

اثر برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للطلاب

م.م. سري غاصد حسن

جامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

ان للتدريب العقلي في مجال التعلم الحركي أهمية بالغة تظهر من خلال تحسين المدركات الحسية التي يكتسبها المتعلم من خلال الصور المرسومة للأداء الحركي كأسس سليمة ومتسلسلة، وكذلك على أداء الاستجابات الحركية من خلال استحضار الصورة العقلية للمهارات المتوقع ممارستها ومنع تشتت الأفكار والتركيز بصورة أفضل على ادائها، ويساهم في زيادة الثقة بالنفس والدافعية في بناء أنماط جديدة تحقق الأهداف المطلوبة أي ان التدريب العقلي يهدف إلى تحقيق مستوى أفضل في الأداء بواسطة تطوير بعض المهارات النفسية، وزيادة التثبيت والتحكم في الأداء لما له من دور هام وفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية لتحقيق الإنجاز، فالقدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، وأن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن تصحيح الاستجابات الخاطئة.

لذا ارتى الباحث الخوض في هذه التجربة من خلال اعداد برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية في كرة السلة لدى طلاب المرحلة الاولى .

الكلمات المفتاحية : التصور العقلي ، المهارات الاساسية بكرة السلة

The Effect of an Educational Program Using Mental Imagery on Students'

Learning of Some Basic Basketball Skills

Assist. Lec .Sari Gasid Hassan

Al-Mustansiriya University / College of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

Mental training in the field of motor learning is of great importance, which is evident through improving the sensory perceptions that the learner acquires through the drawn images of motor performance on sound and sequential foundations, as well as the performance of motor responses by recalling the mental image of the skills expected to be practiced and preventing the distraction

of thoughts and focusing better on performing them, and it contributes to increasing self-confidence and motivation.

In building new patterns that achieve the required goals, that is, mental training aims to achieve a better level of performance by developing some psychological skills, and increasing stability and control of performance because of its important and effective role in reaching the ideal performance state to achieve accomplishment. The ability to mentally visualize is one of the important variables that affect performance, as it is used for the purpose of embodying performance through The method of mentally reviewing the skill includes eliminating errors by visualizing the correct method of technical performance. Most people who have a clear idea of the main aspects of executing the skill can, through mental visualization, compare their responses to the optimal performance and correct incorrect responses. Therefore, the researcher decided to embark on this experiment by developing an educational program using mental imagery to improve some basic motor skills in basketball for first-year students.

Keywords: mental imagery, basic basketball skills.

التعريف بالبحث

المقدمة وأهمية البحث :

ان المهارات الأساسية لكرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها ونجاح أي فريق يتوقف على اجادت افراده لهذه المهارات و يفضل بعض المدربين تعليم هذ المهارات حسب أولوية التعليم فمنهم من يفضل تعليم مهارة التصويب عقب مسك الكرة واستلامها ومنهم من يفضل البدئ بتدريبات التحكم في الكرة ذلك انها تشكل القاعدة الأساسية لتعليم المهارات الهجومية ولكن الشيء الذي يجب ادراكه هو الربط بين كل مهارة وأخرى بحيث لا تصبح كل مهارة منعزلة عن أخرى، فكل مهارة تكمل ما قبلها ان نجاح أي فريق يعتمد على اجادة المبادئ الأساسية للعبة اذ ان مرحلة تعليم هذي المهارات هي اصعب مرحلة ولأنها ضرورية لرفع مستوى الفريق للوصول به نحو الامتياز و ان اغلب المدربين العالميين اكدوا على ان اللاعب لا يمكنه ان يلعب كرة السلة ما لم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية .

يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم على عكس بعض المجالات الأخرى أي ان المجال الرياضي بحاجة الى تطوير الجانبين معاً والتكامل بينهما، حيث تكمن أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة ، إن تطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف القدرات الحقيقية، وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريباً من المستوى الأفضل ، ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً، حيث أن اللاعب على المستوى العالمي يعرف بالتأكيد أن مستوى الاداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلي والجانب البدني .

ويُعدّ التصور العقلي أحد أهم الأساليب في وصول الرياضي إلى إنجاز المتطلبات المهارية والحركية بصورة جيدة من خلال ما يقدمه من استراتيجيات فعالة، فهو من العوامل الأساسية والهامة في تعليم المهارات الحركية وتثبيتها، فكل برنامج حركي يبدأ بتطبيق تكرار

الأداء الحركي مرفقاً بتغذية راجعة لتصحيح المعلومات، ومن ثم ثبات هذا الأداء مع الاستمرار في تكراره مما ينجم عنه ثبات في البرنامج الحركي، فتمرينات التصور العقلي ما هي إلا عملية تكرار للأداء أو الحركة بدون استخدام العضلات وإنما تتم إعدادتها ذهنياً والتدرب عليها عقلياً، إذاً فالتدريب العقلي يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي وذو أهمية بالغة في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويلعب دوراً إيجابياً في عملية التعلم.

ومن خلال ما تقدم نجد أن للتصور العقلي كمهارة عقلية أساسية دوراً مهماً في رفع مستوى التعلم ، غير أن تكرار التصور العقلي خلال الوحدة التعليمية لا يكون عشوائياً واجتهادياً وإنما وفق أسس وقواعد علمية تساعد على الارتقاء بالمستوى المهاري بشكل أفضل ، ولكن ما هو حجم ما يعطيه المدرس أو المدرب من التصور العقلي وهل يبقى وراء اجتهادات غير مدروسة علمياً ، فالمدرس أو المدرب قد لا يعرف التكرار المناسب لتلك المرحلة العمرية من المبتدئين ولكل مستوى من مستويات تعلم الأداء ولكل مهارة من مهارات كرة السلة .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في إبراز دور وأهمية التصور العقلي في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لطلاب المرحلة الأولى وهذا من خلال اعداد برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي ، أي التعرف على العلاقة بين التصور العقلي و تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

مشكلة البحث :

رغم التطور الذي حدث في طرائق اللعب الحديث ورفع قدرات الطلاب على أداء جميع متطلبات اللعب والاستخدام الأمثل لطاقتهم الكامنة لأداء أفضل وبكفاءة أكثر طوال وقت المباراة وقدرتهم على التكيف العام والاستجابة للمؤثرات والمواقف المتغيرة، إلا أن هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب ومنها دراسة تأثير المهارات العقلية ومنها التصور على أداء المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة بشكل عام والمهارات الأساسية بكرة السلة بشكل خاص وأن ذلك الأمر دعا الباحث إلى دراسة العلاقة بين التصور العقلي كمهارة عقلية هامة لتعلم المهارات الأساس بكرة السلة.

اهداف البحث :

- 1 - اعداد برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب .
- 2 - التعرف على اثر البرنامج التعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب .
- 3 - التعرف على افضلية التأثير بين البرنامج التعليمي باستخدام التصور العقلي والاسلوب المتبع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب .

فروض البحث

1. للبرنامج التعليمي المُعد باستخدام التصور العقلي أثر في تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية في كرة السلة .

2. وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين عند تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام التصور العقلي على افراد المجموعة التجريبية .

مجالات البحث

المجال البشري : طلاب المرحلة الأولى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة الكوفة

المجال المكاني : القاعة المغلقة داخل الكلية

المجال الزمني : للفترة من 2024/2/22 الى 2024 /4/10

منهج البحث والاجراءات الميدان

منهجية البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لكونه اكثر ملائمة لأهداف البحث وفرضياته.

مجتمع وعينة البحث :-

قام الباحث بأختيار العينة من مجتمع الدراسة ثم تم تصميم النتائج التي اجراها على المجتمع التي سحبت منه تلك العينة (منذر الضامن ، 2007,160)⁽¹⁾ وعلى هذا الاساس تم اختيار مجتمع البحث من طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة وللعام الدراسي (2024-2025) بعدد (78) طالب ، وتم اختيار عينة البحث من ذلك المجتمع بواقع (20) طالب بالطريقة العشوائية (القرعة) ، والتي قسمت الى مجموعتين ضابطة وتجريبية لكل منهما (10) طلاب (التجريبية تخضع لبرنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي لتعلم بعض المهارات الأساس بكرة السلة) وكما في الجدول(١) :

الجدول (١)مجتمع البحث وعينته

ت	المرحلة	مجتمع البحث	عينه البحث	التجربة الاستطلاعية	النسبة
1	الأولى	78	20	10	%25.64

تجانس عينه البحث :

1- منذر الضامن : اساسيات البحث العلمي ، ط1 ، دار الميسر للنشر والتوزيع ، عمان ، 2007 ، ص160 .

ومن اجل ضبط المتغيرات البحثية المرافقة لسير التجربة البحثية والتعرف على صلاحية العينة وتوزع قيم متغيراتها اعتداليا ، قامت الباحثة بإيجاد التجانس للعينة من حيث (الكتلة و الطول ،طول الذراع ،العمر) ، باستخدام معامل الالتواء وكما موضح في الجدول (٢) .

الجدول (٢) يبين تجانس العينة في متغيرات (العمر والطول وطول الذراع الكتلة)

الوسائل الإحصائية القياسات الجسمانية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	165.78	167	1.873	0.391
الكتلة	كغم	66.813	68.5	1.453	0.301
العمر	سنة	18.4	18.5	0.312	0.243

تكافؤ عينة البحث :

لكي يتمكن الباحث من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي ولكي يكون افراد العينة بخط شروع واحد ، فقد لجأ الباحث الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة وكما موضح في الجدول (1) .

جدول (3) يبين تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث كافة

المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	القبلي (ضابطه)		القبلي (تجريبية 2)		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى دلالة الاختبار Sig	نوع الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
اختبار الصدريه المناولة	ثا	16.41	1.065	16.84	1.321	1.004	0.042	غير معنوي
اختبار العالية المحاورة	درجة	3.12	1.112	3.24	1.061	0.921	0.118	غير معنوي
اختبار الواطنة المحاورة	درجة	3.19	0.853	3.29	0.962	0.343	0.122	غير معنوي

وسائل جمع البيانات :

لتحقيق اهداف البحث والحصول على نتائج دقيقة وصحيحة فقد استعانت الباحثة بالوسائل والاجهزة الاتية :

أدوات البحث :

1- المراجع والمصادر العربية والاجنبية .

2- الاستبانة (استمارات للخبراء والمختصين)

3- الملاحظة .

4- الاختبارات والقياس .

الاجهزة والأدوات المستخدمة:

1- شريط قياس .

2- كاميرات تصوير

3- جهاز حاسوب .

4- اقراص (CD)

5- مساند كاميرات التصوير

6- سجل تدوين الملاحظات

7- كارتات ارقام للطلاب

اجراءات البحث الميدانية :

وصف الاختبارات :

اولاً / اختبار المناولة الصدرية : (محمد صبحي،1984,168)

الغرض من الاختبار :

قياس قدرة المختبر على سرعة المناولة والاستلام .

الادوات اللازمة :

ارض مسطحة ،حائط مسطح واملس ،ساعة ايقاف ، كرة سلة .

مواصفات الاداء :

يقف المختبر خلف خط مرسوم على الارض وعلى بعد (9) اقدام (270) سم من الحائط ، عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالمناولة الى الحائط على ان تكون هذه المناولة في مستوى صدر المختبر وباسرع ما يمكن ، ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاود تكرار العمل الى ان يؤدي عشر مناولات سليمة

التسجيل:

يحسب زمن الاداء للاختبار من لحظة ملامسة الكرة للحائط في المناولة الاولى الناجحة وحتى ملامسة الكرة الحائط في المناولة العاشرة الناجحة هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية على ان تسجل للمختبر المحاولتين المصرح له بهما مع ملاحظة ان تحسب للمختبر المحاولة التي يسجل فيها زما اقل من المحاولتين اللتين قام بهما .

ثانياً / اختبار المحاورة العالية : (علي فايق ، 2012 ، 74)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة المحاورة العالية لمسافة (20 م) للذراع المسيطرة .

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة ، وساعة توقيت الكترونية ، وكرة سلة قانونية عدد (2)، وشريط قياس ، وطباشير وصفارة لإعطاء إشارة البدء.

الإجراءات :

رسم خطين متوازيين المسافة بينهما (20 م) يمثلان علامة البدء والنهاية وليكن (أ، ب).

يوضح اختبار المحاورة العالية لمسافة 20 م بالذراع المسيطرة بكرة السلة .

وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء (أ) المرسوم على الأرض.

إعطاء إشارة البدء للمختبرة بالركض مع المحاورة العالية بالذراع المسيطرة بأقصى سرعة ممكنة لتصل الى خط النهاية (ب).

تعليمات الاختبار:

يأخذ المختبر الوضع الصحيح (وضع الاستعداد) .

ينتهي الاختبار عند اجتياز خط النهاية (ب) بأقصى سرعة ممكنة.

لكل مختبرة محاولة واحدة فقط.

حساب الدرجات:

يسجل للمختبر الزمن الذي قطعه . وعند ارتكاب مخالفة قانونية تلغى المحاولة ولا يحسب الزمن المستغرق للمختبر .

ثالثاً / المحاورة الوطنية : (محمد حسن علاوي ، 1987 ، 187)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة المحاورة الوطنية حول مجموعة شواخص .

الأدوات: كرة السلة ، ساعة توقيت ، (6) شاخص، ويرسم خطان للبداية والنهاية يبعد عن الشاخص الاول بمسافة (1.5 م) في حين أن المسافة بين شاخص وآخر مقدارها 240 سم.

إجراء الاختبار:

يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري المكوكي بين الشاخص مع المحاورة المستمرة بالكرة ، وتؤدي هذا العمل ذهاباً وإياباً الى أن تتجاوز خط البداية.

التسجيل: يسجل للمختبر أقل زمن قطعه في المحاولتين المخصصتين له. وعند ارتكاب مخالفة قانونية تلغى المحاولة ولا يحسب الزمن المستغرق للمختبر .

التجربة الاستطلاعية :

الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو لإطلاع الباحث على قدرة وصلاحيته ما يساعده في التجربة من أدوات وفريق عمل واختبارات ووحدات تعليمية وهي عملية مهمة أوصى بها المختصون في البحث العلمي فهي " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته"(مجمع اللغة العربية ، 1987 ، 25)

اذ تم إجراء هذه التجربة في الساعة التاسعة من صباح يوم الاحد المصادف 25 / 2 / 2024 على عينة من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية /جامعة الكوفة والبالغ عددهم (10) طلاب من مجتمع البحث .

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات لعينة البحث (التجريبية) وذلك في (الاثنين) المصادف 26 / 2 / 2024 في القاعة المغلقة داخل الكلية ، حيث تم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث والتي تمثلت بـ (اختبار المحاورة العالية، المحاورة الوطنية ، المناولة الصديريه) .

اعداد وتنفيذ البرنامج التعليمي وفقا المتنوعة للتصور العقلي :

تم تطبيق البرنامج التعليمي على عينة الدراسة لمدة (6) أسابيع بواقع ثلاث وحدتين تعليمية أسبوعياً، واستغرق زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة (الجزء الرئيسي فقط) ، وتم تطبيق البرنامج المعد على عينة الدراسة تحت نفس الظروف والشروط ، ولكن الاختلاف بين المجموعتين هو أن المجموعة التجريبية تم اخضاعها لبرنامج تصور عقلي بالإضافة إلى برنامج اعتيادي، وتم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية خلال الفترة الزمنية من (2024/2/28 الى 2024/4/4) ، وتم تطبيق البرنامج الاعتيادي للمجموعة الضابطة في نفس الفترة الزمنية .

القياسات البعديه :

اجرى الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد القياسات البعديه لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المتنوعة وفق التصور العقلي وكان ذلك في يوم الاحد المصادف (2024 /4/7) وبنفس

تسلسل القياسات القبليه .

الوسائل الاحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها :-

- الوسط الحسابي .
- الوسطي ط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتواء .
- اختبار (t) للعينات المترابطة .

عرض نتائج الاختبارات ومناقشتها 3 عرض نتائج القياسات القبليه والبعديه لمجموعة البحث الضابطة للمهارات المدروسة : جدول (3)

المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت)	مستوى دلالة الاختبار Sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
اختبار المناولة الصدرية	ثا	16.41	1.932	15.11	1.417	2.122	0.007	معنوي
اختبار المحاور العالية	درجة	3.12	1.412	5.25	1.311	3.622	0.002	معنوي
اختبار المحاور الواطئة	درجة	3.19	1.012	5.8	1.113	3.044	0.008	معنوي

3-1-2 عرض نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمهارات المدروسة :

الجدول (4)

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات المدروسة :

المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	القبلي				البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى دلالة الاختبار Sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع					
اختبار المناولة الصدريه	ثا	16.84	1.075	13.23	0.917	4.055	0.000	معنوي		
اختبار المحاورة العالية	درجة	3.24	0.962	6.84	0.885	3.912	0.002	معنوي		
اختبار المحاورة الواطنة	درجة	3.29	1.532	6.16	1.771	4.423	0.000	معنوي		

الجدول (5)

المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	البعدي (ضابطة)		البعدي (تجريبية)		قيمة (ت)	مستوى دلالة الاختبار	الدلالة
		س	ع	س	ع		Sig	
اختبار المناولة الصدريه	ثانية	15.11	1.417	13.23	0.917	3.076	0.002	معنوي
اختبار المحاوره العاليه	درجة	5.25	1.311	6.84	0.885	2.018	0.008	معنوي
اختبار المحاوره الواطئه	درجة	5.8	1.113	6.16	1.771	1.923	0.012	معنوي

مناقشة نتائج البحث

أظهرت نتائج الاختبارات التي عرضت في الجدول (3) لاختبارات بعض المهارات الأساسية بكرة السلة على وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى ما تم تطبيقه من تمارين بطرائق واساليب تدريسية مختلفة أعدها مدرس المادة في وحداته التعليمية ، اذ انها تسببت في تعلم المهارات لدى الطلاب ، ويرى الباحث ن سبب وجود الفروق المعنوية "التكرارات تؤدي الى ترسيخ البرنامج الحركي لدى المتعلمين وتطوير مفاهيمه ومماركه ذلك من اجل فهم المهارة ووضوحها" ، والذي بدوره اكده (يعرب خيون) ان "التكرار الزائد للعمل يقلل من الخطأ ويزيد التعلم وكذلك يؤدي الى سرعة نفاذ المعلومات من الذاكرة لذلك يعطى للمتعلم عدة محاولات أثناء المباشرة بعملية التعلم" . (يعرب خيون ، 2002 ، 56)

كما و اظهرت نتائج القياسات التي عرضت في الجدول (3) لاختبارات بعض المهارات الأساسية بكرة السلة على تواجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) ولصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث هذه الزيادة إلى أن البرنامج التعليمي المقترح الذي اشتمل على تمارين نوعية ومكتسبة من تمارين التصور العقلي ساعد على استيعاب التصور الحركي بشكل أكثر تفصيلا عن السابق، ودفع إلى الشعور بالحركات بدرجة عالية من الدقة، وبالتالي فإن المجري الحركي للمهارات يتم بشكل جيد في الشروط الطبيعية الثابتة والمتغيرة. كما يرى الباحث أن طبيعة التمارين التي تم استخدامها في البرنامج التعليمي للتصور العقلي (الاسترخاء، الجلوس بشكل مريح، مشاهدة أفلام تصويرية، عرض نموذج للمهارة كاملة ...) أدت إلى التحسن في المهارات الأساسية لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية / جامعة الكوفة .

ويرى الباحث أن التطور الواضح في مستوى المجموعة التجريبية كان نتيجة التدريب العلمي الذي استند إلى تكرار الأداء مقرونا بالتغذية الراجعة الإيجابية والتصحيحية من قبل الباحث، حيث خضع أفراد العينة التجريبية إلى تمارين التصور العقلي بالتزامن مع التمارين المهارية النوعية، وهذا أدى بشكل واضح إلى رفع مستوى العمليات العقلية من تركيز وانتباه، نتيجة لتطور مستوى الخبرات؛ حيث إن التركيز على الشرح اللفظي والصور والنماذج يعمل على تثبيت المهارات التي تحتاج إلى إحساس عال بالكرة، كما أن التمرير والمحاورة والجري بالكرة من المهارات التي تحتاج إلى الثقة بالنفس والانتباه وعدم التوتر، والتصو العقلي يساعد على تطوير التركيز وزيادة الثقة بالنفس وتقليل التوتر مما يسهم في ارتفاع مستوى أداء المهارات وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من: (هليل ، 2009)، و(عبد الحليم، 2004) ، كما أن تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات الحركية يعمل على تطوير الأداء المهاري بشكل أكثر آلية وانسيابية . (نبيل : 2007 ، 73)

اضافة لذلك يتمكن المتعلم أو اللاعب من تحسين قدرته على التركيز ومن جهة أخرى يكون قادراً على التصور بفاعلية من خلال قدرته على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة . (كامل ، 2005 ، 34)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

- ان للبرنامج التعليمي باستخدام التصور العقلي التصور العقلي كان له الاثر في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للطلاب .
- إن التمرينات التي أعدها الباحث وفق التصور العقلي ساعدت بشكل كبير في تعلم المهارات الاساسية بكرة السلة للمجموعة التجريبية .
- التدريب على التصور العقلي يسهم في الحصول على المعلومات بشكل فعال مما ينعكس إيجاباً على تطور الأداء .
- التدريب على التصور العقلي يسهم في تقليل الأخطاء، وسرعة التعلم وتحسين الأداء المهاري.

التوصيات :

- ضرورة استخدام التصور العقلي عند التدريب على المهارات الأساسية من قبل المدرسين والمدرّبين.
- ضرورة استخدام برنامج التصور العقلي وتعميمه على الكليات والأكاديميات المختلفة، التي تتعامل مع الفئات السنية المختلفة.
- إجراء دراسات مشابهة على فئات سنية مختلفة وألعاب أخرى

المصادر

- منذر الضامن : إساسيات البحث العلمي ، ط1 ، دار الميسر للنشر والتوزيع ، عمان ، 2007 .
- محمد صبحي حسانين ، محمد محمود عبد الدايم : القياس في كرة السلة ، ط1، الكويت ، دار الفكر العربي، 1984
- علي فايق محمود حسين ؛ تأثير منهج تعليمي باستراتيجيات متنوعة في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة (رسالة ماجستير ، كلية التربية الاساسية ، جامعة المستنصرية، 2012) .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987) .
- مجمع اللغة العربية . معجم علم النفس والتربية . ج 1 : (القاهرة : الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984) .
- عبد الحليم عبد الباسط (2004) تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة اداء التمرير و التصويب لناسئي كرة القدم ، مجلة علوم وفنون الرياضية ، المجلد (2) كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان
- هليل، جويد (2009)، تأثير تكرارات مختلفة من التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وفقاً لمستويات تعلم الأداء. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية .
- نبيل محمود شاكر : معالم الحركة الرياضية والنفسية ، ط1 ، دىالى ، مطبعة المتنبي ، 2007 .
- كامل مله لويس: تدريب المهارات النفسية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005