

## تأثير برنامج بعض المهارات العقلية على تعلم التصويب من الثبات فى كرة السلة لتلميذات الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسى

م.د/ أحمد عبد النبى الطنبولى  
مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة  
أ.د/ منير مصطفى عابدين  
أستاذ كرة السلة المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الباحث/ عبير عادل ابراهيم محمد  
باحثة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة  
م.د/ محمد الشحات ابراهيم  
مدرس بقسم علم النفس الرياضى  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

### ملخص البحث

يعد الهدف الأساسى من لعبة كرة السلة هو تسجيل الأهداف فى مرمى الفريق الخصم والخروج بنتيجة إيجابية، وهذا يأتى بنسبه كبيرة من خلال نجاح التلميذة فى أداء مهارة التصويب من الثبات.

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م)، إلى أن المهارات العقلية التى يجب تعلمها والتدريب عليها تنحصر فى: الإسترخاء - التصور- الإنتباه، وهى تترايط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها، وهذا يعنى أن التحسن فى مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتبعية فى تحسين المهارات العقلية الأخرى، ولذا يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج المهارات العقلية على تعلم التصويب من الثبات فى كرة السلة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لأهداف وفروض هذا البحث، وذلك على عينة قوامها (٤٠) تلميذة من تلميذات الصف الثانى الإعدادى موسم (٢٠١٦/٢٠١٧م)، ومن أدوات جمع البيانات اختبار الذكاء المصور لأحمد زكى صالح (١٩٧٨م)، وبطاقة مستويات التوتر العضلى ومقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى، واختبار الشبكة لتركيز الإنتباه لمحمد العربى شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م)، والبرنامج المقترح لبعض المهارات العقلية من إعداد الباحثة.

## مقدمة البحث:

المباريات وهناك أمثلة كثيرة عن فرق مهزومة لم تهزم لعباً داخل الملعب ولكن خسرت مبارياتها من على خط الرمية الحرة لذلك يجب الإهتمام بالأداء الفنى الصحيح لهذه المهارة (٢١:٧٢).

وتبين إخلاص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢م)، أن للأخصائى النفسى- معلمة التربية الرياضية - دور فى تنمية المهارات العقلية ، مثل: استرخاء العضلات - ضبط الإنتباه - التخيل - التدريب العقلى - طرق التحكم المعرفية - وضع الأهداف، وهذا يتم تعلمها بنسق وترتيب معين كجزء من عملية تدريب المهارة (٧ : ١٣٩).

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م)، إلى أن المهارات النفسية التى يجب تعلمها والتدريب عليها تنحصر فى المهارات العقلية التالية: الإسترخاء - التصور- الإنتباه، وهى تتربط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها، وهذا يعنى أن التحسن فى مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتبعية فى تحسين المهارات النفسية الأخرى (١٦ : ١٩٥ - ١٩٨).

ويرى محمد العربى شمعون (٢٠٠١م)، أنه لكى يصل اللاعب إلى أفضل مستوى إنجاز للأداء البدنى والمهارى يجب أن يصاحب التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تدريب على المهارات العقلية مثل مهارات ( الإسترخاء، التصور العقلى، تركيز الإنتباه) حتى يمكن الإستفادة منها فى تنمية القدرات العقلية للاعب بهدف مساعدته على التفكير السليم واتخاذ القرار المناسب فى المواقف المختلفة أثناء الأداء (١٥ : ٣٧١).

يذكر أحمد سلامه صابر (١٩٩٥م)، أن كرة السلة أحد أنشطة التربية الرياضية التى يتم تعلمها من خلال دروس التربية البدنية والرياضة، والتى يمكن من خلال تعليم التلاميذ لمهاراتها المختلفة إمدادهم بالمعارف والمعلومات التى تمكنهم من حسن أداء المهارات، ويصاحب هذا الأداء الجيد فى مواقف اللعب المختلفة شعورهم بالنجاح والفوز والسعادة، وكذلك اكتسابهم للعديد من النواحي المعرفية والاجتماعية والسيكولوجية الناتجة من ممارسة اللعبة وأسلوب تدريسها (٤ : ٢).

ويؤكد محمد عبد الرحيم (٢٠١٠م)، على ضرورة امتلاك لاعبي كرة السلة للعديد من المهارات الهجومية الأساسية؛ حيث يعتمد نجاح أى فريق ووصوله إلى المستويات العالية على امتلاكهم لتلك المهارات، فالمهارات الأساسية هى جوهر المناورات التكتيكية فى كرة السلة حيث صنفت إلى : مهارات أساسية بالكرة - مهارات أساسية بدون كرة. (١٨ : ١٥ ، ١٦)

ويرى محمد محمود عبد الدايم (١٩٩٩م)، أن التصويب يعتبر من أهم مهارات كرة السلة، لأن المهارات الأخرى تساعد على التصويب من المكان المناسب وفى الوقت المناسب، فإذا لم تنجح التصويبة فإن ما قبلها يصبح لا قيمة له، وبالعكس فإن التصويب الناجح يمكنه التغلب على ضعف المهارات (٢٠ : ٤١).

ويذكر مصطفى محمد زيدان، جمال رمضان موسى، أن التصويب من الثبات من المهارات الأساسية وأحد العوامل الهامة فى كرة السلة حيث يستخدمها اللاعبون المبتدئون كتصويبة ميدانية تمهيداً لتعليمهم بقية أنواع التصويب ولأنها أيضاً تستخدم فى أداء الرميات الحرة والتى لها أهمية كبيرة فى تحديد نتائج

**مشكلة البحث:**

يعد نشاط كرة السلة من الأنشطة الرياضية الجماعية التي تحتل مكانة بارزة بين الألعاب المختلفة للتلميذات ويجب الإهتمام به وخاصة في المرحلة الإعدادية، وهي من ضمن الأنشطة الرياضية المقررة داخل منهاج التربية الرياضية والتي تُدرس مهاراتها الحركية الأساسية داخل درس التربية الرياضية وتُمارس في النشاط الداخل والخارجي بالمدرسة، وظهر للباحثة من خلال عملها مدرسة تربيته رياضية بالمدرسة أن الوحدات التعليمية في لعبة كرة السلة المتضمنة في منهاج التربية الرياضية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي يوجد بها مشكلة تعاني منها التلميذات، حيث لاحظت ضعف المبتدئين في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة وخاصة أثناء مشاركتهم في المنافسات التي تقام بين المدارس بالإدارة ولذلك من خلال متابعة الباحثة لمنتخب المدارس على مستوى المحافظة أثناء العام الدراسي السابق فقد وجدت أن التصور الحركي لدى التلميذات غير مكتمل وقلة انتباهن فهم لا يملكون صورة جيدة تمكنهم من تنفيذ المهارة الحركية بكفاءة عالية إذ اتضح أن التلميذات تعاني من قلة تركيز انتباهن والتصوير الحركي لهن في أثناء عملية تعلمهن للمهارات أو تطور دقة أدائهن.

وبناء عليه ظهرت الحاجة الماسة لأهمية بعض المهارات العقلية في المراحل الأولى للتعلم بهدف سرعه اكتساب التصور الحركي السليم للمهارة وقوة الإنتباه حيث أن لعبة كره السلة تساعد التلميذة على أن تكون متوافقة نفسياً واجتماعياً، وتتصف بأنها شخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاتها وسلوكها الهادف وتفاعلها مع بيئتها، والذي تتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل متصفة بتناسق سلوكها وعدم تناقضه ومنسجمه مع معايير مجتمعها دون التخلي عن

استقلاليتها مع تمتعها بنمو سليم غير متطرف في انفعالاتها ومساهمته في مجتمعها.

وبما أن مهارة التصويب من الثبات من أهم المهارات الأساسية في كرة السلة فضلاً على أنها المهارة التي تتطلب التركيز العالي في الكيفية الأدائية من جميع النواحي التكنيكية والتكتيكية الفردية للتلميذة، لذلك فقد اختارت الباحثة مهارة التصويب من الثبات لتقييم عليها البحث والذي بعنوان تأثير برنامج ببعض المهارات العقلية على تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

**هدف البحث:**

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج ببعض المهارات العقلية على تعلم التصويب من الثبات في كرة السلة لتلميذات الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي.

وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

- بناء برنامج تعليمي باستخدام بعض المهارات العقلية ومعرفة مدى تأثيره على تعلم التصويب من الثبات في كرة السلة لتلميذات الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي.

- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية للمتغيرات المهارية والعقلية لتلميذات الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي.

**فروض البحث:**

• توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### منهج البحث: Research Method

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته لملاءمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

### مجتمع البحث: Research Community

اشتمل مجتمع البحث على تلميذات الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس محافظة الدقهلية للعام الدراسي ٢٠١٦م/٢٠١٧م.

### عينة البحث:

### عينة البحث الإستطلاعية: Research Sample

اشتملت عينة البحث الإستطلاعية على (٦٠) تلميذة، وتم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين قوام كل منها ٣٠ تلميذة إحداها مجموعة مميزة بمدرسة أبوظة الإعدادية التابعة لإدارة بلقاس التعليمية (حيث حصلت مدرسة أبوظة الإعدادية على المركز الأول في لعبة كرة السلة في العام الماضي ٢٠١٦م)، والأخرى مجموعة غير مميزة بمدرسة برهام الإعدادية التابعة لإدارة بلقاس التعليمية؛ حيث تم إختيارهم بالطريقة العشوائية من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث.

### عينة البحث الأساسية:

اختيرت عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وبلغ قوامها ٤٠ تلميذة من تلميذات الصف الثانى الإعدادى بمدرسة مصطفى كامل الإعدادية التابعة لإدارة بلقاس التعليمية، وتم تقسيمهم بطريقة عشوائية لمجموعتين متساويتين قوام كل منها ٢٠ تلميذة إحداها مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة.

• توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التصويب من الثبات فى كرة السلة لصالح القياس البعدى.

• توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى المهارات العقلية لصالح المجموعة التجريبية.

• توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى التصويب من الثبات فى كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث:

### البرنامج التعليمى : Program Learning

"مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة التى تنبع من المنهاج وكل ما يتعلق بتنفيذه من: (متعلم - معلم - أساليب التدريس - الإمكانيات المادية والبشرية - الزمن - المحتوى - تكنولوجيا التعليم - التقويم" (٦: ٨٥).

### المهارات العقلية: Mental skills

هى برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من التلميذ والمعلم بغرض تحسين الأداء وإتقانه؛ فضلاً عن جعل الممارسة الرياضية مصدراً للإستمتاع (٦: ٨١).

### التصويب من الثبات: SET SHOT

هو من أحد أهم التصويبات فى مباراة كرة السلة وأكثرها شيوعاً لإمكانية استخدامها فى معظم مواقف التصويب سواء من المسافات القريبة أو المتوسطة أو البعيدة عن الهدف (٢: ١١).

## جدول (١)

## توزيع عينة البحث الأساسية والإستطلاعية

العينة		م
العدد	نوعها	
٣٠	المجموعة المميزة	1
٣٠	المجموعة غير المميزة	
٢٠	المجموعة التجريبية	2
٢٠	المجموعة الضابطة	
١٠٠	المجموع الكلي	

الباحثة تطبيق البحث لإلتزام التلميذات بالحضور في المدرسة.

- الفهم الواعي من إدارة المدرسة لموضوع البحث وتيسير الإجراءات المختلفة وخاصة أثناء تطبيق برنامج المهارات العقلية وأثناء إجراء قياسات البحث.

- إمكانية توافر الأدوات والأجهزة اللازمة بغرفة التربية الرياضية لتطبيق تجربة البحث.

## التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية :

تم توصيف عينة البحث الأساسية في مجموعة من المتغيرات ( الطول، الوزن، مستوى الذكاء)

يتضح من جدول (١) أن عدد إجمالي عينة البحث (١٠٠) تلميذة وتشتمل على (٦٠) تلميذة كعينة إستطلاعية و(٤٠) تلميذة كعينة أساسية.

## أسباب اختيار عينة البحث الأساسية:

من أهم الأسباب التي جعلت الباحثة تختار هذه العينة:

- تقارب العمر الزمني للتلميذات عينة البحث.

- سهولة الإتصال بعينة البحث، وذلك لتواجدهم في صف دراسي واحد.

- مهارات كرة السلة قيد البحث من ضمن منهاج التربية الرياضية للصف الثاني الإعدادي.

- العينة في متناول يد الباحثة حيث تعمل الباحثة في المدرسة التي تم التطبيق بها مما يسهل على

## جدول (٢)

## التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية (ن=٤٠)

المتغيرات الأولية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٥٧,٣٧	١٥٥,٥	٢,٢٥	٠,١٢٨
الوزن	كجم	٥٩,٩٥	٨٥,٥٠	٢,٣٣	٠,٧٥٦
مستوى الذكاء	درجة	٤٤,٦٥	٤٥,٠٠	١,٠٢	٠,٨٣٣-

تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، مستوى الذكاء).

يتضح من جدول (٢)، أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (٠,٨٣٣-، ٠,١٢٨) هذه القيم انحصر ما بين  $3 \pm$  مما يؤكد

**جدول (٣)**

**التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية فى المهارات العقلية**

(ن=٤٠)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات العقلية	
-0.214	2.08	14.00	13.82	درجة	الاسترخاء العضلي للرأس	الاسترخاء العضلي
0.262	1.18	20.50	20.55	درجة	الاسترخاء العضلي للزراعين	
-0.107	2.98	10.00	10.20	درجة	الاسترخاء العضلي للجذع	
0.600	2.68	14.50	15.27	درجة	الاسترخاء العضلي للرجلين	
-0.238	5.12	60.50	59.84	درجة	الاسترخاء العام	الانتباه
-0.168	1.39	6.00	5.52	درجة	تركيز الانتباه	
0.028	2.49	9.00	9.15	درجة	التصور البصرى	التصور العقلى
0.460	2.81	9.00	9.35	درجة	التصور السمعى	
-0.465	2.64	11.00	10.30	درجة	التصور الحس حركى	
0.454	3.24	10.00	9.55	درجة	التصور الانفعالى	
-1.272	3.012	15.00	14.55	درجة	التحكم فى الصورة	

على تجانس أفراد عينة البحث فى المتغيرات العقلية لتلميذات عينة البحث.

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (0.028) : (1.272) وأن هذه القيم انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يؤكد

**جدول (٤)**

**التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية فى مهارة التصويب من الثبات على السلة**

(ن=٤٠)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياس	الاختبار المهارى
٠,٣٥٤	١,١٣	٧,٠٠	٦,٨٥	درجة	التصويب على السلة من خط الرمية الحرة	١

تجانس أفراد عينة البحث فى مهارة التصويب من الثبات على السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية.

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (٠,٣٥٤ : ٠,٥٥٠) وأن هذه القيم انحصرت ما بين  $\pm ٣$  مما يؤكد على

جدول (٥)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في الإختبارات البدنية

(ن=٤٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الانتواء
1	ثني الجذع للأمام من الوقوف	درجة	8.57	8.00	2.69	1.270
2	عدو ٤٠ م	ثانية	19.40	19.50	2.60	0.374
3	الوثب العريض من الثبات	متر	1.90	2.00	0.77	0.179
4	الاتبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	درجة	32.92	32.00	3.78	0.566
5	التصويب على الهدف لمدة ٣٠ ث	درجة	8.80	9.00	2.68	0.405-
6	قياس دقة الذراع المصوبة	درجة	10.90	11.00	2.64	0.035

تكافؤ مجموعتي عينة البحث:

تم إجراء التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأولية والمهارات العقلية والإختبارات البدنية والمهارية، وذلك بحساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي كما هو موضح بالجدوال التالي:

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات

الإلتواء لعينة البحث تراوحت ما بين 0.035 (1.270): وأن هذه القيم انحصرت ما بين  $3 \pm$  مما يؤكد على تجانس أفراد عينة البحث في الإختبارات البدنية لتلميذات عينة البحث.

جدول (٦)

تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات الأولية للبحث (ن=٢٠=١)

Sig.	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	القياس	المتغيرات الأولية
		س	ع±	س	ع±			
٠,٩٧٨	٠,٠٢-	٣,٧٥	١٥٧,١٥	٣,٥٦	١٥٧,١٠	سم	الطول	١
٠,٩٦٩	٠,٢٣٣	٦,١٥	٥٨,٤٥	٤,٣٦	٥٨,٩٥	كجم	الوزن	٢
٠,٨٩٥	٠,١٩٨-	٣,٩٨	٤١,٩٢	٣,٢٢	٤٢,٦٢	درجة	مستوى الذكاء	3

\*\* عند (٠,٠١) = (٢,٨٦١)

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

اختبار "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية مما يؤكد تكافؤ عينة الدراسة قيد البحث.

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأولية للبحث، حيث كانت قيمة

## جدول (٧)

## تكافؤ مجموعتي الدراسة في المهارات العقلية قيد البحث

(ن = ٢٠ = ٢٠)

Sig.	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	القياس	الاختبار المهاري	
		ع±	س	ع±	س			١	٢
٠,١٠٥	٠,٩٠٣-	٢,٩٠	١٤,٤٥	٢,٨٢	١٤,٩٠	درجة	التوتر العضلي للرأس	الاسترخاء العضلي	١
٠,٦٥٩	٠,٢٩٠	٢,٥٣	١٨,٢٠	٢,٥٣	١٨,٢٠	درجة	التوتر العضلي للذراعين		
٠,٢٢٩	٢,٦١٠-	٢,٩٥	١٣,٢٥	٢,٩٥	١٣,٢٥	درجة	التوتر العضلي للذراع		
٠,٥٨٢	٠,٣٢٦-	٣,١٦	١٣,٣٥	٣,١٦	١٣,٧٠	درجة	التوتر العضلي للرجلين		
٠,١٥٣	٠,١٥٢	٤,٠٩	٥٩,٦٠	٥,٨٤	٦٠,٠٥	درجة	التوتر العام		
٠,٦٨٤	١,٦٤٥	٠,٩٨	١٠,١٥	٠,٩٣٣	١٠,٦٥	درجة	التصور البصري	التصور العقلي	٢
٠,١٩٩	٢,٤٤٦	١,٠٦	١٠,٢٥	١,٤٨	١١,٢٥	درجة	التصور السمعي		
٠,٠٧٢	٢,١٣١	١,٠٥	١١,٣	١,٥٦	١١,٤٠	درجة	التصور الحس حركي		
٠,٤١٦	٠,٨١٥	١,٢٦	١٠,١٥	١,٧٩	١٠,٥٥	درجة	التصور الانفعالي		
٠,٢٣٦	٠,٩٢٨	١,٥٨	١١,٩٠	٢,٩٦	١٢,٢٠	درجة	التحكم في الصورة		
٠,١٧٣	٢,٦١١	٠,٧٤	٩,٦٥	١,٠٤	٩,٤٠	درجة	تركيز الانتباه		٣

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,٠٩٣) \*\* عند (٠,٠١) = (٢,٨٦١)

اختبار "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية مما يؤكد تكافؤ عينة الدراسة قيد البحث.

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية للبحث، حيث كانت قيمة

## جدول (٨)

## تكافؤ مجموعتي الدراسة في الإختبارات البدنية قيد البحث

(ن = ٢٠ = ٢٠)

Sig.	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	القياس	الاختبارات البدنية	
		ع±	س	ع±	س			١	٢
٠,٨٣٨	٠,١٤٣	٢,٢٣	٧,٨٠	٢,١٧	٧,٩٠	درجة	ثنى الجذع للامام من الوقوف	١	٢
٠,٤٠٨	٠,٠٦١	٤,٧٤	١٩,٦٥	٤,٥٢	١٩,٧٥	ثانية	عدو ٤٠ م		
٠,٤٢٨	٠,٢١٣-	٠,٦٨٦	٢,٠٥٠	٠,٧٦٤	٢,٠٠	متر	الوثب العريض من الثبات	٣	
٠,٢٢٨	٠,٤٥٥	٤,٢٦	٣١,٦٥	٥,٥٩	٣٣,١٠	درجة	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	٤	
٠,٤٢٢	٠,٢٠٩-	٣,٦٠	٧,٢٠	٢,٣١	٧,٠٠	درجة	التصويب على الهدف لمدة ٣٠ ثانية	٥	
٠,١٨٢	٠,٥١٥	١,٥٥	٩,٢٥	٢,٠٨	٩,٥٥	درجة	قياس دقة الذراع المصوبة	٦	

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,٠٩٣) \*\* عند (٠,٠١) = (٢,٨٦١)

اختبار "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية مما يؤكد تكافؤ عينة الدراسة قيد البحث.

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية للبحث، حيث كانت قيمة



## جدول (٩)

## تكافؤ مجموعتي الدراسة في اختبار مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة قيد البحث

(ن = ٢٠ = ٢٠)

Sig.	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	القياس الاختبارات البدنية
		±ع	س	±ع	س		
٠,٤٢٠	٢,١٩	٢,٠١	٧,٠٥	٢,١٥	٦,٨٥	درجة	١ التصويب على السلة من الرمية الحرة

\*\* عند (٠,٠١) = (٢,٨٦١)

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

## الأدوات والأجهزة:

## استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية

## لجمع البيانات:

- كرات سلة قانونية.

- كرات طبية.

- حبال.

- أطواق.

- عصي.

- أقماع.

- شريط قياس.

- ساعة إيقاف.

- كاميرا تصوير.

## المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لأدوات

## البحث:

## اختبار الذكاء المصور (أحمد ذكي

صالح) (١٩٧٨): مرفق (١٣)

يهدف الإختبار إلى تصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد في الأعمار من سن الثامنة إلى السابعة

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارة التصويب من الثبات، حيث كانت قيمة اختبار "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية مما يؤكد تكافؤ عينة الدراسة قيد البحث

## وسائل وأدوات جمع البيانات :

## المسح المرجعي.

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي على المراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة والبحث في الشبكة الدولية للمعلومات ( الإنترنت ) التي تتعلق بموضوع البحث وذلك لتحديد متغيرات البحث والتوصل إلى الآتي:

- تحديد الشكل العام لهذا البحث وكيفية تطبيقه.

- تجهيز الإطار النظري للبحث.

## الأدوات الخاصة بتجانس العينة:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول لأقرب سم

- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كيلو

- جرام. مرفق (٦)

- اختبار الذكاء المصور لأحمد ذكي صالح

(١٩٧٨م): مرفق (١٣)

الإختبار فى يوم الأحد ٢٠١٧/١٠/١ م على تلميذات المجموعة المميزة من مدرسة أبوظه الإعدادية (حيث حصلت مدرسة أبوظه الإعدادية على المركز الأول فى لعبة كرة السلة فى العام الماضى ٢٠١٦م) وطبق الإختبار فى يوم الثلاثاء ٢٠١٧/١٠/٣ م على تلميذات المجموعة غير المميزة على مدرسة برهام الإعدادية التابعة لإدارة بلقاس التعليمية.

عشر وما بعدها ويعتمد أساساً على إدراك العلاقة بين مجموعة من الأشكال المختلفة من بين وحدات المجموعة وزمن أداء الإختبار هو عشر دقائق ويتكون من ٦٠ سؤالاً. (٣)

### صدق مقياس الذكاء المصور:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث، وكل مجموعة قوامها (٣٠) تلميذة، وطبق

### جدول (١٠)

#### معامل الصدق لمقياس الذكاء المصور

(ن=٢=٣٠)

م	الإختبار	المجموع المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت	Sig.
		س	ع±	س	ع±		
1	الذكاء المصور	٤٠,١٨	٤,٢٤	٣٩,٠٣	٣,٥١	-٦,٧٩	٠,٠٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢٢,٠٤٥ وعند مستوى دلالة ٠,٠١ = ٢,٧٥٦

#### ثبات الإختبار:

تم إيجاد معامل ثبات الإختبار عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test- Retest بفارق زمنى خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثانى وذلك على عينة قوامها (30) تلميذة من غير المشاركين فى عينة البحث(عينة الدراسة الإستطلاعية) وتم تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

يتضح من جدول(١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١) مما يدل على أن الإختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

### جدول (١١)

#### معامل الثبات لإختبار الذكاء المصور

(ن=٣٠)

م	الإختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط	Sig.
		س	ع±	س	ع±		
	الذكاء المصور	٣٩,٠٣	٢,٥١	٤٠,٨٣	٢,٧٨	٠,٨٨٤**	٠,٠٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (0.361)

### صدق بطاقة مستويات التوتر العضلي:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداهما تلميذات مدرسة أبو طه الإعدادية كمجموعة مميزة (حيث حصلت مدرسة أبو طه الإعدادية على المركز الأول فى لعبة كرة السلة فى العام الماضى ٢٠١٦م)، والأخرى تلميذات مدرسة برهام الإعدادية كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (٣٠) تلميذة، وطبق الإختبار يوم الأحد ٢٠١٧/١٠/١ م على تلميذات المجموعة المميزة، وطبق الإختبار يوم الثلاثاء ٢٠١٧/١٠/٣ م على تلميذات المجموعة غير المميزة.

يتضح من جدول (١١) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) ، (٠,٠١) ، مما يدل على أن اختبار الذكاء المصور ذا معاملات ثبات عالية، وهذا يدعم النتائج التى يمكن الحصول عليها من تطبيق المقياس.

بطاقة مستويات التوتر العضلي لندفير Nideffer (١٩٨٥م): مرفق(١٣)

وقام بإعدادها فى صورتها العربية محمد العربى شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (1996) (٤٣:٣٤).

### جدول (١٢)

#### معامل الصدق لبطاقة مستويات التوتر العضلي

(ن=٢=٣٠)

م	مجاور البطاقة	المجموع المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت	Sig.
		س	ع±	س	ع±		
1	الاسترخاء العضلي للرأس	10.37	3.42	13.67	3.53	4.16**	0.00
2	الاسترخاء العضلي للذراعين	14.29	3.49	17.43	5.40	3.90**	0.00
3	الاسترخاء العضلي للجذع	5.93	2.35	8.48	3.67	4.66**	0.00
4	الاسترخاء العضلي للرجلين	11.62	2.08	13.17	3.83	2.83**	0.005
5	الاسترخاء العام	42.25	5.91	52.76	7.72	7.39**	0.00

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,٠٤٥) وعند (٠,٠١) = (٢,٧٥٦).

### ثبات بطاقة مستويات التوتر العضلي:

تم إيجاد معامل ثبات الإختبار عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test- Retest بفارق زمنى خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثانى وذلك على عينة قوامها (30) تلميذة من غير المشاركين فى عينة البحث(عينة الدراسة الإستطلاعية) وتم تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

يتضح من جدول(١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة حيث أن قيمة(ت)المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) ، (0.01) مما يدل على أن الإختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

جدول (١٣)

معامل الثبات لبطاقة مستويات التوتر العضلي

ن=٣٠)

Sig.	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		مجاور البطاقة	م
		±ع	س	±ع	س		
0.00	0.704**	2.51	12.78	3.53	13.67	الاسترخاء العضلي للرأس	1
0.00	0.548**	3.40	16.64	2.04	17.43	الاسترخاء العضلي للذراعين	2
0.00	0.506**	2.87	10.67	3.67	8.48	الاسترخاء العضلي للجذع	3
0.00	0.620**	3.14	13.64	3.83	13.17	الاسترخاء العضلي للرجلين	4
0.00	0.637**	6.88	53.73	7.72	52.76	الاسترخاء العام	5

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٣٦١) وعند (٠,٠١) = (٠,٤٦٣)

صدق مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداهما تلميذات مدرسة أبو طه الإعدادية كمجموعة مميزة (حيث حصلت مدرسة أبو طه الإعدادية على المركز الأول في لعبة كرة السلة في العام الماضي ٢٠١٦م)، والأخرى تلميذات مدرسة برهام الإعدادية كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (30) تلميذة، وطبق الإختبار الأحد ٢٠١٧/١٠/١ على تلميذات المجموعة المميزة، وطبق الإختبار الثلاثاء ٢٠١٧/10/٣ م على تلميذات المجموعة غير المميزة.

يتضح من جدول (١٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، تراوحت ما بين (0.704 : 0.506) مما يدل على أن بطاقة مستويات التوتر العضلي ذات معاملات ثبات عالية، وهذا يدعم النتائج التي يمكن الحصول عليها من تطبيق البطاقة.

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي: مرفق (١٣)

أعد هذا المقياس في الأصل مارتينز Martens (1982) وقد قام محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (1996) (٢٥٠ : ٣٤).

جدول (١٤)

معامل الصدق لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

ن=٢٠=٣٠)

Sig.	قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الأبعاد	الاختبار
		±ع	س	±ع	س		
0.00	-8.83**	3.32	10.95	2.35	16.65	التصور البصري	مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي
0.00	-7.70**	3.35	10.80	2.90	16.20	التصور السمعي	
0.00	6.81**	2.90	10.30	2.53	15.72	التصور الحس حركي	
0.00	-6.12**	3.16	12.10	2.49	16.00	التصور الانفعالي	
0.00	-6.64**	2.25	12.40	2.28	16.00	التحكم في الصورة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,٠٤٥) وعند (٠,٠١) = (٢,٧٥٦)

### ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

تم إيجاد معامل ثبات الإختبار عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test- Retest بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (30) تلميذة من غير المشاركين في عينة البحث (عينة الدراسة الإستطلاعية) وتم تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، (0.01)، مما يدل على أن الإختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

### جدول (١٥)

#### معامل الثبات لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

(ن=٦٠)

Sig.	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الأبعاد	الاختبار
		±ع	س	±ع	س		
0.003	0.462**	3.14	12.80	3.32	10.95	التصور البصري	مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي
0.002	0.475**	2.37	12.05	3.35	10.80	التصور السمعي	
0.00	0.716**	3.40	11.10	2.90	10.30	التصور الحس حركي	
0.004	0.442**	3.03	13.52	3.16	12.10	التصور الانفعالي	
0.014	0.384*	1.80	13.75	2.25	12.40	التحكم في الصورة	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٣٦١) وعند (٠,٠١) = (٠,٠٤٦٣)

### صدق اختبار شبكة تركيز الإنتباه:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداهما تلميذات مدرسة أبو طه الإعدادية كمجموعة مميزة (حيث حصلت مدرسة أبو طه الإعدادية على المركز الأول في لعبة كرة السلة في العام الماضي ٢٠١٦م)، والأخرى تلميذات مدرسة برهام الإعدادية كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (30) تلميذة، وطبق الإختبار يوم الأحد ١٠/١٠/٢٠١٧م على تلميذات المجموعة المميزة، وطبق الإختبار في يوم الثلاثاء ١٠/٣/٢٠١٧م على تلميذات المجموعة غير المميزة.

يتضح من جدول (١٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) (0.01)، تراوحت ما بين (0.384: 0.716)؛ مما يدل على أن مقياس التصور العقلي ذات معاملات ثبات عالية وهذا يدعم النتائج التي يمكن الحصول عليها من تطبيق المقياس.

اختبار الشبكة لتركيز الإنتباه: مرفق (١٣)

صمم هذا الإختبار دورثي هاريس Dorothy Harris (1987) لمقياس تركيز الإنتباه تحت عنوان " Grid concentration " وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م). (٣٤: ٣٨٩، ١٣٩)

## جدول (١٦)

## معامل الصدق لإختبار الشبكة لتركيز الإنتباه

(ن=١ ن=٣٠)

Sig.	قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الاختبار
		ع±	س	ع±	س	
0.000	-8.22**	1.95	3.75	2.76	8.15	اختبار الشبكة لتركيز الإنتباه

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,٠٤٥) وعند (٠,٠١) = (٢,٧٥٦)

## ثبات اختبار شبكة تركيز الإنتباه:

تم إيجاد معامل ثبات الإختبار عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test- Retest بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (30) تلميذة من غير المشاركين في عينة البحث (عينة الدراسة الإستطلاعية) وتم تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين .

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، (0.01)؛ مما يدل على أن الإختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

## جدول (١٧)

## معامل الثبات لإختبار الشبكة لتركيز الإنتباه.

(ن=٦٠)

Sig.	معامل الارتباط	تطبيق ثاني		تطبيق أول		الاختبار
		ع±	س	ع±	س	
0.001	0.505**	1.79	4.82	1.95	3.75	اختبار الشبكة لتركيز الإنتباه

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٣٦١) وعند (٠,٠١) = (٠,٤٦٣).

عينة البحث إحداهما تلميذات مدرسة أبو طه الإعدادية كمجموعة مميزة (حيث حصلت مدرسة أبو طه الإعدادية على المركز الأول في لعبة كرة السلة في العام الماضي ٢٠١٦م)، والأخرى تلميذات مدرسة برهام الإعدادية كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (٣٠) تلميذة، وطبق الإختبار يوم الأحد ١٠/١٠/٢٠١٧م على تلميذات المجموعة المميزة، وطبق الإختبار يوم الثلاثاء ٣/١٠/٢٠١٧م على تلميذات المجموعة غير المميزة.

يتضح من جدول (١٧) أن معامل الارتباط لإختبار الشبكة لتركيز الإنتباه بين التطبيقين الأول والثاني بلغ (0.505) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية (0.01) (0.05)، مما يدل على ثبات الإختبار.

## الإختبار المهاري قيد البحث: مرفق (٥)

## صدق اختبار مهارة التصويب من الثبات:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبار على مجموعتين من خارج

## جدول (١٨)

## معامل الصدق لاختبار مهارة التصويب من الثبات قيد البحث

(ن = ٢٠ = ٣٠)

Sig.	قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموع المميزة		الاختبار	م
		ع±	س	ع±	س		
٠,٠٠	٤,٠٨٥-	٢,٨٤	١٣,٥٠	٣,٦٧	١٦,٩٦٦	التصويب على السله من خط الرمية الحرة	١

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,٠٤٥) \*\* عند (٠,٠١) = (٢,٧٥٦)

## ثبات اختبار مهارة التصويب من الثبات:

تم إيجاد معامل ثبات الإختبار عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test- Retest بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (30) تلميذة من غير المشاركين في عينة البحث (عينة الدراسة الإستطلاعية) وتم تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)؛ مما يدل على أن الإختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

## جدول (١٩)

## معامل الثبات لاختبار مهارة التصويب من الثبات لعينة البحث

(ن = ٣٠)

Sig.	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		مجاور البطاقة	م
		ع±	س	ع±	س		
٠,٠٠	٠,٨٨٣**	١,٣٢	١٠,٧٠	١,٨٤	١٣,٥٠	التصويب من الثبات	١

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٣٦١) \*\* عند (٠,٠١) = (٠,٤٦٣)

## برنامج المهارات العقلية المقترح: إعداد الباحثة مرفق (١٤)

## محتوى البرنامج:

يحتوى البرنامج التعليمى على عدد ١٢ وحدة تعليمية موزعة على ٦ أسابيع، وزمن الوحدة

يتضح من جدول (١٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)، تراوحت ما بين (٠,٤٧٠) : (٠,٨٨٣)؛ مما يدل على أن الإختبارات المهارية قيد البحث ذات معاملات ثبات عالية، وهذا يدعم النتائج التى يمكن الحصول عليها من تطبيق الإختبارات.

- إجمالي زمن البرنامج = ١٠٨٠ ق = ١٨ ساعة  
(٦ أسابيع × ٢ وحدة تعليمية أسبوعياً × ٩٠ ق).

### الدراسات الاستطلاعية :

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (١٠) تلميذات من نفس المرحلة السنوية ومن داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وهذا يعد أمراً من الأمور الهامة لضمان الدقة فى النتائج المستخرجة من قياسات عينة الدراسة الأساسية ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم الاثنين الموافق ٢٥/٩/٢٠١٧ م بهدف:

- التعرف على مدى ملائمة ومناسبة وحدات البرنامج التعليمى ببعض المهارات العقلية على التصويب من الثبات على السلة لعينة البحث وذلك بتجريب وحدتين من البرنامج على عينة البحث الاستطلاعية.

- التعرف على مدى ملائمة الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث.

- التعرف على مدى ملائمة الإختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث، ومدى سهولة تطبيقها.

- التأكد من تدريب المساعدين وكذلك توضيح طبيعة الأدوار التى يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات والاختبارات.

- اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشى الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلى الصعوبات التى قد تواجه الباحثة عند تنفيذ البحث.

- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس، وكذلك الزمن التى تستغرقه كل تلميذة لكل اختبار على حده ، وذلك

التعليمية ٩٠ دقيقة، وتتكون الوحدة التعليمية من 5 أجزاء رئيسية تتواصل جميعها وتتكامل لتحقيق الهدف العام من البرنامج، وهم:

- الإحماء: ومدته 10 دقائق فى كل درس، يحتوى على تمارينات تساعد التلميذات للوصول إلى تهيئة الجسم للمشاركة فى النشاط التعليمى والتطبيقي.

- الإعداد البدنى: ومدته 20 دقيقة فى كل درس، وهى تحتوى على تمارينات تساعد التلميذات على تعلم المهارة.

- النشاط التعليمى والتطبيقي: وهو عبارة عن النشاط التعليمى والتطبيقي لمهارة التصويب من القفز على السلة ومدته 40 دقيقة.

- المهارات العقلية: ومدتها 10 دقائق فى كل درس، وتتضمن تدريبات للإسترخاء العقلى والعضلى، والتصور العقلى، مستويات التوتر العضلى، وتركيز الإنتباه.

- التهدئة: ومدتها 10 دقائق فى كل درس وهى عبارة عن تمارينات تهدئة للوصول بالجسم إلى الحالة الطبيعية، فضلاً عن الإصطفاف وأداء التحية والخروج من الملعب بنظام.

#### الإطار الزمنى للبرنامج التعليمى المقترح.

قامت الباحثة بالالتزام بالمنهج والمقرر الدراسى لتلميذات الصف الثانى الإعدادى، وكان ذلك على النحو التالى:

- عدد الأسابيع : (٦) أسابيع .

- عدد الوحدات التعليمية أسبوعياً : (١٢) وحدة تعليمية .

- زمن الوحدة التعليمية : (٩٠) ق .



لتحديد المدة المستغرقة فى تنفيذ الإختبارات والقياسات.

- ترتيب سير الإختبارات قيد البحث لعينة البحث.

#### الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق ٢٦/٩/٢٠١٧ م بهدف تحديد مكان تطبيق الوحدات التعليمية للبرنامج المقترح للمهارات العقلية فى ملعب كرة السلة بمدرسة مصطفى كامل الإعدادية التابعة لإدارة بلقاس التعليمية وتم تحديد مكان خاص بالملعب لتنفيذ الجزء الخاص بالمهارات العقلية وتحضير مراتب خاصة برقود التلميذات على الأرض لتنفيذ ذلك.

#### القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات قيد البحث وهى الإختبارات البدنية والمهارية والعقلية والمتغيرات الأولية (الطول - الوزن - مستوى الذكاء) وذلك لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة وذلك يومى الأربعاء والخميس الموافق ٢٨، ٢٧/٩/٢٠١٧ م وذلك طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس ووقت القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه القياسات.

#### الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية فى الفترة من الإثنين الموافق ١٦/١٠/٢٠١٧ م حتى الأربعاء الموافق ٢٢/١١/٢٠١٧ م، بواقع شهر ونصف على مدار ٦ أسابيع، واشتملت على ١٢ وحدة تعليمية بواقع وحدتين أسبوعياً أيام الإثنين والأربعاء من كل أسبوع،

واستغرقت كل مهارة ثلاثة أسابيع للتدريس؛ حيث استغرق تنفيذ الوحدة التعليمية ٩٠ دقيقة، كما قسمت الوحدة التعليمية إلى ٥ أجزاء عن طريق تطبيق البرنامج على بعض المهارات العقلية على المجموعة التجريبية قيد البحث أما المجموعة الضابطة تتلقى درس التربية الرياضية المقرر فى منهاج التربية الرياضية والمعد من قبل وزارة التربية والتعليم.

#### القياسات البعدية:

وتمت يومى الإثنين والثلاثاء الموافق ٢٧ - ٢٨/١٢/٢٠١٧ م، للمتغيرات قيد البحث وهى الإختبارات العقلية والمهارية وذلك لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة.

#### المعالجات الإحصائية:

فى ضوء أهداف البحث والبيانات التى تم الحصول عليها تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية

- المتوسط الحسابى Mean
- الإنحراف المعياري Stander Deviation
- معامل الإنثناء Skewness
- معامل الارتباط Correlation
- اختبارات T-Test
- معدل التغير Rate of change

#### عرض ومناقشة نتائج الدلالات الإحصائية:

#### عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المهارات العقلية قيد البحث لصالح القياس البعدى."

## جدول (20)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية (الإسترخاء العضلي، التصور العقلي، تركيز الإنتباه)

(ن = 20)

Sig.	قيمة ت	معدل التغيير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المهارات العقلية
			ع±	س	ع±	س		
0,00	8,39**	31,21-	2,19	10,25	2,82	14,90	درجة	التوتر العضلي للرأس
0,00	7,53**	17,31-	2,80	15,05	2,53	18,20	درجة	التوتر العضلي للذراعين
0,00	6,81**	19,62-	2,08	10,65	2,95	13,25	درجة	التوتر العضلي للجذع
0,00	6,56**	20,44-	1,86	10,90	3,16	13,70	درجة	التوتر العضلي للرجلين
0,00	16,10**	21,98-	3,52	46,85	5,48	60,05	درجة	التوتر العام
0,00	6,18**	15,96	1,42	12,35	0,933	10,65	درجة	التصور البصري
0,006	3,08**	19,11	2,89	13,40	1,48	11,25	درجة	التصور السمعي
0,00	4,61**	22,81	2,17	14,00	1,56	11,40	درجة	التصور الحس حركي
0,00	7,66**	32,23	2,28	13,95	1,79	10,55	درجة	التصور الانفعالي
0,001	3,72**	23,36	1,50	15,05	2,96	12,20	درجة	التحكم في الصورة
0,00	5,88**	23,40	1,35	11,60	1,04	9,40	درجة	تركيز الإنتباه

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = (1,729) وعند (0,01) = (2,861)

في خفض حدة التوتر وتحقيق الإسترخاء لجميع أجزاء الجسم.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة سحر عبدالعزيز حجازي (2005م)، على أن التدريب العقلي من خلال التدريب على المهارات العقلية يؤثر بصورة إيجابية على مستوى القدرة على الإسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي للوصول إلى درجة الإسترخاء المثلى التي تساعد على زيادة كفاءة الأداء خلال عملية التدريب، كما أن تدريبات تنمية المهارات العقلية لها تأثيراً إيجابياً على خفض التوتر والقلق والضغوط النفسية واكتساب مهارة الإتران الإنفعالي والوصول إلى درجة التوتر المثلى والمحافظة على مستوى الإستثارة الإنفعالية المثلى التي تؤدي إلى

يتضح من جدول (20) ، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد الإسترخاء العضلي وهي التوتر العضلي (الرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين)، التوتر العام لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (3.08)، (8.39) ، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، (0.01)

وتعزو الباحثة هذه الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها لبرنامج المهارات العقلية وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات استرخائية تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر العضلي مثل (الرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين)، التوتر العام والتي كان لها بالغ الأثر

وما تشتمل عليه من تدريبات للتصور العقلي بأبعاده المختلفة تساهم في تنمية المهارة بصورة جيدة وأكدت على أهمية التصور العقلي واعتباره أحد الأبعاد الرئيسية في منظومة التدريب العقلي. (١٩)

كما تشير نتائج جدول (20)، إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.88) وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، (٠,٠١).

وترجع هذه الفروق بين القياس القبلي والبعدي إلى الاستفادة التلميذات من تدريبات تركيز الانتباه المختلفة والتي يتضمنها برنامج المهارات العقلية والتي من المتوقع أن تكون قد ساهمت بنصيب كبير في ارتفاع قيم القياسات البعدي لدى عينة البحث.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما أشار إليه أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م)، أن الانتباه هو إحدى المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية، ويتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من أجل سرعة وسهولة إدراك عناصره والعلاقات القائمة بينها (1:213).

#### عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة لصالح القياس البعدي.

الإنسيابية والسهولة في الأداء المهاري والمساعدة في تقليل الأخطاء مما يؤدي إلى السيطرة الذاتية على الأفكار السلبية المؤثرة على الأداء أثناء أداء مهارة التصويب من الثبات في المنافسة وتحويلها إلى أفكار إيجابية مساعدة في التغلب على الضغوط العقلية لمهارة التصويب من الثبات بنجاح والتي تؤدي إلى تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية. (٩)

كما تشير أيضاً النتائج المستخلصة من جدول (20)، إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، التصور الإنفعالي، التحكم في الصورة) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (3.08)، (7.66)، وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، (0.01).

وترجع هذه الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى برنامج المهارات العقلية وما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلي من خلال الأبعاد الحسية (البصرية، السمعية، الحس حركية) وكذلك تدريبات وضوح الصورة والتحكم في الصورة وكذلك تدريبات التصور الإنفعالي من خلال تصور الإنفعالات التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري مما ساعد التلميذة على تصور الأداء المهاري بكافة تفصيلاته مع التحكم الكامل في استرجاع صورة الأداء مع رؤيتها بوضوح.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة محمد محمود كمال (2000م)، والتي أكدت على أن برامج التدريب العقلي

جدول (21)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في  
مهارة التصويب من الثبات المهاري على السلة

(ن=20)

Sig.	قيمة ت	معدل التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس	
			±ع	س	±ع	س		الاختبار المهاري	
0,000	7,81	38,39	2,96	14,60	2,13	10,55	درجة	التصويب على السلة من خط الرمية الحرة	1

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = (1,729) عند (0,01) = (2,861)

وتعزى الباحثة هذه الفروق الحادثة بين قياسات  
البحث الى بناء البرنامج المقترح الأمر الذي أعطى دلالة  
إيجابية على التنمية المستمرة في مستوى الأداء  
المهاري.

يتضح من جدول (21) وجود فروق دالة إحصائياً  
بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في  
مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة لصالح القياس  
البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (6.45  
, 7.95) وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) ،  
(0.01).

جدول (22)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

الاختبار المهاري ( التصويب من الثبات على السلة ) (ن=20)

Sig.	قيمة ت	معدل التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس	
			±ع	س	±ع	س		الاختبار المهاري	
0,000	5,77	10,43	3,92	11,65	2,13	10,55	درجة	التصويب على السلة من الرمية الحرة	1

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = (1,729) عند (0,01) = (2,861)

ويرجع تقدم المجموعة الضابطة إلى الوحدة  
التعليمية المقررة في منهاج التربية الرياضية المتبعة  
التي حققت تقدماً في مستوى أداء المهارات كما أن  
الوحدة المتبعة تتبع نفس الأسلوب والترتيب الذي أتبع  
مع المجموعة التجريبية فيما عدا استخدام برنامج

يتضح من جدول (22) وجود فروق دالة إحصائياً  
بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في  
مهارة التصويب من الثبات على السلة لصالح القياس  
البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (4.59  
, 9.90) وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)  
, (0.01).

المهارات العقلية المستخدم في تعلم التصويب من الثبات قيد البحث.

ويشير تامر محمد محمد (2009م)، إلى أن تفوق المجموعة الضابطة في القياس البعدي نتيجة منطقية لأن التغيير إلى الأفضل في الأداء الحركي هو نتيجة متوقعة للممارسة والتدريب. (٨)

ومن جهة أخرى تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "أحمد ذكي صالح (١٩٩٢م) في أن أداء المهارات

الحركية يحتاج إلى مستويات مهارية مختلفة من العمل العقلي حيث أن نشاط الفرد يصدر عنه باعتباره وحدة متكاملة يستجيب بجسمه وعقله وانفعالاته (٣:٣٣٦).

### عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية لصالح المجموعة التجريبية.

## جدول (2٢)

### دلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية

(الإسترخاء العضلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه) (ن=١٠، ن=٢٠)

Sig.	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	القياس	المهارات العقلية	
		ع±	س	ع±	س			الإسترخاء العضلي	التصور
٠,٠٠	٨,٨١٧-	٢,٧٨	١٤,٨٠	٢,١٩	١٠,٢٥	درجة	التوتر العضلي للرأس	١	الإسترخاء العضلي
٠,٠٠	٨,٣١٩-	٣,٥٨	١٨,١٠	٣,٨٠	١٥,٠٥	درجة	التوتر العضلي للذراعين		
٠,٠٠	٦,٤٢٩-	٢,٩٧	١٣,١٠	٢,٠٨	١٠,٦٥	درجة	التوتر العضلي للجذع		
٠,٠٠	٥,١٢٧-	٣,١٦	١٣,٦٠	١,٨٦	١٠,٩٠	درجة	التوتر العضلي للرجلين		
٠,٠٠	١٠,٦٥-	٥,٥١	٥٩,٦٠	٣,٥٤	٤٦,٨٥	درجة	التوتر العام		
٠,٠٠	٦,٦٥	٠,٩٢	١٠,٣٠	٢,٤٣	١٤,٣٥	درجة	التصور البصري	٢	التصور
٠,٠٠	٥,٤٥	١,١٨	١٠,٤٠	٢,٨٩	١٣,٤٠	درجة	التصور السمعي		
٠,٠٠	٦,٨٦	١,١٨	١٠,٤٠	٢,١٧	١٤,٠٠	درجة	التصور الحس حركي		
٠,٠٠	٥,٩٧	١,٣٧	١٠,١٠	٢,٢٨	١٣,٩٥	درجة	التصور الانفعالي		
٠,٠٠	٧,٨٥	٠,١٥٥	١٠,٨٠	١,٥٠	١٥,٠٥	درجة	التحكم في الصورة	٣	تركيز الانتباه
٠,٠٠	٧,٢٩	٠,٨٩٤	٨,٨٠	١,٣٥	١١,٦٠	درجة			

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (١,٧٢٩) \*\* عند (٠,٠١) = (٢,٨٦١)

ويرجع تحسن المستوى المهاري إلى برنامج المهارات العقلية الذي ساعد على الإستثارة العصبية للعضلات العاملة في تعلم التصويب من الثبات والتي يتم تصورها عقلياً وهذه الإستثارات العصبية تؤدي إلى الإمداد بالتغذية الرجعية الحركية المطلوبة لعمل التوافق في المسابقات القادمة وبالتالي تطوير المستوى المهاري

يتضح من جدول (2٣)، وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في متغير المهارات العقلية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٤,٧٥، ١٠,٦٥)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى اختبار التصويب على السلة خط من الرمية الحرة لصالح المجموعة التجريبية.

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة عمرو حسن أحمد بدران، ورشا عبد الرحمن والى (٢٠١١م)، فى وجود تحسن فى المستوى المهارى لمهارات الكرة الطائرة باستخدام بعض المهارات العقلية (١٢).

#### عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

#### جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى الإختبار المهارى لكرة السلة (التصويب على السلة من خط الرمية الحرة)

(ن=٢٠=٢٠)

Sig.	قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	القياس	الاختبار المهارى
		ع±	س	ع±	س			
٠,٠١١	٢,٦٨-	٣,٩٢	١١,٦٥	٢,٩٦	١٤,٦٠	درجة	التصويب على السلة من الرمية الحرة	١

\*\* عند (٠,٠١) = (٢,٨٦١)

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (١,٧٢٩)

فى ضوء أهداف البحث وفروضه، وفى ضوء المنهج المستخدم، وفى حدود عينة البحث وخصائصها، وأدوات جمع البيانات، ومن خلال أساليب المعالجة الإحصائية، وانطلاقاً من نتائج هذا البحث تستنتج الباحثة ما يلى:

– استخدام برنامج ببعض المهارات العقلية أظهر تأثيراً إيجابياً على مستوى تعلم التصويب من الثبات حيث توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى لتلميذات الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسى.

– توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى تعلم التصويب من الثبات لصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (٢٤)، وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى مهارة التصويب من الثبات على السلة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢,٦٨، ٤,١٦)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١). وتعزو الباحثة هذه الفروق التى طرأت على عينة البحث إلى نسب التحسن بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابى للمحتويات الخاصة بالبرنامج الذى قامت الباحثة بتصميمه محتويًا على بعض المهارات العقلية والتى تهدف إلى تعلم التصويب من الثبات حيث أن هذه اختبار التصويب على السلة أثرت بشكل واضح على مستوى التعلم لعينه البحث لمهارات قيد البحث.

#### استنتاجات البحث:

- أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى تعلم التصويب من الثبات تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج ببعض المهارات العقلية على تعلم التصويب من الثبات في كرة السلة لتلميذات الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي المتبع.
- الدمج بين التدريب على المهارات العقلية والتدريب البدني والمهاري والخططي؛ حتى يمكن تحقيق أفضل المستويات الرياضية.
- العمل على التركيز على بعدى الوضوح والتحكم عند تطوير مهارة التصور العقلي العام للطالبات الرياضيين.
- إتاحة الوقت الكافي للتدريب على أبعاد التحكم في تركيز الانتباه وعدم إغفال بقية أبعاد الانتباه مع التدرج في التدريب وعدم الانتقال من أحد الأبعاد إلا بعد الوصول إلى الإتقان الكامل.

#### توصيات البحث:

**بناءً على ما تم التوصل إليه من نتائج البحث، يمكن تقديم التوصيات التالية:**

- تزويد المدارس الإعدادية بالبرنامج المقترح قيد البحث.
- حث المعلمين على التدريب والبحث عن برامج أخرى تفيدهم في تحسين المستوى المهاري في الرياضة المدرسية، وتكريم أصحاب التجارب المتميزة.
- إتاحة المدى الزمني لممارسة كرة السلة، وعدم استحواذ رياضات أخرى، مثل: كرة القدم على فترات التربية الرياضية في المدارس.
- التأكيد على ضرورة تدريب معلمى التربية الرياضية على هذه المهارات العقلية والتي بلا شك سوف تفيدهم في عملهم والذي سينصب بالضرورة على الإرتقاء بمستوى التلميذات.
- الإهتمام بتطبيق برنامج المهارات العقلية على تلميذات الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي؛ حيث أكدت النتائج فاعليته في تحسين مستوى التصويب من الثبات في كرة السلة.
- ١. أحمد أمين فوزى: مبادئ علم النفس الرياضي: " المفاهيم - التطبيقات "، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٢. أحمد أمين فوزى؛ محمد عبد العزيز سلامة: كرة السلة للناشئين؛ ط٣؛ الفنية للطباعة والنشر؛ الإسكندرية؛ ١٩٨٦م.
- ٣. أحمد زكى صالح: علم النفس في الإدارة الصناعية، دار النهضة، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٤. أحمد سلامة صابر: تأثير التدريب باستخدام حلقة بدون لوحة على دقة التصويب المباشر لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٥م.
- ٥. أسامة كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٦. الخطيب لطفى: تكنولوجيات تعليمية حديثة، مكتبة الكندي، العراق، ٢٠٠١م.

٧. إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
٨. تامر محمد محمد: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى الصغيرات تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٩م.
٩. سحر عبدالعزيز حجازي: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية و الإنجاز الرقمي لدى سباحي المنافسات، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٥م.
١٠. عبد الرحمن محمد العيسوي: علم النفس التعليمي، بيروت، دار الراتب الجامعية، ٢٠٠٠م.
١١. عمرو حسن تمام: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترية على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعبين كرة السلة؛ رسالة ماجستير؛ كلية التربية الرياضية؛ جامعته طنطا؛ رسالة ماجستير، ٢٠٠٠م.
١٢. عمرو حسن أحمد بدران، ورشا عبد الرحمن محمد والى: تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض المهارات النفسية في تحسين المستوى المهاري للعبة الكرة الطائرة لتلميذات الصف الثاني الإعدادي، إنتاج علمي، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة - العدد (١٧)، ٢٠١١م.
١٣. زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، الجزء الأول، دار المعارف، ١٩٩٧م.
١٤. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، (ط-٢)، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.
١٥. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
١٦. محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
١٧. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب الرياضي والمنافسات ط٧، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
١٨. محمد عبد الرحيم إسماعيل: كرة السلة (تطبيقات عملية الهجوم)، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠١٠م.
١٩. محمد محمود كمال: تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٠م.
٢٠. محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين: الحدث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية - تعليم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون - ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
٢١. مصطفى محمد زيدان، جمال رمضان موسى: تعليم ناشئ كرة السلة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.



*Abstract*

**The effect of a program with some mental skills to learn the correction of stability in basketball for the students of the second cycle of basic education**

**Prepared by the researcher / Abeer Adel Ibrahim Mohamed**

The main goal of the basketball game is to score goals in the opponent's goal and get a positive result, and this comes in large proportion through the student's success in the skill of correction of stability. Muhammad Hassan Allawi (2002) points out that the mental skills that must be learned and trained are limited to: relaxation - perception - attention, which are interrelated and interact together and affect each other and are affected by it, which means that the improvement in the skill of some of these skills affect dependency In the improvement of other mental skills, so this research aims to identify the impact of the mental skills program to learn correction of stability in basketball, the researcher used the experimental approach to suit the objectives and hypotheses of this research, on a sample of (40) (1978/2017), and the tools of data collection, the IQ test of Ahmed Zaki Saleh (1978), the card of the levels of muscular tension and the measure of mental perception in the field of sport, and the network test to focus the attention of Mohammed Arabi Shimon, , The proposed program for some mental skills prepared by the researcher.