

الفصل الرابع

٠/٤ عرض نتائج البحث ومناقشتها

١/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

٢/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

٣/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث

١/٤- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٩)

مقارنة القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات

قيد البحث ونسبة التحسن (ن = ٩)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدالة	نسبة التحسن %
	س	ع ±	س	ع ±			
القدرة على الاسترخاء	٤٥,٥٥٦	٢,٢٤٢	٣٥,٦٦٧	٢,٥٤٩	٧,٩٦٨	دالة	٢١,٧١
التصور العقلي	٣٩,٧٧٨	١,٩٨٦	٤٣,٠٠٠	١,٢٢٥	٣,٤٣٠	دالة	٨,١٠
التصويبية الثلاثية	٢,١١١	١,٠٥٤	٤,١١١	١,٠٥٤	٤,٨٩٩	دالة	٩٤,٧٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات حيث أن قيم "ت" المحسوبة فاقت قيمتها الجدولية عند درجة حرية ٨ ومستوى معنوية ٠,٠٥ في جميع المتغيرات مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات ويتضح كذلك ارتفاع النسبة المئوية للتحسن .

ويعزى الباحث هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي الذي أثر بالإيجاب في مستوى أداء التصويبية الثلاثية ، وكذلك التي جاءت انعكاس لمحتوى البرنامج من تدريبات خاصة بتنمية كل من الاسترخاء والتصور العقلي والتي بدورها تؤدي إلى ما ذكره محمد العربي شمعون ١٩٩٦ من فوائد الاسترخاء وهي :

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية.
- العودة إلى نقطة الاتزان .
- التغلب على حالات القلق.
- المدخل إلى الاسترخاء العقلي من خلال التصور العقلي الإيجابي .
- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي . (١٧ : ١٧٢)

وما ذكره أسامة كامل راتب ٢٠٠٤ عن فوائد التصور العقلي:

- تحسين التركيز.
- بناء الثقة في النفس .
- السيطرة على الانفعالات .
- ممارسة المهارات الرياضية .
- تطوير استراتيجية اللعب .
- مواجهة الألم والإصابة . (٦ : ١٣٣ ، ١٣٦)

كما يتفق معهم محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥) أن اللاعبين يواجهون المنافسة بمستويات من مستويات مواجهة الاستثارة ، فهناك من يعاني من الاستثارة المنخفضة وهناك من يعاني من الاستثارة الزائدة المصحوبة بالتوتر والقلق.. ولعل النوعين من اللاعبين إما يحتاجون إلى التدخل والمعالجة ويعتبر الاسترخاء أحد طرفي المعالجة التي تطورت في السنوات الأخيرة ، ولعل الهدف العام لأي من برامج التدريب على الاسترخاء هو استدعاء استجابة الاسترخاء لمقابلة الضغط في موقف معين. (٢٦ : ٣١٥ ، ٣١٦) .

ومع ما ذكره أحمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة (١٩٨٦) عن العوامل المؤثرة في دقة التصويب وهي :

- ١- الارتخاء .
- ٢ - الثقة .
- ٣ - طيران الكرة في الهواء .
- ٤ - قوس الطيران للكرة .
- ٥- نقطة التنشين .
- ٦ - مرفق الذراع المصوبة .
- ٧- دفع الكرة (١ : ١٣٧) .

وتتفق نتائج دراسات كلا من : باتس وآخرون ٢٠٠٢ (٢)، لاميراند م ، رايني دي ١٩٩٤ (١) على أن تنمية القدرة على التصور العقلي والاسترخاء يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء بمختلف الأنشطة الرياضية وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الأول ونصه :

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى دقة التصويبة الثلاثية للاعبي كرة السلة " .

٢/٤- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٠)

مقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات

فقد البحث ونسبة التحسن (ن = ٩)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدالة	نسبة التحسن %
	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
القدرة على الاسترخاء	٤٤,٤٤٤	٤,٠٣٥	٤١,٤٤٤	٥,٣١٨	٢,٠٦٥	غير دالة	٦,٧٥
التصور العقلي	٣٩,٤٤٤	٢,١٢٨	٤١,٠٠٠	١,٠٠٠	١,٥٥٣	غير دالة	٣,٩٤
التصويبة الثلاثية	٢,٠٠٠	١,٧٣٢	٢,٦٦٧	٠,٧٠٧	١,٠٦٩	غير دالة	٣٣,٣٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦

يتضح من الجدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات حيث أن قيم "ت" المحسوبة قلت عن قيمتها الجدولية عند درجة حرية ٨ ومستوى معنوية ٠,٠٥ في جميع المتغيرات وذلك بالرغم من وجود نسبة مئوية منخفضة في التحسن .

ويعزي الباحث عدم تحسن المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات إلى أنها لم تتلقى البرنامج التدريبي للتصور العقلي الذي ساعد المجموعة التجريبية في التحسن وذلك خلال فترة البرنامج ، كما يرى الباحث أن نسب التحسن المنخفضة للمجموعة الضابطة هي النسب التي كانت قد تظهر في المجموعة التجريبية في حال عدم تطبيق البرنامج التدريبي عليها ، ويتفق ذلك ما ذكره محمد العربي شمعون ١٩٩٦ (١٧) وأسامة كامل راتب ٢٠٠٤ (٦) ونجلاء فتحي مهدي ١٩٩٧ (٣٢) في أن ضعف القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي يقلل من القدرة على التركيز ويزيد من حالات التوتر العصبي والقلق وعدم التحكم والسيطرة على الانفعالات مما ينعكس أثره على اللاعب وبالتالي يؤدي إلى انخفاض مستوى دقة الأداء .

ومن العرض السابق يتضح تعارض نتائج البحث مع صحة الفرض الثاني ونصه :

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى دقة التصويبة الثلاثية للاعبي كرة السلة " .

٣/٤- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١١)

مقارنة القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

قيود البحث ونسبة التحسن (ن=١٨)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	الدالة	نسبة التحسن %
	± ع	- س	± ع	- س			
القدرة على الاسترخاء	٣٥,٦٦٧	٢,٥٤٩	٤١,٤٤٤	٥,٣١٨	٢,٩٣٩	دالة	١٤,٩٦
التصور العقلي	٤٣,٠٠٠	١,٢٢٥	٤١,٠٠٠	١,٠٠٠	٣,٧٩٥	دالة	٤,١٦
التصويية الثلاثية	٤,١١١	١,٠٥٤	٢,٦٦٧	٠,٧٠٧	٣,٤١٤	دالة	٦١,٤١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٢٠

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لجميع المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية حيث إن قيم "ت" المحسوبة فاقت قيمتها الجدولية عند درجة حرية ١٦ ومستوى معنوية ٠,٠٥ ، وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة بعد تعرضها للبرنامج التدريبي .

وحيث أظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ... فإن الباحث يعزى هذا الفرق إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى إلى تحسن المجموعة التجريبية حيث أن المجموعة الضابطة لم تستفد من البرنامج وهذا هو السبب الرئيسي في التحسن ، وفي هذا الصدد يشير محمد العربي شمعون ١٩٩٦ إلى أن التدريب العقلي يساهم في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح (١٧ : ٣١).

وقد اتفقت نتائج هذا البحث مع نتائج دراسات كل من : محمد عبد العزيز سلامة ١٩٨٣ (٢٣) ومحمد عبد الرحيم إسماعيل ١٩٨٨ (٢١) ، وأحمد سلامة صابر ١٩٩٥ (٢) ، ومصطفى عاطف هدهود ٢٠٠٠ (٢٨) على أن التصور العقلي يحسن من مستوى الأداء الرياضي بوجه عام وبتحسن الدقة على التصويب في كرة السلة بوجه خاص.

ومن العرض السابق يتضح أن المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي للاسترخاء والتصور العقلي أعطت أفضل النتائج في مستوى أداء التصويبة الثلاثية مما يؤكد على أن الدمج بين الاسترخاء والتصور العقلي في برامج التدريب له عظيم الأثر في تحسين مستوى الأداء المهاري والوصول إلى أفضل الإنجازات الرياضية كما يساعد على خفض حدة التوتر وتقليل الشعور بالقلق .. وهذا يتفق مع صحة الفرض الثالث للبحث الذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوى دقة التصويبة الثلاثية ومهارتي التصور العقلي والاسترخاء ."