

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

- عرض النتائج المرتبطة بمستوى الأداء .
- عرض النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية .
- عرض النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج .

ثانياً : مناقشة النتائج :

- مناقشة النتائج المرتبطة بمستوى الأداء .
- مناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية .
- مناقشة النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج .

عرض النتائج المرتبطة بمستوى الأداء:

جدول (١٣)

" دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى للمتغيرات المهارية الهجومية
فى كرة السلة لدى المجموعات الضابطة "

ن = ١٥

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ع ف	قيمة ت [*] ودالاتها
		س	ع ±	س	ع ±			
I	التمريرة الصدرية	٤,٦٠	١,١٢	٦,٦٦	١,٣٤	٢,٠٦	,٩٦	*٨,٣٢
	التمريرة المرتدة	٣,٦٠	١,٢٤	٥,٥٣	١,١٢	١,٩٣	,٤٦	*١٦,٣٥
	التمريرة من فوق الرأس	٢,٥٣	١,٣٥	٤,٤٦	١,١٣	١,٩٣	,٥٩	*١٢,٦١
	المحاورة	٣٨,٦٠	١,١٢	٣٥,٦٠	١,٨٤	٣	١,٦٩	*٦,٨٧
	تصويب سلمى	٣	,٩٢	٤,٢٠	,٦٧	١,٢	,٨٦	*٥,٣٩
	رميه حره	٢,٨٠	,٩٤	٣,٨٠	,٦٧	١	,٦٥	*٥,٩٢
II	التمريرة الصدرية	٨,٠٨	١,١٦	٩,٥٣	١,١٢	١,٤٧	,٦٤	*٨,٨٧
	التمريرة المرتدة	٧,٠٠	١	٨,٦٧	,٦٢	١,٦٧	,٨٩	*٧,١٧
	التمريرة من فوق الرأس	٦,٦٦	١,٠٤	٣١,٨٠	١,٠١	٢٥,١٣	١,٤١	*٦٩,١٦
	المحاورة	٣٤,٢٦	١,٤٣	٨,٤٠	١,١٢	٢٥,٨٧	١,٩٩	*٥,٢١
	تصويب سلمى	٦,٢٠	,٦٨	٧,٦٧	١,٠٤	١,٤٦	,٥٢	*١١
	رميه حره	٥,٠٦	,٩٦	٦,٤٧	,٩٩	١,٤٠	١,٤٥	*٣,٧٣
III	التمريرة الصدرية	١٢,٠٦	,٩٦	١٣,٦٧	١,١٧	١,٦٠	,٥١	*١٢,٢٢
	التمريرة المرتدة	٩,٣٣	١,١١	١٠,٨٧	١,٢٤	١,٥٣	,٥٢	*١١,٥٠
	التمريرة من فوق الرأس	٧,٨٠	,٨٦	٢٨,٥٣	١,٠٦	٢٠,٧٣	١,١٦	*٦٩,٠٥
	المحاورة	٣٠,٤٧	١,١٢	٩,٢٧	,٧٩	٢١,٢٠	١,٣٧	*٥٩,٧٩
	تصويب سلمى	٧,٨٠	,٨٦	٩,٢٠	,٧٧	١,٤٠	,٥١	*١٠,٦٩
	رميه حره	٧,٧٣	,٧٩	٩	,٨٤	١,٢٧	,٨٨	*٥,٥٥

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى و البعدى للمتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى .

جدول (١٤)

" دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدى للمتغيرات المهارية الهجومية
فى كرة السلة لدى المجموعات التجريبية "

ن = ١٥

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ع ف	قيمة ت* ودالاتها
		س	ع ±	س	ع ±			
I	التمريرة الصدرية	٤,٩٣	,٧٩	١٥,٢٧	٢,٥٧	١٠,٣٣	٣,٠٨	*١٢,٩٦
	التمريرة المرتدة	٣,٦٦	,٨٩	١٣,٩٣	٣,١٧	١٠,٢٦	٣,٠١	*١٣,٢١
	التمريرة من فوق الرأس	٣,٤٠	١,٠٥	١٣,٧٣	٣,٢٦	١٠,٣٣	٣,٧٩	*١٠,٥٥
	الحمارة	٣٨,٤٠	١,١١	٢١,١٣	٢,٢٩	١٧,٢٧	٢,٩٨	*٢٢,٣٨
	تصويب سلمى	٢,٨٠	١,٠١	٩,٠٧	٢,٤٠	٦,٢٧	١,٧٩	*١٣,٥٤
	رميه حره	٢,٦٠	,٨٢	٩,٣٣	١,٣٩	٦,٧٣	١,٦٢	*١٦,٠٦
II	التمريرة الصدرية	٨,٩٣	١,٢٧	١٦,٤٧	١,٥٠	٧,٥٣	٢,٢٣	*١٣,٠٧
	التمريرة المرتدة	٦,٨٠	,٧٧	١٤,٧٣	١,٩٤	٧,٩٣	١,٨٦	*١٦,٤٣
	التمريرة من فوق الرأس	٧,٣٣	١,٠٤	١٤,٣٣	١,٥٨	٧	١,٢٥	*٢١,٦٢
	الحمارة	٣٤,٢٠	١,٥٢	٢٢,٨٧	١,٥٩	١١,٣٣	١,٢٩	*٣٤
	تصويب سلمى	٦,٠٦	,٧٩	١١,٩٣	١,٢٧	٥,٨٦	,٩٢	*٢٤,٨٢
	رميه حره	٥,٢٠	,٦٧	١١,٣٣	,٧٢	٦,١٣	١,٠٦	*٢٢,٤١
III	التمريرة الصدرية	١١,٦٠	,٨٤	٢١,٥٣	٢,٨٢	٩,٣٣	٣,٣٠	*١١,٦٤
	التمريرة المرتدة	٩,٩٣	,٩٦	١٨,٦٠	١,٦٣	٨,٦٧	١,٤٤	*٢٣,١٨
	التمريرة من فوق الرأس	٨,٠٦	١,٠٩	١٩,٠٧	١,٢٧	١١	١,٧٣	*٢٤,٥٩
	الحمارة	٣٠,٢٠	١,١٤	١٩,٨٠	١,٧٨	١٠,٤٠	١,٢٩	*٣١,٠٢
	تصويب سلمى	٨,٢٠	,٦٧	١٦,١٣	١,٣٨	٧,٩٣	١,٠٩	*٢٧,٩٣
	رميه حره	٨	٧,٥	١٥,٨٠	١,٧٨	٧,٨٠	٢,٢٤	*١٣,٤٧

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى و البعدى للمتغيرات المهارية للمتغيرات المهارية لدى المجموعات التجريبية لصالح القياسات البعدية .

جدول (١٥)

" دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمتغيرات المهارية الهجومية
في كرة السلة لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة "

ن = ٣٠

المجموعات	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت " و دلالتها
		ع ±	س	ع ±	س		
الأولى	التمريرة الصدرية	٢,٧٥	٦,٦٦	١,٣٤	٨,٦١	*١١,٥١	
	التمريرة المرتدة	٣,١٧	٥,٥٣	١,١٢	٨,٤٠	*٩,٦٧	
	التمريرة من فوق الرأس	٣,٢٦	٤,٤٦	١,١٣	٩,٢٧	*١٠,٤٠	
	المحاورة	٢,٢٩	٣٥,٦٠	١,٨٤	١٤,٤٧	*١٩,٠٧	
	تصويب سلمى	٢,٤٠	٤,٢٠	,٦٧	٤,٨٧	*٧,٥٧	
	رميه حره	١,٣٩	٣,٨٠	,٦٧	٥,٥٣	*١٣,٨٨	
الثانية	التمريرة الصدرية	١,٥٠	٩,٥٣	١,١٢	٦,٩٤	*١٤,٣٥	
	التمريرة المرتدة	١,٩٤	٨,٦٧	,٦٢	٦,٠٦	*١١,٥٢	
	التمريرة من فوق الرأس	١,٥٨	٣١,٨٠	١,٠١	١٧,٤٧	*٣٠,٩٣	
	المحاورة	١,٥٩	٨,٤٠	١,١٢	١٤,٤٧	*٢٨,٨١	
	تصويب سلمى	١,٢٧	٧,٦٧	١,٠٤	٤,٢٦	*١٠,٠٥	
	رميه حره	,٧٢	٦,٤٧	,٩٩	٤,٨٦	*١٥,٣٧	
الثالثة	التمريرة الصدرية	٢,٨٢	١٣,٦٧	١,١٧	٧,٨٦	*٩,٩٧	
	التمريرة المرتدة	١,٦٣	١٠,٨٧	١,٢٤	٧,٧٣	*١٤,٦١	
	التمريرة من فوق الرأس	١,٢٧	٢٨,٥٣	١,٠٦	٩,٤٦	*٢٢,١٤	
	المحاورة	١,٧٨	٩,٢٧	,٧٩	١٠,٥٣	*٢٠,٩٤	
	تصويب سلمى	١,١٨	٩,٢٠	,٧٧	٦,٩٣	*١٩,٠٤	
	رميه حره	١,٧٨	٩	,٨٤	٦,٨٠	*١٣,٣٨	

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات البعدية للمتغيرات المهارية لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية :

جدول (١٦)

" دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى فى متغير التوتر
لدى المجموعات الضابطة "

ن = ١٥

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ع ف	قيمة "ت" ودالاتها
		س	ع ±	س	ع ±			
I	توتر الوجه	٢١,٨٦	٤,٥٠	٢١,٣٤	٣,٦١	٥٢	٣,٧٢	,٣٤
	توتر الجذع	٢٣,٥٣	٤,١٢	٢٢,٢٣	٣,٠٧	١,٣٠	٣,١٤	,٩٨
	توتر الرجلين	٢٤,٥٣	٢,٦٦	٢٣,١٨	٣,٧٣	١,٣٥	١,٨٦	١,١٤
	المجموع	٧٢,٥٣	٢,٨٧	٧٢,٢٤	٤,٧١	,٢٩	٣,٤٤	,٢٠
II	توتر الوجه	٢١,٨٦	٥,٤٢	٢٠,٦٠	٣,٧١	١,٢٦	٣,٤٣	١,٤٢
	توتر الجذع	٢٣,٥٣	٣,٣١	٢٢,٨٦	٣,٢٤	,٦٦	١,٧٥	١,٤٦
	توتر الرجلين	٢٤,٦٠	٥,٤٠	٢٤,٣٣	٥,٣٨	,٢٦	١,٠٣	١,٠٠
	المجموع	٧٠,٠٠	٨,٩٠	٦٨,٦٦	٦,١١	١,٣٣	٤,٤٨	١,١٥
III	توتر الوجه	٢٠,٦٦	٦,٠١	٢٠,٢٠	٥,٧٥	,٤٦	١,٨٠	١,٠٠
	توتر الجذع	٢١,٦٠	٢,٥٠	٢١,٤٦	٢,٥٣	,١٣	,٥٢	١,٠٠
	توتر الرجلين	٢٢,٢٠	٥,١٨	٢١,٧٣	٥,١٦	,٤٦	١,٥٥	١,١٦
	المجموع	٦٣,٤٦	٧,٤٥	٦٣,٤٠	٧,٩٨	,٠٦	٣,٠٥	,٠٨

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٥

يتضح من جدول (١٦) لا يوجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلى و البعدى
للمجموعات الضابطة الأولى و الثانية و الثالثة .

جدول (١٧)

" دلالة الفروق بين القياسات القبليية و البعديية لمتغير التوتر
لدى المجموعات التجريبيية "

ن = ١٥

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ع ف	قيمة "ت" ودالاتها
		س	ع ±	س	ع ±			
I	توتر الوجه	٢٣,٤٦	٥,٣٥	٩,٩٣	٣,٢٣	١٣,٥٣	٤,٩٥	*١٠,٥٧
	توتر الجذع	٢٣,٧٣	٣,٠٥	٩,٩٣	٣,٣٢	١٣,٨٠	٤,١٤	*١٢,٨٩
	توتر الرجلين	٢٤,٣٣	٣,٦٩	٩,٢٧	٤,٣٦	١٥,٠٧	٥,١٧	*١١,٢٧
	المجموع	٧١,٥٣	٥,٣٥	٢٩,١٣	٦,٤٣	٤٢,٤٠	٥,٤٨	*٢٩,٩٢
II	توتر الوجه	١٨,٩٣	٤,٢١	٩,٨٠	٣,١٢	١٩,١٣	٦,٤١	*٦,٠٤
	توتر الجذع	٢٢,٨٠	٣,٨٩	١٠,٨٦	٣,٨٣	١١,٩٣	٦,٠٤	*٧,٦٥
	توتر الرجلين	٢٥,٦٦	٣,٥١	١٣,٤٠	٤,٣٢	١٢,٢٧	٥,٢٠	*٩,١٣
	المجموع	٦٧,٤٠	٨,٤٢	٣٣,٤٠	٦,٩٣	٣٤,٨٦	١٤,٣١	*٩,٤٣
III	توتر الوجه	٢٠,٥٣	٦,٨٧	١١,٨٦	٤,٧٤	٨,٦٧	٣,١١	*١٠,٧٩
	توتر الجذع	٢٠,٠٠	٣,١٦	٩,٩٣	٢,٨١	١٠,٠٦	٤,٥٢	*٨,٦١
	توتر الرجلين	٢٠,٦٤	٣,٩٩	١٠,٧٣	٢,٢٨	٩,٧٣	٣,٠٣	*١٢,٤٢
	المجموع	٥٩,٧٣	٨,١٠	٣٢,٥٣	٧,٧٤	٢٧,٢٠	٦,٥٩	*١٥,٩٨

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٥

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين القياسات القبليية و البعديية لمتغيرات التوتر لدى المجموعات التجريبيية .

جدول (١٨)

" دلالة الفروق بين القياسات البعدية لمتغير التوتر لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة "

ن = ٣٠

المجموعات	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت " ودالاتها
		س	ع ±	س	ع ±		
الأولى	توتر الوجه	٩,٩٣	٣,٢٣	٢١,٣٤	٣,٦١	١١,٤١	*٩,١٢
	توتر الجذع	٩,٩٣	٣,٣٢	٢٢,٢٣	٣,٠٧	١٢,٣٠	*١٠,٥٣
	توتر الرجلين	٩,٢٧	٤,٣٦	٢٣,١٨	٣,٧٣	١٣,٩١	*٩,٣٨
	المجموع	٢٩,١٣	٦,٤٣	٧٢,٢٤	٤,٧١	٤٣,١١	*٢٠,٩٤
الثانية	توتر الوجه	٩,٨٠	٣,١٢	٢٠,٦٠	٣,٧١	١٠,٨٠	*٨,٦٢
	توتر الجذع	١٠,٨٦	٣,٨٣	٢٢,٨٦	٣,٢٤	١٢	*٩,٢٦
	توتر الرجلين	١٣,٤٠	٤,٣٢	٢٤,٣٣	٥,٣٨	٧,٢٨	*٦,١٣
	المجموع	٣٣,٤٠	٦,٩٣	٦٨,٦٦	٦,١١	٣٥,٢٦	*١٤,٧٨
الثالثة	توتر الوجه	١١,٨٦	٤,٧٤	٢٠,٢٠	٥,٧٥	٨,٣٤	*٤,٣٣
	توتر الجذع	٩,٩٣	٢,٨١	٢١,٤٦	٢,٥٣	١١,٥٣	*١١,٨١
	توتر الرجلين	١٠,٧٣	٢,٢٨	٢١,٧٣	٥,١٦	١١	*٧,٥٥
	المجموع	٣٢,٥٣	٧,٧٤	٦٣,٤٠	٧,٩٨	٣٠,٨٧	*١٠,٧٥

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات البعدية لمتغير التوتر لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١٩)

" دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى للمتغيرات العقلية
لدى المجموعات الضابطة "

ن = ١٥

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		م ف	ع ف	قيمة ت ودلالاتها
		س	ع ±	س	ع ±			
I	تصور بصرى	١١,١٣	١,٤٠	١٢,٤٠	١,٧٦	١,٢٧	٢,٦٩	١,٨٣
	تصور سمعى	١١,٢٦	١,٣٨	١١,٧٣	١,٨٦	,٤٧	١,٩٩	,٩١
	إحساس حركى	١١,٨٠	١,٣٢	١٢,٣٣	١,٣٤	,٥٣	١,٧٦	١,١٧
	حالة إنفعالية	١١,٤٠	١,٦٣	١٢,٤٠	١,٨٤	١	٢,٥٤	١,٥٣
	القدره على التحكم فى التصور العقلى	١١,٣٣	١,٥٤	١١,٦٠	١,٧٢	,٢٧	٢,٥٥	,٤١
II	تصور بصرى	١٢,٣٣	١,٧٥	١٢,٣٣	١,٤٩	-	١,٧٧	-
	تصور سمعى	١١,٨٠	٢,٣٣	١٢,٠٠	١,٦٤	,٢٠	١,٥٢	,٥١
	إحساس حركى	١٠,٧٣	٢,٥٢	١١,٠٧	٢,٠٥	,٣٣	١,٦٧	,٧٧
	حالة إنفعالية	١٠,٨٦	١,٧٢	١٠,٨٦	١,٥١	-	١,٦٤	-
	القدره على التحكم فى التصور العقلى	١١,٦٠	٢,٠٩	١١,٨٠	١,٣٧	,٢٠	١,٥٢	,٥١
III	تصور بصرى	١٠,٥٣	١,٩٩	١٠,٩٣	١,٥٧	,٤٠	١,٥٤	١,٠٠
	تصور سمعى	٩,٨٠	١,٩٣	١٠	١,٧٣	,٢٠	١,٠٨	,٧١
	إحساس حركى	١٠,٣٣	٢,٥٥	١٣,٦٠	١٠,١٧	٣,٢٧	١٢,١٠	١,٠٤
	حالة إنفعالية	١١,٢٠	١,٥٨	١١,٣٣	١,٦٧	,١٣	,٥١	١,٠٠
	القدره على التحكم فى التصور العقلى	١٠,٨٦	١,٧٦	١١,١٣	١,٣٠	,٢٧	,٧٠	١,٤٦

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٥

يتضح من جدول (١٩) لا يوجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعات الضابطة الأولى و الثانية و الثالثة .

جدول (٢٠)

" دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى فى المتغيرات العقلية
لدى المجموعات التجريبية "

ن = ١٥

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ع ف	قيمة ت ودالاتها
		س	ع +	س	ع +			
I	تصور بصرى	١١,٩٣	١,٧٠	٢١,١٣	١,٨٨	٩,٢٠	١,٤٢	*٢٥,٠٢
	تصور سمعى	١١,٨٠	٢,٥٩	٢٠,٠٠	١,٩٦	٨,٢٠	٣,٣٢	*٩,٥٦
	إحساس حركى	١٢,٨٠	١,٥٢	٢٠,٥٣	١,٩٢	٧,٧٣	٢,٧٣	*١٠,٩٤
	حالة إنفعالية	١٢,١٣	٢,٣٥	٢٠,٢٦	١,٨٦	٨,١٣	٢,٥٨	*١٢,١٧
	القدره على التحكم فى التصور العقلى	١١,٨٦	١,٤٥	٢٠,٣٣	١,٣٤	٨,٤٦	١,٣٠	*٢٥,١٨
II	تصور بصرى	١٢,٤٠	١,١٢	٢٠,٢١	١,٥٣	٧,٨٦	١,٨٠	*١٦,٨٥
	تصور سمعى	١١,٧٣	٢,١٥	١٩,٩٣	١,٨٣	٨,٢٠	١,٨٢	*١٧,٤٤
	إحساس حركى	١١,٠٦	١,٨٦	١٩,٤٦	١,٣٥	٨,٤٠	١,٨٨	*١٧,٢٨
	حالة إنفعالية	١٠,٦٦	١,٩١	١٩,٣٣	١,٥٤	٨,٦٧	١,٨٣	*١٨,٢٥
	القدره على التحكم فى التصور العقلى	١٢,٠٠	١,٨٥	١٩,٨٠	١,٥٢	٧,٨٠	١,٢٦	*٢٣,٨٨
III	تصور بصرى	١٠,٨٠	١,٤٢	١٨,٦٠	١,٤٥	٧,٨٠	١,٩٣	*١٥,٦٢
	تصور سمعى	٩,٨٦	١,٧٦	١٨,٨٦	١,٧٢	٩,٠٠	١,٨٨	*١٨,٤٤
	إحساس حركى	١١,٢٦	١,٨٣	١٨,٩٣	١,٣٣	٧,٦٦	٢,١٦	*١٣,٧٤
	حالة إنفعالية	١٠,٥٢	١,٩٥	١٩,٢٠	١,٢١	٨,٦٦	١,٨٧	*١٧,٨٨
	القدره على التحكم فى التصور العقلى	١١,١٣	١,٨٤	١٨,٧٣	١,٦٧	٧,٦٠	٢,٣٢	*١٢,٦٦

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٥

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٠٥ بين
القياسين القبلى و البعدى فى المتغيرات العقلية لدى المجموعة التجريبية .

جدول (٢١)

" دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمتغيرات العقلية
لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة "

ن = ٣٠

المجموعات	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت " ودلالاتها
		ع ±	س	ع ±	س		
الأولى	تصور بصرى	١,٨٨	١٢,٤٠	١,٧٦	٨,٧٣	*١٣,١٣	
	تصور سمعى	١,٩٦	١١,٧٣	١,٨٦	٨,٢٧	*١١,٨٥	
	إحساس حركى	١,٩٢	١٢,٣٣	١,٣٤	٨,٢٠	*١٣,٥٦	
	حالة إنفعالية	١,٨٦	١٢,٤٠	١,٨٤	٧,٨٦	*١١,٦٤	
	القدره على التحكم فى التصور العقلى	١,٣٤	١١,٦٠	١,٧٢	٨,٧٣	*١٥,٥١	
الثانية	تصور بصرى	١,٥٣	١٢,٣٣	١,٤٩	٧,٩٣	*١٤,٣٨	
	تصور سمعى	١,٨٣	١٢	١,٦٤	٧,٩٣	*١٢,٤٩	
	إحساس حركى	١,٣٥	١١,٠٧	٢,٠٥	٨,٣٩	*١٣,٢٣	
	حالة إنفعالية	١,٥٤	١٠,٨٦	١,٥١	٨,٤٧	*١٥,٢١	
	القدره على التحكم فى التصور العقلى	١,٥٢	١١,٨٠	١,٣٧	٨	*١٥,١٤	
الثالثة	تصور بصرى	١,٤٥	١٠,٩٣	١,٥٧	٧,٦٧	*١٣,٩٠	
	تصور سمعى	١,٧٢	١٠	١,٧٣	٨,٨٦	*١٤,٠٦	
	إحساس حركى	١,٣٣	١٣,٦٠	١,٠١٧	٥,٣٣	*١٢,٠١	
	حالة إنفعالية	١,٢١	١١,٣٣	١,٦٧	٧,٨٧	*١٤,٦٨	
	القدره على التحكم فى التصور العقلى	١,٦٧	١١,١٣	١,٣٠	٧,٦٠	*١٣,٩٠	

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات البعدية للمتغيرات العقلية لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (٢٢)

" دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى فى متغير الإنتباه
لدى مجموعتى البحث الضابطة "

ن = ١٥

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ع ف	قيمة "ت" ودالاتها
		س	ع ±	س	ع ±			
الضابط ة	المجموعة الأولى	٥,٧٣	١,٠٩	٧,٠٦	,٨٨	١,٣٣	,٦١	*٨,٣٧
	المجموعة الثانية	٤,٢٠	,٩٤	٥,٤٠	,٧٣	١,٢٠	,٥٦	*٨,٢٩
	المجموعة الثالثة	٦,٥٣	١,٥٩	٨,٩٣	١,٧٥	٢,٤٠	,٧٤	*١٢,٦١

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٥

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٠٥ بين
القياسين القبلى و البعدى فى متغير الإنتباه لدى مجموعات البحث الضابطة .

جدول (٢٣)

" دلالة الفروق بين القياسين القبلى و البعدى فى متغير الإنتباه
لدى مجموعتى البحث التجريبية "

ن = ١٥

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ع ف	قيمة "ت" ودالاتها
		س	ع ±	س	ع ±			
التجريبية	المجموعة الأولى	٥,٤٦	١,١٢	١٠,٨٦	١,٦٤	٥,٤٠	١,٦٤	١٠,٥٣
	المجموعة الثانية	٤,١٣	١,١٢	١١,٦٧	,٩٧	٧,٥٤	١,٢٣	١٩,٧١
	المجموعة الثالثة	٥,٩٣	١,١٦	١٢,٤٠	١,٥٠	٦,٤٦	,٩٩	٢٥,٢٨

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٥

يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٠٥ بين القياسين القبلى و البعدى فى متغير الإنتباه لدى مجموعات البحث التجريبية .

جدول (٢٤)

" دلالة الفروق بين القياسات البعدية لمتغير الإنتباه لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة "

ن = ١٥

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" ودلالاتها
	س	ع ±	س	ع ±		
المجموعة الأولى	١٠,٨٦	١,٦٤	٧,٠٦	,٨٨	٣,٨٠	*٧,٩٠
المجموعة الثانية	١١,٦٧	,٩٧	٥,٤٠	,٧٣	٦,٢٧	*٢٠
المجموعة الثالثة	١٢,٤٠	١,٥٠	٨,٩٣	١,٧٥	٣,٤٧	*٢٥,٨٣

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٥

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٠٥ بين القياسات البعدية لمتغير الإنتباه لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح التجريبية .

النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج :

جدول (٢٥)

" فروق معدل التغير (نسبة التحسن) بين القياسين القبلي و البعدي
في المتغيرات المهنية لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة "

م	المتغيرات	معدل التغير (نسبة التحسن) التجريبية	معدل التغير (نسبة التحسن) الضابطة	فروق معدل التغير
I	التمريرة الصدرية	* ٢٠٩,٧٤	٤٤,٧٨	٪ ١٦٤,٩٦
	التمريرة المرتدة	* ٢٨٠,٦٠	٥٣,٦١	٪ ٢٢٦,٩٩
	التمريرة من فوق الرأس	* ٣٠٣,٨٢	٧٦,٢٨	٪ ٢٢٧,٥
	المحاورة	* ٤٤,٩٧	٧,٧٧	٪ ٣٧,٢
	تصويب سلمى	* ٢٢٣,٩٣	٤٠	٪ ١٨٣,٩
	رميه حره	* ٢٥٨,٨٥	٣٥,٧١	٪ ٢٢٣,٠
II	التمريرة الصدرية	* ٨٤,٨٣	١٨,٠٩	٪ ٦٦,٧
	التمريرة المرتدة	* ١١٦,٦٢	٢٣,٨٦	٪ ٩٢,٧
	التمريرة من فوق الرأس	٩٥,٥٠	*٣٧٦,٧٦	٪ ٢٨١,٣
	المحاورة	٣٠٣,١٣	*٧٥,٤٨	٪ ٤٢,٤
	تصويب سلمى	* ٩٦,٨٦	٢٣,٧١	٪ ٧٣,١٥
	رميه حره	* ١١٧,٨٨	٢٧,٦١	٪ ٩٠,٣
III	التمريرة الصدرية	* ٨٥,٦٠	١٣,٢٥	٪ ٧٢,٤
	التمريرة المرتدة	* ٨٧,٣١	١٦,٥١	٪ ٧٠,٨
	التمريرة من فوق الرأس	* ١٣٦,٦٠	*٢٦٥,٧٦	٪ ١٢٩,٢
	المحاورة	* ٣٤,٤٤	١٧,٩٥	٪ ٣٥,١
	تصويب سلمى	* ٩٦,٧٠	١٦,٤٣	٪ ٧٨,٨
	رميه حره	* ٩٧,٥٠		٪ ٨١,١

يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق داله إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لصالح التجريبية .

جدول (٢٦)

" فروق معدل التغير (نسبة التحسن) بين القياسين القبلى و البعدى
فى متغير التوتر لدى مجموعة البحث التجريبية و الضابطة "

م	المتغيرات	معدل التغير (نسبة التحسن) التجريبية	معدل التغير (نسبة التحسن) الضابطة	فروق معدل التغير
I	توتر الوجه	* ٥٧,٦٧	٢,٣٨	% ٥٥,٢٩
	توتر الجذع	* ٥٨,١٥	٥,٥٢	% ٥٢,٦٣
	توتر الرجلين	* ٦١,٨٩	٥,٥٠	% ٥٦,٣٩
	المجموع	* ٥٩,٢٧	,٣٩	% ٥٨,٣٩
II	توتر الوجه	* ٤٨,٢٣	٥,٧٦	% ٤٢,٤٧
	توتر الجذع	* ٥٢,٣٧	٤,١٩	% ٤٨,١٨
	توتر الرجلين	* ٤٧,٧٧	١,٠٩	% ٤٦,٦٨
	المجموع	* ٥٠,٤٤	١,٩٠	% ٤٨,٥٤
III	توتر الوجه	* ٤٢,٢٣	٢,٢٢	% ٤٠,٠١
	توتر الجذع	* ٥٠,٣٥	,٦٤	% ٤٩,٧١
	توتر الرجلين	* ٤٨,٠١	٢,١٢	% ٤٥,٨٩
	المجموع	* ٤٥,٥٤	,٠٩	% ٤٥,٤٥

يتضح من جدول (٢٦) فروق معدلات التغير (نسبة التحسن) بين القياسين القبلى و البعدى فى متغير التوتر لدى مجموعة البحث التجريبية و الضابطة .

جدول (٢٧)

" فروق معدل التغير (نسبة التحسن) بين القياسين القبلى و البعدى فى متغيرات المهارات العقلية لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة "

م	المتغيرات	معدل التغير (نسبة التحسن) الضابطة	معدل التغير (نسبة التحسن) التجريبية	فروق معدل التغير
I	تصور بصرى	٪ ١١,٤١	* ٧٧,١١	٪ ٦٥,٧
	تصور سمعى	٪ ٤,١٧	* ٦٩,٤٩	٪ ٦٥,٣٠
	إحساس حركى	٪ ٤,٤٩	* ٦٠,٣٩	٪ ٥٥,٩٠
	حالة إنفعالية	٪ ,٨٧	* ٧٦,٠٢	٪ ٦٦,٢٠
	القدره على التحكم فى التصور العقلى	٪ ٢,٣٨	* ٧٠,٤٢	٪ ٦٩,٠٧
II	تصور بصرى	-	* ٦٢,٩٨	٪ ٦٢,٩٨
	تصور سمعى	١,٦٩	* ٦٩,٩١	٪ ٦٨,٢٢
	إحساس حركى	٣,١٧	* ٧٥,٩١	٪ ٧٢,٧٧
	حالة إنفعالية	-	* ٨١,٣٣	٪ ٨١,٩٤
	القدره على التحكم فى التصور العقلى	١,٧٢	* ٦٥	٪ ٤٣,٢٨
III	تصور بصرى	٣,٧٩	* ٧٢,٢٢	٪ ٦٨,٤٣
	تصور سمعى	٢,٠٤	* ٩١,٢٨	٪ ٨٩,٢٤
	إحساس حركى	٣١,٦٥	* ٦٨,١٢	٪ ٣٦,٤٧
	حالة إنفعالية	١,١٦	* ٨٢,٣٤	٪ ٨١,١٨
	القدره على التحكم فى التصور العقلى	٢,٤٩	* ٦٨,٢٨	٪ ٦٥,٧٩

يتضح من جدول (٢٧) فروق معدلات التغير (نسبة التحسن) بين القياسين القبلى و البعدى فى المهارات العقلية لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة .

جدول (٢٨)

" فروق معدل التغير (نسبة التحسن) بين القياسين القبلى و البعدى فى متغير الإنتباه لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة "

المجموعات	المتغيرات	معدل التغير (نسبة التحسن) الضابطة	معدل التغير (نسبة التحسن) التجريبية	فروق معدل التغير
الأولى		٢٣,٢١	* ٩٨,٩٠	٪ ٧٥,٦٩
الثانية	الإنتباه	٢٨,٥٧	* ١٨٢,٥٧	٪ ١٥٤
الثالثة		٣٦,٧٥	* ١٠٩,١١	٪ ٧٢,٣٦

يتضح من جدول (٢٨) فروق معدلات التغير (نسبة التحسن) بين القياسين القبلى و البعدى فى متغير الإنتباه لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة .

ثانياً : مناقشة النتائج :

- مناقشة النتائج المرتبطة بمستوى الأداء :

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلى و البعدى للمتغيرات المهنية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى و يعزى هذا التقدم لصالح القياس البعدى إلي البرنامج المتبع للتدريس بالكلية للمجموعات الضابطة .

و لكننا نلاحظ بالجدول تباين فى قيمة ت فى المراحل الثلاثة فعلى سبيل قيمة (ت) للتمريرة المرتدة تزداد هذه القيمة فى مرحلة التوافق الأولى ثم تقل فى مرحلة التوافق الجيد ثم تقل فى مرحلة التوافق الآلى و كذلك الرمية الحرة تزيد فى التوافق الأولى و تقل فى التوافق الجيد ثم تعود لنفس القيمة فى التوافق الآلى و يرجع ذلك التباين إلى أهمية برنامج التدريب العقلى .

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلى و البعدى للمتغيرات المهنية للمتغيرات المهنية لدى المجموعات التجريبية لصالح القياسات البعدية ، و يعزى التقدم الذى طرأ على المجموعات التجريبية إلى البرنامج العقلى المقترح و إن كان هذا التقدم قد فاق على المجموعات الضابطة إلا أن البرنامج المهارى قد ساهم فى تطور مستوى دقة الأداء . و لكن يتضح من الجدول مقدار التقدم الذى أحرزته المجموعة التجريبية فى القياس البعدى لها كنتاج لتطبيق برنامج التدريب العقلى المقترح فتلاحظ التمريرة المرادة فى مرحلة التوافق الأولى قيمة (ت) و دلالتها (١٣,٢١) و التوافق الجيد قيمتها و دلالتها (١٦,٤٣) و التوافق الآلى (٢٣,١٨) .

و نجد فى الرمية الحرة قيمة (ت) و دلالتها فى التوافق الأولى (١٩,٠٦) ، و فى التوافق الجيد (٢٢,٤١) ، و فى التوافق الآلى (١٣,٤٧) و تقل قيمة (ت) فى التوافق الآلى و ذلك لأن التركيز فى التوافق الآلى يكون على تطوير مستوى دقة الأداء بوجه عام و ليس على خطوات تعليمية أو إنتقاء الأساسى منها و لكن التركيز على الفنيات التى تطور مستوى دقة الأداء .

و يتضح من جدول (١٥) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات البعدية

للمتغيرات المهارية لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية . و يرجع هذا التقدم الذى طرأ على المجموعات التجريبية إلى البرنامج العقلى المقترح ، و يعزى الإنخفاض فى قيمة (ت) و دلالتها للتمريرة الصدرية فى المرحلة الثالثة (التوافق الآلى) إلى أن إستخدام التمريرة الصدرية فى التوافق الآلى يقل التركيز فى المرحلة الأولى على الخطوات التعليمية بشكل أكبر أما فى التوافق الآلى فالتركيز على الفنيات التى تطور مستوى الأداء يكون أكثر و أيضاً لأن التصور العقلى بجميع أبعاده فى المرحلة الأولى يصل إلى (٦٥ ق) و فى المرحلة الثانية (التوافق الجيد) يصل إلى (٣٥ ق) و فى المرحلة الثالثة (التوافق الآلى) يصل إلى (٢٠ ق) .

و التدريب العقلى المصاحب للتدريب المهارى ذو تأثير كبير و فعال فى رفع مستوى الأداء المهارى ، و دراسة " نادية حسن رسمى " (١٩٨٩) (٤٨) تشير إلى أن التدريب العقلى ذو فاعلية فى تطوير و إتقان المهارات الحركية و رفع مستوى الأداء ، و دراسة " هناء عبد الوهاب حسن " (١٩٩٠) (٥١) أن التدريب العقلى المصاحب للتدريب المهارى ذو تأثير فى رفع مستوى الأداء المهارى ، و دراسة " مصطفى عبد السلام العمرى " (١٩٩٨) (٤٦) أن التدريب العقلى ذو فاعلية فى تطوير دقة الأداء فى كرة السله .

و بذلك تتفق نتائج هذه الدراسات بشكل عام مع نتائج دراسة كل من " محمد العربى " (١٩٨٢) (٢٦) ، " نادية عبد القادر " (١٩٨٧) (٤٩) ، جليله حسن (١٩٩٣) (١٠) ، " حامد الكومى " (١٩٩٣) (١٢) ، " أيمن عبدالرحمن " (١٩٩٤) (٨) ، " محمد عنبر " (١٩٩٦) (٤٠) ، " على الحيان " ، " حمدى الجوهري " (١٩٩٧) (٢٠) ، " نجلاء فتحى " (١٩٩٧) (٥٠) ، " صلاح محسن " (١٩٩٧) (١٨) ، " وديع السيد سراج " (٢٠٠٠) (١٥) ، " عمرو عبدالرازق " (٢٠٠٠) (٢٤) ، و التى أجريت فى البيئات العربية و التى أوضحت أهمية الدمج بين التدريب العقلى و التدريب المهارى لتصوير مستوى أداء المهارات الحركية ، مستوى الإنجاز .

كما تتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من " لاميراندم ، ريني دي " Lamirand,m & Rainey. D. (١٩٩٤) (٦٤) و التي تشير إلى أهمية إستخدام برنامج التدريب العقلي لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى دقة الأداء ، و دراسة " سافوي س " Savay , C (١٩٩٣) (٧٤) ، حيث تشير إلى الأثر الفعال للتدريب العقلي فى خفض حدة التوتر و زيادة القدرة على تركيز الإنتباه الأمر الذى ينعكس على دقة الأداء ، و كذلك تؤكد دراسة دراسة كل من " فرنشيا و كوك " (١٩٨٧) (٧٨) Vernacchia & Cooke ، " سنجر و آخرون " Singeretal. (١٩٩٤) (٧٥) ، و التي أشارت نتائجها عن فاعلية التدريب العقلي فى الإرتقاء بمستوى دقة الأداء فى كرة السلة .

و تتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج دراسة كل من " بيرام " Byra,m (١٩٨٢) (٥٤) ، " سامرز ، و يلكى " Summer & Willks (١٩٨٥) (٧٧) ، " جروس . ج " Grouious G. (١٩٩٢) (٦٠) و التي أجريت فى البيئة الأجنبية و التي أشارت نتائجها عن فاعلية التدريب العقلي فى تطوير مستوى الأداء المهارى .

كما يرجع " محمد العربى شمعون " (١٩٩٦) فاعلية التدريب العقلي إلى قدرة الجهاز العصبى على التسجيل الحسى Register Sensory ، الأنماط الحركية - Motor Pat- terms و قدرها على إسترجاع و إعادة ترتيب التصور حيث يؤدى التدريب العقلي إلى إحداث تغيرات فى الجهاز العصبى المركزى ، و هى التي يحدثها الأداء المهارى من خلال عشرات التكرارات (٢٩ : ٣٠.٣ - ٣٠.٤) .

و تدعم هذه النتائج الفرض الأول للبحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعات التجريبية الثلاثة و المجموعات الضابطة الثلاثة فى أداء بعض المهارات الهجومية لكرة السلة فى مراحل التعلم الحركى (مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية) .

- مناقشة النتائج المرتبطة بالمتغيرات العقلية :

يتضح من جدول (١٦) إنه لا يوجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعات الضابطة الأولى و الثانية و الثالثة .

و يعزى ذلك إلى عدم تعرضها لبرنامج التدريب العقلى و ما يحتوية من تدريبات للإسترخاء (عضلى - عقلى) و الذى يعمل على إزالة التوتر من جميع أجزاء الجسم .

و يتضح من جدول (١٧) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات القبليية و البعديية لمتغير التوتر لدى المجموعات التجريبيية . و تعزى هذه الفروق المعنوية للمجموعات التجريبيية إلى تعرضها لبرنامج التدريب العقلى و ما يحتوية من تدريبات الإسترخاء (عضلى - عقلى) و الذى يعمل على إزالة التوتر من جميع أجزاء الجسم . نلاحظ زيادة قيمة (ت) و دلالتها فى المرحلة الأولى (التوافق الأولى) حيث تصل إلى (٢٩,٩٢) بينما تقل فى المرحلة الثانية إلى (٩,٤٢) و فى الثالثة تصل إلى (١٥,٩٨) و يرجع هذا التقدم إلى زيادة فترات التدريب على الإسترخاء فى المرحلة الأولى حيث تصل إلى (١٢٥ ق) .

و يتضح من جدول (١٨) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (.٠٥) بين القياسات البعديية لمتغير التوتر لدى مجموعتى البحث التجريبيية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبيية . و تعزى الباحثة ذلك إلى تعرض المجموعة التجريبيية لبرنامج التدريب العقلى المقترح و ما يشتمل عليه من تدريبات للإسترخاء و تزداد قيمة (ت) فى مرحلة التوافق الأولى لتصل إلى (٢٠,٩٤) و يرجع ذلك إلى طول فترة التدريب على تمرينات الإسترخاء فى هذه المرحلة .

و يتضح من جدول (١٩) عدم وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعات الضابطة الأولى و الثانية و الثالثة . و يعزى ذلك إلى أن التصور العقلى مهارة عقلية مركبة تحتاج إلى إعداد عقلى مسبق حيث إنها تحتوى على تصور عام ، تصور متعدد الأبعاد ، تصور مهارى للمهارة الحركية .

بينما يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوى .٠٠٥ بين القياسين القبلي و البعدي فى المتغيرات العقلية لدى المجموعة التجريبيية . و يرجع ذلك إلى تعرض المجموعة التجريبيية لبرنامج التدريب العقلى المقترح و ما يتضمنه من تدريبات على التصور العقلى بمختلف أبعاده و تلاحظ أن قيمة (ت) فى المرحلة الأولى

(التوافق الأولى) تزداد فى القدرة على التحكم فى التصور العقلى (لتصل (٢٥,١٨) بينما تقل فى المرحلة الثالثة (التوافق الآلى) لتصل قيمة (ت) إلى (١٢,٦٦) و يرجع ذلك إلى طول مدة التدريب على التصور العقلى فى مرحلة التوافق الأولى لتصل إلى (٦٣ ق) بينما فى مرحلة التوافق الآلى تصل إلى (٢٠ ق) .

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمتغيرات العقلية لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية . و يرجع ذلك التقدم الذى طرأ على المجموعات التجريبية إلى تعرضها للبرنامج العقلى المقترح و ما يحتويه على تدريبات للتصور العقلى بمختلف أبعاده .

بينما يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلى و البعدى فى متغير الإنتباه لدى مجموعات البحث الضابطة . و يرجع ذلك إلى أن الإنتباه يكون داخل عملية التعلم و خاصة فى نشاط كرة السلة فهو يحتاج دائماً إلى الإنتباه فنجد المدرس يحث الطالبات دائماً على الإنتباه للخواص الفنية .

و يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلى و البعدى فى متغير الإنتباه لدى مجموعات البحث التجريبية . و يعزى ذلك التقدم الذى طرأ على المجموعات التجريبية إلى تعرضها للبرنامج العقلى المقترح و ما يحتوية على تدريبات الإنتباه من إنتباه عام و تركيز إنتباه و إنتقاء إنتباه و تلاحظ زيادة قيمة (ت) حيث تكون فى مرحلة التوافق الأولى (١٠,٥٢) ثم تكون فى مرحلة التوافق الآلى تكون قيمة (ت) (٢٥,٢٨) .

بينما يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات البعدية لمتغير الإنتباه لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة لصالح التجريبية . و يعزى هذا التقدم الذى طرأ على التجريبية لتطبيق برنامج التدريب العقلى المقترح و ما يحتويه على تدريبات للإنتباه من إنتباه عام . إنتقاء إنتباه . تركيز إنتباه .

و تتفق هذه النتائج مع ما أوضحه " محمد العربى شمعون " (١٩٩٥) فى أن

الإسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الإستجابة (الضغط العصبي Stress Response و المساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ، و منع تراكم الضغط بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي ، و الوصول إلى درجة من الإسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي (٢٨ : ٦٦) .

كما يضيف " محمد العربي شمعون " (١٩٩٦) في أن التصور العقلي يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب و ذلك من خلال الإستخدام اليومي للتصور العقلي لتوجيه ما يحدث في إكتساب و ممارسة و تطوير المهارات الحركية بإستعادة الخبرات السابقة . كما يساهم التصور العقلي في إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل م تركيز الإنتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة (٢٩ : ٢٢٢) .

و تتفق هذه النتائج أيضاً مع ما توصل إليه " لامراند ، دينردي " Lamirand, M. & Rauney, D. (١٩٩٤) (٦٤) و التي تناولت كل من التصور العقلي و الإسترخاء في المهارات الهجومية لكرة السلة ، و التي أوضحت أهمية كل من المهارات الهجومية لكرة السلة ، و التي أوضحت أهمية كل من التصور و الإسترخاء في برنامج التدريب العقلي ، و أشارت إلى أن الإسترخاء أدى إلى معدل تحسن يفوق معدل مجموعة التصور العقلي ،

كما يشير " أسامة كامل راتب " (١٩٩٠) إلى أن مصاحبة التدريب العقلي للتدريب البدني خلال مرحلة إتقان المهارة يبدو أفضل من التدريب البدني فقط . (٥ : ١٥١) .

و تتمشى هذه النتائج مع ما أوضحت " ندفير " Nideffer (١٩٨١) من أن العناصر الرئيسية لنجاح الأداء هي التركيز و الإسترخاء و الثقة و أن دمج العناصر الثلاثة سوياً يؤدي إلى الوصول إلى أفضل النتائج (٧١ : ١٧٦) .

و تتفق هذه النتائج تدعيماً لما أسفرت عنه نتائج دراسة كلاً من " دنيبس . م " De-nism (١٩٨٥) (٥٧) ، " زكريا سعد " (١٩٩٦) (١٧) ، " أسامة شعبان " (١٩٩٨) (٤) ، " هال ، هاردي " Hall , and Hardy (١٩٩١) (٦١) على أن التدريب العقلي يؤثر

بصورة إيجابية على مستوى القدرة على الإسترخاء على كفاءة الطالبة خلال عملية التعلم .

و تتفق هذه النتائج أيضاً بشكل خاص مع نتائج دراسة " وفاء محمود " (١٩٩٧) (٥٣) حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج التدريب العقلى أدى إلى الإرتقاء بمستوى دقة الأداء و إرتفاع درجة إتقان بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة ، و أهمية إستخدام التدريب العقلى بمصاحبة الأداء المهارى خلال مرحلة إتقان المهارات الحركية فى كرة السلة .

و تدعم هذه النتائج الفرض الثانى للبحث .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعات التجريبية الثلاثة فى تطوير أداء بعض المهارات العقلية المرتبطة بالمهارات الهجومية لكرة السلة فى مراحل التعلم الحركى (مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة إتقان و تثبيت المهارة) .

- مناقشة النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج :

يتضح من جدول (١١ ، ١٢) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات البعدية للمتغيرات المهارية لدى مجموعات البحث الضابطة و التجريبية لصالح المجموعات .

و كذلك يتضح من جدول (١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات البعدية للمتغيرات العقلية (التصور لجميع أبعاد التوتر - تركيز الإنتباه) بين مجموعات البحث التجريبية و الضابطة لصالح التجريبية .

و تعزى الباحثة هذا التقدم لصالح القياسات البعدية للمجموعات التجريبية إلى البرنامج العقلى المقترح لجميع أبعاده العقلية من إسترخاء ، تصور عقلى لجميع الأبعاد ، تركيز إنتباه ، و يؤكد أن التقدم الحادث للمجموعات التجريبية فى القياس البعدى راجع إلى البرنامج العقلى المقترح هو وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية

للمتغيرات العقلية لصالح التجريبية .

و بذلك ترجع الباحثة التقدم المهارى إلى برنامج التدريب العقلى دون غيره .
يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق داله إحصائياً بين مجموعتى البحث
التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية . و يرجع ذلك التقدم الذى طرأ على
المجموعات التجريبية إلى البرنامج العقلى المقترح و تلاحظ أختلاف نسب تحسن
المهارات الهجومية فى المراحل الثلاثة و نرتب المهارات الهجومية حسب نسب التحسن
فى كل مرحلة على حدا ، و تكون كالتالى :

- ترتيب المهارات الهجومية فى المرحلة الأولى (التوافق الأولى) :

- ١ - التمريرة من فوق الرأس .
- ٢ - التمريره المرتدة .
- ٣ - الرميح الحرة .
- ٤ - التصويبة السلمية .
- ٥ - التمريرة الصدرية .
- ٦ - المحاوره .

- ترتيب المهارات الهجومية فى المرحلة الثانية (التوافق الجيد) :

- ١ - التمريرة من فوق الرأس .
- ٢ - التمريره المرتدة .
- ٣ - الرميح الحرة .
- ٤ - التصويبة السلمية .
- ٥ - التمريرة الصدرية .
- ٦ - المحاوره .

- ترتيب المهارات الهجومية فى المرحلة الثالثة (التوافق الألى) :

- ١ - التمريرة من فوق الرأس .
- ٢ - التمريره المرتدة .

٣ - الرمية الحرة .

٤ - التصويبة السلمية .

٥ - التمريرة الصدرية .

٦ - المحاورة .

من خلال عرض ترتيب المهارات الهجومية فى المراحل الثلاثة حسب نسب التحسن
تلاحظ الأتى :

- أكبر نسبة تحسن فى المراحل الثلاثة هى التمريرة من فوق الرأس و يرجع ذلك
سهولة خطواتها التعليمية و سهولة أدائها و قلة أخطائها الشائعة حيث يكون لها خطأ
شائع واحد فقط يمكن أن تنتجه الطالبة بسهولة و هو ثنى الكوعين خلفاً قبل التمرير .

- و أقل نسبة تحسن فى المراحل الثلاثة هى المحاورة و يرجع ذلك إلى عدم قدرة
الطالبات على إجادة المحاورة باليد اليسرى مثل اليمنى .

- و أيضاً تقل نسبة تحسن التصويبة السلمية فى المراحل الثلاثة و ذلك لصعوبة
خطواتها التعليمية و صعوبة الأداء .

يتضح من جدول (٢٦) وجود فروق بين القياسين القبلى و البعدى فى متغير
التوتر لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة . و تلاحظ إرتفاع نسب تحسن
المرحلة الأولى فى متغير التوتر و يرجع ذلك إلى تعرضهم لفترات أطول من تدريبات
الإسترخاء حيث يصل زمن الإسترخاء للمرحلة الأولى (١٢٥) ق .

يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق دالة إحصائياً فى متغيرات المهارات العقلية لدى
مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعات التجريبية و يعزى ذلك إلى
تعرضهم لبرنامج التدريب العقلى المقترح و ما يحتويه من تدريبات مختلفة لمهارة
التصور العقلى بمختلف أبعاده .

بينما يتضح من جدول (٢٨) وجود فروق معدلات التغير (نسبة التحسن) بين

القياسين القبلي و البعدى فى متغير الإنتباه لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة لصالح التجريبية و ذلك لتعرضها للبرنامج العقلى المقترح و ما يتضمنه من تدريبات الإنتباه .

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من " زكريا سعد " (١٩٩٦) (١٧) ، " نجلاء فتحى " (٥٠) ، " محمود عنبر " (١٩٩٦) (٤٠) ، " السيد العراقى " (١٩٩٧) (٩) و يؤكد ذلك ما قام به " سترابوب " Stroub (١٩٩٤) للتعرف على فاعلية برنامج التدريب العقلى على تنمية المهارات الحركية لمختلف المستويات العالى ، المتوسط ، المنخفض و قد أشارت النتائج إلى فاعلية برنامج التدريب العقلى فى تطوير مستوى الأداء و فى ذلك يؤكد " سنيوراب Stnuart (١٩٩٤) على أن التدريب العقلى أحد الأساليب التى يمكنها أن تزيد من فاعلية التعلم الحركى بدرجة فعالة الأمر الذى يؤدي إلى تحسن النتاج الكلى للأداء (٧٦ : ١٨٩) .

و أخيراً يؤكد " محمد العربى شمعون " (١٩٩٦) (٢٩) و فيما أوضحتها دراسة " كلارك Clark (١٩٦٠) (٥٥) أن التدريب العقلى يساعد فى تطوير المهارات الحركية و أن الجمع بين التدريب العقلى و البدنى أفضل من التدريب المنفصل لكل منهما .

و تدعم هذه النتائج الفرض الثالث للبحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعات التجريبية الثلاثة و المجموعات الضابطة الثلاثة فى مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا لصالح المجموعات التجريبية .