Afro-Asian Journal of Scientific Research (AAJSR)
المجلة الأفروآسيوية للبحث العلمي
E-ISSN: 2959-6505
Volume 4, Issue 4, 2026
Page No: 191-207
Website: https://aajsr.com/index.php/aajsr/index
SJIFactor 2024: 5.028 ISI 2025: 0.915 معامل التأثير العربي (AIF) 2025: 0.76

A Survey of Students' Opinions at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Zawia, Regarding the Role of Mental Imagery in Improving Free Throw Accuracy in Basketball

Asharef Othman Ahmed Alkoum*
Department of Education and Psychology, Faculty of Education, University of Zawia, Zawia, Libya.
https://orcid.org/0009-0006-1563-8754

دراسة استقصائية لآراء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية حول دور التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة في كرة السلة

الشارف عثمان احمد الكوم*
قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية الزاوية، جامعة الزاوية، الزاوية، ليبيا

*Corresponding author: as.alkoum@zu.edu.ly

Received: August 20, 2026	Accepted: November 05, 2026	Published: November 19, 2026

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract:
This study aimed to investigate the opinions of students at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Zawia, regarding the role of mental imagery in improving free-throw accuracy in basketball. Specifically, it examined students' knowledge of mental imagery, their perceptions of its role in preparing for free throws, its perceived relationship with concentration and self-confidence, and their attitudes toward its use in sports training and education. The researcher adopted the descriptive survey method. The study sample consisted of 80 students randomly selected from different academic years. Data were collected using a 20-item questionnaire divided into four dimensions: knowledge of mental imagery; mental imagery and preparation for free throws; mental imagery, concentration, and self-confidence; and students' attitudes toward the use of mental imagery. The data were analyzed using frequencies, percentages, arithmetic means, and standard deviations. The findings revealed that the overall mean score of students' responses was 3.97, indicating a high level of positive perceptions. All four dimensions also received high ratings. Students' attitudes toward the use of mental imagery ranked first, with a mean score of 4.09, followed by mental imagery and preparation for free throws (3.98), knowledge of mental imagery (3.92), and mental imagery, concentration, and self-confidence (3.88). These findings indicate that students generally hold positive views regarding the importance of mental imagery and its potential use in preparing for basketball free throws. They also recognize its perceived role in supporting concentration and self-confidence. The study recommends incorporating mental imagery exercises into basketball teaching and training programs, organizing workshops to raise students' and coaches' awareness of its application, and conducting future experimental studies to examine its effect on actual free-throw performance.

Keywords: Mental Imagery, Free Throws, Basketball, Concentration, Self-Confidence.

الملخص:
هدفت الدراسة إلى التعرف على آراء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية حول دور التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة في كرة السلة، وذلك من خلال التعرف على مستوى معرفتهم بمفهوم التصور العقلي،

وآرائهم حول دوره في الاستعداد لأداء الرميات الحرة، وعلاقته بالتركيز والثقة بالنفس، واتجاهاتهم نحو استخدامه في التدريب والتعليم الرياضي. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (80) طالبًا من طلاب الكلية، اختيروا عشوائيًا من مختلف السنوات الدراسية. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحث استبانة مكونة من (20) فقرة موزعة على أربعة محاور، هي: المعرفة بالتصور العقلي، والتصور العقلي والاستعداد لأداء الرميات الحرة، والتصور العقلي والتركيز والثقة بالنفس، واتجاهات الطلاب نحو استخدام التصور العقلي. وبعد جمع البيانات، عولجت إحصائيًا باستخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية. أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي العام لاستجابات أفراد العينة بلغ (3.97)، وهو مستوى مرتفع، كما جاءت جميع محاور الدراسة ضمن المستوى المرتفع؛ حيث حقق محور اتجاهات الطلاب نحو استخدام التصور العقلي أعلى متوسط حسابي بلغ (4.09)، يليه محور التصور العقلي والاستعداد لأداء الرميات الحرة بمتوسط (3.98)، ثم محور المعرفة بالتصور العقلي بمتوسط (3.92)، في حين جاء محور التصور العقلي والتركيز والثقة بالنفس في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.88). وتُشير هذه النتائج إلى وجود اتجاهات إيجابية لدى الطلاب نحو أهمية التصور العقلي وإمكانية توظيفه في الاستعداد لأداء الرميات الحرة، إلى جانب إدراكهم لدوره المحتمل في دعم التركيز والثقة بالنفس. وأوصت الدراسة بالاهتمام بتضمين تدريبات التصور العقلي ضمن برامج تعليم وتدريب كرة السلة، وتنظيم ورش عمل لتوعية الطلاب والمدربين بأساليب استخدامه، وإجراء دراسات تجريبية مستقبلية للتحقق من أثره في دقة الأداء الفعلي للرميات الحرة.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، الرميات الحرة، كرة السلة، التركيز، الثقة بالنفس

المقدمة:

يُعدّ الأداء الرياضي نتاجًا لتفاعل مجموعة من العوامل البدنية والمهارية والنفسية والعقلية، إذ لا يتوقف مستوى أداء اللاعب على امتلاكه للقدرات البدنية وإتقانه للمهارات الحركية فحسب، بل يرتبط أيضًا باستعداده النفسي وقدرته على التركيز والتحكم في الانفعالات وتوجيه الانتباه نحو متطلبات الأداء. وقد أدى الاهتمام المتزايد بالجوانب النفسية في المجال الرياضي إلى إبراز أهمية الإعداد النفسي بوصفه جانبًا مكملًا للتدريب البدني والمهاري، لما له من صلة بتهيئة الرياضي للتعامل مع متطلبات المنافسة ومواقف الأداء المختلفة(Morris et al., 2005). ويُعدّ التصور العقلي (Mental Imagery)أحد الأساليب النفسية التي حظيت باهتمام الباحثين في علم النفس الرياضي، ويشير إلى قدرة الفرد على تكوين صور ذهنية أو استحضار خبرات حركية وحسية سابقة دون تنفيذ الحركة فعليًا. وقد يتضمن ذلك تخيل الحركة من حيث شكلها وتسلسلها والإحساس المصاحب لها والنتيجة المتوقعة منها. ولا يقتصر التصور العقلي على استحضار صورة بصرية للحركة، بل يمكن أن يشمل جوانب حسية وحركية وانفعالية مرتبطة بالأداء الرياضي. ويُنظر إليه بوصفه أحد الأساليب التي يمكن توظيفها في الإعداد النفسي والمهاري، إلى جانب التدريب البدني والممارسة الفعلية للمهارات الرياضية (Morris et al., 2005). وتبرز أهمية التصور العقلي في الرياضات التي تتطلب دقة في الأداء والتحكم في الحركة، ومن بينها كرة السلة؛ إذ تتطلب هذه الرياضة توافقًا بين القدرات البدنية والمهارية والذهنية، فضلًا عن القدرة على اتخاذ القرار والمحافظة على التركيز في مواقف اللعب المختلفة. وتُعدّ الرمية الحرة إحدى المهارات الأساسية في كرة السلة، لما تتطلبه من دقة في التصويب وثبات في الأداء وتركيز أثناء التنفيذ. وعلى الرغم من أن اللاعب يؤديها في موقف محدد لا يتضمن تدخلًا مباشرًا من المدافعين، فإن أداءها قد يتأثر بعدد من العوامل النفسية، مثل التوتر والقلق وضغط المنافسة والثقة بالقدرة على النجاح.

وفي هذا السياق، يمكن النظر إلى التصور العقلي باعتباره أحد الأساليب التي قد يستعين بها لاعب كرة السلة في الاستعداد لأداء الرمية الحرة، من خلال تخيل وضع الجسم وتسلسل الحركة ومسار الكرة نحو السلة، أو استحضار صورة ذهنية لأداء ناجح سابق. وقد تناولت بعض الدراسات العلاقة بين التصور العقلي ودقة الرميات الحرة؛ فقد أجرى Rahman and Islam (2021)دراسة هدفت إلى التعرف على الأثر الفوري للتدريب على التصور العقلي في دقة الرميات الحرة لدى لاعبي كرة السلة في بنغلاديش، وشملت عينة من عشرين لاعبًا، قُسموا إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة. وأشارت النتائج إلى تحسن أداء المجموعة التي تلقت التدريب على التصور العقلي، مقارنة بالمجموعة الضابطة، في حدود ظروف الدراسة وإجراءاتها. كما تناولت دراسة Slančo (2022) أثر التدريب على التصور العقلي في دقة الرميات الحرة لدى لاعبي كرة السلة الناشئين، وشملت (81) لاعبًا تتراوح أعمارهم بين 13 و17 سنة، وامتد البرنامج التدريبي سبعة أسابيع. وأظهرت النتائج تحسنًا ذا دلالة لدى المجموعة التي مارست التصور العقلي مقارنة بالمجموعة الضابطة. وتقدم هذه الدراسة مثالًا على الاهتمام البحثي بتناول التصور العقلي في سياق مهارة الرمية الحرة لدى فئة الناشئين. ومن ناحية أخرى، تناولت دراسة Milley and Ouellette (2021) العلاقة بين توجيه الانتباه وأساليب مستمدة من أدبيات التصور العقلي وأداء الرمية الحرة في كرة السلة. وقد قارنت الدراسة بين توجيه الانتباه نحو الهدف الخارجي وتوجيهه نحو تفاصيل الأداء الحركي، وأظهرت نتائجها أداءً أفضل في دقة التصويب في حالة التوجيه نحو الهدف الخارجي (Klella, 2026) .وتبرز هذه النتيجة أهمية توجيه الانتباه أثناء الاستعداد لتنفيذ الرمية الحرة، مع الإشارة إلى أن الدراسة تناولت أسلوبًا محددًا لتوجيه الانتباه مستندًا إلى تقنيات التصور العقلي، وليس التصور العقلي بمعناه العام وحده. ومع ذلك، لا ينبغي النظر إلى نتائج الدراسات في هذا المجال باعتبارها متطابقة أو قاطعة؛ فقد توصلت دراسة Lamirand and Rainey (1994)، التي تناولت أثر التصور العقلي والاسترخاء في دقة التصويب من الرميات الحرة لدى عينة

من لاعبات كرة السلة الجامعيات، إلى أن التحسن المتوقع لدى المجموعة التي تدربت على التصور العقلي لم يتحقق، في حين أظهرت مجموعة الاسترخاء أداءً أفضل بصورة محدودة (Klella & Al Garaghoolee, 2026). ويشير اختلاف نتائج هذه الدراسات إلى أهمية مواصلة تناول موضوع التصور العقلي من زوايا بحثية متعددة، وعدم الاقتصار على دراسة أثر التدريب عليه، بل الاهتمام أيضًا بمستوى معرفة الممارسين والطلاب به، ومدى إدراكهم لأدواره المحتملة في الأداء الرياضي.

وانطلاقًا من ذلك، تبرز أهمية التعرف على آراء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية حول دور التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة في كرة السلة، باعتبارهم من الفئات التي ترتبط دراستها بالمجال الرياضي والتدريب والتعليم البدني. فالتعرف على مستوى معرفتهم بمفهوم التصور العقلي، ومدى إدراكهم لدوره في الاستعداد لأداء الرمية الحرة، وما يتصل به من تركيز وثقة بالنفس واستعداد نفسي، فضلًا عن اتجاهاتهم نحو استخدامه في التدريب الرياضي، من شأنه أن يقدم صورة وصفية عن وعيهم بهذه المهارة النفسية وتصوراتهم بشأن أهميتها في الممارسة الرياضية (Klella, 2024) وعليه، تتجه الدراسة الحالية إلى استطلاع آراء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية حول دور التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة في كرة السلة، وذلك من خلال أربعة محاور رئيسة تتمثل في معرفة الطلاب بمفهوم التصور العقلي، وتصوراتهم حول علاقته بالاستعداد لأداء الرمية الحرة، ودوره المدرك في التركيز والثقة بالنفس، واتجاهاتهم نحو استخدامه في التدريب الرياضي. وتسعى الدراسة إلى تقديم بيانات وصفية تعكس آراء الطلاب ومستوى وعيهم بهذا الجانب من جوانب الإعداد النفسي الرياضي، بما قد يسهم في إثراء الاهتمام بالتصور العقلي في برامج التعليم والتدريب الرياضي.

مشكلة البحث:

تُعدّ الرمية الحرة في كرة السلة من المهارات التي تتطلب قدرًا من الدقة والتركيز والثبات النفسي أثناء الأداء، إذ لا يرتبط نجاح اللاعب في تنفيذها بالقدرات المهارية والبدنية وحدها، بل قد يتأثر أيضًا بحالته النفسية ومدى استعداده الذهني قبل تنفيذ التصويب. ومن بين الأساليب التي تحظى باهتمام في مجال الإعداد النفسي الرياضي التصور العقلي، لما يرتبط به من قدرة على استحضار صورة ذهنية للأداء الحركي وتخيل مراحله وتفاصيله قبل التنفيذ الفعلي.

وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بالتصور العقلي في المجال الرياضي، فإن الاستفادة منه تتطلب معرفة بطبيعته وإدراكًا لأدواره المحتملة في الاستعداد للأداء، فضلًا عن الوعي بعلاقته بالتركيز والثقة بالنفس والتعامل مع الضغوط النفسية المصاحبة للمنافسة. ومن هنا تبرز أهمية التعرف على مدى معرفة طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بهذا الأسلوب، باعتبارهم من الفئات التي يُفترض أن تتوافر لديها معرفة بالجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي والإعداد له. وفي ضوء ذلك، تتحدد مشكلة البحث في الحاجة إلى التعرف على آراء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية حول دور التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة في كرة السلة، من خلال الوقوف على مستوى معرفتهم بمفهوم التصور العقلي، وتصوراتهم حول دوره في الاستعداد لأداء الرمية الحرة، وعلاقته بالتركيز والثقة بالنفس، واتجاهاتهم نحو استخدامه في التدريب الرياضي. وبناءً على ذلك، **تتمثل مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي:**

- ما آراء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية حول دور التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة في كرة السلة؟

تساؤلات البحث:

ينبثق عن التساؤل الرئيس مجموعة من التساؤلات الفرعية الآتية:

1. ما مستوى معرفة طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية بمفهوم التصور العقلي في المجال الرياضي؟
2. ما آراء الطلاب حول دور التصور العقلي في الاستعداد لأداء الرميات الحرة في كرة السلة؟
3. ما آراء الطلاب حول دور التصور العقلي في تعزيز التركيز والثقة بالنفس أثناء أداء الرميات الحرة؟
4. ما اتجاهات الطلاب نحو استخدام التصور العقلي ضمن برامج التدريب والتعليم في كرة السلة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث بصفة عامة إلى التعرف على آراء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية حول دور التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة في كرة السلة.

ويتفرع عن هذا الهدف العام الأهداف الآتية:

1. التعرف على مستوى معرفة الطلاب بمفهوم التصور العقلي وأهميته في المجال الرياضي.
2. التعرف على آراء الطلاب حول دور التصور العقلي في الاستعداد الذهني والمهاري لأداء الرميات الحرة.
3. التعرف على آراء الطلاب حول دور التصور العقلي في تعزيز التركيز والثقة بالنفس والمحافظة على الهدوء أثناء أداء الرميات الحرة.
4. تحديد اتجاهات الطلاب نحو استخدام التصور العقلي في التدريب والتعليم الرياضي.
5. تقديم مؤشرات وصفية يمكن الاستفادة منها في تعزيز الاهتمام بالتصور العقلي ضمن برامج إعداد وتعليم طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أهمية البحث:

تنبع أهمية البحث من اهتمامه بأحد الموضوعات المرتبطة بالإعداد النفسي في المجال الرياضي، وهو التصور العقلي، وتناوله في سياق مهارة الرمية الحرة في كرة السلة، وذلك من خلال استطلاع آراء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية. ويمكن توضيح أهمية البحث في الجانبين الآتيين:

1. **الأهمية العلمية والنظرية:**
- الإسهام في إثراء المعرفة العلمية المتعلقة بالتصور العقلي ودوره في الإعداد النفسي والمهاري للرياضيين.
- توضيح الجوانب المرتبطة بالتصور العقلي في سياق مهارة الرمية الحرة في كرة السلة، ولا سيما ما يتصل بالاستعداد الذهني والتركيز والثقة بالنفس.
- توفير بيانات وصفية حول مستوى معرفة طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالتصور العقلي واتجاهاتهم نحوه.
- الإسهام في دعم الدراسات والبحوث المستقبلية التي تتناول الجوانب النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي.

2. **الأهمية التطبيقية:**
- تقديم مؤشرات يمكن أن يستفيد منها أعضاء هيئة التدريس والمدربون في التعرف على مستوى وعي الطلاب بأهمية التصور العقلي في المجال الرياضي.
- لفت الانتباه إلى أهمية تضمين موضوع التصور العقلي في البرامج التعليمية والتدريبية المرتبطة بكرة السلة.
- تشجيع الاهتمام بالجوانب النفسية المصاحبة لتعليم المهارات الرياضية، إلى جانب الجوانب البدنية والمهارية.
- الاستفادة من نتائج البحث في توجيه أنشطة التوعية والتدريب المتعلقة بمهارات الإعداد النفسي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة.

مصطلحات البحث:

1. **التصور العقلي (Mental Imagery):**
- **التعريف الاصطلاحي :**يُقصد بالتصور العقلي قدرة الفرد على تكوين صور ذهنية واستحضار خبرات حسية وحركية سابقة أو تخيل أداء حركي معين دون تنفيذه فعليًا، بما يشمل تصور تفاصيل الحركة وتسلسلها والإحساس المصاحب لها والنتيجة المتوقعة منها.(Morris et al., 2005)
- **التعريف الإجرائي :**يُقصد بالتصور العقلي في هذا البحث التصورات الذهنية التي يكونها الطالب حول إمكانية تخيل أداء الرمية الحرة في كرة السلة قبل تنفيذها، واستحضار مراحلها الفنية ومسار الكرة نحو السلة، وما يرتبط بذلك من استعداد ذهني وتركيز وثقة بالنفس، ويُعبَّر عنه من خلال استجابات أفراد العينة على فقرات الاستبانة المخصصة لهذا الموضوع.

2. **الرمية الحرة(Free Throw):**
- **التعريف الاصطلاحي :**هي رمية تصويب تُمنح للاعب وفقًا لقواعد كرة السلة، وينفذها من خط الرمية الحرة باتجاه السلة دون تدخل مباشر من المدافعين أثناء تنفيذها، وتُحتسب لها نقطة واحدة عند نجاحها.
- **التعريف الإجرائي :**تُقصد بها في هذا البحث المهارة الهجومية المتمثلة في تصويب الكرة من خط الرمية الحرة باتجاه سلة الفريق المنافس، والتي يتناولها البحث من حيث آراء الطلاب حول دور التصور العقلي في الاستعداد لأدائها وتحسين دقتها.

3. **دقة الرميات الحرة(Free Throw Accuracy):**
- **التعريف الاصطلاحي :**تشير إلى مدى نجاح اللاعب في توجيه الكرة نحو السلة وإصابتها عند تنفيذ الرمية الحرة، ويمكن التعبير عنها بنسبة الرميات الناجحة إلى إجمالي الرميات المنفذة.
- **التعريف الإجرائي :**يُقصد بها في هذا البحث الدقة التي يتناولها الطلاب في تصوراتهم وآرائهم بشأن دور التصور العقلي في دعم الاستعداد لأداء الرمية الحرة بصورة صحيحة. ولا تُقاس الدقة هنا باختبار مهاري فعلي، وإنما تُتناول من خلال استجابات أفراد العينة على فقرات الاستبانة.

4. **آراء الطلاب(Students' Opinions):**
- **التعريف الاصطلاحي :**هي الأحكام والتصورات والاتجاهات التي يعبر عنها الأفراد تجاه موضوع أو قضية معينة، استنادًا إلى معارفهم وخبراتهم وإدراكاتهم.
- **التعريف الإجرائي :**تُقصد بها في هذا البحث استجابات طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية على فقرات الاستبانة المعدة للتعرف على آرائهم حول دور التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة في كرة السلة، وفق مقياس الاستجابة الخماسي المستخدم في الدراسة.

الإطار النظري:

المحور الأول: التصور العقلي في المجال الرياضي:

مفهوم التصور العقلي:

يُعدّ التصور العقلي من الموضوعات المهمة في علم النفس الرياضي، نظرًا لارتباطه بالعمليات العقلية التي تصاحب الأداء الحركي، إذ يستطيع الفرد من خلاله تكوين صور ذهنية للأحداث والحركات والخبرات السابقة، أو تخيل أداء حركي

لم ينفذه في اللحظة الحالية. ولا يقتصر هذا التصور على الرؤية الذهنية للحركة، بل قد يتضمن استحضار الإحساس الحركي المصاحب لها، والأصوات والظروف البيئية والانفعالات المرتبطة بموقف الأداء. ويشير Morris et al. (2005) إلى أن التصور في المجال الرياضي يتضمن إعادة بناء الخبرات الحسية والحركية في العقل دون الحاجة إلى تنفيذ الاستجابة الحركية بصورة فعلية. ومن هذا المنطلق، يمكن للرياضي أن يتخيل أداء مهارة معينة، وأن يستحضر تفاصيلها ومراحلها والنتيجة التي يسعى إلى تحقيقها. ويختلف التصور العقلي عن مجرد التفكير اللفظي في الأداء؛ فالتفكير قد يتمثل في تذكر التعليمات أو وصف خطوات الحركة بالكلمات، بينما يتضمن التصور العقلي بناء تمثيل ذهني للخبرة، بحيث يشعر الفرد وكأنه يشاهد الحركة أو يؤديها ذهنيًا (Klella & Mrghem, 2024). فعلى سبيل المثال، يستطيع لاعب كرة السلة أن يتخيل وقوفه عند خط الرمية الحرة، وطريقة إمساكه بالكرة، ووضع جسمه، وحركة ذراعه، ومسار الكرة باتجاه السلة، دون أن ينفذ الرمية فعليًا.

وتتأثر طبيعة التصور العقلي بخبرة الفرد وقدرته على استحضار الصور الحسية والحركية، كما تختلف درجة وضوح الصور الذهنية من شخص إلى آخر. فقد يتمكن بعض الرياضيين من تكوين صور ذهنية واضحة ومفصلة للحركة، بينما تكون هذه الصور أقل وضوحًا لدى آخرين، وهو ما يجعل التصور العقلي مهارة يمكن العمل على تنميتها بالممارسة والتدريب المنظم .ومن خلال ذلك، يتضح أن التصور العقلي يمثل عملية ذهنية يمكن توظيفها في المجال الرياضي لمساعدة اللاعب على استحضار الأداء الحركي وتصور تفاصيله، والاستعداد النفسي والذهني للمواقف الرياضية المختلفة.

أنواع التصور العقلي:

تتعدد أنواع التصور العقلي وفقًا لطبيعة الخبرة التي يستحضرها الرياضي والهدف من استخدامها، كما يمكن تصنيفها وفقًا للمنظور الذي يرى الفرد من خلاله الأداء. **ومن أبرز هذه الأنواع:**

1. **التصور العقلي الداخلي(Internal Imagery) :** يقصد به أن يتخيل الفرد نفسه وكأنه يؤدي الحركة من داخل جسمه، أي أن يعيش الخبرة الحركية من منظور الشخص الذي يقوم بالأداء. وفي هذا النوع لا يشاهد الرياضي نفسه من الخارج، بل يستحضر الإحساس المصاحب للحركة، مثل وضع الجسم، وحركة الأطراف، والتوازن، والقوة المستخدمة في الأداء. **وفي كرة السلة،** يمكن للاعب عند استخدام هذا النوع أن يتخيل نفسه وهو ينفذ الرمية الحرة، ويستشعر وضع قدميه، وطريقة مسك الكرة، وحركة الذراع والرسغ، والتوازن أثناء التصويب.
2. **التصور العقلي الخارجي(External Imagery):** يقصد به أن يتخيل الفرد أداء الحركة كما لو كان يشاهد نفسه من الخارج، مثل مشاهدة تسجيل مرئي لأدائه أو رؤية لاعب آخر ينفذ المهارة. ويتيح هذا النوع للفرد ملاحظة الشكل العام للحركة وتسلسل مراحلها ومدى توافقها مع النموذج الفني الصحيح. وفي مهارة الرمية الحرة، يستطيع اللاعب أن يتصور نفسه من منظور خارجي، فيلاحظ وضع الجسم والذراعين واتجاه التصويب ومسار الكرة نحو السلة.
3. **التصور العقلي البصري(Visual Imagery):** يرتبط هذا النوع بقدرة الفرد على تكوين صور ذهنية بصرية للحركة أو الموقف الرياضي، بحيث يستطيع استحضار شكل الأداء ومكان حدوثه واتجاه الحركة والهدف المراد تحقيقه. ويظهر ذلك عندما يتخيل لاعب كرة السلة أمامه، وموقعه عند خط الرمية الحرة، ومسار الكرة منذ انطلاقها حتى وصولها إلى الهدف.
4. **التصور العقلي الحركي أو الإحساسي(Kinesthetic Imagery) :** يرتبط بالإحساس الداخلي بالحركة، وما يصاحبها من شعور بالجهد العضلي والتوازن وتناسق أجزاء الجسم. ويتيح هذا النوع للرياضي استحضار الإحساس الذي يصاحب تنفيذ المهارة، حتى في غياب الحركة الفعلية. وفي الرمية الحرة، قد يتخيل اللاعب الإحساس بحركة الذراع والرسغ، وتناسق الحركة بين أجزاء الجسم، والقدر المناسب من القوة اللازمة لدفع الكرة نحو السلة. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأنواع ليست بالضرورة منفصلة أثناء الممارسة الرياضية؛ إذ يمكن للرياضي أن يجمع بين التصور الداخلي والخارجي، أو بين التصور البصري والحركي، بحسب طبيعة المهارة والهدف من التصور (Morris et al., 2005؛ Cumming & Ramsey, 2009).

أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي:

يحظى التصور العقلي بأهمية في المجال الرياضي باعتباره أحد الأساليب التي يمكن الاستعانة بها في الإعداد النفسي والمهاري، إذ لا يقتصر الاستعداد للأداء الرياضي على الجوانب البدنية والفنية، بل يتضمن أيضًا إعداد العمليات العقلية والنفسية التي تساعد اللاعب على التعامل مع مواقف الأداء. وتتضح أهمية التصور العقلي في عدد من الجوانب، **من أبرزها:**

1. **دعم الاستعداد الذهني للأداء:** يساعد التصور العقلي الرياضي على استحضار صورة ذهنية للموقف الذي سيواجهه، وتخيل خطوات الأداء قبل تنفيذه فعليًا. ويمكن أن يساهم ذلك في تهيئة اللاعب ذهنيًا للمهارة، خاصة عندما تتطلب أداءً دقيقًا أو استجابة منظمة.
2. **تعزيز التركيز والانتباه:** يمكن استخدام التصور العقلي لتوجيه انتباه اللاعب نحو العناصر المهمة في الأداء، مثل الهدف أو مسار الحركة أو التوقيت المناسب للتنفيذ. ويكتسب هذا الجانب أهمية خاصة في المهارات التي تتطلب دقة عالية، ومنها الرميات الحرة في كرة السلة.

3. **دعم الثقة بالنفس:** قد يساعد استحضار صور ذهنية لأداء ناجح سابق على تعزيز شعور اللاعب بالقدرة على تنفيذ المهارة، خصوصًا عندما يرتبط التصور بخبرات إيجابية وتجارب أداء ناجحة. ويُعدّ الشعور بالثقة أحد الجوانب النفسية المهمة التي تصاحب الأداء الرياضي.
4. **الاستعداد للمواقف الضاغطة:** يمكن توظيف التصور العقلي في تخيل المواقف التنافسية التي قد يواجهها اللاعب، والتدرب ذهنيًا على التعامل معها. ويساعد ذلك على تهيئة الرياضي لمواجهة بعض الظروف النفسية المصاحبة للمنافسة، مثل التوتر والضغط النفسي.
5. **المساندة في تعلم المهارات الحركية:** يُستخدم التصور العقلي إلى جانب التدريب البدني في استحضار تسلسل الحركة ومراحلها الفنية، الأمر الذي يجعله أسلوبًا مساعدًا في تعلم المهارات وتطوير الأداء، دون أن يكون بديلًا عن الممارسة الحركية الفعلية. وبناءً على ذلك، يمكن النظر إلى التصور العقلي بوصفه أحد مكونات الإعداد النفسي الرياضي، الذي تتعدد أوجه الاستفادة منه تبعًا لطبيعة النشاط الرياضي ومستوى خبرة اللاعب ومتطلبات المهارة (Morris et al., 2005؛ Weinberg & Gould, 2019).

دور التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية وتطوير الأداء الرياضي:

يتطلب تعلم المهارات الحركية اكتساب القدرة على تنفيذ حركات منظمة وفق تسلسل فني محدد، وهو ما يستلزم الممارسة والتكرار والتغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء. وفي هذا الإطار، يمكن أن يؤدي التصور العقلي دورًا مساعدًا في عملية التعلم، من خلال تمكين المتعلم من استحضار النموذج الحركي للمهارة وتخيل مراحل أدائها قبل تنفيذها. فالمتعلم الذي يتصور المهارة ذهنيًا يستطيع أن يستحضر ترتيب خطواتها والعناصر الفنية التي ينبغي مراعاتها أثناء الأداء. كما يمكن أن يساعد التصور على مراجعة الأداء السابق ذهنيًا، والتعرف على بعض الجوانب التي تحتاج إلى تحسين، خاصة عندما يكون مرتبطًا بتوجيهات المدرب أو المعلم والتغذية الراجعة المقدمة للمتعلم. ويُعد الجمع بين التصور العقلي والممارسة البدنية من الأساليب التي تناولتها الأدبيات العلمية في مجال التعلم الحركي؛ إذ يمكن للتدريب العقلي أن يكون مكمّلًا للتدريب الفعلي، من خلال تعزيز التمثيل الذهني للحركة وتنظيم الاستعداد لأدائها.(Driskell et al., 1994) وفي مجال كرة السلة، يمكن توظيف التصور العقلي في تعلم مهارات التصويب والتمرير والمحاورة، حيث يستطيع المتعلم تخيل المراحل الفنية للمهارة، واستحضار وضع الجسم واتجاه الحركة وتوقيت تنفيذها. وتبرز هذه الفائدة بوضوح في مهارة الرمية الحرة التي تتطلب تكرارًا حركيًا منظمًا وثباتًا نسبيًا في أسلوب الأداء (Mrghem & Klella, 2026). ومن المهم التأكيد أن التصور العقلي لا يحل محل التدريب العملي؛ إذ تظل الممارسة الفعلية ضرورية لاكتساب التوافق الحركي وتنمية القدرات البدنية والمهارية، بينما يمثل التصور العقلي أسلوبًا مساعدًا يمكن دمجه ضمن برامج التعلم والتدريب.

الرميات الحرة في كرة السلة:

مفهوم الرمية الحرة وأهميتها في كرة السلة:

تُعدّ الرمية الحرة من المهارات الأساسية في كرة السلة، وهي رمية تصويب تُمنح للاعب نتيجة ارتكاب الفريق المنافس مخالفة تستوجب احتساب رمية حرة وفقًا لقواعد اللعبة. وينفذ اللاعب الرمية من خلف خط الرمية الحرة باتجاه السلة، دون تدخل مباشر من المدافعين أثناء عملية التصويب. وتكتسب الرمية الحرة أهمية خاصة لأنها تمنح الفريق فرصة لتسجيل نقطة واحدة عن كل رمية ناجحة، كما أنها قد تؤثر في نتيجة المباراة، ولا سيما عندما تكون النتيجة متقاربة أو عندما تُنفذ الرميات في الدقائق الأخيرة من المنافسة. وتختلف الرمية الحرة عن كثير من مهارات التصويب الأخرى في أنها تُنفذ من موقف محدد، وتكون ظروف الأداء فيها أكثر استقرارًا نسبيًا من حيث موقع اللاعب والمسافة إلى السلة، إلا أن ذلك لا يعني سهولة تنفيذها؛ إذ تتطلب قدرًا كبيرًا من التركيز والدقة والتحكم في الحركة، إلى جانب الاستعداد النفسي المناسب .

الأداء الفني للرمية الحرة ومراحل تنفيذها:

يعتمد نجاح الرمية الحرة على أداء فني منظم يتضمن مجموعة من المراحل المتتابعة، ويؤدي الالتزام بهذه المراحل دورًا مهمًا في تحقيق الاتزان والدقة أثناء التصويب.

1. **مرحلة الاستعداد والوقوف:** يقف اللاعب خلف خط الرمية الحرة، ويهيئ جسمه في وضع متوازن يسمح له بتنفيذ الحركة بصورة مريحة ومنظمة. ويُعدّ ثبات القدمين وتوزيع وزن الجسم من العناصر التي تساعد على المحافظة على الاتزان.
2. **مرحلة مسك الكرة والتركيز:** يمسك اللاعب الكرة بالطريقة الفنية المناسبة، مع توجيه النظر نحو السلة وتحديد نقطة التصويب المستهدفة. وتتطلب هذه المرحلة تركيز الانتباه والاستعداد الذهني قبل بدء الحركة.
3. **مرحلة تنفيذ الحركة والتصويب:** يبدأ اللاعب في تنفيذ الحركة بصورة متناسقة، مع الاستفادة من حركة الرجلين والجذع والذراع المصوبة، وصولًا إلى مد الذراع وحركة الرسغ لإطلاق الكرة باتجاه السلة.
4. **مرحلة المتابعة بعد إطلاق الكرة:** تتمثل في استمرار الحركة الطبيعية للذراع والرسغ بعد إطلاق الكرة، مع المحافظة على وضع الجسم والتوازن حتى اكتمال التصويب. وتتطلب هذه المراحل قدرًا من التوافق الحركي والثبات الفني، كما أن تكرار الأداء وفق نموذج فني صحيح يساعد اللاعب على اكتساب نمط حركي أكثر انتظامًا.

العوامل المؤثرة في دقة الرميات الحرة:

تتأثر دقة الرميات الحرة بمجموعة من العوامل التي تتفاعل فيما بينها، ويمكن تصنيفها إلى عوامل بدنية ومهارية ونفسية وعقلية.

1. **العوامل البدنية:** تشمل التوافق العضلي العصبي والتوازن والتحكم في حركة الأطراف، فضلًا عن القدرة على استخدام القوة المناسبة أثناء التصويب. ويساعد التوافق بين أجزاء الجسم على تنفيذ الحركة بصورة متناسقة.
2. **العوامل المهارية:** تتمثل في إتقان الأسلوب الفني للرمية الحرة، مثل طريقة مسك الكرة، ووضع القدمين، واتجاه الذراع، وحركة الرسغ، وتحديد مسار الكرة. كما يرتبط ثبات الأداء الفني بمدى انتظام اللاعب في تنفيذ المهارة.
3. **العوامل النفسية:** تشمل الثقة بالنفس والقلق والتوتر والانفعالات المصاحبة للمنافسة. فقد يؤدي ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى بعض اللاعبين إلى تشتيت الانتباه والتأثير في انتظام الأداء، بينما قد يساعد الاستعداد النفسي المناسب على المحافظة على الهدوء والتركيز.
4. **العوامل العقلية:** تتضمن الانتباه والتركيز والقدرة على استحضار تفاصيل الأداء وتوقع نتيجته. ويظهر دور هذه العوامل في قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو الهدف، واستحضار النموذج الحركي الصحيح قبل تنفيذ الرمية. ومن خلال هذه العوامل يتضح أن دقة الرمية الحرة لا ترتبط بعنصر واحد، وإنما تتأثر بتكامل الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والعقلية.

التصور العقلي والاستعداد لأداء الرميات الحرة:

1. **دور التصور العقلي في الاستعداد الذهني لأداء الرمية الحرة:**

تتطلب الرمية الحرة استعدادًا ذهنيًا يسبق التنفيذ الفعلي، إذ يحتاج اللاعب إلى التركيز على الهدف واستحضار خطوات الأداء الفني وتحديد المسار الذي يرغب في أن تسلكه الكرة نحو السلة. وفي هذا السياق، يمكن أن يكون التصور العقلي أحد الأساليب التي يستعين بها اللاعب لتهيئة نفسه قبل أداء الرمية. فمن خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب تخيل وقوفه خلف خط الرمية الحرة، وطريقة إمساكه بالكرة، ووضع جسمه، وتسلسل الحركة حتى لحظة إطلاق الكرة. كما يمكنه استحضار صورة ذهنية لرمية ناجحة سابقة، بما تتضمنه من إحساس بالحركة والاتزان ومسار الكرة. ويساعد هذا النوع من التصور على مراجعة مراحل الأداء ذهنيًا، ويتيح للاعب فرصة استحضار النموذج الفني الذي تدرب عليه قبل تنفيذه بصورة فعلية. ويكتسب ذلك أهمية خاصة لدى اللاعبين الذين يعتمدون على روتين ثابت قبل التصويب، حيث يمكن أن يتضمن هذا الروتين لحظات قصيرة من التصور الذهني.

2. **التصور العقلي وعلاقته بالتركيز والثقة بالنفس:**

يمثل التركيز أحد المتطلبات الأساسية لأداء الرمية الحرة، إذ يحتاج اللاعب إلى توجيه انتباهه نحو الهدف وتقليل تأثير المثيرات الخارجية التي قد تشتت انتباهه أثناء التصويب. ويمكن أن يسهم التصور العقلي في توجيه الانتباه من خلال استحضار صورة ذهنية واضحة للهدف ولتسلسل الأداء. أما الثقة بالنفس، فهي ترتبط بإدراك اللاعب لقدراته وإيمانه بإمكانية تنفيذ المهارة بنجاح. وقد يساعد التصور العقلي الإيجابي على استحضار خبرات الأداء الناجح، وتكوين توقعات إيجابية بشأن تنفيذ الرمية، وهو ما قد يدعم شعور اللاعب بالثقة قبل التصويب.

وفي هذا الإطار، تناولت دراسة Lamirand and Rainey (1994) العلاقة بين التصور العقلي والاسترخاء ودقة الرميات الحرة لدى لاعبات كرة السلة الجامعيات، بينما تناولت دراسة Milley and Ouellette (2021) دور توجيه الانتباه باستخدام أساليب مستمدة من أدبيات التصور العقلي في أداء الرمية الحرة. وتبرز هذه الموضوعات أهمية تناول الجوانب العقلية والنفسية المرتبطة بهذه المهارة.

3. **التصور العقلي والتعامل مع التوتر والضغوط أثناء أداء الرميات الحرة:**

قد يواجه لاعب كرة السلة مواقف تنافسية تتطلب منه تنفيذ الرمية الحرة في ظل ضغوط نفسية، مثل أهمية النتيجة أو قرب انتهاء زمن المباراة أو توقعات المدرب والجمهور. وقد تؤثر هذه الظروف في مستوى تركيز اللاعب واستقراره الانفعالي، وهو ما يجعل الاستعداد النفسي جانبًا مهمًا قبل تنفيذ الرمية. ويمكن توظيف التصور العقلي في تخيل مواقف الأداء التي قد تتضمن ضغوطًا تنافسية، بحيث يستحضر اللاعب نفسه وهو يؤدي الرمية بهدوء وتركيز، ويحافظ على روتينه الفني رغم وجود المثيرات المحيطة. كما يمكن أن يتضمن التصور استحضار خبرة سابقة نجح فيها اللاعب في تنفيذ الرمية في موقف مشابه. ولا يعني ذلك أن التصور العقلي يزيل التوتر بصورة تلقائية، أو أنه يضمن نجاح الرمية، وإنما يمكن النظر إليه باعتباره أسلوبًا مساعدًا ضمن مجموعة من أساليب الإعداد النفسي التي قد يستفيد منها اللاعب في الاستعداد لمواقف المنافسة. وبذلك يتضح أن التصور العقلي يرتبط بعدد من الجوانب التي تتصل بالاستعداد لأداء الرمية الحرة، ومنها تخيل الحركة ومراحلها الفنية، وتوجيه الانتباه، واستحضار الخبرات الناجحة، والاستعداد النفسي للمواقف الضاغطة. وهذه الجوانب تمثل الأساس النظري للمحاور التي تتناولها الدراسة الحالية في استطلاع آراء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.

الدراسات السابقة:

حظي موضوع التصور العقلي في المجال الرياضي باهتمام عدد من الباحثين، خاصة فيما يتعلق بدوره في تعلم المهارات الحركية والاستعداد النفسي للأداء وتحسين مستوى الإنجاز الرياضي. وقد تناولت بعض الدراسات التصور العقلي وعلاقته بدقة التصويب في كرة السلة، في حين اهتمت دراسات أخرى بالجوانب النفسية والعقلية المصاحبة لأداء الرمية الحرة، مثل التركيز والانتباه والثقة بالنفس والتعامل مع الضغوط التنافسية. وفي ضوء ارتباط هذه الموضوعات بالدراسة الحالية، تم عرض مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة، وفقًا لمدى ارتباطها بموضوع البحث ومحاوره.

الدراسات العربية:

- **قام العاني والبياتي وعبد السادة (2009)** بدراسة تناولت تأثير التصور الذهني في دقة التهديف من القفز لدى لاعبي كرة السلة الناشئين. وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التصور الذهني ودقة التهديف من القفز في كرة

السلة، ومدى ارتباط التدريب على التصور الذهني بتطور الأداء التصويبي لدى اللاعبين الناشئين. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (20) لاعبًا ناشئًا من نادي ديالى، مثلوا مجتمع البحث وعينته. وخضع اللاعبون لاختبار أولي تضمن تنفيذ (20) رمية، ثم قُسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، بواقع (10) لاعبين في كل مجموعة. وتلقت المجموعة التجريبية (10) جلسات من التدريب على التصور الذهني، أعقبها إجراء اختبار بعدي للمجموعتين ومقارنة النتائج بالاختبار القبلي. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين التصور الذهني وتطور مهارة التهديف في كرة السلة، كما أشار الباحثون إلى احتمالية إسهامه في زيادة نجاح التصويب وتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين. وتفيد هذه الدراسة البحث الحالي من حيث تناولها التصور الذهني في رياضة كرة السلة وربطه بمهارات التصويب، إلا أنها تختلف عنه في اعتمادها على المنهج التجريبي وقياس الأداء المهاري، بينما تتجه الدراسة الحالية إلى استطلاع آراء الطلاب حول دور التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة.

- **وقام حسن (2015) بدراسة** تناولت تصميم برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية التصور الذهني للتعرف على تأثيره في التحصيل المهاري ومستوى التهديف في الرمية الحرة بكرة السلة. وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي قائم على استراتيجية التصور الذهني، والتعرف على تأثيره في مراحل التحصيل المهاري ومستوى التهديف في مهارة الرمية الحرة بكرة السلة. وتناولت الدراسة التصور الذهني بوصفه استراتيجية يمكن توظيفها في تعليم المهارات الرياضية، مع التركيز على مهارة الرمية الحرة باعتبارها من المهارات التي تتطلب دقة في الأداء وانتظامًا في المراحل الفنية للتصويب. وتكتسب هذه الدراسة أهمية بالنسبة للبحث الحالي لارتباطها المباشر بموضوع الرمية الحرة والتصور الذهني، كما توفر أساسًا للمقارنة بين تناول التصور الذهني من منظور تعليمي تجريبي، وتناوله من منظور وصفي يستهدف التعرف على آراء الطلاب واتجاهاتهم نحوه.

الدراسات الأجنبية:

- **قام Harle and Vickers (2001)** بدراسة تناولت دور تدريب العين الهادئة في تحسين دقة الرميات الحرة لدى لاعبي كرة السلة الجامعيين. ويشير مفهوم العين الهادئة (Quiet Eye) إلى فترة التثبيت البصري الأخير على السلة أو اللوحة قبل بدء حركة التصويب. واعتمد الباحثان على مقارنة أداء فريق جامعي خضع لتدريب العين الهادئة بأداء فريقين آخرين لم يتلقيا التدريب نفسه، وذلك خلال موسمين من المنافسات الجامعية. وأظهرت النتائج تحسنًا في دقة الرميات الحرة لدى الفريق الذي خضع للتدريب، كما أشارت إلى أهمية المحافظة على التثبيت البصري لفترة مناسبة قبل تنفيذ التصويب. وتفيد هذه الدراسة البحث الحالي من حيث إبراز أهمية التركيز البصري والانتباه في الاستعداد لأداء الرمية الحرة، وهما من الجوانب التي تتصل بالاستعداد العقلي الذي يتناوله التصور العقلي. ومع ذلك، فإنها تناولت تدريب العين الهادئة، وليس التصور العقلي بصورة مباشرة.
- وقام **Lamirand and Rainey (1994)** بدراسة تناولت العلاقة بين التصور العقلي والاسترخاء ودقة التصويب من الرميات الحرة لدى لاعبات كرة السلة الجامعيات. واشتملت عينة الدراسة على (18) لاعبة من لاعبات كرة السلة الجامعيات، وخضعت المشاركات لاختبار قبلي في الرميات الحرة، ثم وُزعن بالتناوب على مجموعتين؛ إحداهما تلقت تدريبًا على الاسترخاء، والأخرى تلقت تدريبًا على التصور العقلي. واستمر التدريب لمدة ثلاثة أسابيع، بواقع أربع جلسات تدريبية، أعقبها إجراء اختبار بعدي. وأظهرت النتائج أن التحسن المتوقع لدى مجموعة التصور العقلي لم يتحقق، في حين أظهرت مجموعة الاسترخاء تفوقًا محدودًا في الاختبار البعدي. وتكتسب هذه الدراسة أهمية لأنها تقدم نتائج لا تتفق بالضرورة مع افتراض أن التصور العقلي يؤدي دائمًا إلى تحسن دقة الرميات الحرة، وهو ما يوضح أهمية دراسة الموضوع في سياقات مختلفة، وعدم التعامل مع دوره باعتباره نتيجة محسومة. كما أنها ترتبط بالدراسة الحالية من حيث تناول التصور العقلي في سياق الرمية الحرة، رغم اختلاف المنهج وأسلوب القياس.
- وأجرى **Fazel, Morris, Watt, and Maher (2018)** دراسة هدفت إلى مقارنة أثر ثلاثة أساليب مختلفة لتقديم التدريب على التصور العقلي في أداء الرميات الحرة والثقة بالقدرة على التصويب لدى لاعبي كرة السلة. واستخدم الباحثون التصميم التجريبي، واشتملت الدراسة على (49) لاعبًا من ذوي المستوى المهاري المحدود، ممن يمتلكون قدرة متوسطة على التصور العقلي. ووُزع المشاركون عشوائيًا على ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة. وتمثلت أساليب التصور العقلي في التصور الروتيني، والتصور التدريجي، والتصور التراجعي، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة تدريبًا على التصور العقلي. واستمع المشاركون في المجموعات التجريبية إلى تسجيلات صوتية مخصصة للتصور العقلي ثلاث مرات أسبوعيًا لمدة أربعة أسابيع. وأظهرت النتائج وجود فروق بين أساليب التدريب المختلفة، حيث حقق أسلوب التصور التراجعي تحسنًا أكبر في أداء الرميات الحرة مقارنة بأسلوب التصور التدريجي خلال الأسبوعين الثالث والرابع. كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين بعض أساليب التصور العقلي والثقة بالقدرة على أداء الرمية الحرة. وتفيد هذه الدراسة البحث الحالي من خلال توضيح تعدد أساليب التصور العقلي واختلاف الاستفادة منها، كما تدعم أهمية تناول الجانب المرتبط بالثقة بالنفس في الاستبانة الحالية. وتختلف عنها الدراسة الحالية في أن دراسة Fazel وزملائه اختبرت أساليب تدريبية محددة، بينما تهتم الدراسة الحالية بآراء الطلاب ومدى إدراكهم لدور التصور العقلي.
- وقام **Maher, Marchant, Morris, and Fazel (2020)** بدراسة تناولت كيفية فهم لاعبي كرة السلة النخبة للضغوط النفسية المصاحبة لأداء الرميات الحرة، وطرق تعاملهم معها وإدارتها أثناء المنافسات. واعتمد الباحثون المنهج

النوعي، واستخدموا المقابلات شبه المقننة المتعمقة مع سبعة لاعبين من لاعبي كرة السلة النخبة، بهدف التعرف على خبراتهم وتجاربهم الشخصية في التعامل مع ضغوط أداء الرمية الحرة. وأظهرت نتائج تحليل المقابلات ثلاثة موضوعات رئيسة، تمثلت في المتغيرات المؤثرة في الأداء تحت الضغط، والمهارات العقلية والنفسية، والاستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط. وأوضحت الدراسة أهمية المهارات العقلية والاستراتيجيات النفسية في التعامل مع المواقف التنافسية المصاحبة لتنفيذ الرميات الحرة. وتعد هذه الدراسة ذات أهمية خاصة للبحث الحالي؛ لأنها تناولت آراء اللاعبين وخبراتهم الشخصية بشأن الجوانب النفسية المرتبطة بالرمية الحرة، وهو ما يقترب من توجه الدراسة الحالية في اهتمامها بآراء الطلاب وإدراكاتهم، وإن اختلفت عنها في طبيعة المشاركين وأداة جمع البيانات والموضوع المباشر.

- وأجرى **Rahman and Islam (2021)** دراسة تناولت الأثر الفوري للتدريب على التصور العقلي في دقة الرميات الحرة لدى لاعبي كرة السلة في بنغلاديش. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (20) لاعبًا من الذكور، جرى توزيعهم عشوائيًا على مجموعتين: تجريبية وضابطة، بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة. وأُجري اختبار قبلي وبعدي، حيث نفذ كل لاعب عشر رميات حرة، بينما تلقت المجموعة التجريبية جلسة واحدة للتدريب على التصور العقلي استغرقت نحو عشر دقائق. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية، كما ظهر تحسن في المجموعة الضابطة أيضًا. وبلغ متوسط عدد الرميات الناجحة في الاختبار البعدي (7.30) لدى المجموعة التجريبية، مقابل (6.50) لدى المجموعة الضابطة. وتفيد هذه الدراسة البحث الحالي من حيث تناولها العلاقة المباشرة بين التصور العقلي ودقة الرميات الحرة، كما تقدم خلفية علمية حول كيفية توظيف التصور العقلي قبل تنفيذ المهارة. إلا أنها تختلف عن الدراسة الحالية في أنها اعتمدت على قياس الأداء الفعلي للاعبين بعد تدخل تدريبي، في حين تستهدف الدراسة الحالية التعرف على آراء الطلاب حول دور التصور العقلي.
- وقام **Slančo (2022)** بدراسة تناولت أثر التدريب باستخدام التصور العقلي في دقة الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة الناشئين. واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (81) لاعبًا تتراوح أعمارهم بين (13–17) سنة، من خمسة فرق تشارك في مسابقات الناشئين. وقُسم اللاعبون إلى مجموعة تجريبية استخدمت التدريب على التصور العقلي إلى جانب التدريب البدني، ومجموعة ضابطة مارست التدريب البدني على الرميات الحرة فقط. واستند البرنامج التدريبي إلى نموذج معدل للتصور العقلي، ونُفذ خلال سبعة أسابيع، بواقع (14) جلسة تدريبية في نهاية الحصص التدريبية. وأُجريت اختبارات قبلية وبعدية لقياس أداء اللاعبين في الرميات الحرة. وأظهرت النتائج تحسنًا ذا دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية، في حين لم يكن التحسن لدى المجموعة الضابطة ذا دلالة إحصائية، مما يشير إلى أهمية إدراج التصور العقلي ضمن برامج التدريب المهاري للاعبين الناشئين. وتفيد هذه الدراسة البحث الحالي من حيث ارتباطها المباشر بالتصور العقلي ودقة الرمية الحرة، كما تبرز أهمية التصور العقلي في سياق التدريب الرياضي. وتختلف عنها الدراسة الحالية في أن الدراسة السابقة اعتمدت على برنامج تدريبي وقياس الأداء الفعلي، بينما تتناول الدراسة الحالية آراء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- وأجرى **Zhao, Li, and Zhao (2023)** دراسة تناولت خصائص الانتباه البصري لدى لاعبي كرة السلة من مستويات مهارية مختلفة أثناء أداء الرمية الحرة، والفروق في أنماط التثبيت البصري وحركة العين بين اللاعبين. وشارك في الدراسة (60) لاعبًا، قُسموا إلى ثلاث مجموعات بحسب المستوى المهاري: (20) لاعبًا من ذوي المستوى المتقدم، و(20) لاعبًا من المستوى المتوسط، و(20) لاعبًا مبتدئًا. واستخدم الباحثون أجهزة تتبع حركة العين لدراسة خصائص الانتباه البصري لدى المشاركين أثناء تنفيذ الرميات الحرة. وأظهرت النتائج اختلاف أنماط التثبيت البصري بين المجموعات، حيث تميز اللاعبون المتقدمون بتركيز بصري أكثر وضوحًا، وعدد أقل من التثبيتات في بعض مناطق السلة، إلى جانب كفاءة أكبر في البحث البصري ومعالجة المعلومات أثناء التصويب. وتفيد هذه الدراسة البحث الحالي في توضيح أهمية الانتباه والتركيز البصري أثناء أداء الرمية الحرة، وهما من الجوانب التي ترتبط بالاستعداد الذهني الذي تتناوله الدراسة الحالية. إلا أنها ركزت على الانتباه البصري وخصائص حركة العين، ولم تتناول التصور العقلي أو آراء الطلاب بصورة مباشرة.
- وقام **Shooli, Saemi, Shetab Boushehri, Seifourian, and Simpson (2024)** بدراسة تناولت أثر الممارسة ذاتية التحكم وأنماط توجيه الانتباه في دقة الرميات الحرة لدى لاعبي كرة السلة ذوي المستوى المهاري المتقدم. واستخدم الباحثون تصميمًا تجريبيًا، واشتملت عينة الدراسة على (56) لاعبًا ولاعبة من ذوي الخبرة في كرة السلة، بواقع (28) لاعبًا و(28) لاعبة. وقُسم المشاركون إلى مجموعتين، ونفذ كل مشارك (80) محاولة للرميات الحرة في ظل أربعة أنماط مختلفة لتوجيه الانتباه، تمثلت في التركيز الخارجي والداخلي والشامل، إلى جانب حالة المقارنة. وتناولت الدراسة كيفية ارتباط استقلالية اللاعب في تنظيم الممارسة وتوجيه الانتباه بمستوى دقة التصويب، في ضوء نظرية التعلم الحركي المثلى .(OPTIMAL Theory) وتفيد هذه الدراسة البحث الحالي في توضيح أهمية توجيه الانتباه أثناء أداء الرمية الحرة، كما ترتبط بمحور التركيز والاستعداد الذهني في الاستبانة. ومع ذلك، فإنها لم تختبر التصور العقلي بصورة مباشرة، وإنما تناولت الممارسة ذاتية التحكم وأنماط التركيز والانتباه.
- وقام **Alkoum and Shayob (2026)** بدراسة مرجعية هدفت إلى مراجعة البحوث السابقة التي تناولت دور التصور العقلي والتدريب البصري في أداء التصويب، مع التركيز بصورة خاصة على دقة الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة.

واعتمد الباحثان منهج المراجعة المنهجية للدراسات السابقة وفق إرشاداتPRISMA 2020 ، من خلال البحث في قواعد البيانات والمصادر العلمية العربية والأجنبية باستخدام مصطلحات مرتبطة بالتصور العقلي والتدريب البصري والانتباه البصري والعين الهادئة والتصويب في كرة السلة. وأظهرت نتائج المراجعة اتجاهًا عامًا إيجابيًا فيما يتعلق بدور التصور العقلي في الأداء الرياضي، مع وجود أدلة أكثر وضوحًا نسبيًا فيما يتعلق بأداء الرمية الحرة.

كما أشارت الدراسات التي تناولت التدريب البصري، ولا سيما مفهوم العين الهادئة، إلى أهمية الانتباه البصري والتثبيت أثناء مرحلة الاستعداد للتصويب. وفي المقابل، أوضحت المراجعة وجود اختلافات بين نتائج الدراسات، قد ترتبط باختلاف خصائص المشاركين ومدد البرامج التدريبية وتكرارها وأدوات القياس، فضلًا عن بعض القيود المنهجية مثل صغر حجم العينات. وأوصت بضرورة إجراء دراسات أكثر ضبطًا وبعينات أكبر وبروتوكولات تدريبية موحدة. وتفيد هذه المراجعة البحث الحالي من خلال تقديم صورة حديثة عن الاتجاهات البحثية المتعلقة بالتصور العقلي والرمية الحرة، وتأكيد أهمية النظر إلى التصور العقلي ضمن منظومة متكاملة تشمل الجوانب النفسية والبصرية والمهارية. كما تساعد في تحديد موقع الدراسة الحالية؛ إذ إن المراجعة تناولت نتائج البحوث المتعلقة بالتدريب والأداء، بينما تتجه الدراسة الحالية إلى استطلاع آراء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حول دور التصور العقلي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة، يتضح أن التصور العقلي حظي باهتمام بحثي في المجال الرياضي، خاصة فيما يتعلق بمهارة الرمية الحرة في كرة السلة، كما تناولت مجموعة من الدراسات الجوانب النفسية والعقلية المصاحبة لتنفيذ هذه المهارة، مثل التركيز والانتباه والثقة بالنفس والتعامل مع الضغوط التنافسية. وقد اتفقت الدراسة الحالية مع عدد من الدراسات السابقة في تناول التصور العقلي في المجال الرياضي والاهتمام بمهارة الرمية الحرة، كما استفادت من الدراسات التي تناولت التركيز والثقة بالنفس والضغوط النفسية في تحديد الجوانب المرتبطة بموضوع البحث. واختلفت الدراسة الحالية عن غالبية الدراسات السابقة من حيث المنهج؛ إذ اعتمدت معظم الدراسات التي تناولت العلاقة المباشرة بين التصور العقلي ودقة الرميات الحرة على المنهج التجريبي، من خلال تطبيق برامج أو جلسات للتصور العقلي وقياس الأداء قبل التطبيق وبعده، في حين تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي بأسلوبه الاستقصائي، بهدف التعرف على آراء الطلاب وتصوراتهم بشأن دور التصور العقلي. كما اختلفت من حيث العينة، حيث تباينت عينات الدراسات السابقة بين لاعبي كرة السلة الناشئين والجامعيين واللاعبين ذوي المستوى المهاري المتقدم، بينما تستهدف الدراسة الحالية طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، باعتبارهم من الفئات المرتبطة بالتعليم والممارسة الرياضية. وتباينت كذلك أدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسات السابقة، فقد اعتمدت الدراسات التجريبية على الاختبارات المهارية والبرامج التدريبية والقياسات القبلية والبعدية، بينما استخدمت بعض الدراسات المقابلات النوعية وأجهزة تتبع حركة العين، في حين تعتمد الدراسة الحالية على الاستبانة بوصفها أداة لجمع البيانات والتعرف على آراء أفراد العينة.

ومن حيث النتائج، أظهرت بعض الدراسات السابقة نتائج إيجابية تتعلق بدور التصور العقلي في أداء الرميات الحرة، في حين أشارت دراسة Lamirand and Rainey (1994) إلى عدم تحقق التحسن المتوقع لدى مجموعة التصور العقلي. ويؤكد هذا الاختلاف أهمية عدم التعامل مع التصور العقلي باعتباره عاملًا يضمن تحسن الأداء في جميع الظروف، بل ينبغي فهم دوره في ضوء طبيعة المهارة والعينة والبرنامج المستخدم والظروف المصاحبة للأداء. وقد استفادت الدراسة الحالية من هذه الدراسات في تحديد الأساس النظري لمفهوم التصور العقلي وأنواعه وأهميته في المجال الرياضي، وتوضيح علاقته المحتملة بالاستعداد لأداء الرمية الحرة، وتحديد الجوانب النفسية والعقلية المرتبطة بالتصويب، مثل التركيز والثقة بالنفس والتعامل مع التوتر، فضلًا عن الاستفادة منها في بناء محاور الاستبانة وصياغة فقراتها بما يتناسب مع أهداف الدراسة، والتعرف على المناهج والأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تناول الموضوع. وتتميز الدراسة الحالية بتركيزها على استطلاع آراء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية حول دور التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة في كرة السلة، بدلًا من اختبار أثر برنامج تدريبي أو قياس التغير الفعلي في الأداء المهاري. كما تتناول الموضوع من خلال أربعة جوانب مترابطة، تشمل معرفة الطلاب بمفهوم التصور العقلي، وآراءهم حول دوره في الاستعداد لأداء الرمية الحرة، وعلاقته بالتركيز والثقة بالنفس، واتجاهاتهم نحو استخدامه في التدريب الرياضي. وبذلك تسعى الدراسة الحالية إلى تقديم بيانات وصفية عن مستوى وعي الطلاب وتصوراتهم تجاه أحد أساليب الإعداد النفسي في المجال الرياضي، بما يكمل ما تناولته الدراسات السابقة من جوانب تجريبية وتطبيقية ونوعية.

منهج البحث وإجراءاته:

1. **منهج البحث:** اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه؛ إذ يهدف هذا المنهج إلى وصف الظاهرة محل الدراسة وجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بها وتحليلها وتفسيرها. وقد تم توظيفه للتعرف على آراء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية حول دور التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة في كرة السلة، والكشف عن مستوى معرفتهم بالتصور العقلي، وتصوراتهم بشأن علاقته بالاستعداد للأداء والتركيز والثقة بالنفس، واتجاهاتهم نحو استخدامه في التدريب الرياضي. وتجدر الإشارة إلى أن الدراسة لا تتضمن تجربة عملية لقياس التحسن الفعلي في دقة الرميات الحرة، وإنما تركز على آراء الطلاب وتقديراتهم لدور التصور العقلي في هذا الجانب.

2. **مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، باعتبارهم الفئة المستهدفة التي تسعى الدراسة إلى التعرف على آرائهم بشأن التصور العقلي وعلاقته بالأداء الرياضي، وبصفة خاصة مهارة الرمية الحرة في كرة السلة.
3. **عينة البحث:** تكونت عينة الدراسة من (80) طالباً من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين طلاب السنوات الدراسية المختلفة، بما يتيح تمثيل مختلف المستويات الدراسية ضمن العينة، وقد طُبقت الاستبانة عليهم لجمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة.
4. **أداة جمع البيانات:** استخدمت الدراسة الاستبانة أداةً رئيسية لجمع البيانات، وذلك لملاءمتها لطبيعة المنهج الوصفي المسحي، وقد أُعدت بهدف التعرف على آراء الطلاب حول دور التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة في كرة السلة. وتكونت الاستبانة من (20) عبارة موزعة على أربعة محاور، بواقع خمس عبارات لكل محور، وهي: محور المعرفة بالتصور العقلي، ومحور التصور العقلي والاستعداد لأداء الرميات الحرة، ومحور التصور العقلي والتركيز والثقة بالنفس، ومحور اتجاهات الطلاب نحو استخدام التصور العقلي. وقد صيغت العبارات بما يتناسب مع أهداف الدراسة ومحاورها، واستخدم مقياس ليكرت الخماسي لتحديد درجة استجابة أفراد العينة، وفق الأوزان الآتية: (1) غير موافق بشدة، و(2) غير موافق، و(3) محايد، و(4) موافق، و(5) موافق بشدة.
5. **صدق الأداة:** للتحقق من صدق الاستبانة ومدى ملاءمة فقراتها لأهداف الدراسة ومحاورها، عُرضت في صورتها الأولية على محكّمين اثنين من ذوي الاختصاص، وذلك بهدف تقييم وضوح العبارات وصياغتها اللغوية ومدى ارتباط كل فقرة بالمحور الذي تندرج تحته. وفي ضوء الملاحظات والتغذية الراجعة التي قدمها المحكّمان، أُعيدت صياغة بعض الفقرات وأُجريت التعديلات اللازمة عليها، بما يسهم في تحسين وضوح الأداة وملاءمتها للغرض الذي أُعدت من أجله، وبعد استكمال هذه التعديلات اعتُمدت الاستبانة في صورتها النهائية لتطبيقها على أفراد عينة الدراسة.
6. **ثبات الأداة:** يُعد الثبات من الخصائص الأساسية لأداة الدراسة، إذ يشير إلى مدى اتساق نتائجها عند استخدامها في قياس الظاهرة محل الدراسة. ونظراً لعدم توافر استمارات الاستجابة الأصلية أو بيانات الاستجابات الفردية لأفراد العينة، تعذر حساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) للتحقق من الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة. ويُعد ذلك أحد القيود الإجرائية للدراسة، إذ يتطلب حساب هذا المعامل توافر استجابات كل فرد على فقرات الاستبانة أو مصفوفة التباين والتغاير بين الفقرات.
7. **إجراءات تطبيق الاستبانة:** تمثلت إجراءات الدراسة في إعداد الاستبانة وفقاً لأهداف البحث ومحاوره، ثم عرضها على محكّمين اثنين من ذوي الاختصاص للتحقق من وضوح عباراتها ومدى ملاءمتها لموضوع الدراسة، وإجراء التعديلات اللازمة في ضوء ملاحظاتهما. وبعد اعتماد الاستبانة في صورتها النهائية، وُزعت على أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم (80) طالباً، ثم جُمعت الاستجابات وفُرغت في جداول إحصائية تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة وتحليل النتائج وتفسيرها.
8. **الأساليب الإحصائية:** لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها من أفراد عينة الدراسة، استخدمت الدراسة مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة المنهج الوصفي وأهداف البحث، تمثلت في التكرارات لحصر عدد الاستجابات لكل بديل، والنسب المئوية لوصف الخصائص الديموغرافية لأفراد العينة وتحديد نسب الاستجابات، والمتوسط الحسابي لتحديد مستوى استجابات الطلاب تجاه كل عبارة ومحور، والانحراف المعياري للتعرف على مدى تشتت الاستجابات حول المتوسط الحسابي.

التحليل الإحصائي الوصفي للاستبانة:

دراسة آراء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية حول دور التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة في كرة السلة

1. **وصف العينة والبيانات العامة:** بلغ حجم العينة 80 طالبًا .وتُعرض البيانات الديموغرافية وفق التكرارات المدونة في استمارة التفريغ كما يأتي:

جدول رقم (1): التوزيع التكراري والنسب المئوية للخصائص الديموغرافية والخبرات الرياضية لأفراد عينة الدراسة (ن = 80)

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية (%)
الجنس	ذكر	80	100
	أنثى	0	0
السنة الدراسية	الأولى	22	27.5
	الثانية	16	20
	الثالثة	28	35
	الرابعة	14	17.5
ممارسة كرة السلة سابقًا	نعم	66	82.5
	لا	14	17.5

ممارسة التصور العقلي أثناء التدريب	نعم	36	45
	لا	24	30
	لا أعرف	20	25

2. طريقة تحليل مقياس الاستجابة:

اعتمدت الاستبانة مقياس ليكرت الخماسي، حيث مُنحت الاستجابات الأوزان الآتية (1) :لا أوافق بشدة، (2) لا أوافق، (3)محايد، (4) أوافق، (5) أوافق بشدة .وحُسب المتوسط الحسابي المرجح لكل فقرة من خلال ضرب وزن كل استجابة في تكرارها، ثم قسمة مجموع النواتج على عدد الاستجابات .(80) كما حُسب الانحراف المعياري لكل فقرة من التكرارات المجمعة، باستخدام صيغة الانحراف المعياري للعينة.

ولأغراض وصف المتوسطات، استُخدم التقسيم الآتي 1.80–1.00 :منخفض جدًا، 2.60–1.81 منخفض،–2.61 3.40متوسط، 4.20–3.41 مرتفع، 5.00–4.21 مرتفع جدًا.

نتائج المحاور: المحور الأول:

1. **المعرفة بالتصور العقلي:**

جدول رقم (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الاستجابة لفقرات محور المعرفة بمفهوم التصور العقلي في المجال الرياضي

رقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	لدي معرفة بمفهوم التصور العقلي في المجال الرياضي.	3.83	1.10	مرتفع
2	أعتقد أن التصور العقلي يعني تكوين صورة ذهنية للحركة قبل تنفيذها.	3.98	0.98	مرتفع
3	أعرف أن التصور العقلي يُستخدم في الإعداد النفسي للرياضيين.	3.71	1.15	مرتفع
4	أعتقد أن التصور العقلي يساعد اللاعب على استحضار تفاصيل الأداء الحركي.	3.95	1.02	مرتفع
5	أرى أن التصور العقلي مهارة يمكن تعلمها وتطويرها بالممارسة.	4.15	0.96	مرتفع
—	المتوسط العام للمحور	**3.92**	**1.04**	**مرتفع**

بلغ المتوسط الحسابي لمحور» المعرفة بالتصور العقلي «نحو(3.92) ، وهو ضمن المستوى مرتفع وفق معيار التفسير المعتمد.

2. **التصور العقلي والاستعداد لأداء الرميات الحرة:**

جدول رقم (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الاستجابة لفقرات محور دور التصور العقلي في تحسين أداء الرمية الحرة في كرة السلة

رقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	أعتقد أن تخيل أداء الرمية الحرة قبل تنفيذها يساعد اللاعب على الاستعداد للأداء.	3.98	1.04	مرتفع
2	يساعد التصور العقلي اللاعب على تخيل المسار الصحيح للكرة نحو السلة.	4.00	0.95	مرتفع
3	أرى أن استحضار صورة ذهنية ناجحة للرمية الحرة يساعد على زيادة الثقة بالنفس.	4.17	0.91	مرتفع
4	أعتقد أن التصور العقلي يساعد اللاعب على تذكر المراحل الفنية الصحيحة للرمية الحرة.	3.81	1.10	مرتفع
5	أرى أن تكرار التصور العقلي للرمية الحرة يمكن أن يساعد اللاعب على الاستعداد لتنفيذها.	3.94	1.06	مرتفع
—	المتوسط العام للمحور	**3.98**	**1.01**	**مرتفع**

بلغ المتوسط الحسابي لمحور» التصور العقلي والاستعداد لأداء الرميات الحرة «نحو(3.98) ، وهو ضمن المستوى مرتفع وفق معيار التفسير المعتمد.

3. **التصور العقلي والتركيز والثقة بالنفس:**

جدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الاستجابة لفقرات محور دور التصور العقلي في تعزيز الجوانب النفسية أثناء تنفيذ الرمية الحرة في كرة السلة

رقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	يساعد التصور العقلي على زيادة التركيز قبل تنفيذ الرمية الحرة.	4.10	0.94	مرتفع
2	أعتقد أن التصور العقلي يساعد اللاعب على التحكم في التوتر أثناء المنافسة.	3.64	1.15	مرتفع
3	يسهم التصور العقلي في تعزيز ثقة اللاعب بقدرته على تسجيل الرمية الحرة.	4.06	0.97	مرتفع
4	يساعد التصور العقلي اللاعب على الاستعداد النفسي عند مواجهة ضغط المنافسة.	3.74	1.11	مرتفع
5	أرى أن التصور العقلي يساعد اللاعب على المحافظة على هدوئه أثناء تنفيذ الرميات الحرة.	3.85	1.06	مرتفع
—	المتوسط العام للمحور	3.88	1.05	مرتفع

بلغ المتوسط الحسابي لمحور» التصور العقلي والتركيز والثقة بالنفس «نحو(3.88) ، وهو ضمن المستوى مرتفع وفق معيار التفسير المعتمد.

4. **اتجاهات الطلاب نحو استخدام التصور العقلي:**

جدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الاستجابة لفقرات محور اتجاهات أفراد العينة نحو تعلم واستخدام التصور العقلي في المجال الرياضي

رقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	أرغب في تعلم أساليب التصور العقلي وتطبيقها في المجال الرياضي.	4.21	0.95	مرتفع جدًا
2	أرى أهمية إدراج التصور العقلي ضمن برامج تعليم كرة السلة.	4.22	0.89	مرتفع جدًا
3	أعتقد أن المدربين ينبغي أن يهتموا بتعليم اللاعبين مهارات التصور العقلي.	4.05	0.98	مرتفع
4	أفضل استخدام التصور العقلي إلى جانب التدريب المهاري المعتاد.	4.01	1.01	مرتفع
5	أرى ضرورة توعية طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بأهمية التصور العقلي في الأداء الرياضي.	3.96	1.04	مرتفع
—	المتوسط العام للمحور	4.09	0.97	مرتفع جدًا

بلغ المتوسط الحسابي لمحور» اتجاهات الطلاب نحو استخدام التصور العقلي «نحو(4.09) ، وهو ضمن المستوى مرتفع وفق معيار التفسير المعتمد.

5. **مقارنة المتوسطات الحسابية للمحاور:**

جدول رقم (6): ترتيب محاور الاستبانة وفقاً للمتوسطات الحسابية ومستوى الاستجابة

المحور	المتوسط الحسابي	المستوى	الترتيب
المحور الرابع: اتجاهات الطلاب نحو استخدام التصور العقلي	4.09	مرتفع جدًا	1
المحور الثاني: التصور العقلي والاستعداد لأداء الرميات الحرة	3.98	مرتفع	2
المحور الأول: المعرفة بالتصور العقلي	3.92	مرتفع	3
المحور الثالث: التصور العقلي والتركيز والثقة بالنفس	3.88	مرتفع	4

بلغ المتوسط العام للمحاور الأربعة(3.97) ، وهو ضمن المستوى مرتفع .وجاء محور اتجاهات الطلاب نحو استخدام التصور العقلي في المرتبة الأولى، بينما جاء محور التصور العقلي والتركيز والثقة بالنفس في المرتبة الأخيرة، مع بقاء متوسطات المحاور جميعها ضمن المستوى المرتفع.

6. **قراءة تفسيرية أولية:**

- تشير النتائج إلى أن استجابات أفراد العينة تميل عمومًا إلى الموافقة على العبارات المتعلقة بالتصور العقلي، إذ جاءت المتوسطات العامة للمحاور الأربعة ضمن المستوى المرتفع.

- يعكس ارتفاع متوسط محور المعرفة إدراكًا إيجابيًا لدى الطلاب لمفهوم التصور العقلي وبعض استخداماته في المجال الرياضي.
- يشير ارتفاع متوسط محور الاستعداد لأداء الرميات الحرة إلى اعتقاد الطلاب بأن تخيل الأداء واستحضار صورة ذهنية للرمية قد يساعدان في الاستعداد لتنفيذها.
- جاء محور التركيز والثقة بالنفس بمتوسط أقل نسبيًا من بقية المحاور، وهو ما قد يشير إلى أن تقدير الطلاب لدور التصور العقلي في إدارة التوتر والضغط أقل نسبيًا من تقديرهم لدوره في الاستعداد المباشر للمهارة .ويظل هذا تفسيرًا لاتجاهات الاستجابة وليس قياسًا فعليًا للقدرات النفسية أو للأداء.
- أظهر محور الاتجاهات أعلى متوسط، بما يعكس قبولًا إيجابيًا لدى أفراد العينة لفكرة تعلم التصور العقلي وإدراجه ضمن برامج تعليم كرة السلة والتدريب الرياضي.

7. **حدود التحليل والبيانات اللازمة لاستكماله:**

- أُجريت الحسابات الوصفية اعتمادًا على التكرارات المجمعة لكل فقرة، وهي تسمح بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية على مستوى الفقرة، فضلًا عن النسب والتكرارات.
- لا تسمح جداول التكرارات المجمعة وحدها بحساب معامل ألفا كرونباخ؛ إذ يتطلب ذلك بيانات الاستجابات الفردية لكل مشارك عبر فقرات المقياس، أو مصفوفة الارتباط/التغاير بين الفقرات .لذلك لم تُدرج قيمة للثبات ولم تُفترض قيمة تقديرية.
- المتوسط الحسابي للمحور الوارد في هذا التقرير هو متوسط متوسطات فقراته .أما الانحراف المعياري للدرجة الكلية للمحور فلا يمكن استخراجه بدقة من التكرارات الهامشية وحدها دون بيانات كل مشارك.
- تقتصر النتائج على وصف آراء الطلاب واتجاهاتهم، ولا تثبت أن التصور العقلي أدى فعليًا إلى تحسين دقة الرميات الحرة؛ لأن الدراسة استقصائية ولم تتضمن اختبارًا مهاريًا أو تدخلًا تجريبيًا.

مناقشة نتائج الدراسة:

1. **مناقشة نتائج المحور الأول: المعرفة بالتصور العقلي:**

أظهرت نتائج المحور الأول، المتعلق بمعرفة الطلاب بالتصور العقلي، حصوله على متوسط حسابي بلغ (3.92)، وهو مستوى مرتفع وفقاً لمعيار تفسير المتوسطات المعتمد في الدراسة. وتشير هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة يمتلكون مستوى جيداً من المعرفة بمفهوم التصور العقلي وطبيعته واستخداماته في المجال الرياضي، كما يدركون أنه لا يقتصر على مجرد التفكير في الحركة، بل يتضمن تكوين صورة ذهنية للأداء الحركي واستحضار تفاصيله قبل تنفيذه. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة الدراسة الأكاديمية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، التي تتيح لهم التعرف على الجوانب النظرية والتطبيقية المرتبطة بالأداء الرياضي والإعداد النفسي والمهاري. كما أن اهتمام الطلاب بالأنشطة الرياضية وممارستهم لها قد يسهم في تكوين تصورات أولية لديهم حول أهمية الاستعداد الذهني قبل تنفيذ المهارات الحركية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Morris وزملاؤه (2005) بشأن أهمية التصور العقلي بوصفه إحدى المهارات النفسية المستخدمة في المجال الرياضي، ودوره في مساعدة الرياضي على تمثّل الأداء الحركي ذهنياً. كما تنسجم مع ما تناولته دراسة العاني والبياتي وعبد السادة (2009) من أهمية توظيف التصور العقلي في إعداد لاعبي كرة السلة وتحسين أدائهم المهاري. وبناءً على ذلك، يمكن القول إن ارتفاع مستوى المعرفة بالتصور العقلي لدى أفراد العينة يمثل أساساً إيجابياً لتقبل استخدام هذه المهارة ضمن برامج التدريب الرياضي، مع ضرورة التمييز بين المعرفة النظرية بها والقدرة الفعلية على تطبيقها بصورة صحيحة.

2. **مناقشة نتائج المحور الثاني: التصور العقلي والاستعداد لأداء الرميات الحرة:**

أظهرت نتائج المحور الثاني، المتعلق بدور التصور العقلي في الاستعداد لأداء الرميات الحرة، متوسطاً حسابياً بلغ (3.98)، وهو مستوى مرتفع. وتعكس هذه النتيجة اعتقاد أفراد العينة بأن تخيل أداء الرمية الحرة قبل تنفيذها، واستحضار المسار الصحيح للكرة، وتذكر المراحل الفنية للمهارة، يمكن أن يسهم في تهيئة اللاعب ذهنياً للاستعداد للأداء. ويمكن تفسير ذلك بأن الرمية الحرة، على الرغم من كونها مهارة فنية محددة، تتطلب قدراً من التركيز والاستعداد النفسي والذهني قبل التنفيذ، خاصة في المواقف التنافسية التي قد يتعرض فيها اللاعب لضغوط تؤثر في أدائه. ومن هذا المنطلق، يبدو أن الطلاب يدركون أهمية الاستعداد الذهني المصاحب للإعداد البدني والمهاري، وأن التصور العقلي قد يمثل وسيلة مساعدة للاعب في استحضار الأداء المطلوب ذهنياً قبل تنفيذه فعلياً. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Rahman وIslam (2021)، التي أشارت نتائجها إلى تحسن أداء الرميات الحرة لدى المجموعة التي استخدمت التصور العقلي مقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي. كما تتفق مع دراسة Slančo (2022) ، التي توصلت إلى تحسن في أداء مجموعة من لاعبي كرة السلة بعد تطبيق برنامج للتصور العقلي. وتدعم هذه النتائج أهمية التصور العقلي في الإعداد للأداء الرياضي، مع التأكيد على أن الدراسة الحالية تكشف عن اعتقادات الطلاب وتصوراتهم بشأن هذه الأهمية، ولا تثبت بصورة مباشرة حدوث تحسن فعلي في دقة رمياتهم الحرة.

3. **مناقشة نتائج المحور الثالث: التصور العقلي والتركيز والثقة بالنفس:**

حقق هذا المحور متوسطاً حسابياً بلغ (3.88)، وهو مستوى مرتفع، رغم حصوله على أدنى متوسط بين محاور الدراسة الأربعة. وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلاب يدركون أهمية التصور العقلي في تعزيز التركيز والثقة بالنفس والاستعداد النفسي، وكذلك في التعامل مع التوتر والضغوط المصاحبة للمنافسة. ويمكن تفسير انخفاض متوسط هذا المحور

نسبياً مقارنة بالمحاور الأخرى بأن الجوانب المرتبطة بالتركيز والتحكم في التوتر والثقة بالنفس تتصل بعمليات نفسية تتأثر بخبرة اللاعب ومواقف المنافسة وطبيعة الضغوط التي يتعرض لها، ولذلك قد تكون أقل وضوحاً للطلاب من الجوانب المرتبطة بتخيل الحركة والاستعداد الفني لأداء الرمية الحرة. ومع ذلك، فإن بقاء المتوسط ضمن المستوى المرتفع يدل على وجود إدراك إيجابي لدى أفراد العينة لأهمية الجانب النفسي والذهني في الأداء الرياضي.

وتنسجم هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Maher وزملائه (2020)، التي تناولت خبرات لاعبي كرة السلة النخبة في التعامل مع ضغوط الرميات الحرة، وأبرزت أهمية المهارات النفسية والاستراتيجيات الذهنية في مواجهة المواقف التنافسية. كما تتفق من الناحية النظرية مع ما تناوله Weinberg و Gould (2019)بشأن دور المهارات النفسية في تحسين الاستعداد الذهني وتعزيز الثقة بالنفس وإدارة الضغوط الرياضية. ومن ثم، تبرز أهمية الاهتمام بتعليم الطلاب الأساليب العملية للتصور العقلي، وعدم الاكتفاء بتعريفهم بمفهومه وأهميته النظرية، بل إتاحة الفرصة لهم للتدرب على استخدامه في مواقف تحاكي ظروف المنافسة، بما يساعدهم على فهم علاقته بالتركيز والاستعداد النفسي بصورة أعمق.

4. **مناقشة نتائج المحور الرابع: اتجاهات الطلاب نحو استخدام التصور العقلي:**

جاء هذا المحور في المرتبة الأولى بين محاور الدراسة، بمتوسط حسابي بلغ (4.09)، وهو مستوى مرتفع. وتكشف هذه النتيجة عن اتجاهات إيجابية لدى الطلاب نحو تعلم أساليب التصور العقلي وتطبيقها في المجال الرياضي، كما تعكس اقتناعهم بأهمية إدراج هذه المهارة ضمن برامج تعليم كرة السلة، وضرورة اهتمام المدربين بتعليمها إلى جانب التدريب المهاري المعتاد. ويمكن تفسير حصول هذا المحور على أعلى متوسط بأن الطلاب لا يكتفون بإدراك أهمية التصور العقلي من الناحية المعرفية، بل يبدون استعداداً إيجابياً نحو الاستفادة منه وتعلم أساليب تطبيقه. وقد يرتبط ذلك بإدراكهم أن تطوير الأداء الرياضي لا يعتمد على الجوانب البدنية والفنية وحدها، وإنما يتطلب أيضاً الاهتمام بالجوانب العقلية والنفسية التي تصاحب تنفيذ المهارات الرياضية. وتنسجم هذه النتيجة مع التوجهات التي أكدت عليها الأدبيات والدراسات السابقة بشأن أهمية دمج المهارات النفسية والعقلية في برامج إعداد الرياضيين، كما تتفق مع ما أظهرته دراسة العاني والبياتي وعبد السادة (2009) ودراسة Slančo (2022) من اهتمام بتوظيف التصور العقلي في تدريب لاعبي كرة السلة. ويمكن الاستفادة من هذه الاتجاهات الإيجابية في تشجيع المؤسسات التعليمية والتدريبية على تضمين تدريبات التصور العقلي ضمن برامج تعليم المهارات الرياضية، مع مراعاة أن تطبيق هذه البرامج وقياس فاعليتها يحتاج إلى دراسات تجريبية مستقلة.

5. **مناقشة النتيجة الكلية للدراسة:**

أظهرت النتائج الكلية للدراسة أن المتوسط الحسابي العام لاستجابات أفراد العينة بلغ (3.97)، وهو مستوى مرتفع، مما يشير إلى وجود اتجاه إيجابي عام لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية نحو دور التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة في كرة السلة. وتعكس هذه النتيجة تقارب استجابات الطلاب نحو أهمية التصور العقلي في الجوانب المعرفية والاستعدادية والنفسية والتطبيقية المرتبطة بالأداء الرياضي. كما أظهر ترتيب المحاور أن اتجاهات الطلاب نحو استخدام التصور العقلي جاءت في المرتبة الأولى، تلاها محور التصور العقلي والاستعداد لأداء الرميات الحرة، ثم محور المعرفة بالتصور العقلي، بينما جاء محور التصور العقلي والتركيز والثقة بالنفس في المرتبة الأخيرة، مع احتفاظ جميع المحاور بمستوى مرتفع. ويمكن أن يشير هذا الترتيب إلى أن تقبل الطلاب لفكرة استخدام التصور العقلي ورغبتهم في تعلمه وتطبيقه قد يكونان أكثر وضوحاً من إدراكهم لبعض أدواره النفسية المرتبطة بالتركيز وإدارة الضغوط.

وتتفق الصورة العامة لهذه النتائج مع عدد من الدراسات السابقة التي تناولت التصور العقلي وعلاقته بالأداء في كرة السلة، ولا سيما الدراسات التي أشارت إلى إمكانية الاستفادة منه في الإعداد للأداء المهاري والذهني. ومع ذلك، فإن نتائج الدراسات السابقة لم تكن متطابقة تماماً؛ فقد أظهرت دراسة Lamirand و Rainey (1994)نتائج لم تؤكد تحقق تحسن واضح في أداء الرميات الحرة نتيجة استخدام التصور العقلي وحده، وهو ما يبرز أهمية مراعاة اختلاف البرامج التدريبية وخصائص اللاعبين وظروف التطبيق. وبناءً على ذلك، يمكن الاستنتاج أن نتائج الدراسة الحالية تعكس وعياً واتجاهاً إيجابياً لدى أفراد العينة نحو أهمية التصور العقلي في الأداء الرياضي، وتدعم الحاجة إلى الاهتمام بتعليمه وتوظيفه في برامج إعداد لاعبي كرة السلة. غير أن هذه النتائج تظل في حدود آراء الطلاب وتقديراتهم، ولا يجوز اعتبارها دليلاً تجريبياً على أن استخدام التصور العقلي يؤدي بالضرورة إلى تحسين دقة الرميات الحرة؛ إذ يتطلب التحقق من ذلك إجراء دراسات تجريبية تعتمد على قياس الأداء الفعلي قبل تطبيق برامج التصور العقلي وبعدها.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة، وفي حدود المنهج المستخدم والنتائج التي تم التوصل إليها، **يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:**

1. أظهرت النتائج أن مستوى معرفة طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية بمفهوم التصور العقلي واستخداماته في المجال الرياضي جاء مرتفعاً.
2. كشفت النتائج عن وجود اتجاه إيجابي لدى الطلاب نحو دور التصور العقلي في الاستعداد لأداء الرميات الحرة في كرة السلة.

3. أظهرت النتائج إدراك الطلاب لأهمية التصور العقلي في تعزيز التركيز والثقة بالنفس والاستعداد النفسي قبل تنفيذ الرميات الحرة.
4. بينت النتائج وجود اتجاهات إيجابية لدى الطلاب نحو تعلم أساليب التصور العقلي وتطبيقها، وإدراجها ضمن برامج تعليم وتدريب كرة السلة.
5. حقق محور اتجاهات الطلاب نحو استخدام التصور العقلي أعلى متوسط حسابي بين المحاور، مما يعكس رغبتهم في الاستفادة من هذه المهارة في المجال الرياضي.
6. بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجابات أفراد العينة (3.97)، وهو مستوى مرتفع، بما يعكس اتجاهاً إيجابياً عاماً نحو أهمية التصور العقلي في الأداء الرياضي.

الخاتمة:

في ضوء ما تناولته هذه الدراسة من استطلاع آراء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية حول دور التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة في كرة السلة، وما أظهرته النتائج من اتجاهات إيجابية لدى أفراد العينة، يمكن التأكيد على أهمية الاهتمام بالجوانب العقلية والنفسية المصاحبة للأداء الرياضي، وعدم الاقتصار على الجوانب البدنية والمهارية وحدها. فقد كشفت النتائج عن مستوى مرتفع من معرفة الطلاب بالتصور العقلي، وعن تقديرهم لأهميته في الاستعداد لأداء الرميات الحرة، وتعزيز التركيز والثقة بالنفس، كما أظهرت رغبتهم في تعلم أساليبه وتوظيفها ضمن برامج التعليم والتدريب الرياضي. وتؤكد هذه النتائج أهمية تعزيز حضور التصور العقلي في البيئة التعليمية والتدريبية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، من خلال التعريف بمفهومه وأساليب تطبيقه وإتاحة فرص ممارسته في الأنشطة الرياضية المختلفة. ومع ذلك، ينبغي التأكيد على أن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تعبر عن آراء الطلاب وتصوراتهم، ولا تمثل قياساً مباشراً لأثر التصور العقلي في دقة الرميات الحرة؛ الأمر الذي يفتح المجال أمام دراسات تجريبية لاحقة للتحقق من هذا الأثر من خلال برامج تدريبية وقياسات موضوعية للأداء. وبذلك تأمل الدراسة أن تسهم نتائجها في توجيه مزيد من الاهتمام بالتصور العقلي بوصفه أحد الجوانب المساندة للإعداد الرياضي المتكامل.

التوصيات:

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة، **يوصي الباحث بما يأتي:**

1. الاهتمام بتعريف طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بمفهوم التصور العقلي وأهميته في الإعداد النفسي والمهاري للرياضيين.
2. تضمين تدريبات التصور العقلي ضمن برامج تعليم وتدريب مهارات كرة السلة، ولا سيما مهارة الرمية الحرة.
3. توعية المدربين بأهمية استخدام التصور العقلي بوصفه أسلوباً مساعداً إلى جانب التدريب البدني والمهاري المعتاد.
4. تنظيم دورات وورش عمل تدريبية لطلاب الكلية حول أساليب التصور العقلي وكيفية توظيفها في المواقف الرياضية المختلفة.
5. الاهتمام بالجوانب النفسية والعقلية المصاحبة للأداء الرياضي، وخاصة التركيز والثقة بالنفس والتحكم في التوتر أثناء المنافسات.
6. تشجيع الطلاب على ممارسة التصور العقلي بصورة منتظمة وتحت إشراف متخصصين في التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي.

المقترحات:

استكمالاً لموضوع الدراسة وفي ضوء نتائجها، **يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:**

1. إجراء دراسة تجريبية للتعرف على أثر برنامج تدريبي قائم على التصور العقلي في تحسين دقة الرميات الحرة لدى لاعبي كرة السلة.
2. دراسة العلاقة بين التصور العقلي ومستوى التركيز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة.
3. إجراء دراسات مماثلة على عينات من لاعبي كرة السلة في الأندية الرياضية ومراحل عمرية مختلفة.
4. دراسة الفروق في مستوى المعرفة بالتصور العقلي واتجاهات الطلاب نحوه وفقاً للسنة الدراسية والخبرة السابقة في ممارسة كرة السلة.
5. إجراء دراسة مقارنة بين أثر التصور العقلي وأساليب الإعداد النفسي الأخرى في الاستعداد لأداء الرميات الحرة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. العاني، مروان محمد، والبياتي، وهيب علوان، وعبد السادة، طارق سوادي. (2009). تأثير التصور الذهني على دقة التهديف من القفز في كرة السلة: بحث تجريبي على لاعبي كرة السلة الناشئين .مجلة التربية الرياضية، 21(1)، 20–32.
2. حسن، عمرو عبد اللاه عبد القادر. (2015). تصميم برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية التصور الذهني وتأثيره على مراحل التحصيل المهاري ومستوى التهديف لمهارة الرمية الحرة. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 40 (5)، 595–631.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Cumming, J., & Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), Advances in applied sport psychology: A review (pp. 5–36). Routledge.
2. Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? Journal of Applied Psychology, 79(4), 481–492. https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.4.481
3. Fazel, F., Morris, T., Watt, A. P., & Maher, R. (2018). The effects of different types of imagery delivery on basketball free-throw shooting performance and self-efficacy. Psychology of Sport and Exercise, 39, 29–37. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.006
4. Harle, S. K., & Vickers, J. N. (2001). Training quiet eye improves accuracy in the basketball free throw. The Sport Psychologist, 15(3), 289–305. https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.289
5. Klella, A. S. (2024). Accessibility and inclusivity in digital language education. University of Zawia Journal of Educational and Psychological Sciences, 13(2). https://journals.zu.edu.ly/index.php/UZJEPS/article/view/1063
6. Klella, A. S. (2026). Artificial intelligence in higher education and its transformative role in educational technologies and learning systems. University of Zawia Journal of Educational and Psychological Sciences, 15(1). https://doi.org/10.26629/uzjeps.2026.05
7. Klella, A. S. A., & Al Garaghoolee, I. S. D. (2026). Cognitive and functional approaches to English language futurity in EFL contexts. Al-Farooq Journal of Sciences, 2(Supplement 3), 401–416.
8. Klella, A. S. A., & Mrghem, Z. M. O. (2024). Artificial intelligence and human cognition: A systematic review of thought provocation through AI ChatGPT prompts. ATRAS Journal, 5(3), 432–444. https://asjp.cerist.dz/en/article/253661
9. Lamirand, M., & Rainey, D. (1994). Mental imagery, relaxation, and accuracy of basketball foul shooting. Perceptual and Motor Skills, 78(3_suppl), 1229–1230. https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.3c.1229
10. Maher, R., Marchant, D., Morris, T., & Fazel, F. (2020). Managing pressure at the free-throw line: Perceptions of elite basketball players. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18(4), 420–436. https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1536159
11. Milley, K. R., & Ouellette, G. P. (2021). Putting attention on the spot in coaching: Shifting to an external focus of attention with imagery techniques to improve basketball free-throw shooting performance. Frontiers in Psychology, 12, Article 645676. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645676
12. Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). Imagery in sport. Human Kinetics.
13. Mrghem, Z. M. O., & Klella, A. S. A. (2026). Cybersecurity Awareness in Higher Education: A Literature Review of Educational Practices and Digital Safety. North African Journal of Scientific Publishing (NAJSP), 4(2), 264-274. https://najsp.com/index.php/home/article/view/892
14. Rahman, M. H., & Islam, M. S. (2021). Immediate effect of mental imagery training on accuracy of basketball free throws in Bangladesh. Journal of Advances in Sports and Physical Education, 4(4), 68–72. https://doi.org/10.36348/jaspe.2021.v04i04.004
15. Slančo, M. (2022). The effects of imagery training on free-throw accuracy among young basketball players. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 17(1), Article 20210018. https://doi.org/10.1515/jirspa-2021-0018
16. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.