# تدريبات التنويم الإيحائي كمثير تعليمي وأثرها على تعلم مهارة المحاورة في كرة السلة

**أ.م. د. ابتسام محمد بركات (*)**

## مقدمة ومشكلة البحث

يعدّ العلم واحداً من أهمّ وأبرز الأمور الّتي يحتاج إليها الإنسان، لأنّه يُلبّي كافة احتياجاته الأساسية الّتي يسعى خلفها، ويعتبر التعليم المنارة التي يهتدي بها الناس إلى الطريق القويم الّذي سيسلكونه في هذه الحياة، بالإضافة إلى أنّه سبب الظّهور والرقي والرفعة، وهذا ليس على المستوى الفردي فحسب؛ بل هو على مستوى الدول أيضاً، فالدولة الّتي تحافظ على نظامها التعليميّ هي الدولة الّتي تتفوّق في كافّة المجالات سواء الاجتماعيّة أم الثقافيّة أم الاقتصاديّة أم العسكريّة وكافة المجالات الأخرى، ولهذا السبب فالتّعليم ضروريّ جداً لأيّة دولة تسعى وراء رفاهية شعبها ونموّها.

فالعملية التعليمية هي مجموعةٌ من الأنشطة والإجراءات، التي تحدث داخل البيئة التعليمية، وذلك بهدف إكساب الطلاب مهاراتٍ عمليةٍ، أو معارف نظريةٍ، أو اتجاهات إيجابيةٍ، والمعلم هو أوّل عناصر العملية التعليميّة، وهو أيضاً عنصرٌ أساسيٌّ، وهو المسيطر على أجواء الصف الدراسيّ، والمسؤول الأوّل عمّا يحدث في داخله، وهو الذي يحرك دوافع الطلاب، ويساعدهم على تشكيل اتجاهاتهم، ويعّد أيضاً العامل الأساسيّ، والحاسم في مدى تقدّم وفاعليّة عملية التعليم، والمعلم الماهر يجب أن يأسر انتباه الطلاب ويستخدم المثيرات التعليمية المختلفة ليجنبهم الملل والارتباك.

ويجب ألا يركز معلم التربية الرياضية عند إدارة البيئة التعليمية وتهيئتها وبخاصة في استخدام طرق وأساليب التدريس على الجوانب البدنية والمهارية فقط، بل يجب أن يستفيد من الجوانب النفسية الملائمة لتحسين البيئة التعليمية التي يعمل فيها من أجل التوصل إلى نواتج نعلم أفضل

والتنويم الإيحائي يُعد أحد الظواهر النفسية التي يمكن استخدامها كمثير تعليمي، حيث إنه ظاهرة كل ما يحدث فيها أثناء النوم يستمر مفعوله بعد اليقظة، وعلى هذه الحقيقة أسست المعالجة والتأثير بالتنويم الإيحائي، ففي النوم يعطي المنوم للنائم إيحاءات شفهية يتحقق مضمونها في اليقظة بعد النوم.

يستخدم التنويم الإيحائي في مجال الرياضة لتشجيع الرياضيين على الوصول إلى والبقاء في حالة الهدوء الجسدي والاسترخاء العقلي، وكلاهما من خصائص الأداء الأمثل. وبشكل أكثر تحديدا، قد تم

---

(*) أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

استخدام التنويم الإيحائي للحث على السلوكيات التي تنسجم مع الأداء الأمثل. ويمكن أن تشمل هذه بروفة الإجراءات الحركية البصرية، فضلا عن محاولات الحد من الآثار السلبية للتفكير. (١٩:٢٦)

ويمكن الاستفادة من خصائص التنويم الإيحائي، مثل الاسترخاء، والتركيز، والمثيرات في مساعدة الرياضيين في تطوير التقنيات الصحيحة، وبناء قوة الإرادة، والتركيز، والثقة وكلها ضرورية للوصول إلى الأداء الأمثل. (١٤)

والتنويم الإيحائي أقل المثيرات استخدامًا في التدريب الرياضي على الرغم من وجود بعض الدراسات التي تشير إلى قدرته الملحوظة على تحسين الأداء الرياضي مثل دراسات بيكر وجونز Barker and Jones (٢٠٠٥، ٢٠٠٦، ٢٠٠٨) (٨، ٩، ١٠) التي أثبتت أن التنويم الإيحائي يمكن أن يستخدم لتعزيز أداء لاعبي كرة القدم، لاعبي الكريكت ولاعبي فنون الدفاع عن النفس، ودراسة باتس وبالمي Pates & Palmi (٢٠٠٢) (١٨) لتحسين أداء لاعبي كرة الريشة، ودراسة ليندسي، توماس وماينارد Lyndsay, Thomas & Maynard (٢٠٠٥) (١٥) التي أشارت إلى استخدام التنويم الإيحائي في تحسين أداء راكبي الدرجات.

تعتبر كرة السلة أحد الأنشطة الرياضية الجماعية، ونجاح أي فريق فيها يعتمد على إتقان المهارات الأساسية، فهي حركات ضرورية هامة تؤدى لغرض معين في إطار قانون اللعبة، لذلك تُعد مرحلة تعليم مهاراتها الأساسية من أهم مراحل تعليم اللعبة، وكرة السلة من الأنشطة الجماعية المدرجة بمقررات كليات التربية الرياضية، وتتضمن العديد من المهارات الأساسية ومن أهمها المحاورة كأحد المهارات الهجومية التي تمكن اللاعب من التقدم في اتجاه السلة، وتُعد مهارة المحاورة من المهارات صعبة التعلم، حيث إنها تتطلب العديد من عناصر اللياقة البدنية وأهمها التوافق بين أجزاء عديدة من الجسم مثل العين واليد والرجل، وجميعهم مع الكرة في آن واحد، والبيئة التعليمية التقليدية تزيد من هذه الصعوبة حيث إنها تساعد على حدوث الملل بين المتعلمين، مما يؤدى إلى عدم التوصل إلى المستوى المرغوب من نواتج الـتعلم.

وحيث إن التنويم بالإيحاء يعمل على الوصول إلى إحدى مراحل النوم الطبيعية التي تحدث لكل إنسان، وهي حالة "ألفا" التي تسبق النوم العميق مباشرة، وهي مرحلة تتميز بالسكون التام، وفيها يتم برمجة العقل اللاواعي باستخدام بعض الرسائل والإيحاءات الإيجابية التي يطلقها المنوم. (٥:١)

لذلك ترى الباحثة أن استخدام التنويم الإيحائي كمثير تعليمي في البيئة التعليمية قد يؤدي إلى التغلب على صعوبات التعلم لمهارة المحاورة في كرة السلة خاصة وأن هناك أبحاث أثبتت فعالية التنويم الإيحائي في تحسين الأداء المهاري في كرة السلة في مجال التدريب الرياضي كدراستي باتس وآخرون Pates et al

(٢٠٠١، ٢٠٠٢) (١٩، ٢٠) كما أن معظم الدراسات السابقة سواء في مجال كرة السلة أو في مجالات التدريب الرياضي الأخرى كانت عينتها البحثية ممن لديهم خبرة في المهارة المراد تحسينها أو من المحترفين في الرياضة قيد البحث، وعلى قدر علم الباحثة لاتوجد أبحاث في البيئة العربية استخدمت التنويم الإيحائي في مجال تعليم المهارات الرياضية ولعينة بحثية ليس لديها خبرة بالمهارة المتعلمة وعلى الأخص في مجال كرة السلة، ومن هنا تبلورت فكرة البحث لاستخدام التنويم الإيحائي كمثير تعليمي في تعليم مهارة المحاورة في كرة السلة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية

**هدف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على أثر استخدام تدريبات التنويم الإيحائي كمثير تعليمي على تعلم مهارة المحاورة في كرة السلة.

**فروض البحث**

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار مهارة المحاورة لصالح المجموعة التجريبية.
- يوجد أثر إيجابي لاستخدام تدريبات التنويم الإيحائي كمثير تعليمي على تعلم مهارة المحاورة في كرة السلة
- لاتوجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي والقياسين التتبعيين للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة المحاورة.

**مصطلحات البحث:**

**التنويم بالإيحاء**

هو إجراء يقدم فيه للشخص اقتراحات لتجارب تخيلية ويشمل عادة شخص واحد (مشارك) يرشده آخر (المنوم) للاستجابة لهذه المقترحات بإجراء تغييرات على خبراته الذاتية، كتغيير الإدراك، والإحساس، والعاطفة والفكر، أو السلوك الحركي. (١٢)

**إجراءات البحث:**

**قامت الباحثة بالحصول على دبلوم تخصصي في التنويم الإيحائي، وكذلك شهادة ممارس تنويم إيحائي استعدادًا لتطبيق البحث (ملحق ٦)**

**أولاً: منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث، باستخدام التصميم التجريبي الذي يعتمد على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

**ثانياً :مجالات البحث:**

أ-**المجال البشري:** طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.

**ب- المجال الجغرافي:** كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية

**ج - المجال الزمني:** الفصل الدراسي الثاني للعام الأكاديمي (٢٠١٦ -٢٠١٧).

**ثالثا : مجتمع البحث:**

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات في العام الأكاديمي ٢٠١٧/٢٠١٦.

**عينة البحث:**

اشتملت عينة البحث الأساسية على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٢) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية من المجموعة الدراسية رقم (٤) التي تقوم الباحثة بالتدريس لها.

**شروط اختيار الطالبات في عينة البحث التجريبية**

- أن تكون الطالبة ليس لها خبرة بالمهارة المتعلمة (لاتمارس كرة السلة كلاعبة، وليست باقية للإعادة)
- أن تجتاز الطالبة اختبار القابلية للتنويم الإيحائي (ملحق ١) بنسبة لاتقل عن ٨٠%
- أن توافق الطالبة كتابيًا على المشاركة في عينة البحث (ملحق ٤)

**شروط اختيار الطالبات في عينة البحث الضابطة**

- أن تكون الطالبة ليس لها خبرة بالمهارة المتعلمة (لاتمارس كرة السلة كلاعبة، وليست باقية للإعادة)
- تم اختيار عدد مماثل لطالبات عينة البحث التجريبية، ويماثلونهن في المتغيرات الأساسية (السن والطول والوزن)

كما تم اختيار (٢٠) طالبة تم اختيارهن عشوائيًا من طالبات الفرقة الثانية في العام الأكاديمي ٢٠١٦/٢٠١٧ حيث سبق لهن تعلم المحاورة في كرة السلة في الفرقة الأولى كعينة للدراسة الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية.

**رابعاً : أدوات جمع البيانات:**

وفقاً لطبيعة البحث وتحقيقًا لأهدافه تم استخدام الأدوات الآتية:

- اختبار القابلية للتنويم الإيحائي
- اختبارات القدرات البدنية الأكثر ارتباطاً بمهارة المحاورة في كرة السلة.
- اختبار مهارة المحاورة في كرة السلة

**١- اختبار القابلية للتنويم الإيحائي (ملحق ١)**

استخدمت الباحثة مقياس القابلية للتنويم الإيحائي لستانفورد Stanford Hypnotic Susceptibility Scale (١٥:٢٥) وذلك بناء على توصية من د. محمد فتحي محمد المصري استشاري الصحة النفسية والطاقة الحيوية والتنويم الإيحائي والذي قام بتدريب الباحثة على تطبيق الاختبار، وذلك لاختيار عينة البحث التجريبية بناء على قابليتهم للتنويم الإيحائي التي تتحدد بنتيجة الاختبار.

**٢- اختبارات القدرات البدنية الأكثر ارتباطاً بمهارة المحاورة في كرة السلة (ملحق ٢)**

١- اختبار مرونة الكتفين (٢:٥٧)

٢- اختبار التوافق بين العين والرجل (الدوائر الرقمية) (٦:٣٢٩)

٣- اختبار السرعة (عدو ٥٠ متر) (٣:٤١)

٤- اختبار الرشاقة (الجري الزجزاجي) (٥)

٥- اختبار التوافق بين اليد والعين (اختبار الدوائر المرقمة السريعة) (٤:٢٣٧)

**٣- اختبار مهارة المحاورة (ملحق ٣)**

تم اختيار اختبار المجلس الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص AAHPERD لمهارة المحاورة في كرة السلة. (٢٤:١٤٥-١٤٦)

**صدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث**

تم إيجاد صدق التمايز عن طريق المقارنة الطرفية بين الإرباعين الأعلى والأدنى، وكذلك الثبات بطريقة التطبيق/إعادة تطبيق اختبارات القدرات البدنية واختبار المحاورة على عينة الدراسة الاستطلاعية المشار إليها مسبقاً وقوامها (٢٠) طالبة في الفترة من ٢/١٢ إلى ٢٠١٧/٢/١٩ كما يتضح من الجدولين (١)، (٢).

**جدول (١)**

**صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث**

| الاختبارات | | | وحدة القياس | الإرباع الأعلى ن = ٥ | | الإرباع الأدنى ن = ٥ | | اختبار مان ويتني | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | U | Z | الدلالة (P) |
| اختبارات القدرات البدنية | المرونة | مرونة مفصلي الكتف | سم | ٨,٠٠ | ٤٠,٠٠ | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٠,٠٠٠ | -٢,٦١١ | ٠,٠٠٩ |
| | التوافق رجل عين | الدوائر المرقمة | ثانية | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٨,٠٠ | ٤٠,٠٠ | ٠,٠٠٠ | -٢,٦١١ | ٠,٠٠٩ |
| | السرعة | عدو ٥٠ م | ثانية | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٨,٠٠ | ٤٠,٠٠ | ٠,٠٠٠ | -٢,٦٦٨ | ٠,٠٠٨ |
| | الرشاقة | الجري الزجزاجي | ثانية | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٨,٠٠ | ٤٠,٠٠ | ٠,٠٠٠ | -٢,٦٩٤ | ٠,٠٠٧ |
| | التوافق يد عين | الدوائر المرقمة السريعة | ثانية | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٨,٠٠ | ٤٠,٠٠ | ٠,٠٠٠ | -٢,٦١١ | ٠,٠٠٩ |
| الاختبارات المهارية | | المحاورة في كرة السلة | ثانية | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٨,٠٠ | ٤٠,٠٠ | ٠,٠٠٠ | -٢,٦١١ | ٠,٠٠٩ |

يتضح من جدول (١) أن الفروق بين الإرباع الأعلى والأدنى لجميع اختبارات البدنية دالة إحصائياً (P<0.05)مما يعني أن الاختبارات صادقة وتميز بين المستويات المختلفة.

**جدول (٢)**

**ثبات للاختبارات المستخدمة في البحث (ن=٢٠)**

| الاختبارات | | | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | معامل ارتباط بيرسون (ر) | معامل ألفا كرونباخ للثبات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| اختبارات القدرات البدنية | المرونة | مرونة مفصلي الكتف | سم | ٥٥,٩٠ | ٣,٨٣٧ | ٥٦,٣٣ | ٤,٣٨٢ | *٠,٩٤١ | ٠,٩٦٥ |
| | التوافق رجل عين | الدوائر المرقمة | ثانية | ٧,٧٥ | ٢,٢٠٨ | ٧,٨٣ | ٢,٣١٧ | *٠,٨٩١ | ٠,٩٤٢ |
| | السرعة | عدو ٥٠ م | ثانية | ١٩,٢٥ | ١,٧٧٣ | ١٩,٢٠ | ١,٨٨١ | *٠,٩٧٨ | ٠,٩٨٨ |
| | الرشاقة | الجري الزجزاجي | ثانية | ١٦,٧٥ | ٣,٥٠٨ | ١٦,٧٠ | ٣,٥٥٦ | *٠,٩٩٨ | ٠,٩٩٩ |
| | التوافق يد عين | الدوائر المرقمة السريعة | ثانية | ٨,٧٤ | ٢,٣٣٧ | ٨,٦٣ | ٢,٣٦٦ | *٠,٩٩٠ | ٠,٩٩٠ |
| الاختبارات المهارية | | المحاورة في كرة السلة | ثانية | ١٧,٣٢ | ٣,٨٢٤ | ١٧,١٥ | ٣,٨٢١ | *٠,٩٨٩ | ٠,٩٩٥ |

* دال إحصائياً عند ٠,٠٥ ( ر الجدولية = ٠,٤٤٤)

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لجميع الاختبارات دالة إحصائياً، كما أن معامل ألفا كرونباخ للثبات للاختبارات مقبول إحصائياً (أكبر من ٠,٧٠) (١٣) مما يدل على ثبات الاختبارات

## خامسًا: تجانس عينة البحث

قامت الباحثة بالتأكد من تجانس عينة البحث الأساسية وكذلك تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية ومتغيرات البحث كما يتضح من الجدولين (٣) و (٤)

**جدول (٣)**

**تجانس عينة البحث الإجمالية في المتغيرات الأساسية والقدرات البدنية قبل التجربة (ن=٢٤)**

| المتغيرات | | | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار شابيرو ويلك لاعتدالية التوزيع | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | القيمة الإحصائية | الدلالة (P) |
| المتغيرات الأساسية | | السن | سنة | ١٩,٥٠ | ١,٥٣٢ | ٠,٩٣٣ | ٠,١١١ |
| | | الطول | سم | ١٦٦,٤٥ | ١١,٠١٢ | ٠,٩٨١ | ٠,٩٢٢ |
| | | الوزن | كجم | ٧١,٦١ | ٦,٢١٩ | ٠,٩٣٧ | ٠,١٤٠ |
| اختبارات القدرات البدنية | المرونة | مرونة مفصلي الكتفين | سم | ٥٤,٣٨ | ٥,٤٩٢ | ٠,٩٦٢ | ٠,٤٧٠ |
| | التوافق رجل عين | الدوائر المرقمة | ثانية | ٨,٣٣ | ٢,٤٢٢ | ٠,٩٧١ | ٠,٦٩١ |
| | السرعة | عدو ٥٠ م | ثانية | ١٩,٥٨ | ٢,٣٢٠ | ٠,٩٢٥ | ٠,٠٧٥ |
| | الرشاقة | الجري الزجزاجي | ثانية | ١٦,٠٤ | ٢,٨٩٦ | ٠,٩٧٠ | ٠,٦٥٦ |
| | التوافق يد عين | الدوائر المرقمة السريعة | ثانية | ٨,١٥ | ١,٨٢٠ | ٠,٩٨٠ | ٠,٨٩٢ |

يتضح من جدول (٣) أن القيمة الإحصائية لاختبار شابيرو ويلك غير دالة إحصائياً (P>0.05) مما يدل على تجانس عينة البحث وتمتعها بمستوى متقارب وخلو العينة من عيوب التوزيعات غير المعتدلة في المتغيرات الأساسية والقدرات البدنية قبل بدء التجربة.

**جدول (٤)**

**الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية والقدرات البدنية قبل التجربة**

| المتغيرات | | | وحدة القياس | المجموعة التجريبية ن = ١٢ | | المجموعة الضابطة ن = ١٢ | | اختبار مان ويتني | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | مُتوسط الرتب | مجموع الرتب | مُتوسط الرتب | مجموع الرتب | U | Z | الدلالة (P) |
| المتغيرات الأساسية | | السن | سنة | ١٤,١٣ | ١٦٩,٥٠ | ١٠,٨٨ | ١٣٠,٥٠ | ٥٢,٥٠٠ | ١,١٤٦- | ٠,٢٥٢ |
| | | الطول | سم | ١٤,٩٢ | ١٧٩,٠٠ | ١٠,٠٨ | ١٢١,٠٠ | ٤٣,٠٠٠ | ١,٦٧٥- | ٠,٠٩٤ |
| | | الوزن | كجم | ١٢,٤٢ | ١٤٩,٠٠ | ١٢,٥٨ | ١٥١,٠٠ | ٧١,٠٠٠ | ٠,٠٥٨- | ٠,٩٥٤ |
| اختبارات القدرات البدنية | المرونة | مرونة مفصلي الكتفين | سم | ١١,٢٩ | ١٣٥,٥٠ | ١٣,٧١ | ١٦٤,٥ | ٥٧,٥٠ | ٠,٨٤١- | ٠,٤١٠ |
| | التوافق رجل عين | الدوائر المرقمة | ثانية | ١٤,٠٠ | ١٦٨,٠٠ | ١١,٠٠ | ١٣٢,٠٠ | ٥٤,٠٠٠ | ١,٠٣٩- | ٠,٢٩٩ |
| | السرعة | عدو ٥٠ م | ثانية | ١١,٥٨ | ١٣٩,٠٠ | ١٣,٤٢ | ١٦١,٠٠ | ٦١,٠٠٠ | ٠,٦٤٢- | ٠,٥٢١ |
| | الرشاقة | الجري الزجزاجي | ثانية | ١٢,٣٣ | ١٤٨,٠٠ | ١٢,٦٧ | ١٥٢,٠٠ | ٧٠,٠٠٠ | ٠,١١٦- | ٠,٩٠٧ |
| | التوافق يد عين | الدوائر المرقمة السريعة | ثانية | ١١,٣٣ | ١٣٦,٠٠ | ١٣,٦٧ | ١٦٤,٠٠ | ٥٨,٠٠٠ | ٠,٨٠٨- | ٠,٤١٩ |

يتضح من جدول (٤) أن الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمتغيرات الأساسية والقدرات البدنية غير دالة إحصائياً (P>0.05)مما يعني تجانس المجموعتين وتمتعهما بمستوى متقارب في هذه المتغيرات قبل التجربة.

## سادسًا : تجربة البحث الأساسية

### القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية للمتغيرات الأساسية والقدرات البدنية في الفترة من ٢٦ إلى ٢٠١٧/٢/٢٧.

### تطبيق تجربة البحث

تم تدريس مهارة المحاورة في كرة السلة في عدد (٤) محاضرات، محاضرة واحدة أسبوعيا (الخميس) المحاضرة الأولى من الساعة التاسعة إلى العاشرة والنصف، مدة المحاضرة (٩٠) دقيقة، تم التدريس لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في

نفس الظروف والتوقيت والتوزيع الزمني لأجزاء المحاضرة، تلقت طالبات المجموعة التجريبية فقط تدريبات التنويم الإيحائي لمدة تراوحت بين ١٥–٢٠ دقيقة قبل بدء المحاضرة في إحدى قاعات الكلية ثم عدن إلى زميلاتهن في المجموعة الضابطة لتلقي المحاضرة سويًا بملعب كرة السلة، وذلك في الفترة من ٢ إلى ٢٠١٧/٣/٢٣ وملحق (٥) عبارة عن أسطوانة مدمجة (CD) بها فيديو توضيحي لتدريبات التنويم الإيحائي المطبقة على الطالبات في عينة البحث التجريبية قبل كل محاضرة.

**القياسات البعدية**

تم إجراء القياسات القبلية لاختبار المحاورة في كرة السلة يوم ٢٠١٧/٣/٢٥.

**القياسات التتبعية**

تم إجراء القياسات التبعية لاختبار المحاورة في كرة السلة يوم ٢٠١٧/٤/١، ٢٠١٧/٤/١٥، وذلك للتأكد من بقاء أثر التعلم

**سابعًا: المعالجات الإحصائية المستخدمة**

تم الاستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS الإصدار ٢٣,٠٠ في إجراء المعاملات الإحصائية

١- المتوسط والانحراف المعياري
٢- معامل ارتباط بيرسون
٣- معامل ثبات ألفا لكرونباخ
٤- اختبار شابيرو ويلك للتأكد من اعتدالية التوزيع.
٥- اختبار مان ويتني اللابارامتري للمقارنة بين مجموعتين.
٦- حجم الأثر (r) لكوهين للتأكد من فعالية برنامج التمرينات ويحسب حجم الأثر كما يلي:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{n}}$$

(٢٣:٢٣)

حيث n = حجم العينة في المجموعة الأولى + حجم العينة في المجموعة الثانية

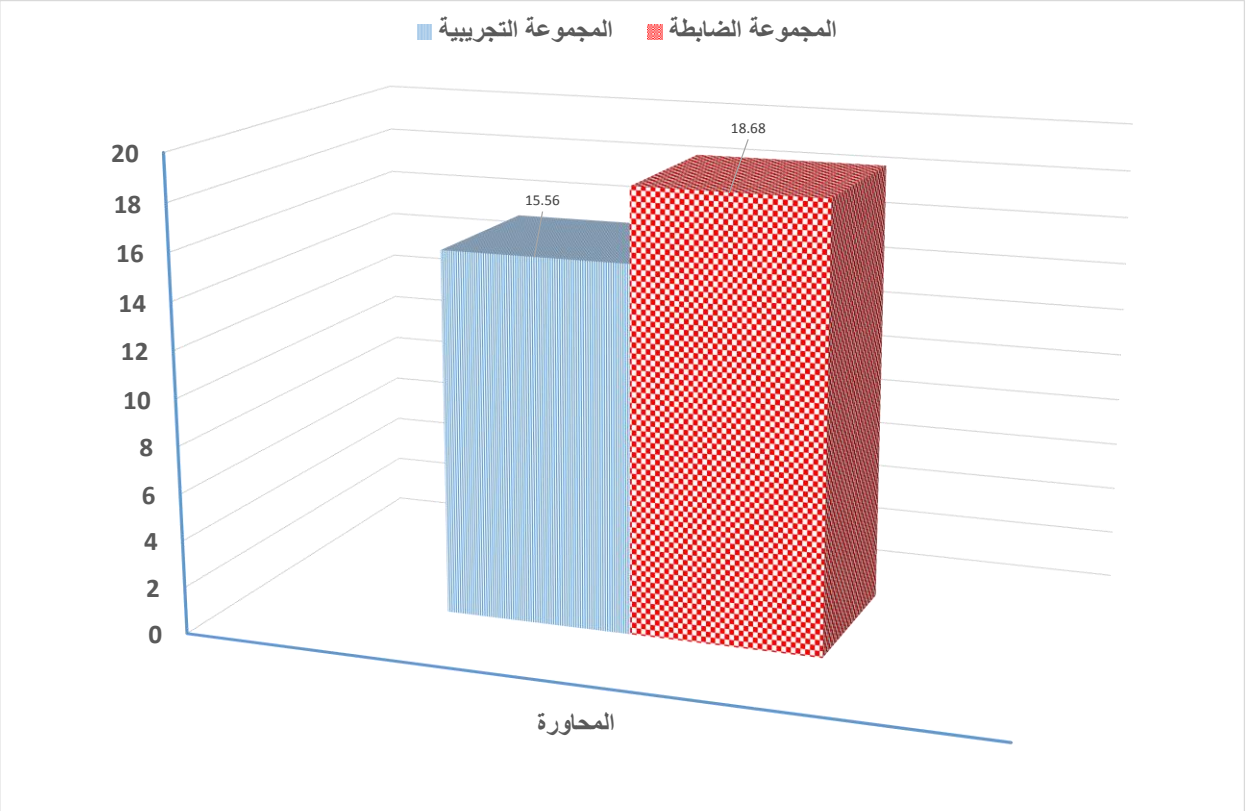
## عرض النتائج

**جدول (٥)**

**الفروق بين مجموعتي البحث في القياس البعدي لمستوى أداء مهارة المحاورة**

| الاختبارات | وحدة القياس | الإحصاء الوصفي | | | | المجموعة الضابطة ن = ١٢ | | المجموعة التجريبية ن = ١٢ | | اختبار مان ويتني | | | حجم الأثر r (كوهين) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | المجموعة الضابطة ن = ١٢ | | المجموعة التجريبية ن = ١٢ | | | | | | | | | |
| | | متوسط حسابي | انحراف معياري | متوسط حسابي | انحراف معياري | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | U | Z | الدلالة (P) | |
| مستوى أداء مهارة المحاورة | ثانية | ١٨,٦٨ | ١,٤٦٦ | ١٥,٥٦ | ١,٧٩٠ | ١٧,٥٠ | ٢١٠,٠٠ | ٧,٥٠ | ٩٠,٠٠ | ١٢,٠٠٠ | ٣,٤٦٥ | ٠,٠٠١ | ٠,٧٠٧ |

* دال إحصائياً عند ٠,٠٥ ($p<0.05$)
حجم الأثر صغير ٠,١ أقل من ٠,٣ ، متوسط ٠,٣ لأقل من ٠,٥ كبير ٠,٥ فأكبر ( ٣٩٥:١١)




شكل ( ١ )

متوسطات مجموعتي البحث في الاختبار البعدي للمحاورة في كرة السلة

يتضح من جدول (٥) وشكل (١) أن الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة المحاورة بعد التجربة دالة إحصائياً (P<0.05)، وكذلك حجم الأثر عالي إذ بلغ ٠,٧٠٧ مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح باستخدام التنويم الإيحائي

## جدول (٦)

### الفروق بين القياس البعدي والقياسين التتبعين لمهارة المحاورة للمجموعة التجريبية

| الاختبار | القياس | الإحصاء الوصفي | | اختبار فريدمان | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | متوسط الرتب | | كا٢ | الدلالة (P) |
| | | | | القياس البعدي | القياس التتبعي الأول | القياس التتبعي الثاني | |
| اختبار مهارة المحاورة | البعدي | متوسط | ١٥,٥٦ | ٢,٣٣ | ١,٩٢ | ١,٧٥ | ٢,٧٣٧ | ٠,٢٥٥ |
| | | انحراف معياري | ١,٧٩٠ | | | | | |
| | التتبعي الأول | متوسط | ١٥,٤٤ | | | | | |
| | | انحراف معياري | ١,٧٨٠ | | | | | |
| | التتبعي الثاني | متوسط | ١٥,٤٢ | | | | | |
| | | انحراف معياري | ١,٧٩٠ | | | | | |

يتضح من جدول (٦) أن الفروق بين القياس البعدي والقياسين التتبعين غير دالة إحصائيًا (P>0.05) مما يدل على بقاء أثر التعلم بعد تطبيق البرنامج المقترح للتنويم الإيحائي

**مناقشة النتائج**

تشير نتائج جدول (٥) إلى تفوق المجوعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار المحاورة وحجم أثر عال في اتجاه مجموعة تدريبات التنويم الإيحائي مما يشير إلى فعاليتها في تعلم مهارة المحاورة في كرة السلة، كما تشير نتائج جدول (٦) إلى أن الفروق بين القياس البعدي والقياسين التتبعيين للمجموعة التجريبية غير دالة إحصائيًا مما يدل على بقاء أثر التعلم.

وتعزو الباحثة هذا التحسن لدى المجموعة التجريبية إلى تدريبات التنويم الإيحائي التي خضعت لها المجموعة التجريبية فقط، حيث يُعد التنويم الإيحائي حالة ذهنية من الهدوء والاسترخاء يمر خلالها الشخص بمراحل التنويم وفي هذه الحالة يكون الذهن قابل لتلقي المقترحات والتعليمات والإيحاءات، والاحتفاظ بها بعد الاستيقاظ.

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه إبراهيم الفقي(٢٠١٠) أن التنويم الإيحائي يشعر الإنسان بالابتعاد تدريجيًا عن الواقع، لكنه يستمر في سماع مايدور حوله، وفي حالة الاسترخاء يكون الشخص مستعدًا لتلقي الاقتراحات الإيجابية التي يطرحها الأخصائي بالتنويم الإيحائي وفي هذه الحالة أيضًا يسترخي العقل الواعي (العقل الحاضر) وتدخل اقتراحات الإخصائي إلى اللاوعي (العقل البطن) مباشرة. (٥)

وهذا ما أكدته دراسة باتيس وآخرون Pates et al (٢٠٠٢) أن النتائج الإيجابية للدراسة التي استخدمت التنويم الإيحائي تكونت في مرحلة الحث التنويمي التي تهدف إلى خلق حالة من الاسترخاء العميق، ومرحلة الانحدار التنويمي المصممة لمساعدة الرياضيين لاسترجاع تجاربهم السابقة من الأداء الأمثل، ومرحلة التحكم التي ترمي إلى وضع حالة الأداء المثالية للرياضيين تحت سيطرة المؤثرات التحفيزية. (١٩)

ويؤكد ولبرج Wolberg (٢٠٠٣) أن التنويم الإيحائي يساعد على تحقيق الأهداف بسهولة وسرعة أكبر مما يُتصور، وذلك نظرًا لأنه حالة ذهنية هادئة ومسترخية يكون فيها الذهن صافي لدرجة تتيح له تلقي الإيحاءات والاحتفاظ بها، مما يساعد على سهولة استرجاعها وتطبيقها بعد الاستيقاظ. (٢٦)

وترجع النتائج الإيجابية للدراسة الحالية إلى أن للتنويم الإيحائي القدرة على زيادة التحكم في ووضوح الصور عن طريق الحد من الاضطرابات الخارجية والداخلية التي تواجه الشخص، مما يتيح للرياضي أن يتخيل مهارات الأداء التي لم يتقنها بعد. (٢٢)

وقد أكدت دراسة كل من بارباسز وواتكينز Barabasz & Watkins ( ٢٠٠٥)(٧)، ميرفي ومارتن Murphy & Martin (٢٠٠٢) (١٦)أن التخيل (التصور) الذي يحدث أثناء التنويم الإيحائي يساهم في تحسين الأداء.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن التنويم المغناطيسي أداة فعالة لتحسين الأداء الرياضي كدراسة باتس و ماينارد Pates & Maynard (٢٠٠٠) (١٧) باتس وآخرون Pates et al (٢٠٠١)- (٢٠)، (٢٠٠١)(٢١)، (٢٠٠٢)(١٩)

كما أظهرت نتائج دراسة فاسكوز Vasquez (٢٠٠٢) (٢٤) تحسن أفضل لدى مجموعة التنويم الإيحائي في مهارات المحاورة والدفاع والتصويب ذو الثلاث نقاط في كرة السلة

وبذلك تم التحقق من فروض البحث الثلاثة والتي تنص على

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار مهارة المحاورة لصالح المجموعة التجريبية.
- لاستخدام تدريبات التنويم الإيحائي كمثير تعليمي أثر إيجابي على تعلم مهارة المحاورة في كرة السلة
- لاتوجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي والقياسين التتبعيين للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة المحاورة.

**الاستنتاجات**

- تفوقت المجموعة التجريبية نتيجة لاستخدام تدريبات التنويم الإيحائي على المجموعة الضابطة في اختبار مهارة المحاورة.
- لاستخدام تدريبات التنويم الإيحائي كمثير تعليمي أثر إيجابي على تعلم مهارة المحاورة في كرة السلة.
- ساهم استخدام تدريبات التنويم الإيحائي كمثير تعليمي في بقاء أثر التعلم لدى المجموعة التجريبية.

**التوصيات:**

- العمل على استخدام تدريبات التنويم الإيحائي في تعليم مهارات كرة السلة بكليات التربية الرياضية.

- توعية أعضاء هيئة التدريس حول كيفية استخدام التنويم الإيحائي في تعليم مهارات الأنشطة الرياضية.
- إجراء دراسات مماثلة حول أثر تدريبات التنويم الإيحائي على مهارات أخرى في كرة السلة، ورياضات أخرى.

**المراجع**

**المراجع باللغة العربية**


١- إبراهيم الفقي (٢٠١٠). *التنويم بالإيحاء*. القاهرة: دار بداية

٢- أحمد عبد الدايم الوزير، على مصطفى طه. (١٩٩٩). *دليل المدرب في الكرة الطائرة: اختبارات – تخطيط – سجلات*. القاهرة: دار الفكر العربي.

٣- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد خليل (٢٠٠٩). *طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية*. الإسكندرية: منشأة المعارف.

٤- محمد احمد عبد الله إبراهيم (٢٠٠٧). *الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس*. الزقازيق. مركز آيات للطباعة والنشر

٥- محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): *اختبارات الأداء الحركي*، ط٢، دار الفكر العربي.

٦- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣): *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة*، ط٤، القاهرة: دار الفكر العربي.


**المراجع باللغة الأجنبية**


7- Barabasz, A. F., & Watkins, J. G., (2005). *Hypnotherapeutic techniques 2E*. New York:Brunner-Routledge

*8*- Barker, J.B., & Jones, M.V. (2005). Using hypnosis to increase self-efficacy: A case study in elite judo. *Sport and Exercise Psychology Review, 1,* 36-42.

9- Barker, J.B., & Jones, M.V. (2006). Using hypnosis, technique refinement and self-modeling to enhance self-efficacy: A case study in cricket. *The Sport Psychologist, 20,* 94-110.

10- Barker, J.B., & Jones, M.V. (2008). The effects of hypnosis on self-efficacy, affect, and sport performance: A case study from professional English soccer. *Journal of Clinical Sport Psychology,2,* 127-147

11- Coolican, H. (2009). *Research methods and statistics in psychology*. London, United Kingdom: Hodder

12- Elkins, G. R., Barabasz, A. F., Council, J. R., & Spiegel, D. (2015). Advancing research and practice: The revised APA division 30 definition of hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis, 57*(4), 378-385. doi:10.1080/00029157.2015.1011465

13- Lance, C. E., Butts, M. M., & Michels, L. C. (2006). The sources of four commonly reported cutoff criteria: What did they really say? *Organizational Research Methods, 9*(2), 202-220. doi:10.1177/1094428105284919
14- Liggett, D. R. (2000). Enhancing imagery through hypnosis: A performance aid for athletes. *American Journal of Clinical Hypnosis, 43*(2), 149-157.
15- Lindsay, P., Maynard, I.W., & Thomas, O. (2005). Effects of hypnosis on flow states and cycling performance. *The Sport Psychologist, 19,* 164-178
16- Murphy, S. M., & Martin, K. A. (2002). The use of imagery in sport. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed.) (pp. 405-439). Champaign, IL: Human Kinetics
17- Pates, J., & Maynard, I. (2000). Effects of hypnosis on flow states and golf performance. *Perceptual and Motor Skills, 91,* 1057-1075.
18- Pates, J., & Palmi, J (2002). The effect of Hypnosis upon Flow States and Short Serve Badminton Performance. *Journal of Excellence, 6,* 48-62.
19- Pates, J., Cummings, A., & Maynard, I. (2002). The effects of hypnosis on flow states and three-point shooting performance in basketball players. *Sport Psychologist, 16*(1), 34-47.
20- Pates, J., Maynard, I., & Westbury, T. (2001). An investigation into the effects of hypnosis on basketball performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*(1), 84-102.
21- Pates, J., Oliver, R., & Maynard, I. (2001). The effects of hypnosis on flow states and golf putting performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 13,* 341-354.
22- Taylor, J., Horevitz, R., & Balague, G. (1993). The use of hypnosis in applied sport psychology.*The Sport Psychologist, 7,* 58-78
23- Tomczak, M., & Tomczak, E. (2014). The need to report effect size estimates revisited. An overview of some recommended measures of effect size. *Trends in Sport Sciences, 1*(21), 19-25.
24- Vasquez, B. L. (2005). *The effects of hypnosis on flow and in the performance enhancement of basketball skills* (Unpublished doctoral dissertation). Washington state university, Washington, DC.
25- Vernon, D. (2009). *Human potential: Exploring techniques used to enhance human performance*. New York, NY: Routledge.
26- Wolberg, L. R. (2003). *Hypnosis*. Hollywood, CA: Melvin Powers/Wilshire Book Co.