

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي

أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تطوير
مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة

"دراسة تجريبية أجريت على لاعبي كرة السلة أكابر"

- إعداد الطالب الباحث:

بن رقية عابد

- إشراف:

أ. د/ يوسف حرشاوي

- لجنة المناقشة:

أ.د/بن لكحل منصور-رئيساً

أ.د/حرشاوي يوسف -مقرراً

أ.د/بلكيش قادة - عضواً

أ.د/يحياوي محمد -عضواً

أ.د/ عكوش كمال - عضواً

أ.د/ واضح أمين - عضواً

السنة الجامعية: 2016/2015

محضر مناقشة

في يوم..... من شهر..... سنة..... بموجب قرار مناقشة
رقم..... الصادر عن..... إجتمعت لجنة
المناقشة لمناقشة أطروحة دكتوراه بعنوان:

.....
.....
.....

لجنة المناقشة

التوقيع	الجامعة التابع لها	إسم و لقب
	جامعة مستغانم	أ.د بن لكحل منصور /رئيساً
	جامعة مستغانم	أ.د حرشايي يوسف /مقرراً
	جامعة مستغانم	أ.د بلكبش قادة / عضواً
	جامعة الشلف	أ.د يحيايوي محمد / عضواً
	جامعة الشلف	أ.د عكوش كمال / عضواً
	جامعة تيسمسيلت	أ.د واضح محمد الأمين / عضواً

توقيع نائب المدير المكلف بما بعد التدرج و العلاقات الخارجية



اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (١) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (٢)

اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (٣) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (٤)

عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (٥)

شكر و تقدير

أحمد الله سبحانه وحده على أن من علي بإتمام
هذا البحث بفضلهم وقوته وتوفيقه ، أتقدم بجزيل الشكر
والعرفان إلى كل من ساعدني علي إتمام هذا البحث و لو
بالكلمة الطيبة و النصيحة الصادقة ، و لايفوتني أن أتقدم بالشكر
الجزيل إلى المشرف علي البحث الأستاذ الدكتور يوسف حرشابي
الذي لم يبخل علي بالتوجيهات القيمة و الإرشادات الصائبة ، و إلى
أ.د بن قوة علي و ، أ.د عطاء الله أحمد ، كما لا أنسى أ.د حريتي
حكيم الذي كان مثال الكلمة الصادقة، و كل الدكاترة الذين
علمونا و لم يبخلوا عنا بشيء،، و أخص بالشكر د. لخضر بوعلي
علي مساعدته القيمة لي و لا يفوتني أن أشكر المدرب
مضمون المهدي الذي سمل لي العمل مع فريق كرة السلة غليزان
و كل لاعبي الفريق ، المدرب تادلاوتي طارق مدرب فريق مستغانم
إلى كل هؤلاء و من لم أذكرهم و كانوا لي عوناً

جزاكم الله خيراً

الباحث عابد بن رقية

إهداء

إلى من كانا رمزاً للعطاء و الحنان الوالدين الكريمين ،
إلى أبي الذي كان العطف و الرأفة و الكرم ، و أمي منبع
الحب الطاهر التي لم يخلق الله أحسن بي منها ، أمانني الله على بركما
و حسن طاعتكما و صحبتكما ، إلى كل من أحب ، إلى زوجتي و إبني
"أنس أسامة" حفظهم الله إلى أختي فائزة و زوجها و إلى أخي محمد
و عائلته ، إلى بوعلام و زوجته إلى أحمد و نور الدين ، إلى أمال المدلعة
، إلى الكتاكيت أسماء حنود رحمون إلياس و أمولة
إلى الحاج و دلال و مصطفى و كل الأصدقاء
إلى مدربي لكرة السلة سابقا بلعالية بن عودة ، إلى زملائي الأساتذة
بجامعة شلفه كلهم بلا إستثناء ،
إلى زملائي في دفعة الماجستير . إليهم جميعا أهدي هذا العمل .

الباحث بن رقية عابد

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة : 2.....
- 2- المشكلة: 5.....
- 3- الأهداف: 7.....
- 4- الفرضيات: 7.....
- 5- أهمية البحث العلمية و العملية: 7.....
- 6- مصطلحات البحث: 8.....
- 7- الدراسات المشابهة: 9.....
- 7-1- الدراسات المتعلقة بالتدريب العقلي: 9.....
- 7-2- الدراسات المتعلقة بالتفكير الخططي: 22.....
- 7-3- التعليق على الدراسات: 28.....
- 7-4- نقد الدراسات: 29.....
- الخلاصة: 30.....

الباب الأول

الدراسة النظرية

- مدخل: 32.....

الفصل الأول

الإعداد النفسي

- تمهيد : 33.....
- 1-1- مفهوم الإعداد النفسي : 34.....
- 1-2- أهمية الإعداد النفسي : 34.....
- 1-3- الإعداد النفسي و علاقته بالإعدادات الأخرى: 35.....
- 1-4- الإعداد النفسي و الشد النفسي: 36.....
- 1-5- خطوات الإعداد النفسي للاع. 36.....
- 1-6- تخطيط عملية الإعداد النفسي 37.....
- 1-6-1- محتوى الإعداد النفسي العام : 37.....
- 1-6-2- محتوى الإعداد النفسي الخاص : 38.....

- 38.....: الفروق الفردية في إعداد اللاعبين : 1-7-1
- 38.....: الاختلافات النفسية : 1-7-1
- 38.....: الاختلافات العمرية : 2-7-1
- 39.....: الخبرة الرياضية ودرجة توافرها : 3-7-1
- 39.....: المستوى العقلي : 4-7-1
- 39.....: النمط العصبي : 5-7-1
- 40.....: الإعداد النفسي و المنافسة: 8-1
- 41.....: الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية: 2
- 41.....: أهمية تحضير الفريق للمنافسة من الجانب النفسي. 3
- 42.....: الإعداد النفسي في رياضة كرة السلة : 4
- 44.....: أقسام الإعداد النفسي في كرة السلة : 5
- 44.....: إعداد نفسي قصير المدى : 1-5
- 45.....: طرق الإعداد النفسي قصير المدى: 1-1-5
- 48.....: الإعداد النفسي طويل المدى : 2-5
- 49.....: مبادئ الإعداد النفسي طويل المدى : 1-2-5
- 50.....: الإعداد النفسي خلال مراحل التدريب في كرة السلة : 6
- 50.....: خلال الفترة الإعدادية : 1-6
- 50.....: خلال فترة المنافسات : 2-6
- 51.....: خلال فترة الراحة الإيجابية : 3-6
- 52.....: خلاصة: -

الفصل الثاني

التدريب العقلي و المهارات العقلية

- 54.....: تمهيد -
- 55.....: التدريب العقلي: 1-

- 56.....1-1- مفهوم التدريب العقلي:
- 57.....2-1- أهمية التدريب العقلي :
- 58.....3-1- أهداف التدريب العقلي :
- 58.....4-1- شروط التدريب العقلي :
- 60.....5-1- مراحل ومتطلبات التدريب العقلي:
- 60.....1-5-1- مراحل التدريب العقلي :
- 60.....2-5-1- متطلبات التدريب العقلي :
- 61.....6-1- كيف يؤثر التدريب العقلي :
- 62.....7-1- تأثير التدريب العقلي على تحسين التصويب في كرة السلة :
- 62.....2- المهارات العقلية :
- 63.....1-2- المهارات العقلية المرتبطة باللاعب :
- 64.....1-1-2- مهارة الإسترخاء:
- 64.....1-1-1-2- مفهوم مهارة الإسترخاء:
- 65.....2-1-1-2- أهمية الإسترخاء :
- 65.....4-1-1-2- أنواع الإسترخاء:
- 66.....أولا/ الإسترخاء العضلي:
- 66.....1- الإسترخاء التخيلي :
- 67.....2- الإسترخاء التعاقبي:
- 68.....3- الإسترخاء الذاتي :
- 68.....4- إسترخاء التغذية الرجعية الحيوية:
- 70.....5- الإسترخاء خلال الجهد:
- 70.....6- الإسترخاء الموضوعي:
- 71.....7- الإسترخاء النفس الواحد :
- 71.....ثانيا/ الإسترخاء العقلي :

- 71...../1- الإستجابة للإسترخاء:.....
- 71...../2- التحكم التنفس :.....
- 71...../3- الإسترخاء المعرفي:.....
- 72...../4- إيقاف الأفكار:.....
- 72...../5- التفكير المنطقي:.....
- 73...../6- الحديث الذاتي الإيجابي :.....
- 74.....2-2- التصور العقلي :.....
- 74.....2-2-2-1- مفهوم مهارة التصور العقلي :.....
- 75.....2-2-2-2- أهمية التصور العقلي :.....
- 76.....2-2-2-3- أنواع التصور العقلي :.....
- 76.....2-2-2-3-1- التصور العقلي الداخلي :.....
- 77.....2-2-2-3-2- التصور العقلي الخارجي :.....
- 77.....2-2-2-3-3- عدم التصور العقلي :.....
- 77.....2-2-2-4- نظريات التصور العقلي :.....
- 77.....2-2-2-4-1- النظرية النفس عصبية - عضلية:.....
- 78.....2-2-2-4-2- نظرية التعلم الرمزي :.....
- 78.....2-2-2-4-3- نظرية وضع الإنتباه والإستشارة :.....
- 78.....2-2-2-5- مبادئ التصور العقلي :.....
- 80.....2-2-6- إستخدام التصور العقلي :.....
- 81.....2-2-7- مراحل تنمية مهارة التصور العقلي:.....
- 81.....2-2-8- فعالية التصور العقلي في الرياضة :.....
- 82.....2-3- الإنتباه:.....
- 83.....2-3-1- مفهوم الإنتباه :.....
- 84.....2-3-2- أهمية الإنتباه :.....

- 85..... 2-3-3- أنواع الإنتباه من حيث البعد:
- 86..... 2-3-4- مهارات الإنتباه :
- 86..... 2-3-4-1- إنتقاء الإنتباه :
- 86..... أ- إنتقاء الإنتباه في كرة السلة :
- 87..... 2-3-4-2- تحويل الإنتباه :
- 87..... أ- تحويل الإنتباه في كرة السلة :
- 87..... 3-4-3- شدة الإنتباه :
- 88..... 2-3-5- الفرق بين الإنتباه والإدراك والتركيز:
- 88..... 2-3-6- العوامل المؤثرة على الإنتباه :
- 88..... 1-/- العوامل الخارجية :
- 88..... 2-/- العوامل الداخلية :
- 89..... 2-3-7- مشكلات التركيز الإنتباه :
- 90..... 2-3-8- صدمة الإنتباه :
- 92..... 2-3-9- عوامل تشتت الإنتباه :
- 92..... 1-/- العوامل الخارجية :
- 92..... 2-/- العوامل الداخلية :
- 93..... 2-3-10- الإنتباه والقدرة على معالجة المعلومات المحدودة في الكرة السلة :
- 94..... 2-3-11- الإنتباه والتصويب للاعب كرة السلة :
- 96..... 2-4-4- التحكم في القلق :
- 96..... 2-4-1- مفهوم القلق:
- 96..... 2-4-2- تعريف القلق :
- 97..... 2-4-3- أنواع القلق:
- 97..... 2-3-4-1- القلق العادي (الموضوعي):
- 97..... 2-3-4-2- القلق المزمن:

97.....	2-4-3-3-القلق العصابي:
97.....	2-4-4- أعراض القلق:
97.....	1- /الأعراض البدنية.....
98.....	2- /الأعراض النفسية:
98.....	2-4-5- مصادر القلق:
99.....	2-4-6- علاج القلق:
99.....	أ- /العلاج التحليلي النفسي:
99.....	ب /- العلاج السلوكي:
99.....	ج /- علاج دوائي أو العقاقيري:
100.....	2-5- الثقة بالنفس:
100.....	2-5-1- مفهوم الثقة بالنفس:
100.....	2-5-2- تعريف الثقة بالنفس:
101.....	2-5-3- أهمية الثقة بالنفس:
101.....	2-5-4- مستويات الثقة بالنفس:
101.....	2-5-4-1- نقص الثقة بالنفس.....
101.....	2-5-4-2- الثقة بالنفس الزائدة أو الزائفة:
102.....	2-5-4-2- الثقة بالنفس المثلى:
102.....	2-5-5-5- كيفية تنمية الثقة بالنفس للرياضي:
103.....	خلاصة:

الفصل الثالث

التفكير الخططي

105.....	- تمهيد:
106.....	1- التفكير:
106.....	1-1- مفهوم التفكير:
106.....	1-2- خصائص التفكير:

107.....	3-1-3- مستويات التفكير:
107.....	1-3-1- المستوى الحسي:
107.....	2-3-1- المستوى التصوري:
107.....	3-3-1- المستوى التجريدي:
108.....	4-1- مهارات التفكير:
109.....	2- التفكير الخططي:
110.....	3- الإعداد الخططي:
110.....	3-1- مفهوم الإعداد الخططي:
110.....	3-2- التفكير الخططي و الرياضي:
111.....	4- الإعداد الخططي:
111.....	4-1- مراحل الأداء الخططي:
111.....	4-1-1- ملاحظة و تحليل مكانة المنافسة:
111.....	4-1-2- الحل التفكيري للواجب الخططي:
111.....	4-1-3- الحل الحركي للواجب الخططي:
112.....	الخلاصة:

الفصل الرابع

كرة السلة

114.....	- تمهيد:
115.....	1- مهارات كرة السلة:
115.....	1-1- تعريف المهارة:
115.....	1-2- المهارة في كرة السلة:
117.....	1-3-3- مراحل تعلم المهارة للناشئ:
117.....	1-3-1- مرحلة التعرف على المهارة:
118.....	1-2-3-1- مرحلة أداء الحركة:
118.....	1-3-3-1- مرحلة آلية الحركة:

119.....	4-1- المهارات الهجومية الأساسية في كرة السلة:
119.....	1-4-1- التمرير:
122.....	2-4-1- المحاورة بالكرة:
123.....	3-4-1- التصويب :
124.....	1-3-4-1- الجوانب الفنية لمهارة التصويب :
125.....	2-3-4-1- أهمية إجادة التصويب :
126.....	3-3-4-1- أنواع التصويب في كرة السلة :
127.....	1- /- التصويب من الثبات :
129.....	2- /- التصويبة السلمية :
132.....	3- /- التصويب من القفز :
134.....	4- /- تصويب الرمية الحرة :
137.....	5- /- التصويب بالمتابعة للكرة المرتدة :
137.....	1-4-3-4- العوامل المؤثرة على التصويب :
139.....	1-5- التنبؤ بناشئ كرة السلة :
139.....	1-6- الخطط الهجومية في كرة السلة:
140.....	1-7- توجيهات للاعب في الهجوم:
141.....	- خلاصة:
142.....	- خاتمة :

الباب الثاني الدراسة الميدانية

- مدخل

الفصل الأول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

145.....	- تمهيد:
146.....	1-1- منهج البحث:
146.....	2-1- مجتمع البحث:
146.....	3-1- عينة البحث:
147.....	4-1- مجالات البحث:
147.....	2- الدراسة المتعلقة بمقياس التفكير الخططي الهجومي:
147.....	1-2- مجتمع البحث و عينته:
147.....	1-1-2- عينات البحث:
147.....	1-1-1-2- العينة الإستطلاعية و عينة البناء:
148.....	2-2- وسائل جمع البيانات:
148.....	3-2- إجراء بناء مقياس التفكير الخططي الهجومي في كرة السلة:
148.....	1-3-2- تحديد مجالات المقياس:
148.....	2-3-2- إعداد الصيغة الأولية للمقياس:
149.....	3-3-2- تحديد أسلوب صياغة المواقف:
149.....	4-3-2- إعداد المقياس بصورته الأولية:
149.....	5-3-2- صالحية المواقف و صدقها:
149.....	6-3-2- مفتاح مقياس التفكير الخططي:
150.....	7-7-2- التجربة الإستطلاعية الأولى للمقياس:
150.....	8-3-2- التجربة الأساسية للمقياس:
151.....	1-8-3-2- التحليل الإحصائي للمواقف:
154.....	2-8-3-2- وضع الدرجات و المستويات المعيارية للمقياس:
155.....	4-8-3-2- الصيغة النهائية للمقياس:
156.....	3- الدراسة المتعلقة بالبرنامج:
156.....	1-3- الدراسة الإستطلاعية:

156.....	2-3- الإختبارات القبليّة:
156.....	3-3- تطبيق البرنامج:
156.....	4-3- الإختبارات البعديّة:
156.....	5-3- الجانب النظري:
157.....	6-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:
158.....	7-3- أدوات البحث:
162.....	8-3- الأسس العلميّة للأداة:
166.....	9-3- عرض البرنامج التدريب العقلي:
166.....	1-9-3- أهداف البرنامج:
167.....	2-9-3- أسس وضع البرنامج:
167.....	3-9-3- المدة الزمنيّة للبرنامج:
167.....	4-9-3- مراحل برنامج تدريب المهارات العقليّة:
168.....	5-9-3- أبعاد البرنامج:
170.....	6-9-3- النسب المؤوية لتوزيع الأبعاد في البرنامج:
197.....	10-1- صعوبات البحث:
198.....	- الخلاصة:

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

200.....	- تمهيد:
201.....	1- عرض النتائج:
201.....	1-1- عرض النتائج القبليّة:
201.....	1-1-1- التجانس بين المجموعة التجريبيّة و الضابطة:
209.....	2-1- عرض النتائج البعديّة:
224.....	3-1- عرض نسب التحسن المؤوية:

- 230.....: مناقشة الفرضيات: 2-2
- 230.....: مناقشة الفرضية المرتبطة بالمهارات العقلية: 2-1-2
- 233.....: مناقشة الفرضية المرتبطة بالأداء المهاري: 2-2-2
- 235.....: مناقشة الفرضية المرتبطة بالتفكير الخططي: 2-3-2
- 237.....: الإستنتاجات: 3-3
- 238.....: إقتراحات مستقبلية: 4-4
- 239.....: الخلاصة العامة: -
- المراجع
- الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
77	نموذج لأشكال التفكير غير المنطقي	01
151	يبين الفرق و عدد اللاعبين للتجربة الإستطلاعية الثانية.	02
152	يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للمجموعتين العليا و الدنيا وقيمة (ت) المحسوبة لحساب التمييز	03
153	يبين معامل الارتباط بين المواقف و الدرجة الكلية للمقياس بأسلوب الإتساق الداخلي	04
154	يبين المواقف المحذوفة بأسلوب المجموعات المتطرفة و معامل الإتساق الداخلي لمواقف المقياس	05
154	يبين المستويات المعيارية و الدرجات من خلال عينة البحث في مقياس التفكير الخططي الهجومي في كرة السلة	06
163	يمثل معاملات ثبات و صدق الإختبارات المهارية لكرة السلة للدراسة الإستطلاعية.	07
164	يمثل معاملات ثبات و صدق إختبارات التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للدراسة الإستطلاعية .	08
165	يمثل معامل ثبات و صدق الإختبار لمتغير تركيز الإنتباه للدراسة الإستطلاعية.	09
165	يمثل معامل ثبات و صدق الإختبار لمتغير قلق المنافسة و الثقة بالنفس للدراسة الإستطلاعية	10
166	يمثل معامل ثبات و صدق الإختبار لمتغير التفكير الخططي للدراسة الإستطلاعية	11
201	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للمقياس القبلي لمتغيرات النمو للمجموعتين الضابطة و التجريبية	12
202	المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للمقياس القبلي للمتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة و التجريبية	13

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
302	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي لمتغيرات التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعتين الضابطة و التجريبية	14
205	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعتين الضابطة و التجريبية .	15
206	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي لمتغير القلق و الثقة بالنفس للمجموعتين الضابطة و التجريبية .	16
207	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي لمتغير التفكير الخططي للمجموعتين الضابطة و التجريبية .	17
209	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي للمتغيرات المهارة للمجموعة الضابطة .	18
210	يمثل المتوسط الحسابي و الإحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي للمتغيرات المهارة للمجموعة التجريبية .	19
211	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعة الضابطة .	20
212	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعة التجريبية	21
213	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية	22

	و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة .	
الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
23	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية .	214
24	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغير القلق و الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة .	215
25	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغير القلق و الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية .	216
26	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغير التفكير الخططي للمجموعة الضابطة .	217
27	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغير التفكير الخططي للمجموعة التجريبية .	218
28	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي للمتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة و التجريبية	219
29	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعتين الضابطة التجريبية	220
30	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة للقياس البعدي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة و التجريبية .	221

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
222	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغير القلق و الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة و التجريبية .	31
223	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغير التفكير الخططي للمجموعة الضابطة و التجريبية .	32
224	يبين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي للمتغيرات المهارة لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية	33
225	يبين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية	34
226	بين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي لمتغير تركيز الإنتباه لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية	35
227	بين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي لمتغير تركيز الإنتباه لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية	36
228	بين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي لمتغير تركيز الإنتباه لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية	37

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
36	التكامل بين الإعداد النفسي و الإعدادات الأخرى.	01
49	الإعداد النفسي طويل المدى	02
86	نموذج "نيدفر" لبعدي الإنتباه	03
91	صدمة الإنتباه ونمط السلوك ومظاهره التي تؤدي إلى هبوط مستوى أداء اللاعب	04
93	المثيرات المرتبطة و غير المرتبطة للإنتباه في كرة السلة.	05
94	مقادير نسبة من الحيز المتاح لمعالجة المعلومات لدى لاعب كرة السلة .	06
120	أداء التمريرة الصدرية.	07
121	أداء التمريرة المرتدة	08
121	أداء التمريرة من أعلى الرأس.	09
123	أداء مهارة المحاورة.	10
129	رسم توضيحي للرمي من الثبات	11
132	خطوات التصويبة السلمية.	12
134	مراحل التصويب من القفز.	13
136	أداء الرمية الحرة	14
170	النسب المؤوية لتوزيع أبعاد برنامج التدريب العقلي.	15
202	يبين التجانس بين المجموعتين في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن)	16
203	يبين التجانس بين المجموعتين في المتغيرات المهارية .	17
204	يبين التجانس بين المجموعتين في متغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء	18
206	يبين التجانس بين المجموعتين في متغير تركيز الإنتباه	19
207	يبين التجانس بين المجموعتين في متغيري قلق المنافسة و الثقة بالنفس .	20
208	يبين التجانس بين المجموعتين في متغير التفكير الخططي .	21
209	يبين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للمتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة	22

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
210	يبين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية	23
211	يبين نتائج إختبارات القبلية البعدية للتصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للضابطة	24
212	يبين نتائج إختبارات قبلية و بعدية للتصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للتجريبية	25
214	يبين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة	26
215	يبين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية	27
216	يبين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للقلق و الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة	28
217	يبين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لمتغير القلق و الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية	29
218	يبين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للقلق و الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة.	30
219	يبين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للتفكير الخططي للمجموعة التجريبية.	31
220	يبين نتائج الإختبارات البعدية للمتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة و التجريبية	32
221	نتائج الإختبارات البعدية للتصور العقلي القدرة على الإسترخاء والضابطة والتجريبية.	33
222	يبين نتائج الإختبارات البعدية للتصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعة الضابطة و التجريبية	34
223	يبين نتائج الإختبارات البعدية للقلق و الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة و التجريبية	35
224	يبين نتائج الإختبارات البعدية للتفكير الخططي للمجموعة الضابطة و التجريبية	36
225	يبين النسب المئوية للتقدم في القياسات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة للمتغيرات المهارية.	37
الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
226	يبين النسب المئوية للتقدم في القياسات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية و	38

	الضابطة لمتغير التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء	
227	يبين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي لمتغير تركيز الإنتباه لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية	39
228	يبين النسب المئوية للتقدم في القياسات القبليّة و البعديّة للمجموعتين التجريبية و الضابطة لمتغير القلق و الثقة بالنفس	40
229	يبين النسب المئوية للتقدم في القياسات القبليّة و البعديّة للمجموعتين التجريبية و الضابطة لمتغير التفكير الخططي.	41

التعريف بالبحر

1- مقدمة :

يشهد مجال تدريب كرة السلة في الآونة الأخيرة علي المستوى العالمي تطورًا ملحوظًا، وذلك من خلال ارتفاع الأداء المهاري والبدني والخططي للاعبين في المنافسات المحلية والدولي، وتمشيًا مع هذا التطور يقوم المدربون بإعداد البرامج التدريبية البدنية والمهارية والخططية على مدار فترات الإعداد والتدريب بما يتناسب مع طبيعة المنافسة.

و أدت زيادة الإهتمام على تحقيق الصدارة في الميدان الرياضي إلى ظهور المزيد من الضغوط على اللاعبين، و إلى وجود مجموعة من المشكلات المرتبطة بتطوير مستوى الأداء، و أصبحت الحاجة ماسة لوجود برامج للتدريب النفسي و العقلي تقابل هذه الاحتياجات، و تعمل على التغلب على الظروف الضاغطة و مساعدة اللاعبين على تحقيق أفضل النتائج في المجال التنافسي (شمعون، 1999، ص 497).

و تلعب القدرات العقلية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية، و إغفال هذا الدور و عدم الإهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة، لذا فإستخدام مثل هذه المهارات و تنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، و كذلك النواحي المهارية و الخططية، و أن ينظر إلى مثل هذه المهارات العقلية بنفس المستوى من الإهتمام الذي يعطى لباقي جوانب الإعداد للاعب ، حيث كل منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالي (شمعون، 1996، ص 166).

- و يعتبر التدريب العقلي عامل هام في إكتساب و تطوير المهارات الحركية أو في مراحل التعلم الحركي المختلفة (إسماعيل، 2001 ، ص 79) . و تلعب القدرات العقلية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية، و إغفال هذا الدور و عدم الإهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة، لذا فإستخدام مثل هذه المهارات و تنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، و كذلك النواحي المهارية و الخططية، و أن ينظر إلى مثل هذه المهارات العقلية بنفس المستوى من الإهتمام الذي يعطى لباقي جوانب الإعداد للاعب ، حيث كل منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالي (شمعون، 1996، ص 166).

- و اتفق جميع المهتمين بكرة السلة على أن نجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادة أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، فهذا "مايسنر" و "ميرز" يقولان "إن فريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراده أن

يؤدوا التمريرات بسرعة و أحكام و توقيت مضبوط و أن يصبوا نحو الهدف بسرعة و دقة، و أن يحركوا أرجلهم بخفة و تحكم و خداع. (معوض، 2003، ص 38) .

كما أن إكتساب اللاعب للقدرات العقلية يجب تجسيدها في الميدان مع الفريق ككل في الجوانب الخططية، حيث أنها من أهم الأمور الواجب مراعاتها للإرتقاء بقدرات اللاعبين و تحسين مستوياتهم الأدائية، و يعد التفكير الخططي من أهم متطلبات الأداء الرياضي التنافسي مع مجموعة من العناصر. و يشير الجبالي (2003) إلى أن التفكير الخططي أحد أهم متطلبات الأداء الرياضي، حيث تلعب عمليات التفكير دورا هاما في نشاطات الفرد و إستجاباته في غضون ممارسته لنواحي الأنشطة الرياضية المختلفة عند تنفيذه لخطة ما، و ذلك من خلال تقديره لموقف أو إدراكه لعلاقة مرتبطة بسير اللعب (الجبالي، 2003، ص 55)

ويعتمد التفكير الخططي على التصور العقلي للاعب حيث أن في وسع الرياضي أن يستحضر في عقله صورة مهارة أو مهارات معينة كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصورة الذهنية مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين فعندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لموقف المنافسة فان ذلك يحقق فرصة التفكير في الأسلوب الملائم للتغلب على منافسه وربما اقتراح البدائل المناسبة وفي ذلك تقديم العون في أن يصبح أكثر ألفة بموقف المنافسة ويساعد اللاعب في تحسين تركيز الإنتباه ومن ثم إتخاذ القرارات و الإستجابات الصحيحة في مواقف المنافسة (راتب، 1997، ص 316-317)

و يرى الباحث أن إعداد الرياضي عقليا إضافة إلى الجوانب الأخرى يجب أن يتوج بتدريبه على التفكير الخططي الجيد مما يتيح اللعب الجماعي الجيد و بالتالي الفوز و تحقيق الصدارة.

و على هذا الأساس فكر الباحث بإجراء دراسة علمية قصد إبراز أهمية و دور التدريب العقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري و التفكير الخططي للاعب كرة السلة، عن طريق تدريب عقلي لبعض المهارات العقلية و المتمثلة في (القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه، التحكم في قلق المنافسة، الثقة بالنفس، وإختار عينة البحث من فريق أكابر لكرة السلة. فبعد تحديد الباحث لإشكالية البحث و الغرض المرجو منه، قام فيما يتعلق بالجانب النظري بتسليط الضوء على الإعداد النفسي و النقاط الهامة التي يحتاجها المؤطر أو المدرب الرياضي و اللاعب على حد سواء ، وهذا كتمهيد لفصل التدريب العقلي و المهارات العقلية التي سيتطرق إليها الباحث في برنامج التدريب العقلي، بالإضافة إلى التفكير الخططي في

كرة السلة و المهارات الخططية الهجومية و الإعداد الخططي، و من ثم الإحاطة ببعض مهارات كرة السلة و خصائصها.

و بعد الإطلاع على الدراسات السابقة قام الباحث في الجانب التطبيقي بإختيار عينة البحث التي شملت أكابر كرة السلة ذكور ، و طبق عليها برنامج التدريب العقلي بعد الإختبارات القبلية و من ثم الإختبارات البعدية و تحليل و مناقشة النتائج و الخروج بتوصيات.

2- المشكلة:

مع التطور الذي طرأ على كرة السلة في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب والخطط وإرتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قانون اللعبة، فإن ذلك يستدعي توجيه المزيد من الإهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب الرياضي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة والتي من أهمها الإعداد العقلي و الخططي، إذ أصبح الفيصل الحاسم الذي يؤدي إلى الفوز أصبح التدريب العقلي الآن جزءاً أساسياً في العديد من برامج التدريب الرياضي و نعتقد أننا في عصر يمكن أن يقول فيه اللاعب أن تحقيق الفوز يرجع إلى التكامل و التواصل بين التدريب البدني و العقلي، و مما يدعم هذا القول ما أكده "جولدن GOLDIN" من أن معظم المشاركين في دورة ميول الأولمبية (1988) يعرفون التدريب العقلي و يمارسون التصور العقلي و أن 84 % بالمائة أي (534) لاعب من أصل (633) لاعبا ممن طبق عليهم البحث في هذه الدورة يمارسون بعضاً من أشكال التدريب العقلي (إسماعيل، 2001 ، ص 15).

و معظم لاعبي و مدربي كرة السلة أجمعوا على أهمية التدريب العقلي في تطوير المهارات الأساسية في اللعبة كما قال "جاك رامزي" "JACK RAMASY" مدرب فريق بورتلاند الحاصل على بطولة الدوري الأمريكي لكرة السلة "وجدت في التدريب العقلي نقاط على جانب كبير من الأهمية ساعدتني في تنفيذ برنامجي التدريبي في كرة السلة، وحققت الكثير للفريق"، و قال "جيم فالفانو" "JIM" VALVANO "مدرب نورت كارولينا لكرة السلة" "الجوانب لها نفس أهمية الجوانب البدنية و هي موجهة للعناصر العقلية المطلوبة للتفوق" (إسماعيل، 2001 ، ص 50) .

و كما قال اللاعب "جاي تريانو" "Jay.TRIANO" "أقوم بأداء الكثير من التصور العقلي أرى نفسي أمارس بصورة جيدة، و أقوم بأداء الرميات في عقلي سواء في التدريب أو قبل المباراة أغمض عيني و أرى نفسي خلال الحركات و أداء الرميات و في بعض الأحيان أحب أن أنظر إلى الرميات كما لو كانت أشاهدها من خلال التلفزيون" (إسماعيل، 2001 ، ص 17) .

كما أن القدرة على التفكير الخططي السليم يعد القاعدة الأساسية للعبة، إذ بدونها لن يستطيع اللاعب تنفيذ خطط أو واجبات المركز بصورة كبيرة وكاملة كما يعتمد أيضا على مدى إعداد اللاعب عقليا ،

ومن هنا لا بد من توافر مستويات معينة من المهارات العقلية التي بلا شك تعين اللاعبين على حسن التصرف الخططي السليم .

ويشير وجيهه محجوب (2000) إلى العلاقة الوطيدة بين التدريب العقلي و التفكير الخططي حيث أن التفكير الخططي هو تحقيق الهدف عقليا قبل الأداء أو هو توقع مسبق للحركة مقرونا بالأداء، ويعد التفكير الخططي أعلى مرحلة من مراحل الأداء الحركي في لعبة كرة السلة، إذ أن اللاعب يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة لحركة مع معرفة كل العمليات العقلية، أي حدوث توقع مسبق للحركة والتصرف على أساسها . (محجوب، 2000، ص 237)

و في المقابل و من خلال مساهمة الباحث لبعض المدربين في مجال كرة السلة لاحظ عدم الإهتمام بالإعداد العقلي الجيد للاعب و عدم تدريبه على التفكير الخططي الجيد الذي لا يكاد أي مدرب حذق يفصل بينهما، و كذلك عدم تركيز معظم المدربين على الجانب العقلي للاعبين أثناء الوحدات التدريبية و الإقتصار على عملية تصحيح الأخطاء و التكرار فقط، وأن استخدمت فهي غير واضحة وغير محددة في تمارين تطبيقية خلال الأداء، الأمر الذي يجعل العملية التدريبية مقتصرة على أساليب تقليدية تقف عند حد معين في تطوير الجانب النفسي و كذا مستوى الأداء البدني و المهاري والخططي. كما أن معظم الدراسات السابقة والأبحاث العلمية تناولت تأثير برامج المهارات العقلية على مهارة رياضية بعينها دون الأخذ في الإعتبار الأداء الفعلي في مواقف المنافسة الرياضية، وستحاول الدراسة الحالية التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض النواحي العقلية والخططية لدى لاعبي كرة السلة. من هذا المنطلق و من خلال إطلاع الباحث على بعض الدراسات السابقة فكر الباحث في إعداد برنامج يهدف إلى تنمية بعض المهارات العقلية و التي توظف من خلالها لتطوير التفكير الخططي للاعب طارحا التساؤلات التالية:

- هل يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح في تنمية المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه ، مواجهة قلق المنافسة، الثقة بالنفس) للاعبي كرة السلة.
- هل يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة.
- هل يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح في تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة.

3- الأهداف:

يهدف الباحث من خلال هذا البحث إلى:

- تسطير برنامج تدريب عقلي لتنمية المهارات العقلية للاعبين كرة السلة (القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه ، مواجهة قلق المنافسة، الثقة بالنفس) و تحسين بعض المهارات الفنية وتطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة.
- بناء مقياس للتفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة السلة.
- معرفة تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح في تنمية المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه ، مواجهة قلق المنافسة، الثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة السلة.
- معرفة تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية للاعبين.
- معرفة تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح في تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة.

4- الفرضيات:

- يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح إيجابيا في تحسين المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه، الثقة بالنفس، مواجهة قلق المنافسة) لدى لاعبي كرة السلة.
- يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة.
- يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح إيجابيا في تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة.

5- أهمية البحث العلمية و العملية:

- تقدم برنامج للتدريب العقلي للمدربين و اللاعبين قصد الإستعانة به خلال المشوار التدريبي.
- وضع بين يدي مدربي كرة السلة مقياس مبني على أسس علمية لتحديد مستوى التفكير الخططي للاعبينهم جماعيا أو كل واحد على حدى.
- ندرة الدراسات التي تتطرق إلى الموافقة بين التدريب العقلي لتنمية المهارات العقلية ورفع مستوى التفكير الخططي الهجومي.

- تجسيد الجانب التطبيقي في تنمية العامل النفسي و المهارات العقلية للاعب.
- السعي إلى تطوير قدرة اللاعبين في جانب التفكير الخططي من خلال محاكاة مواقف اللعب النموذجية.
- مساعدة المختصين في كرة السلة لإيجاد طرق لتدريب المهارات العقلية و كذا تطوير الجانب الخططي لاعبيهم.

- هذه الدراسة تفتح مجالاً لدراسات مشابهة تتناول المهارات العقلية و علاقتها بجانب التفكير الخططي.
- السعي لإيجاد برامج لتنمية المهارات العقلية و تطوير التفكير الخططي للاعبين كرة السلة.
- قد تساعد هذه الدراسة في التركيز على تنمية بعض المهارات النفسية و الخططية و أثرها على الإنجاز، وذلك من خلال وضع اللاعب في ظروف المنافسة.

6- مصطلحات البحث:

بعد إطلاع الباحث على مختلف التعاريف و التفسيرات، سطرت هذه التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث و هي

أولاً/- التدريب العقلي:

التدريب العقلي هو الإستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء .

ثانياً/- المهارة:

أداء متميز في مجال معين لتحقيق هدف معين بقدر كبير من الإتقان و الثبات

ثالثاً/- المهارة العقلية:

هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب و المدرب بغرض تحسين الأداء و إتقانه.

رابعاً/- الإسترخاء:

هو فترة من غياب النشاط و التوتر و إغفال الحواس.

خامساً/- التصور العقلي:

هو إستدعاء خبرة مر بها الفرد أو إكتسبها عقلياً ، بمكوناتها البصرية و السمعية و الحركية و الإنفعالية .

سادساً/- تركيز الإنتباه:

هو القدرة للفرد على حصر بؤرة إهتمامه بمثير مرتبط لفترة من الزمن.

سابعا/ - قلق المنافسة:

حالة عدم القدرة على الإدراك والتمييز و نسيان الأشياء و إختلاط الت

ثامنا/ - الثقة بالنفس:

درجة من اليقين للرياضي بقدرته على تحقيق الهدف و النجاح.

تاسعا/ - التفكير الخططي:

نوع من التفكير يقوم به الفرد الرياضي خلال مرحلة التعلم الخططي وفي المنافسات الرياضية والذي يؤدي إلى إستجابات متعددة للرياضي.

7- الدراسات المشابهة:

إعتمد الباحث في بحثه على بعض الدراسات المشابهة و السابقة المتمثلة في :

7-1- الدراسات المتعلقة بالتدريب العقلي:

7-1-1- دراسة بزيو عادل (2015):

" أثر التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية " وهدفت الدراسة إلى :

- إعداد برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية (الإسترخاء- التصور العقلي - تركيز الإنتباه) للتقليل من قلق المنافسة.
- التعرف على تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية على بعض المهارات النفسية (الإسترخاء- التصور العقلي - تركيز الإنتباه)
- التعرف على تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية على مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

- الإشكالية:

- هل توجد فروق دالة بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة.
- هل توجد فروق دالة بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية قيد الدراسة.
- هل توجد فروق دالة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى قلق المنافسة.
- هل توجد فروق دالة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى المهارات النفسية قيد الدراسة.

- الفرضيات :

- الفرضية العامة:

- لبرنامج التدريب على المهارات النفسية تأثير إيجابي في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائية للقياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية للقياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى قلق المنافسة في الإختبار البعدي و لصالح التجريبية.

- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى التجريبية في مستوى المهارات النفسية قيد الدراسة في الإختبار البعدي و لصالح التجريبية.

- المنهج المستخدم:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين ضابطة و تجريبية و قياس قبلي و بعدي.

- مجتمع و عينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في لاعبي أندية القسم قبل الشرقي سن (15-17) ، و عينة البحث لاعبي فريق أمل سيدي خالد لأقل من 17 بلغت (23) لاعبا.

- أدوات البحث:

- مقياس قلق المنافسة لرياضية- مقياس التصور العقلي - مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس تركيز الإنتباه

- الإستنتاجات :

- وجدت فروق دالة إحصائية للقياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي.

- وجدت فروق دالة إحصائية للقياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

- وجدت فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة التجريبية في مستوى قلق المنافسة في الإختبار البعدي و لصالح التجريبية.
- توجدت فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة التجريبية في مستوى التجريبية في مستوى المهارات النفسية قيد الدراسة في الإختبار البعدي و لصالح التجريبية.
- إن برنامج التدريب على المهارات النفسية أثر إيجابيا في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

(بزوي، 2015)

وهدفت الدراسة إلى :

7-1-2- واضح أمين (2010).

"تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية و دقة توجيه الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 20 سنة"

يهدف البحث إلى:

- معرفة مدى تأثير إستخدام التدريب العقلي على دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة.

- معرفة مدى تأثير إستخدام التدريب العقلي على بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى ناشئي الكرة الطائرة.

- معرفة العلاقة بين المهارات العقلية قيد البحث و دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة.

- التساؤل العام:

- ما مدى فاعلية التدريب العقلي في تحسين دقة أداء مهارة الضرب الساحق و المهارات العقلية لاعبي الكرة الطائرة أقل من 20 سنة؟

- التساؤلات الفرعية:

- ما مدى تأثير إستخدام التدريب العقلي على دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة؟

- ما مدى تأثير إستخدام التدريب العقلي على بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى ناشئي الكرة الطائرة؟

- هل توجد علاقة بين المهارات العقلية قيد البحث و دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة؟

- **الفرضيات :**

- **الفرضية العامة:**

للتدريب العقلي دور فعال و إيجابي في تحسين دقة أداء مهارة الضرب الساحق و المهارات العقلية لاعبي الكرة الطائرة أقل من 20 سنة

- **الفرضيات الجزئية:**

- يؤثر إستخدام التدريب العقلي على دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة أقل من 20 سنة.

- يؤثر إستخدام التدريب العقلي على بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى ناشئي الكرة الطائرة لدى ناشئي الكرة الطائرة أقل من 20 سنة.

- توجد علاقة بين المهارات العقلية قيد البحث و دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة أقل من 20 سنة.

- **المنهج المستخدم:**

إستخدم الباحث المنهج التجريبي.

- **مجتمع و عينة البحث:**

مجتمع البحث تمثل في لاعبي القسم الجهوي لرابطة البلدة إختصاص الكرة الطائرة. تمثلت عينة البحث في (78) لاعبا من فريق مطاط شلف، إتحاد البلدية، أولمبي المدينة.

- **مجالات البحث:**

- **المجال الزمني:** من 2009/01/15-2010/01/10.

- **المجال المكاني:** قاعة متعددة الرياضات لكل فريق.

- **المجال البشري:** لاعبي الكرة الطائرة أواسط.

- **أدوات البحث:**

إختبارات بدنية- إختبارات مهارية - إختبارات عقلية- برنامج التدريب العقلي.

- **الإستنتاجات:**

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في مستوى الأداء المهاريين المجموعة التجريبية و لصالح البعدي و لا توجد فروق للضابطة.
 - وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في بعض الجوانب العقلية و أبعاد التصور قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
 - وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في إختبارات مهارة الضرب الساحق لصالح التجريبية.
 - وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في المهارات العقلية لصالح البعدي.
- برنامج التدريب العقلي ذو فعالية في تحسين بعض المهارات العقلية و دقة أداء الضرب الساحق.
(واضح، 2010)

7-1-3- دراسة شوية بوجمعة (2009).

" تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية " وهدفت الدراسة إلى :

- التعرف على الفروق في نتائج محاور التدريب العقلي والإختبارات مهارية في الجمباز في الإختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث.
- معرفة تأثير برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات في الجمباز.

- الإشكالية:

- هل يؤدي البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب العقلي لتحسين تعلم بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لدى أفراد العينة.

- الفرضيات :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة و لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية و الضابطة و لصالح التجريبية

- المنهج المستخدم:

- لقد إستخدم الباحث التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث.

- عينة البحث:

- أما عينة البحث أختيرت بالطريقة العمدية ل (50) طالب من أصل (245) قسمت

إلى مجموعتين متساويتين (25) طالبا في كل مجموعة.

مدة البرنامج (9) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا زمن كل وحدة (30) دقيقة

- أدوات البحث:

- مقياس مستويات التوتر العضلي - مقياس التصور العقلي - مقياس تركيز الانتباه - الإختبارات البدنية و المهارة - برنامج التدريب العقلي .

- الإستنتاجات:

- تأكد فعالية التدريب العقلي لتنمية المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه).
- هناك علاقة ارتباط موجهة بين نتائج المهارات النفسية التي هي قيد الدراسة واختبارات المهارات الحركية (بوجمة، 2009).

7-1-4- بلال سليمان رحال(2009) .

"تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات وتعلم بعض المهارات الأساسية في المباراة للمعوقين حركيا "

- أهداف الدراسة :

- تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير مهارات التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترخاء (المهارات العقلية) لدى فئة الأطفال (9-12 سنة) من المعاقين حركيا.
- تأثير برنامج التدريب العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية في المباراة بالسيف لدى فئة الأطفال (9-12 سنة) من المعاقين حركيا.
- تأثير برنامج تعليم المهارات الأساسية في المباراة على تطوير مهارات التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترخاء (المهارات العقلية) لدى فئة الأطفال (9-12 سنة) من المعاقين حركيا.

- فروض الدراسة:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في المهارات العقلية التصور العقلي، تركيز الانتباه، الاسترخاء لدى المجموعة الضابطة.
- توجد فروق دالة إحصائيا في القياس البعدي للمهارات العقلية التصور العقلي، تركيز الانتباه، الاسترخاء بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائيا في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية في المباراة للمعوقين حركيا ولصالح المجموعة التجريبية.

- منهج البحث:

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي.

- عينة البحث:

اشتملت عينة الدراسة على (14) طالبا وطالبة (7) ذكور و (7) إناث من جمعية الحسين لرعاية وتأهيل ذوي التحديات الحركية (9-12) سنة وقد تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (4 ذكور و 3 إناث) ، مجموعة ضابطة (3 ذكور و 4 إناث)

- أدوات جمع البيانات:

- اختبار التصور العقلي في المجال الرياضي المعدل- قياس تركيز الإنتباه للعربي شمعون (1999) -
- إختبار القلق و التوتر العضلي.
- إختبارات مهارية.

- الإستنتاجات :

- إن مصاحبة برنامج التدريب العقلي للبرامج التعليمية في رياضة المبارزة بالسيف يساهم إلى حد كبير في تسريع وتحسين وتطوير عملية التعلم والأداء.
 - إن برنامج تعليم المهارات الأساسية للمبارزة المقترح له تأثيرا إيجابيا على تطوير وتحسين المهارات العقلية لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مما يؤكد فاعلية تعليم وتدريب رياضة المبارزة على الجهاز العصبي العضلي والتكامل البدني النفسي العقلي للأصحاء والمعاقين على حد سواء.
 - تساهم المهارات العقلية في تسهيل عملية شرح المهارات المبارزة بالسيف وإظهار أجزائها واضحة مما يسهل التعلم والأداء ويطوره. (رحال، 2009).
- 7-1-5- محمود الأطرش(2008).

"تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم"

- أهداف البحث:

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح للمهارات النفسية" الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه "على تطوير الأداء المهاري والخططي والنفسي عند أفراد المجموعة التجريبية.
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المستخدم على تطوير الأداء المهاري والخططي والنفسي عند أفراد المجموعة الضابطة.

- التعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والخططية والنفسي بين أفراد المجموعتين.

- فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في النواحي الخططية، لدى أفراد العينة التجريبية و لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في النواحي النفسية، لدى أفراد العينة التجريبية و لصالح القياس البعدي.

- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعات المتكافئة، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) وذلك لملائمته لأهداف البحث وفروضه.

- عينة البحث

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق نادي جنين الرياضي للناشئين تحت (15) سنة عن الموسم الرياضي (2008 - 2007) والبالغ عددهم 24 ناشئ، تم استبعاد عدد لاعبين من العينة قبل تطبيق برنامج المهارات النفسية، وقد تم استبعاد 4 لاعبين، وبلغ عدد أفراد العينة (30) لاعباً، حيث قام الباحث بتقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين في العدد.

- **المجموعة التجريبية:** وهي التي طبق عليها البرنامج المقترح بإستخدام المهارات النفسية، بهدف رفع مستوى الأداء المهاري والخططية بالإضافة إلى البرنامج التدريبي للموسم الخاص بالإعداد البدني والمهاري والخططية للاعبين خلال الفترة الإعداد.

- **المجموعة الضابطة:** وإستخدام معها الباحث البرنامج التدريبي للموسم الخاص بالإعداد البدني والمهاري والخططية للاعبين خلال فترة الإعداد فقط لرفع مستوى الأداء المهاري والخططية.

- القياسات النفسية:

- القدرة على الاسترخاء.

- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

- إختبار تركيز الإنتباه.

- تنفيذ البرنامج:

حدد الباحث تنفيذ البرنامج بمدة 8 أسابيع من(2007/10/10 إلى 2007/12/10).

- الإستنتاجات:

- برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري في كرة القدم للمرحلة السنية قيد البحث.

- برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الارتقاء بمستوى الاداء الخططي والهجومى في كرة القدم

- برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الإرتقاء بمهارات الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الإنتباه. (إبراهيم، 2008).

7-1-6- عماد صالح عبد الحق(2007).

" أثر برنامج تدريبي عقلي لمصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية"

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف إلى أثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض في رياضة الجمباز عند أفراد المجموعة التجريبية.

- التعرف إلى الفرق في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض في رياضة الجمباز بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

- فروض الدراسة:

- وجود فروق دلة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض.

- وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية .

- مجالات الدراسة:

- المجال الزمني: الفصل الثاني من العام الدراسي 2007/2006،

من 2007/1/15 حتى 2007/3/15.

- المجال المكاني: صالة الجمناستك في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

- المجال البشري: الطلبة المسجلون مساق جيماز (1) للعام 2007/2006.

- منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام أسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية نظراً لملاءمته طبيعة الدراسة.

- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (375) طالباً.

- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (36) طالباً ممن سجلوا مساق جيماز ، وهم عبارة عن شعبتين متساويتين، وقد اعتبرت كل شعبة مجموعة، وتكونت كل مجموعة من (18) طالباً، المجموعة التجريبية وهي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري، والمجموعة الضابطة وهي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري العادي فقط.

- أدوات جمع البيانات:

- برنامج التدريب العقلي متكون من (الإسترخاء - التصور العقلي). - إختبارات مهارية.

- الإستنتاجات:

أظهرت نتائج هذه الدراسة:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري للحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض.

3- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري. (عبدالحق، 2011).

7-1-7- أحمد السويدي (2004):

" أثر إستخدام أسلوب التدریب العقلي المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة".

- هدفت الدراسة إلى :

- الكشف عن أثر إستخدام أسلوب التدریب العقلي المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

- المقارنة في الإختبار البعدي بين أثر إستخدام أسلوب التدریب العقلي المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في تحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

- فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي في التحصيل المعرفي وبعض

المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لكل من أسلوب التدریب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الإختبار البعدي بين أسلوب التدریب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

- المنهج المستخدم:

تم إستخدام المنهج التجريبي من طرف الباحث.

- عينة البحث:

- تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الرابعة إختصاص الكرة الطائرة البالغ عدد هم (24 طالباً)، أما عينة البحث فتكونت من (24) طالباً مقسمين إلى ثلاث مجموعات متساوية بواقع (8) طلاب لكل مجموعة، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

تكون كل برنامج تعليمي من (24) وحدة تعليمية على مدى (12) أسبوعاً بواقع وحدتين في الأسبوع.

- المجموعة التجريبية الاولى :

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الرابعة (إختصاص الكرة الطائرة) فضلا عن إستخدام أسلوب التدریب الذهني المباشر.

- المجموعة التجريبية الثانية :

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الرابعة (إختصاص الكرة الطائرة) فضلا عن إستخدام أسلوب التدریب الذهني غير المباشر.

- المجموعة الضابطة :

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة).

- أدوات البحث:

- إختبار (رافن) لقياس الذكاء - إختبار (بوردين - إنفيموف) للانتباه المعدل - مقياس التصور العقلي الرياضي - إختبارات بدنية - إختبارات مهارية - برنامج تدريب عقلي مقترح.

وإستنتج الباحث :

- أن أسلوبى التدريب العقلي المباشر وغير المباشر فضلا عن المنهاج المقرر لطلاب المرحلة الرابعة والتي نفذت ضمن البرامج التعليمية الثلاثة ذو أثر إيجابي في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التدريب العقلي المباشر على المجموعة الضابطة في إختبارات التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

- تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت أسلوب التدريب العقلي غير المباشر على المجموعة الضابطة في إختبار مهارة جدار الصد، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في إختبار التحصيل المعرفي ومهارتي الإرسال الموجهة من الأعلى والتمرير من أمام الرأس إلى الأمام، إلا أن الفرق ظاهري ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية.

- لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى والثانية في إختبار التحصيل المعرفي و بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة. (السويدي، 2004)

7-1-8- طارق محمد عبد الله بخيت (2002).

"تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لناشئ الكرة الطائرة".

و هدفت الدراسة إلى :

- تحويل الحالة التي يمر بها اللاعب أثناء المباراة من (القلق - التوتر - عدم التركيز - فقدان الثقة) إلى سمة في اللاعب و هي كيفية التخلص من هذه الحالة التي تحدث للاعب أثناء المباراة لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى (التموجى) ، و زيادة فاعليته

- تأثير البرنامج على مستوى أداء المهارات العقلية (الإسترخاء - تركيز الإنتباه - التصور العقلي) قيد.

- المنهج المستخدم:

لقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة و التي أجريت

خلال الموسم الرياضى (2000-2001) فى الفترة من 2000/7/8 إلى 2000/9/29. حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (32) ناشئاً من ناشىء الكرة الطائرة تحت (17) سنة بنادى الإتحاد السكندرى، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة.

- الإستنتاجات:

- يؤثر البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التدريب العقلى تأثيراً إيجابياً فى رفع مستوى بعض القدرات البدنية و مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى (التموجى) لناشىء الكرة الطائرة تحت (17) سنة.
- يؤثر البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التدريب العقلى فى زيادة فاعلية أداء مهارة الإرسال من أعلى (التموجى) لناشىء الكرة الطائرة تحت (17) سنة.
- أن البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التدريب العقلى ذو فاعلية فى تقليل نسبة المحاولات الفاشلة.
- يؤثر البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التدريب العقلى ذو فاعلية فى زيادة نسبة الإرسالات التى تحرز نقطة مباشرة.
- يؤثر البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التدريب العقلى تأثيراً إيجابياً فى رفع مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى (التموجى) للاعبى المراكز الثلاثة من ناشىء الكرة الطائرة تحت (17) سنة
- يؤثر البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التدريب العقلى تأثيراً إيجابياً فى رفع مستوى أداء المهارات العقلية لناشىء الكرة الطائرة تحت (17) سنة. (بحيث، 2002)

- دراسة الرحالة والخياط(2001).

" تأثير التدريب الذهني على دقة وسرعة الإرسال في التنس "

- هدفت الدراسة إلى التعرف على :
- مدى فاعلية التدريب البدني مع مشاهدة الأفلام والتصوير العقلي على الأداء الفني ودقة إنجاز مهارة الإرسال وسرعتها.
- أفضل الأساليب التدريبية تأثيراً فى تحسين الأداء الفني ودقة وسرعة إنجاز مهارة الإرسال في التنس.
- الكشف عن أفضل الأساليب التدريبية في الاستثمار الجيد للوقت المخصص للتدريب وبكفاءة عالية.

- المنهج المستخدم:

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي.

- عينة البحث:

وتكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد والبالغ عددهم (45) طالبا قسموا إلى ثلاث مجموعات كالتالى:

- المجموعة الضابطة :

تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية لمهارة الإرسال المتبع في دروس تعليم وتطوير الأداء بالتنس الأرضي.

- المجموعة التجريبية الأولى :

تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية مضافا إليها مشاهدة أفلام فيديو.

- المجموعة التجريبية الثانية :

تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية مضافا إليها مشاهدة أفلام فيديو وأداء التصوير الذهني.

- أدوات البحث:

- برنامج تدريب عقلي مقترح

- مقياس التصور العقلي - تركيز الإنتباه - إختبارات مهارية و بدنية.

وإستنتج الباحثان ما يلي :

- حققت المجموعة التجريبية الثانية تطورا في دقة إنجاز الإرسال تليها المجموعة التجريبية الأولى ثم الضابطة.

- تطورات مهارة الإرسال لدى المجموعة التجريبية الأولى بشكل أفضل من المجموعة الثانية والمجموعة

الضابطة. (الخياط، 2001).

2-7- الدراسات المتعلقة بالتفكير الخططي:

2-7-1- بلال عوض المضمور(2011).

"أثر تعليم الجوانب الخططية في كرة القدم باستخدام الحاسوب على التفكير الخططي و إتخاذ

القرار لدى طلبة كلية علوم الرياضة"

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف إلى أثر تعليم البرنامج الحوسب في المهارات الخططية في كرة القدم على مستوى التفكير الخططي

لدى طلبة كلية علوم الرياضة.

- التعرف إلى أثر تعليم البرنامج الحوسب في المهارات الخططية في كرة القدم على مستوى مهارات إتخاذ

القرار لدى طلبة كلية علوم الرياضة.

- وضع برنامج تعليمي يتضمن الجوانب الخططية لدى طلبة كلية علوم الرياضة يمكن إدراجه ضمن مساق

كرة القدم في جامعة مؤتة.

- التساؤلات:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدى أفراد العينة في مستوى التفكير الخططي؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدى أفراد العينة في مستوى إتخاذ القرار؟.

- الفرضيات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدى أفراد العينة في مستوى التفكير الخططي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدى أفراد العينة في مستوى إتخاذ القرار.

- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي، بتصميم المجموعة الواحدة لمناسبته لطبيعة الدراسة.

- مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة البالغ عددهم (96) طالبا
تكونت عينة الدراسة من (10) طلاب من الكلية.

- أدوات الدراسة:

- برنامج الجوانب الخططية

- مقياس التفكير الخططي

- مقياس إتخاذ القرار.

- الإستنتاجات:

- إمكانية تطور مستوى مهارات التفكير الخططي و إتخاذ القرار نتيجة للبرامج التعليمية المتخصصة.

- إمكانية إستخدام الحاسوب في تعليم الجوانب الخططية في كرة القدم.

- تطور التفكير الخططي له علاقة إرتباطية مع إتخاذ القرار المناسب بشأن مواقف اللعب. (بالل،

(2011)

7-2-2- مؤيد عبد الرزاق حسو (2010).

"المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم".

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على :

- المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.
- العلاقة بين المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.
- نسب إسهام بعض المهارات العقلية في التفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.

- الفرضيات:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المهارات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.
- توجد نسب إسهام فعالة للمهارات العقلية في التفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.

- مجالات البحث:

- **المجال البشري:** لاعبي أندية دهوك وبيرس وكركوك، وهذه الأندية تنتمي إلى فئة الدرجة الممتازة بكرة القدم والمشاركين بالدوري العراقي للموسم 2008 / 2009.

- **المجال المكاني:** ملاعب أندية دهوك وبيرس وكركوك .

- **المجال الزمني:** أجري البحث ابتداءً من 2009/3/1 ولغاية 2009/5/1.

- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الإرتباطي لملاءمته لطبيعة البحث

- مجتمع وعينة البحث:

لاعبي أندية دهوك وبيرس وكركوك وهذه الأندية تنتمي إلى فئة الدرجة الممتازة بكرة القدم تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي كرة القدم الذين ينتمون إلى أندية دهوك، وبيرس، وكركوك المشاركين بالدوري الممتاز لفئة المتقدمين والبالغ عددهم (54) بعد أن تم استبعاد حراس المرمى.

- أدوات البحث:

- مقياس المهارات العقلية.

- مقياس التفكير الخططي .

- الإستنتاجات :

- يمتلك لاعبو أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم مستويات جيدة، ولا سيما المهارات العقلية فضلا عن مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم .

- يوجد تناغم بين المهارات العقلية ومستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط .

- أسهمت جميع المهارات العقلية في التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم وبنسب عالية ومعنوية.

- مهارة التصور الذهني سجلت أفضل نسب إسهام من بين جميع المهارات العقلية في التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم، ثم تليها مهارتي التصور وتركيز الإنتباه مجتمعة.

(مؤيد عبد الرزاق حسو ، 2010)

7-2-3- مكي محمود الراوي (2006)

"بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم"

هدفت الدراسة إلى :

- بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم.

- وضع درجات ومستويات معيارية للتفكير الخططي الهجومي للاعبي كرة القدم.

- الإشكالية:

- هل يوجد مقياس يقيس مستوى التفكير الخططي للاعبي الدرجة الممتازة في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم.

- منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث.

- مجتمع و عينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم و البالغ عددهم (202) لاعب

- تكونت عينة البحث من (180) لاعبا (90) عينة بنائية و (90) عينة تطبيقية.

- أدوات الدراسة:

- الإستبيان .

-المقابلة الشخصية.

- مقياس التفكير الخططي.

- الإستنتاجات:

- تم التوصل لبناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبى الدرجة الممتازة بكرة القدم.

- تم وضع درجات و مستويات معيارية لأداء عينة البحث بمقياس التصرف الخططي الهجومي .

(مكي الراوي، 2006) .

7-2-4- مكي جبار(2006).

"تأثير استخدام بعض التمرينات التطبيقية للتدريب الذهني المصاحب للأداء في تطوير مستوى التصرف الخططي للتنس الأرضي"

- المشكلة:

- قلة إهتمام معظم المدربين بالجانب الذهني للاعبين في أثناء الوحدات التدريبية.

هدفت الدراسة إلى:

- وضع تمرينات تطبيقية للتدريب الذهني المصاحب للأداء لتطوير مستوى التصرف الخططي الفردي لدى

لاعبى المنتخب الوطنى للشباب في لعبة التنس الارضى.

- التعرف على مدى تأثير التمرينات الذهنية المصاحبة للأداء في تطوير مستوى التصرف الخططي الفردي

للمهارات المختلفة لدى لاعبي التنس الأرضي.

- الفرضيات:

- وجود فروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للتصرف الخططي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح

الاختبار البعدي.

- وجود فروق بين الإختبارين البعديين للتصرف الخططي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة

التجريبية.

- مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو المنتخب الوطني للشباب لسنة (2004).
- المجال الزمني: للفترة من (2004/9/2 - 2004/11/2). للتجربة الرئيسية.
- المجال المكاني: ملاعب نادي العلوية ونادي الصيد في بغداد.

- منهج الدراسة:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي .

- مجتمع و عينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في المنتخب الوطني للشباب للتنس.

كانت العينة قوامها (12) لاعباً وقسمت إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة.

- أدوات الدراسة:

- برنامج التدريب الذهني.
- مقياس التصرف الخططي.

- الإستنتاجات:

- تمارين التدريب الذهني ساهمت في تطوير مستوى التصرف الخططي لمهارة الإرسال ومهارات الضربة الأرضية الأمامية والخلفية والضربة الطائرة.
- كان هنالك تأثيراً متفوقاً لمستوى المجموعة التجريبية (التي استخدمت تمارين التدريب الذهني) أظهر فروقاً حقيقية مع المجموعة الضابطة (التي تعتمد على المنهج التقليدي)
- تفوق المجموعة التجريبية في كافة اختبارات مقياس التصرف الخططي لمهارة الإرسال بأنواعه والمهارات الضربة الأرضية الأمامية والخلفية والضربة الطائرة) مقارنة بالمجموعة الضابطة. (جبار، 2006)

7-3- التعليق على الدراسات:

بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة من نتائج، و ما خرجت به من توصيات حول أهمية التدريب العقلي في التعلم المهاري، فقد خرج الباحث بأهم النقاط التي تناقشها الدراسات السابقة و كانت كالتالي:

- أكدت الدراسات على فاعلية التدريب العقلي في تعلم و تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في مختلف الرياضات كدراسة (عماد صالح، 2007) و دراسة (السويدي، 2004) و دراسة (رحاحلة و الخياط، 2001) .

- كما أكدت بعض الدراسات على فاعلية التدريب العقلي في التحسن لمستوى الأداء المهاري إضافة إلى تحسن في المهارات العقلية من بينها دراسة (شوية بوجمعة، 2009) و دراسة (بلال رحال، 2009) و دراسة (محمود الأطرش، 2009)، ودراسة (طارق بخيت، 2002).

- و تطرقت دراسة (بزيو، 2015) إلى دور التدريب العقلي في خفض من مستوى قلق المنافسة للرياضي، و بالإضافة إلى تنمية المهارات العقلية.

- أما فيما يخص التفكير الخططي فقد أثبتت الدراسات لكل من (بلال الضمور، 2011) و كذلك دراسة (مؤيد حسو، 20010) و دراسة (مكي جبار، 2006) على أن التدريب العقلي له تأثير واضح على تطوير مهارة التفكير الخططي للاعبين بالإضافة إلى تنمية المهارات العقلية. و كحوصلة للدراسات يتبين لنا أنه:

- شملت الدراسات العديد من الفئات العمرية و كلا الجنسين، وكذا اللاعبين و الطلبة على حد سواء

- وكما أكدت الدراسات على التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب العقلي على المتغيرات التابعة (من مهارات عقلية ، و مهارات أساسية للرياضات الفردية أو الجماعية على حد سواء، حتى من ناحية التفكير الخططي)، و وجود دلالات إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

- معظم الدراسات شملت في برنامجها المقترح كل من مهارة الإسترخاء و التصور العقلي و تركيز الإنتباه.

- قليل من الدراسات تناولت تنمية الثقة بالنفس أو القلق عدا دراسة (بزيو، 2015) التي تطرق فيها إلى أثر التدريب العقلي على التحكم في قلق المنافسة.

- كل الدراسات إتبع المنهج التجريبي نظرا لطبيعة البحث و مدى ملائمته له، غير أن الدراسات التي تناولت التفكير الخططي فقد إعتمدت على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي قصد بناء المقياس حال

عدم توفره، كالدراسة الحالية للباحث. و دراسة (الضمور، 2011) التي قام فيها ببناء مقياس التفكير الخططي، و دراسة (مكي الراوي، 2006).

- تم إختيار العينات جميعها بالطريقة العمدية، غير أن عددها تراوح بين القلة كعينة الدراسة (لبلال رحال، 2009) و التي شملت (14) لاعب إلى عينة (لطفي، 1998) و التي شملت (60) طالبة.

- نقد الدراسات:

بعد إستفادة الباحث من الدراسات السابقة، عمد إلى أن تأتي دراسته بالجديد في المجال العلمي و المتمثل في:

- على حسب إطلاع الباحث على الدراسات على مستوى الوطن من رسائل ماجستير و دكتوراه لا توجد دراسة تناولت بناء مقياس التفكير الخططي عامة، أو في كرة السلة خاصة.

- لا توجد دراسة كذلك على مستوى الوطن تتطرق إلى تطوير التفكير الخططي عن طريق برنامج التدريب العقلي.

- معظم الدراسات تناولت مهارات (الإسترخاء و التصور العقلي، و تركيز الإنتباه) و لم تتطرق إلى تنمية مهارة الثقة بالنفس و التحكم في قلق المنافسة.

- الخلاصة:

لقد تطرق الباحث من خلال التعريف بالبحث إلى جملة من العناصر و التي من شأنها تسليط الضوء على طبيعة البحث، فبعد مقدمة تناول فيها دور و أهمية التدريب العقلي في المجال الرياضي، و رأي بعض اللاعبين و المدربين في هذا، و واقع هذا النوع من التدريب في الرياضة عندنا، و كذا أهمية التفكير الخططي الذي أصبح من العوامل الهامة التي تؤدي إلى فوز أو خسارة الفريق.

عرج الباحث إلى تحديد المشكلة التي أدت به إلى هذه الدراسة، و تحديد أهداف البحث و أهميته، إضافة إلى إفتراض بعض الفروض التي يثبت الباحث بعد إتمام بحثه مدى صحتها من عدمها من خلال النتائج التي سيتحصل عليها، تناول الباحث عرض بعض الدراسات السابقة و التعليق عليها و الجديد الذي جاء به البحث الحالي.

المباحث الأول
الدراسة النظرية

- مدخل:

إن المنهجية الصحيحة للتدريب يجب أن تكون وحدة متكاملة، حيث الإحاطة و الإهتمام بجانب من جوانبه دون آخر من شأنه أن يعيق مسار التدريب، أو لا يحقق النتائج المسطرة و المرجوة منه.

و اللاعب يشكل العمود الذي يرتكز عليه البرنامج بكامله، حيث أنه بصرف النظر عن كونه العنصر الذي يحقق الإنتصارات و يحطم الأرقام و ما إلى ذلك، فإنه كائن يملك جوانب نفسية و فسيولوجية و سلوكية و إجتماعية و إقتصادية و دينية، و الإلمام بهذه الجوانب ضرورة حتمية تفرض على المدرب و المختص و نحوه الأخذ بها بصورة جدية .

و التدريب العقلي يدخل ضمن المجال النفسي للاعب، حيث أن التحضير النفسي الذي يسطره المدرب من بداية الموسم إلى نهايته مرورا بالمنافسات يشكل مكونا من مكونات التدريب الحديث.

لذا فإن الباحث أراد من طريق هذا الباب تسليط الضوء على أهم الجوانب التي تخدم البحث و التي لها صلة ببرمجة أي مدرب لنشاطه من الناحية النفسية للاعب، و كمدخل للتدريب العقلي.

كما أن التفكير الخططي يعد من الركائز التي يتصف بها اللاعب، و يعبر عن مدى جاهزيته للتصرف و الأداء الخططي الأمثل في مختلف المواقف، خاصة الهجومية منها.

و قد ركز الباحث كذلك على المهارات الأساسية في كرة السلة، منها دقة التمرير للكرة و كذا المحاورة بالكرة و ما يميزها من خصائص، بالإضافة إلى أنواع التصويب.

الفصل الأول
الإعداد النفسي

1- الإعداد النفسي :

- تمهيد :

إن اللاعب الذي نطمح أن نصل به إلى مستويات عالية يجب أن نعهده من جوانب كثيرة ومتعددة مهاريا، خططيا، بدنيا، غير أنه قد نجد أن ما سطر من هذه الجوانب لا يؤدي دوره إذا لم يتم التكامل بينها وبين الجانب النفسي للاعب الذي يلعب دورا هاما لتمكين اللاعب من أداء مهام تدريبية بكفاءة عالية يعكس أثرها خلال تحقيق أحسن المستويات في المنافسات الرياضية وإحراز أفضل النتائج.

إن الأداء الحركي للرياضي لا يصدر إلا من خلال تفاعل النظم الثلاثة الفرعية للشخصية الرياضية (البدني - العقلي - الإنفعالي)، وبالرغم من أن التدريب والمنافسات الرياضية التي يشترك فيها اللاعب هي مجال طبيعي لنمو وتطور دوافعه ومهاراته العقلية وسماته الإنفعالية المساهمة في ممارسته الرياضية، إلا أن المخطط الواعي لبرامج إعداد الرياضي هو الذي يضع الأعداد النفسي موضع التقدير والإهتمام (فوزي، 2006، ص 20).

كما يقول "كلير فهميم" أن النجاح دائما يدفع الشخص إلى مواصلة التقدم نحو تحسين سلوكه وتحسين ما يقوم به من أعمال كما أن النجاح ينمي الثقة بالنفس أما الفشل فيؤدي إلى فقد الثقة في النفس ويدعو إلى القلق (كلير، 2007، صفحة 33)

ويعقب الباحث أن ضعف الإعداد النفسي يزيد من ظهور علامات الإستشارة الزائدة و الإنفعال مما يؤدي إلى عدم ثبات الأداء الرياضي، و ظهور السلوك العدواني غير المقبول على أرضية الملعب، وبالتالي تضر بمستويات الإنجاز وتعرقل سير المنافسة وتنتج عنها عوامل سلبية تؤثر على مستوى الفرد وسلوكه أثناء المنافسة الرياضية و لا يستطيع التصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة.

1-1- مفهوم الإعداد النفسي :

إن الإعداد النفسي للرياضي قد إتفق غالبية العلماء والمختصين على أهمته في المجال الرياضي غير أنه قد إختلفت تعريفاتهم شكلا، غير أنه من منطلق المضمون فيكاد يكون موحدا على أن الإعداد النفسي عملية مكملة لا تنفصل عن الإعداد المتكامل للاعب والتي تتضمن الإعداد البدني، والمهاري، والخططي، والمعرفي، والخلقي. كما أنه من الضروري التخطيط له على المدى الطويل والقصير. (السيد، 2002، ص 252).

حيث أن مشكلة الإعداد النفسي تعتبر في الوقت الحالي من المشكلات الهامة التي تواجه المدربين وخاصة في بلدان العالم الثالث، إذ أن مفهوم الإعداد النفسي مازال ينحصر في الكلمات، والحوافز المادية والسيكولوجية العامة (كاشف، 1991، ص 07). ويعد الإعداد النفسي للرياضي تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك إيجابي لكل من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب والفريق للوصول به إلى قمة المستويات. (حماد، 2001، ص 235).

ويعرفه "فورينوف" أنه عبارة عن مجموعة مراحل والتي من خلالها ترجع إلى مجموعة وسائل ومناهج بصفة دقيقة والتي تهدف إلى جعل الرياضي في حالة تدعى التحضير النفسي. وحسب "أحمد عريبي" هو تهيئة اللاعب من الناحية النفسية حتى يتجاوز كل المعوقات التي تؤثر على عطائه أثناء المنافسات الرياضية وذلك بإعداده في النواحي البدنية والتكتيكية والتكنيكية لكي نغرس في نفسه وسلوكه الصفات التربوية والأخلاقية التي تساعد على أن يكون رياضيا جيدا ومواطننا صالحا (عودة، 2007، ص 18).

1-2- أهمية الإعداد النفسي :

إن اللاعب بإعتباره إنسانا يفكر ويشعر ويتخيل ويمتلك مصادر نفسية وعقلية متنوعة، لكن نجاحه يتوقف على مدى تحكمه فيها والسيطرة عليها وبالتالي إستغلالها في مجالها الصحيح ” ويؤكد الواقع العلمي أن الإهتمام بالإعداد البدني والفني مقابل عدم الإهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلى عدم إستقرار أداء اللاعب في المنافسات، فضلا عن فشل اللاعب في إخراج أحسن وأفضل أداء له ومن هنا يمكن أن نطرح التساؤلات التالية:

لماذا بعض اللاعبين يستطيعون تحقيق أفضل مستوى أداء في التدريب ولكنهم يفشلون في تحقيق المستوى المتوقع منهم في المنافسات.

كيف نفسر هبوط مستوى أداء اللاعبين في المنافسات الهامة، مقارنة بالمنافسات الأقل أهمية ؟ (راتب، 2004 ، ص 13)

إن التجارب النفسية المتعلقة بأداء الرياضي له آثار عملية مباشرة على سبيل المثال المختصين الرياضيين في المرحلة التنافسية يواجهون عادة ثلاث مسائل:

- كيفية التعرف على الحالات العاطفية المرتبطة بشكل فردي للاعب.

- كيفية التنبؤ بالمشاعر و الإنفعالات.

- كيفية إختيار الشخص أو التقنيات ذات الصلة بالتنظيم الذاتي. (eklund, 2007, p. 53).

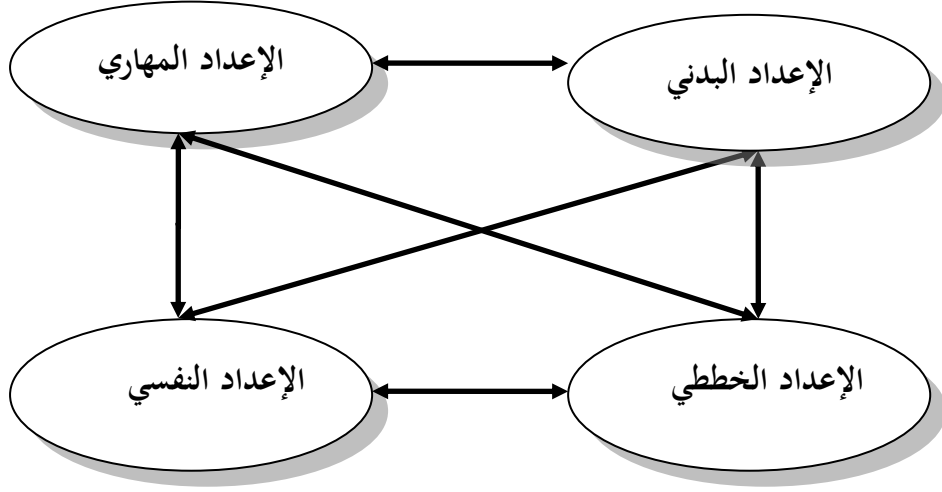
- إن الإعداد النفسي يساعد اللاعب على التغلب على المؤثرات المختلفة التي تواجه اللاعب (الفريق المنافس - الجمهور - الملعب ...) الأداء اللعب بمستوى أحسن.

ويساهم بطريقة مباشرة في أن يبرز اللاعب أحسن ما لديه من مستوى بدني ومهاري وخططي.

كما يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها. (كاشف، 1991، ص 47) وقد أصبح الإعداد النفسي يلعب دورا هاما في التعجيل نحو الصفات النفسية ذات الأهمية، ويمكنهم من تنظيم حالتهم النفسية في الظروف الحرجة في المباراة ويساعدهم على التكيف مع الأعمال التدريبية. (العامري، 2002، ص 99).

1-3- الإعداد النفسي و علاقته بالإعدادات الأخرى:

يرى الباحث أن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة السلة مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالناحي البدنية والفنية والخططية، وبالنظر إلى إختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية و الفنية والخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات معقدة، وإن اللاعب متى ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في إستمرار الأداء الجيد و يوضح محمد علاوي التكامل بالشكل التالي: (علاوي، 2002)



الشكل رقم(01) يمثل التكامل بين الإعداد النفسي و الإعدادات الأخرى.

4-1- الإعداد النفسي و الشد النفسي:

لقد طبقت عدة أساليب لتساعد الأفراد الرياضيين في إدارة و تنظيم مستويات التحفيز و الإثارة للوصول إلى المستويات المثلى و التي تسمح بأداء أفضل، و بالنظر لكون الشد النفسي و الشد العضلي يرتبطان أحيانا، فإن التدريب النفسي يستخدم من أجل الوصول إلى تغييرات إيجابية في مستويات المهارة و قد إقترح أحد الباحثين في مجال التدريب الرياضي و النفسي ما وصفه بتلقيح الشد النفسي، أسلوبه هذا يتضمن تدريب الإرتخاء الذي يعتبر كمهارة فعالة مساعدة، طريقة تتضمن تعليم الأفراد للتعامل مع إستجابات الغضب و كذلك تنظيم مستويات الإرادة بشكل عام. إستخدم هذا الباحث أيضا أسلوب التصور العقلي للمهارة بجانب الإرتخاء و هذا ما أسماه التصور البصري- الحركي، و هذا الأسلوب يستخدم أيضا للسيطرة على الشد النفسي. (مروان، 2005، ص 171-172).

5-1- خطوات الإعداد النفسي للاعب:

إن الجانب النفسي للاعب إذا أخذ يعين الإعتبار فإن ذلك يرجع بالإيجاب عليه من جهة تنبيه اللاعب وإشارته للإستعداد للمسابفة أو من جانب إحداث الطمأنينة والهدوء لمختلف أجهزته العضوية والعصبية فتعرضه لأعباء نفسية أو بدنية زائدة. لهذا فإن إبراز القدرات النفسية للاعب يجب أن تعتمد على خطوات متمثلة في :

- دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب، بهدف تكييف وموائمة طرق الإعداد والتوجيه النفسي لخصائص اللاعب ولعبة كرة السلة.
- يتعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والهادفة لتهيئة وإعداد اللاعب للإشتراك في المسابقات أو التدريبات.
- تعليم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة والمطمئنة والهادفة لتهدئة النفس والبعد عن الإنفعالات
- الإعداد النفسي للاعب والمتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإتقان المهاري السريع.
- الإعداد النفسي للاعب في المرحلة التحضيرية قبل المسابقات.
- الإعداد النفسي للاعب والهادف لتنمية الثقة بالنفس والإصرار على تحقيق الهدف.
- الإعداد النفسي قبل المسابقات، بقصد التعبئة والإستعداد لبعض المواقف الجديدة أو الغريبة مثل (ملعب جديد، أو مدينة غير مألوفة...) والانعكاسات النفسية المترتبة على هذه المواقف أو المتغيرات.
- الإعداد النفسي للاعب يقصد مساعدته في التغلب على بعض المواقف السلبية.
- الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته على الإسترخاء والهدوء عقب المسابقات.
- الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته على تنمية وتطوير صفاته الشخصية. (كاشف، 1991، ص 29).

1-6- تخطيط عملية الإعداد النفسي :

الإعداد النفسي كبقية أنواع الإعدادات الأخرى من الممكن أن يدخل ضمن عملية التخطيط في عملية التخطيط هنالك الخطة اليومية والأسبوعية والشهرية والسنوية والتي تقسم إلى فترة إعدادية والتي تشمل الإعداد العام والخاص ثم تليها فترة المنافسات وأخيرا المدة الإنتقالية قبل وضع الخطة لعملية الإعداد النفسي للاعبين من الأفضل أن نعرف محتوى الإعداد النفسي العام والخاص وتوزيعها على فترات مختلفة. (عودة، 2007، ص 38).

1-6-1- محتوى الإعداد النفسي العام :

- بناء حب اللعبة في نفوس اللاعبين.
- بناء حب الإنضباط داخل الفريق.
- غرس مفهوم روح الكفاح إلى آخر لحظة في المباراة.

- بناء الثقة في النفس لدى اللاعبين.

- تقوية الإرادة لدى اللاعبين.

1-6-2- محتوى الإعداد النفسي الخاص :

- دراسة الفريق المنافس وتحليل لعبه.

- وضع خطة متناسبة مع المنافس المحدد.

- تحديد أهداف المباراة والسعي الكامل لتحقيقها.

- دراسة الظروف المحيطة بالمباراة من ملعب وجمهور وحكام.

- تنشيط الحالة الدفاعية للاعبين.

- بث الثقة في النفس والقدرات الحقيقية للاعبين .

- محاولة القضاء على الإنفعالات السلبية.

- تحفيز القوة الإرادية للاعبين. (عودة، 2007، ص 38).

1-7- الفروق الفردية في إعداد اللاعبين :

يعتمد الإعداد النفسي للأفراد على ضرورة مراعاة الخصائص الفردية لكل منهم بمعنى أن عملية تعليم إتقان التدريبات النفسية تعتمد على ضرورة التعامل مع هذا الفرد بشكل شخصي منفرد، مع مراعاة التركيز على الجوانب التالية مثل :

1-7-1- الاختلافات النفسية :

يتميز اللاعبون واللاعبات بميلهم الطبيعي للتنافس والإشتراك في المنافسات الرياضية الأمر الذي يتطلب رعاية وإهتمام المدرب بصفة دائمة، ففي خلال مواقف الهزيمة ينبغي تدريب اللاعب للوصول إلى قدر عال من الثبات النفسي.

1-7-2- الاختلافات العمرية :

في الأعمار الأخيرة تمكن ناشئون لم تتجاوز أعمارهم (16 - 18) سنة من الوصول لأعلى المستويات الرياضية، ويرجع العلماء هذا التفوق إلى وجود قدر هائل من الطاقات والقدرات البدنية والعقلية والنفسية المخزونة لدى الناشئين بداخل أجسامهم وعقولهم.

1-7-3- الخبرة الرياضية ودرجة توافرها:

يعتبر اللاعبون الناشئون أقل خبرة مقارنة باللاعبين الناضجين، ولذلك فهم يحتاجون دائما إلى الرعاية والنصيحة وتدعيم وتقويم سلوكياتهم جملة وتفصيلا خلال المسابقات، وينظر الخبراء الرياضيون إلى اللاعبين ذوي الخبرة الرياضية الكبيرة على إعتبار أنهم يمثلون طاقة هائلة ومخزوننا كامنا تستفيد منه الفرق فهم بمثابة اليد الصادقة للمدرب في الملعب، ويتبادر إلى أذهان معظم اللاعبين الكبار السن وذوي الخبرة الرياضية العريضة سؤال ينحصر في أنهم أعطوا الرياضة أعواما كثيرة وأنه قد آن الأوان لكي يتوقفوا عن الإشتراك في المسابقات، لكن يستفاد منهم لأقصى مدى سواء في عمليات الإلتقاء للناشئين أو القيام بمسؤولية التدريب. (كاشف، 1991، ص 17-19).

1-7-4- المستوى العقلي :

يعتبر اللاعب الناضج عقليا أكثر قدرة وإستعدادا على تنمية ذاته عن طريق إتقان أساليب الإعداد النفسي والعقلي الصعبة، وذلك من خلال الحوار والمناقشة مع المدرب والأخصائي النفسي وبناء على ذلك يكون لديهم مقدرة أوفر وأعمق على التنبؤ والتخمين بأحداث المسابقة وظروفها ويستعد لها، بعكس اللاعب الناشئ ذو درجة النمو العقلي المحدودة، الذي قد يتعرض إلى مواقف مختلفة من إمكانية عدم التوفيق أو الفشل تؤدي إلى إثارته أو إنفعاله وتوتره قبل بداية المنافسة

1-7-5- النمط العصبي :

توصل كل من "اكوبشيك" و "راديوناك" (1989) إلى بعض الأنماط العصبية للاعبين والمتمثلة في:

1/ النمط الجيد :

يتميز بأن اللاعب ذو جهاز عصبي قوي لا تظهر عليه غالبا أي أعراض للإرهاق أو الإجهاد النفسي، ويحتاج هذا النوع من اللاعبين إلى درجة أقل من الإعداد النفسي التخصصي.

2/ النمط الضعيف :

يتميز بتشتت طاقتهم العصبية وفتور حماسهم للإشتراك في المسابقات ويترتب على ذلك وجود نوع من البطء في أدائهم الحركي خلال التدريب أو المسابقات الأمر الذي يتطلب ضرورة أن تكون خطة إعدادهم النفسي تفصيلية أكثر.

3/ النمط المندفع :

ويتميزون بزيادة درجة الإستثارة الإنفعالية، وعدم ثبات تصرفاتهم وتعرضهم للغضب وهم الذين يحتاجون إلى ضبط وترشيد طاقتهم العصبية تجنباً للإرهاق العصبي والنفسي، وهنا يجب على المدرب أن يسعى إلى تجنب إعطائهم واجبات هامة في بداية المسابقات، ويساعد في تحقيق الأمر إستخدام التعبيرات اللفظية الهادفة للهدوء والتفكير المتعمق وزيادة درجة الثبات العاطفي (كاشف، 1991، ص 20-21).

8-1- الإعداد النفسي و المنافسة:

- يجب أن يقي تركيزه يقظاً طوال المباراة.
- يجب أن يكون مهياً لكل الإحتمالات و يكون قد تدارسها مع نفسه.
- أن يستغل إمكانياته بالشكل الصحيح، و أن ينوع أساليب لعبه وأن يكتشف نقاط القوة و الضعف للفريق المنافس.
- الأهداف لا تأتي بالفلسفة، فغالب الأهداف تكون بأفكار بسيطة.
- أن يتعد عن العصبية، لأن ذلك قد يعده على التركيز، و هنا عليه أن يحاكي نفسه و يتخيل نفسه يتعرض مضايقات و يتسم لها.
- أن ينتبه لتفاصيل صغير أثناء اللعب كالتسديد نحو السلة ووضعيته، و يتدارس أموره مع نفسه ويتخيل أخطائه و يصلحها، لأن ما يكون بالخيال جيداً يكون بالواقع كذلك.
- التركيز يحتاج منه أن يكون تنفسه منتظماً، و أن أخذ أكبر قسط من الأكسجين بين الحين و الآخر
- لا يضع تفكيره في قرارات الحكام، فحتماً ستكون هناك قرارات خاطئة و هنا ستفكر بأنه مظلوم و يذهب تركيزه و تبدأ في خلق الأعداء.
- ثق بنفسك، و أن ما حققه الآخرون قادر على أن تحققه أنت كذلك.
- مارس تمارين الخيال و عش بما يومياً، في شتى أوضاع المباراة و كيف تتصرف، لأن بهذه الطريقة ستغذي عقلك اللاواعي ستجده يسعف بحلول في المباراة و هذا لا يعرفه إلا من جربه.

(رمضان، 2008، ص 96-97)

2- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد بها عن نشاط رياضي آخر، و يضيف " ماير" أن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم مستوى المهارة، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح بأن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط النفسية على الرغم من كونها موقف إختبار ذو شدة عالية يظهر فيها الرياضي جميع قدراته و خبراته، و يتم من خلالها تقييم اللاعب، من أهم الخصائص النفسية للمنافسة :

- تحظى المنافسة الرياضية بالكثير من الحماس و التشجيع و العطف و الحماس و المشاركة الوجدانية.
- تتميز المنافسات الرياضية الفردية منها أو الجماعية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بأثر الفوز أو الهزيمة، النجاح أو الفشل.

- تنفرد المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من نواحي الحياة اليومية، و يختلف أثر الجمهور على الرياضي وفقا للسمات النفسية للرياضي.

- تجرى المنافسات الرياضية وفقا للوائح و القوانين مما يترتب عليه تحديد سلوك الرياضي ليتناسب مع تلك الأمور.

- تتطلب المنافسات الرياضية ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية و النفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في تطوير السمات النفسية و الخلقية و الإرادية للرياضي.

(رمضان، 2008، ص 118-119)

3- أهمية تحضير الفريق للمنافسة من الجانب النفسي:

إن التحضير النفسي للمنافسة يعد من العوامل الرئيسية لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستخدم التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسيا وخلق فيهم الروح الرياضية وتقوية الثقة بالنفس و الإنسجام، وكذا التحكم في إنفعالاتهم والثقة في قدراتهم وذلك لتحقيق الهدف المنشود.

إن كل مدرّب يقوم بتحضير نفسي قبل كل لقاء منافسة لفريقه مهما كان مستواهم، و لكل فريق خصوصياته و مستواه النفسي، ولهذا يمكن القول أن للتحضير النفسي أهمية كبيرة، وبمكنا تلخيصها فيما يلي:

- خلق روح المنافسة ودفع العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- تشكيل فريق متوازن ومتكامل كي يتلاءم ويتأقلم مع المنافسة.

- دعم اللاعبين من جانب ثقتهم في أنفسهم وفي قدراتهم لتحقيق نتائج أفضل.
- النظر إلى ما يدور حول جو المنافسة قبلها وبعدها، من سلوك الجمهور والصحافة والحكام (لويس، 1976، ص 249).

4- الإعداد النفسي في رياضة كرة السلة :

إن لاعب كرة السلة على غرار اللاعبين في رياضات مختلفة يمثل الإعداد النفسي درجة كبيرة من الأهمية، وعلى هذا يجب أن يسعى الإخصائي النفسي والمدرّب إلى إتقان اللاعبين لوسائل الإعداد النفسي بنوعيتها (المهدئ - المنبه)، بشرط أن يكون التعليم قبل بدء التدريب أو المباراة، على اللاعب أن يعي قدراته الذاتية للمجهود التالي، يلي ذلك قيام المدرّب بتنمية خاصتي الإدراك والتصور الخططي للاعبين من خلال تدريبهم على نماذج تدريبية معدة من قبل، وتشتمل على التنبؤ لما سيقوم به الفريق المنافس من جمل خطوية (كاشف، 1991، ص 180).

- ونظرا لطبيعة ممارسة كرة السلة التي تتميز بالسرعة في الأداء، وتتعدد خططها الهجومية والدفاعية، وتغير مواقفها هجوما ودفاعا في صورة تحتاج من لاعبيها أن يكونوا في مستوى عالي من الإنتباه الذي يجب الإحتفاظ به طوال أوقات المباراة، فاللاعب الذي لا يتحكم في إنفعالاته يرتكب أخطاء، حيث لا يظهر الدقة في تنفيذ تعليمات المدرّب، وبالتالي يتحول هذا السلوك إلى عنف فوق أرضية الملعب، مما يؤدي به إلى إستخدام كل الأنماط السلوكية التي تدل على بعض النزاعات العدوانية وإنخفاض مستوى الوعي لمفهوم الروح الرياضية والإلتزام به.

وللإعداد النفسي للاعب دور هام في إعداده ليكون مؤهل نفسيا لحوض غمار المنافسة في تخصصه الرياضي، وقادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر خلال المنافسة. (راضية، 2011، ص 107).

كما أن لاعب كرة السلة يجب أن يعد نفسيا على حسب الطريقة المناسبة له، فبعض اللاعبين يريدون الهدوء والتأمل الذاتي قبل المنافسة، لذلك يجب مساعدتهم على الإستمرار في حالة التركيز والتأمل، بينما البعض الآخر يريد التفاعل والإتصال والتحدث مع الآخرين، وبالرغم من إختلاف الأسلوبين إلا أنه قد يكون من الأنسب لكل منهما لذلك من الأفضل أن يحاول إكتشاف الطرق المناسبة للإعداد النفسي لكل لاعب كما أن التأمل في المباراة القادمة قد يساعد بعضهم لكن بالنسبة للآخرين قد يعانون من قلق مرتفع يؤدي إلى المزيد من الحديث السلبي. (راتب، 2004 ، ص 399) .

ومن خلال ظهور حالات إنفعالية سلبية تسبب تعقيدا في العلاقة بين المدرب واللاعبين، مما ينعكس هذا على نتائج الفريق عموما، وبالتالي دور المدرب من خلال حصر المشاكل من خلال الحوار النفسي مع الفريق، وأحيانا إستخدام الحوار النفسي مع بعض اللاعبين الذين تبدو عليهم مشكلات أو سلوك إنفعالي خاص. (الطائي، 1990، ص 21) .

ويجب على المدرب أن يساعد اللاعبين في تحديد أكثر المواقف التنافسية صعوبة أو أهمية في المباراة، بقصد الإعداد والتدريب النفسي لهم، ولقد إتفقت معظم آراء المتخصصين في كرة السلة على أن أكثر المواقف ضغطا تنحصر فيما يلي:

- الرميات الحرة الحاسمة التي تكون في الثواني الأخيرة من المباراة، ويكون اللاعبون في حالة إجهاد بدني وعصبي عالية.

- الصراع الشديد للإستحواذ على الكرة تحت السلة (الخاصة بفريقك أو الفريق المنافس)

- حصول أحد اللاعبين للفريق على أربعة خطأ شخصية.

- وجود كرة حائرة ينشأ الصراع عليها بين الفريقين المتنافسين في نهاية الشوط أو المباراة.

- فقدان الفريق لنقطتين أو ثلاث نقاط، ويتبقى عدة ثوان حتى نهاية المباراة.

- هجوم ضاغط من الفريق المنافس على سلة الفريق الآخر، ووجود لاعب واحد من هذا الفريق تحت

السلة، وعدم ملاحظة الحكم في تلك الحالة بعض الأخطاء المتعلقة بتطبيق القاعدة (الخاصة بالثلاث ثوان)

ويجب على المدرب عند أخذ الوقت المستقطع أن يدرّب لاعبيه كيفية الإسترخاء وتجميع قواهم في ثوان قليلة على النحو التالي :

إنتبه... أثبت... راحة... أغلق... أقنع نفسك بالهدوء والراحة لضبط إيقاع تنفسك

والإسترخاء ببعض العبارات ومنها :

- لا يوجد شيء يقلقني.

- كل أجهزة جسمي سليمة ولائقة.

- إيقاع نبضي هادئ.

وبعد إسترخاء لثلاث دقائق لا يقوم المدرب بمناقشة اللاعبين أو محاسبتهم وإنما تكليفهم بواجبهم.
(كاشف، 1991، ص 180-181).

5- أقسام الإعداد النفسي في كرة السلة :

إن هدف الإعداد النفسي للفريق في لعبة كرة السلة كما هو الحال في الألعاب الجماعية الأخرى هو الرغبة في تحقيق الفوز على الخصم من خلال الثقة العالية للفريق ولكل لاعب، ولا يتحقق إلا من خلال الإرادة والدافعية، والحالة المعنوية لأعضاء الفريق، حيث أن العزم والشجاعة والروح الكفاحية وضبط الأعصاب والرقابة الذاتية من الوسائل الإعداد النفسي، وبدونه يبقى إنجاز الفريق ونتائجه في مد و جزر وتذبذب والإعداد النفسي بدوره ينقسم إلى:

- إعداد نفسي قصير المدى.

- إعداد نفسي طويل المدى. (عودة، 2007، ص 30).

5-1- إعداد نفسي قصير المدى :

قسم عالم النفس الأمريكي "لازاريز" مراحل الإعداد النفسي قصير المدى إلى ثلاث مراحل :

- المرحلة الأولى : التوقع.

وهي المدة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعده الفرد مهددا له حتى بداية الموقف.

- المرحلة الثانية : المواجهة.

والتي يبدأ فيها الحدث ويستمر حتى يتم التغلب على الموقف.

- المرحلة الثالثة : الإسترخاء.

والتي يبدأ فيها زوال طابع التهديد لموقف ما وعودة العمليات الفيسيولوجية إلى حالتها الإعتيادية. (عودة، 2007، ص 30) .

كما على المدرب أن يأخذ بعين الإعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي، وخبرته في المجال الرياضي، فاللاعب الناشئ يكون إعداده موجهة وقائما على إبراز إيجابياته، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداده متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس، وعلى المدرب أن يتبع في اليوم الأخير للمنافسة ما يلي:

- أن يكون الإعداد النفسي قائماً على أساس توفير أكبر قدر من الثقة لدى اللاعب الرياضي .
 - معرفة اللاعب أو الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل.
 - إستعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة.
 - تفكير اللاعب في كيفية التأثير النفسي على المنافس.
 - إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف يمكن أن تجري في المباراة.
 - العمل على أن يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصاً في ليلة المباراة يلجأ إلى النوم والإسترخاء.
- (سكر، 2002، ص 85-86) .

5-1-1- طرق الإعداد النفسي قصير المدى:

إن الإعداد النفسي قصير المدى قبل الإشتراك في المباراة يرتبط بالإعداد النفسي طويل المدى، وهذه أهم النصائح للمدربين في عملية الإعداد النفسي قصير المدى وفي المنافسات الرياضية الهامة:

- أولاً/ الإبعاد:

- يرى بعض الخبراء بأن الطريقة التي يمكن إستخدامها في مجال الإعداد النفسي المباشر للمنافسات الهامة هي إستخدام ما يسمى بطريقة الإبعاد، و يقصد بالإبعاد إستخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسات الرياضية.
- و يرى "علاوي" أن من أهم طرق الإبعاد المستخدمة ما يلي:
- مشاهدة بعض الأفلام والمسرحيات المرحية.
- الإنشغال ببعض الهوايات والأعمال المحببة إلى النفس.
- التنزه في بعض الأماكن الخلوية التي تتميز بمناظر الطبيعة الجميلة.
- مناقشة بعض المواضيع المختلفة البعيدة عن المجال الرياضي.
- البقاء في مكان بعيد ومعين بعيداً عن المتفرجين الذين قد يتسببوا في الإثارة أو شحن اللاعبين.
- الانشغال ببعض الألعاب الجماعية المرحية أو بعض الألعاب الأخرى مثل الشطرنج أو تنس الطاولة.

- ثانياً/ الشحن (الحث النفسي):

شحن الفرد الرياضي هو دوام توجيه إنتباهه لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها وتذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز، وبالخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة، وغير ذلك من الأساليب المتعددة للشحن النفسي للاعبين وإختلاط اللاعبين بالمتفرجين ومشاهدتهم

للمباريات التي تسبق مباشرة المباريات التي سيشتركون فيها. (علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسة ، 1992، صفحة 170).

و يرى الباحث أنه قد يحتاج بعض اللاعبين إلى أن يعيشوا جو المباراة وأن يندمجوا في كل ما يخصها وما يرتبط بها ويتم ذلك عن طريق التوجيه الدائم لأهمية المباراة.

و يضيف "يجي النقيب" من الأخطاء الشائعة التي يرتكبها المدربون محاولة شحن جميع الأفراد الفريق الرياضي نفسيا في وقت واحد وشدة واحدة، دون أي إعتبار إلى الفروق الفردية الموجودة أساسا بين مستويات الإستشارة لدى الرياضيين، أو إلى طبيعة المهارة التي يقوم كل منهم بأدائها، وهذه الممارسة الخاطئة سببها أن بعض المدربين يعتقدون أن الشحن الرياضي وتحفيزه بقوة يؤدي إلى تحسين أدائه، وهذا بالطبع إعتقاد خاطئ حيث تشير معظم الدراسات الحديثة إلى أن درجات الإستشارة العالية جدا يؤثر سلبا على تعلم وأداء المهارة الرياضية، ويفضل بشكل عام أن تكون إستشارة الرياضي معتدلة الشدة عند أدائه للمهارات الحركية المختلفة. (النقيب، 1990، ص 169).

- ثالثا/ تنظيم التعود على مواقف المنافسات:

يرى الباحث أن من واجب المدرب أن يعود لاعبيه على المواقف والظروف المختلفة للمباراة وخاصة المباريات التي يشترك فيها، حيث يمكن اللاعب من أن يتكيف مع المواقف المختلفة للمباراة وإستخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على المواقف والظروف والأجواء المختلفة للمنافسات، وتعتبر هذه العملية من أهم العوامل التي تبعث في الفرد الثقة والطمأنينة والأمان، وتساهم في قدرته على حسن توقع ومواجهة الإحتمالات المختلفة، وفي نفس الوقت تعمل على خفض وإخماد ما قد ينتاب الفرد من الخوف، القلق، الرهبة أو الإحجام.

و من أهم النقاط التي ترتبط بعملية تنظيم التعود على مواقف المنافسة ما يلي:

- معرفة خصائص المنافسين وما يتميزون به من نواحي الضعف والقوة ومحاولة تقليد بعض المنافسين الذين يشبهونهم في الخصائص وإمكان تطبيق بعض النواحي المهارية والخطوية المعينة.

- التدريب على الظروف التي تقام فيها المنافسات ليلا أو نهارا و مدتها، بالإضافة إلى الإشتراك في منافسات تجريبية مشابهة لهذه الظروف.

- ممارسة التدريب والمنافسات بإستخدام القوانين التي ستجري بمقتضاها المنافسة وإستخدام كما يرتبط بالنواحي القانونية للمنافسة.

- إستخدام مختلف الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة.

- التدريب في الأماكن التي سوف تقام فيها المنافسات مثل الملاعب وأحواض السباحة، الصالات، التدريب في الخلاء مع عدم إغفال النواحي المتميزة كتخطيط الملاعب وحجمها، وما يرتبط بها من إضاءة وغير ذلك.

- التعود على الظروف المناخية التي ستقام فيها المنافسات مثل الأمطار، الثلوج، البرودة، الحرارة، الرياح (علاوي، 1992، ص 175).

- رابعا/ الإهتمام بعملية الإحماء:

يرى الباحث أن من الواجبات التي تهدف إليها عملية الإحماء إكساب العضلات الإرتخاء والمرونة اللازمة وإعداد مختلف أجهزة الجسم وتميئتها للحمل المقبل، والمساعدة في أداء المهارات والقدرات الحركية وتميئة مختلف النواحي التقنية للفرد وإكسابه الإستعداد النفسي للإشتراك في المنافسة. يرى "مفتي إبراهيم" أن الإحماء أو التسخين هو المجهود الواقع على عضلات اللاعب أو اللاعبة عند القيام بالجهد البدني يتطلب كميات إضافية كبيرة من الأوكسجين، ويتم ذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وزيادة سرعة الدورة الدموية وأيضا سرعة التمثيل الغذائي للجسم. إن عملية التهيئة أو الإحماء التي يؤديها الفرد الرياضي قبل المنافسة مباشرة تسعى إلى العمل على إعداد وتميئته من النواحي العضوية النفسية لضمان اشتراكه في المنافسة في أحسن حالة ممكنة (حماد، 2001، ص 55).

و يضيف "أبو العلاء" فمن المعروف أن كفاءة الأداء عند ممارسة النشاط الرياضي تزيد تدريجيا و لا توجد نماذج ثابتة لعملية التهيئة أو الإحماء التي تصلح لكل أنواع الأنشطة الرياضية، ولكن يتوقف الهيكل العام والفترة الزمنية لهذه العملية طبقا للطابع المميز لنوع النشاط الرياضي وطبقا للخصائص والسمات المميزة للفرد وحالته التدريبية (أبو العلاء، 1997، ص 105).

- خامسا/ إستخدام التدليك الرياضي:

يمكن في بعض الأحيان إستخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد على التهيئة، نظرا لإسهامه في العمل على إرتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية وما يرتبط بذلك كله من إرتفاع مستوى القدرة البدنية، كما يؤثر بدرجة كبيرة من النواحي النفسية للفرد، إذ يكسبه الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر.

و يضيف الطائي طرق أخرى للإعداد النفسي قصير المدى مثل:

- سادسا/ عدم التغيير المفاجئ للعادات اليومية للرياضي.

- سابعاً/ الإهتمام بتخطيط حمل التدريب.

-ثامنا/ استخدام المدرب للنصح والإرشاد. (الطائي، 1990، ص 42-43).

5-2- الإعداد النفسي طويل المدى :

إن فترة الإعداد النفسي طويل المدى تبدأ من إدراك الرياضي أنه يشارك في المنافسة من المستوى العالي، وهذا يعني أن الإعداد قد يحدث في عدة شهور أو عدة سنوات قبل موعد المنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات الإيجابية، والعمل على تطوير السمات الإرادية للرياضي. (حميد، 1980، ص 249).

ويؤكد "نزار طالب" أن هناك عدة نقاط يجب ملاحظتها خلال هذه المدة منها :

- يجب أن يخضع الرياضي لإختبارات طبية دقيقة.
- يجب أن تقيم طرائق التمرين الرياضي بدقة.
- يجب أن يخضع الرياضي لإختبارات نفسية ومقابلات شخصية باستمرار خلال هذه المدة. (عودة، 2007، ص 25).

ولأجل تحقيق أغراض الإعداد النفسي الطويل المدى يتم استخدام الأساليب التالية:

- منح اللاعب فرصة كفاح ملائمة لقدراته.
- إمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاؤها.
- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته، ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
- تعويد اللاعب بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- الإهتمام بالحالة العصبية للرياضي وإمداده بالمعلومات الصحية التي تفيده.
- الوضوح التام للاعب وإهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب. (سكر، 2002، ص 82).

كما يرى "عبد الحكيم الطائي" و"أسعد العاني" و"رعد باقر" و"علي سماكة" أن الإعداد النفسي طويل المدى هو ذلك الإعداد الذي يلازم العملية التدريبية في كل فتراتها ومراحلها المختلفة :

- مرحلة الإعداد العام والخاص.

- مرحلة السباقات.

- فترة الراحة الإيجابية.

وبعبارة أخرى يكون هذا الإعداد ملازماً مع تنمية قدرات الرياضي المهارة والخطوية.

5-2-1- مبادئ الإعداد النفسي طويل المدى :

من أهم مبادئ الإعداد النفسي طويل المدى في كرة السلة :

- إيمان الرياضي بجدوى المنافسة.

- معرفة الخصم والإحاطة بظروف المباراة.

- شعور الرياضي بالسرور والغبطة للإشتراك في المنافسة.

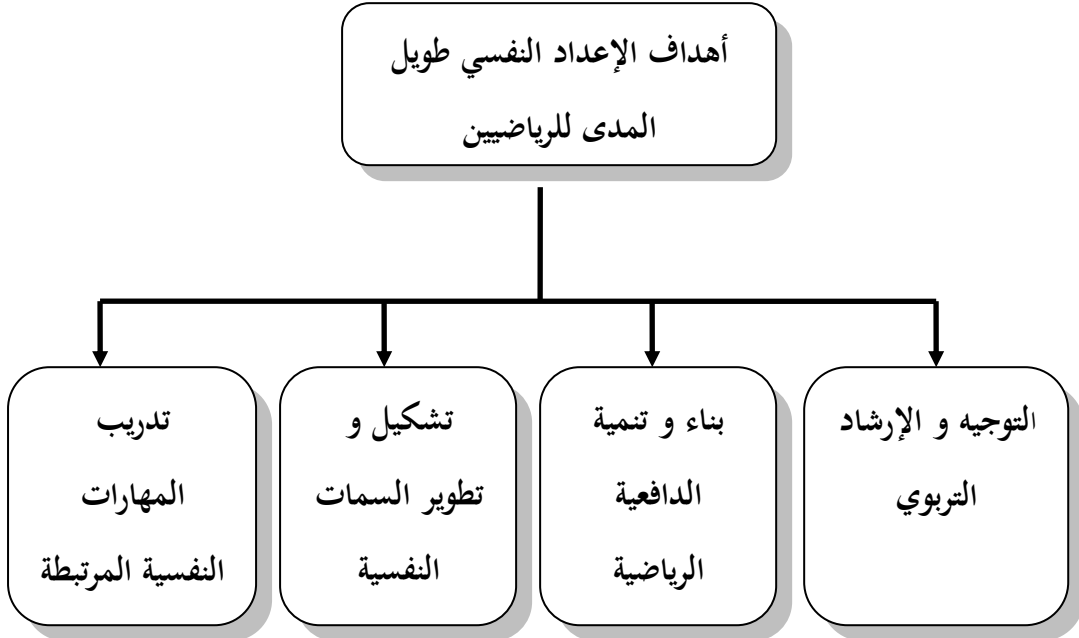
- محاولة تجنب المؤثرات الخارجية للاعب.

- مراعاة الفروق الفردية .

- تنمية السمات الإرادية والخلقية لدى اللاعب. (الطائي، 1990، ص 25).

و هذا الشكل لعلاوي يبين أهداف الإعداد النفسي طويل المدى: (علاوي، علم نفس التدريب

والمنافسات الرياضية، 2002، صفحة 96)



الشكل رقم(02) يمثل الإعداد النفسي طويل المدى

6- الإعداد النفسي خلال مراحل التدريب في كرة السلة :

6-1- خلال الفترة الإعدادية :

إن تنظيم التدريب وفقراته في لعبة كرة السلة من الأمور الأساسية للوصول إلى تحسين المستوى وفي الأوقات المحددة للمنافسات الرياضية، إن معرفة المدرب للسمات والخصائص لكل رياضي تسهل عليه وضع خطط وبرامج بالشكل المطلوب (خاصة في الإعداد العام والخاص).

إن الإعداد النفسي لهذه الفترة وتحديد أهداف هذا الإعداد وبشكل دقيق يعد من المسائل الضرورية لتنمية الصفات والسمات الخلقية للرياضي، كالإرادة والدافعية والإيمان والرغبة، والحماسة لمواجهة الخصوم، وقيام المدرب بالحوار النفسي بالإجابة على أسئلة الرياضي، والتكيف والظروف المشابهة للمنافسة من الأساسيات لتنمية حالة (التكيف الذاتي) .

كما أن الإشارة في هذه الفترة من الإعداد النفسي ذات أهمية لأنها تعد محفزا للدقة في الأداء، لذا على المدرب أن يبذل جهودا إستثنائية من خلال وسائل الإتصال النفسي.

6-2- خلال فترة المنافسات :

يؤدي الإتصال والحوار النفسي خلال المنافسات دورا كبيرا ومهما من خلال البذل والعطاء من قبل المدربين والعاملين معهم من المتخصصين في علم النفس الرياضي، وقبل كل شيء على المدرب أن يوضح طرائق كثيرة لإيصال المعلومات للرياضي منها:

1/ الأوامر المباشرة :

أي تحديد الواجبات للاعبين، ما يجب أن يفعله كل منهم وما يجب أن يتجنبه بكل وضوح

2/ إستخدام المحاضرات :

تعد المحاضرات في غاية الأهمية من وجهة نظر علماء النفس ومفيدة أكثر من الأوامر المباشرة، حيث من خلالها تقدم المعلومات الضرورية حول الفريق الخصم (مميزاته الفردية، خطته الدفاعية والهجومية)

3/ التحليل :

أي تحليل مستوى الفريق خلال المباراة، وكذلك مستوى كل لاعب ومحاولة تجاوز الأخطاء في المباريات القادمة وذلك عن طريق الرسوم الإيضاحية أو عرض أفلام وغيرها من الوسائل.

4/ المناقشة :

إن الحوار والإتصال النفسي من خلال المناقشات يساعد كثيرا على حل المشكلات، وعند التعامل مع أعضاء الفريق على المدرب أن يعمل مع شخصيات مختلفة من حيث الروح الكفاحية والطموح والجلد والحزن، والثقة بالنفس وغيرها من السمات الشخصية.

ويؤكد "قاسم حسن حسين" في هذا المجال أن التكيف على مستلزمات المسابقات وتنظيم الشد النفسي أثناء حمل المنافسات وتعود المستلزمات العامة التي تناسب حالة قبل البداية، وتربية الثبات النفسي وإن الجانب النفسي لحمل المسابقات صعب ودقيق فقد يجد المرء أهمية في تغيير أساليب وخبرات المنافسة وتنظيم ترتيب الأولويات فيها .

3-6- خلال فترة الراحة الإيجابية :

تسمى هذه المرحلة بالانتقالية، ويؤكد البعض من علماء النفس الرياضي بأن الإرهاق الحاصل للصفات البدنية والنفسية خلال فترة المنافسات يتطلب عند إستقبال المرحلة الإعدادية القادمة فترة راحة إيجابية يتم فيها التوافق بين الصفات الجسمية والنفسية قبل الإنتقال إلى شدة حمل في الفترة القادمة.

في هذه المرحلة يحتاج الرياضي إلى مراجعة عامة وذاتية للواقف التي مر بها شخصيا أو الفريق، والخبرات والمعلومات التي تجمعت من الفترة السابقة، وعلى المدرب أن يراعي بأن الرياضي في هذه الفترة يحتاج إلى الإسترخاء والإبتعاد عن أجواء المسابقات وما سببته من حمل نفسي وإنفعالي كبيرين (توتر، قلق، خوف، تردد...) وما إكتسبه الرياضي من خبرات النجاح (تركيز، إنتباه، مثابرة، عزيمة، إرادة). (الطائي، 1990، ص 26-29).

– خلاصة:

إن الإعداد النفسي مازال في بلداننا يقتصر على الكلمات و الحوافز و ما إلى ذلك، في حين أنه جزء لا يتجزء من عملية التخطيط، حيث على المدرب و المختص تطبيقه بكل معطياته و مكوناته، و تطرقنا إلى أهميته بالنسبة للاعب و المدرب، و خطوات الإعداد النفسي بنوعيه الخاص و العام.

إن تركيزنا على الإعداد النفسي في كرة السلة و الفروق الفردية بين اللاعبين لأنه يمثل عنصرا هاما في مسار التخطيط الرياضي، و مراحلها خلال الفترة الإعدادية و في مرحلة المنافسات و خلال الراحة الإيجابية بكل ما يتطلبه من خصائص لكل مرحلة على حدى.

إن العوامل النفسية للاعب تؤثر على مستوى التصويب خلال المبارات، و يقل المستوى عما كان عليه خلال فترة التدريب، و من هنا تبرز الوسيلة التي يحتاجها اللاعب لكي يحتفظ بمستواه المعهود خلال التدريب أو أحسن في المباريات من تحضير نفسي و عقلي للمباريات و التدريبات الصارمة حتي يتميز المستوى الخاص للاعب بالإستقرار و التحسن المبني على أسس سليمة، و بعيدا عن الحظ و العشوائية و التي غالبا ما نجدها في منتخباتنا.

الفصل الثاني
التدريب العقلي
والمهارات العقلية

تمهيد :

في المجال الرياضي قد نجد أن لاعبا يقدم مستوى جيد بينما الآخر بعيدا كل البعد عن مستواه الحقيقي , أو لاعبا تفوق على آخر في أداء , هذا السؤال يتبادر بالذهن عند اللاعب والمدرّب وحتى الجمهور , كما أن الفروق الجسميّة والبدنيّة بين اللاعبين في جانب القياسات الجسميّة (الطول- الوزن). والعناصر البدنيّة (القوة, السرعة, التحمل). إلى جانب الفروق المهاريّة والجوانب الميكانيكيّة وطريقة الأداء وكل هذه المكونات لم تستطع تفسير الفروق بين الفائز والمهزوم، لذا فإن عامل آخر الذي يتمثل في العقل هو القوة الدافعة وراء تحقيق الإنجازات الرياضيّة , وعزز مبدأ الثورة العقليّة في مجال التدرّب الرياضي.

لذا فإن الإعداد العقلي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري يعتبر الطريقة الوحيدة لإحداث مثل هذا التكامل بين العقل والجسم، ويذكر "باهي" و"جاد" (2004) أن الموهبة والقدرة الفنيّة والبدنيّة لا تكفي وحدها لكي يتفوق الرياضيين، وأنه يحتاج إلى القوة العقليّة والإيمان بالذات وعلى أهميّة الجانب العقلي. كما أشارا أيضًا إلى أن الإعداد العقلي من أهم عناصر التدرّب لتحقيق أفضل أداء رياضي حيث يتعلم الرياضي أن يتحمل ساعات التدرّب الطويلة والشاقة دون ملل أو ضجر، وأن يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابات غير متوقّعة أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدرّبي. ليتمكن من تجاوز تلك الهزائم والنكسات. ومن ثمّ تحمل الضغوط التي تترتب على زيادة الحمل التدرّبي المكثف.

1-التدريب العقلي

1-1- مفهوم التدريب العقلي :

في أول الأمر قد يظن البعض أن الموضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة التي أثارت العلماء في مجال العلم النفس الرياضي، ولكن الواقع يؤكد أن بداية الاهتمام ترجع إلى عام 1916 بعد صدور كتاب "واشبورن" "washborn" عن العلاقة بين التصور والحركة، وأول عمل علمي في هذا المجال لـ "جاكسون" (1932)، حيث أكد وجود انقباضات عقلية أثناء التصور الحركي. (إسماعيل، 2001، ص 77).

مر مسمى التدريب العقلي بمراحل متعددة حيث أطلق عليه في البداية "سكاكيت" (1935) الإسترجاع الرمزي وتعديل بعد ذلك بواسطة "موريسيت" (1936) إلى التدريب المطلق، ثم "كورين" غيره إلى الإسترجاع المغلق، وشاع استخدام الممارسة العقلية إلى أن تحول إلى التدريب العقلي. (شمعون، 1996، ص 29).

إن التدريب العقلي هو مصدر القدرات، الإجراءات والإستراتيجيات التي تسمح بتنمية التدريب وتحسين النتائج عن طريق مرحلتين تبدو أن متفرقتين ولكن في الحقيقة مرتبطتان ارتباطاً وثيقاً وهما. التكوين النفسي والمواكبة النفسية والتدريب العقلي. (deuff, 2002, p. 13).

ويعرف "أنتال" "unestahl" التدريب العقلي بأنه نظام متتابع طويل المدى للإتجاهات والمهارات العقلية، يتضمن بعدين أساسيين هما الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية، وتطوير الصحة العامة. ويرى "روشال" "RUSHALL" أنه إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الإنتباه في حين يعرف "مورجان" "MORGAN" بأنه إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم. (عبدالنبي، 1996، ص 13).

أما "محمد العربي شمعون" فيشير إلى أن التدريب العقلي هو الإستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب (إسماعيل، 2001، ص 78).

1-2- أهمية التدريب العقلي :

الإعداد العقلي من أهم عناصر التدريب لتحقيق أفضل أداء رياضي , حيث يتعلم الرياضي أن يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر , وأن يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعة أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها تؤثر على نشاطه الرياضي، ومن ثم يتحمل الضغوط التي تواجهه الرياضي. (جاد، 1999، ص 09). ولذا فإن للتدريب العقلي أهمية كبيرة في اكتساب وتطوير المهارات الحركية أو في مراحل التعلم الحركي .

ويعتبر التدريب العقلي أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الإنفعالي والمساهمة في الشعور بالمزيد من الثقة في النفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء ، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تسبب في زيادة القلق و التوقعات الفاشلة التي تقلل من فرص النجاح , كما أنه من الأهمية الخاصة التدريب العقلي الإهتمام بالناشئين في هذا اللون من التدريب (إسماعيل، 2001، ص 81).

ولقد ذكر "العزاوي عبدالكريم" و "إبراهيم عبد المجيد" (2005) و "عصام بدوي" (1998) بأن التدريب العقلي يعتبر الجزء المكمل لعملية التدريب الرياضي ,ويمكن تحديد أهميته في النقاط التالية: (عبد المجيد، 2005، ص 124) و (بدوي، 1998، ص 146)

1- رؤية عناصر النجاح.

2- زيادة التحفيز.

3- إتقان المهارات الحركية.

4- التألف.

5- التركيز.

للمهارة العقلية أهمية في أداء المهارات الرياضية ,فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضي ,فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذًا ناجحًا لمدة فهذا يعني أنه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول ,ولكنه قد لا يفعل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التأزر والتوافق الجسمي والعضلي ولا يعززه . (جاد م.، 2004، ص 60).

كما أن عددا من الباحثين حسب "علاوي" في علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي، أشاروا إلى نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل مابين المهارات والقدرات الحركية والبدنية، (كالمهارات الحركية ،والقدرات الخططية)،والصفات البدنية (كقدرة العضلية ،والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) ، ومابين المهارات النفسية (كالقدرة على الإسترخاء وتركيز الإنتباه والتصور العقلي وغيرها من المهارات النفسية) . كما إنه يلاحظ ظهور بعض اللاعبين بمستوى عالي في المنافسة الرياضية ، وفي التالية مباشرة قد يظهرون بمستوى أقل كثيرا من مستواهم الأول ،إذا علمنا أن مستواهم المهاري والبدني لا يمكن أن يتأثر في فترة وجيزة فإن الذي يمكن أن يتأثر بصورة واضحة هي الحالة النفسية للاعب والتي تحتاج إلى رعاية عن طريق التدريب على المهارات العقلية. (علاوي، 2002، ص 202) .

وحسب "أرني لودوف" "HERVE LE DEUF" فإن التدريب العقلي يسمح بتنمية القدرة النفسية ، ليس فقط لتحقيق مستوى عقلي جيد ، وإنما كذلك معرفتك لنفسك وشخصيتك ،وكذا أدراك استعدادك العقلي الخاص خلال المنافسة . (deuff، 2002، صفحة 27).

- ويشير شمعون إلى أن أهمية التدريب العقلي لا تقتصر في إستخدامه على المنافسة الرياضية ،ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام ،وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ،ويؤدي دورا ههما في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات وقد بدأ تطبيقه بأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي في كل من السويد وأستراليا ،وأحتل خمسة عشرة دقيقة من درس التربية الرياضية . (شمعون، 1996، ص 31).

1-3- أهداف التدريب العقلي :

جمع شمعون أهداف التدريب العقلي في عناصر هي كالتالي (شمعون، 1996، ص33):

1- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة

2- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي

3- إزالة العوائق أمام التطوير العام للأداء .

4- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.

5- زيادة الإستفادة من التدريب البدني من خلال:

أ- تطوير نوعية نظام التدريب .

ب- تطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية.

1- تطوير الأداء المهارات العقلية والإعداد للمنافسات.

2- تطوير تنمية الشخصية .

3- تطوير الصحة العامة.

كما يتفق مع ماجدة إسماعيل في أهداف التدريب العقلي التي تتمثل في:

- يساعد في الوصول إلى أفضل أداء للمهارات الحركية مع محاولة الوصول إلى الحد الأدنى من الإصابات

الجسمية ,والإنفعالات السلبية التي تصاحب الحمل الزائد من التدريب.

- المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والإنفعالية حتى يكون

أكثر إيجابية في المنافسات الرياضية . (إسماعيل، 2001، ص78).

1-4-4- شروط التدريب العقلي :

- إن تحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات يتطلب

شروطا نوجزها فيما يلي:

1-4-4-1- الاتجاه الإيجابي:

- من الأهمية أن يقبل اللاعب بالدور الذي يمكن أن يساهم فيه التدريب العقلي في تطوير

المهارات العقلية ومساعدة اللاعب على التقدم والإرتقاء بمستوى الأداء وتوقع نتائج إيجابية من تطبيق

برامج التدريب العقلي .

1-4-4-2- الذكاء:

حسب "بيري" "perry" فإن المستويات الرياضية التنافسية تتطلب درجة عالية من الذكاء وفقا لما

أكده من أن التدريب العقلي أكثر نفعا للاعبين ذوي الذكاء المرتفع حيث أهمية إصدار القرار في فترات

وجيزة وتحت ضغوط المنافس.

1-4-4-3- الخبرة السابقة :

لاحظ "شرام" "shram" (1967) أن النشاط العضلي يكون في أعلى صورته عندما يعتمد التدريب

العقلي على الخبرة السابقة ويعتبر "جاكوبسون" "jakobson" (1930) أول من أشار إلى تأثير الخبرة السابقة على فعالية التدريب العقلي.

1-4-4-الأداء الصحيح:

إن التصور العقلي السليبي يزيد من الميل إلى الوقوع في نفس الأخطاء ، وبدلاً من أن يكون التدريب العقلي عاملاً مساعداً على تطوير الأداء يصبح عاملاً في تثبيت الأخطاء وبالتالي الفشل في الأداء .

1-4-5- الإحساس والإيقاع الحركي:

يجب أن يكون التدريب العقلي في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمهارات المراد تعلمها ، حيث يوضح "فيوجيتا" "FUJITA" أن عند أداء مهارة تحت ظروف مختلفة في السرعة ، يحدث إختلاف في الأنماط العصبية المشتركة في الأداء ، أي أنه إذا كان التدريب العقلي في سرعة بطيئة من سرعة المهارة العادية، فإن الأنماط العصبية الناتجة عن هذا التدريب لن يحدث الحركة المطلوبة.

1-4-6- الإنتظام في التدريب :

يمثل هذا البعد في التدريب العقلي أهمية خاصة حيث أشار "ستارت" "start" (1960) و"لويكي" "luebke" (1967) إلى الإنتظام في التدريب العقلي يساعد على تطوير الأداء ، وأن تتابع فترات التدريب يساهم في زيادة فعالية التدريب العقلي . (عبدالني، 1996، ص 18) .

1-4-7- جو التدريب :

يجب أن يكون التدريب العقلي قدر الأماكن في نفس الظروف المحيطة من أدوات وأجهزة حتى يمكن إستكمال كافة أبعاد التصور الحركي عند إعادة الإسترجاع في التدريب العقلي.

1-4-8- المهارة المطلوبة :

يجب أن تؤدي المهارة المراد تطويرها أو مجموعة الحركات أو المقطع المتكرر في النشاط بصورة كلية وتامة، مثلما يحدث في الظروف الطبيعية، حتى يتمكن من إدراك الكلي للأداء .

1-4-9-التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة :

أوضح "باراجو" "BARAGO" أن لاعبي المستويات العالية يؤدون التدريب العقلي قبل الإشتراك في المنافسات لمدة أطول من اللاعبين الأقل مستوى في الأداء . (شمعون، 1996، ص 36).

1-5-5- مراحل ومتطلبات التدريب العقلي:

1-5-1- مراحل التدريب العقلي :

أولاً: مرحلة الأعداد العقلي.

وتهدف هذه المرحلة إلى تعليم الإسترخاء العضلي والعقلي , حالات العقل وحالة بديل الوعي والتي تمثل القاعدة الأساسية للتحكم في التغيير الإيجابي.

ثانياً: مرحلة التدريب على الطرق العقلية.

وتهدف هذه المرحلة إلى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي , طرق التوجيه الذاتي , التكوين الذاتي وطرق التصور العقلي، والتي لها تأثيرها في إرتباطها بحالة بديل الوعي.

ثالثاً: مرحلة التدريب القوى العقلية.

تهدف إلى دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقها في مجالات مثل: الدافعية, الإستجابة الإنفعالية , الإتجاهات والتركيز وغيرها . (عبد النبي، 1996، ص 18).

1-5-2- متطلبات التدريب العقلي :

– أولاً/ متطلبات شخصية.

ويتضمن مايلي :

– إتجاه إيجابي نحو تدريب العقلي .

– إعطاء فرصة لصفاء العقل والهدوء , العودة إلى الحالة العقلية العادية عند جنوح العقل.

– الوصول إلى الإسترخاء دون بذل جهده , مع عدم إستخدام القوة.

– عدم التأثر بالعوامل الخارجية وتجاهل الأفكار المتضاربة التي يمكن أن تطرأ على العقل .

– ثانياً/ متطلبات أثناء التدريب العقلي .

– جو هادىء و إرتداء ملابس مريحة.

– إنخفاض في الإضاءة .

– تحديد وقت منتظم دون مقاطعة ومكان مناسب. (شمعون، 1996، ص 44-45).

1-6-6- كيف يؤثر التدريب العقلي :

هناك بعض الفرضيات أفترضها بعض الباحثين ,ونظريات لكيفية حدوث التدريب العقلي منها فرضية البرمجة ل "هور" "HEUER" (1985) ، والتي تعتمد على إفتراض أن مركز العمليات الذي يستثار بواسطة التصور العقلي هو نفسه الذي يقوم بعملية التوجيه عند تنفيذ الحركة .

وهناك فرضية أخرى تسمى فرضية الإدراك "فليتزر ولندرز" "falitz et landers" أن التدريب العقلي يكون فعالا وخصوصا في المهارات الحركية الإدراكية التي لا تعتمد على القوة والسرعة والمطاولة ، وإنما تعتمد على الإدراك الحسي . (خيون، 2002، ص 125-126).

أما النظريات التي تفسر حدوث التدريب العقلي:

1-6-1- نظرية التعلم الرمزي :

تفسر هذه النظرية أن كل حركة نقوم بها في الحياة ،تم وضع رمز لها وطبعها في العقل في الجهاز العصبي، ولذلك فعند استرجاع مهارة رياضية عقليا فإننا نقوم بإعادة نسخ كل حركة في هذه المهارة، وعمل إشارات رمزية ،وعن طريق التدريب العقلي فنحن نشيد لكي تصبح الحركة آلية

وسهل إسترجاعها، وللإشارة فإن التطور المذهل للرمية الحرة في كرة السلة هو نتاج نظرية التعلم الرمزي حيث تساهم :

- إمكانية إسترجاع أبعاد المهارة والخصائص المميزة للمهارة ،ثم تحديد أهداف المهارة
- التعرف على مشاكل الأداء والإجراءات المؤثرة في الأداء ثم التخطيط للأداء المهارة . (إسماعيل، 2001، ص 85-86).

1-6-2- النظرية العصبية العضلية النفسية :

يفسر كل من "كوربن" "corbin" (1972) و"شميد" "shmid" (1987) حدوث تأثير التدريب العقلي بأنه عند التصور العقلي للمهارة يحدث إستثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى إستثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل . (شمعون، 1996، ص 59).

1-7- تأثير التدريب العقلي على تحسين التصويب في كرة السلة :

لقد درس بعض العلماء مدى تأثير التدريب العقلي في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة فياستناد إلى دراسة "هاربي" "HARBY" (1952) أوضحت دراسته أن التدريب العقلي ذو تأثير في تطوير مهارة التصويب في كرة السلة ، وأشار إلى أن الجمع بين التدريب العقلي والبدني هو أفضل أنواع التدريب ، وعلى الرغم من أن هدف الدراسة لم يمكن التعرض للأسباب التي تساهم في تأثير التدريب العقلي على التعلم، إلا أنه أشار إلى أن الصور - الأفلام يبدو أنها أكثر تأثيراً من الأنواع الأخرى لأنها تزيد سعة الانتباه لدى اللاعب.

- وقد أوضحت دراسة "كلارك" "CLARK" (1960) أن التدريب العقلي يساعد في تطوير مهارة التصويب في كرة السلة ،ومثل بقية الدراسات السابقة أفاد أن الجمع بين التدريب العقلي والبدني أفضل من التدريب المنفصل لكل منها.

وأشار "كوربن" "corbin" (1967) في دراسة تطوير مهارة الرمي في مستويات أداء مختلفة ، إقتراح أن يبني التدريب العقلي على الخبرة السابقة حتى يكون مؤثراً في تعليم المهارات الحركية ، حيث أن الخبرة السابقة تتداخل مع التدريب العقلي وتساعد على الأداء للمهارات المركبة . (شمعون، 1996، ص 314).

2- المهارات العقلية :

إن المهارة العقلية ليست بالموضوع الجديد فقد تم تطبيق الكثير منها منذ قرون، فقد إحتوت كتب الأقدمين مثل محاربي الساموراي في اليابان على برامج التدريب العقلي.

فالمهارة العقلية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضي . (جاد م.، 1999، ص 10). ويمر إعداد اللاعب لتعلم المهارات العقلية بنفس الطريقة للمهارة الحركية، أي من الواجب تعلم المهارات الأساسية أولاً ، ثم يأتي بعد ذلك توظيف هذه المهارات العقلية في مواقف المنافسة حيث من السهل تعلم مهارة عقلية مثل الإسترخاء وذلك في مكان هادئ والمطلوب من اللاعب القدرة على الهدوء في المنافسة المتميزة بالإستثارة حين يتطلب الموقف ذلك. (إسماعيل، 2001، ص 94) . وتعدد المهارات العقلية لتشمل مهارة التصور، والتحكم في الطاقة النفسية، مهارات وضع الأهداف ، و التحكم في الضغط العصبي ،

مهارات الإنتباه وغيرها، وتنقسم هذه المهارات في داخلها فنجد أن مهارة الإنتباه تتضمن إنتقاء الإنتباه، تحويل الإنتباه، و شدة الإنتباه، واستخدام المهارات العقلية مماثل ما يتم في مهارات اللياقة البدنية حيث :
أولا : يجب تعلم مهارات الأساسية .

ثانيا : القدرة على ربط هذه المهارات العقلية الأساسية في المواقف التنافسية.

ثالثا : إن هناك ارتباطا وثيقا بين هذه المهارات العقلية، حيث أن التطوير إحدى هذه المهارات تساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات العقلية الأخرى .

- من الضروري في أول أمر تحديد الخصائص العقلية للاعب والرياضة التي ينتمي إليها في التالي ليسهل وضع الأساليب الضرورية للحصول على تحسن في مستوى المهارة. (deuff, 2002, p. 160)

2-1- المهارات العقلية المرتبطة باللاعب :

أشار كل من "بدوي" و"راتب" أن العديد من الباحثين في العلم النفس الرياضي أشاروا إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات العقلية المرتبطة بالرياضة، إلا أن هؤلاء الباحثين إختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارات . (راتب، 2003، ص 68). أما شمعون وإسماعيل فقد إتفقوا على أن من بين أهم المهارات العقلية الأساسية هي:

- الإسترخاء .

- التصور العقلي .

- الإنتباه.

- التحكم في الطاقة النفسية.

- التحكم في التوتر.

- وضع أهداف.

- الإسترجاع العقلي .

- حل المشكلات. (إسماعيل، 2001، ص 95).

وأما شمعون (1996) فقد ركز على المهارات العقلية موافقا للعلاوي (2002) بالنسبة للاعب التي يجب

أن يتعلمها في إطار الإعداد النفسي والتدريب العقلي وتمثلت فيما يلي:

- مهارات الإسترخاء .

- مهارات التصور.

- مهارات الإنتباه . (شمعون، 1996) و (علاوي، 2002، ص 195).

2-1-1- مهارة الإسترخاء:

إن كثير من اللاعبين قد يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق وسيطرة ردود الأفعال العصبية على الجسم ,والعقل المصاحب لإشراكهم في المنافسات الرياضية بدلا من التحكم فيها وتوجيهها لصالح الأداء ,ويحتل التدريب الإسترخائي أهمية

خاصة ضمن برنامج إعداد لاعبي المستويات الرياضية العالمية .وأصبح من المؤلف أن يتضمن برنامج الإعداد برنامجا خاصا لتعليم والتنمية مقدره اللاعب على الإسترخاء.

2-1-1-1- مفهوم مهارة الإسترخاء:

يعرفه "أسامة كامل راتب"(1996) بأن الإسترخاء هو إنسحاب مؤقتا ومتعمدا من النشاط مما يسمح له الإعادة والإستفادة الكاملة من الطاقة الكامنة ،سواء البدنية والعقلية أو الإنفعالية . (راتب أ.، 2004، ص 123).

ويعرفه "شمعون" (1996) بأنه فترة من السكون وإغفال الحواس ،ويتميز الإسترخاء بغياب النشاط و التوتر. (شمعون، 1996، ص 168).

وعرفه "راتب وزكي" (1992) بأنه مقدره اللاعب على التحكم والسيطرة في أعضاء جسمه لمنع أوتخفيف من حدت التوتر . (زكي، 1992 ، ص 345).

أما "عبد العزيز محمود" فيعرفه بأنه التوقف الكامل لكل الإنقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. (محمود، 2005، ص 109) .

ويشير "شوفالون" "CHEVALLON"إلى أنه عمل يهدف إلى تحسين الإسترجاع وتنمية المقدره البدنية للفرد بالتأكيد على التنفس ونبض القلب.(s.chevallon, 2007, p 33) .

كما يعرفه "فاخر عاقل" أنه عكس التوتر وهو حالة التراخي مع غياب الإنفعالات القوية. (عاقل، 1988، صفحة 70).

2-1-1-2- أهمية الإسترخاء :

يشير "راتب" (2004) إلى أن أهمية الإسترخاء تتمثل فيما يلي:

- يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد، وخاصة أعضاء وأجهزة الجسم الأكثر تهيؤ لحدوث أمراض التوتثر.

- يعتبر مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص أو التخفيف من حدة التوتثر في حالات الصداع النصفي، والأرق وعدم إستطاعة النوم الهادئ والراحة، والمشكلات الجنسية والتشنج القلوبي ودقات القلب غير المنتظمة .

- يعتبر مفيد لمواجهة الضغوط والتغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني والتفكير الفعال. (راتب أ.، 2004، ص 123).

أما شمعون (2001) فيشير الى أهمية الإسترخاء من حيث أنه :

يخفض مستوى التوتثر العالي الى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة، وكذلك أثناء و بعد المنافسة. تقدم المزيد من الوعي بالإحساس الحركي.

العودة الى النقطة الإتزان.

التغلب على حالات القلق لمصاحبة في اليوم السابق للمنافسة وكذلك الفترة الأولى من المنافسة

الدخول في النوم في الأيام الأخيرة على الإشتراك في المنافسة العامة.

إستخدام الإسترخاء في الفترات النسبية التي تسمح طبيعة التنافس بذلك .

إزالة التوتثر في مجموعات عضلية محددة أثناء المنافسات.

المدخل الى الإسترجاع العقلي لإستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الإيجابي. (شمعون،

1996، ص 161).

ومن وجهة نظر "عصام بدوي" (1998) فإنه يؤكد على أهمية الإسترخاء من خلال النشاط البدني

حيث تزداد كفاءة الأداء للاعب. (بدوي، 1998، ص 153) .

2-1-1-4- أنواع الإسترخاء:

إهتم العلماء بمهارة الإسترخاء وأهميتها في المجال الرياضي واللاعب، وعلى هذا الأساس فإن الكثير من

العلماء قد إتفقوا على تقسيمات الإسترخاء والتي تتمثل في نوعين رئيسيين وهما :

أولا: الإسترخاء العضلي .

ثانيا: الإسترخاء العقلي.

حيث أن كل من هذين النوعين الرئيسيين يشتملان على أنواع فرعية بحيث تختلف في الطريقة المعمول بها غير أن الهدف واحد .

1- الإسترخاء العضلي:

لقد إتفق كل من "محمد العربي" (1996) و"أسامة راتب" (1995) على الأنواع التالية من الإسترخاء العضلي :

- الإسترخاء التخيلي .

- الإسترخاء التعاقبي.

- الإسترخاء الذاتي .

- الإسترخاء التغذية الرجعية الحيوية. (راتب أ.، 1995 ، ص 287).

وأضاف "محمد العربي" (1996) إلى ماقد سبق أنواع أخرى:

- الإسترخاء خلال الجهد

- الإسترخاء الموضوعي

- الإسترخاء النفس الواحد . (شمعون، 1996، ص 182).

2- الإسترخاء العقلي :

وبدوره ينقسم الإسترخاء العقلي إلى الأنواع التالية:

- الإستجابة للإسترخاء.

- التحكم في التنفس .

- الإسترخاء المعرفي. (محمود، 2005، ص 120).

أولا/ الإسترخاء العضلي:

1- الإسترخاء التخيلي :

كذلك يعرف بطريقة "ديفيد كايوس" للإسترخاء، حيث يتخيل اللاعب أنه في مكان هادئ يرتبط به

الشعور بالراحة ثم يمارس الإسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة. (محمود، 2005، ص 119) . حيث يمكن أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان مثل إستلقاءه على شاطئ البحر والشمس تملئ الجو بدفئتها ,والنسيم العليل ,والهدوء يخيم من حوله , ويطبق هذا الأسلوب إذا كان من المعتذر على الرياضي تغيير البيئة الواقعية فإنه يستطيع أن يغير البيئة من خلال التصور العقلي. (راتب أ.، 1995 ، ص 278) .

– أهداف الإسترخاء التخيلي :

تغير المكان داخل عقل اللاعب إذا لم يكن قادرا على تغير الجو المحيط به. إستخدام القدرة على التخيل والتي تمثل إحدى مميزات العقل البشري والتي يغفل إستخدامها. إستخدام نفس الإجراءات المتبعة في تدريب التصور العقلي للإعداد لهذه الطريقة من الإسترخاء. (شمعون، 1996، ص 182-183).

2/- الإسترخاء التعاقبي:

يطلق عليه كذلك التقدمي والتدريجي كما يعتبر "إدموند جاكوبس " " Edmond jakobson (1931) أول من إستخدم هذا النوع من الإسترخاء ، ويسمى بهذا الإسم نظرا لتعاقب الإنقباض من مجموعة العضلية لأخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية. (شمعون، 1996، ص 191). وتعتمد هذه الطريقة على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها إسترخاء ,والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الإنقباض العضلي) والإحساس بالإسترخاء (عند الإسترخاء العضلي). (richard.h.cox, 2005, p. 203).

– أهداف الإسترخاء التعاقبي:

- إكتساب القدرة على الإسترخاء التام خلال فترة قصيرة من الوقت .
- القدرة على الإستجابة للرموز للإسترخاء في المواقف الضاغطة .
- التخلص من التوتر العضلي .
- التدريب على الإسترخاء تحت ضغوط بسيطة ثم متوسطة حتى الوصول إلى ظروف المنافسات. (شمعون، 1996، ص 191).

3- الإسترخاء الذاتي :

يعتبر الإسترخاء الذاتي شكلا من الإسترخاء التعاقبي , حيث يعتمد بدرجة أساسية على تعرف اللاعب على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم , ثم إستخدام التنفس البطئ السهل , وأثناء ذلك يتصور اللاعب خروج التوتر من الجسم خلال الشهيق والزفير العميقين. (راتب أ.، 2000، ص 278).
و في حالة مواجهة الصعوبات من اللاعب يأتي دور المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في توجيه إرشادات اللاعب. (محمود، 2005، ص 123).

- أهداف الإسترخاء الذاتي :

- إنقاص الفترة الزمنية المطلوبة للوصول إلى الإسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم .
 - الوصول إلى مراحل من الإسترخاء مع تقليل الزمن المطلوب.
 - خفض التعليمات الذاتية لإسترخاء كل مجموعة عضلية .
 - توحيد المجموعات العضلية حتى يمكن الوصول إلى إسترخاء كامل لجميع أجزاء الجسم في فترة وجيزة .
- (شمعون، 1996، ص 186-187).

4- إسترخاء التغذية الرجعية الحيوية:

يمكن تعريف التغذية الرجعية الحيوية على أنها العملية التي من خلالها يعطي الفرد معلومات بيولوجيا عن وظائف الأجهزة الفيسيولوجية ومن خلال مساعدة هذه المعلومات يصبح الفرد قادرا على تعلم التنظيم لهذه الأجهزة الفيسيولوجية. (شمعون، 1996، ص 191).

فإذا كان اللاعب يعاني من صعوبة في الضبط أو التحكم في توتره البدني فإنه يمكن عن طريق التغذية الرجعية الحيوية مساعدته لكي يكتسب ويطور الوعي بذاته. (علاوي، 2002، ص 242).

حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية مثل: ضغط الدم، ومعدل نبض القلب في الدقيقة، ومعدل التنفس.

وقد أثبتت البحوث أن معلومات التغذية الرجعية للعمليات البيولوجية اللاإرادية المختلفة (معدل سرعة نبض القلب)، (معدل سرعة التنفس)، (مستوى ضغط الدم)، (مستويات التقلص العضلي)، (مقاومة الجلد للتيار الكهربائي) يمكن إكتساب التحكم فيها رغم أنه ليس له دلالة كبيرة، إلا أن أهم مزاياها

يكمن في الدلالة النفسية التي تساعد الرياضي في الوعي بمقدرة على تطوير مهارة خفض التوتر، وتحقيق الإسترخاء. (راتب أ.، 1995، ص 303).

- أنواع التغذية الرجعية الحيوية :

أ- التغذية الرجعية الحيوية للعضلات:

يحدد الجهاز الكتروميوغرام "ELECTROMIOGRAM" والذي يثبت على سطح الجلد لمدة دقيقة واحدة، ويتم تقديم المعلومات الناتجة في صورة ميكروفولت إلى اللاعب الذي يعمل على إنقاص التوتر العضلي، وتستخدم هذه الطريقة في حالة وجود صعوبات في إسترخاء مجموعة عضلية محددة في أداء مهارة ما، وفي حالة إعادة تدريب العضلة وتأهيلها. (شعون، 1996، ص 198).

ب/- التغذية الرجعية الحيوية الحرارية :

تعتبر درجة حرارة الجلد مؤشرا أساسا لتحديد مستوى التوتر العام في الجسم، حيث تزداد هذه الدرجة عند تدفق الدم إلى الجلد، وتصبح العضلات في حالة الإسترخاء وتنخفض عند زيادة الإنقباض العضلي بسبب نقصان تدفق الدم إلى الجلد، ويعتبر جهاز إستجابة الجلد الجلفانية (GSR) "galvanic skinresponse" من أكثر الطرق شيوعا في قياس النشاط الكهربائي للجلد وتحويله إلى فهر نهايت أو درجة مؤية، وتستخدم هذه الطريقة للتدريب على الإسترخاء وفي حالة الصداع النصفي وتقلص الأوعية الدموية .

ج/- التغذية الرجعية الحيوية الجلدية الكهربائية :

ينتقل التيار الكهربائي من نقطة إلى أخرى بسرعة في حالة وجود رطوبة على سطح الجلد، ويمكن قياس هذا النشاط الكهربائي بواسطة التعرف على مدى سريان التيار الكهربائي خلال دقيقة بين النقطتين، حيث يضع اللاعب أصبعين على اللوحة المعدنية ويتم القياس بين النقطتين ثم إمداد اللاعب بالمعلومات عن طريق السمعي أو البصري، وبهذا يتعلم اللاعب التحكم في زيادة وإنقاص العرق عن طريق إنقباض أو إسترخاء العضلات .

د/- التغذية الرجعية الحيوية للقلب والأوعية الدموية:

يتم إستخدام العديد من المؤثرات البسيطة مثل الكهربائية أو الميكانيكية بواسطة الباحثين أو الأطباء للإمداد بالتغذية الرجعية الحيوية حول المعدل القلب وتدفق الدم، ويتم حاليا دراسة التغذية الرجعية الحيوية لمعدل القلب لعلاج عدم إنتظام نبضات القلب .

هـ- / التغذية الرجعية الحيوية لموجات المخ الكهربائية :

تعتبر نوعا آخر من المؤثرات الحسية المعقدة، والتي تقيس التغذية الرجعية لنشاط موجات المخ في دورات كل ثانية، والتي تم إستخدامها في أغراض التدريب للإسترخاء، ولكنه وجد أنه غير كاف بالمقارنة مع الرسم الكهربائي للعضلات أو التغذية الرجعية الحرارية. (شعون، 1996، ص 198-199) .

5- / الإسترخاء خلال الجهد:

يحدث هذا من خلال التعاقب بين القوة وإسترخاء خلال الجهد، حيث أن اللاعب أثناء العمل يحافظ على معدل ثابت من التنفس والإسترخاء في العضلات مع فترات ثابتة للشهيق، فحص العضلات من التوتر والتركيز على الإسترخاء الموضوعي للمنطقة المتوترة، ويتم الإنقباض للعضلات المطلوبة فقط مع إسترخاء العضلات غير الضرورية مثل الفك والكتفين، وإسترخاء العضلات العاملة في مرحلة الإستشفاء لحفظ الطاقة والعمل بأكثر فعالية .

6- / الإسترخاء الموضوعي:

قد يفرض الوضع على اللاعب أن يياشر الإسترخاء للتخلص من التوتر في مناطق محددة من الجسم وتعتبر منطقة الرقبة من أكثر المناطق إصابة بالتوتر العضلي، وفي حالة قيام اللاعب بأداء تدريبات الإسترخاء للكتفين والرقبة والفك، يمكنه التخلص من التوتر.

والإختلاف هنا في هذه الطريقة هو تكرار التدريب. ففي الإجراءات العادية للإسترخاء يتم أداء جميع التدريبات التي تتضمن المجموعات العضلية المختلفة في تتابع، وحتى نهاية التدريب، ولكن في هذه الطريقة يكرر التدريب أكثر من مرة،

وأقصى حد ثلاث مرات وإلا يجب الإستعانة بمساعدات خارجية مثل العلاج الطبيعي أو المدرب، التديك، الإطالة، ومن المفضل إعادته بعد الإستعانة بالمساعدات الخارجية حتى يكون التخلص من التوتر تحت تحكم اللاعب .

7/- الإسترخاء النفس الواحد :

يشير "أوليك" إلى النفس الواحد بأنه أحد الإجراءات التي يمكن تطبيقها في الموقف الضاغط وأهدافها تتمثل في:

الوصول السريع إلى حالة الإسترخاء ,بمواجهة الموقف الضاغط.
الإسترخاء في المجموعات العضلية غير العاملة في الأداء.
التحكم في التوتر خاصة في بداية المنافسة .

ثانيا/ الإسترخاء العقلي :

يأتي دور الإسترخاء بعد الإنتهاء من التدريب على الإسترخاء العضلي ,وبالرغم من أن هذا الترتيب يبدو منطقياً إلا أن هناك بعض البرامج تبدأ بإجراءات التدريب على الإسترخاء العقلي أولاً لكن الإختلاف يقع في ترتيب التطبيق فقط.

- وينقسم الإسترخاء العقلي إلى:

- الإستجابة للإسترخاء .

التحكم في التنفس .

الإسترخاء المعرفي.

1/- الإستجابة للإسترخاء:

وضع هذه الطريقة "هيربرت بنسون " " HERBERT BENSON " من كلية الطب لجامعة "هافارد" وإستمد ذلك من المبادئ الأساسية للتأمل ,وتستخدم كوسيلة للإعداد العقلي للاعب للمنافسات ,وتطور القدرة على الإسترخاء وتركيز الإنتباه وزيادة النشاط . (شمعون، 1996، ص 200-203).

2/- التحكم التنفس :

التنفس مفتاح كل الطرق للإسترخاء وأكثرها تأثيراً في التحكم في التوتر والقلق ,حيث يختلف التنفس في حالة الراحة والقلق ,حيث يكون في حالات التوتر والقلق غير عميق,غير منتظم وقصير.

3/- الإسترخاء المعرفي:

ينقسم إلى ثلاث أنواع وهي:

إيقاف الأفكار.

التفكير المنطقي.

الحديث الذاتي الإيجابي.

4- إيقاف الأفكار:

يعني عندما تتولد لدى الفرد أفكار سلبية فما عليه إلا أن يوجه لهذه الأفكار كلمة (قف) ،فهو بذلك يعمل على تثبيت تدفق الدافع السليبي وإحلال التفكير البناء محله، ولا يعني أن طريقة إيقاف الأفكار سهلة،و لكن بعد تعرف اللاعب على هذه الأفكار السلبية تسبب له التوتر الذي يؤدي إلى إنخفاض مستوى الأداء يصبح اللاعب من السهل عليه إستخدامها.(محمود، 2005، ص 126).

5- التفكير المنطقي:

إن التفكير المنطقي طريقة فعالة عند صعوبة التخلص من الأفكار السلبية وإستبدالها بإيجابية ،وقد وضع "ألبرت أليس" "ALBERT ELISS"(1977) من خلال معرفة الأفكار السلبية ومناقشتها كأسلوب تعليم. (شمعون، 1996، ص 208).

التفكير المنطقي	التفكير غير المنطقي	الشكل
- أنا لست لاعب جيداً . - مدربي يحاول إيذائي. - أنا لاعب فاشل.	- إرتكبت خطأً. - من حق المدرب أن ينتقديني. - الفشل طريق الفوز.	- لاعب جيد يرتكب بعض الأخطاء. - مفهوم النقد - الفوز هو الهدف النهائي في المجال الرياضي.

جدول رقم (01)

- نموذج لأشكال التفكير غير المنطقي -

6- التحديث الذاتي الإيجابي :

كانت أول مرة سنة 1980 ,وتهدف هذه الطريقة إلى تحديد مجموعة من المواقف التي تعمل على الإستشارة ،وعلى اللاعب تحديد الأفكار السلبية التي إنتابته عند ممارسة هذه الخبرات، ثم يطلب منه تحديد عبارات ذاتية إيجابية لإستبدالها مع العبارات السلبية. (شمعون، 1996، ص 211-214).

2-2- التصور العقلي :

للإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة، فيمكن للاعب أن يلتقط صوراً عقلية لبعض المهارات الحركية ثم يحاول إسترجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل .

2-2-1- مفهوم مهارة التصور العقلي :

حسب "محمد شمعون" فإن التصور العقلي هو إعادة تكوين أو إسترجاع الخبرة في العقل ، تذكر موقف لعبت فيه جيداً ثم حاولت أن تعيد تكوين هذا الإحساس من العقل، ولا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة. (عبدالنبي، 1996، ص 50) .
- أما "أسامة راتب" فيعرفه بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء.

ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخارطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه. (راتب أ.، 2004، صفحة 131) .

وعرفه "روبرت" "ROBERT" بأنه خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي.

أما "ندفير" "NIDFER" فهو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل .

أما "دوروثي" "DORTHY" تعرفه بأنه إسترجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات ، وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى. (شمعون، 1996، ص 220-221).

كما يعرفه "كانف" و"لوگران" بأنه نشاط معرفي يتطرق للتفكير في خصائص شئ ما أو حدث أو

عملية غائبة عن مجال إدراكنا الحالي (grand، 2004، p. 130)

أما "وجيه محجوب" فيقول بأنه ممارسة مهارة بدنية بصورة عقلية معرفية بدون حركة واضحة للأطراف أو الجسم . (محجوب، 2002، ص 49).

كما يضيف "أسامة راتب" (2004) على أن التصور العقلي ليس مجرد رؤية بصرية بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً، ولكن يعتمد على إستخدام كذلك الحواس الأخرى مثل: المس ، السمع ، الشم ، أو تركيبات من هذه الحواس. (راتب أ.، 2004، ص 131) .

فالتصور العقلي يعتبر نشاط معرفي يسمح بالتطرق عقليا للأشياء وتحولاتها كما أدركت في الماضي أوفي المستقبل. (perreaut-pierre, 2000, p. 107).

ويرى "محمود عنان" نقلا عن "بلوك" "blook" (1981) أن التصورالعقلي يخضع لنظريتين أساسيتين وهما :

الأولى : أننا عندما نتخيل مشهدا في عين العقل فإننا في هذه الحالة نخطط صورة عقلية تكون قد تكونت بشكل ما في المخ، بمعنى أنها تمثل صورا حقيقية لدينا بنفس قدر الصورة المباشرة التي تؤخذ من شبكة العين .

الثانية : وتخص القائمين بالوصف فحينما نمثل مشهدا ماديا في عقولنا فنحن لا نرى بالفعل صورة رياضية داخلية ،بل ربما تفصيليا لأحداث سبق تسجيلها في المخ، و يصف "بلوك" ذلك بأن أفكارنا تصنع بالفعل صورة تخطيطية واضحة جدا لدرجة أننا نعتقد بمشاهدة الصورة .

ولإيضاح إلتقاء النظريتين السابقتين فإنه يمكن القول بأن الصورة العقلية التي نراها تكون واضحة وحية ،ولذا يبدو الفرق واضحا فيما إذا كانت تصويرية في طبيعتها أم تمثل وصفا في عقولنا .

ويذكر "كوكس" "cox" (1994) أن المخ يمكن أن يستخدم التصور العقل لتوفير التكرار والتعديل والتكثيف و العرض المتتابع للمهارات الحركية الهامة . (عنان، 1995، ص 342).

ويرى الباحث من مجموعة التعاريف أن التصور العقلي هو قدرة الرياضي إسترجاع المهارات والأوضاع والمواقف السابقة عقليا ،بوضوح الصورة والإحساس والسمع كما لوكانت واقعا .

2-2-2- أهمية التصور العقلي :

يرى شمعون أن أهمية التصور العقلي يتمثل في :

1- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل مالدیه في التدريب و المنافسات ،وذلك من خلال الإستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لإكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية بإستعادة الخبرات السابقة .

2- يبداء التصور العقلي بالتفكير في الأهداف وإستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة ،ومن خلال الممارسة والإستمرار في التدريب على التصور العقلي يتم التطوير الى الدرجة التي يمكن فيها على حصول على الإحساس المصاحب .

3- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات لمفاتيح اللعب ،حركة المنافسين ،سرعة الإنتقال ,الحركات الدفاعية .

4- يساهم في إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الإنتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الإنطلاقة لتحقيق الأهداف .

5- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة المنافس بذلك.

6- إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف. (شمعون، 1996، ص 222) .

ويضيف "راتب" أن فوائد التصور العقلي تتمثل في:

- تحسين التركيز.
- بناء الثقة في النفس.
- السيطرة على الإنفعالات.
- ممارسة المهارات الرياضية .
- تطوير إستراتيجية اللعب.
- مواجهة الألم والإصابة. (راتب أ.، 2004، ص 135-136) .

2-2-3- أنواع التصور العقلي :

قسم كثير من العلماء التصور العقلي إلى مايلي :

2-2-3-1- التصور العقلي الداخلي :

وهو نوع من التصور الذي يحدث داخل الفرد،أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله وليس من حيث أنه مشاهد خارجي ،وهو الذي يرى فيه اللاعب كما لو كانت هناك آلة التصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء . (علاوي، 2002، ص250).

كما يجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند إستخدام نمط التصور العقلي الخارجي ،بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور العقلي الداخلي. (راتب أ.، 1995 ، ص 318).

2-2-3-2- التصور العقلي الخارجي :

تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز أو بطل رياضي فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سنمائي أو تلفزيوني، وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة كما هي. (راتب أ.، 1995، ص 317-318).
كما يضيف محمد شمعون نوعا ثالثا للتصور العقلي وهو :

2-2-3-3- عدم التصور العقلي :

ويعني عدم وجود أي شكل من أشكال التصور السابقة سواءا الداخلي أو الخارجي، ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط، فتعلم المهارة في المرحلة الأولى يكون التصور الخارجي لأنه يعمل هنا بطريقة أفضل، ومع التقدم في مستوى الأداء في المرحلة الثانية يشاهد اللاعب نفسه يمارس المهارة، وهنا يبدأ التصور الداخلي، وأخيرا عند إتقان المهارة في المرحلة الثالثة فقد لا يرى اللاعب أي شيء ويشعر بالمهارة فقط من خلال الحس عضلي وليس الحس البصري، أي التفكير من خلال العضلات. (شمعون، 1996، ص 227-228).

2-2-4- نظريات التصور العقلي :

مع إقتناع الكثير من علماء سيكولوجية المنافسة والتدريب بأهمية وفعالية التصور العقلي والممارسة العقلية في الرياضة إلا أن الإقتراحات والتساؤلات في إمكانية تحسين وتطوير الأداء تفوق النتائج، وعليه وجب علينا في هذا المجال عرض النظريات الأساسية الثلاث التي تفسر ذلك .

2-2-4-1- النظرية النفس عصبية - عضلية:

وتشير النظرية إلى أن التصور العقلي يؤدي إلى أنماط عصبية عقلية آلية تتشابه والأنماط الحركية المستخدمة في أثناء التنفيذ الفعلي للمهارات الحركية وحتى لو لم يؤدي الحدث المتصور عقليا الى تأثيرات واضحة للجهاز العصبي فإن تكرار الأوامر المنقولة من المخ إلى العضلات والجهاز العصبي العضلي تعطي فرصة لممارسة نمط حركي دونما حركة فعلية . (عنان، 1995، ص 345). والدليل الأساسي على النظرية يقدمه "إدموند جاكوبسون" (1932) الذي ذكر أنه عند تخيل حركة ثني الذراع حدثت بعض الإنقباضات البسيطة في العضلات القابضة بالذراع، بالإضافة الى ذلك فقد لاحظ "م أرنولد" (1946) أنه عند إخبار

شخص ما يتخيل الوقوع للأمام أو للخلف نرى أن هناك حركة خفيفة في الاتجاه المتخيل للوقوع. (جاد م، 1999، ص 45).

2-2-4-2- نظرية التعلم الرمزي :

وتشير هذه النظرية الى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل (شيفرة معينة) أو (ترميز عقلي) للأداء الحركي من صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط مركبة معينة، وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين، وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير) وتقول هذه النظرية أن التخيل أو التصور يساعد على تنمية صورة تفصيلية عقلية ليس بإثارة العضلات عند التخيل بل تخلق برنامج حركي في الجهاز العصبي المركزي. (جاد م، 2004، ص 98-99).

2-2-4-3- نظرية وضع الإنتباه والإستشارة :

تجمع النظرية بين مبادئ النظريتين السابقين ,حيث تتأسس على الجمع بين الجوانب المعرفية والفيسيولوجية وتنظرالى تحسن الأداء بإستخدام التصور العقلي في إتجاهين :
أولاً/- المنظور الفيسيولوجي:

حيث يعمل التصور العقلي في تعديل مستوى الإستشارة في سبيل إيجاد الأداء الأمثل .

ثانياً/- المنظور المعرفي:

فالتصور العقلي يساعد اللاعب على تركيز الإنتباه والإنتباه الإنتقائي لجزئيات المهارة الحركية المنشودة . ويشير "كوكس" "COX" (1994) إلى أن تحليل النظريات السابقة لا ينحونا إلى تفضيل نظرية على حساب أخرى.

وقد أكدت "لي" "LEE" (1990) على محتوى التصور العقلي كتفسير لتحسن الأداء بوزن كبير يفوق الحالة المزاجية. (عنان، 1995، ص 346) .

2-2-5- مبادئ التصور العقلي :

يرى "أسامة راتب" أن هناك مبادئ عامة تساعد على سرعة التعلم وإكتساب مهارة التصور العقلي والمتمثلة في:

الإسترخاء، بحيث يفضل قبل الممارسة التصور العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تمارين الإسترخاء والتي تساعد على التخلص من التوتر وتساعد على قيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل .

الأهداف الواقعية، حيث يجب أن تكون تمارين التصور العقلي لأداء مهارات معينة واقعية في حدود مستوى الأداء الفعلي للاعب.

الأهداف النوعية، فكلما كان تماثل التصور العقلي للأداء الفعلي للمهارة حقق الفائدة المرجوة منه، لذلك من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل أو أهداف نوعية.

تعدد الحواس فكمبدأ عام، كلما أمكن إستخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور العقلي كان ذلك أفضل .

سرعة الأداء، حيث يجب مراعاة أن يكون التصور العقلي يتم بمعدل سرعة الأداء الفعلي.

الممارسة المنتظمة للتصور العقلي، بإعتباره مهارة تحتاج إلى التدريب والممارسة والتكرار بانتظام. الممارسة بالإستمتاع للتصور العقلي كوسيلة يمكن أن تكون مصدراً لأفكار إيجابية أو سلبية، ومن الأهمية أن تكون دائماً مصدراً للإستمتاع والنجاح وخبرات التحدي، ولا يجب أن يشعر اللاعب بالملل. (راتب، 2004، ص 141-144).

ويضيف شمعون أن الإستخدام الجيد للتصور العقلي يتوقف على مجموعة من المبادئ والمتمثلة في: التصور العقلي للأداء ونتائجه، حيث يجب أن يتصور اللاعب كلا من أداء المهارة الى جانب نتائج هذا الأداء.

الإنتباه الى التفاصيل، فكلما كانت التفاصيل أكثر وضوحاً كان التصور العقلي أفضل . التركيز على الإيجابيات، حيث أن التصور العقلي يركز على الأداء الناجح لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والإستجابة ويعمل على الإرتقاء بمستوى الأداء.

التصور العقلي للمهارة ككل وليس التركيز على جزء من أجزاء المهارة، لأن المهارة يتم التحكم فيها بواسطة برنامج التحكم الحركي.

التصور العقلي قبل الأداء مباشرة، حيث يجب على اللاعب إستخدام المهارات التصويرية لإسترجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبيل الأداء مباشرة .

التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت، حيث تأتي نتائج إيجابية ويتجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الإحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت لفترة، من 3 إلى 5 دقائق مناسبة لتحقيق الغرض. (شمعون، 1996، ص 225-226).

2-2-6- إستخدام التصور العقلي :

يرى "أسامة راتب" أن إستخدامات التصور العقلي تتمثل في :

التحكم في الإستجابة الإنفعالية.

تحسين التركيز.

بناء الثقة .

مواجهة الإصابة. (راتب أ.، 1995 ، ص 31-32).

أما "محمد العربي شمعون" فإنه ينظر الى إستخدامات التصور العقلي في:

- إتخاذ القرار المناسب .

- حل المشكلات .

- تطوير إستراتيجية اللاعب.

- تصحيح الأخطاء.

- تطوير مستوى الأداء .

-التقسيم الزمني للأداء. (شمعون، 1996، ص 229).

ويرى "علاوي محمد" أنه من أهم إستخدامات التصور العقلي تمثلت في:

- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.

- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها.

- المساعدة في حل المشكلات.

- المران على بعض المهارات النفسية

- المساعدة على التحكم في الإستجابات الفيسيولوجية.

- مراجعة الأداء والتحليله

- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي.

- الإستعداد للأداء في ظروف معينة.

- المساعدة في تحمل الألم وسرعة إستعادة الشفاء بعد الإصابة. (علاوي، 2002، ص 51-55).

- أما "عبد العزيز عبد المجيد محمد" فإنه يرى إستخدام التصور العقلي في:

- تحسين التركيز.

- بناء الثقة.

- التحكم في الإستجابات الإنفعالية.

- إكتساب وممارسة المهارات الرياضية.

- إكتساب وممارسة الخطة.

- مواجهة الألم والإصابة. (محمود، 2005، ص 227-229).

2-2-7- مراحل تنمية مهارة التصور العقلي:

- المرحلة الأولى: تنمية الوعي بالحواس.

يتشكل التصور العقلي للشخص من خلال خبراته لإستخدامها لإيجاد صورة عقلية يستطيع أن يتخيلها بوضوح وأن يتحكم فيها، فكلما إستطاع اللاعب إستخدام حواس أكثر (البصر-الشعور-السمع.... الخ) كانت فرصته أفضل في تكوين الصورة العقلية الواضحة لخبراته.

- المرحلة الثانية: مرحلة وضوح الصورة.

يتم تنمية وضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات تشمل الحواس الهامة، مع مراعاة أن وضوح و نقاء و واقعية الصورة لا تعتمد على التصور البصري فقط للصورة، وإنما تنمية الوضوح تشتمل على كل الحواس، لذلك من الأهمية عند إستحضار الصورة إعطاء إهتمام للتفاصيل مثل: الأدوات، أرضية الملعب، الإضاءة، درجة الحرارة، الجمهور، نوع الإنفعالات. حيث يبدأ بإستحضار صورة عقلية للأشياء.

- المرحلة الثالثة: تنمية التحكم في الصورة.

الخطوة التالية لبرنامج تدريب التصور العقلي هي مساعدة اللاعب على تنمية القدرة على تحكم الإداري للتصور العقلي، ولا يشترط أن يكون لدى اللاعب المقدرة على إحضار الصورة العقلية متميزة بالوضوح والنقاء، ولكن المهم أن يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده. (راتب أ.، 2004، ص 148-158).

2-2-8- فعالية التصور العقلي في الرياضة:

توصلت عدة دراسات ميدانية الى ما يؤيد إستخدام التصور العقلي لتحسين الأداء فقد طبق "هول" "HOLL" و "رودجرز" "RODGERS" و "بار" "BARR" (1990) إستبيان إستخدام التصور العقلي على اللاعبين، و تم تصنيف اللاعبين على أساس المستوى التنافسي بغرض تحديد العلاقة بين مستوى المهارة وإستخدام التصور العقلي، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- يستخدم معظم اللاعبين التصور العقلي.

- يستخدم اللاعبون التصور العقلي أثناء المنافسة بصورة تفوق التدريب.

- عادة ما يرى اللاعبون أنفسهم فائزين ونادرا ما يرون أنفسهم خاسرين.
 - يستخدم اللاعبون التصور العقلي الداخلي والخارجي بصورة متساوية.
 - تميل جلسات التصور العقلي إلى غياب بناء هيكل محدد.
 - كلما إرتفع مستوى المهارة كلما زاد إستخدام اللاعبين التصور العقلي. (عنان، 1995، ص 349).
- أما إن التصور العقلي يساعد الرياضي في :

تحسين التركيز وتصور الحركات التي يطمح القيام بها لوضعيات مختلفة.
 بناء الثقة حيث يمكنك من خلال التصور أن تنمي ثقتك بنفسك خلال الأداء كأداء المهارة بطريقة سيئة
 يمكنك تصور مهارة وأنت تؤديها صحيحا ,وبهذا تنق بنفسك .
 التحكم في الإحساس الإنفعالي حيث يمكنك تخيل نفسك في وضعية ضجرة لك , حيث تفقد قدراتك من
 خلال الضغط وتجعلك عصبيا، تستطيع بعدها تصور نفسك في رد فعل إيجابي في تلك الوضعيات .
 تكرار التقنيات الرياضية عن طريق التخيل تتمكنك من تصحيح الحركات و تلافي الأخطاء.
 تكرار خطط اللعب الفردية أو الجماعية ومن تم إيجاد الحلول لها أو تأكيد عملها .
 التعامل مع الألم والإصابة يمكنك أن تسرع الشفاء في المكان المصاب, ويمكن أن يتصور نفسه في مرحلة
 التدريب مما ينشط الجسم خلال الإنقطاع فترة طويلة (Gould, 1997: p295 - 296).

2-3- الإنتباه:

إن الإنتباه يعتبر من الركائز الأساسية في الأداء للرياضي ،خاصة في موقف التنافس للاعب , حيث أن
 فقدان الإنتباه للحظة قد يكلفه الشيء الكثير ,لأنه قد يؤدي الى أخطاء عقلية أثناء الأداء أو تنفيذ المهارة
 و الكثير من اللاعبين قد يبررون أخطائهم بقولهم (فقدت إنتباهي) وهذا ما أدركه المدربون وأوا تأثيره على
 نتائج المباراة. فاللاعب يحتاج الى مهارة الإنتباه في تعلم الحركي وفي تدريب الرياضي وفي مواجهة المشكلات
 الحركية أثناء اللعب وفي ملاحظة المنافس أو المنافسين أثناء المباريات وفي فهم تحركاتهم وأهدافهم .
 يعتبر تركيز الإنتباه من الإستعدادات العقلية التي تؤدي دورا كبيرا في الوصول إلى أعلى المستويات ،و عليه
 يلزم التحديد الجيد و الشرح الواضح ، وهذا بإستخدام تقنيات دقيقة في المجال الرياضي كأداء الحركة أمام
 المجموعة أو وضع علامات من شأنها تسهيل الأداء الحركي . و الرياضي ملزم بتركيز الإنتباه في المواقف
 المتغيرة و بإستمرار، فبدون الإنتباه لا يمكن تحقيق المستوى الرياضي العالي . (حرشاوي، 1996)

2-3-1- مفهوم الإنتباه :

يمثل موضوع الإنتباه بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها ،وتعد قدرة الرياضي على توظيف كلا من الإنتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة . (عنان، 1995، ص 219).

ويفهم من الإنتباه بأنه إستعداد إدراكي عام يقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف معين ككل أو كجزء ، وفي المجال الحركي هو عندما يجتذب الفرد لشيء ما كتعبير عن حالته ،أما في المجال الرياضي فهو إستعداد لتهيئة الذهن لفترة من الزمن. (صبحي، 2000، ص 181) .، والإنتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الإستمتاع ،حيث أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في المنطقة المثلى ،وإن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهارتهم للإنتباه و التركيز فإنهم نادرا ما يصلون إلى خيرة الطاقة النفسية المثلى أو ما يسمى الطلاقة النفسية. (راتب أ.، 2004، ص 283).

ويعرف " شمعون" نقلا عن " وانبرج " weinberg " الإنتباه في المجال الرياضي بأنه القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة في البيئة والإحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة. (شمعون، 1996، ص 255).

ويعرفه "أحمد صالح" بأنه حالة تركيز العقل والشعور حول موضوع معين وهو عملية وظيفية يجري فيها بلورة الشعور على بعض الأجزاء في الجانب الإدراكي.(صالح، 1992، ص 478).

ويشير "محمد مختار" بأنه التكليف الحركي العقلي مع شيء من الأشياء، فهو حركي لأن الإنتباه تصاحبه ردود أفعال تعمل على كف جميع الحركات التي لا تلائم الموقف، فهو إذن تكيف عقلي فيه إختيار وكف في آن واحد. (مختار، 1997، ص 198).

أما "أحمد فوزي" فيعتبره إحدى المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية، وتتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في المجال الحيوي من أجل سرعة وسهولة أدراك عناصره والعلاقات القائمة بينهما. (فوزي، 2006، ص 213).

ويعرفه "شمعون" بأنه القدرة على تركيز بؤرة الإهتمام على الرموز المناسبة في البيئة ، والحفاظة على تلك البؤرة أثناء التنافس الرياضي. (عبدالنبي، 1996، ص 61).

ومن خلال التعاريف فإن الباحث يرى أن الإنتباه هو بتركيز العقل الرياضي على رموز أو مشيرات خلال النشاط والتي لها تأثير على الأداء.

2-3-2- أهمية الإنتباه :

تتفق آراء بعض العلماء على أن حدوث الإنجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الإنتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة. ويبين "محمد شمعون" أهمية الإنتباه نقلا عن "نيدفر" أنه غالبا ما يتقرر مصير المباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الإنتباه. وأما "مارتينز" أكد أن أهمية الإنتباه يرجع الى أنه عند تطوير مهارة الإنتباه الى درجة عالية من التحكم إراديا يمكن الوصول إلى حالات بديل الوعي، ويطلق عليها خبرة التدفق في الإنتباه والذي وجد أنها تربط إيجابيا بالإنجاز الرياضي.

أما "دروتي هاريس" "DOROTHY HARRIS" أكدت أهمية الإنتباه عن العلاقة بين تركيز الإنتباه ومراحل التعلم الحركي، حيث أن تركيز الإنتباه على أبعاد مهارة في مرحلة التوافق يساهم في تطوير الأداء، في حين أن التركيز على أجزاء المهارة في مرحلة الإتقان قد يضر بمستوى الأداء. (شمعون، 1996، ص 258-259).

أما "عبد العزيز محمد" فيشير الى أن أهمية الإنتباه تمكن في مايلي :

- يمثل الإنتباه أساس تحقيق أهداف عملية التدريب والمنافسة، لأن عامل تشتت الإنتباه يؤثر سلبا على الأداء للرياضي.

- إذا قدر الرياضي على التركيز إنتباهه خلال الأداء كانت أفضل لتعبئة قواه البدنية الإنفعالية والعقلية للتفوق.

- تزداد الحاجة الى الإنتباه عند شعور الرياضي بحالة التعب، فإذا فقد الإنتباه فقد الفوز بالمنافسة الرياضية. (محمود، 2005، ص 146).

2-3-3- أنواع الإنتباه من حيث البعد:

ينقسم الإنتباه الى بعدين أساسيين وهما :

سعة الإنتباه وإتجاه الإنتباه

- البعد الأول : سعة الإنتباه.

تنقسم سعة الإنتباه من حيث الدرجة الى

– الإنتباه الواسع:

ويعني إدراك العديد من الأحداث في وقت واحد.

– الإنتباه الضيق:

وهو أحد متطلبات الأنشطة الرياضية مثل الرميات الحرة في كرة السلة , ويعنى ذلك عزل جميع المثيرات المرتبطة وتوجيه الإنتباه الى هدف فقط. (شمعون، 1996، ص 260).

البعد الثاني: إتجاه الإنتباه .

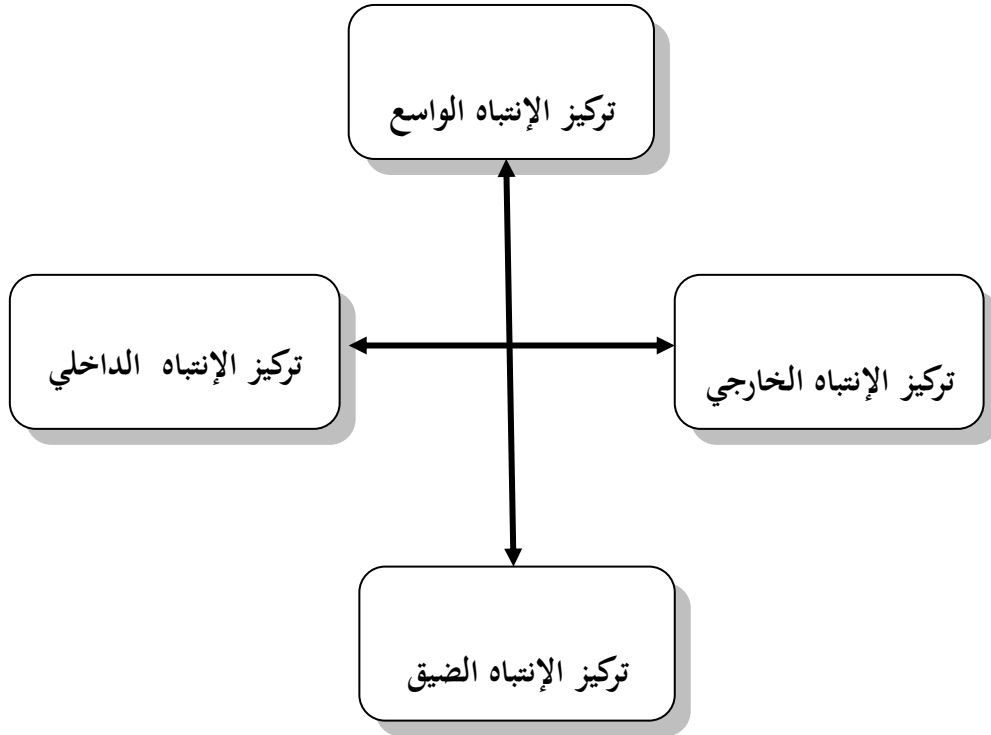
و ينقسم إلى :

– الإنتباه الخارجي:

يوجه نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج اللاعب مثل: أدوات اللعب, تحركات المنافس أو الزملاء في الفريق.

– الإنتباه الداخلي :

يوجه نحو الذات ويسمى بتركيز الذاتي ويشمل الأفكار والمشاعر , والأحاسيس .



شكل رقم (03)

- نموذج "نيدفر" لبعدي الانتباه -

(راتب أ.، 2004، ص 288-289)

2-3-4- مهارات الانتباه :

2-3-4-1- إنتقاء الانتباه :

يمثل إحدى المهارات الأساسية في الانتباه، وهو القدرة على إختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة .

أ- إنتقاء الانتباه في كرة السلة :

ويبدو ذلك واضحاً في المثيرات الواقعة على صانع اللعب في كرة السلة ،من محاولة تمرير الكرة في الهجوم الخاطف ،ومراقبة جميع الأوضاع للمنافسين ،وكذلك أعضاء الفريق والنظرات في لوحة التوقيت وإحتمال تسجيل الرمية والكرات المرتدة. (شمعون، 1996، ص 269).

2-3-4-2- تحويل الانتباه :

هو القدرة على تحويل التركيز من مصدر للمعلومات لآخر في ذات الوقت. إن التغير المستمر في البيئة

المحيطة بالرياضي وكذلك قدراته تتطلب المقدرة على تحويل الانتباه بطريقة إرادية يسيطر فيها على سعة وإتجاه الانتباه. إن تحويل الانتباه من مثير لآخر يرتبط بعامل التوقيت إذ أن السرعة الزائدة أو البطء الشديد (أي توقيت خاطئ لتحويل الانتباه) لا يساعد اللاعب على النجاح في الأداء. (علاوي، 2002، ص 286).

- تحويل الانتباه في كرة السلة :

يحتاج صانع اللعب في كرة السلة إلى أن يكون متحكماً في الأبعاد الأربعة للانتباه ولديه القدرة على التحويل بسرعة من بعد إلى آخر. (شمعون، 1996، ص 273).

2-3-4-3- شدة الانتباه :

ويقصد بها درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة، وبالتالي كلما زادت شدة أو حدة الانتباه نحو مثيرات معينة تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الانتباه. (علاوي، 2002، ص 283).

وتعد ظاهرة شدة الانتباه مهمة في المجال الرياضي، والتي تتطلبها لحظات كثيرة وهامة من اللعب، ويمكن أن تصل في بعض الأحيان إلى درجتها القصوى، وتحت ظروف شدة الانتباه يتمكن اللاعب وبشكل سليم أن يستوعب الموقف، وأن إنخفاض مستوى شدة الانتباه أثناء اللعب يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى أخطاء تكتيكية أو لتقييم خاطئ لمواقف اللعب، ويظهر ذلك على شكل ردود فعل وإستجابات بطيئة. (الستار، 2000، ص 69).

- وتتضمن شدة الانتباه بعدين وهما:

- البعد الأول: تركيز الانتباه.

يستخدم مصطلح التركيز والانتباه بصورة مترادفة في مجال الرياضي، ولكن الانتباه متعدد الجوانب ومتنوع والتركيز يمثل إحدى أبعاد شدة الانتباه.

وتتطلب شدة التركيز كما هائلا من الطاقة النفسية، ولذلك يزداد الشعور بالتعب وتقل اليقظة عند التركيز لفترة من الزمن، ويبدو أن تركيز الانتباه يواجه بمجهود عقلي عنيف قد يتسبب في فقدان التركيز كلية. (شمعون، 1996، ص 278-279).

- البعد الثاني: اليقظة.

ترجع درجة اليقظة إلى الوعي بالمثلث الواقع على الحواس أو إستجابة الفرد إلى البيئة، وتتطلب جهد عقلي. ولتحقيق اليقظة يجب على اللاعب تحديد متى يبدأ التركيز ومتى يحول الإنتباه، ومتى يتوقف، وعلى المدرب مساعدة اللاعبين لتنمية هذه المهارات بطريقة فعالة من خلال التدريب لتنمية المهارات النفسية. (محمود، 2005، ص 156).

2-3-5- الفرق بين الإنتباه والإدراك والتركيز:

- الإنتباه يوجه الوعي نحو مثيرات (رموز) معينة بحيث تصبح في متناول الحواس، وعندما يكون لديك الوعي والمعرفة بتلك المثيرات (الرموز) فذلك يعني الإدراك، وكذلك عندما تأخذ القرار بالإستمرار في إدراك تلك المثيرات فذلك يتطلب الإنتباه للأشياء التي تدركها. فكلما الإنتباه يوجه الوعي بينما الإدراك يستخدم الإنتباه لتحقيق الوعي للمثيرات، أما الفرق بين الإنتباه والتركيز، إن التركيز نوع من تضيق الإنتباه وتثبيتته على مثير معين، أي أن التركيز هو مقدرة اللاعب على الإحتفاظ بالإنتباه. (راتب أ. ، 2004، صفحة 285).

2-3-6- العوامل المؤثرة على الإنتباه :

يمكن أن تنقسم إلى عوامل خارجية وأخرى داخلية :

1- العوامل الخارجية :

شدة المنبه.

تكرار المنبه.

حركة المنبه.

تغيير المنبه.

موضع المنبه.

2- العوامل الداخلية :

- الحاجات العضوية .

- الإتجاه العقلي.

- الدوافع.

- الميول المكتسبة . (عبدالنبي، 1996، ص 65).

2-3-7- مشكلات التركيز الإنتباه :

يشير " أسامة راتب" (2004) الى أن اللاعبين قد يواجهون مشكلات لتحقيق تركيز الإنتباه خلال المنافسة ،و قد يحدث ذلك لتشتت إنتباههم بالأفكار والأحداث الأخرى والإنفعالات ومنها:

1/- الإنشغال بالأحداث الماضية :

قد لا يستطيع بعض اللاعبين نسيان الأحداث السابقة ،وبالأخص الخبرات السلبية ،فتركيز الإنتباه لها قد يسبب هبوط مفاجئ للعديد من الرياضيين الموهوبين .

2/- الإنشغال بالأحداث المستقبلية :

قد ينشغل الناشئ الرياضي بالتفكير المستقبلي من حيث النتائج المتوقعة لأفعال معينة ،هذا التفكير يتخذ عادة شكل تقارير (مذا لو ؟؟).

ماذا لو إرتكبت خطأ أو ماذا لو خسرت المباراة.....الخ.

فهذا قد يؤثر سلبا على تركيز الإنتباه والأرق قد يؤثر على زيادة التوتر العضلي .

3/- الإنشغال بالكثير من المشيرات (الرموز) :

إن وجود العديد من مصادر تشتت الإنتباه قد يصعب من الإحتفاظ بالتركيز لفترة طويلة خلال التدريب أو المنافسة ،فقد يركز اللاعب ذو الإنتباه الواسع إلى أشياء لا تمثل أهمية بالنسبة للمطلوب أداءه كالجهور، مثلا .

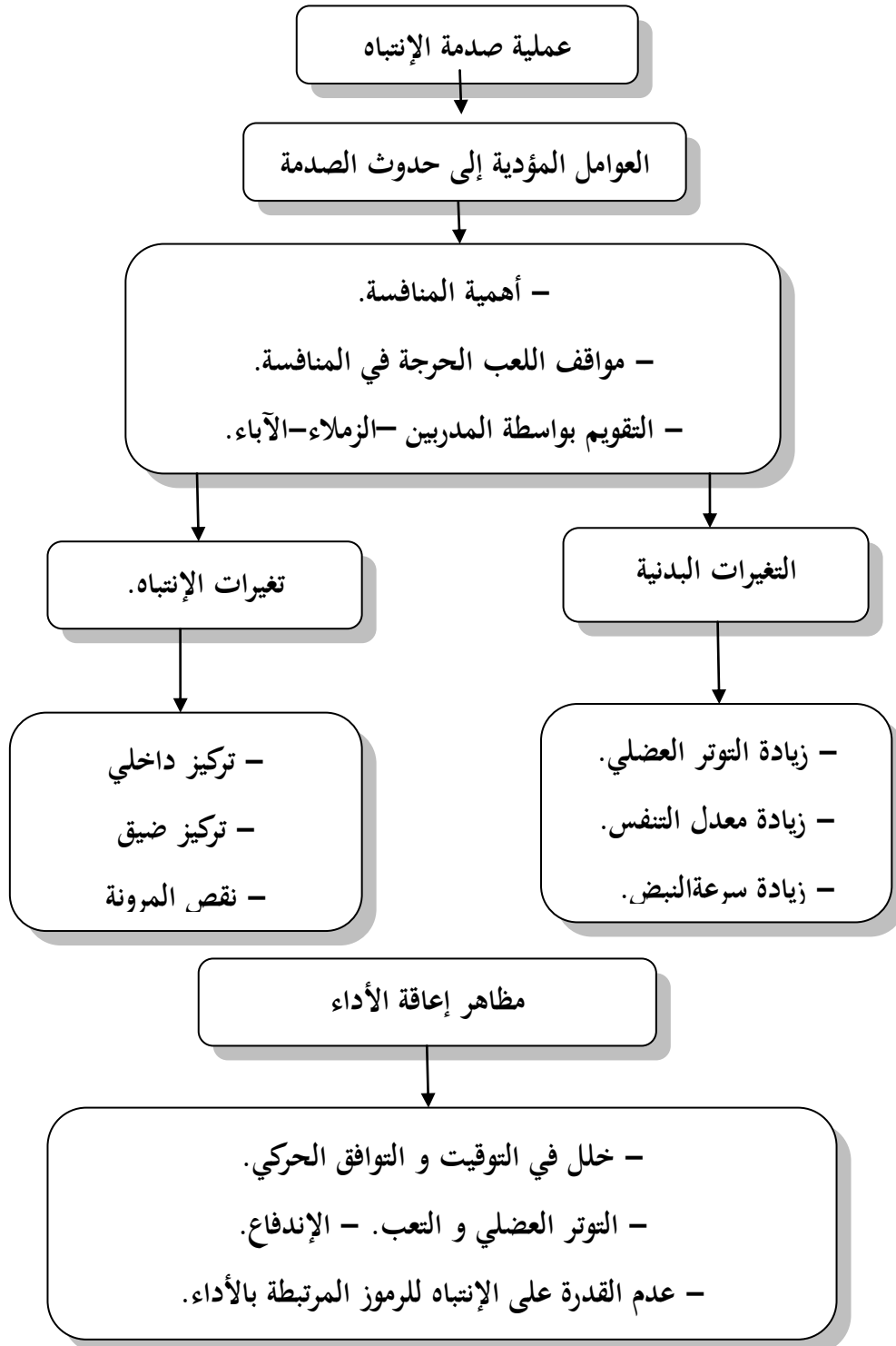
4/- التحليل الزائد لحركات الجسم :

إن التركيز على ميكانيكية أداء الجسم أثناء المنافسة عادة مايعوق الأداء ، وكلما كان التحليل زائدا أعاق ذلك الإنسيابية والطلاقة لخصائص الأداء الحركي لمستويات الأداء العالي ،و خاصة إذا كان المطلوب هو سرعة رد الفعل وإتخاذ القرار .

2-3-8- صدمة الإنتباه :

وتعني صدمة الإنتباه تركيز اللاعب على الأداء السيئ وهبوط متلاحق للأداء، ولا يستطيع إستعادة التحكم في الأداء دون مساعدة خارجية ،حيث تتوتر العضلات ويزداد النبض والتنفس وجفاف الحلق ،

ويحدث إنخفاض لمستوى الإنتباه ويصبح الإنتباه داخلي ضيق (راتب أ.، 2004، ص 292-294).



شكل رقم (04) يمثل

صدمة الإنتباه ونمط السلوك ومظاهره التي تؤدي إلى هبوط مستوى أداء اللاعب.

2-3-9- عوامل تشتت الإنتباه :

يشير كل من " مصطفى باهي " و " سمير جاد " (1999) إلى أن هناك عوامل خارجية وعوامل داخلية تؤدي إلى تشتت إنتباه اللاعب وهي كما يلي :

1- العوامل الخارجية :

- ما يحدثه الجمهور من الضجة.
- صوت آلات التصوير .
- حركة يراها الرياضي من نظرة هامشية.
- التهديدات اللفظية الصادرة عن الخصم.
- رؤية المدرب أو أحد الوالدين يقف أو يغادر الملعب.
- ففي كرة السلة يحدث الجمهور المنافس حالات مجنونة من الضجيج والصفير في الرمية الحرة.

2- العوامل الداخلية :

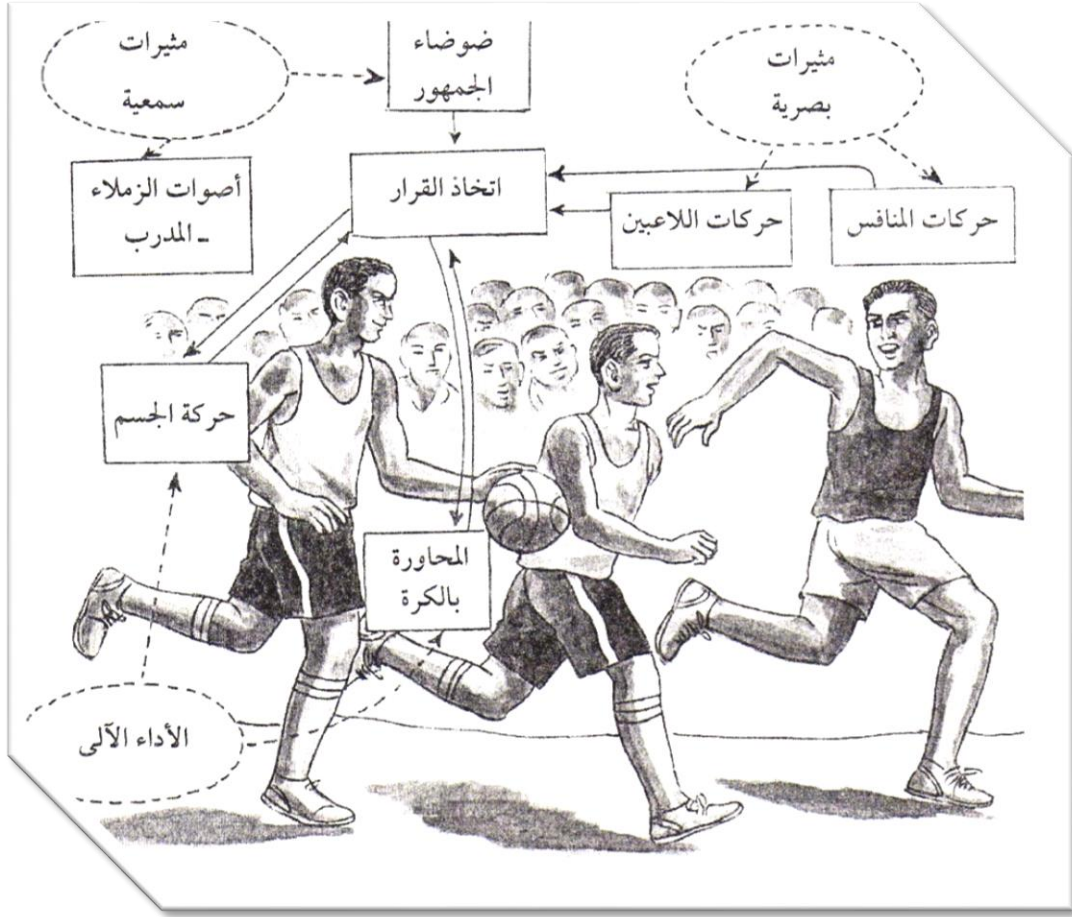
- التفكير في الخطأ السابق .
- القلق بشأن أهمية الخطوة القادمة .
- الغضب من قرار الحكم غير الصحيح .
- القلق إن كانت إصابة تعرض لها سوف تؤثر على أداءه.
- الإفراط في تحليل المباراة .
- ويمكن إضافة عاملين هامين للتركيز وهما

3/التعب:

فقد يصعب التركيز في حالة التعب وما يتطلبه من بذل مزيد من الجهد الإنتباهي , ونلاحظ حدوث أخطاء تافهة في المراحل الأخيرة من المباراة نتيجة التعب، فيقل التركيز لشواني قليلة.

4- القلق :

عندما يكون اللاعب في حالة تركيز شديدة أحيانا يبدو كعامل إيجابي، ولكن الأبحاث أوضحت أن محدودية الإنتباه تنشأ غالبا من فرط القلق والعصبية ويعاني فيه الرياضي من رؤية غير صحيحة للمسار. وإخفاقه في التعرف على الإشارات الهامة من البيئة المحيطة به . (جاد م.، 1999، ص 71-73).



الشكل رقم (05)

المثيرات المرتبطة و غير المرتبطة للإنتباه في كرة السلة.

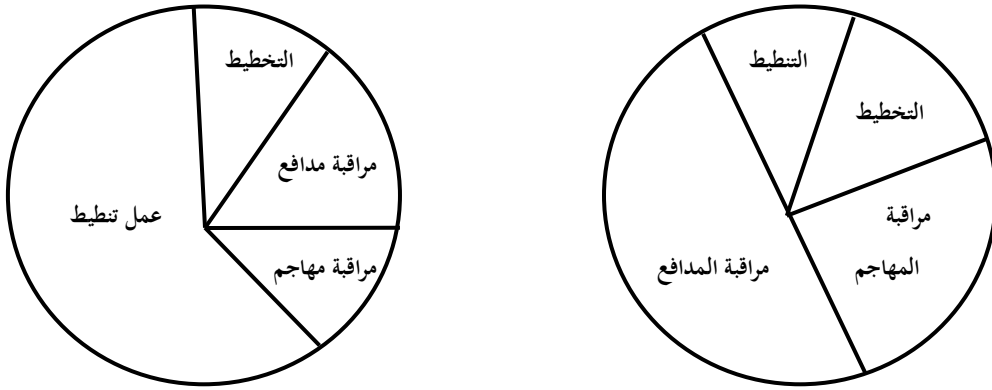
(سومرز و فورد 1995 مع التعديل). (راتب أ.، 2004، صفحة 286).

2-3-10- الإنتباه والقدرة على معالجة المعلومات المحدودة في الكرة السلة :

يشير "كوكس" "cox" (1994) إلى أن المنهج البديل لدراسة الإنتباه هو النظر إليه كنوع من المقدرة على معالجة المعلومات أو الحيز، ويذكر أن الأفراد قادرين على الإنتباه إلى أكثر من شئ واحد معا وفي نفس الوقت .

فلاعب كرة السلة يمكنه التقدم عن طريق عمل تنطيط (dribble) ورفع الكرة بيد واحدة ويعطي إشارة لعبة معينة ويستجيب لزميل آخر في فريقه ,وهو يتقدم نحو السلة.

ويشير "كينمان" "kaheman" (1973) أن قدرة الشخص محدودة على القيام بعمل أشياء كثيرة في نفس الوقت، حيث يؤكد أن المقدرة على معالجة المعلومات محدودة .
ومما سبق يتأكد أن الفرق بين لاعب كرة السلة المبتدئ واللاعب ذو الخبرة يظهر في المطالب الموضوعية في حيز معالجة المعلومات فمثلا في المباراة يتطلب التنظيظ حجم كبير من معالجة المعلومات للمبتدئ على عكس الماهر.



لاعب مبتدئ

لاعب ذو خبرة

شكل رقم (06)

مقادير نسبة من الحيز المتاح لمعالجة المعلومات لدى لاعب كرة السلة .

عن كوكس COX (1994).

2-3-11- الإنتباه والتصويب للاعب كرة السلة :

تتصف المنافسة كموقف ضاغط بعدة متغيرات نفسية يمثل الإنتباه جزءا هاما، ففي حالة التصويب على السلة يجب على اللاعب تضيق مجال إنتباهه، وذلك لإضعاف المثيرات غير الهامة والمشتتة للإنتباه مثل هتافات الجمهور .

ويشير "لا ندرزكي" "LANDERSQI" (1985) إلى أنه مع تزايد الإشارة يبدأ تضيق الإنتباه للاعب بإضعاف الدلائل غير المتعلقة , و يسمح ببناء الدلائل المرتبطة , أما إذا زاد تضيق الإنتباه تضعف الدلائل ذات العلاقة مما يسبب تدهور الأداء للتصويب. (عنان، 1995، ص232-235). و في لحظة موجزة عن تعاريف الإنتباه فقد أستخدم هذا المصطلح من طرف العديد من المؤلفين كمرادف للإنتباه "موران"

"moran" (1996) و "نيدفر" "nidffer" (1981) و (1989) و هم يتحدثون عن عملية التركيز، كما أن الإلتباه يستعمل في الجانب النظري و التركيز في الجانب الميداني (scanffp:173).

2-4-4- التحكم في القلق:

2-4-4-1- مفهوم القلق:

إن مصطلح القلق يختلف معناه باختلاف المذاهب ووجهات النظر، وهذا الاختلاف ناتج عن صعوبة الموضوع وتداخل عناصره، ولكن أغلب التعاريف تتفق على أن القلق هو الإحساس أو الشعور بالخطر المهدد لكيان الشخصية، الناتج عن وضعية غير محددة وغير واضحة، متعددة المصادر والأبعاد و يرى الباحث أن القلق يعتبر من الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الفعلي للرياضي، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يؤدي به لبذل المزيد من الجهد، أو يكون بصورة سلبية تؤدي إلى خفض مستوى الأداء و يعتبر القلق كذلك التعبير الخارجي للمشاعر المكبوتة، وقد اختلف الباحثون في تقديم تعريفات حول القلق، نظرا للاختلاف توجهاتهم النظرية، واختلاف الأبعاد والمقاييس المحيطة بهذا السلوك خاصة إذا تعلق الأمر بالمراهقة.

و من وجهة نظر "سامر رضوان" أن للقلق كثير من الوجوه و الأسباب، فكل موقف خطير و مهدد يمكن أن يسبب القلق، و كذلك مشكلات الحياة المرهقة و الهموم، و يمكن للقلق أن يظهر كأعراض طبيعية للأمراض الجسدية، كما هو الحال عند الإفراط في إفراز الغدة الدرقية و أمراض القلب، وعلى الرغم من أن هذا القلق على سبيل المقارنة هو نادر الحدوث إلا أنه لا بد من إستبعاد تأثير العوامل الجسدية عند وجود القلق . (رضوان، 2002، ص 77).

2-4-4-2- تعريف القلق:

كما يرى "دولارد وميللر" أن القلق يعتبر مشاعر بغیضة متشابهة نوعا ما للخوف الذي يصدر بدون تهديد خارجي واضح، وقد يكون القلق حالة سيكولوجية أولية أو عرضا لمرض جسمي أو حالة مرضية، ويرى أن الإحباط المستمر يرسخ المخاوف. (العزة، 2002، ص 217).

أما "Norbert silamy" فيعرفه أنه الحيرة القصوى، أو الخوف اللاعقلاني، إنه إحساس حاد بالألم العميق المحدد بالشعور الغامض للخطر، مما يجعل الفرد الضعيف غير قادر على الدفاع عن نفسه. (silamy, 1992, p. 607)

أما "زهرا ن حامد" فقد عرف القلق بأنه إنفعال مكتسب وإستجابة إنفعالية غير سارة، و حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر إنفعالي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها خوف غامض من المجهول، وأعراض نفسية جسمية، ويمكن إعتبار القلق إنفعالا مركبًا من الخوف وتوقع التهديد والخطر. (زهرا ن، 2000، ص 71)

وحسب تعريف " عبد الرحمان العيسوي" فإن القلق هو ألم داخلي بسبب الشعور بالتوتر، ويمثل قوة دافعة قد تكون بناءة أو مدمرة، ويتوقف ذلك على درجة توقع الفرد بوقوع الشر على مدى حجم التهديد. (العيسوي، 1998، ص 76).

2-4-3- أنواع القلق:

هناك عدة أنواع من القلق ومن أبرزها نجد:

2-4-3-1- القلق العادي (الموضوعي):

وهو القلق الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية، ممكن معرفة مصدره وحصر مسبباته لأنه يكون غالبًا محدودًا في الزمان والمكان، وينتج عن أسباب واقعية محدودة ومعقولة ويعتبر هذا مفيدًا لأنه يحفز الإنسان إلى أن يصبح قادرًا على المواقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهة. (محمد السيد، 1983، ص 44)

2-4-3-2- القلق المزمن:

وهو الذي يتحول إلى سمة من سمات الشخصية الملازمة لها، ويصبح هذا النوع استعدادًا سلوكيًا يجعل المرء ينظر إلى الحوادث نظرة خاصة ويتصرف مع المواقف العادية تصرفًا مغلقًا فهو أكثر استعدادًا من غيره للشعور بالقلق. (راغب، 2003، ص 29).

2-4-3-3- القلق العصابي:

ويمكن تعريفه على أنه قلق غامض غير مفهوم، لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه، فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي، و يتضح من هذا التعريف، أن مصدر القلق العصابي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه " الهو " فيخاف الفرد من أن تغرقه و تسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها، و قد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في أمر قد يعود عليه بالأذى. (عثمان، 2001، ص 20)

2-4-4- أعراض القلق:

تجدر الإشارة إلى وجود أعراض للقلق والتي يمكن تصنيفها وهي كما يلي:

1- /- الأعراض البدنية:

- سرعة النفس أثناء الراحة .
- فقد السيطرة على الذات.

- نوبات الفرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية .
 - الشعور بألم في الصدر.
 - غثيان أو اضطرابات في المعدة .
 - ثقل في اليدين أو الذراعين أو القدمين.
 - نوبات من الدوخة والإغماء .
 - ضربات زائدة أو سرعة في ضربات القلب.
- وتمكن تفسير هذه الأعراض البدنية والفسولوجية للقلق على أنها إيجابية لحالة الإستثارة الإنفعالية، وأيضاً تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى مزيد من إرتفاع درجة القلق.

2- الأعراض النفسية :

- هناك أعراض نفسية تتلخص في الآتي:
- الإنفعال الزائد و نوبة من الهلع التلقائي.
 - الإكتئاب وضعف الأعصاب.
 - عدم القدرة على الإدراك والتمييز و نسيان الأشياء و إحتلاط التفكير.
 - زيادة الميل إلى العدوان (راتب أ.، 1995، ص 194-195).

2-4-5- مصادر القلق :

مع بداية فجر الوعي الإنساني كان القلق من الأمراض الغامضة التي حاول الإنسان أن يجد لها تعليلاً أو تفسيراً مقنعاً وبالطبع كانت تفسيراته الأولى قائمة على الخرافة، مثل إرجاعه إلى الفعل الذي تمارسه الأرواح الشريرة أو الشيطانية في حياة الإنسان، أو إلى دورة القمر التي تمارس تأثيراً منتظماً على العقل والوجدان والمزاج، ثم جاء العصر الحديث ليقدّم التحليل النفسي. (راغب، 2003، ص 29).
و قد أشار "أسامة كامل" إلى مصادر القلق على أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب القلق وهي على النحو التالي:

- 1- الخوف من الفشل: والذي يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية.
- 2- الخوف من عدم الكفاية : ويتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين في إستعداداته سواءً من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة.
- 3/ فقدان السيطرة : حيث يتوقع زيادة القلق لدى الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي سيشارك فيها، وكافة الأمور تسيّر وفقاً للسيطرة الخارجية.

4/ الأعراض الجسمية والفسولوجية : حيث تظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض اضطرابات المعدة، زيادة العرق في راحة اليدين وزيادة توتر العضلات .(راتب، 1997، ص 189).

2-4-6- علاج القلق:

إن حالات القلق هي أكثر الأمراض النفسية قابلة للشفاء، إذ تبلغ نسبة الشفاء 95% وأكثر، وهناك عدة أسس يتوقف عليها نجاح العلاج وهي- تباين الأفراد، شدة القلق، الوسائل العلاجية المتاحة للفرد.

أ- العلاج التحليلي النفسي:

يساعد على تقوية "أنا" المريض باعتباره الجزء المسيطر على محفزات "الهو" و المنسق بين متطلبات الهو و ضوابط الأنا الأعلى كما يساعد المريض على الإستبصار بصراعاته اللاشعورية مع محاولة التكيف و تعديل الأهداف و تنمية القدرات، و في بعض الحالات يستحسن عدم محاولة الكشف عن الصراعات الخطيرة، فقد يؤدي ذلك إلى حالة شديدة من القلق (فايد، 2001، ص 58).

ب /- العلاج السلوكي:

يدرب المريض على تمارينات الإسترخاء العضلي أو تمارينات تنفسية، أو بإستعمال عقاقير خاصة بالإسترخاء تعطي منبهات خفيفة ويزيد المنبه تدريجيا حتى يستطيع المريض مواجهة موقف الخوف، وهو في حالة إسترخاء دون ظهور علامات القلق ومنه يؤدي إلى إنطفاء الترابط الشرطي المرضي، ويتكون ترابطا شرطيا سويا، والتدريب يكون في العيادة ثم يمارسه المريض باستمرار في منزله ويمكن للمعالج أن يعطي للمريض شريطا يحثه على القيام به وعلى الخطوات الواجب القيام بها.

(الشناوي، 1998، ص 247).

ج/- علاج دوائي أو العقاقيري:

علاج أساسي عن طريق العلاج النفسي و الإسترخاء، بالإضافة إلى المهدئات و مضادات القلق anxiolytique خاصة منها عائلة Benzodiazépines، و في بعض الأحيان لا يكفي ذلك فيجب إضافة مضادات الإكتئاب antidépresseur و ذلك من أجل الوقاية ضد العدوان على الأخر أو على الذات، و للعلاج النفسي فائدة كبرى بالإضافة إلى الإسترخاء و العلاج السلوكي. والعلاج العقاقيري يلعب دورا أساسيا في العلاج، غير أن وصفه يكون لفترة محددة فقط لكن عند التوقف عنها فأن المريض يخشى أن يتعرض للقلق من جديد، مما يؤدي به إلى إدمانها، و يمكن إضافة في الحالات الحادة مضادات الاكتئاب. (Farid, 1996, p. 100)

2-5- الثقة بالنفس:

2-5-1- مفهوم الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس حالة شعورية يمتلكها اللاعب، حيث تقوم على رفع أداء اللاعب بقدرة وثبات عاليين بعيداً عن الخوف أو التردد في الأداء، حيث أنها عامل أساسي في تكوين مظاهر شخصية الفرد الرياضي، ويرى كثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ ربما يؤدي إلى مزيد من الإفتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة، المفهوم الصحيح لها يعني توقع اللاعب الواقع بتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعل الرياضي، ولكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة، في حين أن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن أدائه سيكون جيداً بصرف النظر عن النتائج حتى إن كان المنافس متفوقاً عليه.

2-5-2- تعريف الثقة بالنفس:

إن الثقة بالنفس هي عامل مميز بين النجاح الفائق والنجاح الضعيف للرياضيين، إذ تساعدهم على تطور أرائهم وتميز حركاتهم بالقوة والسرعة و التركيز وبدل الكثير من الجهد والمثابرة والعطاء. ف "حسن علاوي" يعرفها بأنها درجة التأكد واليقين بأن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة (علاوي، 2002، ص 51).

كما يعرفه "عبد الفتاح الخواج" بأنه إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته، وقدراته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة (الخواج، 2001، ص 135)

و على حسب رأي الباحث فإن الثقة في النفس أو الثقة الرياضية تعتبر مفتاح أساسي من مفاتيح النجاح التي يجب أن يتميز بها الرياضي لأنها تختلف من رياضي لآخر، فالرياضي الذي يمتلك الثقة الرياضية لا بد أن يكون واثقاً من نفسه، وأن له القدرة على إكتساب المهارات الأساسية البدنية والعقلية وعلى تحقيق النجاح المطلوب منه، بينما نجد أن الرياضي الأقل ثقة لا بد أن تكون لديه شكوك و ظنون في قدراته على تنمية مهاراته وتحقيق النجاح و الرفع من مستوى الأداء.

2-5-3- أهمية الثقة بالنفس:

يجب أن يتسم بها الفرد ، فالثقة بالنفس تعكس مدي تقدير الفرد لقوته الداخلية، كما تلعب دوراً مهماً في قدرة الفرد على الشعور بالسعادة، كما تعتبر الثقة بالنفس من سمات الشخصية الهامة في المجال

الرياضي، نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين، ولهذا كان لدى علماء النفس الرياضي بصفة تقليدية مبني لثلاثة مداخل في دراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي .
و كما يقول "أسامة راتب" أن الرياضة تلعب دوراً مؤثراً في بناء الثقة بالنفس لدى الفرد، كما تساعده على تحديد أهدافه، وتمكنه من الوصول إليها مع الإهتمام بالأداء الجيد، حيث أن القدرات البدنية و المهارية والخططية تلعب دوراً مهماً في تحقيق الأهداف، فيجب أن تتناسب مع القدرات الذاتية للفرد حتى لا تعطي تأثيراً سلبياً وبالتالي ينعكس ذلك على أدائه. (راتب أ ، 1995، ص 342)

2-5-4- مستويات الثقة بالنفس:

2-5-4-1- نقص الثقة بالنفس

غالبية الناس لديهم مهارات بدنية ليكونوا ناجحين، ولكن نقص الثقة بالنفس في قدراتهم على الأداء لهذه المهارات يجعلهم تحت ضغوط، وحينما تكون المباراة على خط المنتصف بين فريقين الكرة الطائرة على سبيل المثال فإن كلا لاعبي الفريقين يوجهون ضربات قوية ودقيقة ، وكل يستغل ما لديه من ثقة في النفس وفي قدراته على الأداء في محاولة حسم المنافسة والفوز بها ويفوز من لديه الثقة المثلى بينما يتردد الآخر في الأداء ويصاب بالحيرة والشك، ومن يعاني من هذا يوجد لديه قلق وتوقف التركيز وتسبب في التردد، ويركز الأفراد الذين لديهم نقص في الثقة بالنفس على مواطن الضعف أكثر من قوتهم. (محمود، 2005، ص 284).

2-5-4-2- الثقة بالنفس الزائدة أو الزائفة:

تكون الثقة بالنفس زائفة عندما تكون أكبر من القدرات، لذا نحذر من إنحدار الأداء بمن لديهم ثقة بالنفس زائدة، لأنهم لا يقدرن إعداد أنفسهم، ولا يبذلون الجهد اللازم لإتمام الأداء رغم أنهم يكادون يثقون في الفوز الذي لا يتحقق، ومن يقدر مهاراته وقدراته الفعلية لا تكون لديه ثقة بالنفس مبالغ فيها وإن الثقة بالنفس الزائدة تعتبر مشكلة أكثر تعقيدا من نقص الثقة بالنفس، حيث يبالغ الرياضي في تقدير ذاته ويقلل من تقدير المنافسين وتظهر الثقة بالنفس الزائفة أحيانا حينما يحاول الرياضي تغطية الشكوك الذاتية ولذا يحاول الرياضيون من خلال الثقة الزائدة إخفاء مشاعرهم بالشك في أنفسهم التي تكون أكثر إستدلالا للتعبير عن مشاعرهم ، ويكون لدى المدرب برنامج لمساعدتهم في التخلص من الشكوك ويعيدون الثقة بأنفسهم.

. (scanff C. I., 2003, p. 166)

2-5-4-2- الثقة بالنفس المثلى:

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثالية يضعون أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم، وأنهم

يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون حدودهم العليا لقدراتهم، ولا يحاولو إنجاز أهدافهم الواقعية بالنسبة لهم، وهذا يعتبر إمتلاك الرياضي الثقة في النفس المثالية صفة شخصية ضرورية وهامة، ولكن إمتلاك الرياضي لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقه في الأداء، وإنما يجب أن يمتلك الرياضي المهارات البدنية للتحقيق الأداء الجيد، ومن الأهمية البالغة يجب تطوير الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارة حيث أن كلا ً منهما يدعم الأخر، فالرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس المثلى فإن هناك إعتقاداً شائعاً لدى بعض الرياضيين مفاده أن الثقة في النفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء. (راتب أ.، 1995، ص 317).

2-5-5- كيفية تنمية الثقة بالنفس للرياضي:

- يرى أسامة راتب أنه لتنمية عنصر الثقة بالنفس لدى الرياضي لابد من التقييد بالآتي:
- توفير خبرات النجاح المبكرة لكل رياضي، فالمصدر الأول للثقة في النفس يشكل من الإنجازات للممارسات المبكرة، لذلك من الأهمية تشكيل بيئة المنافسة بما يسمح بتحقيق النجاح في الأداء بصرف النظر عن إختلاف المستويات والقدرات.
- إستخدام التغذية الراجعة الإيجابية، فالرياضيون يشعرون بالمزيد من الثقة عندما يقدم المدرب لهم المعلومات اللفظية حول نوعية أدائهم، وهذا الأسلوب من التعزيز يساعد على تنفيذ الأداء الجيد.
- التوقعات الإيجابية العالية نحو الرياضيين.
- الاحتفاظ بالبيئة الإيجابية قبل المنافسة، وتجنب إستثارة الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية، يجب أن يكون المدرب نموذجاً للتمتع بالثقة في النفس (راتب أ. ، 2000، ص 418).

– خلاصة:

يهدف التدريب العقلي باللاعب للوصول إلى الحالة المثالية للأداء، و ذلك من خلال تنمية المهارات العقلية و القدرة على إعادة تكرار العمليات العقلية لتحسين التحكم في الأداء و تنشيط العقل على تكوين الصور و سرعة إستدعاءها متى تطلب الأمر ذلك ، مع تنمية القدرة على التركيز و عزل الأفكار و المثيرات غير المرتبطة في مختلف الظروف، و البعد عن التوتر و الإنفعالات بالقدرة على الإسترخاء خلال التدريب و المباريات الرياضية.

إن مهارات التدريب العقلي عديدة و أكد المختصون في مجال علم النفس الرياضي و التدريب على أن مهارات التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء و تركيز الإنتباه مرتبطتان، بالإضافة لإلى الثقة بالنفس و التحطم في القلق، و يخدم بعضها بعضا كما تؤدي باللاعب إلى تحسين مستواه ، و يعتبر اللاعب مشاركا في عملية التعلم بإعتبار أن أداءه للمهارات يكون داخليا.

في هذا الفصل تطرق الباحث إلى التدريب العقلي من حيث المفاهيم و العناصر المكونة له، بالإضافة إلى المهارات العقلية من الإسترخاء و التصور العقلي و الإنتباه و الثقة بالنفس وكذا التحكم في القلق و طرق تحسينهم.

الفصل الثالث التفكير الخططي

تمهيد:

يكتسي التفكير أهمية كبيرة في حياة الإنسان بإعتباره من أهم السيرورات التي يستعين بها في عملية التوافق أثناء الحياة اليومية، فبالفكير يستطيع الفرد أن يعالج جميع الأحداث الماضية و التنبؤ بالأحداث في المستقبل.

فالتفكير نشاط عقلي يحدث لدى الأفراد، ويتضمن عملية معالجة المعلومات وإستخدام الرموز، التصورات، اللغة والمفاهيم المادية والمجردة، بهدف الوصول إلى نتائج معينة، و هو وظيفة عقلية وعملية معرفية في أرفع المستويات العقلية، وينتج عنه معرفة منسقة منظمة، يستخدم قوى الإستدلال والذاكرة والتخيل والتصوير، ما يميز التفكير عن سواه من الوظائف العقلية أنه لا يتقيد بمحدود الزمان والمكان.

هذا إلى جانب أن التفكير له أهمية كبيرة في مساعدة الفرد على التكيف مع عامله الخارجي كما أن التفكير الخططي يعتبر من عوامل الأداء الحسن للرياضي، حيث التصرف في مواقف متعددة و تجدد و متغيرة التي من شأنها وضع اللاعب في خيارات مختلفة و الواجب إتخاذ أحسنها. كما أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي يمتزج فيه كافة أنواع الأعدادات البدنية ، والمهارية ، والنفسية والعقلية، فتكامل أنواع هذه الإعدادات ومزجها وترابطها جيدا يساعد إيجابيا في إعداد خططي جيد. من هذا المنطلق سيتطرق الباحث في هذا الفصل إلى التفكير عامة و من ثم التفكير الخططي للاعب و الإعداد الخططي في الرياضات التنافسية.

1- التفكير:

1-1- مفهوم التفكير:

التفكير أحد الوسائل التي يستخدمها الفرد لتحقيق وتحسين وتنمية ذاته، كما أنه يساعده في التعبير عن فرديته وتنمية موهبته. (الطيب، 2006، ص 19)

فيعرفه " دي بونو علي " أنه التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما، وقد يكون الغرض هو الفهم أو إتخاذ القرار، أو التخطيط أو حل المشكلات أو الحكم على الأشياء أو القيام بعمل ما. (الكريم، 2001، ص 4).

أما "موسوعة علم النفس" التربوي فعرفته بأنه نشاط ذهني أو عقلي يتضمن سيلا من الأفكار تبعته و تثيره مشكلة أو مسألة تحتاج إلى حل، فهو لا يحدث الا اذا سبقته مشكلة تتحدى عقل الفرد ، فالتفكير مفهوم افتراضي يتضمن سيلا أو تواردا غير منظم من الأفكار و الصور والذكريات و الانطباعات العالقة في الذهن.(يوسف، 2006، ص 17).

و يقول " الحيلة" إن التفكير هو سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم إستقباله عن طريق واحد أو أكثر من الحواس الخمسة . (محمود، 2001، ص 401).

وينظر إلى التفكير على أنه عملية معرفية معقدة تتضمن معالجة المعلومات، وتقوم على إستخدام الرموز والتصورات، واللغة والمفاهيم المادية و المجردة لهدف الوصول إلى نواتج معينة.

ويعتبر موضوع التفكير من المواضيع التربوية الهامة، إذ تتبع أهميته في كونه من الأهداف الرئيسية التي تسعى العملية التعليمية إلى تحقيقها لدى المتعلمين.

فالتفكير موضوع ذو مساس مباشر بحياة الأفراد والمجتمعات، ويسهم في مساعدة الأفراد على التكيف مع الأوضاع الراهنة والمستجدة، ويعمل أيضا على بقاء المجتمعات ونموها وتطورها. (الزغول، 2001، ص 297).

1-2- خصائص التفكير:

أشارت العديد من الدراسات التي إهتمت بالتفكير كعملية معرفية إلى أنه يتميز بخصائص يمكن إجمالها على النحو التالي:

- التفكير سلوك متطور و نمائي يختلف في درجته و مستوياته من مرحلة عمرية إلى مرحلة أخرى، و عليه فإن التفكير سلوك تطوري يتغير كما و نوعا تبعا لنمو الفرد و تراكم خبراته.
- التفكير سلوك هادف، فهو لا يحدث في فراغ أو بلا هدف، و إنما يحدث في مواقف معينة.
- التفكير يأخذ أشكال أو أنماط عديدة كالتفكير الإبداعي والناقد والمجرد والمنطقي و غيرها.
- التفكير الفعال هو التفكير الذي يصل إلى أفضل المعاني والمعلومات الممكن إستخلاصها.
- التفكير مفهوم نسبي فلا يعقل لفرد ما أن يصل إلى درجة الكمال في التفكير، أو أن يحقق و يمارس جميع أنواع التفكير، و يتشكل التفكير من تداخل عناصر البيئة التي يجري فيها التفكير والمواقف والخبرة.
- يحدث التفكير بأشكال وأنماط مختلفة لفظية، رمزية، كمية، منطقية، مكانية، شكلية لكل منها خصوصية.

(الطيب، 2006، ص 30)

1-3-1- مستويات التفكير:

صنف التفكير إلى ثلاث مستويات حسب النمو و طبيعة الأداء، وهي كالتالي:

1-3-1- المستوى الحسي: يسمى بالتفكير العيني وموضوعاته مباشرة من الواقع، يتعدى التفكير أو يستحيل أحيانا إذا لم يعتمد على موضوعات أو أشياء ومعان حسية لا حول صفات ومعاني مجردة، فهو تفكير بوجه الإدراك الحسي.

1-3-2- المستوى التصوري: يسمى كذلك بالتفكير قبل الشعور أو التفكير السينمائي الذي تكون فيه الأفكار صور سينمائية، أي صور لتعبيرات الوجه التي هي أول ما يدركها الإنسان للناس المحيطين به، و فيه يستعين التفكير بالصور الحسية المختلفة، والتفكير بالصور أكثر شيوعاً عند الأطفال منه عند الكبار من حيث مقداره ووضوح الصور، ويمكن القول بأن تفكير الطفل يقع كله على هذا المستوى بالإضافة إلى المستوى العيني الحسي.

1-3-3- المستوى التجريدي: هو التفكير الذي يعتمد على معاني الأشياء، وما يقابلها من ألفاظ وأرقام على نواتها المادية المجسمة أو صورها الذهنية، أي هو التفكير الذي يرتفع على مستوى الجزئيات العينية الملموسة والأشياء الخاصة إلى مستوى المعاني والقواعد والمبادئ العامة، كالتفكير في معنى "المسؤولية"

أو "الديمقراطية"، ويلاحظ أن التفكير المجرد لا يستعين أو يسترشد بالمعاني وهي فرادى فقط، بل يستعين بها كذلك وقد اختلفت في مجموعات مختلفة. (حنفي، 2001، ص 220)

1-4- مهارات التفكير:

- حل المشكلات: نشاط حيوي يقوم به الرياضي و يمارسه على مستويات متنوعة من التعقيد كلما طلب منه إيجاد حلول مناسبة و منطقية للمشكلات التي تواجهه.
- إتخاذ القرار: القدرة على التفاعل مع الموقف الحالي و رؤيته بشكل أوسع من أجل الوصول إلى قرار سليم.
- التخطيط: عملية بناء الإجراءات التي تتخذ للتوصل إلى إنجاز يحقق الهدف الموضوع مسبقا.
- التنبؤ: قدرة اللاعب على توقع أحداث تأسيسا على معلوماته السابقة.
- الملاحظة: هي مهارة التدقيق في الأشياء باستخدام الحواس الخمس.
- التخيل: إطلاق العنان للأفكار دون النظر للإرتباطات المنطقية، و هو أعلى مستويات الإبداع.
- التفكير بالنتائج: النظر إلى المستقبل لرؤية التفوق.
- الطلاقة: القدرة على توليد عدد كبير من الأفكار عند الإستجابة لمثير معين و السرعة و السهولة في توليدها.
- المرونة: القدرة على توليد أفكار متنوعة، و توجيه التفكير مع تغير المثير، و المرونة عكس الجمود الذهني
- التفاصيل: فالتفاصيل إذاً هي مهارة إستكشاف البدائل من أجل المساعدة على إتخاذ القرارات السليمة.
- الاستنتاج: و يتضمن ذلك قدرته على ربط ملاحظاته بمعلوماته.
- البدائل و الإحتمالات و الخيارات: تتطلب بذل جهد للبحث عن خيارات أخرى للموقف، وكذلك إنتقاء بدائل جديدة بدلا من إقتصار تركيز الفرد على البدائل و الخيارات الواضحة.
- التوقع: إجتهدا يقوم به الرياضي عندما لا تتوفر لديه المعلومات الكافية كمحاولة للتخمين حول المواقف التي يمر بها.
- المتطلبات: الأشياء التي يجب أخذها بالحسبان عند التفكير في الظروف و المواقف المختلفة.

- التركيز: الطريقة التي يستطيع من خلالها الرياضي أن يقرر و بشكل دقيق ما الذي يفكر فيه بالضبط في هذه اللحظة.

- التركيب: وضع العناصر في صورة جديدة و التي تساعد الفرد على إكتشاف طرق جديدة للتصرف.

- التبسيط و التوضيح: القدرة على التعامل مع الكم الهائل من المعلومات وتنظيمها بالشكل الذي يجعل فهمها وإستيعابها أكثر سهولة.

- التكيف: القدرة على تعديل أنماط السلوك و التفكير بما يتناسب مع الوضع الجديد.

- التذكر: قابلية الفرد على الاحتفاظ بالتجربة و المعرفة و استدعائها و تذكرها عند اللزوم.

- نقل الخبرة من موقف لآخر: القدرة على توظيف و استغلال الخبرة المكتسبة في ظروف و مواقف أخرى مشابهة.

- الإدراك الحسي: إستعمال أعضاء الحس المختلفة للحصول على أدوار تؤدي إلى النشاط الحركي، و يتم من خلالها إدراك الأشياء التي تساعد في أداء المهارة الحركية فيما بعد.(الناصر، 2002، ص 22-42)

2- التفكير الخططي:

إن عمليات التفكير الخططي تؤدي دوراً مهماً وأساسياً في أداء الفرد وإستجاباته التي تحصل خلال ممارسة الفرد لنواحي عديدة خلال الأنشطة الرياضية المختلفة، وخاصةً عندما يريد تنفيذ خطط اللعب المتعددة وتحقيقتها ، ويحصل ذلك عندما يعمل الفرد على سرعة تقديره لموقفه وإدراك العلاقات المرتبطة بسير اللعبة، والقدرة على التعرف والتعميم ومعرفة الأسباب حتى يستطيع الإجابة بدقة على ما يناسب الموقف من إجراء، وهنالك الكثير من الأنشطة الرياضية التي يكون فيها الثقل الأكبر يتركز على عمليات التفكير التي تحدث أثناء الإستجابات الخططية المختلفة.

يعرف "حماد" التفكير الخططي بأنه إحدى العمليات العقلية التي يقوم بها الرياضي خلال إدراكه للعلاقات المختلفة المؤثرة في الموقف الخططي، كفاءة التفكير الخططي تتأثر بكل من كفاءة اللاعب و سعة تخزينه للمعلومات في الذاكرة، مدى سرعة إدراكه للمواقف في المنافسة الرياضية. (حماد، 2002، ص 270).

و يعرفه "أمين حولي" بأنه نوع من التفكير الذي يقوم به الفرد الرياضي خلال مرحلة التعلم الخططي، وفي أثناء المنافسات الرياضية، والذي تتأسس في ضوءه الإستجابات المتعددة للرياضي . (محمود، 1999، ص 98).

ويلعب التفكير دورا هاما في أداء اللاعب أثناء المباراة، فعن طريقه يستطيع أن يدرك المواقف المتعددة أثناء المباراة، ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الإستجابة الخططية لهذه المواقف، وتستدعي المواقف المتغيرة، سرعة تفكير اللاعب لإتخاذ القرارات الواجبة، وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيزه وإنتباهه على ما يحدث في الملعب.

3-الإعداد الخططي:

3-1- مفهوم الإعداد الخططي:

يلعب التخطيط دورا هاما و كبير في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو و تطور الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب، و معناه أن هناك برامج مخططة و هدفا أو أكثر يضعه المدرب أو يسعى للوصول إليه، بالطرق و الوسائل التي تحقق هذا الهدف. (زيد، 2005، ص 24).

3-2- التفكير الخططي و الرياضي:

يلعب التفكير دورا هاما في الأداء الخططي، فبعد أن يدرك اللاعب المواقف المتغيرة، يجب عليه سرعة التفكير لإتخاذ القرارات المناسبة، و تتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة و قدراته العقلية، فالتفكير تجرية ذهنية تشمل كل نشاط عقلي يستخدم الرموز مثل الصور الذهنية و المعاني و الألفاظ و الأرقام و الذكريات و الإشارات و التعبيرات و الإيحاءات المختلفة، و التي تحل محل الأشياء و الأفراد و المواقف و الأحداث المختلفة التي يفكر فيها الفرد. بهدف فهم موضوع أو موقف معين، و يعد التفكير كقدرة عقلية من العناصر المؤثرة في أداء اللاعبين مما يجعل اللاعب في حالة تفكير دائم لمواجهة المواقف المتغيرة.(السيد، بدون سنة، ص 267)

4- الإعداد الخططي:

يعتبر الإعداد الخططي حلقة من سلسلة الإعداد الرياضي المتكامل، حيث يعد أحد المفاصل النهائية و

المهمة لعملية الإعداد، و المصّب الرئيسي و الأخير لجميع هذه المراحل و التحصيل المهاري الخططي، إذ أن تكامل الإعداد المهاري و البدني و النفسي و الذهني و المعرفي يسهم إيجابيا إلى أبعد الحدود في إعداد خططي أمثل.

و يهدف الإعداد الخططي إلى إكتساب اللاعب الكثير من المعلومات و المعارف الخططية المتعلقة بطبيعة النشاط، و زيادة القدرة على التفكير و إتخاذ القرار المناسب لتنفيذ المهارات المختلفة بما يتناسب مع الموقف سواء كان ذلك في شكل فردي أو جماعي. (البساطي، 1998، ص 26).

4-1-1- مراحل الأداء الخططي:

4-1-1-1- ملاحظة و تحليل مكانة المنافسة:

و تعد هذه المرحلة أساس الأداء الخططي، و تتعلق بملاحظة و تحليل المنافسة، و أن نوعية الملاحظة تتوقف على عوامل عديدة، منها مستوى الإعداد المهاري، التفكير، المعلومات، التجارب الخططية، و المفردة على التركيز و طبيعة مواقف المنافسة و مواقف اللاعب نفسه.

4-1-1-2- الحل التفكيرى للواجب الخططي:

يحل الواجب الخططي أولا على مستوى التفكير، و من ثم حركيا و يهدف الحل التفكيرى إلى إيجاد الطرق السريعة لحل الواجب الخططي على أساس ملاحظة و تحليل مكان المنافسة، و يراعى في هذا المعرفة الخاصة باللاعب من حيث معلوماته و مهاراته و قدراته، و يكون ذو ثقة بقدراته مقتنعا بإمكانياته لتطبيق الحل التفكيرى في الأداء الحركى السليم، و بهذا يحتاج اللاعب إلى وقت قصير عندما يكون في موقف قد تعود عليه، و لذا يمكن تنمية الحل التفكيرى بالممارسة و التدريب العملي.

4-1-1-3- الحل الحركى للواجب الخططي:

إن الحل الحركى هو الصورة التي يظهر فيها الأداء الخططي، و الحل الحركى هو نتاج الملاحظة و التحليل لمكانة المنافسة و كذلك الحل التفكيرى، و هو عمل معقد، فهو نتيجة عمل فكري مرتبط بأحسن ما يمكن للقدرات البدنية و مهارية، و كذا بالسمات النفسية. (بن رايح، 2015، ص 72)

- خلاصة:

تؤدي عمليات التفكير الخططي دورا مهما في نشاط الفرد وإستجاباته في غضون ممارسته لنواحي الأنشطة الرياضية المختلفة، وبخاصة تنفيذ خطط اللعب المتعددة وأداءها، ويتمثل ذلك في محاولة سرعة تقدير الفرد

لموقفه و إدراك العلاقات المرتبطة بسير اللعبة والقدرة على الإستدلال والتعليل حتى يستطيع الإستجابة الصحيحة بما يتناسب والموقف، وهناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي يقع فيها العبء الأكبر على عمليات التفكير في أثناء الإستجابات الخطئية المختلفة.

و من خلال هذا تناول الباحث في هذا الفصل للتفكير الخططي خاصة و الإعداد الخططي حيث أنهم جزء متكامل لأن الإعداد الخططي للاعب لا يتم دون إدراك مستوى التفكير للاعب و قدرته على تنفيذ الخطط حسب المواقف و بالتالي تحقيق هدف الفريق في الفوز و تحقيق النتائج.

الفصل الرابع

كرة السلة و مهاراتها

- تمهيد :

إن من أهم الحقائق العلمية التي تميز الألعاب المنظمة ومنها لعبة كرة السلة هو أن التطور فيها يعتمد على مدى إتقان وإجادة المهارات الأساسية في اللعبة وأدائها تحت جميع الظروف الخاصة بالمنافسة الحقيقية، ويعد إتقان المهارات الأساسية أساس الإرتقاء والتفوق، سواء كان ذلك في الوحدات التدريبية، أو الإختبارات المهارية، أو المنافسة الحقيقية، ويعتمد التفوق الفرقي في المنافسة على مدى إتقان وإجادة كافة أعضاء الفريق للمهارات، والتي تؤدي بدورها إلى نجاح المهام الخططية سواء كانت هجومية أو دفاعية. ويعتبر التمرير و المحاورة و التصويب في كرة السلة المحصلة النهائية لمختلف المهارات الأساسية بإعتبارها العنصر المؤثر على نتيجة الفريق من حيث فوزه أو خسارته، فبدون هذه المهارات في الفريق قد يجد صعوبة في الفوز، لأن تضييع سلة في الخصم قد يؤدي إلى سلة في الفريق عبر هجوم خاطف. فالتمرير يساعد على تخطي الخصم و ربح الوقت و قطع المسافات بسرعة و المحاورة تجعل اللاعب يخترق دفاع الخصم و الإحتفاظ بالكرة، والتصويب هو أهم مهارة في كرة السلة، وبلا شك الأكثر إمتاعا وحسما للنتيجة، لذا أصبح المدربون يولون الأهمية الكبرى لهذه المهارة ، كما أنه أصبح مقياس اللاعب الأساسي هو إجادته لمهارة التصويب، حتى أصبح تقييم اللاعب لأدائه في المباراة معتمدا بالدرجة الأولى على عدد السلات المحرزة خلال أداء المباراة، كما أن كل المبادئ الأساسية والألعاب المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج بهذه السلات، لذا كان التمرير و المحاورة و التصويب من المهارات الأساسية التي يعطيها معظم المدربين وقتا أكثر من غيرها.

1- مهارات كرة السلة:

1-1- تعريف المهارة :

للمهارة عدد دلالات متنوعة تعتمد على ما يجب تعريفه منها وعلى من يقوم بوضع هذا التعريف فعلي سبيل المثال: يعرف قاموس "ويستر" "wéabster" المهارة "skills" على أنها "القدرة على إستغلال المرء لما يتوفر لديه من المعرفة إستغلالا فعالا حاضرا وقيما شاء". (رمضان، 2008، ص 27) ويعرفها "بارو" "barrow" أنها "القدرة على إنجاز عمل ما، وهذا العمل يتطلب توافر قدرات مهارية خاصة لإنجازه، أي أن المهارة تتطلب تحديدا مسبقا للحركات الخاصة المطلوبة للفرد لإنجاز العمل، تلك الحركات غالبا ما تتضمن أنماطا مختلفة من التوافقات العضلية العصبية". (رضوان، 2004، ص 21) . أما "يحي الحاي" يعرفها بأنها "الأداء الحركي الإرادي للاعب والتي يظهر خلال التوافقات ما بين عمل الجهاز العصبي وعضلات الجسم المختلفة". (الحاي، 2004، ص 143). ويعرفها "وجيه محجوب" على أنها "ثبات الحركة و آليتها وإستعمالها في وضعيات مختلفة بشكل صحيح". (محجوب، 1987، ص 150).

و يعرف "ماينل" "meinel" المهارة بأنها المركبة الأوتوماتيكية للحركة، و يعني ذلك أن الحركة أصبحت ثابتة من النواحي الديناميكية و الزمنية و المكانية، و مستقرة من ناحية تأثير العوامل الداخلية و الخارجية. (عبدالمجيد، 2002، ص 241) .

1-2- المهارة في كرة السلة :

يعرف كل من "مصطفى زيدان" و "جمال موسى" المهارة في كرة السلة أنها "كل المفردات والواجبات الحركية المختلفة والتي يقوم بها اللاعب أثناء الممارسة أو المنافسة في إطار يحدده قانون اللعبة، وقد تؤدي هذه المهارات بالكرة أو بدونها وقد تكون هجومية أو دفاعية" (رمضان، 2008، ص 27). مما لاشك فيه أن تحليل المباراة تعتبر من المؤشرات المهمة والأساسية التي لا يمكن للمدرب أن ينجح بدونها، إذ أنها تتميز بالشدة والصراع وبذل الجهد ، هذه الميزة تجبر اللاعب بدورها على أن يستخدم أقصى قدراته البدنية و المهارية و الخططية التي تتطلب المواقف الكثيرة والمتغيرة مما يؤدي إلى تنمية هذه القدرات وتطويرها عند اللاعب .

وهذا ما يتطلب من لاعب كرة السلة أن يكون أداؤه للمهارات سريعاً ودقيقاً فالمستلزمات الأساسية لتنفيذ تلك المهارات بأقل جهد ممكن وأقصى وقت ، هو أن يكون اللاعب على درجة عالية من الإعداد البدني و المهاري للوصول إلى أداء الواجبات المطلوبة بشكل متقن وصحيح لمختلف ظروف اللعب، وفي إطار قانون اللعبة لأن المهارات الفنية هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباريات المختلفة في إطار قانون كرة السلة سواء كانت بالكرة أو بدونها .

وبما أن الإعداد المهاري هو الأساس للتطبيق الخططي لذا يجب ان تنمي كل مهارة بالشكل الذي يستخدم فيه هذه المهارة بشكل إلى وفي مواقف خطوية معينة لذلك فان الإعداد المهاري والخططي يعد وحدة متكاملة . (علاوي، 1979، ص 257).

إن المهارات الأساسية تعتبر من العوامل الجوهرية للنجاح للاعب، ومن ثم الفريق لذلك فان المقدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب واقتناعه بالتدريب المنتظم والهادف.

إن لكل لعبة جماعية أو فردية مبادئ أساسية ومهارات يتم بواسطتها الوصول إلى إتقان اللعبة بشكل جيد وكلما ارتفع الأداء للمهارات والمبادئ الأساسية ارتفع مستوى الأداء العام لها .

وفي لعبة كرة السلة كما يشير (فائز حمودات وآخرون) إلى المهارات والمبادئ الأساسية ” بكونها تعني مجموعة أنظمة وأساليب للانتقال والحركة بالكرة وبدون كرة كذلك يعني تأدية التكنيك والتكتيك لها “ . (بشير، 1985، صفحة 39).

كما أشار (يوسف البازي ومهدي نجم) يكون ” التكتيك في كرة السلة هو الأداء الميكانيكي للمبادئ الأساسية حيث تطلق على الحركات الرئيسية التي تستخدم في اللعب باسم المبادئ الأساسية “ . (نجم، 1988 ، ص 40).

وكرة السلة لعبة جماعية لها مبادئها الأساسية التي هي أصل اللعبة أو روحها، وإن تعلم اللاعبين هذه المبادئ أو المهارات وتدريبهم عليها لا يقتصر فقط على طريقة الأداء لهذه المهارات أداء ميكانيكياً سليماً، ولكن يتضمن أيضاً طريقة استخدام هذه المبادئ والمهارات في مواقف اللعب وظروفه وتطبيقها ضد مختلف الخصوم. (جاسم، 1987، ص 11) .

إن عملية تطوير وإتقان المهارات الأساسية بكرة السلة في غاية الأهمية، ويتم تنميتها وتثبيتها لدى اللاعب من خلال التدريب المستمر من أجل الوصول إلى حالة أفضل من الإنسجام وبلوغ المستويات العليا في كرة

السلة الحديثة، وهذا ما أشار إليه محمد عبد الرحيم « بأنها جوهر المناورات التكنيكية في كرة السلة حيث تعتمد تلك المناورات على المهارات الأساسية وتنفيذ تلك المناورات يفشل تماما في حالة ضعف تلك المهارة ». (عبدالرحيم، 2003، ص 41).

ويرى الباحث أن المهارة في كرة السلة هي المقدرة على أداء حركات سليمة وبإنسيابية في مختلف الظروف الخاصة باللعب و الوضعيات، وبدرجة عالية من الإتقان لتحقيق مقصدها بالكرة أو بدونها.

1-3-1- مراحل تعلم المهارة للناشئ :

إن إحدى المهام الرئيسية للمدرب القيام بتعليم المهارات الرياضية للاعبين، والتعليم الجيد يساعد اللاعبين، وحتى يتسنى للمدرب أن يقوم بذلك فإنه من الأهمية أن يتعرف ويقيم أكثر حول كيف يتعلم الناشئون. (سكر، 2002، ص 160).

ويذكر "مفتي حماد" (1996) (حماد، 1996، ص 130). عن " شميدت " " schmidt" أن هناك ثلاث مراحل رئيسية يمر بها اللاعب خلال تعلم مهارة جديدة وهي:

- مرحلة التعرف على المهارة

- مرحلة أداء الحركة

- مرحلة آلية الحركة

1-3-1-1- مرحلة التعرف على المهارة :

ويطلق عليها أيضا المرحلة العقلية، حيث أن مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من قبل المتعلم ففي هذه المرحلة تحصل المتعلم على التصور الأول عن سير الحركة، أن هذا التصور لإزال بشكله الخام وغير متكامل ويحوي على الأخطاء، وأن استيعاب واجب التعلم الذي يعني الواجب الحركي يعتبر المحاولة الأولى لأداء الحركة بشكل مباشر. (ماينل، 1980، ص 119)

فعندما يتعلم الناشئ لأول مرة مهارة جديدة، فإنه يتطلب منه التركيز على هذه المهارة لتقييمها بطريقة صحيحة، لذلك يتوجب على المدرب إتباع طريقة بسيطة وواضحة لتعليمه هذه المرحلة وقد يتطلب ذلك عرض المهارة مع الشرح.

ونجد الإشارة إلى أن هناك فروق فردية بين الناشئين في سرعة فهم وإستيعاب، وبالتالي تعلم هذه المهارة الرياضية، لذلك يتوجب على المدرب أن يفسر تفاصيل المهارة في ضوء تباين إستعدادات الناشئين، وأن

يتحلى بالصبر وأن ينتقل بعمله من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد لتعلم اللاعب المهارة.
(سكر، 2002، ص 161).

1-3-2- مرحلة أداء الحركة :

ويطلق عليها في بعض الأحيان (مرحلة الممارسة) وذلك لا يعني أن المرحلة العقلية السابقة لا تحدث فيها الممارسة، ولكن المقصود هنا أن التركيز في هذه المرحلة يوجه نحو نوعية الممارسة، كما يحقق تحسين وتجويد المهارة، وعادة فإن هذه المرحلة تستغرق وقتا كبيرا مقارنة بالمرحلة الأولى. (خليفة، 1999، ص 192) .

لذا يجب على المدرب أن يتحمل مسؤولية كبيرة من الإهتمام بمستوى الممارسة التي يترتب عليها زيادة معدل التعلم، وليس الإهتمام بتكرار الممارسة، وهنا تظهر أهمية دوره في تحديد ما هو مقدار تكرار الممارسة المناسبة للنشئ، وما هي الفترة الملائمة للممارسة. (سكر، 2002، ص 160) . وتتسم هذه المرحلة بـ :

- هذه المرحلة يتم التركيز على تصحيح الأخطاء.

- هذه المرحلة تستنفذ وقتا أطول من المرحلة الأولى.

- تقل العمليات العقلية ويركز على تصحيح توقيت وتوافق كل جزء من المهارة.

- يجب أن يركز المدرب في هذه المرحلة على التغذية الراجعة من جانبه بالإضافة إلى التغذية الراجعة التي تحصل عليها المبتدئ من خلال مركز الإحساس. (حماد، 1998، ص 185).

1-3-3- مرحلة آلية الحركة :

وفي هذه المرحلة يتمكن الرياضي من التعرف على تفاصيل الحركة وثباتها وإستعابها بشكل كامل، ويكون واجب المدرب مساعدة اللاعب في التعرف على خفايا المهارة الحركية وتوجيه إنتباهه لنواحي الأداء المهمة، أما واجب اللاعب فهو تكرار الحركة بصورة صحيحة وطبقا لتوجيهات المدرب. (حسين، 1988، ص 200).

1-4- المهارات الهجومية الأساسية في كرة السلة:

إن المهارات الأساسية تعتبر من العوامل الجوهرية للنجاح للاعب ومن ثم الفريق، لذلك فإن المقدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب واقتناعه بالتدريب المنتظم والهادف.
إن لكل لعبة جماعية أو فردية مبادئ أساسية ومهارات يتم بواسطتها الوصول إلى إتقان اللعبة بشكل جيد، وكلما إرتفع الأداء للمهارات والمبادئ الأساسية إرتفع مستوى الأداء العام لها .

وفي لعبة كرة السلة كما يشير (فايز بشير) إلى المهارات والمبادئ الأساسية " بكونها مجموعة أنظمة وأساليب للإنتقال والحركة بالكرة وبدونها كذلك يعني تأدية التكنيك والتكتيك لها " (بشير، 1985، ص 39)

إن عملية تطوير وإتقان المهارات الأساسية بكرة السلة في غاية الأهمية، ويتم تنميتها وتثبيتها لدى اللاعب من خلال التدريب المستمر من أجل الوصول إلى حالة أفضل من الإنسجام وبلوغ المستويات العليا في كرة السلة الحديثة، وهذا ما أشار إليه محمد عبد الرحيم " بأنها جوهر المناورات التكنيكية في كرة السلة، حيث تعتمد تلك المناورات على المهارات الأساسية وتنفيذ تلك المناورات يفشل تماما في حالة ضعف تلك المهارة" (عبد الرحيم، 2003، ص 41).

و يشير مصطفى زيدان إلى أن المهارات الأساسية الهجومية الفردية تتمثل في :

- مسك الكرة
- التحكم في الكرة
- التمرير و الإستلام
- المحاورة
- التصويب
- حركة القدمين الهجومية
- الحركات الخداعية. (رمضان، 2008، ص 55)

1-4-1- التمرير:

يعد تمرير الكرة من المهارات الأكثر إستخداما في كرة السلة طيلة زمن المباراة، ويتوخى الدقة عند أدائها، ويجب أن تكون سهلة عندما تصل إلى اللاعب الزميل، وهذا ما أشار إليه (محمد حسن أبو عيبة) باعتبار " التمرير هو مفتاح اللعب الجيد ومن الأهمية بحيث تتوقف على سلامته نتيجة المباراة". وليست هناك طريقة سهلة لتنمية مهارة التمرير سوى التدريب لأن الإكثار من تنفيذها المغلوط سوف يعمل على تحطيم الفريق حيث لاشئ يعيق الفريق أكثر من التميريرات المقطوعة ولا شئ يبني الثقة بسرعة بين أعضاء الفريق سوى التميريرات الجيدة والناجحة.

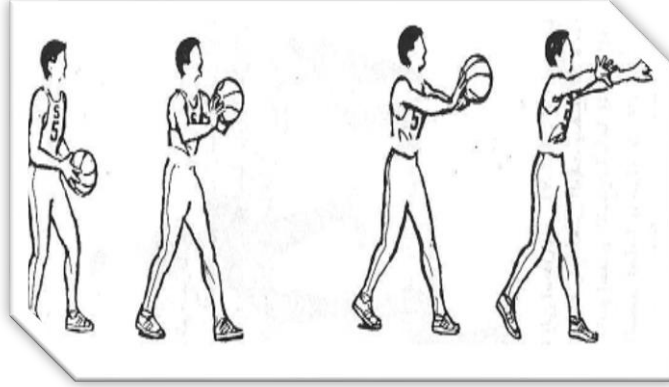
(أبو عيبة، 1975، ص 09) .

كما قسم التمرير للكرة إلى عدة أنواع وهي كالأتي :

1/ - التميريرة الصدرية :

تؤدي هذه التميريرة بين لاعبين أو أكثر، والمسافة بين (5 - 10) أمتار، وتؤدي من الثبات والحركة

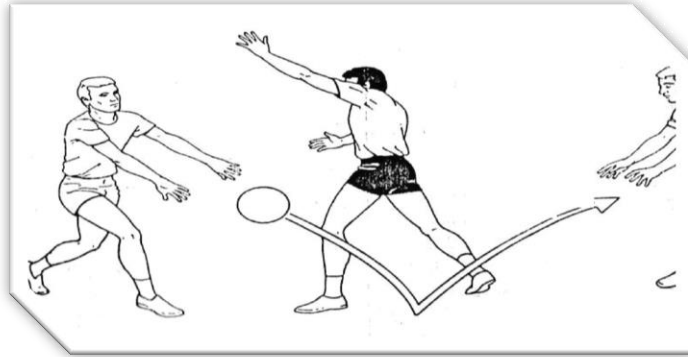
ولسهولة استخدامها يستخدمها اللاعبون المتقدمون لمسافات تصل إلى 15 متراً، و عند أداءها يراعى الأسلوب الصحيح لمسك الكرة، حيث تكون بعيدة عن الصدر بقدر قبضة يد و متابعة الكفان الكرة عند خروجها. (سالم، 1991، ص 53).



الشكل رقم (07) يبين أداء التمريرة الصدرية.

2- التمريرة المرتدة:

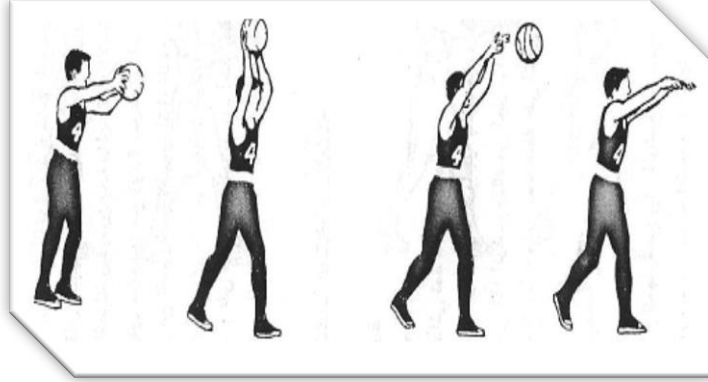
تسمى بالمرتدة لأن المستقبل للكرة يستقبلها بعد إرتدادها على الأرض، تستخدم هذه التمريرة في حالة وجود منافس بين الممرر والمستلم، وتشبه هذه التمريرة في أدائها التمريرة الصدرية، إلا إن الكرة تصل إلى الزميل المستلم بصورة غير مباشرة أي بعد إرتدادها على الأرض، بحيث يكون إرتدادها على مسافة تقارب ثلثي المسافة من الممرر وثلثها من المستلم، و لكن لا تستخدم هذه التمريرة في المسافات الطويلة كما يصعب على المستلم التصويب مباشرة بعد الإستقبال من خلال هذه التمريرة.



الشكل رقم (08) يبين أداء التمريرة المرتدة

3- التمرير باليدين من أعلى الرأس:

تستخدم هذه التمريرة بين اللاعبين الطوال القامة عند وجود منافس أقصر منهما، كما تستعمل بكثرة في التمرير لرجل الإرتكاز الذي يكون عادة طويل القامة ومحاصراً من اللاعبين المدافعين، و تؤدي هذه التمريرة من مسك اللاعب الكرة بيديه فوق رأسه و تدفع الكرة بالأصابع إلى الأمام، و بالقوة التي تضمن وصول الكرة للمستلم فوق رأسه و أمام وجهه. (creus, 1996, p. 58)



الشكل رقم (09) يبين أداء التمريرة من أعلى الرأس.

4- التمرير بيد واحدة من الكتف:

يستخدم هذا النوع في حالة ما إذا أراد اللاعب التمرير للزميل من مسافة أكبر من 10 أمتار، وغالبا ما تستخدم في حالة الهجوم الخطاف، و تحتاج هذه التمريرة إلى مهارة عالية للتحكم في الكرة، لأن الأداء يكون بيد واحدة من جانبي الجسم في مستوى أعلى من الجسم، و ذلك يتطلب قوة و سرعة و دقة في الأداء للتأكد من وصولها للمستلم. (creus, 1996, p. 82)

5- التمريرة الخطافية :

تؤدي من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب إستلام الكرة من الزميل، وتستخدم بنجاح عند محاصرة اللاعب في الحدود الخارجية للملعب من قبل المنافس، وفي بعض الحالات عندما يكون اللاعب الحائز على الكرة محاصراً بمنافس ولا يستطيع التمرير للزميل بإحدى طرق التمرير السابقة، تشبه هذه التمريرة إلى حد كبير التمريرة بيد واحدة و لكنها تؤدي من وضعية الحركة سواء مباشرة بعد المحاورة أو الإستلام للكرة من التمرير (vary, 2000 , p. 112) .

6/- تمريرة الدفعة البسيطة .

تستخدم للزميل المقرب بالمواجهة سواء كان قاطعا إلى السلة أو متمركزا في المنطقة الخلفية للهجوم وقريبا إلى مسافة 1 متر تقريبا أو أقل (عبد الرحيم، 2003، ص 50).

1-4-2- المحاورة بالكرة:

تعتبر الوسيلة المهمة لإنتقال الكرة من مكان إلى آخر في الملعب، كما أن طبطبة الكرة تخلق أفضل الظروف للتصويب، وتساعد كذلك على التغلب على الظروف الصعبة، وإن قدرة اللاعب على أداء المحاورة و بكلتا اليدين مهمة جدا حتى يستطيع اللاعب إتخاذ المكان المناسب وتغيير الاتجاه والهروب من مراقبة المدافع.

و المحاورة هي التحرك بالتنطيط الكرة في أي إتجاه، و هي حركة متجانسة بين الذراع و الرسغ و الأصابع و الرجلين و العينين، و هي من أصعب المهارات الفنية أداءً في كرة السلة و هي تدل على مدى التوافق العصبي العضلي بين العينين و بقية أعضاء الجسم. (معوض، 1994، ص 83).

و قد لخص "مصطفى زيدان" و آخرون النقاط اللازم توفرها للمحاورة الجيدة و هي:

- إبقاء الرأس عاليا و ثني الركبتين و إستخدام قوة الأصابع و الكوع و مفصل اليد لدفع الكرة.
- يجب أن يرى اللاعب الملعب كاملا في كل وقت.
- إرتفاع الكرة يتزايد بإزدياد سرعة اللاعب في الجري.
- القدرة على إستخدام كلتا اليدين.
- يتحكم اللاعب بالكرة دون النظر إليها. (زيدان ج.، 2007، ص 48).



الشكل رقم (10) يبين أداء مهارة المحاورة.

-4-2-1- أنواع المحاورة:

1- /- المحاورة العالية:

تستخدم بغرض الحركة السريعة أماما، كما يحدث في الهجوم الخاطف و في حالة عدم وجود مدافع أمام اللاعب المهاجم، في هذا النوع من المحاورة يكون الجسم ممدودا و مائلا للأمام و يلامس الكرة بأصابعه و يدفعها.

2- /- المحاورة المنخفضة :

وتستخدم أثناء وجود المدافع وذلك لتحاشي محاولاته لقطع الكرة، ويراعى عند تعلم هذه المهارة أهمية إيجادها باليد اليسرى بنفس درجة الأهمية باليد اليمنى، وذلك لأنها تعتبر من أهم المهارات الهجومية بكرة السلة، والتي يجب على اللاعبين إتقانها، نظرا لكون اللاعب الذي لا يستطيع أن يؤديها بسهولة وموازنة فإنه بالتأكيد لن يكون لاعبا مهاجما. (vary, 2000 , p. 96)

1-4-3- التصويب :

إن مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق إذا ما تم إتقانها بصورة جيدة، وذلك لأن كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب. (حمودات، 1999، ص 23).

و يعرف العالم "وودن" wooden" أن "التصويب بأنه تمرير الكرة إلى السلة، و هو نقل الكرة من اليد أو اليدين إلى داخل السلة".

وعن أهمية التهديد اتفق " جيمس " james" و "همفري" humphrey" على ان " التصويب يأتي في مقدمة المهارات الأساسية بكرة السلة كما وأن دقة التصويب تعد مفتاح الفريق لتنمية رصيده من الأهداف". (Humphrey، 1980، 61p)

يرى كل من "جون بياردى فانسونزي" و "برنارد جروس جورج" أنه تمر الكرة خلال التصويب في مسار منحنى خلال نقطة إنحناء (تكون في الفترة التي تصبح فيها السرعة العمودية للكرة معدومة) وتشكل قطع مكافئ، كما أن للتعديل سرعة رمي الكرة يجب إعطائها سرعة دوران حول نفسها، خلال الرمي ومغادرة الكرة يد الرامي. (grosgoerge، 2008، p: 134) .

لذا يجب أن يتمتع اللاعب بمقدار مناسب من القوة الذراعين والكتفين من أجل التحكم في الكرة، ويوضح التحليل الميكانيكي لمهارة التصويب أن الذي يحمل الكرة عاليا هي العضلات للمادة للذراعين والكتفين، والذي يتحكم في حركة اليد و الرسغ العضلات القابضة. (زيدان، 1997، ص 51).

1-4-3-1- الجوانب الفنية لمهارة التصويب :

يرى كل من مصطفى زيدان وجمال رمضان موسى أن الأداء الجيد التصويب يعتمد على :

1- /- الرؤية الجيدة :

يجب أن يكون اللاعبون قادرون على رؤية السلة بوضوح تام مع إدراك العمق اللازم الذي يمكنهم من أداء تصويبة جيدة فعالة.

2- /- الوضع الجيد والسليم لليدين :

ينبغي أن يمسك اللاعب بالكرة بين أصابعه، وتكون منتشرة عليها مع إبعاد راحة يده عن الكرة وأن تكون اليد المستخدمة في التصويب خلف الكرة واليد غير المستخدمة على الجانب منها.

3- /- التركيز :

عندما يكون الهدف هو السلة يجب أن يركز اللاعب على التصويبة والعينان مركزتان على السلة.

4- /- الإسترخاء :

التوتر والإجهاد يعوق العضلات ويمنعها من أداء وظيفتها بالطريقة الصحيحة عند التصويب، فعلى اللاعب الإسترخاء أثناء أداء المهارة.

5- /- المتابعة :

يجب أن يتابع المصوب الأداء في كل أنواع التصويب، وعدم القيام بذلك يعد من الأخطاء الشائعة التي يرتكبها العديد من المصوبين، ويؤدي تصحيح هذا الخطأ غالبا لتحسين عملية التصويب وإرتفاع نسب التسجيل.

6- /- الثقة :

من الواجب على المصوبين المهرة أن يعلموا ويعتقدوا أنهم في طريقهم دائما لإحراز التصويبة، وللتأكد من هذا القول فإن أعظم المصوبين لم يتمكنوا مطلقا من إحراز أية تصويبة عندما يتسرب الشك إلى نفوسهم.

(رمضان، 2008، ص 97-98).

أما "حسن سيد معوض" فإنه يرى أن بلوغ مهارة التصويب ممكنة بتحقيق شرطين وهما.

- المواظبة على التدريب المنتظم الصحيح.

- التركيز. (معوض، 1994، ص 122).

أما مهدي نجم و يوسف البازي يريان أن التصويب يعتمد على عناصر ثلاث والمتمثلة :

- التركيز (جانب النظر).

- إستعمال رؤوس الأصابع.

- إستعمال عضلات اليد بصورة صحيحة (البازي، 1987، ص 136).

أما "محمد أبو عبيه" فيرى أن هنالك عوامل مؤثرة على دقة التصويب بكرة السلة وهي

1 - الإرتخاء وعدم وجود الشد العصبي .

2 - الثقة العالية بالنفس في إحراز النقاط لدى اللاعب .

3- الأداء الصحيح لعملية التصويب بكرة السلة من شتى الأماكن وفي مختلف الظروف أثناء اللعب .

4 - الإلتزان عند البدء بالتصويب وعدم خلخلة التوازن عند اللاعب . (عبيه، 1997، ص 71).

1-4-3-2- أهمية إجادة التصويب :

تتمثل أهمية إجادة التصويب خلال المباراة في :

- تهديد وعدم إطمئنان المنافس وإجباره على اللعب القريب منك، وهذا يعطيك الفرصة كي تخدعه فتسبق منافسك نحو السلة.

- الفريق الذي يجيد التصويب على الهدف يكون دائما ذا ثقة كبيرة في نفسه، وهذه الثقة أهم عمدة الفوز.

- إصابة الهدف هي التي تبتث روح الحماس في المباراة وتشجع الفرد على زيادة مجهوده، وهي التي تمتع كلا من المتفرج واللاعب.

- القدرة على تغيير الخطط واللعب تحت أي ظرف، فلو كان الفريق المنافس يجيد الدفاع بالإزدحام في المنطقة التي تحت السلة أمكنه التصويب من على بعد فيضطر هو إلى الإنتشار وتمكنت أنت من اللعب بخططك الموضعية.

- زادت أهمية التصويب بعد تعديل الأخير في القانون والذي يحتم على الفريق أن يصوب على السلة في مدة أربع وعشرين ثانية من لحظة إستحواذه على الكرة.
 - كذلك زادت أهمية إجادة التصويب من بعيد بزيادة قيمة إصابة الهدف من بعيد إلى ثلاثة نقاط.
- (معوذ، 1994، ص 122) .

1-4-3-3- أنواع التصويب في كرة السلة :

إن التصويب نحو السلة قد اختلف العلماء المختصين في تقسيماته فمنهم على سبيل المثال:

- من قسمه إلى نوعين : -1- التصويب من الحركة
 - 2- التصويب من الثبات مثل مؤيد عبد الله جاسم وفائز حمودات (1999)
- (حمودات، 1999، ص 23).
- ومنهم من قسمه إلى : - الرمية الحرة.
- الرمية من القفزة.
 - الرمي من الجري (السلمية)
 - الرمي من إستقبال الكرة.

- الرمي مواجهة أو ظهر للسلة مثل "جون بيار فانسونزي" و "برنارد جروس جورج"

(2008). (grosgoerge، 2008، p: 134)

غير أن أغلبهم قسم التصويب في كرة السلة إلى أربعة أنواع :

- التصويب من الثبات.
- التصويبة السلمية.
- التصويب من القفز.
- التصويب الرمية الحرة. (رمضان، 2008، ص 98) .

1- /- التصويب من الثبات :

يستخدم هذا النوع على اللاعبين الناشئين إلى سن الثانية عشر تقريبا وذلك لكي يتعلموا مهارة التصويب وبعدها من حالة القفز لأنها تحتاج إلى قدرات ومهارات حركية أكثر نضجا، وإذا كان اللاعب ضعيفا من الناحية الجسدية، حتى عند اللاعبين المتقدمين يستحسن تنفيذ التصويب من الثبات او القفز قليلا وعدم

رفع المرفق عاليا لكي لاتضيع الكرة. (جاسم ر.، 1990، ص 46)

يقتصر استخدام هذا النوع من التصويب على اللاعبين الناشئين إلى سن الثانية عشر تقريبا، حيث يستخدمها اللاعبون المبتدئون كتصوية ميدانية تمهيدا لتعلم مهارة التصويب من القفز، ذلك أن مهارة التصويب من القفز تتطلب قدرات حركية أكثر نضجا. (معوض، 1994، ص 123) . واللاعب المصوب قد يواجه عدة مشاكل في الدقة لتحقيق رمية ناجحة منها :

1.. الإلتجاه.

2.. القوة.

3.. المسار

ومن بين هذه المكونات الثلاثة للرمي يجب أولا التركيز على الإلتجاه للكرة. (G grosgoerge، 1993، p: 160).

أ - طريقة الأداء :

- يأخذ اللاعب الوضع الإبتدائي للتصويب ماسكا الكرة.
- يقوم بثني الركبتين قليلا للمساعدة في قوة الدفع، ثم تمتد الركبتان وتستقيم الذراع المصوبة أماما عاليا بحركة إضافية للرسغ لإعطاء السرعة والدوران اللازم للكرة.
- تتم جميع حركات الركبتين والذراع بالنسيابية واحدة متصلة.
- استخدام التصويب دون وضع هدف حتى لا يهمل المبتدئ الأداء الصحيح للمهارة ويركز فقط على السلة و التهديف.
- يجب أن يرتبط أداء هذه المهارة بجميع المهارات الهجومية الأخرى لكرة السلة. (معوض، 1994، ص 125-126).

ب - الخطوات التعليمية للرمية من الثبات :

- مقدمة يوضح فيها المدرب أهمية المهارة و إستخداماتها.
- أداء نموذج للمهارة.
- يقوم كل لاعب بإتخاذ الوضع الإبتدائي للتصويب ويصحح المدرب الأخطاء.

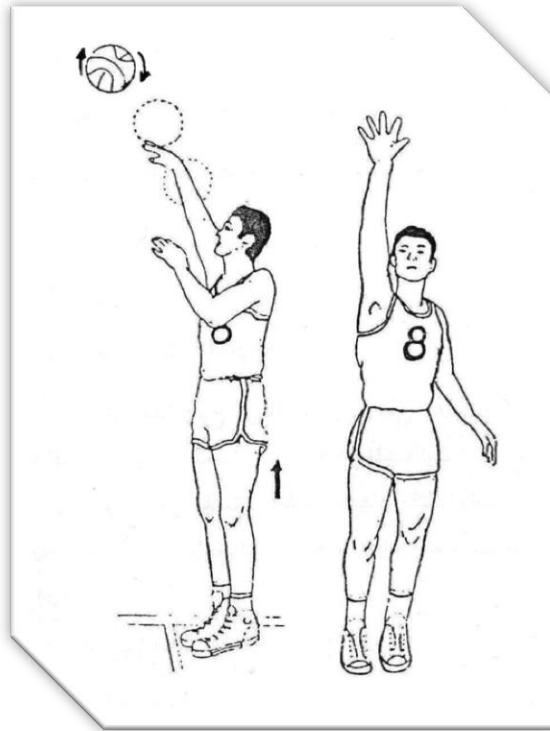
- يقف اللاعبون في صفين مواجهين حيث يتسلم اللاعب الكرة من الزميل المواجه ويقوم بأخذ وضع الإستعداد للتصويب.

- الخطوة السابقة على أن يصوب اللاعب الكرة بعد أخذ الوضع الابتدائي تبعاً لإشارة المدرب في إتجاه الزميل المواجه مع توجيه العناية إلى الأداء الصحيح ومتابعة الكرة بمد الذراع أماماً وأن يتجه الرسغ والأصابع إلى الأمام والأسفل وذلك لمتابعة التصويبة.

- يقف اللاعبون مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقومون بالتصويب تبعاً لإشارة المدرب مع التأكد من أخذ الوضع الابتدائي الصحيح.

- يقف اللاعبون في قطارين على جانبي خط الرمية الحرة ، حيث يتم إجراء مسابقة في التصويب الرمية الحرة.

- اللاعبون قطاران، قطار خلف الحد النهائي، وقطار قبل خط المنتصف للملعب لا يتحرك لاعب قطار المنتصف ليتسلم تمريرة زميله المواجه قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب بينما يجمع الزميل الكرة المرتدة، ثم يتبادل اللاعبين مكانهما. (معوض، 1994، ص 126).



الشكل رقم (11) رسم توضيحي للرمي من الشبات

2/- التصويبة السلمية :

من أهم مبادئ التصويبة السلمية القفز عاليا أكبر ما يمكن، ولكي يكتسب اللاعب هذه الصفة يجب أن يتدرب لساعات طويلة حتى يصل إلى درجة الآلية. (زيدان، 1997، ص 52).

في مستوى التعلم عند كل المبتدئين من المناسب التفريق بين مرحلتين في التصويبة السلمية هي مرحلة التنطيط بعد إستلام الكرة وأداء الخطوات التي تعترضها عقبات على عكس المرحلة الثانية التي تتمثل في رفع الكرة للتهديف. (J grosgoerge، 2008، p: 141).

وتتمتع هذه التصويبة بدرجة عالية من الدقة نظرا لقربها من السلة.

أ - طريقة الأداء :

على اللاعب حين يمسك الكرة سواء من تمريرة أو من المحاورة أداء.

- ينبغي أن تكون قدمه اليمنى ملازمة للأرض (بافتراض أنه يصوب بيده اليمنى جهة اليمين من السلة).

- يحمل الكرة بكلتا يديه إلى موضع خارج عن فخذه الأيمن ويخطو على قدمه اليسرى وبينما يرتقي في الهواء منطلقا من قدمه اليسرى تجعل الكرة في موضع أعلى من رأسه.

- دفع الكرة في السلة باليد اليمنى، مع وضع في الإعتبار أن يكون هدف اللاعب نقطة أو موضوعا في السلة يعلوا عنها بمقدار عشرون سم، ويجب أن ترتد الكرة من تلك النقطة ثم تسقط برفق لأسفل داخل السلة. (رمضان، 2008، ص 101).

ب - الخطوات التعليمية :

- التصويبة السلمية من المحاورة :

- من وضع مسك الكرة للتصويب من الثبات، الوقوف القدم اليسرى أماما على مسافة مترين من اللوحة فوق خط المنطقة المحرمة وبزاوية 45° مع اللوحة، يرفع اللاعب الركبة اليمنى ويقفز عاليا ويصوب الكرة تجاه الزاوية العليا القريبة من المستطيل الأسود المرسوم على اللوحة.

- من مكان أبعد خطوة أخرى، ومن وضع الوقوف والقدم اليسرى أماما يتقدم اللاعب خطوة بالقدم اليمنى ثم اليسرى ثم يمسك الكرة ويرفع الركبة اليمنى للتصويب.

- نفس الخطوة السابقة مع عمل محاورة واحدة أثناء التقدم فيأخذ خطوة باليمنى ثم باليسرى ثم يمسك الكرة ويرفع الركبة اليمنى للتصويب.

- التصويبة السلمية من التميرية :

- من وضع الوقوف في قطار، يجري أول لاعب لإستلام الكرة المحمولة على يد الزميل مع تقدم القدم اليمنى أماما، ثم يأخذ باليسرى خطوة ويصوب أثناء رفع الركبة اليمنى.

- الخطوة السابقة إلا أن الزميل يمرر الكرة مرتدة عن قرب.

- الجري لإستلام الكرة الممررة من الزميل، على أن يكون الإستلام مع تقدم القدم اليمنى أماما، ثم أخذ خطوة بالقدم اليسرى ثم التصويب مع رفع الركبة اليمنى إلى أعلى. (معوض، 1994، ص 130-131).

ج- الأخطاء الشائعة في التصويب السلمي :

1- القفز على الرجل الخطأ :

فإذا كنت تصوب باليد اليمنى فمن المهم أن تقفز أو تنطلق من القدم اليسرى والعكس صحيح عندما تصوب باليد اليسرى.

2- دفع ووضع الكرة بقوة شديدة على اللوحة الخلفية للسلة :

فكلما وجه اللاعب الكرة برفق على اللوحة الخلفية للسلة كلما كان ذلك أفضل.

3- فرض التدوير أو الغزل على الكرة :

تدوير الكرة ينبغي أن يكون عن طريق الإنطلاق الطبيعي لها وليس بسبب أي جهد إرادي من اللاعب.

4- التصويب على مكان منخفض جدا على اللوح الخلفي :

قد يرتكب العديد من اللاعبين المميزين أيضا هذا الخطأ فهم يصوبون الكرة على نقطة ما لا تعلو أكثر من عشر سنتمترات أعلى السلة بدلا من الإرتفاع الصحيح من عشرون إلى خمس وعشرون سنتمترا.

5- الإخفاق في التركيز :

إن التصويب بإهمال مكان بدرجة تجعل اللاعبين يميلون لأخذ التصويبة كأمر مسلم به، ومن ثم يفقدون

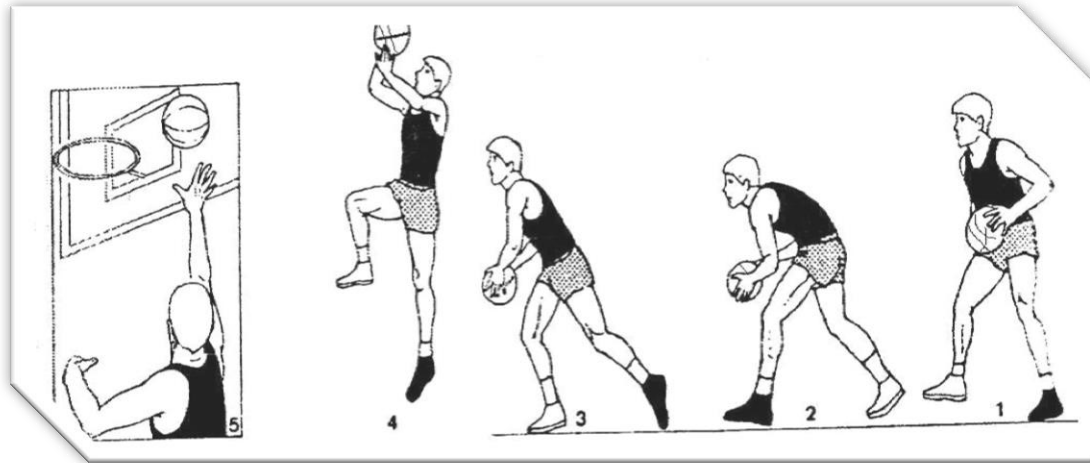
التركيز، فالتركيز أمر في غاية الأهمية من أجل تجنب بعض الأخطاء. (رمضان، 2008، ص 103-104).

كما يمكن الإبداع في الرمية السلمية للاعب عن طريق :

- خطوتين غير إعتياديتين للرمية السلمية.

- لف الجسم خلال المرحلة الأخيرة من الإرتفاع

- تغيير مسار الكرة من طرف اللاعب قبل وضعها في السلة. (G grosgoerge، 1993، p: 154).



الشكل رقم (12)

يوضح خطوات التصويبة السلمية.

3/- التصويب من القفز :

التصويب من القفز هو المهارة التي يكون تحرك الرامي على المستوى الشاقولي عند التصويب نحو السلة. (J grosgoerge، 2008، p: 134). يتطلب من الرامي حركة بالكرة تكون سريعة نحو الهدف. (G grosgoerge، 1993، p: 154).

وبالرجوع إلى التحليل الحركي لأداء مهارة التصويب من القفز نتبين أهمية عامل التوازن على عملية التصويب، من هنا فإن تنمية الجوانب الحركية لعملية القفز يجب أن يتضمن التدريب على التصويب من القفز من الظروف الدفاعية المختلفة والتدريب على التصويب من خلف الستار أو بإستغلال الحجز الهجومي للزميل. (زيدان، 1997، ص 52).

أ- طريقة الأداء :

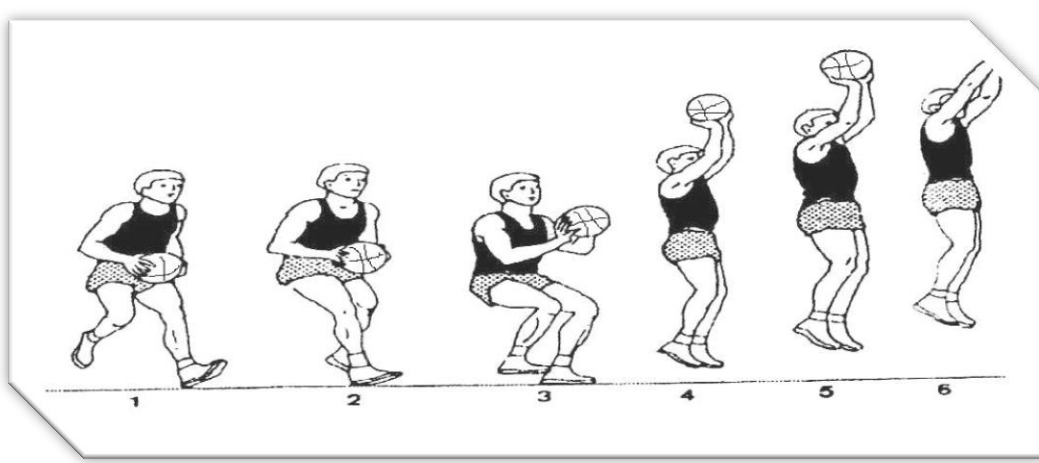
- تمر مهارة التصويب من القفز بالمراحل الآتية :
- التوقف في عدة أو عدتين وإستلام الكرة.
- القفز إلى أعلى مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية السلة .
- التصويب والمتابعة كما يتم في التصويب من الثبات.
- الهبوط يجب أن يكون في وضع متزن دون الإندفاع إلى الأمام أو الرجوع إلى الخلف، تؤدي عملية القفز بالإمتداد القوي للمقعدة ومفصلي الركبة والقدمين، ويراعي في خطوات ما قبل القفز أن تكون قصيرة وسريعة وذلك حتى تؤدي إلى قفزة قوية مفاجئة وسريعة. (معوض، 1994، ص 136).
- يجب التهديد عند آخر نقطة إرتفاع للجسم.
- يجب التصويب من مكان مريح حتى لا تجهد العضلة، و فعالية التهديد من القفز في معظم الأحيان يعتمد على المكان الذي يختاره اللاعب لنفسه. (الكردي، 2001، ص 44).

ب- الخطوات التعليمية للتصويب من القفز :

- مراجعة تدريبات مهارة التوقف في عدة أو عدتين وذلك في تدريبات تشتمل على مهارات التمرير والإستلام، والمحاورة وأنواعها .
- من الوقوف قطارات عند الحد النهائي للملعب، يرمي اللاعب الكرة إلى أعلى ويتقدم ويقفز لإستلامها ويهبط ويتوقف، مع التكرار.
- التدريب السابق إلا أنه بعد التوقف والإستلام القفز مرة أخرى مع رفع الكرة إلى وضع التصويب من الثبات.
- التدريب السابق مع تصويب الكرة إلى أعلى بإرتفاع مترين ثم الهبوط والتكرار.
- اللاعبون في قطارات خلف الحد النهائي للملعب ، التقدم بالمحاورة وعند الإشارة والتوقف وإستلام الكرة والقفز والتصويب والتكرار.
- التدريب السابق مع التدرج في سرعة الأداء.

- اللاعبون في قطارين يمين ويسار السلة، لاعبو القطار الأيمن كل معه كره، على أن يكون ذلك عند خط الرمية الحرة، المحاورة إلى مسافة مترين من السلة والتوقف والتصويب من القفز، لاعب القطار الأيمن يتقدم في نفس الوقت لجمع الكرة المرتدة، ثم يعودان ويتبدلان أماكنهما في قطارين.
- التدريب السابق مع زيادة مسافة التصويب. (معوض، 1994، ص 136-137).
- تجرى التدريبات السابقة من الجانب الأيسر للسلة وبالمحاورة باليد اليسرى
- أخطاء شائعة عند أداء التصويب من القفز :

- التصويب من وضع غير متوازن
 - أن يكون وضع الساعد غير صحيح حيث يكون على مسافة بعيدة من أجسامهم عند التصويب أو عالية أكثر من اللازم.
 - إتخاذ وضع خاطئ للقدمين : حيث أن التصويبة تبدأ فعلا من القدمين، فجعل القدمين متباعدين كثيرا عن بعضهما بسبب توازنا ضعيفا للجسم ودقة أقل للتصويب
 - وضع اليد غير المصحوبة تحت الكرة، فمن الأمور بالغة الأهمية أن تكون اليد غير المصحوبة متخذة مكانها على الجانب من الكرة.
 - قصر قوس التصويب : حيث يوجد الكثير من المصوبين تنقصهم المهارة فيصوبون الكرة في خط مستقيم تجاه السلة، مما لا يكسب الكرة القوس الصحيح للتصويب مما ينعكس على دقة إنسيابية التصويب.
- (رمضان، 2008، ص 107-108) .



الشكل رقم (13) يبين مراحل التصويب من القفز.

4/- تصويب الرمية الحرة :

يعتبر تصويب الرمية الحرة تصويب أساسي أو قاعدي لتعلم ميكانيكية التصويب حيث أن الظروف المحيطة والمرتبطة بالرمي ثابتة والمتمثلة في أن اللاعب ثابت لا يدافع، والرامي وحده مواجه السلة لا يعيقه أحد، كما أنه تصويب مهم جدا لتغيير النتيجة، حيث يمكن الفوز بالمباراة من خلاله، كما أن الجانب العقلي يحتل دورا مهما في ذلك. (J grosgoerge, 2008, p: 136).

ويذهب بعض المدربين مثل "دون سلام بيكر" على وجوب أداء (200) رمية حرة في كل وحدة تدريبية، وبمنظرة إحصائية يتضح أن (20 إلى 30%) تقريبا من نقاط المباراة يكسبها الفريق عن طريق الرميات الحرة، وعلى اللاعب أن يتبع سلوكا خاصا به يتدرب عليه لنجاح هذه التصويبة، وذلك لعدم وجود أسلوب خاص يلائم الجميع.

وترجع أهمية الرمية الحرة إلى عدة عوامل أهمها :

- أن الرمية الحرة تتم دون وجود مدافع .
- يعد نجاح الفريق في أداء الرميات الحرة وسيلة فعالة لتسجيل نسبة كبيرة من النقاط.
- تتأثر النفسية للاعبين إيجابيا بنجاح الرميات الحرة. (حمودات، 1999، ص 29)

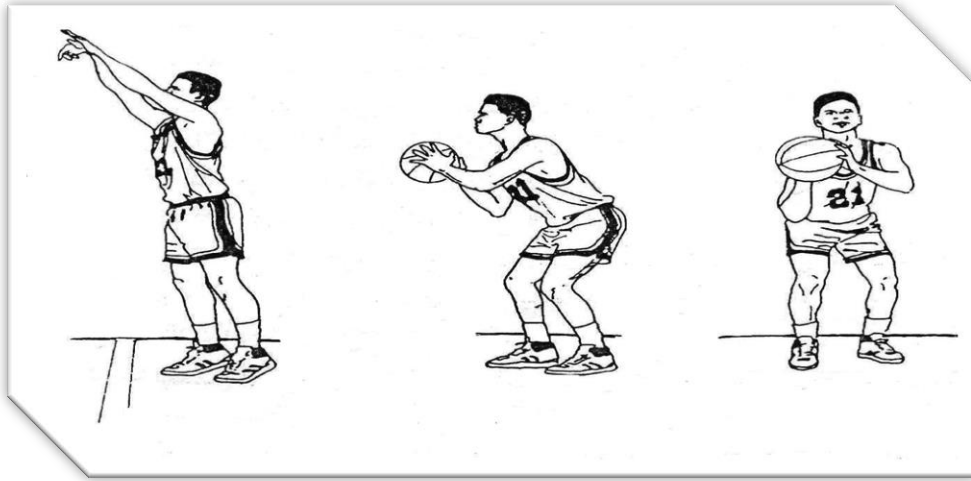
أ- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب المصوب الذي يستخدم يده اليمنى وقدمه اليمنى على بعد خمسة سنتيمترات خلف خط الرمية الحرة، واليسرى للخلف حوالي ثلاثون سنتيمتر.
- القدمان متباعدتان بإتساع الكتف والركبتان متباعدتان بخفة مع الحفاظ على التوازن.
- يجب أن تكون يد اللاعب اليسرى على جانب الكرة وظهر اليمنى مواجهة لوجهه.
- أداء التصويبة بإستقامة متزامنة للرجلين والجدع والذراعين .
- الساعد يكون مرفوعا، تندفع الكرة نحو السلة بدفعة حيث قدمه من مقدمة ذراعه، ساعدهم ودفعه من راسغه .

- أصبع السبابة والوسطى في يده اليمنى هما آخر من يلمس الكرة عند إنطلاقها.
- يترك ذراعه الأيمن ممتدا بالكامل بعد إنطلاق الكرة بعد إنكسار الرسغ لأعلى، حتى تواجه الراحة اليد الأرض لغرض متابعة. (رمضان، 2008، ص 115).

ب - الخطوات التعليمية للرمية الحرة :

- قيام اللاعب بأداء عدد من الرميات الحرة دون خسارة، يبدأ بعشرة ثم خمس وعشرون ثم يتبارى مع زميل
- يقوم اللاعب بتصويب عدد محدد من الرميات الحرة وعند كل خسارة يقوم بدورة جري قصيرة أو عدد ضغطات الذراعين، يساعده على التركيز والبقاء بحالة بدنية جيدة.
- لعبة العشر نقاط، يبدأ اللاعب برصيد عشر نقاط وعند كل تصويبة ناجحة تخصم نقطة وكل تصويبة خاطئة تضاف نقطة حتى يصل إلى الصفر.



الشكل رقم (14) يبين أداء الرمية الحرة

4-1- عوامل الرمية الحرة :

هناك ثلاث عوامل إضافية توضح إلى أي مدى سيكون اللاعب موفقا على خط الرميات الحرة هي :

أ- الإسترخاء :

من الطبيعي أن اللاعب لن يستطيع التصويب جيدا إذا كان متوترا ومشدودا، لذلك يجب أن يكتسب القدرة على الإسترخاء، ويطور اللاعبون نظاما خاصا يتابعونه كي يساعدهم على الإسترخاء قبيل القيام بالتصويب، مثل أخذ ثلاث أو أربعة شهقات، تنطيط الكرة عدة مرات قبل التصويب.

ب- التركيز :

يجب على اللاعب أن يطور لديه القدرة على التركيز عند أداء التصويب للرمية الحرة، ولا يجب أن يفكر مطلقا في أية حركة تعمل على تشتيت إنتباهه من جانب المنافس أو الجمهور أو المصور.

ج- التدريب والمنافسة :

على اللاعب التدريب في ظروف المنافسات الحقيقية قدر الإستطاعة وعليه التباري مع زملائه في مسابقات التصويب. (رمضان، 2008، ص 116-117)

وعوامل أخرى تساعد على نجاح الرمية الحرة من الجانب الحركي للكرة تتمثل في :

- تعلم القوس الصحيح للرمي. - الزاوية المثلى لدخول الكرة .

- سرعة الكرة . - التوازن .

- المتابعة لليد بعد التهديف. (جاسم م.، 2008، ص 74) .

كما أنه ينبثق من هذه الأنواع من التصويبات تصويبات أخرى صنفها العلماء والمختصون منها:

5/- التصويب بالمتابعة للكرة المرتدة :

إذا لم ينجح اللاعب في محاولته الأولى للتصويب على السلة، يجب عليه متابعة تصويب مستخدما في ذلك يدا واحدة أو اليدين معا، ويشترط أن يتم ذلك فور إرتداد الكرة من السلة أو اللوحة، ومتابعة الكرة باليدين أسهل من متابعتها بيد واحدة، لزيادة قدرة اللاعب على التحكم فيها وتوجيهها إلى السلة بدقة أكبر.

أ - طريقة الأداء :

- أثناء متابعة الكرة يقفز اللاعب إلى أعلى ما يمكن بحيث يقابل الكرة في أعلى إرتفاع لها، والمهم جدا أن يكون ذلك في نفس توقيت إرتدادها عن السلة.

- يتم متابعة الكرة بحركات دافعة بإستخدام الرسغين والأصابع.

ب - خطوات تعليمية لمتابعة الكرة المرتدة :

- تعلم كيف يقفز إلى أعلى والتحكم في حركات جسمه في الهواء والبقاء في الهواء مدة أطول.

- من وضع الوقوف متابعة دفع الكرة إلى أعلى باليدين بإستمرار أثناء القفز إلى أعلى.

- الوثب عاليا بالإرتقاء بالقدمين معا للمس لوحة الهدف باليدين.

- متابعة الكرة بإستمرار على اللوحة مع ملاحظة مد الذراعين عاليا وإستخدام الرسغين والأصابع فقط

وأن تتم المتابعة بعد إستقرار الكرة على الأصابع. (معوض، 1994، ص 132-133).

1-4-3-4- العوامل المؤثرة على التصويب :

من أهم العوامل التي تؤثر على حركة الكرة أثناء الطيران هي :

أ- الارتفاع الذي تنطلق منه الكرة من يد الرامي.

ب- سرعة الكرة.

ج- زاوية الإنطلاق.

د- طول اللاعب.

ت- نوعية الرمية المستخدمة في التصويب.

ث- مكان اللاعب في الملعب.

فإذا ثبتنا على سبيل المثال الارتفاع الذي تنطلق منه الكرة فإن الاختيار المناسب لمقدار السرعة والزاوية عند

الإنطلاق من الممكن أن يؤدي إلى دخول الكرة في السلة وذلك معتمدا على ما يلي :

أ- المسافة الأفقية بين الرامي والسلة :

حيث أنها تؤثر على سرعة الكرة عند الإنطلاق كما أن العالم "بون" "bunn" (1972) قام بدراسة

العلاقة بين دقة التصويب والمسافة التي يرمي منها اللاعب من خلال مباريات عديدة توصل إلى أن دقة

التصويب تتناسب عكسيا مع المسافة التي يرمي منها اللاعب إلى السلة.

ب- مهارة رجل الدفاع :

كلما كان رجل الدفاع أقرب وأطول وقدرته على القفز جيدة، وحسابه للسرعة وزاوية الرمي الصحيحة

كلما كان له القدرة على قطع كرة المصوب وحرمانه من نقطة السلة

ج- زاوية دخول الكرة :

زاوية الدخول من أهم العوامل التي تسهم في إحراز النقطة، فمثلا إذا رميت الكرة بحيث تصل إلى حافة

الحلقة من الأعلى أي زاوية 90° درجة، فإن دخولها للسلة سيكون من خلال فتحة الحلقة التي يساوي

قطرها (45 سم) أما في حال رمي الكرة بزاوية أقل من 90° فإن قطر الحلقة يكون أقل من (45 سم)

ويمكن القول أن الزاوية دخول الكرة للسلة محصورة ما بين (90° و 32.23°). (الكردي، 2001، ص

104-109).

1-4-3-5- المسار المثالي للتصويب :

لقد أجمع العلماء والمختصين على أن مسار الرمي الصحيح للكرة من بين العوامل الأساسية لنجاح التصويب، كما أن زاوية الرمي تحدد مدى مساحة الحلقة لدخول الكرة حيث أن :

- إذا كانت الزاوية 60 درجة فإن الرامي يستغل 86% من المساحة الكلية للسلة لدخول الكرة

- إذا كانت الزاوية أقل من 30 درجة فإن الكرة حتما لا تدخل السلة.

- بعد لفت إنتباه الرامي للمسار فإن بعض المدربين لا يترددون في إستعمال وسائل مساعدة على تحديد رؤية الرامي وتوجيهها مثل :

* حبل ممتد على مستوى نقطة ذروة المسار.

* حلقة مائلة موضوعة من تحت السلة. (G grosgoerge, 1993, p: 151).

وقد أوصى "هاي" "hay" إلى أن الزاوية المثلى لإفلات الكرة عند التصويب من مسافة 2.10 م تقع بين 49 درجة و 55 درجة. (hay, 1980, p: 209).

فإذا كان المسار مقوس جيدا وكلما كانت السرعة للكرة وقت الإفلات حوالي 20 م / ثا لزاوية قريبة من 90° ولكن بشرية اللاعب لا تسمح بتحقيق ذلك. (J grosgoerge, 2008, p: 135).

1-5- التنبؤ بناشئ كرة السلة :

يعد إكتساب الناشئ الصالح لممارسة كرة السلة واحدة من المهام الصعبة التي يمر بها مدربو الناشئين في المدارس والأندية.

والحل الأمثل أمام المدرب هو إتباع الأسلوب العلمي المطبق في الدول المتقدمة في اللعبة، حيث بعد إتباع الأسلوب العلمي في محاولة تتبع وإكتساف المهارات الحركية الأساسية لدى الناشئ هو أحد الأسس الهامة

التي يجب الإهتمام بها عند توجيههم إلى الأنشطة الرياضية المناسبة

من الواقع إعتقاد تكوين المهارات الحركية للناشئ على أسس من كل من الحركات الأساسية له ومن ثم على قاعدة من القدرات الحركية المكتسبة في مراحل عمره المبكرة، فإن التمييز في بعض هذه القدرات قد يعد دليلا ومؤشرا على مكان التفوق في نشاط مهاري معين.

توصلت الدراسات إلى وضع مجموعة من إختبارات القدرات الحركية التي تثبت المعالجة العلمية إمكان الإعتقاد عليها عند الناشئ المأمول تفوقه في ممارسة كرة السلة.

ومن السن المناسبة لبدء الممارسة فقد توصلت الدراسة إلى أن المرحلة من 9 - 12 سنة هي المرحلة المثلى لبدء تعلم وممارسة اللعبة.

ويعتبر التميز في صفة طول القامة واحد من المعايير الهامة التي يجب الأخذ بها عند إختيار ناشئ كرة السلة. (زيدان، 1997، ص 29) .

1-6- الخطط الهجومية في كرة السلة:

كرة السلة مثل باقي الرياضات الجماعية تعتمد على هجوم فعال و متمكن لتحقيق الفوز على الخصم، و هناك عدة خطط هجومية مختلفة تندرج ضمن هذا التقسيم:

- الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل.
- الهجوم ضد دفاع المنطقة
- 1- هجوم ضد التشكيل 2-1-2
- 2- الهجوم الثواني الأخيرة
- الهجوم ضد الدفاع الضاغظ
- 1- الهجوم ضد دفاع المنطقة الضاغظ
- 2- الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل الضاغظ (زيدان ، 1997، ص 256).

1-7- توجيهات للاعب في الهجوم:

- تحيّر لنفسك موقعا جيدا في نصف الملعب الهجومي.
- تعرف على الموقف الدفاعي الهجومي.
- تذكر أن اللاعبين الحاجزين هم دائما مستلمين ماهرين.
- إقطع لأسفل ثم لأعلى لإستلام الكرة.
- لا تحاور إلا عند الضرورة للهجوم على السلة، أو الخروج من مأزق أو لإتخاذ موقع للتمرير.
- تحاشى الألعاب المتسرعة، و حافظ على المشاركة في الإقاع الهجومي.
- إجعل تحركاتك دائما لهدف إيجابي.
- كن مستعدا لعمل الحجز أو الإستفادة من حجز الزميل، بمعنى التفاهم الدائم مع الزملاء. (زيدان، 1997، ص 259)

– الخلاصة:

مما لا شك فيه أن التمرير و المحاورة بالكرة والتصويب في كرة السلة من المهارات الأساسية إن لم نقل هي المهارة الرئيسية التي على المدرب و اللاعب إعطائها الأولوية اللازمة لها، و لهذا تناول الباحث في هذا الفصل هذه المهارات، حيث بدأ بإعطاء تعاريف للمهارة بصفة عامة ، و المهارات الأساسية في كرة السلة بصفة خاصة، بالإضافة إلى مراحل تعلم المهارة للاعب كرة السلة.

كما أن إبراز الجوانب الفنية لهذه المهارات بالإضافة إلى أهميتها بالنسبة للتمرير بأنواعه و المحاورة بأنواعها، و أنواع التصويب و طريقة أداء كل تصويبة على حدة و الخطوات التعليمية لها، و الأخطاء الشائعة عند أداء بعض أنواع التصويب، و العوامل المؤثرة على أداء مهارة التصويب ، كل هذا من شأنه أن يلقي الضوء و ليس الإحاطة الكاملة بهذه المهارات، حيث أوصى العديد من المختصين في هذا المجال بإيلاء الوقت الكافي للاعب و توفير كل الطرق و الوسائل من أجل إمتلاكه هذه المهارات التي تعتبر الفيصل في المباريات و مقياس قوة اللاعبين.

– الخاتمة:

أصبح التدريب العقلي يعد من أساسيات برامج التدريب الرياضي، و جزء لا يتجزء منها، خاصة بالنسبة للذول المتطورة و الفرق الرياضية التي تحتل المراتب الأولى في التصنيف، و حتى اللاعبون أصبح لديهم برامج تدريب عقلي خاصة بهم.

كما أن التفكير الخططي يندمج ضمن المهارات العقلية، و صار يعد مقياس تفوق كل فريق و كل لاعب، وهذا بعد الإعداد الخططي المحكم من المدرب، و ذلك حسب متطلبات المباراة و كذا خصائص و إمكانيات الفريق سواء فريقه أو الفريق الخضم.

و من خلال هذا تطرق الباحث في الباب الأول من الدراسة النظرية إلى الإعداد النفسي و خصائصه و كل ما يحتاجه الرياضي في هذا المجال، ثم تناول التدريب العقلي و المهارات العقلية الخاصة بالبحث و خصائصها و طرق تنميتها و تناول التفكير الخططي و مراحل الإعداد الخططي والخطط الهجومية في كرة السلة و في الأخير عرج على الباحث على كرة السلة و المهارات الأساسية الخاصة بالدراسة من التصويب و أنواعه و كذلك التمير و التنطيط أو المحاورة بالكرة، باعتبارها من المهارات الأساسية الهجومية التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة السلة.

المباحث الثاني
الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات

الميدانية

- تمهيد:

إن العمل الميداني هو الركيزة الأساسية، و الدعامة لأي دراسة، من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدمها، لذا ينبغي على الباحث الإختيار الملائم للمنهج الذي سيستعين به في بحثه و كذا الأدوات و الوسائل التي يستخدمها كالأدوات الإحصائية، لكي تكون للتائج صحة و موضوعية و تكون دقيقة لتسهم في إنجاح البحث.

و يتضمن هذا الفصل كل ما يخص منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي إستخدمها الباحث خلال البحث، و التي شملت المنهج المتبع و مجالات البحث و مجتمع عينة البحث، و أدوات جمع البيانات و الأدوات المستخدمة في القياسات، لمتغيرات النمو و الإختبارات المهارية و العقلية، وكذا القياس لمستوى التفكير الخططي الهجومى في كرة السلة من حيث البناء و التطبيق و إخراج المقياس في صيغته النهائية، و التأكد من صلاحيتها في الدراسة الإستطلاعية بمعاملات الصدق و الثبات، و بالإضافة لكل ذلك فإنه يتضمن البرنامج للتدريب العقلي المقترح و تحديد الأبعاد الخاصة به و كل ما يتعلق به من أهداف و التطبيق.

1-1- منهج البحث:

إن ملائمة المنهج لطبيعة البحث الذي يكون الباحث بصدد القيام به هو الركيزة الأساسية التي تعطي القيمة العلمية للبحث من حيث المصداقية العلمية، ويعتبر إختيار الباحث للمنهج خطوة مهمة جدا في بحثه، لأن المناهج العلمية متعددة و كل منهج يخدم نوعا معينا من البحث، و يلائمه حسب ما يصبو اليه من خلال بحثه.

و من منطلق معرفة أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة، و للتحقق من الفرضيات و الحصول على النتائج العلمية ، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يلائم طبيعة البحث، بإستخدام مجموعتين، الأولى ضابطة و الثانية تجريبية و طبق على المجموعة الثانية برنامج التدريب العقلي و إستعان بالقياسات و الإختبارات للمقارنة بين المجموعتين.

1-2- مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة، صنف أكابر ذكور ، لسنة (2014 – 2015)، و ينشطون ضمن الرابطة الجهوية لكرة السلة غرب، لصعود إلى القسم الوطني غرب.

1-3- عينة البحث:

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق كرة السلة أكابر لمدينة غليزان (o.m.r)، لإجراء التجربة الرئيسية، و تم إختيار (7) لاعبين من فريق واد أرهيو الذي ينشط في نفس القسم الجهوي غرب (r.c.b.o.r) و ذلك من أجل المشاركة في الدراسة الإستطلاعية، و العينة الأساسية تم تقسيمها إلى مجموعتين متساوية العدد، (10) لاعبين في المجموعة التجريبية، و (10) لاعبين في المجموعة الضابطة، و تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في جانب المهارات الأساسية في كرة السلة ، و في جانب المهارات العقلية قيد الدراسة، و التي قد تؤثر على المتغير التجريبي و التي قد أوضحتها الدراسات السابقة، بحيث راعى الباحث أن تكون التجانس بين أفراد المجموعتين إلى حد لا يؤثر على مصداقية النتائج، و طبق على المجموعة التجريبية برنامج التدريب العقلي المتمثل في مهارات (القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي، و تركيز الإنتباه، التحكم في قلق المنافسة، و الثقة بالنفس)، بالإضافة إلى التدريب المهاري في كرة السلة، أما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها التدريب المهاري فقط.

1-4-4-1 مجالات البحث:

1-4-4-1-1 المجال البشري:

شملت عينة البحث (20) لاعبا لكرة السلة، مقسمة إلى مجموعتين متساوية العدد (10) للمجموعة التجريبية ، و(10) للمجموعة الضابطة .

1-4-4-2-1 المجال المكاني:

تم إجراء التجربة بقاعة متعددة الرياضات "بهلول محمد" بمدينة عدة بن عودة (برمادية) ملعب كرة السلة ولاية غليزان.

1-4-4-3-1 المجال الزمني:

بدأ العمل الميداني للبحث إبتداء من: 2014/09/15. إلى غاية 2015/05/15. خلال المراحل التالية:

- الدراسة المتعلقة بمقياس التفكير الخططي الهجومي .

- الدراسة المتعلقة ببرنامج التدريب العقلي .

2- الدراسة المتعلقة بمقياس التفكير الخططي الهجومي:

1-2-1 مجتمع البحث و عينته:

إشتمل مجتمع البحث على لاعبي فرق كرة السلة أكابر القسم الجهوي غرب و الذين يلعبون لغرض الصعود للقسم الوطني ومن ثم إلى القسم الممتاز "ب" ثم القسم الممتاز "أ" و شملت الدراسة فريق واد أرهيو (e.c.b.o.r) و فريق الشلف (w.r.b.c) و فريق مستغانم آفاق (afak) و فريق مستغانم (o.j.m).

1-1-2-1 عينات البحث:

1-1-1-1-2-1 العينة الإستطلاعية و عينة البناء :

تكونت عينة البناء من (40) لاعبا لكرة السلة لكل من الفرق آفاق مستغانم، و أولمي شباب مستغانم، و فريق وداد شلف وفريق واد أرهيو، حيث إختار الباحث (5) لاعبين لإجراء الدراسة الإستطلاعية، و تم إستبعادهم من عينة البحث، و (40) لاعبا للتحليل الإحصائي للمواقف.

2-2- وسائل جمع البيانات:

إستخدم الباحث لغرض جمع البيانات كل من:

- الإستبيان و المقابلة الشخصية و كذا المقياس.

2-3- إجراء بناء مقياس التفكير الخططي الهجومي في كرة السلة:

2-3-1- تحديد مجالات المقياس:

لقد إطلع الباحث على المصادر العلمية و البحوث التي تناولت موضوع المهارات الأساسية الهجومية و التي تعد الوسائل لتنفيذ أنواع خطط اللعب الهجومية، من رسائل و كبت و فيديوهات و التي تم الإستعانة بها في عملية بناء المقياس، و قد ركز الباحث على بعض الخطط الهجومية

- هجوم ضد دفاع رجل لرجل.

- هجوم بإستخدام لاعبي (2) إرتكاز.

- هجوم ضد دفاع 2-3.

- هجوم ضد دفاع 2-3.

- هجوم ضد دفاع 1-4.

و بعد ذلك قام الباحث بتوجيه إستبيان إلى عدد من الخبراء و المختصين في مجال كرة السلة من مدربين و أساتذة عن طريق المقابلة أو عن طريق التواصل عبر الإنترنت كما هو موضح في الملحق رقم (7)، أشار فيه الباحث إلى طبيعة الدراسة و الهدف منها هو طلب آراءهم من حيث المواقف و مدى صلاحيتها و كذا مواقف أخرى لم يتطرق إليها الباحث قصد إضافتها.

2-3-2- إعداد الصيغة الأولية للمقياس:

تم إتخاذ عدة خطوات لإعداد الصيغة الأولية للمقياس، من تحضير المواقف الخططية الهجومية المناسبة، و من خلال خطط لمقابلات لمستويات عالية مثل رابطة كرة السلة المحترفة الأمريكية (NBA)، و فيديوهات خططية للتدريب عن طريق اليوتيوب، حيث أكد بعض العلماء مثل "هارا" على أن بناء المواقف الخططية الجيدة يعتمد أساسا على تحليل المواقف الخططية للاعبين المستوى العالي لتحديد المستوى الخططي الذي يجب الوصول إليه.

و من خلال ذلك قام الباحث بوضع المواقف الخططية التي توصل إليها، و التي بدورها تتناسب مع عينة الدراسة.

2-3-3- تحديد أسلوب صياغة المواقف:

تمت صياغة المواقف على طريقة "ليكرت" و إختيار واحد من إختيارات متعددة بما يسمى أحسن إجابة، حيث يعطى للمختبر موقفا متكون من عدة بدائل و يختار أحسن البدائل بالنسبة له بإعتبار كل البدائل صحيحة، و لكنها متفاوتة في مدى فاعليتها في المستوى الهجومي.

2-3-4- إعداد المقياس بصورته الأولية:

و بناءً على ما سبق قام الباحث بإعداد مجموعة من المواقف تمثلت في (30) موقفا، حيث كل موقف له (3) بدائل سميت بالأشكال في المقياس، و قد ذكر الباحث في إعداد المواقف على :

- موقع اللاعب الحامل للكرة لأنه مفتاح اللعب.

- مواقع اللاعبين الزملاء (المهاجمين) .

- مواقع اللاعبين المدافعين للفريق الخصم.

2-3-5- صالحية المواقف و صدقها:

2-3-5-1- صدق المحكمين:

يندرج صدق المحكمين ضمن الصدق الظاهري، و لهذا عرضت مواقف المقياس على المختصين لغرض تقويمها و الحكم على مدى صلاحيتها، إضافة إلى ترتيب البدائل (الشكل أ- ب- ج) من الأحسن إلى الحسن تنازليا.

2-3-6- مفتاح مقياس التفكير الخططي:

من أجل تحديد أوزان البدائل الثلاث لكل موقف من المواقف الثلاثون، وجه الإستبيان كذلك للمختصين من أجل ترتيب البدائل (الأشكال أ- ب- ج) من (1 إلى 3) حسب الأهمية، حيث أعطي للشكل الأول من حيث الأهمية (3 نقاط) و الشكل الثاني من حيث الأهمية (2 نقاط) و الشكل الثالث من حيث الأهمية (1 نقطة)، و لا يوجد النقطة (0) لأن كل البدائل صحيحة، و من خلال جمع النقاط تم

ترتيب البدائل من (1 إلى 3) من حيث الأهمية و لكن بقي الترتيب لها عشوائيا بالنسبة للاعب المختبر، دون معرفته لدرجة أهمية كل بديل حسب الخبراء.

2-7-7- التجربة الإستطلاعية الأولى للمقياس:

بعد إعداد المقياس مرورا بالنقاط السابقة، تم تطبيق المقياس على عينة من (5) لاعبين لفريق واد أرهيو، في يوم (2014/09/15) لمعرفة:

- ما مدى وضوح المواقف للاعبين و كذا التعليمات الخاصة بالمقياس.

- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على بنود المقياس.

حيث تأكد الباحث اللاعبون فهموا بكل سهولة المقياس و كان الزمن المستغرق للإجابة بمتوسط بلغ (15) دقيقة .

2-3-8- التجربة الأساسية للمقياس:

الهدف من الدراسة هو إجراء عملية التحليل الإحصائي لمواقف المقياس من حيث القوة التمييزية و معامل إتساقها الداخلي لغرض حذف المواقف غير الصالحة و الإبقاء على المواقف الصالحة.

تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (40) لاعبا من فريقي آفاق و أولمبي مستغانم و كذا فريق و داد شلف لكرة السلة في يوم (2014/09/20-2014/10/02) و الجدول رقم (02) يبين ذلك، بعد شرح المقياس و الرموز المخصصة لمختلف تحركات اللاعبين بالكرة و بدون كرة (جري تنطيط، تقاطع، حجز) و تحركات الكرة (تمرير، تصويب...)، و يتم الإختيار للموقف الأحسن حسب رأيه بوضع العلامة (V).

الجدول رقم (02)

يبين الفرق و عدد اللاعبين للتجربة الإستطلاعية الثانية.

الرقم	إسم الفريق	عدد اللاعبين
1	فريق آفاق مستغانم	12
2	فريق أولمبي مستغانم	13
	فريق و داد الشلف	15

2-3-8-1- التحليل الإحصائي للمواقف:

الهدف من هذه الخطوة هو معرفة القوة التمييزية ، أي التمييز بين الأفراد الذين يتحصلون على درجات عليا و الأفراد الذين يحصلون على درجات دنيا، بالإضافة إلى معرفة الإتساق الداخلي بين المواقف، و إعتد الباحث في هذا على أسلوبين للتحليل الإحصائي للمواقف و هما

أولاً- أسلوب المجموعات المتطرفة:

قام الباحث بتقسيم المجموعة إلى مستويين، مجموعة الدرجات العليا و مجموعة الدرجات الدنيا بعد ترتيب المجموعة ترتيباً تنازلياً من الأعلى إلى الأدنى درجة، و النسبة التي تؤخذ من كلا المجموعتين هي (27%) من كل مجموعة، و نظراً لصغر لحجم العينة فقد قام الباحث بأخذ نسبة (50%) من العينة تمثل الدرجات العليا و نسبة (50%) تمثل الدرجات الدنيا، و تحصل الباحث على مجموعتين من (20) لكل مجموعة مرتبة تنازلياً حسب نقاط إجاباتهم على مقياس التفكير الخططي، و إعتد الباحث على قيمة (ت) المحسوبة لإختبار دلالة فروق المتوسطات للإجابات الخاصة بالمجموعتين لكل موقف من مواقف الثلاثون الخاصة بمقياس التفكير الخططي.

الجدول رقم(03)

يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للمجموعتين العليا و الدنيا

وقيمة (ت) المحسوبة لحساب التمييز

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الموقف
		الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال معنوياً	11.99	0.48	1.35	0.30	2.90	1
دال معنوياً	8.44	0.47	1.30	0.50	2.60	2
غير دال معنوياً	1.67	0.22	1.95	0.30	2.10	3
دال معنوياً	6.19	0.51	1.45	0.51	2.45	4
دال معنوياً	6.55	0.51	1.55	0.50	2.60	5
دال معنوياً	5.36	0.45	1.65	0.51	2.50	6

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الموقف
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال معنويا	8.53	0.51	1.55	0.41	2.80	7
دال معنويا	9.47	0.44	1.25	0.48	2.65	8
غير دال معنويا	1.00	0.44	2.90	0.00	3.00	9
دال معنويا	7.58	0.48	1.35	0.51	2.55	10
دال معنويا	7.25	0.51	1.50	0.48	2.65	11
دال معنويا	7.96	0.48	1.35	0.50	2.60	12
دال معنويا	8.44	0.47	1.30	0.50	2.60	13
دال معنويا	7.17	0.51	1.45	0.50	2.60	14
غير دال معنويا	1.17	0.00	1.00	0.52	1.20	15
دال معنويا	7.58	0.51	1.45	0.49	2.65	16
دال معنويا	8.53	0.51	1.55	0.41	2.80	17
دال معنويا	7.71	0.47	1.30	0.51	2.50	18
غير دال معنويا	1.45	0.31	1.90	0.00	2.00	19
دال معنويا	8.89	0.48	1.35	0.47	2.70	20
دال معنويا	8.44	0.50	1.40	0.47	2.70	21
دال معنويا	7.58	0.51	1.45	0.48	2.65	22
دال معنويا	9.41	0.47	1.30	0.47	2.70	23
غير دال معنويا	1.00	0.22	2.95	0.00	3.00	24
دال معنويا	1.74	0.7	1.90	0.65	2.30	25
دال معنويا	2.47	0.81	1.65	0.71	2.25	26
دال معنويا	2.10	0.86	1.80	0.65	2.30	27
دال معنويا	7.96	0.48	1.35	0.50	2.60	28
دال معنويا	8.27	0.50	1.60	0.41	2.80	29
غير دال معنويا	1.00	0.00	1.00	0.44	1.10	30

قيمة (ت) الجدولية (1.69) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (38).

يبين الجدول رقم(03) أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت من (1.00-11.99) ، و بالمقارنة مع قيمة (ت) الجدولية (1.69) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (38)، حيث هناك (06) مواقف لم يثبت قدرتها التمييزية، لأن قيمة (ت) المحسوبة لهذه المواقف لم تكن لها دلالة معنوية حيث أنها أصغر من الجدولية، في حين أن (24) موقفاً قد أثبت قدرته التمييزية لأن قيم (ت) المحسوبة لهم ذات دلالة معنوية لأنها أكبر من الجدولية، و هذا يعني حذف المواقف التي لم تثبت قدرتها التمييزية.

ثانياً- أسلوب الإتساق الداخلي:

إستخدم الباحث هذا الأسلوب لمعرفة تجانس المقياس، بحيث أن كل موقف يقيس البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل، و تم قياس الإتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين الموقف و المجموع الكلي للمواقف (الدرجة الكلية للمقياس)، و إستعان الباحث بمعامل الارتباط "بيرسون" لتحقيق ذلك، وهذا ما يظهره الجدول رقم (04):

الجدول رقم (04) يبين معامل الارتباط بين المواقف و الدرجة الكلية للمقياس بأسلوب الإتساق

الداخلي

رقم الموقف	معامل الإتساق الداخلي	دلالة الارتباط	رقم الموقف	معامل الإتساق الداخلي	دلالة الارتباط
1	0.82	دال معنويا	16	0.81	دال معنويا
2	0.84	دال معنويا	17	0.80	دال معنويا
4	0.70	دال معنويا	18	0.70	دال معنويا
5	0.64	دال معنويا	20	0.80	دال معنويا
6	0.61	دال معنويا	21	0.79	دال معنويا
7	0.81	دال معنويا	22	0.80	دال معنويا
8	0.66	دال معنويا	23	0.82	دال معنويا
10	0.81	دال معنويا	25	0.73	دال معنويا
11	0.68	دال معنويا	26	0.80	دال معنويا
12	0.72	دال معنويا	27	0.77	دال معنويا
13	0.78	دال معنويا	28	0.83	دال معنويا
14	0.72	دال معنويا	29	0.80	دال معنويا

قيمة (ر) الجدولية(0.32) عند مستوى الدلالة(0.05) و درجة الحرية (38).

يبين الجدول رقم (04) أن قيم معامل الارتباط بين مواقف المقياس و الدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت من (0.61-0.84)، و عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (38) تصبح قيم (ر) الجدولية تساوي (0.32)، و هذا ما يدل على أن المواقف (24) المتبقية تتمتع بإتساق داخلي و الجدول رقم (05) يبين المواقف التي حذفت بكلا الأسلوبين.

الجدول رقم (05)

يبين المواقف المحذوفة بأسلوب المجموعات المتطرفة و معامل الإتساق الداخلي للمواقف

المواقف المتبقية	المواقف المحذوفة بكلا الأسلوبين	المواقف المحذوفة بأسلوب		مواقف المقياس
		معامل الإتساق الداخلي	المجموعات المتطرفة	
-11-10-8-7-6-5-4-2-1 -18-17-16-14-13-12 -26-25-23-22-21-20 29-28-27	-19-15-9-3 30-24	لا شيء	-15-9-3 -24-19 30	(30-1)
24	06	00	06	المجموع

2-3-2- وضع الدرجات و المستويات المعيارية للمقياس:

قام الباحث بعد هذا بوضع الدرجات و المستويات المعيارية للمقياس، حيث تساعد العاملين بالمقياس التفسير للدرجات الخام الخاصة بلاعبيهم بأكثر موضوعية خلال عملية التقويم من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (06)

يبين المستويات المعيارية و الدرجات من خلال عينة البحث

في مقياس التفكير الخططي الهجومي في كرة السلة

المستوى المعياري	الدرجة الخام
جيد	63- فأكثر
حسن	62-48
متوسط	47-33
ضعيف	32- فأقل
ع = 14.3	س = 48.8

2-3-8-3- المتوسط الفرضي:

بما أن المتوسط الحسابي للعينة بلغ (48.8) و المتوسط الفرضي بلغ (48) هذا يؤكد أن اللاعبين يتمتعون بمستوى تفكير خططي جيد حيث أن المتوسط الفرضي هو:
مجموع (أوزان البدائل / عدد البدائل) × عدد الفقرات.
و بذلك يصبح:

$$.48=24\times(3/1+2+3)$$

2-3-8-4- الصيغة النهائية للمقياس:

يهدف هذا المقياس إلى تقديم أداة قياس صادقة مبنية على أسس علمية لقياس مستوى التفكير الخططي الهجومي في كرة السلة، و تشكل المقياس بصورته النهائية من (24) موقفا، و تتم الإجابة على مواقف المقياس من خلال ثلاثة أشكال من (1 إلى 3) درجة، حيث يقوم اللاعب المختبر بإختيار شكل من الثلاثة لكل موقف مرتبة عشوائيا، و يتم التصحيح وقف مفتاح التصحيح لمعرفة قيمة كل بديل (شكل) بالدرجات، حيث أن الدرجة الكلية للمقياس هي (72) درجة و الدرجة الدنيا للمقياس هي (24) درجة.
- و للإطلاع على المفتاح من خلال الملحق رقم (05).

3- الدراسة المتعلقة بالبرنامج:

3-1- الدراسة الإستطلاعية:

كانت من: 2015/01/03. إلى غاية 2015/01/10. و هذا من أجل تهيئة الظروف بغية أن يكون العمل الخاص بالبحث مبني على أسس علمية و لضبط كل المتغيرات التي قد تطرأ على التجربة الرئيسية.

3-2- الإختبارات القبلية:

بالنسبة للإختبارات المهارية كانت موافقة ليوم: 2015/01/12 للعينه الضابطة و التجريبية .
بالنسبة للإختبارات العقلية و التفكير الخططي كانت موافقة ليوم: 2015/01/14 للعينه الضابطة و التجريبية ، بإعتبار المجموعتين في نفس الفريق و نفس أوقات التدريب.

3-3- تطبيق البرنامج:

بدأ الباحث بتطبيق برنامج التدريب المهاري للمجموعتين التجريبية و الضابطة معا ، و المجموعة التجريبية تطبق برنامج التدريب العقلي ب: (30') قبل بداية التدريب وكان من يوم: 2015/02/14. إلى غاية: 2015/05/06.

3-4- الإختبارات البعدية:

بعد إنتهاء الباحث البرنامج و لمعرفة النتائج قام بإجراء الإختبارات البعدية كما يلي:
- الإختبارات المهارية كانت موافقة ليوم: 2015/05/11 للعينه الضابطة و التجريبية .
-الإختبارات العقلية و التفكير الخططي كانت موافقة ليوم: 2015/05/13 للعينه الضابطة و التجريبية

3-5- الجانب النظري:

لقد إمتدت الفترة الزمنية الخاصة بالجانب النظري للبحث من تاريخ: 2013/01/14 إلى غاية 2014/05/07.

3-6- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

من واجب الباحث قيامه بفحص خطته التجريبية فحفا دقيقا، و ذلك لتأكده من صحة خطواته العملية، القصد من هذه الخطوة في البحث هو إزالة تأثير المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع، حيث يتم

عزل العوامل المؤثرة إلا العامل المراد دراسته، و من خلال ما تقدم يمكن ضبط متغيرات البحث على النحو التالي:

3-6-1- المتغير المستقل:

تمثل في: برنامج التدريب العقلي المقترح.

3-6-2- المتغيرات التابعة:

وتمثلت في:

- المهارات العقلية.

- المهارات الأساسية لكرة السلة.

- مستوى التفكير الخططي.

3-6-3- المتغيرات المشوشة:

إن المتغيرات المشوشة هي التي لا تدخل في تصميم البحث، و لا تخضع لسيطرة الباحث، و لكنها قد تؤثر في النتائج الخاصة بالبحث تأثيرا غير مرغوب به، و لهذا سعى الباحث إلى عزلها أو السيطرة عليها لكي يستطيع أن ينسب التغيير الحاصل في المتغير التابع إلى تأثير المتغير المستقل و كان التالي:

1- التأكد من تساوي المجموعتين من حيث الطول و الوزن و السن، كما أن جميع أفراد العينة يمرون بفترة نمو واحدة.

2- قام الباحث بتدريب المجموعتي الضابطة و التجريبية معا في حصة تدريبية موحدة بعد تخصيص فترة (30) دقيقة قبلا للمجموعة التجريبية للإستفادة من برنامج التدريب العقلي، و كان وقت التدريب من الساعة (17:30 - 19:30). و يبقى وقت (90) دقيقة للتدريب المهاري لكلا المجموعتين.

3- الإشراف على التدريب العقلي و التدريب المهاري كان من طرف الباحث نفسه. (باعتبار الباحث لاعب سابق مع المدرب الحالي، وهذا في فريق كرة السلة (a.a.j.relizane) سابقا.

3-7- أدوات البحث:

إن إختيار الباحث لأدوات البحث بشكل دقيق، من شأنه أن يوفر لبحثه المسار الصحيح الذي يحقق له

ما يطمح إليه و إكتشاف الحقائق العلمية و الموضوعية، كما عليه أن يحضر تلك الأدوات و يجعلها قابلة للإستخدام في منهجه العلمي، و في الدراسة الحالية قد إستعان الباحث بمجموعة من الوسائل و الأدوات العلمية و التي تمثلت في:

3-7-1- الوسائل:

- جهاز كمبيوتر محمول hp .
- جهاز عرض data show من نوع epson.
- كامير تصوير من نوع samsung.
- 10 بسط مطاطية من نوع jump.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- أداة قياس الطول.
- ميقاتية وصافرة.
- مقاطع فيديو للخطط الهجومية لفرق المستوى العالي.
- كرات سلة.
- قاعة منعزلة داخل الملعب.

3-7-2- الوسائل الإحصائية المستعملة:

لقد إستعان الباحث في بحثه لإعطاء النتائج المتحصل عليها الصبغة العلمية و الموضوعية ببرنامج المعالجة الإحصائية (S.P.S.S). (statistical package for social sciences) الحزم

الإحصائية للعلوم الإجتماعية، و بإستخدام:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- إختبار (t) ستودنت.
- قانون نسب التحسن.

3-7-3- القياسات المورفولوجية:

تم أداء القياسات المورفولوجية للاعبين من حيث الوزن و الطول بواسطة ميزان طبي يقيس الوزن بالكيلوغرام، و أداء قياس الطول بالسنتيمتر.

3-7-4- الإختبارات:

لقد إستخدم الباحث مجموعة من الإختبارات المهارية و العقلية بالإضافة إلى مقياس التفكير الخططي الهجومي المصمم من قبل الباحث نفسه، بعد الرجوع إلى المراجع العلمية و الدراسات السابقة، و كذا رأي الدكاترة في الإختصاص..

3-7-4-1- الإختبارات المهارية لكرة السلة: ملحق رقم (01)

من خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية و المصادر المختلفة و إختيار الإختبارات التي برأي الباحث تقيس مستوى المهارة ، و من ثم تم عرضها على مجموعة من الخبراء بهدف تحديد أهم الإختبارات التي يمكن أن تناسب الدراسة لأنواع التصويب في كرة السلة المرفق رقم (...)، و عليه تم حذف إختبار " نيلسون" للتصويب، و الموافقة بنسبة 100% على الإختبارات التالية :

- إختبار التصويب الأمامي .
- إختبار التصويب الجانبي.
- إختبار التصويب تحت السلة لـ 30".
- إختبار دقة التمرير (بطارية جونسن).
- إختبار المحاورة (التنطيط بين الحواجز بطارية جونسن).

3-7-4-2- الإختبارات العقلية: الملحق رقم (02)

و تم أيضا إجراء الإختبارات العقلية في البحث، بعد أن تم الأخذ بآراء السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي . و التي كان عرض الإستمارات مع المحكم مباشرة أو عن طريق الإنترنت عبر البريد الإلكتروني. ملحق رقم(06).

/ مقياس القدرة على الإسترخاء:

هذا المقياس وضعه في الأصل "فرانك فيتال" "frank vital" (1971) تحت عنوان "your ability to relax" ، و أعدده للعربية "محمد حسن علاوي، و أحمد مصطفى السويدي" (1981) ، و يتكون المقياس من (15) عبارة تتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدراته على الإسترخاء العضلي و العقلي الإرادي عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس، و يعد هذا المقياس صالح لكلا الجنسين و لجميع الأعمار و متكون من أربعة أبعاد (دائما - أحيانا - نادرا - أبدا) .

و قد قام "أحمد السويدي" (1982) بحساب صدق المقياس بإستخدام صدق المحكمين وأوضح النتائج صدق المقياس بنسبة (80%) ، كما قام بحساب ثبات المقياس بإستخدام طريقة إعادة الإختبار ، و أشارت النتائج إلى ثبات المقياس بنسبة (0.61).

2/ مقياس التصور العقلي:

هذا المقياس وضعه "رينر مارتينز" و أعدده للعربية "أسامة كامل راتب" تحت عنوان "مقياس التصور العقلي" "sport emagery scale" و يهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها اللاعب إستخدام الحواس أثناء التصور العقلي، و يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية هي:

- الممارسة الفردية.
 - الممارسة مع الآخرين.
 - الممارسة مع مشاهدة الزميل.
 - الأداء في المسابقة.
- و ذلك من خلال أبعاد التصور العقلي و هي:
- التصور البصري.
 - التصور السمعي.
 - الإحساس الحركي.
 - التصور الإنفعالي (الحالة الإنفعالية المصاحبة).

و تتم الإستجابة لكل موقف وفقا لمقياس تقدير من خمسة أبعاد و ذلك في العبارات الخمسة الأولى و هي:

- 1- عدم وجود صورة للموقف.
- 2- وجود صورة و لكن غير واضحة.
- 3- صورة واضحة بدرجة متوسطة.
- 4- صورة واضحة بدرجة كبيرة.
- 5- صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا.

3/ مقياس تركيز الانتباه في كرة السلة:

قام كل من "جفري سمرز" و "كيرين ميلر" و "ستيفان فورد" (1991) من جامعة مالبورن بأستراليا بتصميم مقياس أسلوب الانتباه في كرة السلة على نمط مقياس "نيدفر" و بإستخدام نفس أبعاده السبعة مستخدمين عبارات خاصة بهذه اللعبة، و أطلقوا عليه إسم "إختبار أسلوب الانتباه في كرة السلة" و قاموا بعرض ال(59) عبارة التي تقيس الأبعاد السبعة لأسلوب الانتباه لإختبار "نيدفر" ، ولكن بإستخدام تعبيرات و مواقف و أحداث في لعبة كرة السلة بدلا من التعبيرات و المواقف و الأحداث العامة في إختبار الانتباه العام.

و قد قام "محمد حسن علاوي" بتعريب الإختبار و تقنينه في البيئة المصرية.

4/ مقياس قلق المنافسة:

وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي:

القلق المعرفي: ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية.

القلق البدني: وهو إدراك الاستشارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر

ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي الأوتونومي.

الثقة بالنفس: وهو البعد الايجابي في مواجهة القلق.

- تصحيح الإختبار:

أرقام عبارات بعد القلق المعرفي هي:

25/22/19/16/13/10/7/4/1

أرقام عبارات بعد القلق البدني هي:

26/23/20/17/14/11/8/5/2

أرقام عبارات بعد الثقة بالنفس هي:

.27/24/21/18/15/12/9/6/3

وجميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم 14 في بعد

القلق البدني فإنها في عكس اتجاه البعد. ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد

كما يلي:

أبدا تقريبا = درجة واحدة، أحيانا = درجتان، غالبا 3 = درجات، دائما تقريبا 4 =

درجات.

- مقياس من إعداد : مارتنز وفيلي وسميت.

- تعريب : محمد حسن علاوي . أبدا تقريبا أحيانا غالبا دائما

5/ مقياس التفكير الخططي الهجومي لكرة السلة:

تم تصميمه من طرف الباحث بتتبع الأسس العلمية لبناء المقاييس، و قد تطرق إليه قبلا و بالتفصيل في

مرحلة إعداد المقياس من نفس الفصل أعلاه.

3-8- الأسس العلمية للأداة.

و حتى نضمن صلاحية الإختبارات و تطبيقها، كان من واجب الباحث التحقق من مدى صلاحيتها

للإستعانة بها في البحث وفق الشروط التالية:

أولاً: الصدق.

يدل صدق الإختبار عل مدى صلاحيته لقياس ما وضع من أجله، و يعد رأي المختصين من أكثر المعايير

أهمية بالنسبة لمختلف أدوات القياس، و لأجل التأكد من صدق الإختبارات المستخدمة في بحثنا إستخدمنا

معامل صدق المحتوى بعرض الإختبارات المهارية و المقاييس العقلية، و مقياس التفكير الخططي الهجومي

لكرة السلة على المختصين حيث أقرروا صدق المحتوى لهذه الإختبارات، و هذا يعني أن الإختبارات تقيس

ما وضعت لأجله. مرفق رقم(06).

و قد قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبارات كما هو مبين في الجداول تحت الأرقام (07). (08). (09). (10) (11).

ثانيا: الثبات.

تم حساب ثبات الإختبارات المهارية المستخدمة في إجراء التجربة، وكذلك حساب ثبات المقاييس الخاصة بالمهارات العقلية، و التفكير الخططي الهجومي من خلال إستخدام معامل الإرتباط "بيرسون" pearson حيث قام الباحث بتطبيق الإختبارات على عينة من المجتمع الأصلي من فريق "واد أرهيو لكرة السلة أكابر متكونة من (7) لاعبين، و ذلك يوم 2015/01/03. و بعد مرور أسبوع 2015/01/10 قام بإعادة نفس الإختبارات في نفس الظروف السابقة، و بعد تحليل النتائج قام الباحث بالمعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات، و كانت نسبة ثبات الإختبارات معتبرة جدا و كالآتي:

الجدول رقم (07) يمثل معاملات ثبات و صدق الإختبارات المهارية لكرة السلة للدراسة الإستطلاعية.

الصدق	الثبات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		ع	س	ع	س		
0.93	0.88	1.46	16.14	0.97	16.42	نقطة	التصويب الأمامي
0.88	0.79	1.61	16.42	1.82	16.00	نقطة	التصويب الجانبي
0.90	0.81	1.00	12.20	0.95	12.28	نقطة	تصويب أسفل السلة
0.93	0.87	1.82	21.00	2.49	20.28	نقطة	دقة التميرير
0.92	0.86	2.16	18.00	1.52	18.00	نقطة	التنطيط بالكرة

قيمة (ر) الجدولية (0.70) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية = (6)

يتضح من الجدول رقم (07) أن معامل الإرتباط بين الإختبارين القبلي و البعدي تتراوح من (0.79) – (0.93)، و بمقارنتها مع الجدولية نجد تمتع الإختبارات المهارية بدرجة عالية من الثبات و الصدق.

الجدول رقم (08) يمثل معاملات ثبات و صدق إختبارات التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للدراسة الإستطلاعية .

الصدق	الثبات	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	متغير التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء
		ع	س	ع	س		
0.97	0.96	1.41	10.00	1.7	10.25	درجة	التصور البصري
0.94	0.90	1.49	10.71	1.06	10.85	درجة	التصور السمعي
0.93	0.88	1.70	10.99	1.57	11.28	درجة	التصور الحس حركي
0.94	0.90	1.45	11.02	1.61	11.57	درجة	التصور الإنفعالي
0.95	0.91	1.06	10.85	1.41	11.00	درجة	التصور الكلي
0.93	0.88	3.09	33.25	2.88	33.5	درجة	القدرة على الإسترخاء

قيمة (ر) الجدولية (0.70) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية = (6)

يتضح من الجدول رقم (08) أن معامل الإرتباط بين الإختبارين القبلي و البعدي تتراوح من (0.88 – 0.96) مما يدل على تمتع مقياسي القدرة على الإسترخاء و التصور العقلي بدرجة عالية من الثبات.

الجدول رقم (09) يمثل معامل ثبات و صدق الإختبار لمتغير تركيز الإنتباه للدراسة الإستطلاعية.

الصدق	الثبات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	متغير تركيز الإنتباه
		ع	س	ع	س		
0.95	0.91	2.62	19.25	2.21	19.25	درجة	تركيز إنتباه خارجي واسع
0.93	0.88	1.29	36.5	1.5	37.75	درجة	تحميل زائد لمثيرات خارجية
0.93	0.88	2.21	21.25	3.51	21.5	درجة	تركيز إنتباه داخلي واسع
0.97	0.96	2.98	26.75	3.2	26.75	درجة	تحميل زائد لمثيرات داخلية
0.97	0.95	1.91	32.5	2.62	32.75	درجة	تركيز إنتباه ضيق
0.92	0.85	2.62	41.28	2.14	40.57	درجة	تقليص تركيز الإنتباه
0.95	0.91	2.11	52.14	2.43	51.57	درجة	معالجة المعلومات
0.95	0.91	10.61	229.6	12.83	230.1	درجة	تركيز إنتباه كلي

قيمة (ر) الجدولية (0.70) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية = (6)

يتضح من الجدول رقم (09) أن معامل الارتباط بين الإختبارين القبلي و البعدي تتراوح من (0.85 – 0.96) مما يدل على تمتع مقياس تركيز الإنتباه بأبعاده بدرجة عالية من الثبات و الصدق مقارنة بقيمة (ر) الجدولية (0.70).

الجدول رقم (10) يمثل معامل ثبات و صدق الإختبار لمتغير قلق المنافسة و الثقة بالنفس

للدراة الإستطلاعية

الصدق	الثبات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
		ع	س	ع	س		
0.88	0.78	1.46	20.85	2.79	21.14	درجة	القلق المعرفي
0.86	0.75	3.04	19.42	2.28	18.71	درجة	القلق البدني
0.89	0.85	2.05	2.05	1.57	23.85	درجة	الثقة بالنفس

قيمة (ر) الجدولية (0.70) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية = (6)

يتضح من الجدول رقم (10) أن معامل الارتباط بين الإختبارين القبلي و البعدي تتراوح من (0.78) – (0.85) مما يدل على تمتع مقياس قلق المنافسة و الثقة بالنفس بدرجة عالية من الثبات و الصدق.

الجدول رقم (11) يمثل معامل ثبات و صدق الإختبار لمتغير التفكير الخططي للدراسة الإستطلاعية

الصدق	الثبات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
		ع	س	ع	س		
0.85	0.73	1.38	41.28	1.90	41.42	درجة	التفكير الخططي المحجومي

قيمة (ر) الجدولية (0.70) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية = (6)

يتضح من الجدول رقم (11) أن معامل الارتباط بين الإختبارين القبلي و البعدي (0.73) مما يدل على تمتع مقياس التفكير الخططي بدرجة من الثبات.

ثالثا: الموضوعية.

إن الإختبارات التي قام بها الباحث واضحة و سهلة الفهم، و خاصة من حيث الأسئلة فإنها موجهة لجميع الأعمار، كما أنها غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقييم الذاتي، بالإضافة إلى أنها لقيت الموافقة بالإجماع من طرف المحكمين الذين عرضت عليهم هذه الإختبارات و المقاييس.

3-9- عرض البرنامج التدريب العقلي:

تم العمل ببرنامج التدريب العقلي المقترح بعد عرضه على مجموعة من المختصين في علم النفس الرياضي مرفق رقم (7)، و هذا لغرض الوقوف على مدى صلاحيته و ملائمته للفئة الخاصة بالبحث و كذا المحاور الخاصة بالبرنامج، و قد إعتمد الباحث في رسم البرنامج على عدة عناصر مهمة في تسطيره و المتمثلة في ما يلي:

3-9-1- أهداف البرنامج:

يهدف هذا البرنامج إلى :

- 1- تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للعينة التجريبية للبحث.
- 2- تنمية بعض المهارات العقلية المتمثلة في (القدرة على الإسترخاء- التصور العقلي - تركيز الإنتباه).

3- تطوير مستوى التفكير الخططي الهجوم للاعبين للعبة التجريبية.

3- استخدام المهارات العقلية في تحسين الأداء المهاري و التفكير الخططي، و ذلك عن طريق:

- أ- العمل على التخلص من التوتر و إكتساب مهارة القدرة على الإسترخاء.
- ب- تحسين القدرة على التصور العقلي من وضوح و التحكم في الصورة و القدرة على إستدعاءها .
- ت- عزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء و الوصول إلى أعلى درجات تركيز الإنتباه.
- ث- تحسين مهارة التخلص من قلق المنافسة و زيادة مستوى الثقة بالنفس للاعبين .

3-9-2- أسس وضع البرنامج:

لقد راعى الباحث الأسس العلمية التي تشمل عمليات التعلم و التدريب على المهارات العقلية لزيادة فاعلية الأداء و ذلك من خلال مراعاة الشروط التالية:

- مراعاة الفروق الفردية للاعبين.
- الإستمرارية في التدريب و المواظبة خلال الحصص.
- التدرج بتعلم المهارات العقلية.
- عدم التسرع في إنتقال من مرحلة إلى أخرى.
- مراعاة عنصر المرونة في تطبيق البرنامج و التكيف مع الظروف المتغيرة أو الطارئة.
- مراعاة العوامل و الظروف الخاصة بكل لاعب.

3-9-3- المدة الزمنية للبرنامج:

تم الموافقة مع المختصين على فترة تطبيق البرنامج التي كانت لمدة (12) أسبوعا من 2015/02/14 إلى غاية: 2015/05/06.. و ما مجموعه (30) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية (30) دقيقة.

3-9-4- مراحل برنامج تدريب المهارات العقلية:

1- تعليم اللاعب المهارة العقلية عن طريق الخطوات التالية:

- أ- التعرف على المهارة العقلية المراد تعلمها.
- ب- فهم كيف تؤثر هذه المهارات.
- ت- تعلم كيف يحسن اللاعب قدراته في هذه المهارة.

- 2- مساعدة اللاعب على إكتساب هذه المهارات .
3- ممارسة هذه المهارات حتى تصبح سهلة التطبيق .

3-9-5- أبعاد البرنامج:

و يرتكز برنامج التدريب العقلي على أبعاد أساسية و هي:

– البعد الأول: الإسترخاء.

و ينقسم بدوره إلى قسمين و هما:

1/ إسترخاء عضلي:

يعتبر الإسترخاء العضلي العنصر الوحيد في البرنامج الذي يتطلب النشاط الفعلي للعضلات، و قد تم تطبيق الإسترخاء التعاقبي (التدريجي)، و هو تعاقب الإنقباضات للمجموعات العضلية الواحدة بعد الأخرى حتى يشمل جميع المجموعات العضلية في الجسم، كما إستخدم الباحث كذلك الإسترخاء الذاتي ضمن البرنامج.

2/ إسترخاء عقلي:

إن التدريب على الإسترخاء العقلي يأتي بعد التدريب على الإسترخاء العضلي، كما أن الباحث ركز على أسلوب التحكم في التنفس بإعتبا ه المفتاح الرئيسي لجميع طرق الإسترخاء، و أكثرها تأثيرا في التحكم في التوتر، و ذلك من خلال القيام بتدريبات التنفس من الحجاب الحاجز و ليس الصدر، كما إستخدم طريقة إيقاف الأفكار السلبية للاعب بعد تصورها في العقل، و من ثم التحكم فيها و إستبدالها بأفكار بناءة و محفزة كذلك.

– البعد الثاني: التصور العقلي.

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة التي تعكس تأثير برنامج التدريب العقلي على المستوى المهاري، و قد قسم التدريب على التصور العقلي وفق قسمين هما:

1/ التصور العقلي الأساسي:

يعتبر المدخل للتصور العقلي ، حيث يتم من خلاله تدريب اللاعب على تنمية وضوح الصورة و التحكم بها على النحو التالي:

أ- الوضوح:

يتم تدريب اللاعب على تشكيل شاشة بيضاء و التركيز على نقطة ما على سبيل المثال، تم التلاعب بتلك النقطة من حيث الحجم و اللون من حيث الدرجة و النوع.

ب- التحكم:

كأن يتصور اللاعب ممسكا الكرة أو أي أداة حسب نوع الرياضة، ثم يتخيل ممسكا إياه و يتصور التفاصيل بدقة و من ثم التعامل مع الكرة أو الشيء المتخيل.

2/ التصور العقلي متعدد الأبعاد:

قد يكون للتصور العقلي صلة ببعض الإنفعالات و الأحاسيس، و على اللاعب أن يتصور الأداء بوضوح و أن يسمع نفس الأصوات و أن يشم نفس الروائح و أن يتذوق نفس الطعم إذا إستطاع ذلك، فكلما كان التصور أقرب إلى الواقع كلما كان تأثيره على الأداء إيجابيا، و يبدأ التدريب بتصور شيء عادي و من ثم يدقق في التفاصيل و بعد ذلك يركز على الأحاسيس المختلفة، و بالتدرج يصبح اللاعب متقنا للتصور العقلي بالمستوى المطلوب.

– البعد الثالث: تركيز الإنتباه.

يعطى للاعب في البداية تدريبات تمهيدية تسهم في تعليم المهارة، و من أهم التدريبات التركيز على إيقاع التنفس، فعند التركيز اللاعب على أداء المهارة فإنه يتصور الأداء المهاري السابق، و لكن مع التركيز على الوضع السليم للجسم و الأداء الصحيح للمهارة و طريقة التنفس و الجوانب الهامة المرتبطة بالمهارة (المثيرات المرتبطة).

– البعد الرابع: التصور العقلي و تركيز الإنتباه.

يهدف التصور العقلي و تركيز الإنتباه إلى زيادة تصور للأداء المهاري بمستوى عال من الأداء الحركي للمهارات، مع التركيز على الجوانب الدقيقة للمهارة و تصحيحها و رفع مستواها .

– البعد الخامس: التحكم في قلق المنافسة.

و يكون ذلك عن طريق تمرين اللاعب على طرق إزالة التوتر خلال التدريب العقلي، ووضع مؤشرات عند تذكرها تعمل على إزالة القلق عند المنافسة

- البعد السادس: الثقة بالنفس.

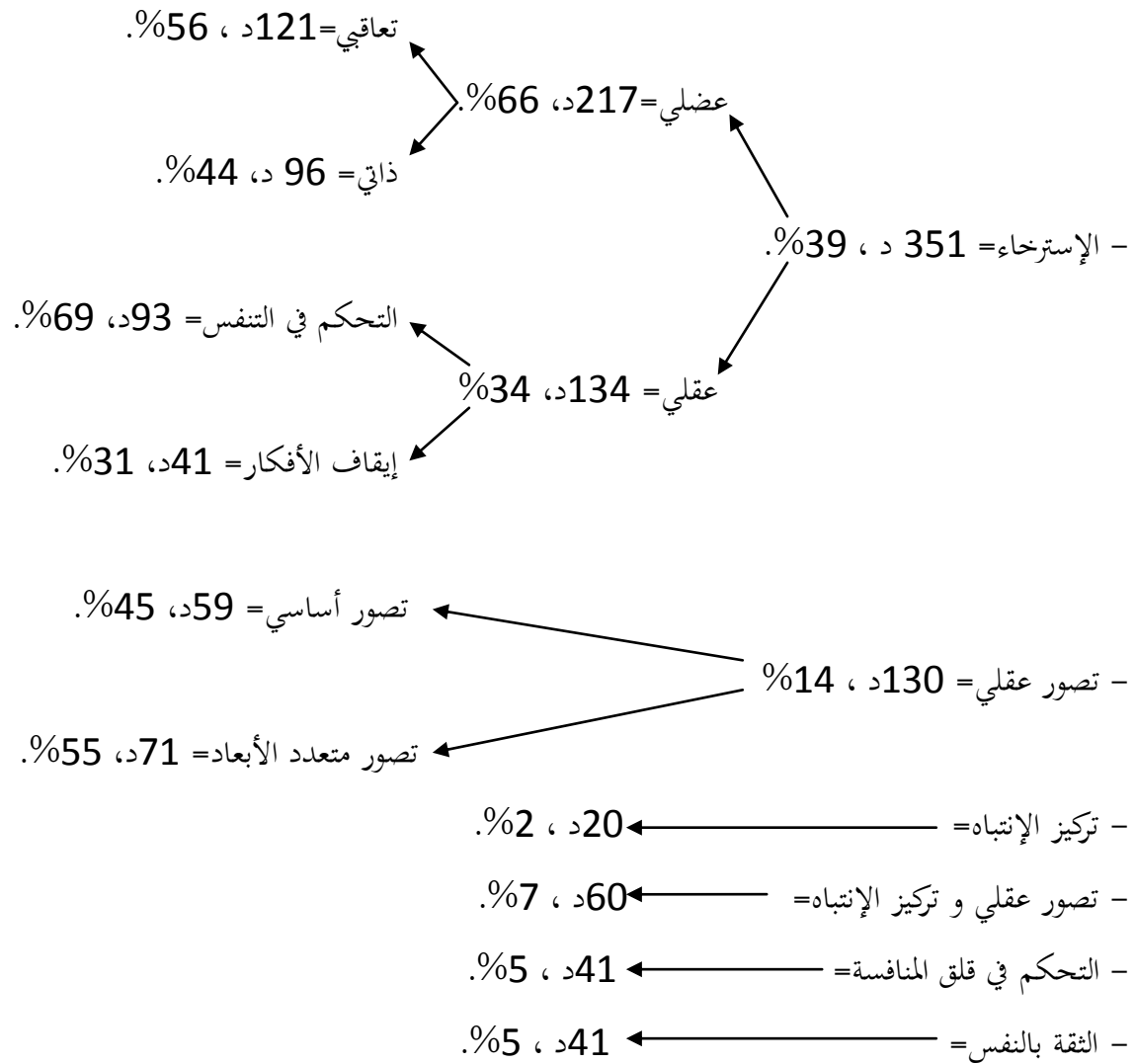
إشتمل هذا البعد على تمارين تؤدي باللاعب إلى زيادة الثقة بالنفس عن طريق الثقة في المهارات الخاصة به وكذا قدرته على الأداء الجيد كما يفعل الخصم أو أكثر.

- البعد السابع: التفكير الخططي.

إستعان الباحث في هذا البعد على تمارين عقلية وكذا عرض لمهارات خطوية للاعبين محترفين و فرق من الرابطة الأمريكية المحترفة لكرة السلة قصد الإحساس بالعمل الخططي مثل أحسن اللاعبين وكذا مشاهدة الخطط و توقع الحلول.

3-9-6-النسب المؤوية لتوزيع الأبعاد في البرنامج:

الحجم الزمني للبرنامج التدريب العقلي = 897 دقيقة.



- التفكير الخططي الهجومى = ← 126 د ، 14%.

- الإستيقاظ = ← 102 د ، 11%.

- التعريف و الشرح = ← 26 د ، 3%.

الشكل رقم (15) يبين النسب المؤوية لتوزيع أبعاد برنامج التدريب العقلي.

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع الأول -

الوحدة	البعء	طبيعة التدريب	الإجراءات	التكرار	المدة الزمنية
الأولى	إسترخاء عضلي	إسترخاء تعاقي	<p>- تعريف اللاعبين بمفهوم التدريب العقلي و أهميته في مجال كرة السلة.</p> <p>- شرح مهارة الإسترخاء و أهميتها للاعب</p> <p>- تحديد الجاميع العضلية للاعب</p> <p>- تعليم اللاعب الفرق بين التوتر و الإسترخاء العضلي</p> <p>* وضعية الإسترخاء :</p> <p>الرقود على الظهر و الإمتداد الكامل ، و تجنب تقاطع الذراعين أو الرجلين ، ضغط الكتفين للأسفل و الفخذين و الساقين على إستقامة واحدة ، الفخذ و الساقين متباعدا قليلا ، مد الذراعين جانبا و الكفان موجهان للأعلى</p> <p>* التركيز على مشاعر الإسترخاء و الأحاسيس</p> <p>* تطوير رمز أو صورة للمساعدة على الإسترخاء (إهداء، إسترخي،.....)</p> <p>- تعلم الإستيقاظ "أونشال" :</p> <p>- تنفس عميق - تحريك القدمين - ثني و مد الذراعين مرتين - تحريك الرأس قليلا - الشعور بإستيقاظ الجسم - تنفس عميق مرة ثانية - فتح العينين - الشعور الكامل بالإستيقاظ</p>	2 مرة	6 - 4 - 10 - 30 - 10 -
			إسترخاء عضلي	<p>- أخذ وضعية الإستلقاء على الظهر</p> <p>* أخذ شهيق و زفير عميقين</p> <p>- اليدان و الساعدان:</p> <p>* إنقباض أصابع اليدين</p>	3 مرة - إنقباض 5"

<p>'25-</p> <p>'30</p> <p>'5-</p>	<p>إنبساط5" 3مرات</p> <p>-</p> <p>إنقباض3" 3مرات</p> <p>إنبساط5" 3مرات</p> <p>-</p> <p>إنقباض5" 3مرات</p> <p>إنبساط5" 3مرات</p> <p>1مرة</p>	<p>* العضد (ثنائية الرأس)</p> <p>دفع المرفق للأسفل ضد سطح الأرض و للجانب</p> <p>- أعلى الوجه :</p> <p>رفع الحاجبين للأعلى بقدر الإستطاعة</p> <p>- منتصف الوجه:</p> <p>إنقباض و إنبساط الأنف</p> <p>- أسفل الوجه:</p> <p>ضغط الأسنان و سحب اللسان نحو سقف الفم بقوة بكل ما أمكن</p> <p>- الرقبة:</p> <p>سحب الذقن للأسفل لملامسة صدرك و في نفس الوقت تقاوم ذلك</p> <p>- الصدر/الكتفان أعلى الظهر:</p> <p>شهيق عميق، الثبات سحب الكتفين للخلف معا</p> <p>- البطن :</p> <p>سحب عضلات المعدة للدخل أقصى ما لديك</p> <p>- المقعدة و الفخذ:</p> <p>إمتداد و رفع الرجل قليلا و الثبات</p> <p>- أسفل الرجل و الساق :</p> <p>سحب أصابع القدمين نحو الرأس و الثبات</p> <p>- القدم:</p> <p>توجيه أصابع القدم، دوران أصابع القدم للدخل ثم لف الأصابع</p> <p>- الإستيقاظ.</p>			<p>الثانية</p>
<p>'25-</p>	<p>- 3مرات</p>	<p>- تعريف اللاعب ماهو الإسترخاء الذاتي</p> <p>- أخذ وضع الإسترخاء " أورليك":</p> <p>* أخذ شهيق عميق و زفير ببطء</p> <p>* أشعر بإسترخاء في جميع أعضاء الجسم</p>	<p>إسترخاء ذاتي</p>	<p>إسترخاء عضلي</p>	<p>الثالثة</p>

<p>'1-</p>		<p>* أشعر باقدمين -حرك الأمشاط قليلا- إسترخاء في الأمشاط،فكر في عضلات الساق،إجعل عضلات الساق في إسترخاء كامل،فكر في عضلات الفخذ،أشعر أنها في إسترخاء كامل،فكر في عضلات الرجلين أشعر أنها في إسترخاء كامل،إسترخاء في عضلات المقعدة - راحة - - ركز الإنتباه في عضلات الظهر السفلى،أشعر بالإسترخاء ، أشعر أنه يمتد إلى أعلى الظهر، * ركز الإنتباه على أصابع اليد،أشعر بوخز خفيف،ركز في الدفيء،أشعر بالإسترخاء في أصابعك،أشعر بالإسترخاء في الكفين ،الساعدين ،العضدين،الكتفين،إسترخاء في عضلات الرقبة - راحة - - إسترخاء في عضلات الفك،أشعر أن رأسي في إسترخاء تام، - إقبض جميع المجموعات العضلية للجسم و الثبات ثم الإسترخاء،أشعر بكامل الإسترخاء في جسمك، إستمع به - راحة - - ركز الإنتباه على التنفس عند الشهيق أعط فرصة لعضلات البطن للإطالة،عند الزفير إجعل كل عضلات الجسم في حالة إسترخاء ثم ركز على كلمة إسترخاء - الإستيقاظ</p>		
<p>'30</p>				
<p>'1-</p>				
<p>'1-</p>	<p>- 10مرات شهيق و زفير تكرر 3مرات 1 مرة</p>			
<p>'5 -</p>				

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع الثاني -

المدة الزمنية	التكرار	الإجراءات	طبيعة التدريب	البعد	الوحدة
'25-	- 3مرات	<p>- تعريف اللاعب ماهو الإسترخاء الذاتي</p> <p>- أخذ وضع الإسترخاء " أورليك ":</p> <p>* أخذ شهيق عميق و زفير ببطء</p> <p>* أشعر بإسترخاء في جميع أعضاء الجسم</p> <p>* أشعر بالقدمين -حرك الأمشاط قليلا-</p> <p>إسترخاء في الأمشاط، فكر في عضلات الساق، إجعل عضلات الساق في إسترخاء كامل، فكر في عضلات الفخذ، أشعر أنها في إسترخاء كامل، فكر في عضلات الرجلين أشعر أنها في إسترخاء كامل، إسترخاء في عضلات المقعدة</p> <p>- راحة</p> <p>* ركز الإنتباه في عضلات الظهر السفلى، أشعر بالإسترخاء ، أشعر أنه يمتد إلى أعلى الظهر،</p> <p>* ركز الإنتباه على أصابع اليد، أشعر بوخز خفيف، ركز في الدفء ، أشعر بالإسترخاء في أصابعك، أشعر بالإسترخاء في الكتفين ،الساعدين ،العضدين،الكتفين، إسترخاء في عضلات الرقبة</p> <p>- راحة</p> <p>* إسترخاء في عضلات الفك، أشعر أن رأسي في إسترخاء تام،</p> <p>- إقبض جميع المجموعات العضلية للجسم و الثبات ثم الإسترخاء، أشعر بكامل الإسترخاء في جسمك، إستمتع به</p> <p>- راحة</p> <p>* ركز الإنتباه على التنفس</p>	إسترخاء ذاتي	إسترخاء عضلي	الرابعة
'1-					
'30					
'1-					
'1-	- 10مرات شهيق و زفير تكرار 3مرات				

		عند الشهيق أعط فرصة لعضلات البطن للإطالة، عند الزفير إجعل كل عضلات الجسم في حالة إسترخاء ثم ركز على كلمة إسترخاء - الإستيقاظ			
'5 -	1 مرة				
'4 - '10 - '12 -		<p>- تعريف اللاعب ماهية و أهمية الإسترخاء العقلي بالنسبة له.</p> <p>- أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (تعاقيبي)</p> <p>- أداء اللاعب إسترخاء عقلي كالتالي :</p> <p>* أخذ شهيقا عميقا و بطيئا من الأنف ،تنفس من البطن و الحجاب الحاجز ثم ترك الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي و الصدر بإسترخاء،</p> <p>* دفع الزفير خارجا ببطء من خلال الفم بإسترخاء كامل مع الشعور بأن عضلات الذراعين و الكتفين في حالة إسترخاء و يجب أن تشعر بالتوازن و الثبات على الأرض و يجب أن تشعر أن الرجلين في حالة إسترخاء في عملية الزفير</p> <p>- الإستيقاظ .</p>	التحكم في التنفس	إسترخاء عقلي	الخامسة
'30					
'4 -					
'12 - '10 -		<p>- أخذ اللاعب وضع الإسترخاء</p> <p>- أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (تعاقيبي)</p> <p>- أداء اللاعب إسترخاء عقلي :</p> <p>- أخذ شهيقا عميقا و بطيئا من الأنف ،تنفس من البطن و الحجاب الحاجز ثم ترك الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي و الصدر بإسترخاء،</p> <p>- دفع الزفير خارجا ببطء من خلال الفم بإسترخاء كامل مع الشعور بأن عضلات الذراعين و الكتفين في حالة إسترخاء و يجب أن</p>	التحكم في التنفس	إسترخاء عقلي	السادسة
'27					

		تشعر بالتوازن و الثبات على الأرض و يجب أن تشعر أن الرجلين في حالة إسترخاء في عملية الزفير - الإستيقاظ			
	'5 -				

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع الثالث -

المدة الزمنية	التكرار	الإجراءات	طبيعة التدريب	البعد	الوحدة
'8 - '6 - '12 - '30	التكرار ل3 مرات	<p>- أخذ اللاعب وضع الإسترخاء.</p> <p>- أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (تعاقبي) بمفرده</p> <p>- أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس)</p> <p>- تعريف اللاعب بالحجرة العقلية و أهميتها</p> <p>* تدريب اللاعب على تكوين الحجرة العقلية كما يلي :</p> <p>1- طريقة التكوين :</p> <p>* يختار اللاعب المكان الذي يرغب فيه لكن يكون محببا عند اللاعب</p> <p>2- أسلوب التجهيز:</p> <p>* يترك للاعب إختيار كافة التجهيزات للحجرة العقلية ويجب أن تعكس الشعور بالهدوء و يمكن إجراء تعديلات إذا لزم الأمر</p> <p>3- الأدوات المطلوبة: يستخدم اللاعب أدوات لتجهيز الحجرة لإظهارها عند الضرورة و هي</p>	تكوين الحجرة العقلية	إسترخاء عقلي	السابعة

4 -		<p>* السبورة : يختار اللاعب حجمها و لوئها لكتابة التعليمات التي توجه للاعب سواء في التدريب أو المنافسات أو شيء آخر * شاشة العرض : يحدد اللاعب الحجم و طريقة التثبيت في الحجرة و تستخدم في إسترجاع التصور العقلي للمهارات في التدريب قصد إتقان المهارات الحركية - أداء اللاعب عملية الإستيقاظ بمفرده</p>			
10 - 15 - 30	1 مرة تكرار ل3 مرات	<p>- قيام اللاعب بأخذ وضع الإسترخاء - أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (ذاتي) - شرح معنى طريقة إيقاف الأفكار للاعب - نموذج لكرة السلة (أسامة راتب) مع تعديل بسيط من الباحث . - إختيار اللاعب موقفا يسبب له أفكارا سلبية عند التصويب . 1- قدم وصفا كاملا للموقف؟ * أجد نفسي دائما أفكر سلبيا عند أداء التصويب خاصة عندما تكون نتائج الفريق متقاربة 2- ما هي الأفكار السلبية المرتبطة بهذا الموقف ؟ *أكره أداء هذه التصويبة * إذا فشلت في التصويب قد أتسبب في هزيمة الفريق.....إلخ 3- ماهي الكلمات أو الإشارات التي تستخدمها لإيقاف الأفكار السلبية؟ * علم أحمر * علامة "فف"إلخ 4- إختار ثلاث عبارات ذاتية و واقعية و بناءة</p>	إيقاف الأفكار	إسترخاء عقلي	الثامنة

		<p>لتحل محل الأفكار السلبية؟</p> <p>* لقد تدربت جيدا على أداء التصويب جيدا و هناك تحسن كل يوم</p> <p>* هذه التصويبات ليست السبب الرئيسي لكسب أو خسارة المباراة</p> <p>* هذه التصويبات فرصة لتسجيل أهداف مأمونة التحقيق</p> <p>- الإستيقاظ</p>			
'5-					
'10 -	1 مرة	<p>- قيام اللاعب بأخذ وضع الإسترخاء</p> <p>- أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (تعاقبي)</p> <p>- مراجعة مفهوم طريقة إيقاف الأفكار مع للاعب</p> <p>- نموذج لكرة السلة (أسامة راتب) مع تعديل آخر من الباحث .</p> <p>- إختيار اللاعب موقفا يسبب له أفكارا سلبية عند المحاورة .</p> <p>1- قدم وصفا كاملا للموقف؟</p> <p>* أجد نفسي دائما أفكر سلبيا عند أداء المحاورة ضد الخصم خاصة عندما يكون جميع زملائي مراقبين</p> <p>2- ما هي الأفكار السلبية المرتبطة بهذا الموقف ؟</p> <p>* أكره أداء هذه المحاورة</p> <p>* إذا فشلت في المحاورة قد أتسبب في هجوم مضاد.....إلخ</p> <p>3- ماهي الكلمات أو الإشارات التي تستخدمها لإيقاف الأفكار السلبية؟</p> <p>* علم أحمر</p> <p>* علامة "قف"إلخ</p> <p>4- اختر ثلاث عبارات ذاتية و واقعية و بناءة لتحل محل الأفكار السلبية؟</p>	إيقاف الأفكار	إسترخاء عقلي	التاسعة
'15 -					
'30	تكرار ل3مرات				

		<p>* لقد تدربت جيدا على أداء المحاورة جيدا و هناك تحسن كل يوم</p> <p>* المحاورات و تجاوز الخصم ليس السبب الرئيسي لكل ربح أو خسارة القابلة</p> <p>* هذه المحاورة فرصة لتجاوز الخصم و تسجيل أهداف مأمونة التحقيق .</p> <p>- الإستيقاظ</p>			
	5-				

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع الرابع -

المدة الزمنية	التكرار	الإجراءات	طبيعة التدريب	البعد	الوحدة
6 -		- أخذ اللاعب وضع الإسترخاء	تصور عقلي	التصور العقلي	العاشرة
4 -		- أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (تعاقيبي) بمفرده	أساسي		
4 -		- أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس)	الوضوح		
15 -	- التكرار	* يقوم اللاعب بغلق عينيه مع المحافظة على الإسترخاء			
30 -	ل2 مرة	- يكون شاشة بيضاء في عقله، مع التركيز عليها بوضوح، تصور دائرة تملأ الشاشة و يتم تلوينها بالأزرق ببطء، ومحاولة توضيح هذا اللون ثم تحويله إلى لون آخر ببطء و التكرار لخمسة ألوان			
5 -	- التكرار	- ينظر اللاعب إلى كرة السلة يتأمل فيها ثم في عدم وجود الكرة يقوم بتذكر شكلها و لونها و التفاصيل الخاصة بها، ثم يتصور ملامسته لسطحها ، التنطيط بها دفعها في الهواء - الإستيقاظ للاعب			

<p>'5 - '5 - '17 - '30</p>	<p>- 1 مرة - 2 مرة - 2 مرة - 2 مرة</p>	<p>- قيام اللاعب بأخذ وضع الإسترخاء - أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (ذاتي) - أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس) - يقوم اللاعب بتصوير الكرة ممسكا لها ، يفحصها عن قرب من حيث اللون الخطوط كما في العمل السابق ، يتصور إلقاء الكرة في الأرض ثم إستلامها - يتصور اللاعب الإستعداد للتصويب نحو السلة توضع الكرة أماما و دفعها باليد نحو السلة من الثبات - يتصور اللاعب الإستعداد للتصويب نحو السلة توضع الكرة أماما و دفعها باليد نحو السلة من الإرتقاء - الإستيقاظ</p>	<p>تصور عقلي أساسي التحكم</p>	<p>التصور العقلي</p>	<p>الحادية عشر</p>
<p>'6 - '4 - '15 - '30 '5 -</p>	<p>- 1 مرة - 3 مرة - 3 مرة</p>	<p>- أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (تعاقبي) بمفرده مع التوجيه من الباحث - أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس) بمفرده - يتصور اللاعب أنه متوتر و قام بأداء تصويبة خاطئة نحو السلة من الثبات ، محاولة التركيز على الخطأ ، ثم بعد ذلك يحاول تصور أداء مهارة التصويب بطريقة صحيحة - يتصور اللاعب أداء التصويب الصحيح مع الإحساس بحركات الجسم أثناء الأداء و الإحساس بجميع أجزاء الجسم و العضلات المشاركة في المهارة - أداء خطوات التصور السابقة مع أداء مهارة الإستيقاظ .</p>	<p>تصور عقلي أساسي التحكم</p>	<p>التصور العقلي</p>	<p>الثانية عشر</p>

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع الخامس -

الوحدة	البعد	طبيعة التدريب	الإجراءات	التكرار	المدة الزمنية
الثالثة عشر	التصور العقلي	تصور عقلي متعدد الأبعاد	- قيام اللاعب بعد أخذ الوضعية بالإسترخاء العضلي (تعاقبي)	- التكرار 1 مرة	5 -
			- أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس)	- التكرار 2 مرة	5 -
الثالثة عشر	التصور العقلي	تصور عقلي متعدد الأبعاد	- يتصور اللاعب نفسه و هو يؤدي مهارة التصويب نحو السلة	- التكرار 1 مرة	17 -
			* محاولة تخيل الشكل الصحيح للأداء الإحساس بالكرة في اليدين، إرتفاع الذراعين، تدوير الكرة، حركة الرسغ، إمتداد الذراعين، إرتفاع الكرة، متابعة الرمي	- التكرار 2 مرة	30 -
الثالثة عشر	التصور العقلي	تصور عقلي متعدد الأبعاد	- نفس العمل مع تخيل سماع صوت الكرة عند إرتظامها باللوح أو مرورها عبر الشبكة للسلة عند التهديف، تصور أصوات زملاء أو المدرب مصاحباً لأداء التصويب	- التكرار 2 مرة	3 -
			* الإحساس بحركات الجسم عند أداء المهارة و كذا العضلات المشاركة	- التكرار 2 مرة	3 -
الرابعة عشر	التصور العقلي	تصور عقلي داخلي و خارجي للتصويب	- أداء اللاعب بعد أخذ الوضعية بالإسترخاء العضلي (تعاقبي)	- التكرار 3 مرات	5 -
			- أداء الإسترخاء العقلي (إيقاف الأفكار)	- التكرار 3 مرات	4 -
الرابعة عشر	التصور العقلي	تصور عقلي داخلي و خارجي للتصويب	- عرض نموذج لشريط فيديو لمهارة التصويب (يختار اللاعب أي طريقة للتصويب) للاعب من المستوى العالي	- التكرار 3 مرات	18 -
			- يقوم اللاعب بإغماض عينيه و يقوم بتصوير	- التكرار 3 مرات	30 -

'30	3-5 مرات	التصويب مع تحديد المواقف السلبية التي تواجهه أثناء الأداء ككلمات غير أخلاقية من اللاعب المنافس أو توتر والقلق بسبب التقارب في النتيجة مع المنافس بحيث يركز على أداء المهارة و عزل أثر المشتتات السابقة - نفس العمل السابق و لكن مصدر تشتت الإنتباه واقعي و المتمثل في الضوضاء المفتعلة عن طريق زملاء أو مكبر الصوت - الإستيقاظ	مصادر مشتتة للإنتباه للتصويب		الثامنة عشر
	8 - التكرار				
	3-4 مرات				

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع السابع -

المدة الزمنية	التكرار	الإجراءات	طبيعة التدريب	البعد	الوحدة
'30	4 - 4 - التكرار	-أخذ اللاعب وضعية الإسترخاء - قيام اللاعب بالإسترخاء العضلي (تعاقبي) - أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس) - يقوم اللاعب بالتصور العقلي لأداء مهارة المحاورة مع تحديد المواقف السلبية التي تواجهه أثناء الأداء ككلمات غير أخلاقية من اللاعب المنافس أو توتر والقلق بسبب التقارب في النتيجة مع المنافس بحيث يركز على أداء المهارة و عزل أثر المشتتات السابقة - نفس العمل السابق و لكن مصدر تشتت الإنتباه واقعي و المتمثل في الضوضاء المفتعلة عن طريق زملاء - الإستيقاظ	تركيز الإنتباه بوجود مصادر مشتتة للإنتباه للمحاورة	تصور عقلي و تركيز إنتباه	التاسعة عشر
	8 - التكرار				
	3-5 مرات				

<p>'4 - '4 - '8 - '30 '8 - '4 -</p>	<p>- التكرار ل3-5 مرات - التكرار ل3-5 مرات</p>	<p>- أخذ اللاعب وضعية الإسترخاء - قيام اللاعب بالإسترخاء العضلي (تعاقيبي) - أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس) - يقوم اللاعب بالتصور العقلي لأداء مهارة التمرير مع تحديد المواقف السلبية التي تواجهه أثناء الأداء ككلمات غير أخلاقية من اللاعب المنافس أو توتر والقلق بسبب التقارب في النتيجة مع المنافس بحيث يركز على أداء المهارة و عزل أثر المشتتات السابقة - نفس العمل السابق و لكن مصدر تشتت الإنتباه واقعي و المتمثل في الضوضاء المفتعلة عن طريق الزملاء أو مكبر الصوت - الإستيقاظ</p>	<p>تركيز الإنتباه بوجود مصادر مشتتة للإنتباه لدقة التمرير</p>	<p>تصور عقلي تركيز إنتباه</p>	<p>العشرون</p>
<p>'4 - '4 - '8 - '30 '4 -</p>	<p>- التكرار ل3مرات - التكرار ل3مرات - التكرار ل3مرات</p>	<p>- أخذ اللاعب وضعية الإسترخاء - قيام اللاعب بالإسترخاء العضلي (ذاتي) - أداء الإسترخاء العقلي (إيقاف الأفكار) - أداء اللاعب التصور العقلي لمهارة - التصويب: - إستلمت الكرة من زميلك، تريد التسديد نحو السلة أغمض عينيك و أخذ نفس عميق و ردد في نفسك أستطيع إحراز السلة - تخيل نفسك في موضع التسديد ردد أنا أستطيع التهديد ثم تصور أداء ناجح و أنت فخور بنفسك - تجاوزت الخصم و أنت أمام السلة تخيل الموقف (الجمهور، الخصم ، الزملاء) أنت ترتقي و تصوب نحو السلة هدفا و تشعر بالسرور -أداء اللاعب التصور العقلي لمهارة - التثبيط:</p>	<p>تنمية مهارة الثقة بالنفس</p>	<p>تصور عقلي و الثقة بالنفس</p>	<p>الحادية و العشرون</p>

		<p>- تنشط بالكرة تريد تجاوز الخصم، أستطيع أن أتجاوزه بمهارة</p> <p>- تصور نفسك في موضع المحاورة ردد أنا</p> <p>- أستطيع تجاوز الخصم بالمحاورة ثم تصور أداء ناجع و أنت فخور بنفسك</p> <p>- أداء اللاعب التصور العقلي لمهارة</p> <p>- التمرير:</p> <p>- أريد أن أمرر للزميل دون إضاعة الكرة</p> <p>- أقدر أن أمرر الكرة بنجاح</p> <p>- تخيل نفسك في موقف التمرير ردد أنا</p> <p>- أستطيع تمرير الكرة للزميل و لا يقطعها اللاعب</p> <p>- الخصم ثم تصور أداء ناجع و أنت فخور بنفسك</p> <p>-الإستيقاظ.</p>			
	6-				
	2-				

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع الثامن -

المدة الزمنية	التكرار	الإجراءات	طبيعة التدريب	البعد	الوحدة
4 -		- قيام اللاعب بأخذ وضع الإسترخاء	تنمية مهارة	تصور عقلي و مواجهة قلق المنافسة	الثانية و العشرون
4 -		- أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (ذاتي)	مواجهة قلق		
20 -	التكرار ل3-5 مرات	- أداء اللاعب لمهارة التصور العقلي	المنافسة		
		- بدأت المباراة تنتظر الكرة استلمت الكرة			
		تشعر بالقلق من الموقف ككل			
		*كرر أنا هادئ، لدي مستوى مهاري أحسن			

<p>'30</p> <p>التكرار - ل3مرات</p> <p>التكرار - ل1مرة</p> <p>التكرار - ل1مرة</p> <p>- 2</p>	<p>من الخصم، لدي القدرة على التصرف الجيد</p> <p>- أنا في المنافسة جمهور الخصم يزعجني أنا هادئ لا أسمع صيحاتهم أنا أركز على أدائي الجيد</p> <p>- تحصلت على الكرة أريد أن أصوب نحو السلة أنا أستطيع التصويب و إحراز سلة</p> <p>- تحصلت على الكرة و أود محاورة و تجاوز الخصم، أنا أستطيع تجاوز اللاعب الخصم .</p> <p>- لدي الكرة أريد أن أمرر نحو الزميل أنا أستطيع التمرير و إيصال الكرة إلى الزميل</p> <p>- الإستيقاظ</p>				
<p>- 3</p> <p>- 3</p> <p>- 8</p> <p>'30</p>	<p>أخذ اللاعب وضعية الإسترخاء</p> <p>- قيام اللاعب بالإسترخاء العضلي (ذاتي)</p> <p>- أداء الإسترخاء العقلي (إيقاف الأفكار)</p> <p>- أداء اللاعب التصور العقلي لمهارة - التصويب:</p> <p>- إستلمت الكرة من زميلك، تريد التسديد نحو السلة أغمض عينيك و أخذ نفس عميق و ردد في نفسك أستطيع إحراز السلة</p> <p>- تخيل نفسك في موضع التسديد ردد أنا أستطيع التهديد ثم تصور أداء ناجح و أنت فخور بنفسك</p> <p>- تجاوزت الخصم و أنت أمام السلة تخيل الموقف (الجمهور، الخصم ، الزملاء) أنت ترتقي و تصوب نحو السلة هدفا و تشعر بالسرور</p> <p>- أنا في المنافسة (الجمهور، الخصم ، الزملاء) أريد أن أصوب جمهور الخصم يزعجني أنا هادئ لا أسمع صيحاتهم أنا أركز على أدائي الجيد</p> <p>-أداء اللاعب التصور العقلي لمهارة</p>	<p>تنمية مهارة الثقة بالنفس و مواجهة قلق المنافسة</p>	<p>تصور عقلي والثقة بالنفس مواجهة قلق المنافسة</p>	<p>الثالثة و العشرون</p>	

<p>7 -</p> <p>التكرار - ل2 مرات</p> <p>التكرار - ل2 مرات</p> <p>7 -</p> <p>التكرار - ل2 مرات</p> <p>التكرار - ل2 مرات</p> <p>2 -</p>	<p>7 -</p> <p>التكرار - ل2 مرات</p> <p>التكرار - ل2 مرات</p> <p>7 -</p> <p>التكرار - ل2 مرات</p> <p>التكرار - ل2 مرات</p> <p>2 -</p>	<p>- التثبيط:</p> <p>- تنشط بالكرة تريد تجاوز الخصم، أستطيع أن أتجاوزه بمهارة</p> <p>- تصور نفسك في موضع المحاورة ردد أنا أستطيع تجاوز الخصم بالمحاورة ثم تصور أداء ناجع و أنت فخور بنفسك</p> <p>- أنا في المنافسة (الجمهور، الخصم ، الزملاء) أريد أن أجتاز الخصم بالمحاورة جمهور الخصم يزعجني أنا هادئ لا أسمع صيحاتهم أنا أركز على أدائي الجيد</p> <p>- أداء اللاعب التصور العقلي لمهارة</p> <p>- التمرير:</p> <p>- أريد أن أمرر للزميل دون إضاعة الكرة أقدر أن أمرر الكرة بنجاح</p> <p>- تخيل نفسك في موقف التمرير ردد أنا أستطيع تمرير الكرة للزميل و لا يقطعها اللاعب الخصم ثم تصور أداء ناجع و أنت فخور بنفسك</p> <p>- أنا في المنافسة (الجمهور، الخصم ، الزملاء) أريد أن أمرر للزميل جمهور الخصم يزعجني أنا هادئ لا أسمع صيحاتهم أنا أركز على أدائي الجيد.</p> <p>-الإستيقاظ</p>			
<p>3 -</p> <p>3 -</p>		<p>- أخذ اللاعب وضعية الإسترخاء</p> <p>- قيام اللاعب بالإسترخاء العضلي (ذاتي)</p> <p>- أداء الإسترخاء العقلي (إيقاف الأفكار)</p> <p>- أداء اللاعب التصور العقلي لمهارة</p> <p>- التصويب:</p>	<p>تنمية مهارة الثقة بالنفس و</p>	<p>تصور عقلي والثقة بالنفس مواجهة</p>	<p>الرابعة و العشرون</p>

قلق	مواجهة قلق		المنافسة
المنافسة	المنافسة	- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل1مرة	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات
		- التكرار ل2مرات	- التكرار ل2مرات

2 -	2مرات - التكرار 2مرات	الخصم ثم تصور أداء ناجع و أنت فخور بنفسك - أنا في المنافسة (الجمهور، الخصم ، الزملاء (أريد أن أمرر للزميل جمهور الخصم يزعجني أنا هادئ لا أسمع صيحاتهم أنا أركز على أدائي الجيد. -الإستيقاظ			
-----	-----------------------------	--	--	--	--

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع التاسع -

المدة الزمنية	التكرار	الإجراءات	طبيعة التدريب	البعد	الوحدة
'3 - '3 - '5 - '8 - '30 '8 -	- التكرار 5مرات - التكرار 3مرات - التكرار	-أخذ اللاعب وضعية الإسترخاء - قيام اللاعب بالإسترخاء العضلي (تعاقيبي) - أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس) - عرض شريط فيديو لخطة هجومية مدته بضع ثواني بال: data show مع تكرار العرض - تصور خارجي : - أغمض عينيك و أخذ نفس عميق، ثم أعد عقلياً مقطع الفيديو و الخطة الهجومية للاعبين المهاجمين كما شاهدتها - تصور داخلي: - إختار أي لاعب تود لعب دوره أعد نفس	تنمية مهارة التفكير الخططي بالتصور العقلي الداخلي و الخارجي	التصور العقلي و التفكير الخططي	الخامسة و العشرون

- 3	3مرات	العمل بحيث أنت لاعب مشارك في الخطة الهجومية. - الإستيقاظ.			
- 3 - 3 - 4 - 9 '30 - 9	- التكرار 5مرات - التكرار 3مرات - التكرار 3مرات	-أخذ اللاعب وضعية الإسترخاء - قيام اللاعب بالإسترخاء العضلي (إسترخاء تعاقبي) - أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في النفس) - عرض شريط فيديو لخطة هجومية مدتها بضع ثواني مع تكرار العرض - تصور خارجي و تركيز إنتباه : - أغمض عينيك و أخذ نفس عميق، ثم أعد عقليا مقطع الفيديو و الخطة الهجومية للاعبين المهاجمين كما شاهدتها * حاول أن تتخيل كل التفاصيل الخاصة بالموقف الهجومي من اللاعبين . - تصور داخلي و تركيز إنتباه: - أعد نفس العمل بحيث أنت لاعب مشارك في الخطة الهجومية (إختر أي لاعب تود لعب دوره). * محاولة الإحساس بكل التفاصيل من	تنمية مهارة التفكير الخططي بالتصور العقلي و تركيز الإنتباه	التصور العقلي و التفكير الخططي	السادسة و العشرون

		التحركات للزملاء و المدافعين - الإستيقاظ			
'2 -					
'4 -		- القيام بوضعية الإسترخاء	تنمية مهارة	التصور العقلي و التفكير الخططي	السابعة و العشرون
'4 -		- أداء الإسترخاء (الذاتي)	التفكير		
'4 -		- أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في النفس)	الخططي و إيجاد		
'4-	- التكرار 3مرات	- أنت في موقف هجومي حامل للكرة و زملاءك مراقبون، تخيل خطة هجومية من تبادلين كرويين بالتمرير فقط ثم التصويب	الحلول		
'4-	- التكرار 3مرات	- نفس العمل و لكن مع محاورة و مخادعة تقوم بها			
'4-	- التكرار 3مرات	- من موقف هجومي لثلاث تبادلات كروية تخيل نفسك آخر من يستلم الكرة و يصوب نحو السلة بنجاح من تحت السلة			
'4-	- التكرار 3مرات	- من موقف هجومي لثلاث تبادلات كروية تخيل نفسك آخر من يستلم الكرة و يصوب نحو السلة بنجاح من نقطتين			
'4-	- التكرار 3مرات	- من موقف هجومي لثلاث تبادلات كروية تخيل نفسك آخر من يستلم الكرة و يصوب نحو السلة بنجاح من ثلاث نقاط			
'2-		- الإستيقاظ			
'30					

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع العاشر -

المدة الزمنية	التكرار	الإجراءات	طبيعة التدريب	البعد	الوحدة
---------------	---------	-----------	---------------	-------	--------

<p>'3 - '3 - 5- '30 8 - 8 - '3 -</p>	<p>- التكرار 5مرات</p> <p>- التكرار 5مرات</p> <p>- التكرار 5مرات</p>	<p>القيام بوضعية الإسترخاء - أداء الإسترخاء (الذاتي) - أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس) - تخيل موقف هجومي لفريقك، أخذ نفس عميق ثم أداء خطة هجومية من ثلاث تبادلات كروية و أنت المستلم الثاني للكرة و تمررها للمصوب (محاولة إعادة التخييل عدة مرات بنفس الشكل السابق) - تصور نفس الموقف من حيث الإحساس بالأرضية و سماع الأصوات للجمهور و زملاء - نفس العمل و لكن أنت تشاهد زملاءك و هم يقومون بالخطة نفسها من خارج الملعب - الإستيقاظ</p>	<p>تنمية مهارة التفكير الخططي و إيجاد الحلول</p>	<p>التصور العقلي و التفكير الخططي</p>	<p>الثامنة و العشرون</p>
<p>'3 - '3 - 7- '30 7 - 7 - '3 -</p>	<p>- التكرار 5مرات</p> <p>- التكرار 5مرات</p> <p>- التكرار 5مرات</p>	<p>- القيام بوضعية الإسترخاء - أداء الإسترخاء (الذاتي) - أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس) - عرض موقف هجومي للاعبين مستوى عال لخط هجومية من خمسة تبادلات لعدة مرات ثم إغماض العينين و أخذ نفس عميق ثم تخييل الخطة كما هي - نفس العمل لكن تخيل نفسك معهم و أنت مكان حامل للكرة - نفس العمل و لكن تخيل نفسك أنت المصوب للكرة نحو السلة. - الإستيقاظ</p>	<p>تنمية مهارة التفكير الخططي و إيجاد الحلول</p>	<p>التصور العقلي و التفكير الخططي</p>	<p>التاسعة و العشرون</p>
<p>'3 - '3 -</p>		<p>القيام بوضعية الإسترخاء - أداء الإسترخاء (الذاتي)</p>	<p>تنمية مهارة التفكير</p>	<p>التصور العقلي و التفكير</p>	

			الخططي و إيجاد الحلول	الثلاثون
'7-	- التكرار ل3-5 مرات	- أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس) - إغماض العينين، تخيل موقف هجوم من عندك من أي عدد شئت من التبادلات الكروية و المخادعات للكرة و ترتيبك في الخطة (حامل للكرة أو مصوب أو في وسط الخطة)		
'30				
'7 -	- التكرار ل3-5 مرات	- تخيل نفس الموقف مع الإحساس بأرضية الملعب و أصوات الجمهور و التنفس لديك - و أنت خارج الملعب تخيل نفس الخطة السابقة و لكن أنت تشاهد زملاء يقومون بالخطة بدونك		
'7 -	- التكرار ل3مرات			
'3 -		-الإستيقاظ		

- نموذج لوحدة تدريبيه -

- الصف: أكابر.

- الوحدة التدريبيه رقم 12.

- المدة: 120'.

- التاريخ: 2015/03/11

- الهدف الإجرائي: تحسين الرمية الجانبيه من مواقف متعددة.

المراحل	الأهداف	الحالات التدريبيه	المدة	التشكلات
مرحلة التدريب العقلي	- تصور عقلي أساسي التحكم	- القيام بالإسترخاء العضلي (تعاقي). - القيام بالإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس). - التدريب على التصور العقلي الأساسي والرمية الجانبيه. - الإستيقاظ.	'4 - '4 - '30 '20 - '2 -	
مرحلة التحضير البدني	- تحضير اللاعب فيزيولوجيا.	- الجري حول الملعب، و القيام بالتسخين من الحركة و الثبات و تمديد العضلات. و تسخين خاص بالكرة.		
مرحلة التدريب الرئيسية	- تحسين التصويب من دون دفاع. - التصويب بوجود الدفاع شكليا. - التطبيق في شبه منافسة. - تحسين عزل المثيرات غير المرتبطة.	- تشكيل فوجين من (16) لاعب و (4) في الإسترجاع، و التصويب الجانبي من اليمين ثم اليسار. - يقسم الفريق إلى زوجين مهاجم و مدافع، يقوم المهاجم من منتصف الملعب بالمهجوم و تنفيذ الرمية الجانبيه و الدفاع يكون سلبيا. - تشكيل (4) فرق من (5) لاعبين و شبه منافسة لمدة لا تجاوز (24") و التصويب الجانبي فقط يحتسب. - القيام بالتصويب الجانبي، مع قيام اللاعبين بالفوضى المفتعلة لتشويش اللاعب الرامي في وضعية التصويب الجانبي من اليمين و اليسار.	'10 - '10 - '35 '10 - '5 -	
المرحلة الختامية	العودة إلى الهدوء.	- القيام بجري بطيء، و حركات الإسترجاع من الجري و التمديد.	'5 -	*****

1-10- صعوبات البحث:

عند قيام أي باحث ببحث علمي لا بد و أن تصادفه صعوبات في البداية، أو قد تطراً عليه بعد شروعه في البحث، و مدى كفاءة الباحث تنعكس كثيراً من خلال تغلبه على هذه الصعوبات، و إيجاد الحلول و البدائل المناسبة إن إقتضى الأمر ذلك.

و تمثلت الصعوبات في بادئ الأمر في:

- عدم توفر قاعة داخل النوادي الرياضية مخصصة للتدريب العقلي، و هذا مما دفع بالباحث إلى تخصيص قاعة موجهة للعتاد الرياضي منعزلة، أو حتى غرف تغيير الملابس غير مستعملة الخاصة بالفريق الزائر لتوفير جو من الهدوء و البعد عن الضجيج.

- صعوبة الإتصال بالمختصين في مجال كرة السلة على غرار المديرين في المستوى العالي و حتى المدرب الوطني لكرة السلة، بعد محاولات الباحث الإتصال بهم .

- الخلاصة:

لقد توصل الباحث عن طريق خطوات البحث العلمي الواجب إتباعها إلى بناء مقياس التفكير الخططي الهجومى فى كرة السلة بصيغته النهائية، ثم ضبط متغيرات البحث و التأكد من صلاحية المقياس و الإختبارات عن طريق الأسس العلمية و القيام بالدراسة الإستطلاعية، و مدى ملائمتها للعينه الخاصة بالبحث ، و المعالجة الإحصائية للنتائج المتوصل إليها، و من ثم التمكن من تسطير البرنامج للتدريب العقلي بعد الرجوع إلى المصادر العلمية و البحوث المشابهة و آراء الخبراء ، و هذا طلبا للتأكد من صحة الفرضيات التي إفترضها الباحث .

الفصل الثاني

معرض و تحليل و مناقشة النتائج

- تمهيد:

سوف يتطرق الباحث في هذا الفصل إلى معرفة مدى فعالية برنامج التدريب العقلي في تنمية بعض المهارات العقلية، المتمثلة في القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي و تركيز الإنتباه، التحكم في قلق المنافسة و الثقة بالنفس و تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة المتمثلة في مهارة التصويب (التصويب الأمامي و التصويب الجانبي و التصويب تحت السلة) و دقة التمرير و التنطيط بالكرة، وكذلك تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي بإستخدام المهارات العقلية المذكورة، موازاةً مع التدريب المهاري للمجموعة التجريبية. أما المجموعة الضابطة فقد إعتمدت على التدريب المهاري فقط دون التدريب العقلي.

و بعد قيام الباحث بالمعالجة الإحصائية سيعرض النتائج المحصل عليها و مناقشتها في إطار البيانات الإحصائية المتحصل عليها من خلال عينة البحث للتحقق من صحة الفروض التي إفترضها الباحث مسبقاً قبل بداية التجربة.

1- عرض النتائج:

1-1- عرض النتائج القبلية:

1-1-1- التجانس بين المجموعة التجريبية و الضابطة :

لقد سعى الباحث خلال التصميم التجريبي إلى العمل على تحقيق التكافؤ بين المجموعتين الضابطة و التجريبية من حيث متغيرات النمو و مهارات كرة السلة قيد البحث و المهارات العقلية المتمثلة في القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه، التحكم في قلق المنافسة و القة بالنفس، و من ثم التأكد من التجانس للمجموعتين من خلال الوسائل الإحصائية و كانت كالتالي:

الجدول رقم (12)

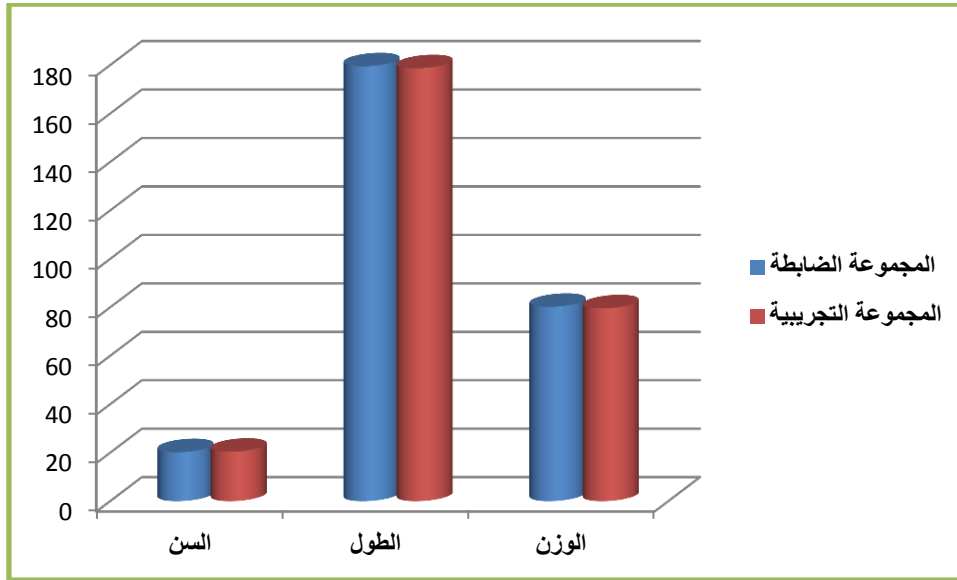
يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية

و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي لمتغيرات النمو للمجموعتين الضابطة و التجريبية .

المتغيرات النمو	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
السن	السنة	2.51	20.2	2.28	20.4	0.66	2.10	غير دال
الطول	سنتيمتر	1.58	179.5	2.75	178.7	0.79		غير دال
الوزن	كـلـغ	3.29	80.2	3.97	79.6	0.36		غير دال

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

من خلال الجدول (12) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعة الضابطة و التجريبية في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) بما أن قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.



الشكل رقم (16) يبين التجانس بين المجموعتين في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن)

الجدول رقم (13)

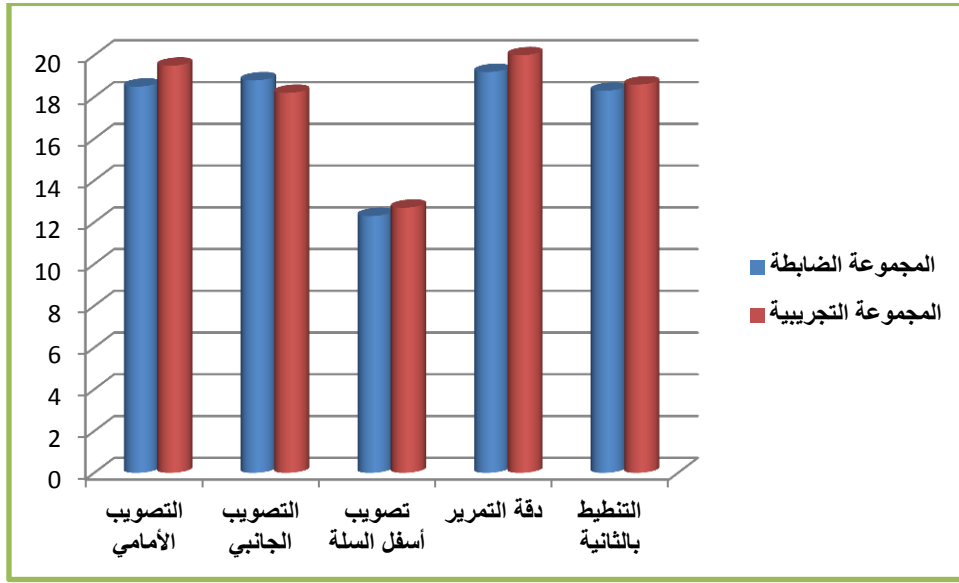
يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية

و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي للمتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة و التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
			ع	س	ع	س		
غير دال	2.10	0.60	1.94	19.50	1.77	18.50	نقطة	التصويب الأمامي
غير دال		0.94	2.69	18.20	3.01	18.80	نقطة	التصويب الجانبي
غير دال		0.64	2.00	12.70	2.45	12.30	نقطة	تصويب أسفل السلة
غير دال		1.07	1.41	20.00	1.87	19.20	نقطة	دقة التمرير
غير دال		0.37	1.83	18.60	1.76	18.30	الثانية	التنطيط بالثانية

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

من خلال الجدول (13) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعة الضابطة و التجريبية في متغير التصويب بأنواعه (الأمامي، الجانبي، أسفل السلة، الدقة في التمرير، التنطيط) لأن قيم (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.



الشكل رقم (17) يبين التجانس بين المجموعتين في المتغيرات المهارية .

الجدول رقم (14)

يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي لمتغيرات التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعتين الضابطة و التجريبية

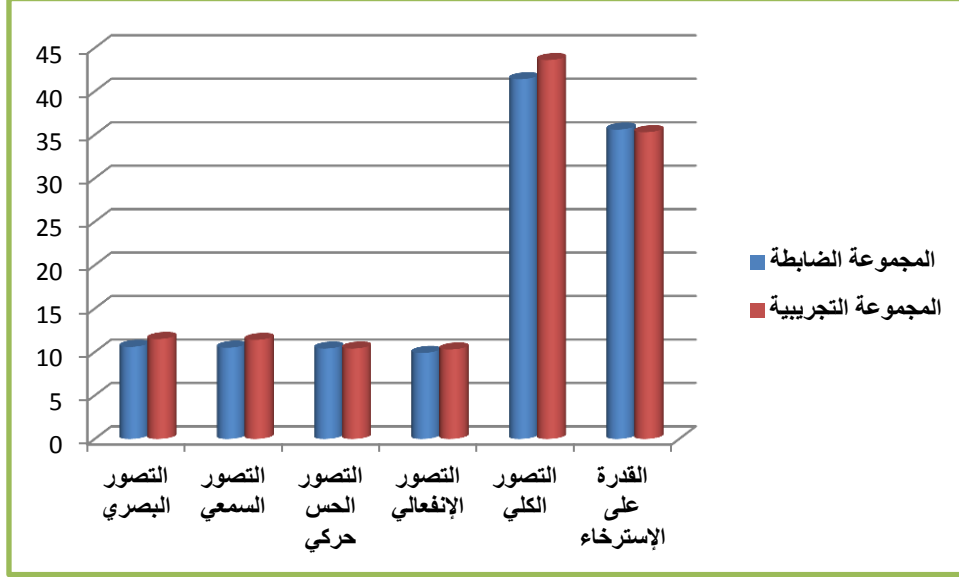
الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	متغير التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء
			ع	س	ع	س		
غير دال	2.10	1.48	1.08	11.5	1.57	10.60	درجة	التصور البصري
غير دال		1.49	1.26	11.4	1.43	10.50	درجة	التصور السمعي
غير دال		0.4	1.26	10.4	1.57	10.40	درجة	التصور الحس حركي
غير دال		0.68	1.15	10.3	1.44	9.90	درجة	التصور الإنفعالي
غير دال		1.48	1.50	43.6	2.30	41.4	درجة	التصور الكلي
غير دال		0.27	2.40	35.3	2.45	35.60	درجة	القدرة على الإسترخاء

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

من خلال الجدول (14) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعة الضابطة و

التجريبية في متغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء لأن قيمة (ت) المحسوبة أصغر من (ت)

الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذين المتغيرين .



الشكل (18) يبين التجانس بين المجموعتين في متغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء

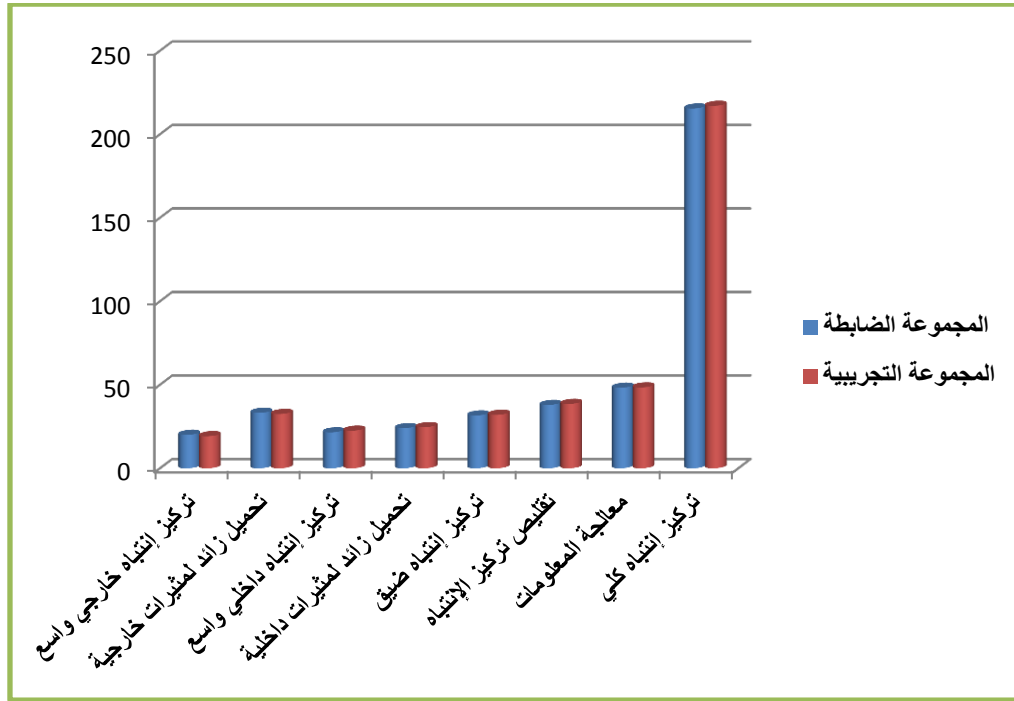
الجدول رقم (15)

يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعتين الضابطة و التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	متغير تركيز الإنتباه
			ع	س	ع	س		
غير دال	2.10	0.86	2.25	19.2	1.88	20.0	نقطة	تركيز إنتباه خارجي واسع
غير دال		0.27	6.75	32.5	4.56	33.2	نقطة	تحميل زائد لمثيرات خارجية
غير دال		0.79	2.91	22.5	2.71	21.5	نقطة	تركيز إنتباه داخلي واسع
غير دال		0.36	3.86	24.6	3.59	24.0	نقطة	تحميل زائد لمثيرات داخلية
غير دال		0.20	3.01	32.0	4.29	31.6	نقطة	تركيز إنتباه ضيق
غير دال		0.26	4.30	38.5	5.70	37.9	نقطة	تقليل تركيز الإنتباه
غير دال		0.7	5.87	48.4	6.52	48.2	نقطة	معالجة المعلومات
غير دال		0.32	7.77	217.0	13.65	215.4	نقطة	تركيز إنتباه كلي

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

من خلال الجدول (15) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعة الضابطة و التجريبية في متغير تركيز الإنتباه لأن قيمة (ت) المحسوبة أصغر من (ت) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير.



الشكل رقم (19) يبين التجانس بين المجموعتين في متغير تركيز الإنتباه

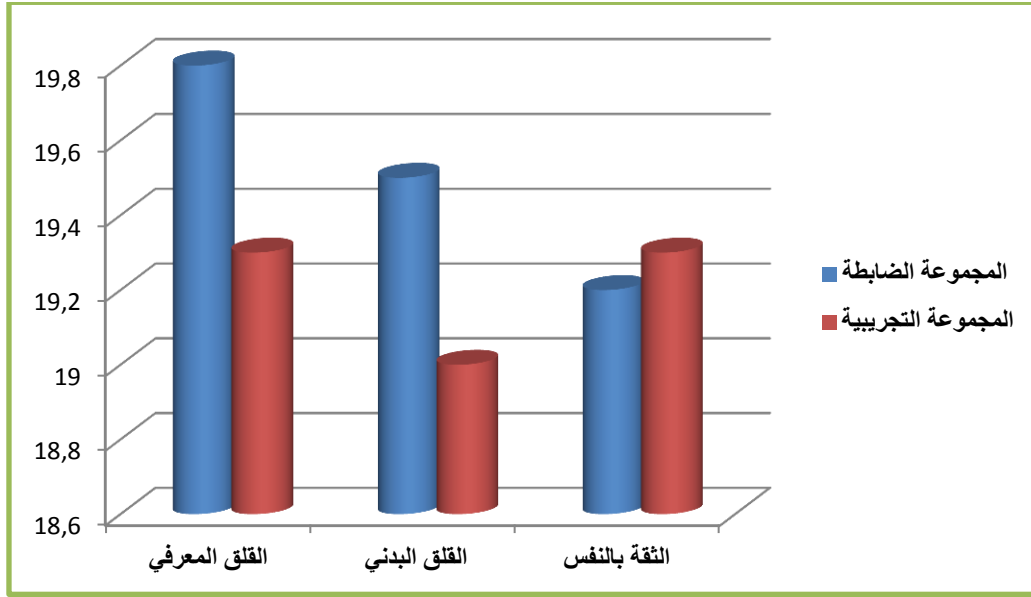
الجدول رقم (16)

يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي لمتغير القلق و الثقة بالنفس للمجموعتين الضابطة و التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القلق و الثقة بالنفس
			ع	س	ع	س		
غير دال	2.10	0.53	2.00	19.30	2.20	19.8	درجة	القلق المعرفي
غير دال		0.57	1.94	19.00	1.95	19.50	درجة	القلق البدني
غير دال		0.14	1.70	19.30	1.47	19.20	درجة	الثقة بالنفس

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

من خلال الجدول (16) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعة الضابطة و التجريبية في متغير القلق و الثقة بالنفس لأن قيمة (ت) المحسوبة أصغر من (ت) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير.



الشكل رقم (20) يبين التجانس بين المجموعتين في متغيري قلق المنافسة و الثقة بالنفس .

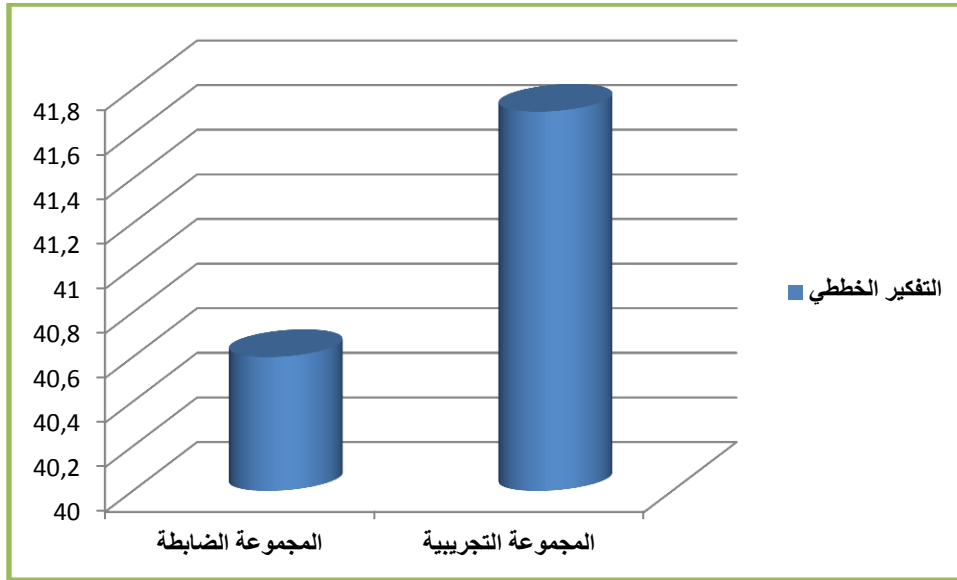
الجدول رقم (17)

يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي لمتغير التفكير الخططي للمجموعتين الضابطة و التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغير
			ع	س	ع	س		
غير دال	2.10	1.10	2.66	41.7	1.64	40.6	درجة	التفكير الخططي

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

من خلال الجدول (17) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعة الضابطة و التجريبية في متغير التفكير الخططي لأن قيمة (ت) المحسوبة أصغر من (ت) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير.



الشكل رقم (21) يبين التجانس بين المجموعتين في متغير التفكير الخططي .

1-2- عرض النتائج البعدية:

بعد أن قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي لكرة السلة لكلا المجموعتين بالإضافة إلى برنامج تدريب عقلي خاص بالمجموعة التجريبية تحصل على النتائج التالية:

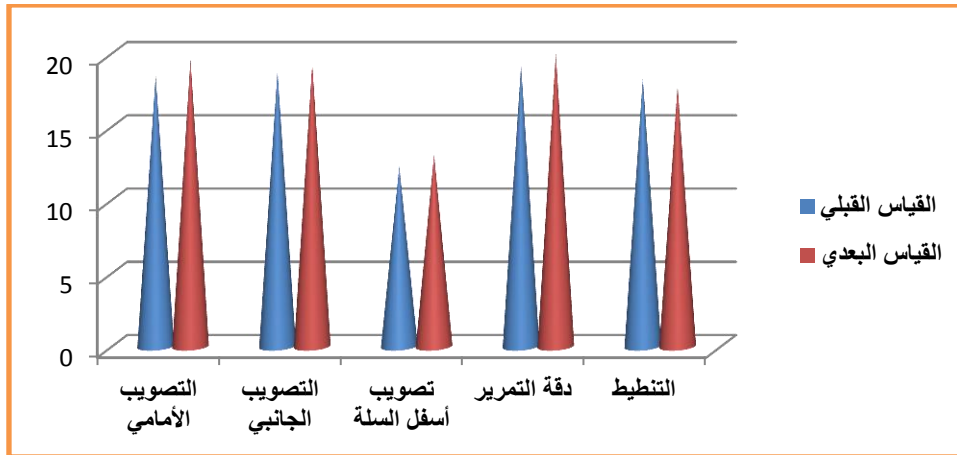
الجدول رقم (18)

يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي للمتغيرات المهارة للمجموعة الضابطة .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارة
			ع	س	ع	س		
			دال	2.26	6.12	1.64		
غير دال	0.69	2.40	19.3		3.01	18.8	نقطة	التصويب الجانبي
غير دال	2.22	2.46	13.1		2.45	12.3	نقطة	تصويب أسفل السلة
غير دال	1.92	1.76	20.0		1.87	19.2	نقطة	دقة التمرير
غير دال	0.88	1.54	17.8		1.76	18.3	الثانية	التنطيط

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9).

يتضح من خلال الجدول (19) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في المتغيرات المهارة للمجموعة الضابطة.



شكل (22) يبين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للمتغيرات المهارة للمجموعة الضابطة

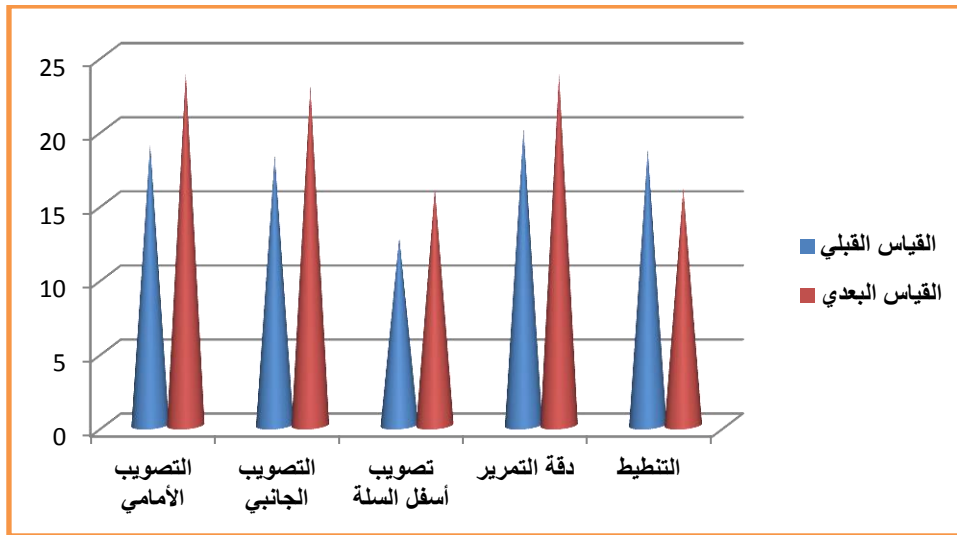
الجدول رقم (19)

يمثل المتوسط الحسابي و الإحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي للمتغيرات المهارة للمجموعة التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارة
			ع	س	ع	س		
دال	2.26	24.0	1.68	23.8	1.94	19.0	نقطة	التصويب الأمامي
دال		12.8	2.18	22.9	2.69	18.2	نقطة	التصويب الجانبي
دال		6.98	0.94	16.0	2.00	12.7	نقطة	تصويب أسفل السلة
دال		10.0	0.94	23.7	1.41	20.0	نقطة	دقة التمرير
دال		5.75	0.81	16.0	1.83	18.6	الثانية	التنظيف

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9).

يتضح من خلال الجدول (19) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمتغيرات المهارة للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي



الشكل (23) يبين نتائج الإختبارات القبلي و البعدي للمتغيرات المهارة للمجموعة التجريبية

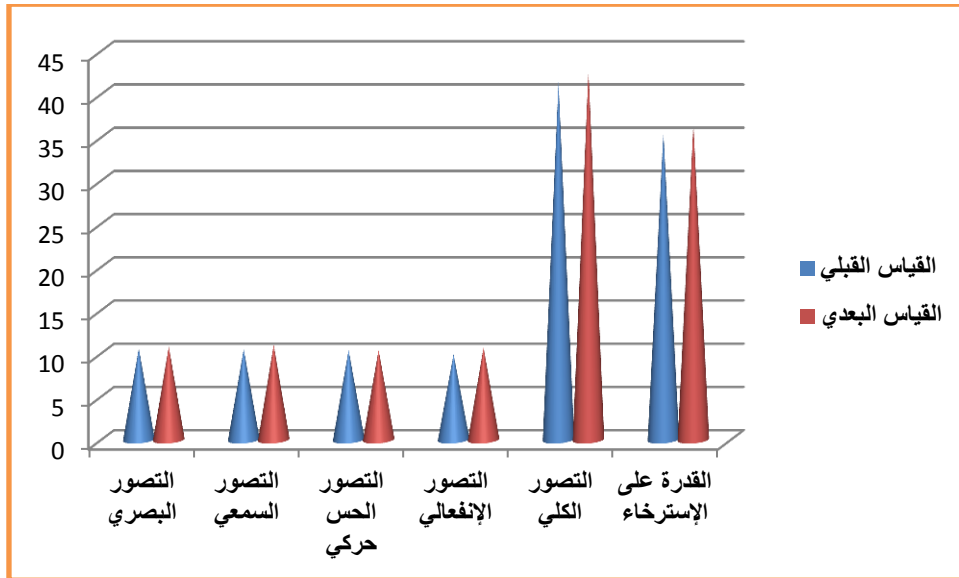
الجدول رقم (20)

يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعة الضابطة .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	متغير التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء
			ع	س	ع	س		
غير دال	2.26	0.45	1.22	10.8	1.57	10.6	درجة	التصور البصري
غير دال		1.34	0.81	11.0	1.43	10.5	درجة	التصور السمعي
غير دال		00	1.34	10.4	1.57	10.4	درجة	التصور الحس حركي
غير دال		1.44	1.25	10.7	1.44	9.90	درجة	التصور الإنفعالي
غير دال		1.83	2.20	42.8	2.36	41.4	درجة	التصور الكلي
غير دال		1.64	3.02	36.5	2.45	35.6	درجة	القدرة على الإسترخاء

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9).

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ عدم وجود فروق لها دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعة الضابطة.



الشكل (24) يبين نتائج إختبارات القبلية البعدية للتصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للضابطة

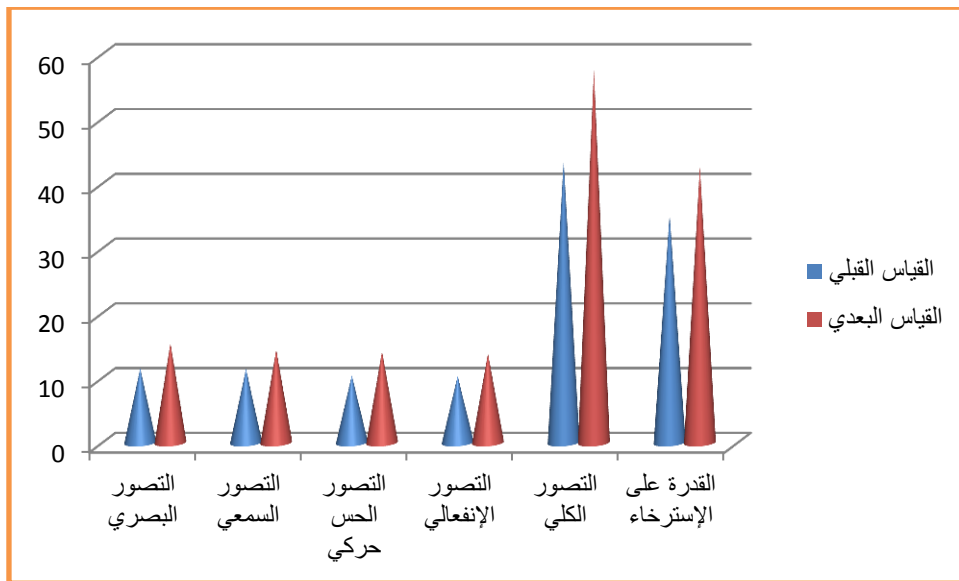
الجدول رقم (21)

يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعة التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	متغير التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء
			ع	س	ع	س		
دال	2.26	11.2	0.96	15.4	1.08	11.5	درجة	التصور البصري
دال		10.0	1.26	14.4	1.26	11.4	درجة	التصور السمعي
دال		10.0	0.73	14.1	1.26	10.4	درجة	التصور الحس حركي
دال		11.3	1.22	13.8	1.15	10.3	درجة	التصور الإنفعالي
دال		46.9	1.57	57.6	1.50	43.6	درجة	التصور الكلي
دال		14.7	2.31	42.6	2.40	35.3	درجة	القدرة على الإسترخاء

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9).

يتضح من خلال الجدول (21) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمتغيرين التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي .



الشكل (25) يبين نتائج إختبارات قبلية و بعدية للتصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للتجريبية

الجدول رقم (22)

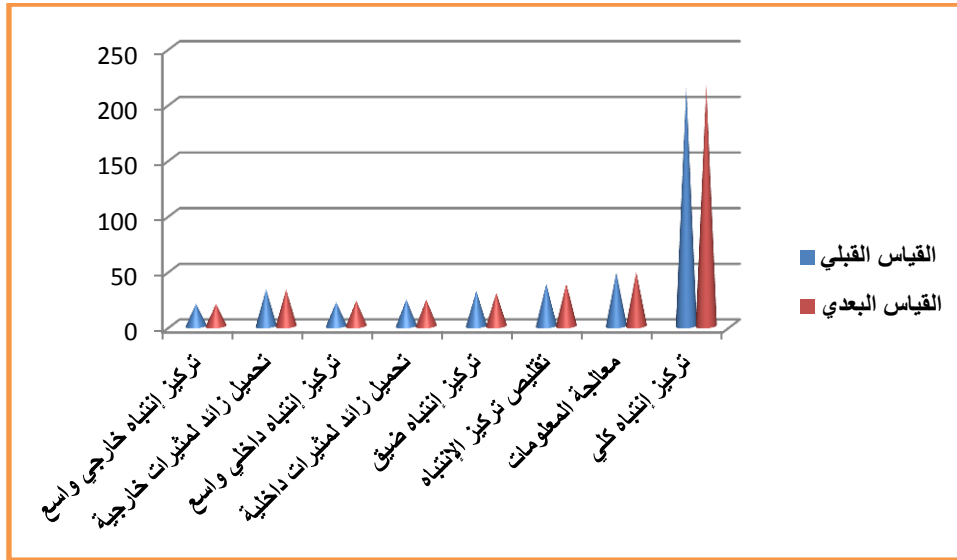
يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	متغير تركيز الإنتباه
			ع	س	ع	س		
غير دال	2.26	0.17	1.72	19.9	1.88	20.0	نقطة	تركيز إنتباه خارجي واسع
غير دال		0.51	3.34	32.9	4.56	33.2	نقطة	تحميل زائد لمشيرات خارجية
دال		2.49	2.72	22.9	2.71	21.5	نقطة	تركيز إنتباه داخلي واسع
غير دال		0.42	4.46	23.8	3.59	24.0	نقطة	تحميل زائد لمشيرات داخلية
غير دال		2.17	3.08	29.8	4.29	31.6	نقطة	تركيز إنتباه ضيق
غير دال		0.51	6.41	38.3	5.70	37.9	نقطة	تقليص تركيز الإنتباه
غير دال		0.85	7.25	48.7	6.51	48.2	نقطة	معالجة المعلومات
غير دال		0.55	14.6	216	13.6	215	نقطة	تركيز إنتباه كلي

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9).

يتضح لنا من خلال الجدول (22) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس

البعدي في أبعاد متغير تركيز الإنتباه و تركيز الإنتباه الكلي للمجموعة الضابطة



الشكل (26) يبين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة

الجدول رقم (23)

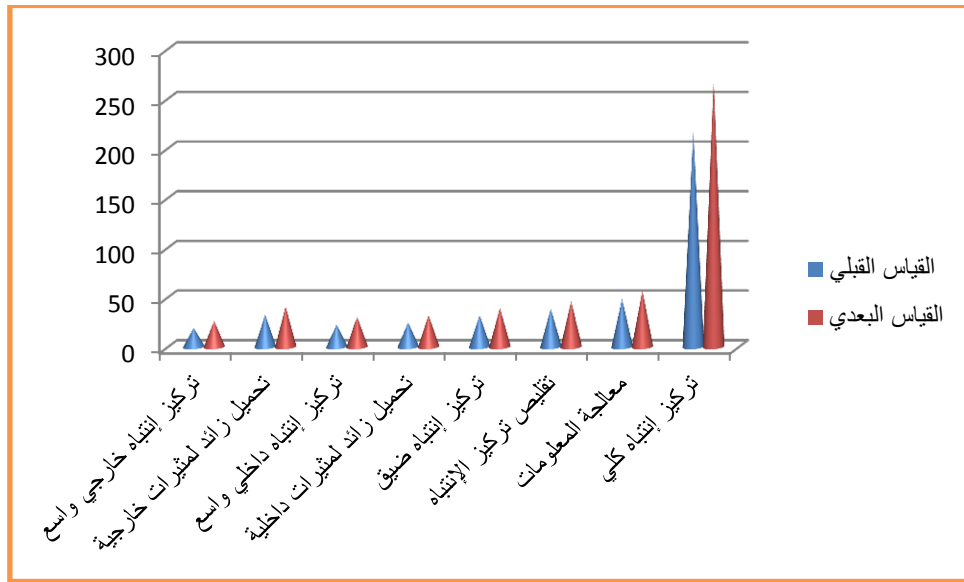
يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	متغير تركيز الإنتباه
			ع	س	ع	س		
دال	2.26	18.7	2.4	26.3	2.25	19.2	نقطة	تركيز إنتباه خارجي واسع
دال		10.0	6.48	40.6	6.75	32.5	نقطة	تحميل زائد لمثيرات خارجية
دال		13.6	3.26	30.3	2.91	22.5	نقطة	تركيز إنتباه داخلي واسع
دال		9.78	2.42	31.9	3.86	24.6	نقطة	تحميل زائد لمثيرات داخلية
دال		5.69	5.63	39.3	3.01	32.0	نقطة	تركيز إنتباه ضيق
دال		8.48	3.76	46.2	4.30	38.5	نقطة	تقليص تركيز الإنتباه
دال		4.30	7.44	56.9	5.87	48.4	نقطة	معالجة المعلومات
دال		19.0	15.4	269	7.77	217	نقطة	تركيز إنتباه كلي

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9).

يتضح لنا من خلال الجدول (23) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي و القياس البعدي في

أبعاد متغير تركيز الإنتباه و تركيز الإنتباه الكلي للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي



الشكل (27) يبين نتائج الإختبارات القبلي و البعدي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية

الجدول رقم (24)

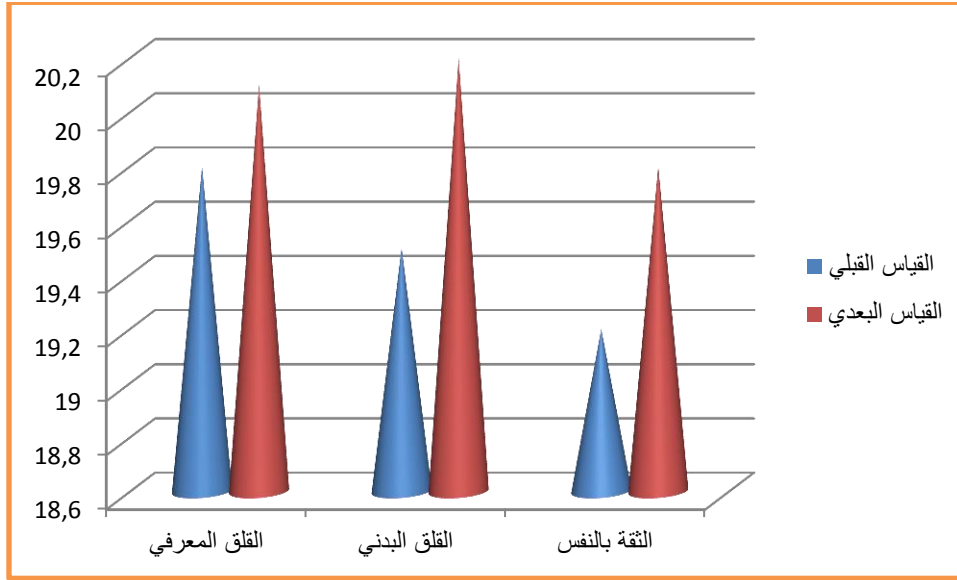
يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغير القلق و الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القلق و الثقة بالنفس
			ع	س	ع	س		
غير دال	2.26	0.36	2.23	20.1	2.20	19.8	نقطة	القلق المعرفي
غير دال		1.41	1.75	20.2	1.95	19.5	نقطة	القلق البدني
غير دال		1.61	0.91	19.8	1.47	19.2	نقطة	الثقة بالنفس

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9).

يتضح لنا من خلال الجدول (24) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس

البعدي في أبعاد متغير القلق و الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة



الشكل (28) يبين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية القلق و الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة.

الجدول رقم (25)

يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية

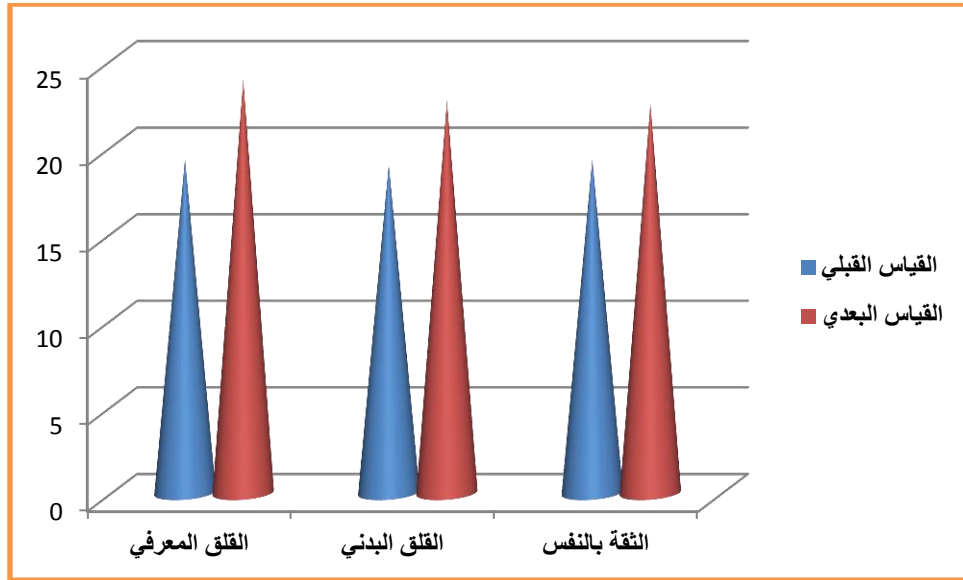
و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغير القلق و الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القلق و الثقة بالنفس
			ع	س	ع	س		
دال	2.26	6.14	0.99	23.9	2.00	19.3	نقطة	القلق المعرفي
دال		7.15	1.70	22.7	1.94	19.0	نقطة	القلق البدني
دال		6.53	1.35	22.5	1.70	19.3	نقطة	الثقة بالنفس

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9)

يتضح لنا من خلال الجدول (25) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي و القياس

البعدي في أبعاد متغير القلق و الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي



الشكل (29) يبين نتائج الإختبارات القبليّة و البعدية لمتغير القلق و الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية

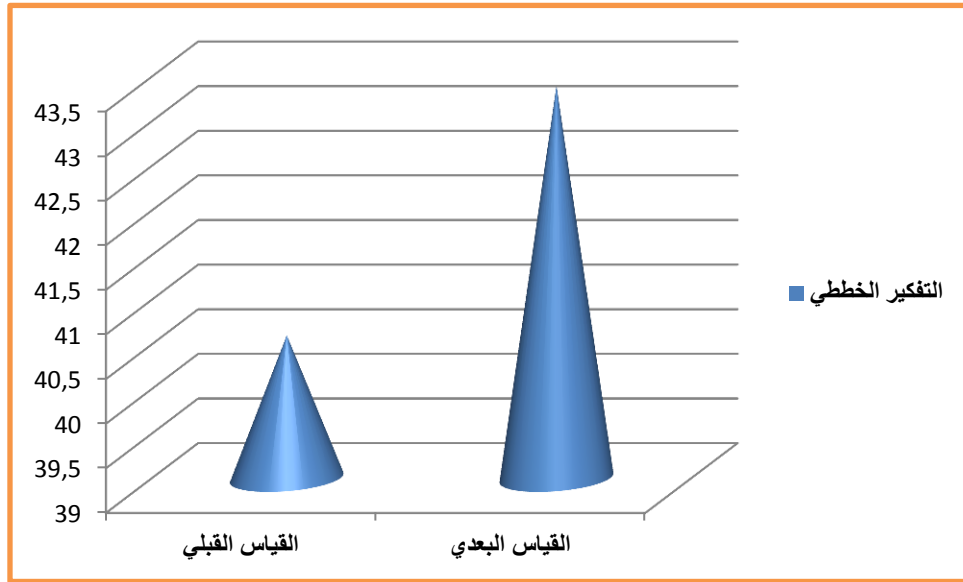
الجدول رقم (26)

يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغير التفكير الخططي للمجموعة الضابطة .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
			ع	س	ع	س		
غير دال	2.26	2.20	2.75	43.4	1.64	40.6	نقطة	التفكير الخططي

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9).

يتضح لنا من خلال الجدول (26) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في متغير التفكير الخططي للمجموعة الضابطة.



الشكل (30) يبين نتائج الإختبارات القبالية و البعدية القلق و الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة.

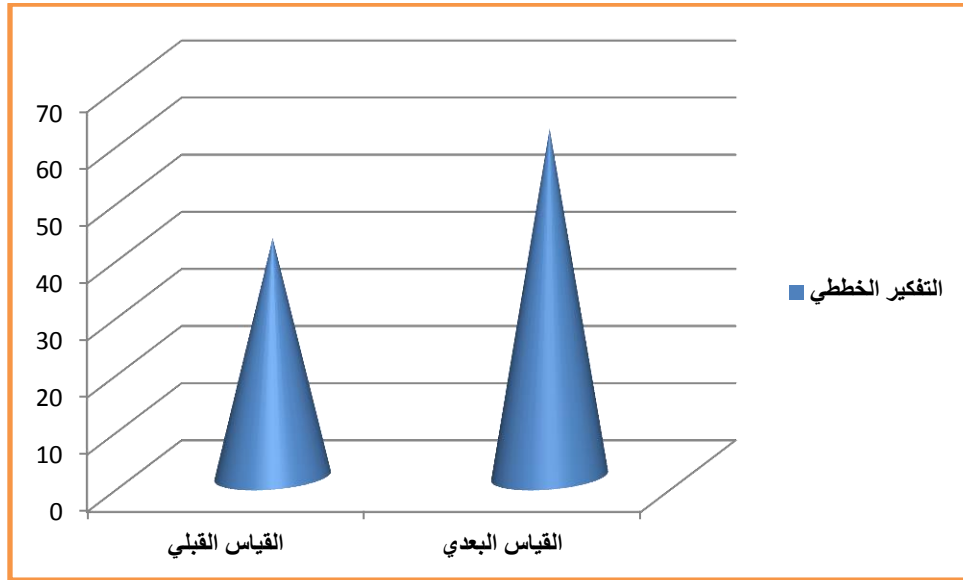
الجدول رقم (27)

يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغير التفكير الخططي للمجموعة التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
			ع	س	ع	س		
دال	2.26	8.76	6.70	60.9	2.66	41.7	نقطة	التفكير الخططي

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9).

يتضح لنا من خلال الجدول (27) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في متغير التفكير الخططي للمجموعة التجريبية.



الشكل (31) يبين نتائج الإختبارات القبليّة و البعدية للتفكير الخططي للمجموعة التجريبية.

الجدول رقم (28)

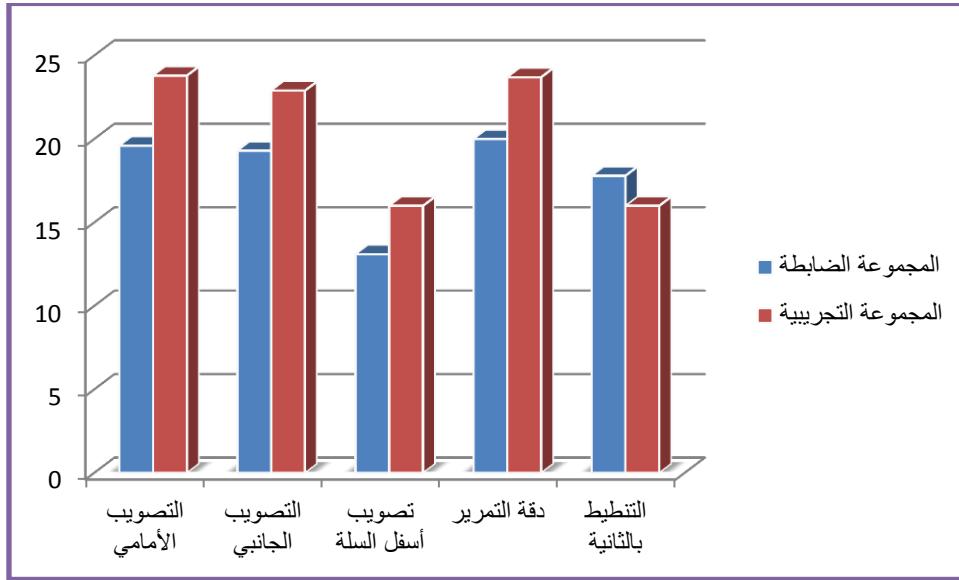
يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي للمتغيرات المهارة للمجموعتين الضابطة و التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات المهارة
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	5.63	1.68	23.8	1.64	19.6	نقطة	التصويب الأمامي
دال		3.50	2.18	22.9	2.40	19.3	نقطة	التصويب الجانبي
دال		3.46	0.94	16.0	2.46	13.1	نقطة	تصويب أسفل السلة
دال		5.84	0.94	23.7	1.76	20.0	نقطة	دقة التمرير
دال		3.25	0.81	16.0	1.54	17.8	الثانية	التنطيط بالثانية

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

يتضح من الجدول (28) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي

للمتغيرات المهارة و لصالح المجموعة التجريبية.



الشكل (32) يبين نتائج الإختبارات البعدية للمتغيرات المهارة للمجموعتين الضابطة و التجريبية

الجدول رقم (29)

يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة

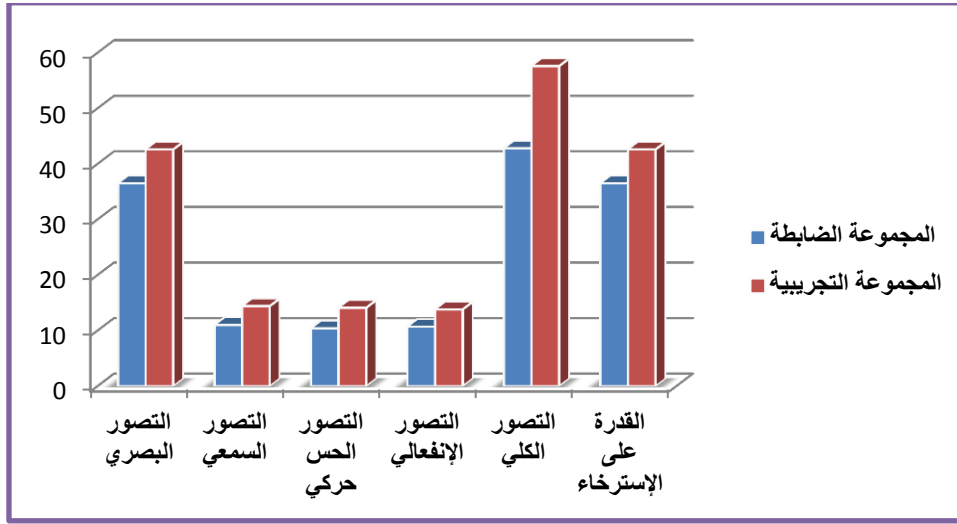
الإحصائية للقياس البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعتين

الضابطة التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	متغير التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	4.60	2.31	15.4	3.02	10.8	درجة	التصور البصري
دال		7.14	1.26	14.4	0.81	11.0	درجة	التصور السمعي
دال		7.60	0.73	14.1	1.34	10.4	درجة	التصور الحس حركي
دال		5.58	1.22	13.8	1.25	10.7	درجة	التصور الإنفعالي
دال		17.2	1.57	57.6	2.20	42.8	درجة	التصور الكلي
دال		5.05	2.31	42.6	3.22	36.5	درجة	القدرة على الإسترخاء

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

يتضح من الجدول (29) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء و لصالح المجموعة التجريبية



الشكل (33) نتائج الاختبارات البعدية للتصور العقلي للقدرة على الإسترخاء والضابطة والتجريبية.

الجدول رقم (30)

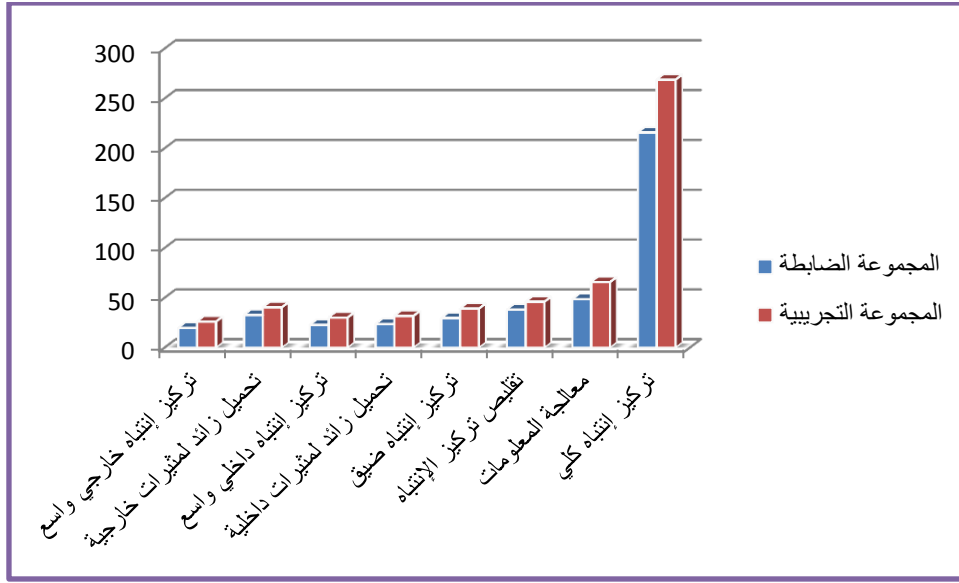
يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة و التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	متغير تركيز الإنتباه
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	6.83	2.40	26.3	1.72	19.9	نقطة	تركيز إنتباه خارجي واسع
دال		3.33	6.48	40.6	3.34	32.9	نقطة	تحميل زائد لمثيرات خارجية
دال		5.49	3.26	30.3	2.72	22.9	نقطة	تركيز إنتباه داخلي واسع
دال		5.04	2.42	31.9	4.46	23.8	نقطة	تحميل زائد لمثيرات داخلية
دال		4.67	5.63	39.3	3.08	29.8	نقطة	تركيز إنتباه ضيق
دال		3.35	3.76	46.2	6.41	38.3	نقطة	تقليص تركيز الإنتباه

معالجة المعلومات	نقطة	48.7	7.25	65.9	7.44	2.49	دال
تركيز إنتباه كلي	نقطة	216	14.6	269	15.4	7.84	دال

يمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

يبين لنا الجدول رقم(30) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الإختبارات البعدية لمتغير تركيز الإنتباه بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية.



الشكل (34) يبين نتائج الإختبارات البعدية للتصور العقلي و القدرة الإسترخاء للمجموعة الضابطة و التجريبية

الجدول رقم (31)

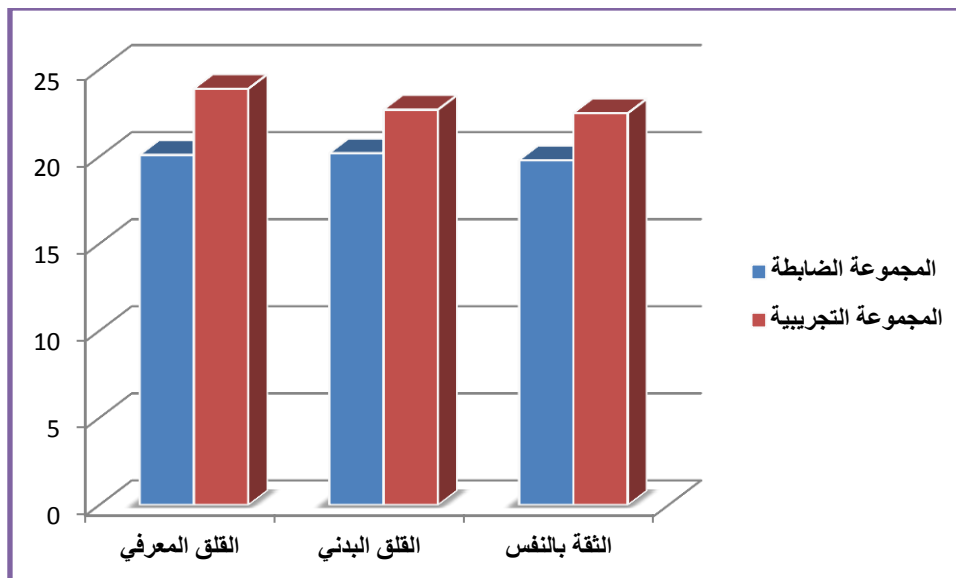
يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية

و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغير القلق و الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة و التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القلق و الثقة بالنفس
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	4.91	0.99	23.9	2.23	20.1	نقطة	القلق المعرفي
دال		3.23	1.70	22.7	1.75	20.2	نقطة	القلق البدني
دال		5.21	1.35	22.5	0.91	19.8	نقطة	الثقة بالنفس

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

يبين لنا الجدول (31) أعلاه وجود فروق ذات دلالة معنوية في الإختبارات البعدية لمتغير التحكم في القلق و الثقة بالنفس بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية.



الشكل (35) يبين نتائج الإختبارات البعدية للقلق و الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة و التجريبية

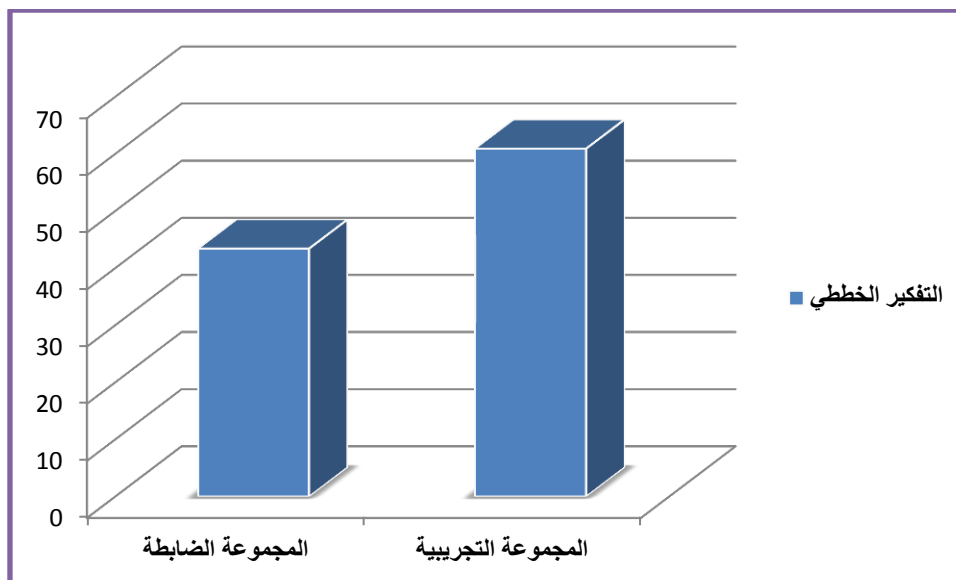
الجدول رقم (32)

يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغير التفكير الخططي للمجموعة الضابطة و التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغير
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	7.63	6.70	60.9	2.75	43.4	نقطة	التفكير الخططي

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

يبين لنا الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة معنوية في الإختبارات البعدية لمتغير التفكير الخططي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية.



الشكل (36) يبين نتائج الإختبارات البعدية للتفكير الخططي للمجموعة الضابطة و التجريبية

3-1- عرض نسب التحسن المئوية:

جدول (33)

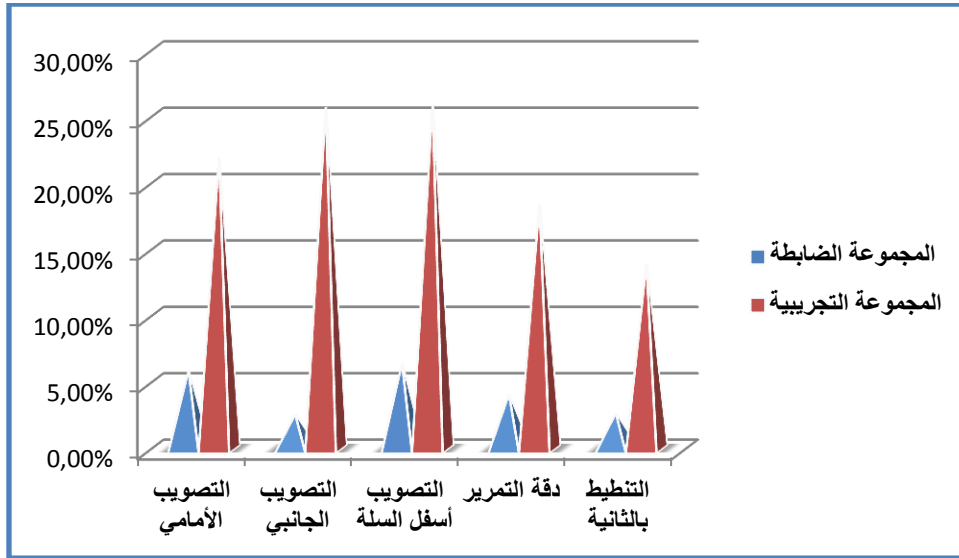
يبين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس

القبلي للمتغيرات المهارة لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المتغيرات المهارة
نسبة التقدم %	القياس البعدي	القياس القبلي	نسبة التقدم %	القياس البعدي		
22.05%	23.8	19.50	5.94%	19.6	18.50	نقطة التصويب الأمامي
25.82%	22.9	18.20	2.65%	19.3	18.80	نقطة التصويب الجانبي
25.98%	16.0	12.70	6.50%	13.1	12.30	نقطة التصويب أسفل السلة
18.5%	23.7	20.00	4.16%	20.0	19.20	نقطة دقة التمرير
13.97%	16.0	18.60	2.73%	17.8	18.30	الثانية التنطيط بالثانية

يتبين من الجدول (33) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين الضابطة و

التجريبية و قد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارة.



الشكل (37) يبين النسب المئوية للتقدم في القياسات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة للمتغيرات المهارية.

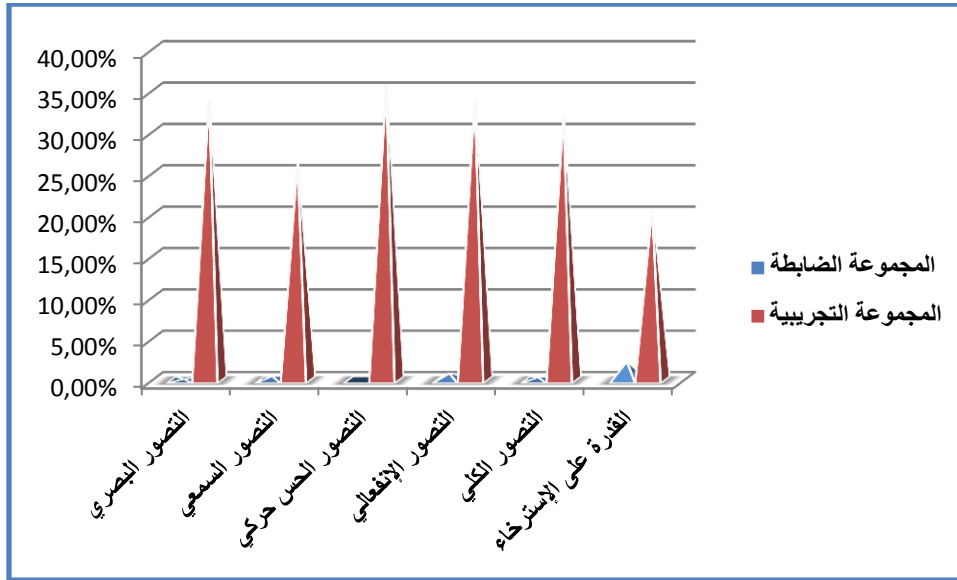
جدول (34)

يبين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس

القبلي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية

المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	متغير التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء
نسبة التقدم %	القياس البعدي	القياس القبلي	نسبة التقدم %	القياس البعدي	القياس القبلي		
33.91%	15.4	11.50	0.10%	10.8	10.60	درجة	التصور البصري
26.31%	14.4	11.40	0.47%	11.0	10.50	درجة	التصور السمعي
35.57%	14.1	10.40	00%	10.4	10.40	درجة	التصور الحس حركي
33.98%	13.8	10.30	0.80%	10.7	9.90	درجة	التصور الإنفعالي
32.11%	57.6	43.6	0.33%	42.8	41.4	درجة	التصور الكلي
20.67%	42.6	35.30	2.25%	36.5	35.60	درجة	القدرة على الإسترخاء

يتبين من الجدول (34) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية و قد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء.



الشكل (38) يبين النسب المئوية للتقدم في القياسات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية و

الضابطة لمتغير التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء

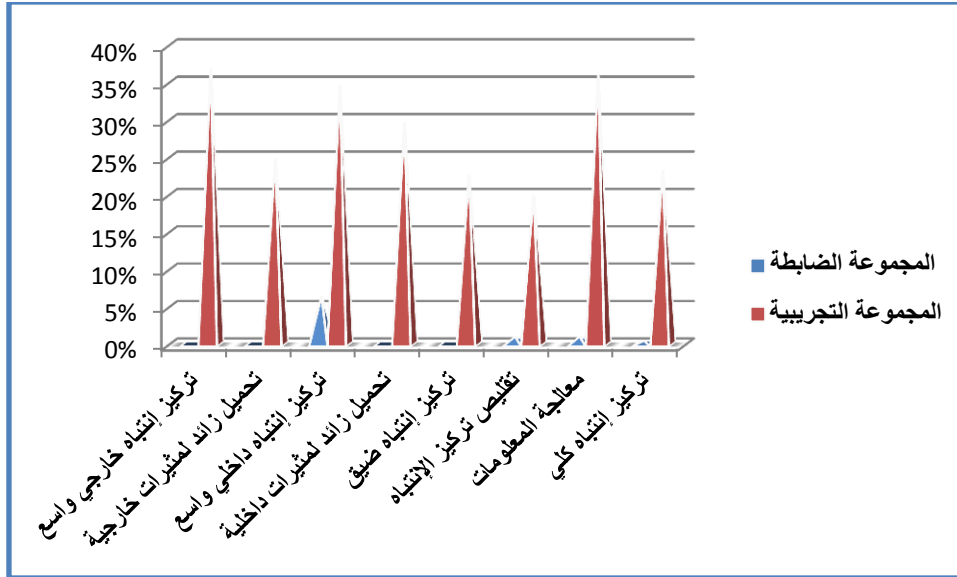
جدول (35)

بين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس

القبلي لمتغير تركيز الإنتباه لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			وحدة القياس	متغير تركيز الإنتباه
نسبة التقدم %	القياس البعدي	القياس القبلي	نسبة التقدم %	القياس البعدي		
36.97%	26.3	19.2	00%	19.9	20.0	درجة تركيز إنتباه خارجي واسع
24.92%	40.6	32.5	00%	32.9	33.2	درجة تحميل زائد لمشيريات خارجية
34.66%	30.3	22.5	6.51%	22.9	21.5	درجة تركيز إنتباه داخلي واسع
29.67%	31.9	24.6	00%	23.8	24.0	درجة تحميل زائد لمشيريات داخلية
22.81%	39.3	32.0	00%	29.8	31.6	درجة تركيز إنتباه ضيق
20.00%	46.2	38.5	1.05%	38.3	37.9	درجة تقلص تركيز الإنتباه
36.15%	65.9	48.4	1.03%	48.7	48.2	درجة معالجة المعلومات
23.25%	269	.217	0.46%	216	215	درجة تركيز إنتباه كلي

يتبين من الجدول (35) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية و قد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغير تركيز الإنتباه.



الشكل (39) يبين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي لمتغير تركيز الإنتباه لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية

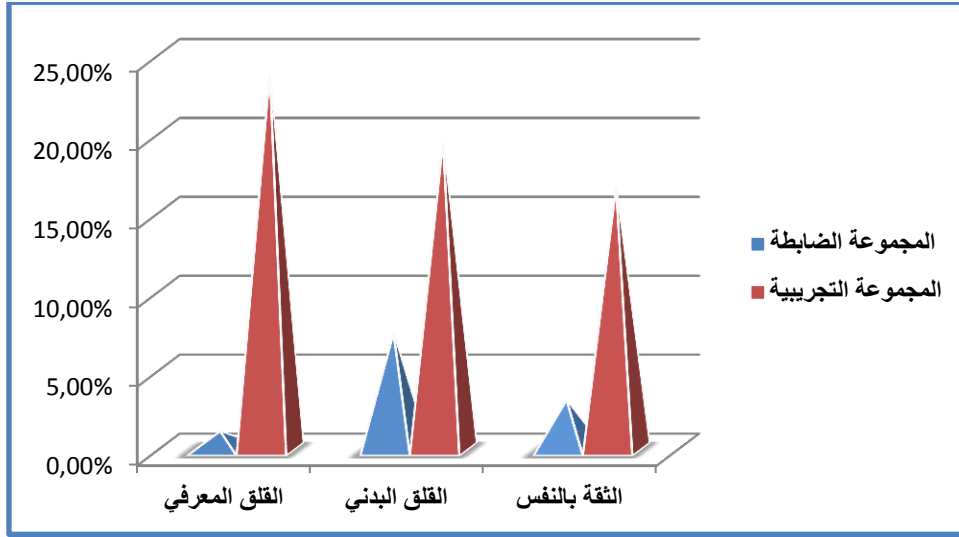
جدول (36)

بين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس

القبلي لمتغير تركيز الإنتباه لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			وحدة القياس	الأبعاد
نسبة التقدم %	القياس البعدي	القياس القبلي	نسبة التقدم %	القياس البعدي		
23.83%	23.9	19.30	1.15%	20.1	19.8	درجة القلق المعرفي
19.47%	22.7	19.00	7.36%	20.2	19.50	درجة القلق البدني
16.58%	22.5	19.30	3.12%	19.8	19.20	درجة الثقة بالنفس

يتبين من الجدول (36) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية و قد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغير مواجهة القلق و الثقة بالنفس.



الشكل (40) يبين النسب المئوية للتقدم في القياسات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة لمتغير القلق و الثقة بالنفس

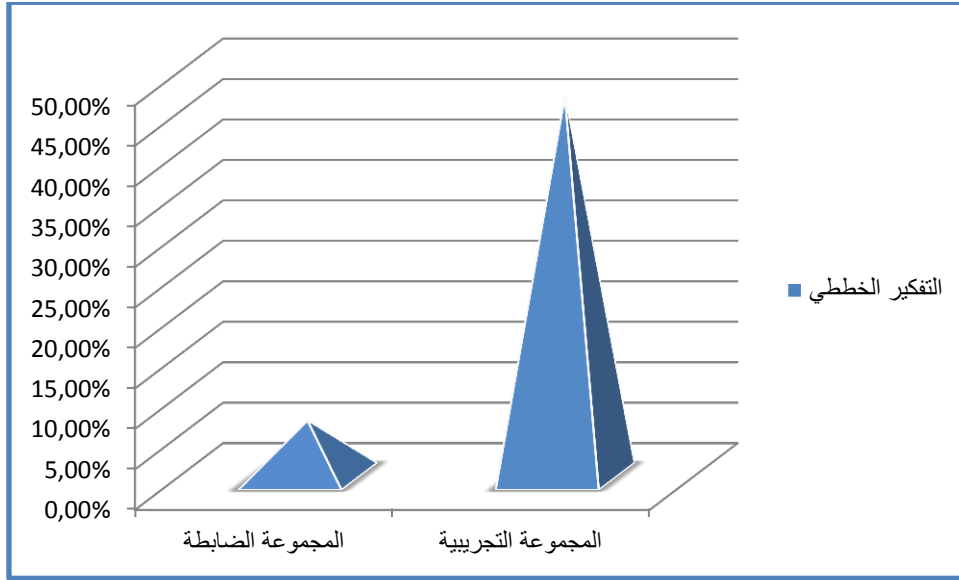
جدول (37)

بين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس

القبلي لمتغير تركيز الإنتباه لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المتغير
نسبة التقدم %	القياس البعدي	القياس القبلي	نسبة التقدم %	القياس البعدي		
46.93%	60.9	41.6	6.89%	43.4	40.6	درجة التفكير الخططي

يتبين من الجدول (37) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية و قد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغير التفكير الخططي.



الشكل (41) يبين النسب المئوية للتقدم في القياسات القبالية و البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة لمتغير التفكير الخططي.

2- مناقشة الفرضيات:

2-1- مناقشة الفرضية المرتبطة بالمهارات العقلية:

يوضح الجدول رقم (21) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء و التصور العقلي،) للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة للقدرة على الإسترخاء أكبر من قيمة (ت) الجدولية، و كذلك التصور العقلي فإن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية ، كما يشير الجدول رقم (20) إلى عدم وجود دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للقدرة على الإسترخاء و التصور العقلي للمجموعة الضابطة ، كما يشير الجدول رقم (29) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية ، ولصالح المجموعة التجريبية فيما يخص هذين المتغيرين .

و يرجع الباحث النتائج المحصل عليها إلى إستخدام المجموعة التجريبية تمارين الإسترخاء و التصور العقلي و التي تضمنها برنامج التدريب العقلي ، حيث أن إحتواء الوحدات التدريبية على تمارين الإسترخاء أدى باللعبين إلى القدرة على التخلص من التوتر ، الذي ينتاب اللاعب في حالات إنفعالية ، و بالتالي تمتع اللاعب بقدر من الإسترخاء العقلي و العضلي.

- و هذا ما يتفق مع كل من دراسة (بزيو،2015)و دراسة (واضح،2010) و كذلك دراسة(شوية،2009) من أن برامج التدريب العقلي تساهم بشكل كبير في تنمية كل من مهارتي الإسترخاء و التصور العقلي بأبعاده.

و هذا ما ذكره أسامة راتب (1995) أن مهارة الإسترخاء تجعل الفرد مهياً للضغوط التي تأتي نتيجة العوامل الداخلية أو الخارجية، تمكنه من تعبأة طاقته الجسمية و العقلية و الإنفعالية ، و تسمح له بخفض التوتر و القلق و الإستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب (راتب ، 1995، ص 271).

و يعزي الباحث التحسن في النتائج للتصور العقلي إلى أن البرنامج المقترح ساهم في تعزيز القدرة على التصور العقلي بنوعيه الداخلي و الخارجي ، و بأبعاده السمعية ، البصرية ، الحس حركية ، الإنفعالية، و الأخذ بها بالإعتبار حتى يتمكن اللاعب من تحسين مهارة التصور و قدرته على تكوين صورة صحيحة داخل العقل و القدرة على إستدعائها متى دعت الضرورة لذلك، و يوافق هذا ما أشار إليه العربي شمعون (1996) في أن التصور العقلي يساعد اللاعب على إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل ، و تركيز

الإنتباه على المهارة و إستبعاد التفكير السلبي ، وإعطاء المزيد من الدعم و الثقة في النفس ، (شمعون، 1996، ص 222)

و يذكر علاوي (2002) أن التصور العقلي يستخدم في المساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها و التمرين على بعض المهارات العقلية (علاوي، 2002، ص258)

و رأى الباحث أن النتائج التي تحصل عليها أظهرت أن التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء هما مهارتان عقليتان و مصدر لكثير من الأفكار الإيجابية و السلبية ، التي تكون في عقل الرياضي، حيث أن الأفكار الإيجابية تحسن من مستوى أداء الرياضي و التطوير من أدائه بينما السلبيات تعوق أداء الرياضي عندما يتذكر مهارة فشل في أداءها، أو موقف سبب له الإحراج أو لا يستطيع منح نفسه إسترخاء لإزالة التوتر.

كما لم تسجل المجموعة الضابطة أي تحسن في مهارة القدرة على الإسترخاء و التصور العقلي، لعدم إستفادتهم من برنامج التدريب العقلي للمهارات السابقة .

و يدل الجدول رقم (23) إلى وجود فروق معنوية بين القياس القبلي و القياس البعدي لمهارة تركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية، و يبين الجدول رقم(30) وجود فروق معنوية بين الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة ، و لصالح المجموعة التجريبية ، في حين لم تظهر في الجدول رقم (22) أي فروق دالة بين القياس القبلي و القياس البعدي لمهارة تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة، و يعزي الباحث التحسن في المستوى إلى رغبة اللاعب في عزل المثيرات التي تشتت إنتباهه، من خصم و مشجع الخصم و الحكم ، و بالتالي الحفاظ على مستوى أدائه، و قام اللاعبون ببذل مجهود لتحسين هذه المهارة .

و يتفق الباحث في هذا ما الدراسات السابقة و منها دراسة (الأطرش،2008) و دراسة (نجيت،2002)و دراسة(الرحاحلة،2001) من أن التدريب العقلي يسهم إلى حد كبير في تحسين مهارة تركيز الإنتباه حسب إستنتاجاتهم من خلال البرامج العقلية المطبقة على اللاعبين.

و هذا ما أشار إليه العربي شمعون (1996) في أن الإنتباه مهارة يمكن تعلمها و تنميتها من خلال التدريب و بذل الجهد المتواصل (شمعون،1996، ص 258) .

ويذكر محمود عنان (1995) أن الإنتباه يمثل بعدا حيويا في مجالات التدريب و المنافسات بكل مستوياتها ، و تعد قدرة الرياضي على توظيف كلا من الإنتباه و التركيز من العوامل الحاسمة و المؤثرة و بصورة مباشرة على الأداء للمهارات الرياضية المختلفة. (عنان، 1995، ص 219).

و أدرك الباحث أهمية الإنتباه للاعب، و من خلال هذا حثهم على الإحاطة بهذه المهارة منطلقا مما أشار إليه أسامة راتب (2004) في أن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهارتهم للإنتباه و التركيز فإنهم نادرا ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية المثلى (راتب، 2004 ، ص 283).

و كان مستوى التحسن في مهارة تركيز الإنتباه من خلال الجدول رقم (35) بنسبة (23.25%) للمجموعة التجريبية مقارنة ب(0.46%) بالنسبة للمجموعة الضابطة.

- و بين الجدول رقم (25) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لكل من التحكم في القلق و الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي، و أظهر الجدول رقم (36) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية و بين الجدول رقم(24) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمتغيرين القلق و الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة، و قد بلغت نسبة التحسن لأبعاد القلق حيث تراوحت من (16.58% إلى 23.83%) بينما المجموعة الضابطة تراوحت قيم التحسن من(1.15% إلى 3.12%)

- و في ضوء هذا يرجع الباحث هذه النتائج إلى أن اللاعبين إستفادوا من برنامج التدريب العقلي لأنه إحتوى على تمارين تطبيقية لمواجهة قلق المنافسة و زيادة الثقة بالنفس من خلال محاكاة المواقف عقليا و معرفة الطرق التي من خلالها يمكن للاعب إزالة توتره و زيادة مستوى الثقة بنفسه

- و هذا ما يتفق مع دراسة (بزبوعادل،2015) من أن برنامج التدريب العقلي يؤدي إلى خفض مستوى قلق المنافسة و زيادة اللاعب للثقة بنفسه و قدراته

- و ذكر الشناوي(1998) أن تمارين الإسترخاء العضلي أو تمارين تنفسية، تعطي منبهات خفيفة ويزيد المنبه تدريجيا حتى يستطيع اللاعب مواجهة موقف الخوف، وهو في حالة إسترخاء دون ظهور علامات القلق ومنه يؤدي إلى إنطفاء الترابط الشرطي المرضي(الشناوي، 1998، ص 247)..

- و أدرج كامل راتب (1998) أنه على المدرب أن يعد اللاعب نفسيا ليتلائم مع حالة القلق قبل أو أثناء المنافسة باستخدام تمرينات تشبه أحداث اللعب إلى حد ما ، و ممارسة التصور العقلي للمهارات التي يؤديها في المباراة و الأفكار التي تعزز إدراك الرياضي لذتة و القيام بتدريبات الإسترخاء (أسامة1998،ص200).

و بالتالي تتحقق الفرضية الأولى من أن البرنامج له تأثير إيجابي في تنمية المهارات العقلية (الإسترخاء و التصور العقلي و تركيز الإنتباه، مواجهة قلق المنافسة و الثقة بالنفس).

2-2- مناقشة الفرضية المرتبطة بالأداء المهاري:

يتبين من الجدول رقم(19) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري (التصويب الأمامي، التصويب الجانبي، التصويب تحت السلة، دقة التمرير، المحاورة) لصالح القياس البعدي ، و يبين الجدول رقم(28) وجود فروق دالة إحصائية بين في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية، كما يتضح من الجدول رقم(18) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة فيما يتعلق بمتغيرات الأداء المهاري عدا التصويب الأمامي .

و يعزو الباحث التحسن إلى تأثير التدريب العقلي الذي طبق على المجموعة التجريبية بالموازاة مع التدريب المهاري في كرة السلة، حيث حققت هذه المجموعة التجريبية فروقا معنوية في المهارات الهجومية قيد البحث، أي أن أسلوب الدمج بين التدريب المهاري و التدريب العقلي لأفراد المجموعة التجريبية أدى إلى التعلم الصحيح للمهارة بمراحلها أي تصحيح الأخطاء داخل عقل اللاعب و تصور المهارة الصحيحة عقليا و التركيز على الجوانب الدقيقة التي قد يغفل عنها معظم اللاعبين عن أداءها بطريقة سليمة و عزل جميع المثيرات غير المرتبطة ، كل هذا سمح بتكوين صورة مثالية داخل العقل و بالتالي تشكيل إنطباع صحيح و خالي من الأخطاء .

- و تحسن الأداء المهاري للعينة التجريبية للبحث قد وافق دراسة كل من (رحال،2009) حيث أن التدريب العقلي يساعد على التعلم المهاري و الأداء و يطرده، و دراسة(واضح،2010)و (الأطرش،2008) في أن التدريب العقلي يرفع مستوى الأداء المهاري، بعد أن أثبتت دراسة

(شوية،2009) أن هناك علاقة ارتباط موجهة بين نتائج المهارات النفسية التي هي قيد الدراسة وإختبارات المهارات الحركية.

وهذا ما يتفق مع ما ذكره شمعون (1996) في أن التصور العقلي عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء (شمعون1996، ص 219) ، و أيضا يتفق مع ما ذكره شمعون و ماجدة إسماعيل (2001) من أن التدريب العقلي عامل هام في إكتساب و تطوير المهارات الحركية (إسماعيل،2001، ص 79) و نفس السياق ما ذكره نزار طالب (1993) في أن التدريب العقلي لأداء المهارة مقرون بالأداء الفعلي لها في غضون عملية التعلم الحركي يكون ذو فاعلية عالية، و تحقق نتائج أفضل مما لو كان ذلك التعلم مقتصرًا على الناحية التطبيقية للأداء (لويس، 2000، صفحة 66). و ذكر كل من عنان و باهي (2001) أن التدريب العقلي يمكن أن يسهل من تحسين التعلم و الأداء، (باهي، 2001 ، صفحة 165)، كما أن البرنامج للتدريب العقلي سطر من أجل تحسين الأداء المهاري وللمجموعة التجريبية و كان التحسن وفق ما نحن له ، و أحسن من المجموعة

كما دلت هذه الفروق التي لها دلالة معنوية على أثر برنامج تدريب المهارات العقلية في رفع مستوى المهارة للتصويب الذي طبق على المجموعة التجريبية و قد إحتوى على مهارات القدرة على الإسترخاء و التصور العقلي و تركيز الإنتباه ومواجهة قلق المنافسة و الثقة بالنفس.

كما يبين الجدول رقم (18) عدم وجود فروق لها دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في أنواع التصويب ما عدا التصويب الأمامي ، و التي تحصلت على فرق دال بالمقارنة بين القياسين حيث قدرت قيمة (ت) المحسوبة (6.12). و يرجع الباحث ذلك إلى أن التصويب الأمامي يعتبر من أحسن التصويبات ملائمة للاعب على عكس التصويب الجانبي أو تحت السلة، عندما يكون محاصرا من لاعبين خاصة إذا كانوا أطول منه .

و يتضح من الجدول رقم (18) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي في الإختبارات المهارة الهجومية ا للمجموعة التجريبية و الضابطة ، و قد تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في نسب التقدم لجميع أنواع التصويب المدرجة في التجربة حيث بلغت نسبة التقدم في التصويب الأمامي ب (22.05%) مقارنة بالضابطة حيث بلغت (5.94%) ، أما التصويب الجانبي فقد بلغ (25.82%) للمجموعة التجريبية مقارنة مع (2.65%) للمجموعة الضابطة، و نسبة التقدم

للتصويب تحت السلة (25.98%) للتجريبية مقارنة مع (6.50%) للضابطة ، و دقة التمرير قدرت ب(18.5%) على عكس الضابطة حيث كانت (4.16%) أما التنطيط أو المحاورة فكانت(13.97%) و (2.73%) للضابطة.

و هذا التحسن له وزن بإعتبار أنه لا يتحقق بهذا الشكل لولا برنامج التدريب العقلي الذي طبق على المجموعة التجريبية قيد الدراسة.

و بالتالي تتحقق الفرضية الثانية من أن التدريب العقلي له أثر إيجابي على تحسين مستوى الأداء المهاري.

2-3- مناقشة الفرضية المرتبطة بالتفكير الخططي:

يظهر الجدول رقم (27) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير التفكير الخططي بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب (8.76) مقارنة مع الجدولية و التي قيمتها (2.26)، كما أظهر الجدول رقم (32) وجود فروق دالة للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية، كما أن نسب التحسن في نتائج التفكير الخططي الهجومي قدرت ب(46.93%) للتجريبية، و ب (6.89%) للضابطة.

- و يرجع الباحث هذه النتائج المحصل عليها إلى أن اللاعبين قد طوروا مهارة التفكير الخططي الهجومي من خلال برنامج التدريب العقلي الذي ركز على وضع اللاعب في تصوره العقلي وضعيات خطوية مختلفة و كذلك مواقف، و كيف يخرج من هذه المواقف بأحسن الحلول الممكنة، و مع تركيز البرنامج على إكساب اللاعب الثقة في نفسه بأنه أفضل من الخصم و قادر على النجاح، فهذا كذلك نمى له القدرة على إيجاد الحلول و إختيار الحل الأنسب عقليا، على أن يستطيع أن يبرزه في مواقف المنافسة الفعلية.

- و قد أشار (الأطرش، 2008) في دراسته إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الإرتقاء بمستوى الأداء الخططي والهجومي، وأكد (المضمور، 2011) في بحثه إمكانية تطور مستوى مهارات التفكير الخططي نتيجة للبرامج التعليمية المتخصصة، كما بين (حسو، 2007) وجود تناغم بين المهارات العقلية ومستوى التفكير الخططي لدى اللاعبين وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الإرتباط ، و إسهام بعض المهارات العقلية في التفكير الخططي لدى اللاعبين.

- و يذكر حماد (2002) أن كفاءة التفكير الخططي تتأثر بكل من كفاءة اللاعب و سعة تخزينه للمعلومات في الذاكرة، مدى سرعة إدراكه للمواقف في المنافسة الرياضية. (حماد، 2002، ص 270).

- و يضيف السيد أن التفكير يلعب دوراً هاماً في الأداء الخططي، فبعد أن يدرك اللاعب المواقف المتغيرة، يجب عليه سرعة التفكير لإتخاذ القرارات المناسبة، و تتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة و قدراته العقلية. (السيد، بدون سنة، ص 267).
- و يضيف الباحث أن تنمية قدرات اللاعب العقلية و مهاراته العقلية من شأنه أن يساهم بشكل كبير في تنمية مهارة التفكير الخططي للاعب و خاصة التفكير الخططي الهجومي.
- وإعتماداً على ما سبق فإن الفرضية الثالثة بأن التدريب العقلي يؤدي إلى تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي للاعبين قد تحققت.

3- الإستنتاجات:

على ضوء التجربة التي قام بها الباحث بتطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح، و من خلال النتائج التي توصل إليها من إجراء الإختبارات المهارية و العقلية على عينة البحث للمجموعتين التجريبية و الضابطة والمتكونة من عشرين (20) لاعبا أكابر، ومعالجة النتائج إحصائيا تمكن الباحث من الوصول إلى النتائج التالية:

- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في نتائج إختبارات المهارات العقلية، و لصالح المجموعة التجريبية .
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في نتائج إختبارات الأداء المهاري، و لصالح المجموعة التجريبية .
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعد بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في نتائج إختبار التفكير الخططي، و لصالح المجموعة التجريبية .
- أثر برنامج التدريب العقلي المقترح إيجابيا في تنمية المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه، الثقة بالنفس، مواجهة قلق المنافسة) لدى لاعبي كرة السلة.
- برنامج التدريب العقلي المستخدم كان له التأثير الإيجابي في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لاعبي كرة السلة .
- كان لبرنامج التدريب العقلي المقترح تأثيرا إيجابيا في تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة.

4- إقتراحات مستقبلية:

- إستناداً إلى النتائج و الإستنتاجات التي توصل إليها الباحث يقترح ما يلي:
- مواصلة البحث فيما يتعلق بالتفكير الخططي في الدفاع و الهجوم معاً، و كذلك لرياضات فردية و جماعية أخرى.
 - الإستعانة بالتدريب العقلي للاعبين لتنمية المهارات العقلية و مستوى التفكير الخططي.
 - إستخدام برامج التدريب العقلي في جميع عمليات التعلم ووضعها ضمن البرامج التدريبية، لأنها ذات تأثير إيجابي و كبير على التعلم والإتقان المهاري .
 - إمكانية إستخدام أو إضافة مهارات عقلية أخرى ضمن البرامج ، كإدارة الضغوط، و غيرها من المهارات العقلية الأخرى.
 - حث المدربين و المدرسين على التطبيق الفعلي لبرامج التدريب العقلي، و توفير الوسائل المادية للمساعدة على التطبيق الجيد لها من أماكن مخصصة و عازلة للصوت، أجهزة سمعية بصرية .
 - تأطير المدربين من خلال دورات تكوينية في مجال التدريب العقلي حتى يتمكنوا من إفادة اللاعبين بطرق إضافية لتحسين مستواهم المهاري و النفسي و العقلي.
 - و في الأخير لا يمكننا إلا أن نؤكد على الدور الذي يلعبه التدريب العقلي في تحسين مستوى اللاعب في كل المستويات .

- الخلاصة العامة:

إن التطور الملحوظ في مستوى الرياضة أدى إلى ظهور نتائج قد لا تفسر بالجانب البدني البحت للرياضي، حيث لم يبق هذا العامل هو الفيصل بين النجاح و الفشل أو الفوز و الخسارة ، إذ أن الجانب العقلي للاعب قد يسهم بنسبة ملحوظة في تحديد النتيجة، و هذا ما تنبه إليه مدربو المستويات العالية .

فأولوا الإهتمام الكبير بتطوير اللاعب من جانبه العقلي موازة مع الجانب البدني و المهاري و النفسي . و من هذا المنطلق و نظرا لإغفال الكثير من المدربين بجانب التدريب العقلي أو الجهل به تماما -حسب علم الباحث- جاءت الدراسة و التي سعى من خلالها الباحث إلى إبراز مدى نجاعة التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري و تحسن المهارات العقلية للاعب، و التي من شأنها رفع مستواه إلى الأحسن، و تطوير مستوى تفكيره الخططي .

فبعد تحديد الباحث لإشكالية البحث و الغرض المرجو منه، قام فيما يتعلق بالجانب النظري بتسليط الضوء على الإعداد النفسي و النقاط الهامة التي يحتاجها المؤطر أو المدرب الرياضي و اللاعب على حد سواء ، و كمدخل لفصل التدريب العقلي و المهارات التي سيتطرق إليها الباحث في برنامج التدريب العقلي .

كما خصص فصلا كاملا للتفكير الخططي حيث وضح ماهية التفكير عامةً و التفكير الخططي خاصةً و الإعداد الخططي للاعب ، و من ثم الإحاطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة و أنواعها و طرق تنميتها

و بعد الإطلاع على الدراسات السابقة و في الجانب التطبيقي قام الباحث بإختيار عينة البحث التي شملت لاعبي كرة السلة أكابر، و شملت العينة (20) لاعبا قسمت إلى عيتين من (10) لاعبين للمجموعة الضابطة و (10) لاعبين للمجموعة التجريبية و بعد إستبعاد (7) لاعبين شاركوا في الدراسة الإستطلاعية، قام الباحث بإجراء الإختبارات القبلية و من ثم تطبيق البرنامج للتدريب العقلي و المهاري على المجموعة التجريبية ، في حين إكتفت المجموعة الضابطة بالتدريب المهاري .

و بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحث بالإختبارات البعدية لمعرفة التأثير لبرنامج التدريب العقلي على عينة البحث التجريبية، خرج الباحث بنتائج تفيد بأن التدريب العقلي يساعد في تحسين المستوى للمهارات العقلية و تنمية المهارات الأساسية الهجومية لكرة السلة، إضافة إلى تطوير مستوى التفكير الخططي .

المراجع

المراجع

المراجع باللغة العربية

- القرآن الكريم، سورة العلق، الآية (1- 5).
- 01- الحيلة محمد محمود (2001). طرائق التدريس واستراتيجيات الإمارات: دار الكتاب الجامعي.
- 02- الخولي أمين و عنان محمود. (1999). المعرفة الرياضي أسس بناءها ونماذج كاملة منها (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- 03- الضمد جابر عبد الستار. (2000). فيسيولوجية العمليات العقلية (المجلد ط1). عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة.
- 04- العزاوي إياد عبد الكريم و إبراهيم مروان عبد الحميد. (2005). علم نفس الرياضة الأبعاد النفسية للأداء الرياضي (المجلد ط1). الأردن: الوراق للنشر.
- 05- أحمد أمين فوزي. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي - مفاهيم و تطبيقات . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 06- أحمد زكي صالح. (1992). علم النفس التربوي . الإسكندرية: دار الفكر العربي.
- 07- أحمد عبد الفتاح أبو العلاء. (1997). التدريب الرياضي . القاهرة، مصر : دارالمعارف.
- 08- أحمد عربي عودة. (2007). المدرب و عملية الإعداد النفسي (المجلد ط1). بغداد: المكتبة الوطنية.
- 09- أسامة كامل راتب و إبراهيم عبد ربه خليفة. (1999). النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل و الأنشطة الرياضية المدرسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- أسامة كامل راتب و محمد زكي. (1992). الأسس العلمية لتدريب السباحة (المجلد ط2). القاهرة : دار الفكر العربي.
- 11- أسامة كامل راتب. (1995). علم نفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 12- أسامة كامل راتب. (1995). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي . القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 13- أسامة كامل راتب. (1995). علم نفس الرياضة مفاهيم و تطبيقات (الإصدار 2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 14- أسامة كامل راتب. (1997). الأعداد النفسي لتدريب الناشئين ط1 (الإصدار 1). القاهرة

- ، مصر: دار الفكر العربي.
- 15- أسامة كامل راتب. (1997). احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب و الإجهاد الإنفعالي. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
- 16- أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي .
- 17- أسامة كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية . القاهرة: دار الفكر العربي .
- 18- أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني و الإسترخاء لمواجهة الضغوط (المجلد ط1). القاهرة : دار الفكر العربي.
- 19- أسامة كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20- العتوم عدنان يوسف. (2006). تنمية مهارات التفكير نماذج نظرية و تطبيقات عملية . عمان، الأردن: دار الميسرة ط1.
- 21- أمر الله البساطي . (1998). قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته (الإصدار 1). الإسكندرية، مصر: دار المعارف للنشر.
- 22- إياد عبد الكريم غزاوي و إبراهيم عبد المجيد مروان. (2005). علم النفس الرياضي الأبعاد النفسية للأداء (الإصدار 1). عمان، الأردن : مطبعة الوراق.
- 23- ثائر حسن و فخرو عبد الناصر. (2002). دليل مهارات التفكير 100 مهارة في التفكير (الإصدار 1). عمان، الأردن: جهينة للنشر و التوزيع.
- 24- جمال رمضان مصطفى زيدان. (2007). تعليم ناشئ كرة السلة كلية التربية الرياضية. القاهرة، مصر : جامعة الأزهر.
- 25- جودت عزت عبد الهادي سعيد حسني العزة. (2002). المدخل الى علم النفس (الإصدار 1). عمان، الأردن: مكتبة الثقافة للنشر.
- 26- حامد عبد السلام زهران. (2000). علم النفس الإجتماعي (الإصدار 6). القاهرة، مصر: الكتب عالم .
- 27- حسن سيد معوض. (1994). كرة السلة للجميع (المجلد ط6). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 28- حسن سيد معوض. (2003). كرة السلة للجميع. . . . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 29- حسين علي فايد. (2001). الإضطرابات السلوكية تشخيصها أسبابها علاجها (الإصدار 1).

حلوان القاهرة، مصر: طيبة للنشر و التوزيع.

- 30- ريسان خريبط مجيد ، مؤيد عبد الله جاسم. (1990). التمارين الفردية بكرة السلة . الموصل: مطابع التعليم العالي.
- 31- سامر جميل رضوان. (2002). الصحة النفسية الأردن (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار المسيرة.
- 32- عبد الحكيم محمد الطائي. (1990). دليل تدريب كرة السلة. بغداد: مطابع التعليم العالي.
- 33- عبد الرحمن العيسوي. (1998). أمراض العصر (الإصدار 1). الإسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- 34- عبد الرحمن محمد السيد. (1983). دراسات في الصحة النفسية نواحي فاعلية الذات الإضطرابات النفسية السلوكية . دار قباء للنشر والتوزيع.
- 35- عبد العزيز محمود. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- 36- عبد الفتاح الخواجا. (2001). علم النفس العلاج النفسي المعاصر (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار المستقبل للنشر.
- 37- عبد المنعم حنفي. (2001). موسوعة الطب النفسي (الإصدار 2، المجلد 1). القاهرة، مصر : مكتبة مدبولي.
- 38- عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين. (1988). مبادئ علم التدريب الرياضي. بغداد: مطابع التعليم العالي.
- 39- عزت محمود كاشف. (1991). الإعداد النفسي للرياضيين (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 40- عصام بدوي و أسامة كامل راتب. (2003). التدريب الرياضي علم و فن. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 41- عصام بدوي. (1998). الرياضة دواء لكل داء. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 42- عصام على الطيب. (2006). أساليب التفكير نظريات و دراسات و بحوث معاصرة . القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- 43- عماد الدين عباس أبو زيد. (2005). التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الفرقية نظريات - تطبيقات (الإصدار 1). الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 44- عماد عبد الرحيم الزغول. (2001). مبادئ علم النفس التربوي (الإصدار 2). الإمارات

العربية: دار الكتاب الجامعي.

- 45- عويس الجبالي. (2003). التدريب الرياضي النظرية و التطبيق. مصر : جامعة حلوان .
- 46- فائز بشير ، مؤيد عبد الله جاسم. (1987). كرة السلة . الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر .
- 47- فائز بشير. (1985). أسس مبادئ كرة السلة. الموصل: مطبعة الجامعة.
- 48- فاخر عاقل. (1988). : معجم العلوم النفسية (المجلد ط1). بيروت، لبنان: دار الرائد العربي.
- 49- فاروق السيد عثمان. (2001). القلق و إدارة الضغوط النفسية (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 50- فهيم كليز. (2007). الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة (الإصدار 1). القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- 51- كورت ماينل. (1980). التعلم الحركي، ترجمة: عبد علي نصيف (المجلد ط1). الموصل: دار الكتب.
- 52- مؤيد عبد الله جاسم و فائز بشير حمودات. (1999). كرة السلة – كتاب منهجي لطلبة كلية الرياضة (المجلد ط2). الموصل العراق: دار الكتب.
- 53- مازن حسن جاسم. (العدد السابع, 2008). أثر إستخدام وسيلة مساعدة في تطوير التهديد من الرمية الحرة. مجلة العلوم للتربية الرياضية، المجلد الأول، 74.
- 54- محمد السيد عبد الرحمن ومحمد محروس الشناوي. (1998). العلاج السلوكي الحديث. القاهرة، مصر: دار قباء.
- 55- محمد العربي شمعون و جمال عبدالنبي. (1996). :التدريب العقلي في التنس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 56- محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل. (2001). اللاعب و التدريب العقلي. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- 57- محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 58- محمد العربي شمعون. (1999). علم النفس الرياضي و القياس النفسي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 59- محمد حسن أبو عبيه. (1997). تدريب المهارات الأساسية بكرة السلة . مصر : دار

المعارف.

- 60- محمد حسن أبو عبيدة. (1975). كرة السلة الحديثة . القاهرة، مصر: دار المعارف.
- 61- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. (2004). الإختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 62- محمد حسن علاوي. (1979). علم التدريب الرياضي (المجلد ط6). مصر: دار المعارف.
- 63- محمد حسن علاوي. (1992). سيكولوجية التدريب و المنافسة (الإصدار 7). منشأة المعارف، مصر: الإسكندرية.
- 64- محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية (الإصدار 2). القاهرة، مصر : دار الفكر العربي.
- 65- محمد حسين العامري. (2002). التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 66- محمد زيدان. (1997). موسوعة التدريب كرة السلة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 67- محمد عبد الرحيم. (2003). الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة (المجلد ط4). الإسكندرية: منشأة المعارف والاسكندرية.
- 68- محمد متولي مختار. (1997). مبادئ علم النفس. الإسكندرية: دار النشر.
- 69- محمود عبد الفتاح عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 70- مختار سالم. (1991). مع كرة السلة . القاهرة، مصر : مؤسسة المعارف.
- 71- مروان عبدالمجيد. (2002). النمو البدني و التعلم الحركي (المجلد ط1). الأردن: دار العلمية الدولية.
- 72- مصطفى باهي و سمير جاد. (2004). المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي (المجلد ط1). القاهرة: الدار العالمية للنشر.
- 73- مصطفى حسين باهي و سمير جاد. (1999). سيكولوجية التفوق الرياضي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 74- مصطفى زيدان و جمال رمضان. (2008). تعليم ناشئ كرة السلة (المجلد ط4). القاهرة: جامعة الأزهر.
- 75- مصطفى محمد زيدان. (1997). موسوعة تدريب كرة السلة (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 76- مفتي ابراهيم حماد. (2002). التدريب الرياضي التربوي (الإصدار 1). القاهرة، مصر:

مؤسسة المختار للنشر و التوزيع.

77- مفتي إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.

78- مفتي إبراهيم حماد. (1998). التدريب الرياضي الحديث - تخطيط و تطبيق و قيادة . القاهرة: دار الفكر العربي.

79- مفتي إبراهيم حماد (2001). التدريب الرياضي الحديث (الإصدار 2). القاهرة مدينة النصر، مصر: دار الفكر العربي.

80- مهدي نجم و يوسف البازي. (1987). المبادئ الأساسية في كرة السلة. بغداد: مطبعة التعليم العالي.

81- ناهد رسن سكر. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية (المجلد ط1). عمان: الدار العالمية للنشر.

82- نبيل راغب. (2003). أخطر مشكلات الشباب. القاهرة، مصر: دار الغريب.

83- نجاح مهدي شلش و أكرم محمد صبحي. (2000). التعلم الحركي (المجلد ط2). دار الكتب للطباعة.

84- نزار حميد. (1980). علم النفس الرياضي، . بغداد: جامعة بغداد كلية الرياضة.

85- نزار مجيد و كامل طه لويس. (1976). علم النفس التربوي الرياضي . مصر: دار المعارف.

86- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب (المجلد 1). المنيا مصر: دار الهدى.

87- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب (المجلد ط1). المنيا: دار الهدى.

88- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد. (بدون سنة). الأسس العلمية للتدريب الرياضي . المنيا، مصر : دار الهدى للنشر و التوزيع.

89- وجيه محجوب. (1987). علم التطور الحركي من الولادة و حتى الشيخوخة (المجلد ط2). الموصل: مطبعة جامعة الموصل.

90- وجيه محجوب. (2000). التعلم وجدولة التدريب. بغداد: مكتب العادل للطباعة الفنية.

91- وجيه محجوب. (2002). نظريات التعلم و التطور الحركي. عمان، الأردن: دار وائل للنشر.

- 92- وليد مارديني و زياد الكردي. (2001). المهارات الأساسية في كرة السلة و بيوميكانيك اللعبة. عمان، الأردن: دار الكندي.
- 93- ياسين رمضان. (2008). علم النفس الرياضي (الإصدار 1). عمان، الأردن : دار أسامة للنشر و التوزيع.
- 94- ياسين عادل عبد الكريم. (2001). تعليم التفكير (الإصدار 1). دمشق ، سوريا: دار الرضا.
- 95- يحيى إسماعيل الحاوي. (2004). الموهبة الرياضية و الإبداع الحركي. القاهرة: المركز العربي للنشر.
- 96- يحيى كاظم النقيب. (1990). علم النفس الرياضي , و . الرياض، السعودية: مطابع الأيوبي.
- 97- يعرب خيون. (2002). التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق . بغداد، العراق: مكتبة الصخر.
- 98- يوسف الباز ، مهدي نجم. (1988). المبادئ الأساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية. بغداد: مطبعة التعليم العالي.

المراجع باللغة الأجنبية

- 99-c.le scanff &f.le grand. (2004). psychologie l'essentiel en sciences du sport . paris: ellippses edition.
- 100-Christine le scanff. (2003). manuel de psychologie du sport –L'intervention auprès du sportif (2eme edit). Paris ،frace: Edition revue EPS.
- 101-edith perreaut-pierre. (2000). la gestion mentale de stress pour la performance sportive. paris: edition amphora.
- 102-G bosc & b grosgoerge. (1993). guide pratique du basket-ball 2eme edit. paris: edition vigot.
- 103- G hay. (1980). biomecanique des activites sportives. paris: edition vigot.
- 104- Gerard borc &brenard creus. (1996). le guide pratique du basketball . paris: ed vigot.
- 105- Gershon tenenbaum and robert eklund .. handbook of sport psychology third edition). usa: John Wiley & Sons, Inc .
- 106- Gershon tenenbaum.robert c .eklund. (2007). handbook of sport psychology third edition). John Wiley & Sons, Inc .

- 107- handbook of sport psychology third edition). (2007). United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- 108- Hervé le deuff. (2002). entrainement mentale du sportif. paris: edition amphora.
- 109- James & Humphrey. (1980). sport Skills of Boys and girls. U.S. A: Library of corgess.
- 110- Jean pierre de vincenzi &bernard grosgoerge. (2008). basket-ball approche total. paris: edition vigot.
- 111- Kacha Farid. (1996). Psychiatrie Et Psychologie Médicale. Alger ، algerie: Ed Entreprise Nationale Du Livre.
- 112- Norbert silamy. (1992). dictionnaire de la Psychologie. france: larousse.
- 113-Peter vary. (2000). 1000 exercices et jeux de basketballed . paris: vigot
- 114- R.s.weinberg & d gould. (1997). psychologie du sportif et l'activite physique, traduction paul deshaies . paris: edition vigot.
- 115- richard.h.cox. (2005). psychologie du sportif (1e). bruxelle: edition de boek université.
- 116- s.chevallon. (2007). l'entrainement psychologique du sportif. paris: edition de vecch.

الرسائل و المجالات:

- 117- الرحاحلة وليد و عمر الخياط. (2001). تأثير التدريب الذهني على دقة و سرعة الإرسال في التنس. (الجامعة الأردنية، المحرر) مجلة الدراسات للعلوم التربوي، المجلد 28(العدد 1).
- 118- المالكي محمد عبد الحسين. (1998). أثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة . بغداد العراق: كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
- 119- أحمد حامد أحمد السويدي. (2004). أثر إستخدام أسلوبي التدريب الذهني المباشر و غير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية و المهارية بالكرة الطائرة،دكتوراه غير منشورة. العراق: جامعة الموصل.
- 120- أمين واضح. (2010). تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية و دقة توجيه الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 20 سنة أطروحة دكتوراه 0. الجزائر العاصمة: معهد سيدي عبد الله زرالدة.

- 121- بلال سليمان رحال. (2009). تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات وتعلم بعض المهارات الأساسية في المباراة للمعوقين حركيا أطروحة دكتوراه غير منشورة . الأردن : كلية الدراسات العليا .
- 122- خير الدين بن رابح. (2015). دراسة أثر قلق المنافسة على تركيز الإنباه و إنعكاساتها على الأداء المهاري الخططي الهجومي . الجزائر، الجزائر: جامعة الجزائر3.
- 123- شوية بوجمعة. (2009). تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية ،رسالة دكتوراه غير منشورة. الجزائر: جامعة يوسف بن خدة.
- 124- طارق محمد عبد الله بخت. (2002). تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال، ناشىء الكرة الطائرة ماجستير منشورة. مصر: جامعة الاسكندرية.
- 125- عادل بزيو. (2015). أثر التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية أطروحة لنيل الدكتوراه الجزائر. الجزائر العاصمة: جامعة الجزائر3.
- 126- عماد صالح عبدالحق. (2011). أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في الجمناستيك. مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد التاسع عشر، 519-538.
- 127- عماروش راضية. (2011). مظاهر السلوك العدواني عند الرياضيين أثناء المنافسة الرياضية مذكرة لنيل شهادة الماجستير. جامعة الجزائر العاصمة.
- 128- عوض المضمور بلال. (2011). أثر تعليم الجوانب الخططية في كرة القدم بإستخدام الحاسوب على التفكير الخططي و إتخاذ القرار لدى طلبة كلية علوم الرياضة . مؤتة: الجامعة الأردنية.
- 129- لطفي رابح محمد. (1998). تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على تحسين مستوى أداء الرمية الحرة في كرة السلة رسالة ماجستير غير منشورة . بغداد العراق: كلية التربية الرياضية جامعة بغداد .
- 130- محمود مكي الراوي. (2006). بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم. مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، 12(42).
- 131- محمود حسني الأطرش و هاشم إبراهيم. (2008). تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية، المجلد 2 (العدد 5).
- 132- مكي جبار. (2006). تأثير استخدام بعض التمرينات التطبيقية للتدريب الذهني المصاحب للأداء في تطوير مستوى التصرف الخططي للتنس الأرضي رسالة ماجستير. العراق: كلية التربية الرياضية جامعة البصرة.

133- مؤيد عبد الرزاق حسو . (2010). المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم. المجلد 16 (54).

134- يوسف حرشاوي. (1996). دور التربية البدنية في تنمية القدرة على تركيز الإنتباه و علاقته بالميل و الدافع، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجزائر: جامعة مستغانم.

الملاحق

الملحق رقم (01) الإختبارات المهارية للتحكيم
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس . مستغانم .
معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

"إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول صلاحية الإختبارات المهارية للاعبين كرة
السلة أكابر "

- عنوان البحث -

"أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تطوير
مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة"

- الطالب: بن رقية عابد.

- الدرجة العلمية : الحصول على شهادة الدكتوراه.

- السنة الجامعية : 2014- 2015 .

الأستاذ الدكتور/ الدكتور.....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بن رقية عابد طالب بمعهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بمستغانم إختصاص
تدريب رياضي ببحث لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التدريب الرياضي بعنوان:

" أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تطوير

مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة"

"دراسة تجريبية على لاعبي كرة السلة أكابر"

و نظرا لأهمية رأي المختصين في مجال البحث العلمي، فإن الباحث يأمل في مشاركتكم في تحديد مدى

ملائمة الإختبارات المهارية لتقييم المستوى المهاري للاعبي كرة السلة أكابر

كما لا يسعني إلا أن أتقدم إلى سيادتكم بالشكر الجزيل لمشاركتكم القيمة لإثراء البحث العلمي.

- تقبلوا كل عبارات الشكر والتقدير

إختبار التصويب الأمامي - [موافق] [غير موافق]

الغرض من الإختبار:

- قياس مهارة اللاعب في التصويب نحو السلة من مكان محدد من الجهة اليسرى لهدف كرة السلة

الأدوات:

- كرة السلة، هدف كرة السلة ،ملعب كرة السلة.

مواصفات الأداء:

- يصوب اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة مباشرة، وذلك من منطقة تقع عند

تقاطع خط الرمية الحرة مع الدائرة ، وهي نقطة محددة على يسار السلة و يجب تحديد هذه المنطقة بعلامة

ترسم على الأرض .

الشروط:

- يجب أن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك

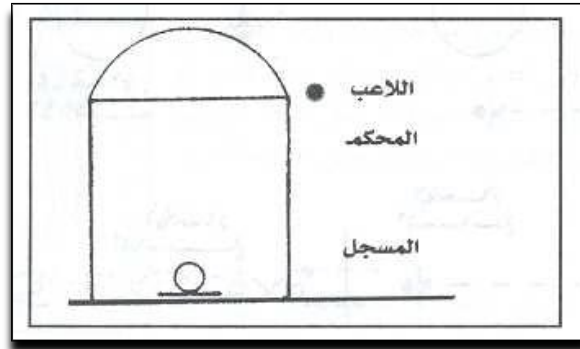
- للمختبر الحق في 15 رمية

التسجيل :

- تحسب درجتان لكل تصويبة ناجحة تدخل الكرة في السلة .

- تحسب درجة واحدة لكل تصويبة تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل .

- لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.



إختبار التصويب الجانبي - [موافق] [غير موافق]

الغرض من الإختبار: قياس مهارة التصويب عن طريق أداء تصويبات نحو السلة من مكان محدد على أحد

جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب .

الأدوات:

- كرة السلة، هدف كرة السلة

مواصفات الأداء:

- يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب ، و على بعد قدره 6 م من مركز السلة ، و للمختبر الحق في التصويب بإستخدام يد واحدة أو باليدين ، على أن يقوم بأداء عشر تصويبات من أحد جوانب السلة ثم ينتقل إلى الجانب الآخر ،هذا و يسمح للمختبر قبل الأداء بأن يؤدي رميات على سبيل التحريب .

الشروط:

- يجب أن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك 6 م (ليس أقرب من المسافة المحددة).
- يؤدي المختبر عشر تصويبات من كل جانب ،أي أن العدد الكلي للتصويبات هو عشرون تصويبة.

التسجيل :

- تحسب درجتان لكل تصويبة ناجحة تدخل الكرة في السلة .
- تحسب درجة واحدة لكل تصويبة تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .
- لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.
إختبار التصويب من أسفل السلة 30" - [موافق] [غير موافق]

الغرض من الإختبار:

- قياس مهارة التصويب من أسفل السلة مباشرة ،ثم الإستحواذ على الكرة بعد إرتدادها لمعاودة التصويب

الأدوات:

- ملعب كرة السلة ، كرة السلة، هدف كرة السلة .

مواصفات الأداء:

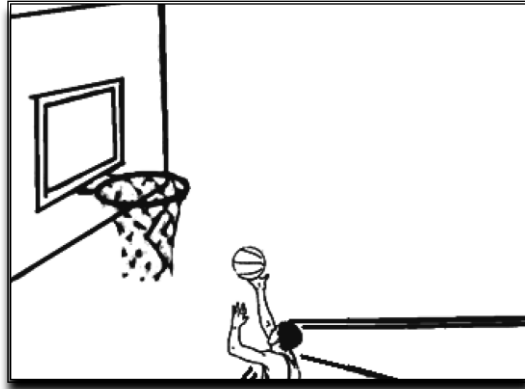
- يقف المختبر أسفل السلة مباشرة ، و هو ممسك بالكرة ، عند سماع الإشارة للبدء يقوم بالتصويب في السلة ،(بيد واحدة أو بيدين) محاولة إصابة الهدف (إدخال الكرة في السلة) ثم إستعادة الكرة بسرعة (سواءً حقق هدفاً أو لا) لمعاودة التصويب ، و هكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن خلال 30 ثانية ، وهي الفترة الزمنية المحددة للأداء ،على أن يتوقف المختبر عن أداء العمل فور سماع إشارة إنتهاء الزمن المحدد .

الشروط:

- للمختبر الحق في التصويب بأي طريقة يريدتها.
- على المختبر أن يعاود الإستحواذ على الكرة عقب كل محاولة تصويب ، ليعاود التصويب ، و يستمر في ذلك .
- إذا فقد المختبر الكرة كلية له أن يبدأ الإختبار من جديد ، مع ملاحظة أن لا يكرر ذلك أكثر من مرة واحدة فقط.
- يسمح بأداء محاولتين كاملتين على الإختبار ،على أن تحسب له المحاولة الأفضل .

التسجيل :

- يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح (دخول الكرة في السلة) يحققه خلال فترة زمنية 30 ثانية ، و يجب تسجيل المحاولتين في بطاقة التسجيل على أن تحسب له المحاولة الأفضل



- إختبار نيلسون للتصويب في كرة السلة - [موافق] [غير موافق]

الغرض من الإختبار:

- قنن هذا الإختبار كمقياس للقدرة على أداء التصويبات الطويلة و التصويبات القصيرة في كرة السلة .
- الأدوات اللازمة : كرة سلة قانونية ، ساعة إيقاف ، سلة قانونية ، حبل و جير لتحديد العلامات و النقط الخاصة بالإختبار ،تحديد خط للتصويبة الطويلة ،ويكون هذا الخط هو خط التماس لدائرة الرمية الحرة .

الإجراءات:

- يقف اللاعب و معه الكرة خلف خط التصويبة الطويلة .

- عند إعطائه إشارة البدء ،يقوم بتصويب الكرة في السلة ،ثم يندفع ليستلم الكرة و هي عائدة من السلة ثم يقوم بالوثب للأعلى لتصويبها مرة أخرى على السلة ،ثم يعود بعد ذلك إلى خط البداية ،ثم يقوم بتصويب الكرة على السلة من بعيد ،ثم يجري لإستعادتها و تصويبها مرة أخرى على السلة ،و هكذا يستمر في التصويب الكرة مع تبديل الأماكن مرة من خلف خط البداية و مرة من أسفل السلة حتى يعلن الميقاتي إنتهاء الزمن المحدد للإختبار و هو 60 ثانية .

- يجب أن لا يجري اللاعب بالكرة نحو السلة ،و إنما يقوم بتصويبها .
- يقوم اللاعب بتصويب الكرة القريبة بأي طريقة و من أي مكان- يجب أن تتم التصويبة من خلف خط البداية .

- يعطى اللاعب محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية كافية للراحة.
- عند القيام بتصويب الكرة من أسفل السلة ،يجب تنطيط الكرة خاصة إذا ذهبت بعيدا عن السلة نتيجة التصويبة الطويلة.

حساب الدرجات:

- يحسب الوقت منذ إعطاء إشارة البدء و حتى ينتهي الزمن المقرر للإختبار و هو 60 ثانية
- تحتسب للاعب درجتان إن تمكن من إصابة السلة من التصويب عن بعد.
- تحتسب للاعب واحد درجة إذا تمكن من إصابة السلة من التصويب عن قرب .
- الدرجة الكلية للاعب هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في المحاولتين نتيجة التصويبات الصحيحة خلال 60 ثانية .

إختبار دقة التمرير(بطارية إختبار جونسن): [موافق] [غير موافق]

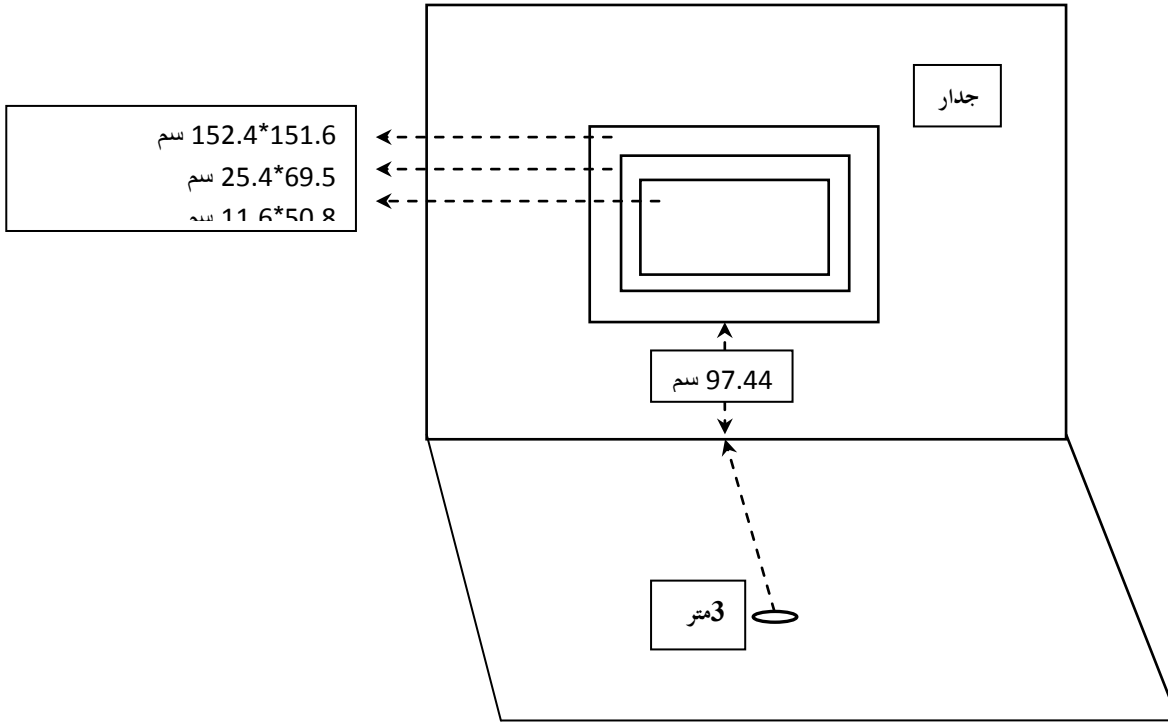
الهدف من الإختبار: قياس دقة التمرير

الأدوات :حائط أملس مرسوم عليه ثلاثة مستطيلات متداخلة، كرة سلة، طباشير، شريط قياس.
مواصفات الأداء :يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض وهو ممسك بالكرة، ثم يقوم بتمرير الكرة إلى الحائط لمحاولة إصابة المستطيلات المرسومة على الحائط وله أن يمرر بيد واحدة أو باليدين ويقوم المختبر بأداء عشر تمريرات.

التسجيل:

1- تحسب للمختبر ثلاث نقاط عند إصابة المستطيل الصغير أو خطوطه الداخلية.

- 2- تحسب للمختبر نقطتان عند إصابة المستطيل المتوسط أوخطوطه الداخلية.
- 3- تحسب للمختبر نقطة واحدة عند إصابة المستطيل الأكبر أوخطوطه الداخلية.



إختبارالتنطيط بين الحواجز: [موافق] [غير موافق]

الهدف من الإختبار: قياس سرعة المحاورة.

الأدوات: كرة سلة، كرونومتر، شواخص.

الشروط: وضع ستة شواخص على شكل خط مستقيم بين خطي البداية والنهاية، حيث أن المسافة بين الشاخص الأول وخط البداية هي 1.5 متر في أن المسافة بين الشواخص 2.40 متر.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزجراجي بين الكراسي مع المحاورة المستمرة بالكرة على أن يؤدي هذا العمل ذهابا وإيابا إلى أن يتجاوز خط البداية.

التسجيل: حساب الزمن الذي قطع فيه اللاعب المسافة المقررة بأسلوب الأداء السابق ذكر

الملحق رقم (2) الإختبارات العقلية
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس . مستغانم .
محمد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

"إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول ملائمة إختبارات المهارات العقلية للاعبي
كرة السلة أكابر "

- الطالب: بن رقية عابد.

- الدرجة العلمية : الحصول على شهادة الدكتوراه.

- السنة الجامعية : 2014- 2015 .

الأستاذ الدكتور/ الدكتور.....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بن رقية عابد طالب بمعهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بمستغانم إختصاص
تدريب رياضي يبحث لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التدريب الرياضي بعنوان:

" أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تطوير

مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة"

"دراسة تجريبية على لاعبي كرة السلة أكابر"

و نظرا لأهمية رأي المختصين في مجال البحث العلمي، فإن الباحث يأمل في مشاركتكم في تحديد مدى
ملائمة إختبارات المهارات العقلية لتقييم مستوى المهارات العقلية للاعبين كرة السلة أكابر
لا يسعني إلا أن أتقدم إلى سيادتكم بالشكر الجزيل لمشاركتكم الفعالة لإثراء البحث العلمي.

- تقبلوا كل عبارات الشكر والتقدير

مقياس التصور العقلي الرياضي

قبل أن تبدأ الإجابة على هذا المقياس تذكر أن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية لشيء..... إنه يتطلب إستخدام الحواس المتعددة مثل السمع ، اللمس ، الشم ، التذوق ، إضافة إلى الحالة الإنفعالية المصاحبة للموقف .

يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك ، الممارسة مع الآخرين ، مشاهدة الزميل ، الأداء في المسابقة "المنافسة")..و المطلوب منك أن تتصور الموقف الموضح لك و تستجيب لكل موقف وفقا لميزان تقدير من خمسة أبعاد على النحو التالي :

5	4	3	2	①
5	4	3	②	1
5	4	③	2	1
5	④	3	2	1
⑤	4	3	2	1

- عدم وجود صورة للموقف .
- وجود صورة لكن غير واضحة .
- صورة واضحة بدرجة متوسطة .
- صورة واضحة بدرجة كبيرة .
- صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا .

- و فيما يلي المواقف الرياضية المطلوب أن تجيب عليها .

* موقف (1): الممارسة بمفردك .

إختر مهارة التصويب في كرة السلة ..التصور العقلي أنك تؤدي المهارة في المكان المعتاد بمفردك (ملعب كرة السلة).....،أغلق العينين حوالي دقيقة . و حاول أن تشاهد نفسك في هذا المكان ،تسمع أصوات ، و تشعر بجسمك وهو يؤدي الحركات ،وكن واعيا بحالتك العقلية و الإنفعالية .

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

- كيف تجيد رؤية نفسك و أنت تؤدي المهارة .
- كيف تجيد الإستماع إلى الأصوات المصاحبة للأداء.
- كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارة.
- كيف تجيد الشعور بحالتك الإنفعالية المصاحبة.

* موقف (2): الممارسة مع الآخرين.

أداء التصور العقلي لنفس المهارة السابقة ، ولكن في حضور مدربك و زملائك في الفريق ، في هذه اللحظة إرتكبت خطأ واضحاً ، أغلق عينيك حوالي دقيقة و استحضر الصور العقلية لهذا الخطأ و المواقف الذي تحدث بعده مباشرة.

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

- كيف تجيد رؤية نفسك.
- كيف تجيد الإستماع إلى الأصوات.
- كيف تجيد الإحساس الحركي.
- كيف تجيد الشعور بحالتك الإنفعالية .

* موقف (3): مشاهدة الزميل.

التفكير في زميل لك يفشل في أداء مهارة التصوير. أغلق العينين حوالي دقيقة. إستحضر الصورة العقلية بنشاط وواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في إحدى المسابقات أو المنافسات الرياضية

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

- كيف تجيد رؤية زميلك .
- كيف تجيد الإستماع إلى الأصوات.
- كيف تشعر بجسمك.
- كيف تجيد الشعور بالإنفعالات.

* موقف (4): الأداء في المسابقة.

التصور العقلي لنفسك تقوم بالأداء في إحدى المسابقات (المباريات) و أنت تلعب بمهارة فائقة ، و يوجد جمهور و زملاء يعبرون عن تقديرهم لك ، الآن أغلق العينين حوالي دقيقة ، و تصور هذا الموقف بواقعية و نشاط كلما أمكنك ذلك.

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

- كيف تجيد رؤية نفسك.

- كيف تجيد الإستماع إلى الأصوات.

- كيف تجيد الإحساس بالأداء الحركي.

- كيف تجيد الشعور بالإنفعالات.

إختبار أساليب الإنتباه في كرة السلة

تذكر أنه لا يوجد إجابة خاطئة و أخرى صحيحة، كما يرجى عدم ترك أي إجابة فارغة.

العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1- عندي المقدرة على الرؤية الواسعة السريعة في مواقف اللعب وإلتقاط اللاعب المعين الذي يمكن التمرير إليه.					
2- من السهل علي أثناء المباراة التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت .					
3- يدور في ذهني العديد من الأشياء أثناء المباراة تسبب تشتتي و عدم تذكرتي لتعليمات المدرب.					
4- أثناء مباراة كرة السلة أغير من أداء مهمة معينة إلى أخرى عدة مرات لمحاولة عمل القليل من كل مهمة من هذه المهام.					
5- عند إشتراكني في مباراة كرة السلة يكون تفكيري سريعا جدا.					
6- أجد نفسي في المباراة أنظر إلى الأشياء و أنا مشتت الذهن .					
7- أميل إلى التركيز على جزء واحد صغير من تحركات المنافس ، و أجهل الأشياء التي من الممكن أن تعطيني فكرة أفضل عما سوف يؤديه المنافس.					
8- عندما أكون قلقا أو عصبيا يقلل تركيزي و أفشل في رؤية الأحداث الهامة التي تدور حولي .					
9- في الملعب أستطيع تتبع حركات عدة لاعبين في نفس الوقت.					
10- عند لاعب كرة السلة أجد نفسي مشتتا بالمناظر و الأصوات من حولي					

العبارات	أبدا	نادرا	غالبا	دائما
11- عند لعب كرة السلة أفكر فقط في شيء واحد فقط في نفس الوقت.				
12- في المباراة أركز على شيء واحد وليس موقف اللعب ككل.				
13- أحتاج لمعرفة كل المعلومات عن المنافس قبل معرفتي كيفية اللعب أمامه				
14- إهتماماتي و ميولي في كرة السلة أقل من معظم اللاعبين.				
15- أرتكب أخطاء في لعب كرة السلة و ذلك بسبب سيطرة فكرة واحدة أو إحساس واحد على تفكيري.				
16- عندي طاقة أكثر ممن هم في سني من لاعبي كرة السلة				
17- من الصعب معرفة شعور اللاعبين الآخرين بمجرد رؤيتهم أو الإستماع إليهم فقط.				
18- عندي ميل عند إشتراكي في اللعب لنسيان الأشياء الهامة مثل الوقت المتبقي من المباراة.				
19- أشعر بالقلق و التوتر في المباريات الهامة.				
20- أثناء مباراة كرة السلة يستطيع المنافسون خداعي لأني لا أستطيع رؤية العلامات التي تحدد التحركات التي سوف يقومون بها.				
21- عند تعقد الأحداث في مباراة كرة السلة من الصعب إحتفاظي بالتركيز لأي فترة من الزمن .				
22- في ملعب كرة السلة أعرف ما يقوم به كل لاعب.				
23- عند لعب كرة السلة يكون تفكيري محدودا بالمباراة و اللاعبين داخل الملعب .				
24- عندي المقدرة على سرعة رؤية أحد زملائي في الملعب و التميرير له أثناء مباراة كرة السلة .				

العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
25- عند لعب كرة السلة أفكاري تأتي سريعة و أستطيع بصعوبة الإحتفاظ بها.					
26- لعب كرة السلة يرتبط باشكال متعددة من الخطط و التحركات غير المرتبطة.					
27- من السهل علي الإنتباه للجوانب المختلفة من المباراة مثل النتيجة و الوقت المتبقي و عدد الأخطاء الشخصية التي إرتكبتها و منها أستطيع التوصل إلى الأفكار المناسبة لما سوف أقوم به عندما يستبدلني المدرب للإشتراك في المباراة مرة أخرى.					
28- عند التصويب من السهل علي أن أركز على شئ واحد وهو إحراز النقاط.					
29- أستطيع أن أحدد طريقة خداع المنافس عند رؤيته أثناء الإحماء.					
30- أثناء المباراة أرتكب الأخطاء بسبب تركيزي على مراقبة أحد المنافسين و إهمال باقي المنافسين الآخرين.					
31- مهمتي في الملعب محددة و مركزة و أقوم بها بشكل منطقي .					
32- عند لعب كرة السلة الأحداث و الأشياء خارج الملعب تشد إنتباهي .					
33- أفكر كثيرا في خطط اللعب .					
34- أحاول التفكير في العديد من الأشياء في وقت واحد أثناء مباراة كرة السلة.					
35- أثناء مباراة كرة السلة كل شئ يظهر لي كصياح و ضجيج و لمعان و بريق وإرتباك .					
36- ميولي في كرة السلة أوسع من معظم اللاعبين .					

العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
37- أنا أجد التحليل السريع للاعب و معرفة مواطن قوته و ضعفه.					
38- من السهل علي أن أركز تفكيري في لاعب واحد أو على الكرة					
39- عند لعب كرة السلة أجد التحليل السريع للمواقف الصعبة التي تدور من حولي مثل تطور اللعب أو التغيير في الخطط أو النواحي الفنية للمنافس.					
40- من السهل علي تجنب الأصوات و المناظر من التدخل في تركيزي للإنتباه أثناء لعب كرة السلة .					
41- أثناء مباراة كرة السلة أجدني مشدودا بأفكاري و لا أستطيع الإنتباه لما يحدث من حولي.					
42- أستطيع التفكير في العديد من التحركات المستقبلية في مباراة كرة السلة.					
43- في النادي أنا إجتماعي و أحب الإختلاط بالآخرين.					
44- عند لعب كرة السلة أجد نفسي مشتتا بأفكاري و تخيلاطي .					
45- كرة السلة لعبة مثيرة و تجعلني أمارسها بانتظام.					
46- في ملعب كرة السلة أنا دائما أحاول أن أتقن الأداء .					
47- من السهل علي نسيان أخطائي التي حدثت في مباراة السلة عن طريق الإستماع للموسيقى مشاهدة فيلم جيد.					
48- عندما أواجه موقفا هجوميا له العديد من الإختيارات للعب يصعب علي أخذ قرار.					
49- من السهل علي في مباراة كرة السلة توجيه إنتباهي وأنا أركز بصورة ضيقة على شئ مثل السلة عند التصويب					
50- يبدو أنني ألعب في مباريات كرة السلة بصورة جادة مع إنتباهي لكل شئ.					

العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
51- كل ما أحتاجه معلومات قليلة عن المنافس حتى أستطيع أن أتغلب عليه.					
52- عندما أصوب من السهل علي أحجب كل شيء بإستثناء السلة.					
53- عندما ألعب كرة السلة أجد صعوبة في إبعاد أي تفكير فردي أو فكر عن عقلي .					
54- أحيانا تحدث أشياء سريعة في المباراة تجعلني أرتبك.					
55- من السهل علي عزل تفكيري من أي تدخلات أثناء لعب مباراة كرة السلة.					
56- أصاب بالثشت عندما تحدث عدة أشياء في وقت واحد في المباراة.					
57- يقوم المدرب بتكرار تعليماته لي في الوقت المستقطع لأن تفكيري يكون مشتتا من الأشياء و المناظر و الأصوات من حولي .					
58- يشتت إنتباهي عند محاولة ملاحظة كل شيء يحدث في فترة واحدة في مباراة كرة السلة.					
59- يقوم المدرب بتكرار تعليماته لي في أثناء الوقت المستقطع لأني أصبح مشتتا نتيجة لأفكار غير مرتبطة بمواقف اللعب .					

- التصحيح:

1- أرقام عبارات تركيز الإنتباه الخارجي الواسع أرقامها كما يلي:
39/37/29/22/17/1. وكلها عبارات إيجابية في إتجاه البعد فيما عدا العبارة رقم 17 فهي في عكس إتجاه البعد.

2- أرقام عبارات التحميل الزائد لمثيرات خارجية أرقامها كالاتي:

58/57/56/54/50/48/40/35/32/21/10/4
العبارة 40 فهي في عكس إتجاه البعد.

3- أرقام عبارات تركيز الإنتباه الداخلي الواسع أرقامها كما يلي:

51/42/39/36/33/30/27/2 و كلها إيجابية ما عدا الرقم 30 في عكس إتجاه البعد.

4- أرقام عبارات التحميل الزائد لمثيرات داخلية كالتالي :

59/55/44/41/34/25/20/18/3 و كلها في إتجاه البعد ما عدا 55 في عكس إتجاه البعد.

5- أرقام عبارات تركيز الإنتباه الضيق هي:

55/52/49/47/40/38/31/28/24/23/14/11 و كلها عبارات في إتجاه البعد.

6- أرقام عبارات تقليص الإنتباه هي كما يلي:

53/3147/30/23/19/18/15/13/12/11/8/7/6/2 و كلها عبارات إيجابية ما عدا العبارة

رقم 2 فهي في عكس لإتجاه البعد.

7- أرقام عبارات معالجة المعلومات هي:

51/46/45/43/39/37/36/33/26/22/16/11/9/7/5/2/13 و كلها إيجابية ما عدا

العبارتين 11 و 23 في عكس إتجاه البعد.

و يلاحظ أن هناك بعض العبارات التي توجد في أكثر من بعد

و يتم منح الدرجات للعبارات الإيجابية التي في إتجاه البعد كما يلي:

أبدا=1 درجة، نادرا=2 درجة، أحيانا=3 درجات، غالبا=4 درجات، دائما=5 درجات

كما تمنح الدرجات للعبارات التي في عكس إتجاه البعد كما يلي:

أبدا=5 درجات ، نادرا=4 درجات ، أحيانا=3 درجات، غالبا=2 درجة ، دائما=1 درجة.

مقياس القدرة على الإسترخاء

أبدا	نادرا	أحيانا	دائما	العبارات
				1- هل تميل إلى التغيير في حياتك؟
				2- هل تشعر بنوبات من القلق؟
				3- هل لديك الوقت للإسترخاء و الراحة قبل النوم؟
				4- هل أنت خالي من العصبية أو النرفزة الشديد؟
				5- هل تتناوبك نوبات من الصداع؟
				6- هل تقوم بجز رجليك أو قرعة أصابعك أو قضم أظفرك؟
				7- هل تشعر بالتوتر عندما تجلس في مقعد لفترة طويلة؟
				8- هل ينتابك توتر و هل يمكنك التخلص منه؟
				9- هل تستيقظ منتعشا بعد أن تأخذ غفوة أثناء النوم؟
				10- هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط؟
				11- عندما تمارس أي نشاط أو هواية محببة هل يشغل بالك شيء آخر؟
				12- هل تستيقظ منتعشا في الصباح؟
				13- هل يسهل عليك النوم ليلاً؟
				14- هل تستطيع نسيان همومك عندما تذهب للنوم ليلاً؟
				15- هل يمكنك أن تقوم بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى تستطيع النوم ليلاً؟

مقياس قلق المنافسة:

وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي:
القلق المعرفي: ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز
وتصور الفشل في المنافسة الرياضية.

القلق البدني: وهو إدراك الاستشارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر
ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي الأوتونومي.
الثقة بالنفس: وهو البعد الايجابي في مواجهة القلق.

- تصحيح الاختبار:

أرقام عبارات بعد القلق المعرفي هي:

25/22/19/16/13/10/7/4/1

أرقام عبارات بعد القلق البدني هي:

26/23/20/17/14/11/8/5/2

أرقام عبارات بعد الثقة بالنفس هي:

.27/24/21/18/15/12/9/6/3

وجميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم 14 في بعد

القلق البدني فإنها في عكس اتجاه البعد. ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد

كما يلي:

أبدا تقريبا = درجة واحدة، أحيانا = درجتان، غالبا 3 = درجات، دائما تقريبا 4 =

درجات.

مقياس من إعداد : مارتنز وفيلي وسميت.

تعريب : محمد حسن علاوي .أبدا تقريبا أحيانا غالبا دائما

العبارات	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
1-أنا مشغول البال بالمباراة القادمة.				
2-أشعر بالترفضة.				
3-أشعر بالهدوء.				
4-أشعر بعدم الثقة في النفس.				
5-أشعر بالإضطراب.				
6-أشعر بالراحة				
7-بالي مشغول من ناحية عدم إستجابتي في المباراة بما يتناسب مع مستواي.				
8-أشعر بأن جسمي متوتر.				
9-أشعر بالثقة في نفسي.				
10-بالي مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز في المباراة)				
11-أشعر بالتوتر في معدتي.				
12-أشعر بالاطمئنان.				
13-أخشى من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباراة.				
14-أشعر بالاسترخاء في جسمي.				
15-أثق في قدرتي على مواجهة التحدي في المباراة.				
16-أخشى أن يكون أدائي سيئاً في المباراة.				
17-قلبي يدق بسرعة.				
18-عندي ثقة بأنني سوف أجد في المباراة.				
19-بالي مشغول من ناحية تحقيق هدفي في المباراة.				

العبارات	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
20- أشعر بتقلص في معدتي.				
21- أشعر براحة البال.				
22- فكري مشغول خوفاً من عدم رضا مدربي عن أدائي في المباراة.				
23- أحس بعرق في اليدين.				
24- أشعر بالثقة لأنني هيأت نفسي ذهنياً بأنني سوف أجد المباراة.				
25- بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المباراة.				
26- أشعر بأن جسمي مشدود.				
27- عندي ثقة بأنني سأتغلب على ضغوط المباراة.				

الملحق رقم (3) المقياس الخططي الخام

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس . مستغانم .

معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

"إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول المواقف الخططية الهجومية للاعبين كرة
السلة أكابر "

- عنوان البحث -

"أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تطوير
مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة"

- الطالب: بن رقية عابد.

- الدرجة العلمية: الحصول على شهادة الدكتوراه.

- السنة الجامعية : 2014- 2015 .

الأستاذ الدكتور / الدكتور.....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بن رقية عابد طالب بمعهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بمستغانم إختصاص
تدريب رياضي يبحث لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التدريب الرياضي بعنوان:

" أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تطوير

مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة"

"دراسة تجريبية على لاعبي كرة السلة أكابر"

وقصد تصميم مقياس التفكير الخططي الهجومي للاعبي كرة السلة ، و كذا نظرا لمدى أهمية رأي الخبراء في
مجال البحث العلمي، فإن الباحث يأمل في مشاركتكم في تحديد مدى صلاحية المواقف الخططية الهجومية
للاعبي كرة السلة أكابر لتقييم مستوى اللاعبين.

كما لا يسعني إلا أن أتقدم إلى سيادتكم بالشكر الجزيل لمشاركتكم القيمة لإثراء البحث العلمي.

- تقبلوا كل عبارات الشكر والتقدير

يتضمن المقياس قيد التصميم (30) موقفا كل موقف مختلف عن الآخر، و كل موقف له ثلاث بدائل يختار اللاعب أحد البدائل ، (أ) أو (ب) أو (ج) من كل موقف لإختيار الخطة الهجومية الجيدة حسب رأيه.

- الموقف غير المناسب رقم/...../...../...../...../.....

- الموقف الصالح مع التعديل رقم...../...../...../...../...../.....

- ملاحظة للمحكم: يرجى ترتيب أفضل الحلول من 1 إلى 3 للخطط أ ، ب ، ج لكل موقف في

الخانة أسفل الخطة. (.....)

- المفتاح:

مهاجم مع الكرة	●
مهاجم بدون الكرة	○
لاعب خصم	△
تمرير الكرة	← - -
تحرك اللاعب بدون كرة	← —
تحرك اللاعب بالكرة	← ~~~~~
مساندة الزميل	┆
مخادعة الخصم	↪

الملاحظات:

.....

.....

.....

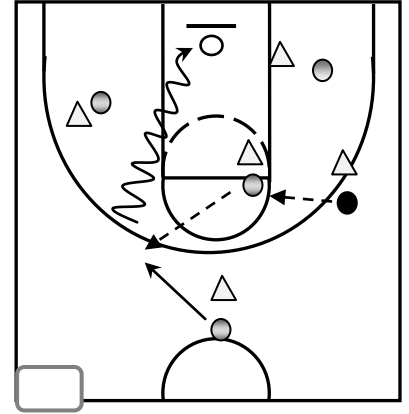
.....

.....

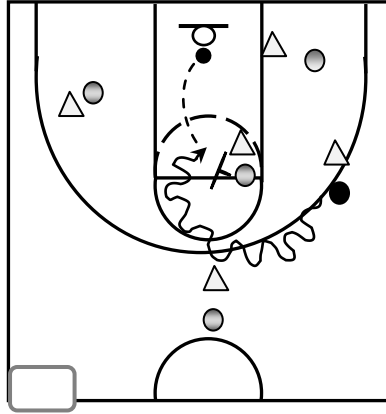
.....

.....

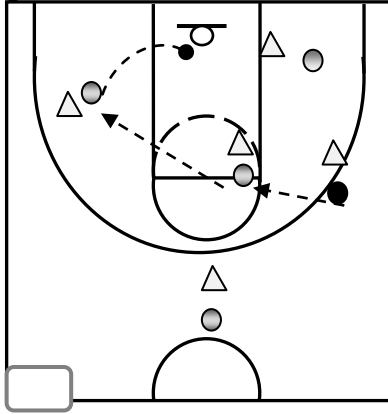
- الموقف: 01 الشكل (ا)



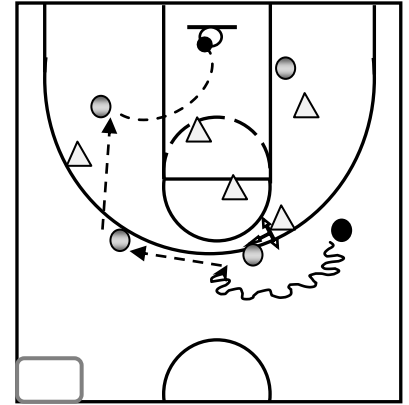
الشكل (ب)



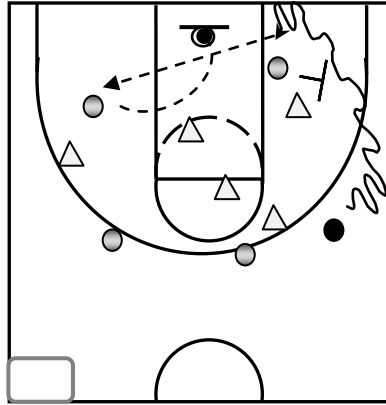
الشكل (ج)



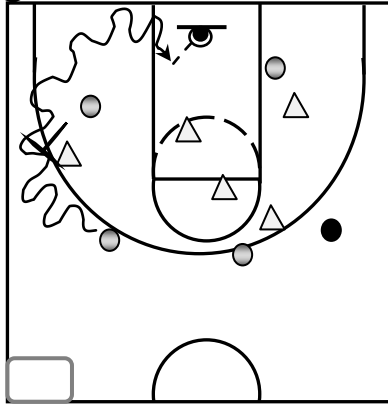
- الموقف: 02 الشكل (ا)



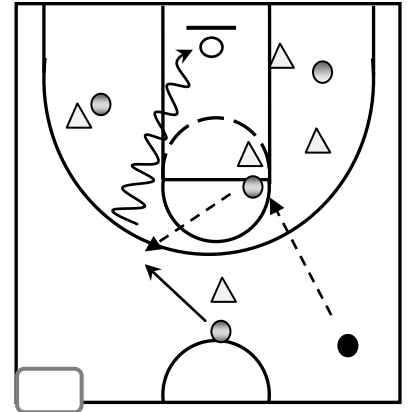
الشكل (ب)



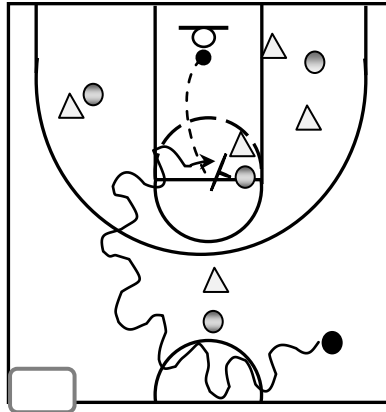
الشكل (ج)



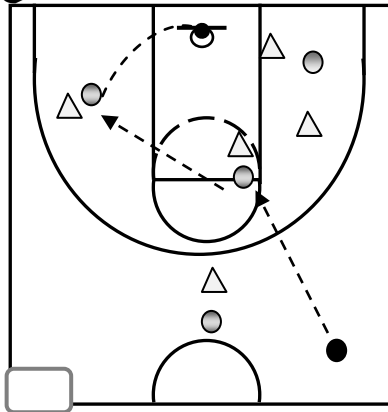
- الموقف: 03 الشكل (ا)



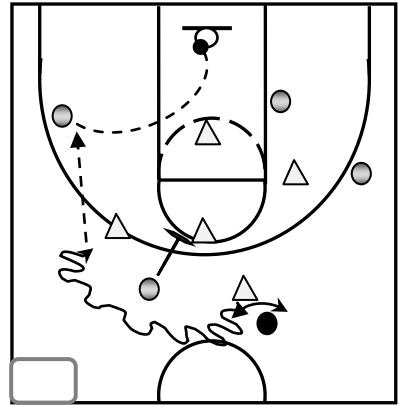
الشكل (ب)



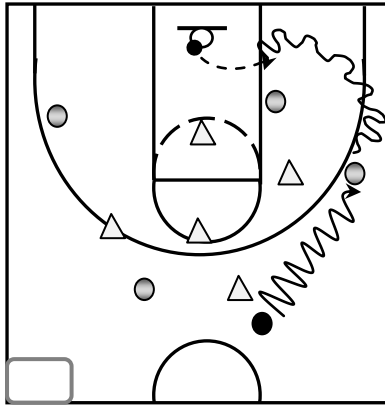
الشكل (ج)



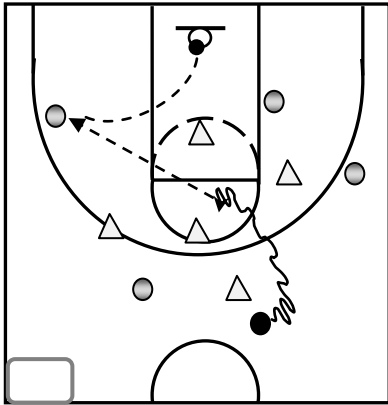
- الموقف: 04 الشكل (ا)



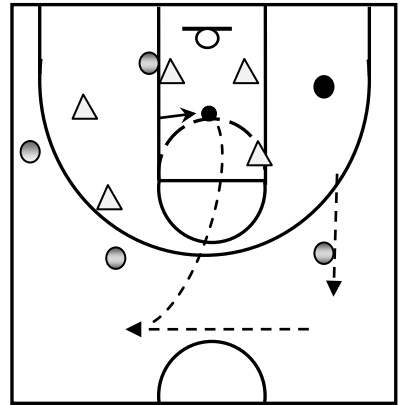
الشكل (ب)



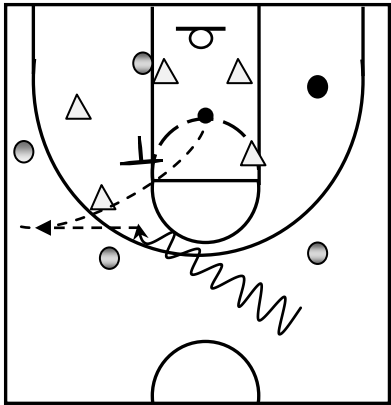
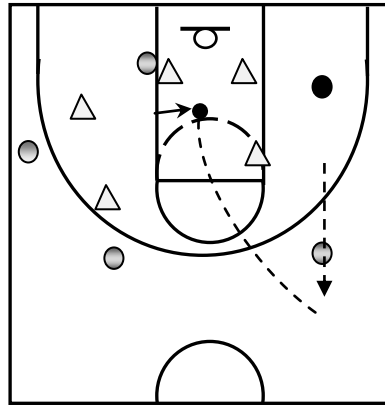
الشكل (ج)



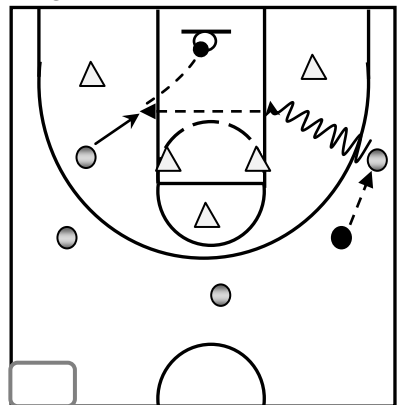
- الموقف: 05 الشكل (ا)



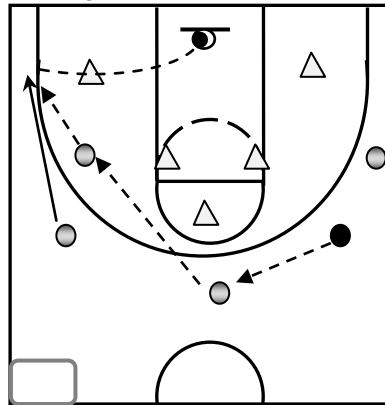
الشكل (ب)



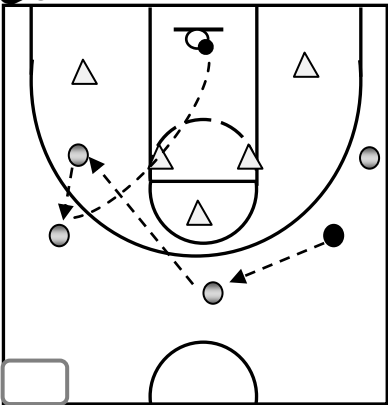
- الموقف: 06 الشكل (ا)



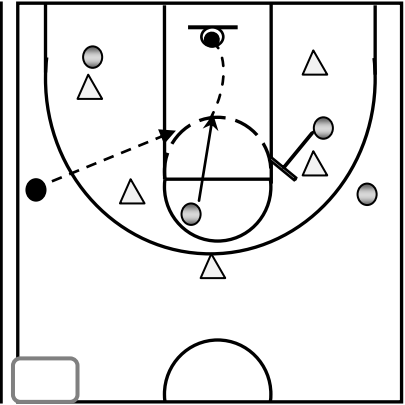
الشكل (ب)



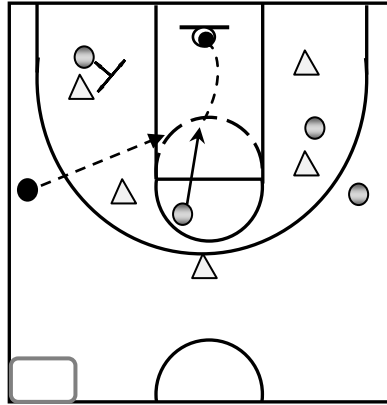
الشكل (ج)



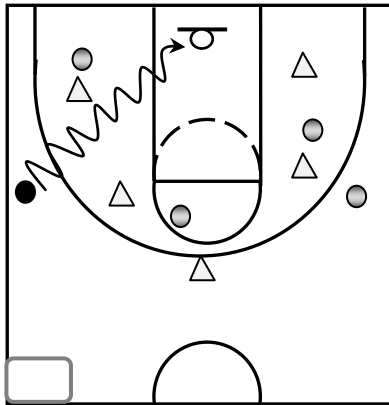
- الموقف: 07 الشكل (ا)



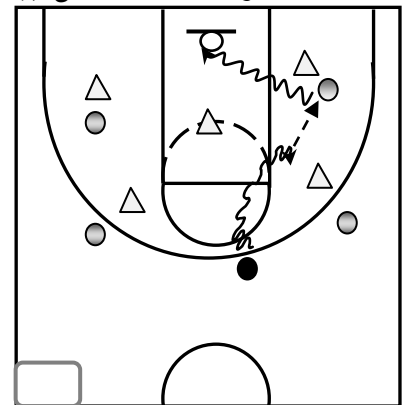
الشكل (ب)



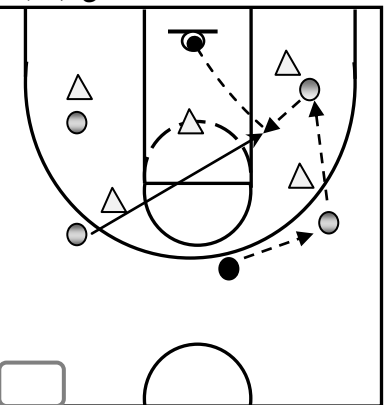
الشكل (ج)



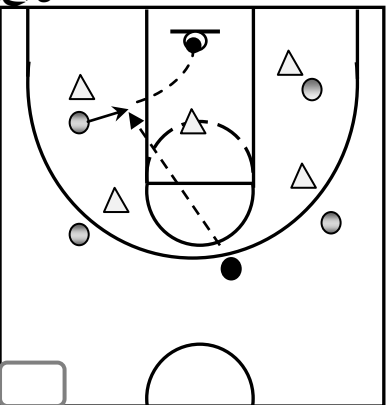
- الموقف: 08 الشكل (ا)



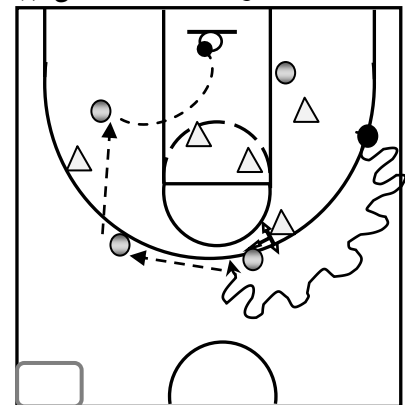
الشكل (ب)



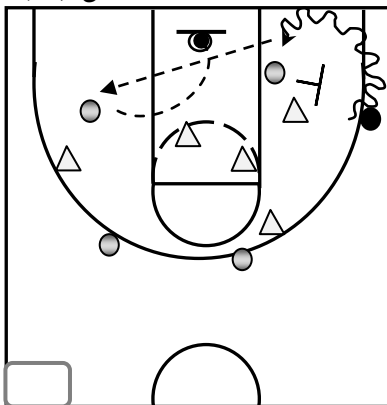
الشكل (ج)



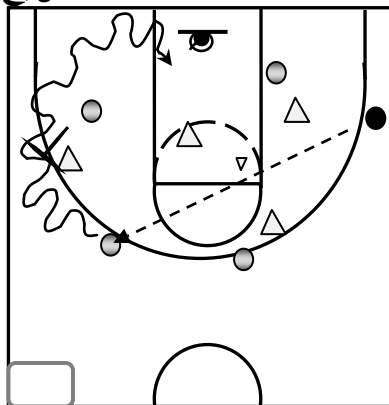
- الموقف: 09 الشكل (ا)



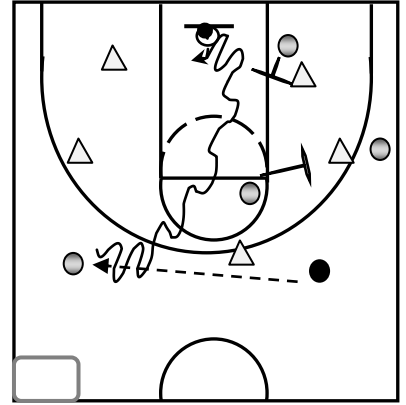
الشكل (ب)



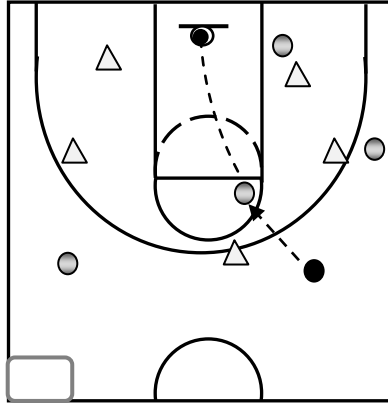
الشكل (ج)



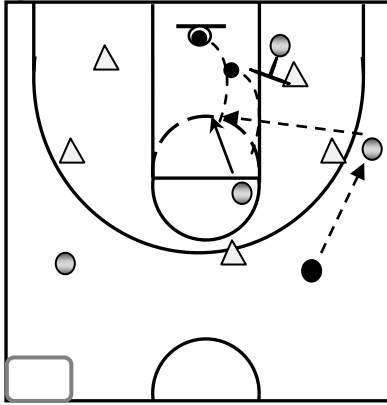
- الموقف: 10 الشكل (ا)



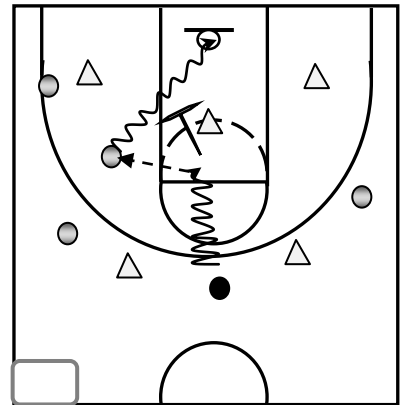
الشكل (ب)



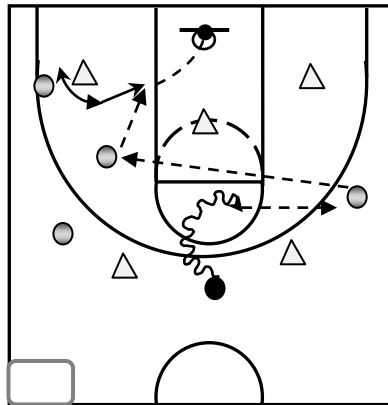
الشكل (ج)



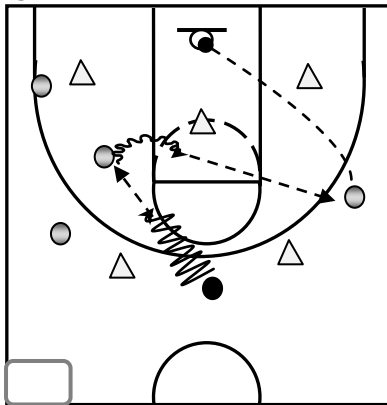
- الموقف: 11 الشكل (ا)



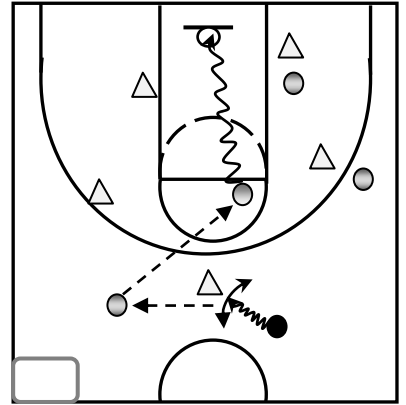
الشكل (ب)



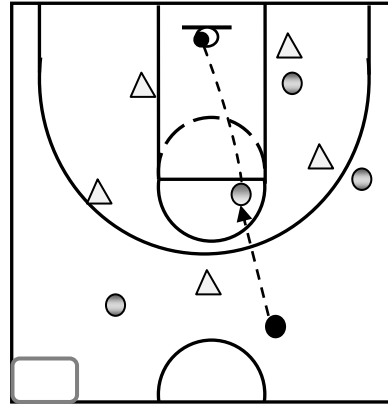
الشكل (ج)



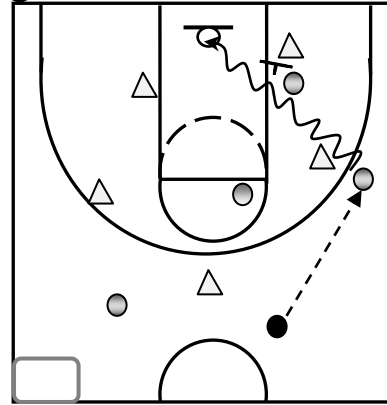
- الموقف: 12 الشكل (ا)



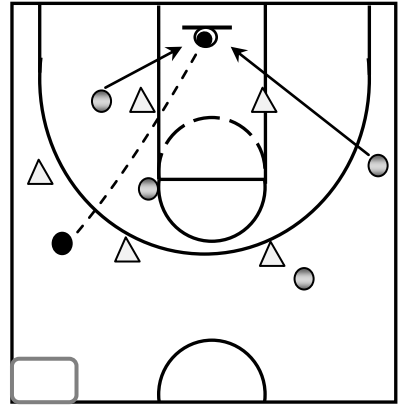
الشكل (ب)



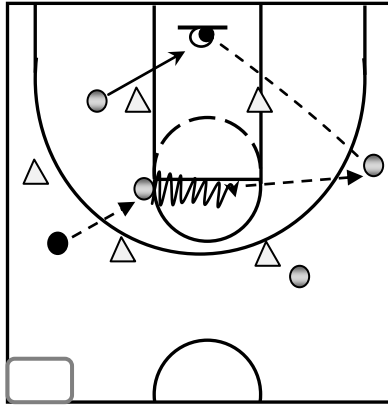
الشكل (ج)



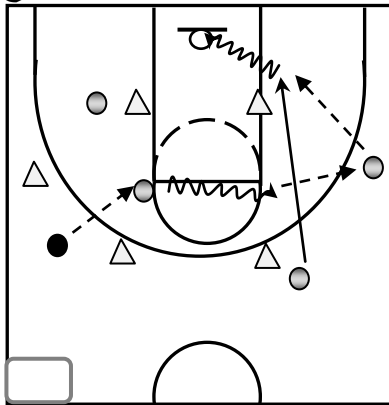
- الموقف: 13 الشكل (ا)



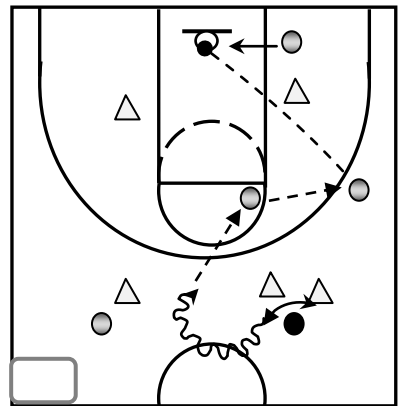
الشكل (ب)



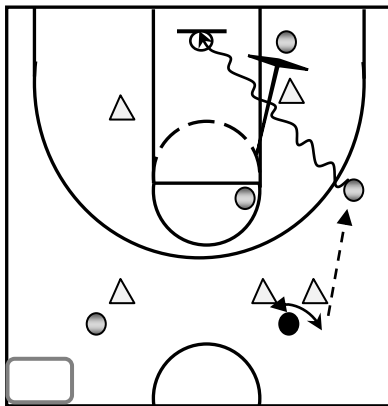
الشكل (ج)



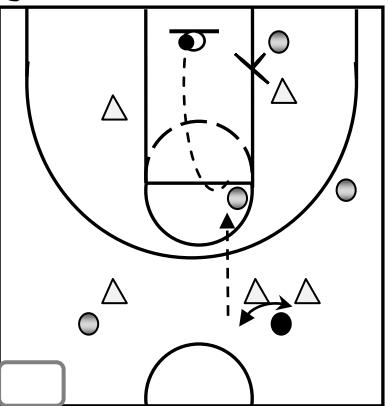
- الموقف: 14 الشكل (ا)



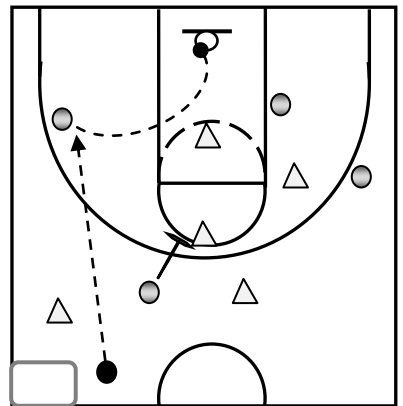
الشكل (ب)



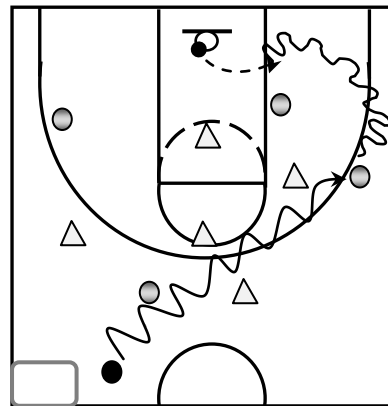
الشكل (ج)



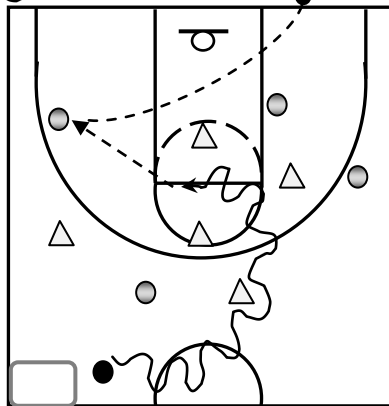
- الموقف: 15 الشكل (ا)



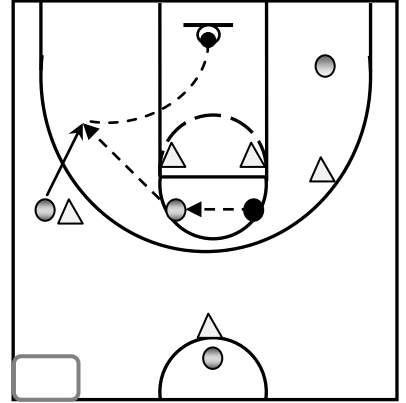
الشكل (ب)



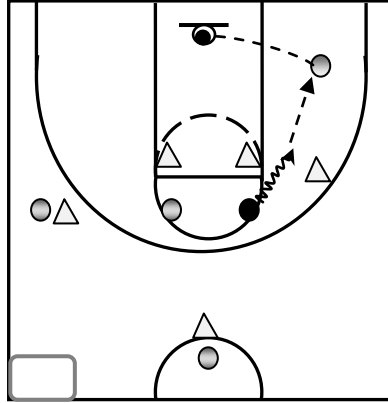
الشكل (ج)



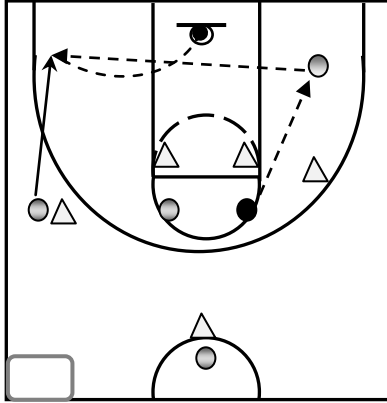
- الموقف: 16 الشكل (ا)



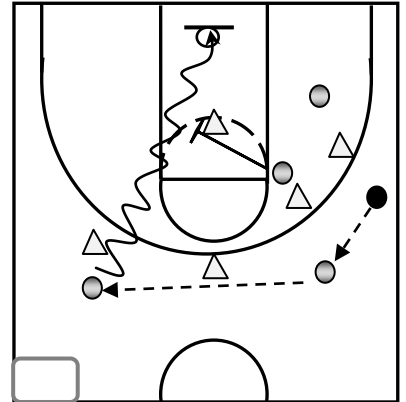
الشكل (ب)



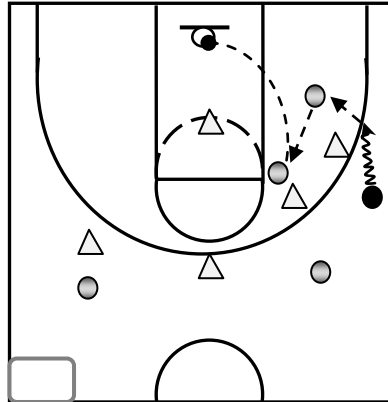
الشكل (ج)



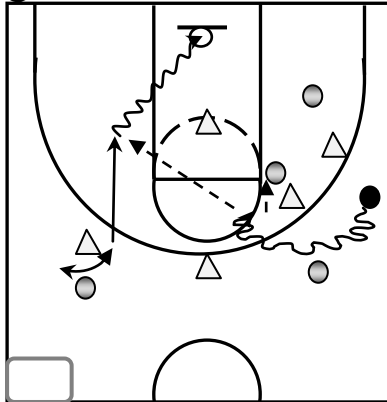
- الموقف: 17 الشكل (ا)



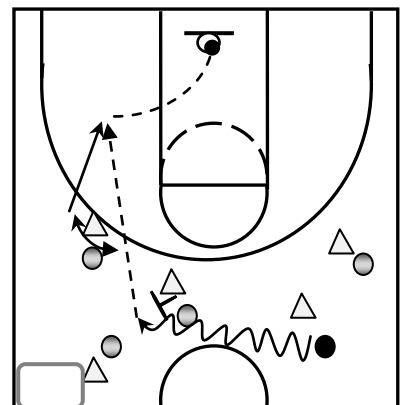
الشكل (ب)



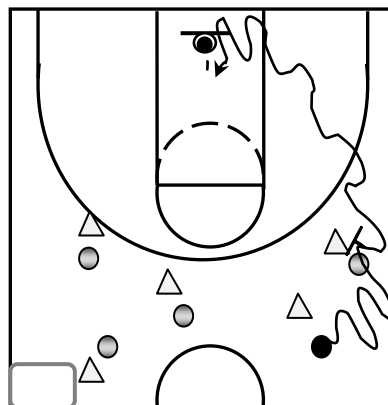
الشكل (ج)



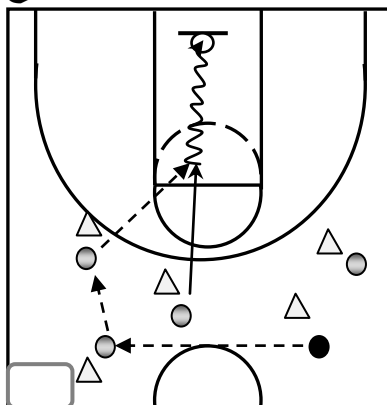
- الموقف: 18 الشكل (ا)



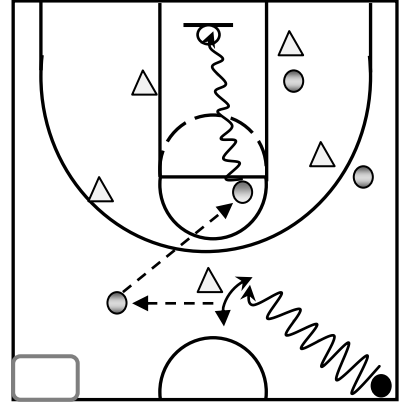
الشكل (ب)



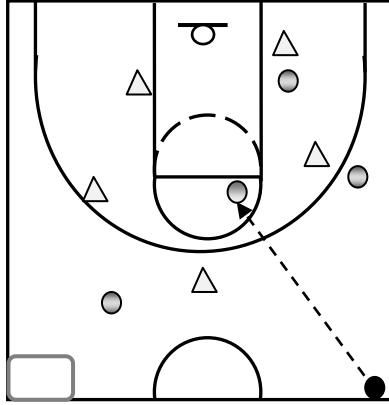
الشكل (ج)



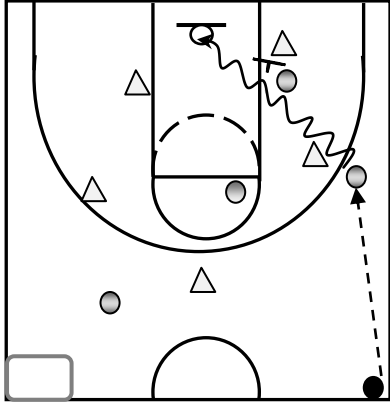
- الموقف: 19 الشكل (ا)



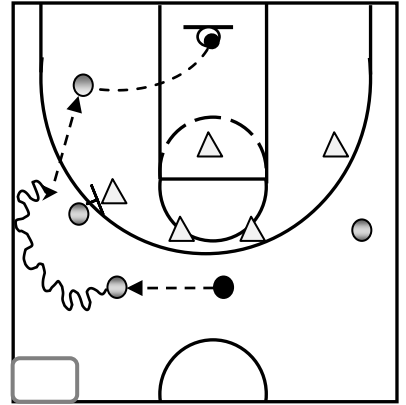
الشكل (ب)



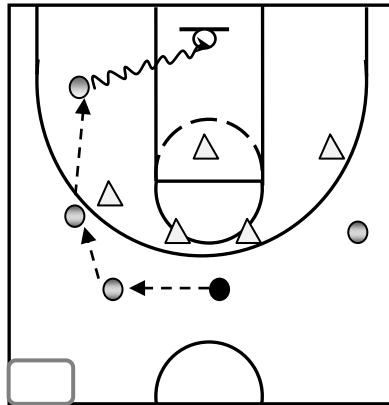
الشكل (ج)



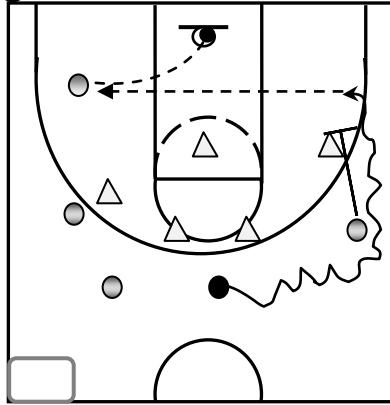
- الموقف: 20 الشكل (ا)



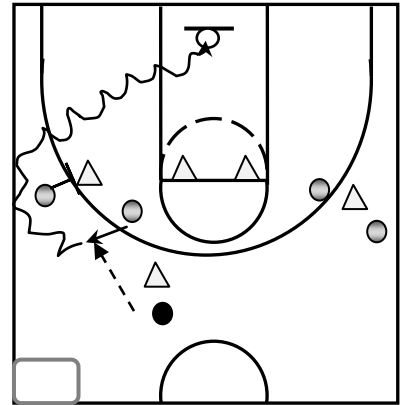
الشكل (ب)



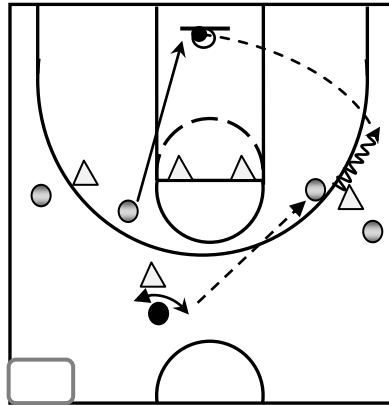
الشكل (ج)



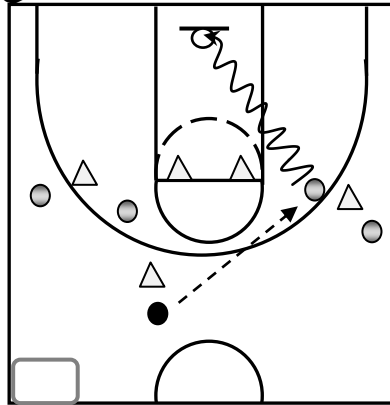
- الموقف: 21 الشكل (ا)



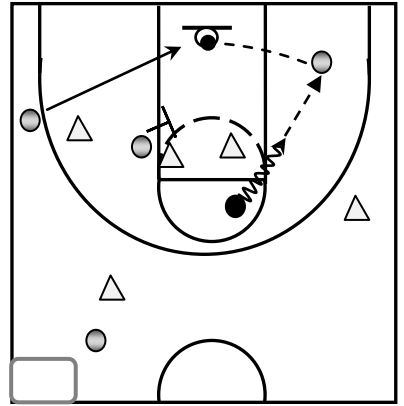
الشكل (ب)



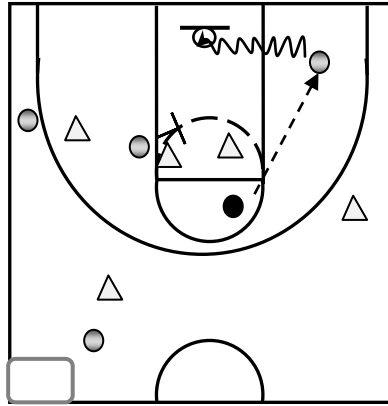
الشكل (ج)



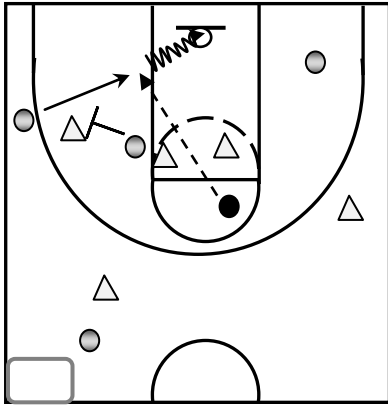
- الموقف: 22 الشكل (ا)



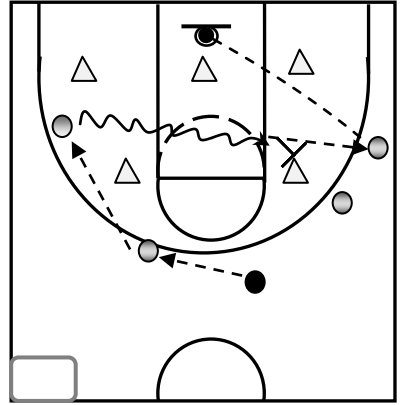
الشكل (ب)



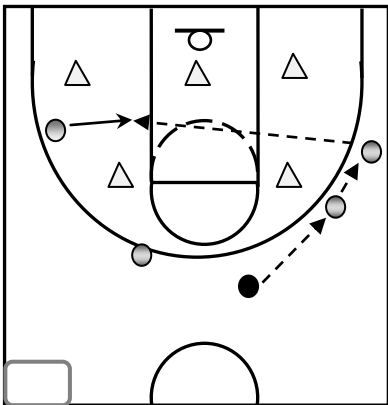
الشكل (ج)



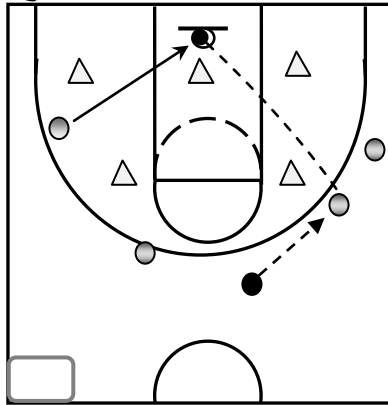
- الموقف: 23 الشكل (ا)



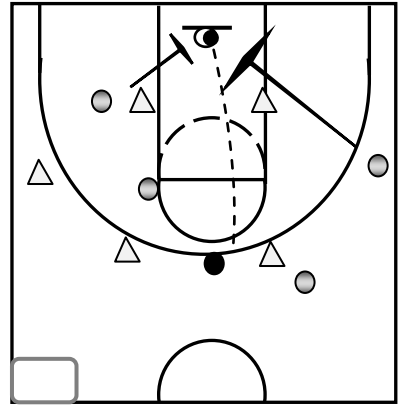
الشكل (ب)



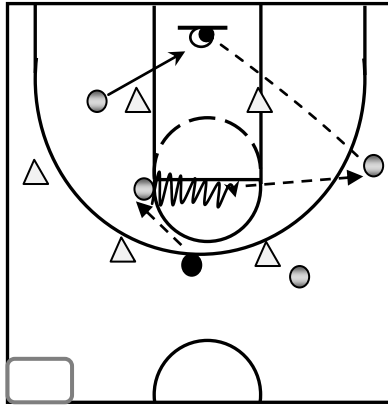
الشكل (ج)



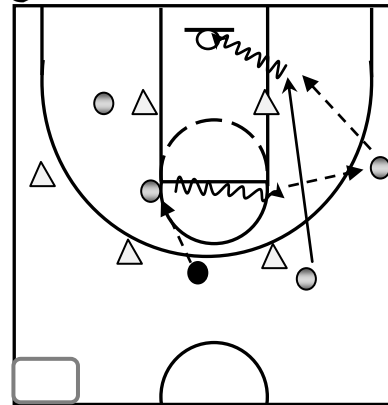
- الموقف: 24 الشكل (ا)



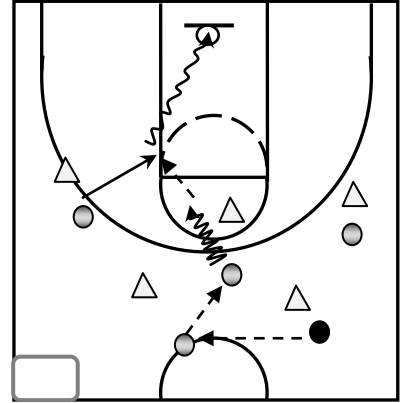
الشكل (ب)



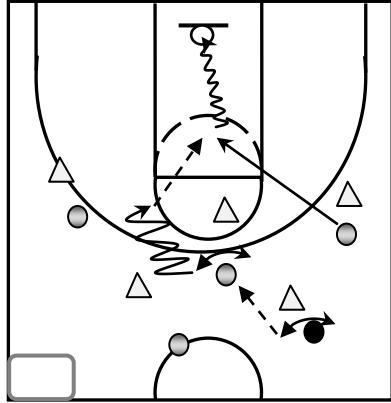
الشكل (ج)



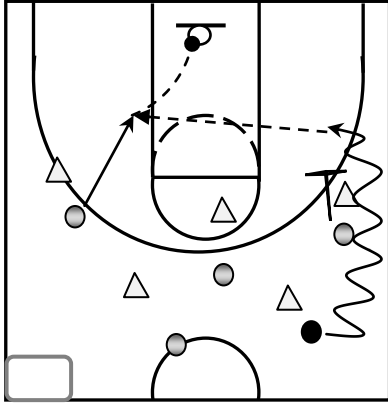
- الموقف: 25 الشكل (ا)



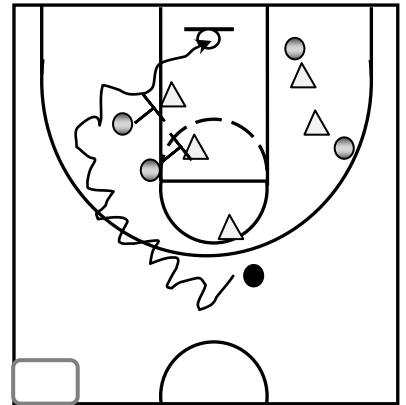
الشكل (ب)



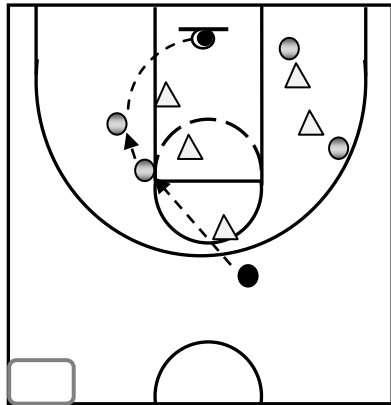
الشكل (ج)



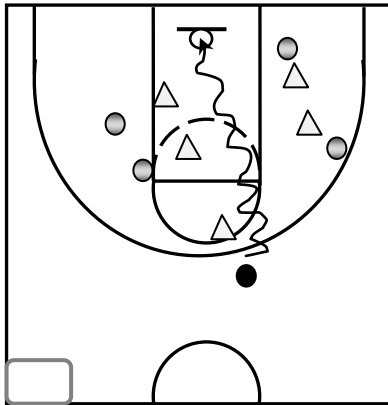
- الموقف: 26 الشكل (ا)



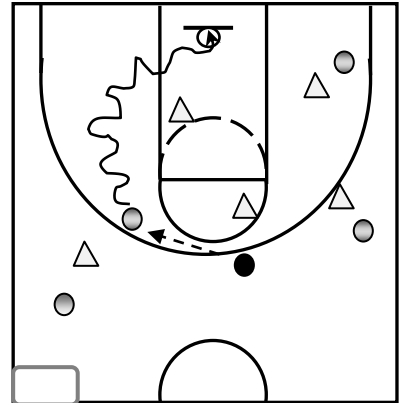
الشكل (ب)



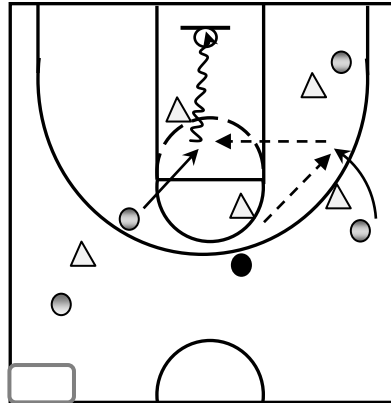
الشكل (ج)



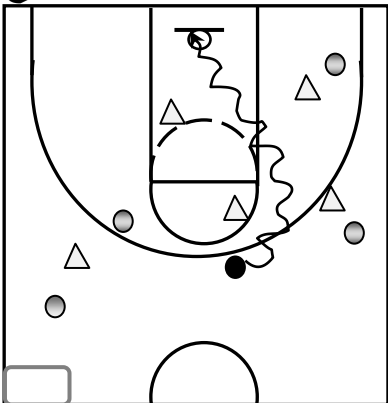
- الموقف: 27 الشكل (ا)



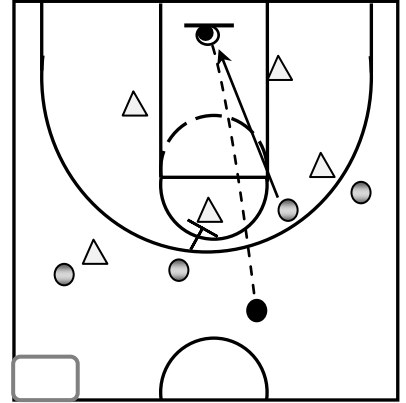
الشكل (ب)



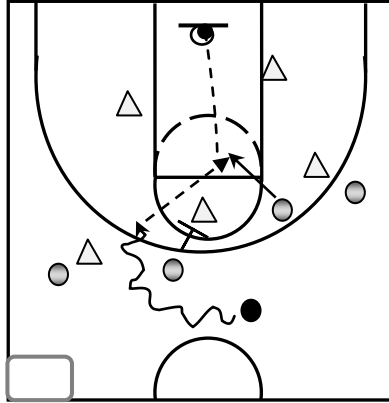
الشكل (ج)



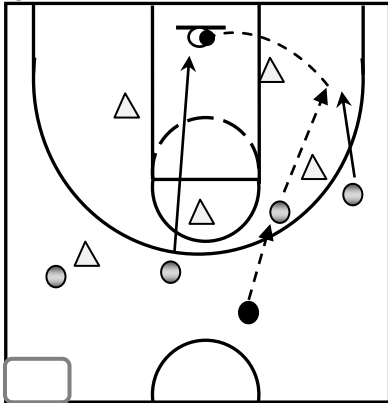
- الموقف: 28 الشكل (ا)



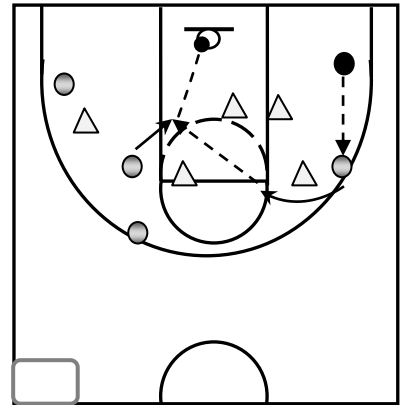
الشكل (ب)



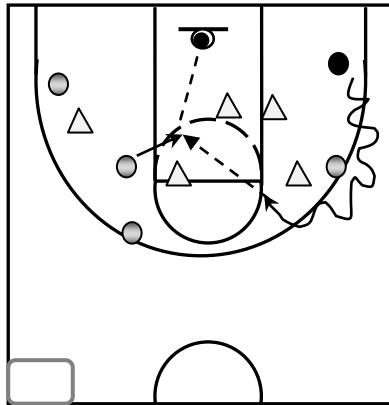
الشكل (ج)



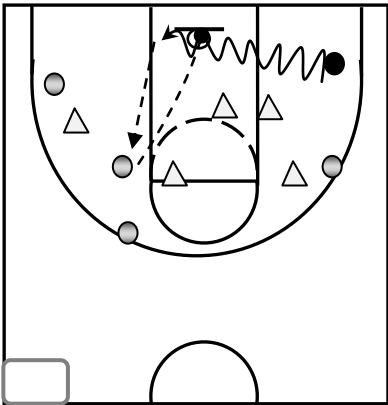
- الموقف: 29 الشكل (ا)



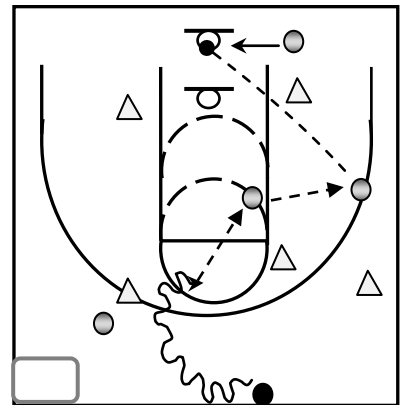
الشكل (ب)



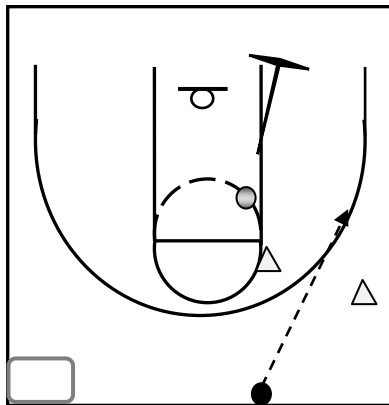
الشكل (ج)



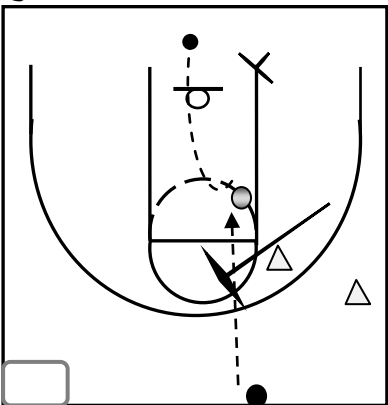
- الموقف: 30 الشكل (ا)



الشكل (ب)



الشكل (ج)



الملحق رقم (4) المقياس الخططي بصيغته النهائية

عزيري اللاعب:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

- يقوم الباحث بتقديم خطط هجومية في كرة السلة، و المطلوب منك إختيار الحل الأنسب

من بين الحلول الثلاثة المقترحة حسب رأيك لكل موقف، بوضع علامة (√)

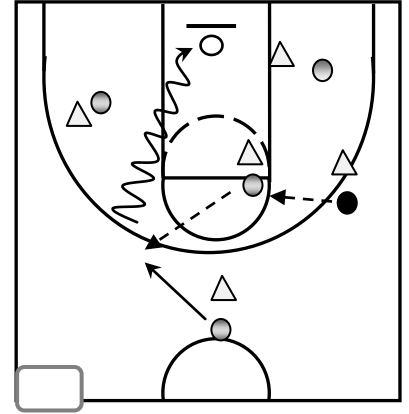
للخطة الأحسن في المربع أسفل الشكل على اليسار

كما لا يسعني إلا أن أتقدم إليكم بالشكر الجزيل لمشاركتكم القيمة في إثراء البحث العلمي.

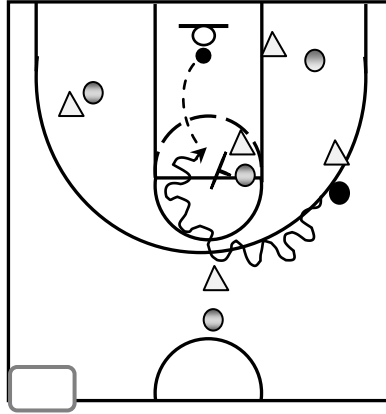
- المفتاح:

مهاجم مع الكرة	●
مهاجم بدون الكرة	○
لاعب خصم	△
تمرير الكرة	←---
تحرك اللاعب بدون كرة	←
تحرك اللاعب بالكرة	←~~~~~
مساندة الزميل	↑
مخادعة الخصم	←~

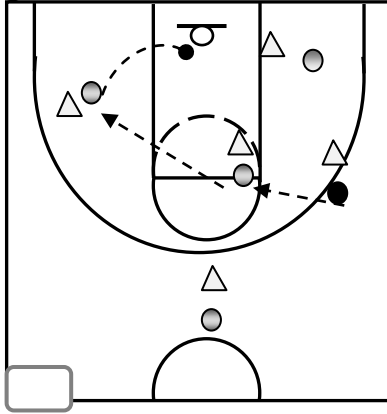
- الموقف: 01 الشكل (ا)



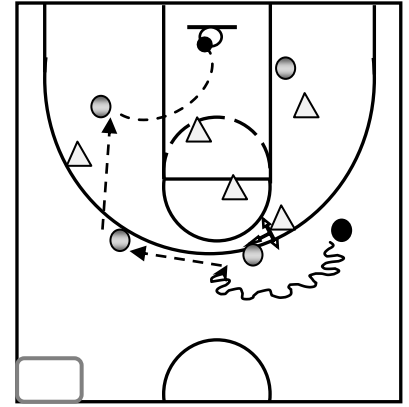
الشكل (ب)



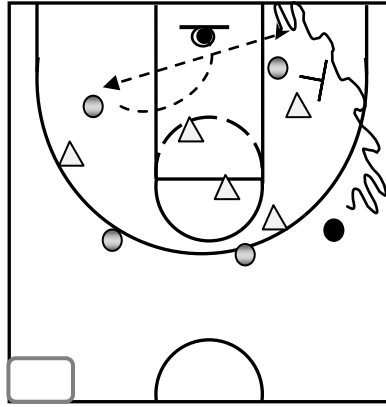
الشكل (ج)



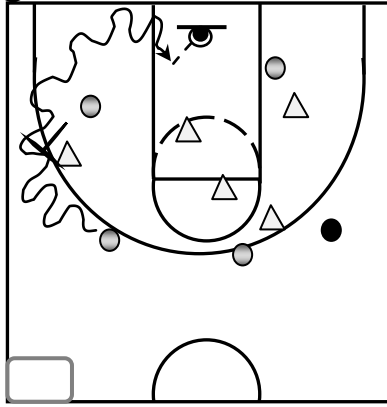
- الموقف: 02 الشكل (ا)



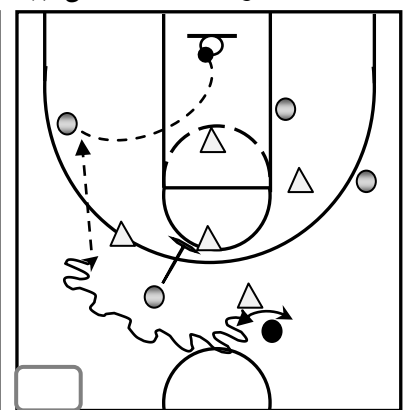
الشكل (ب)



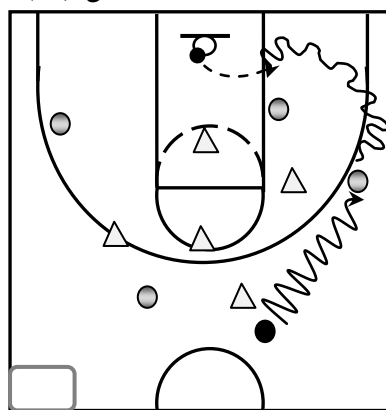
الشكل (ج)



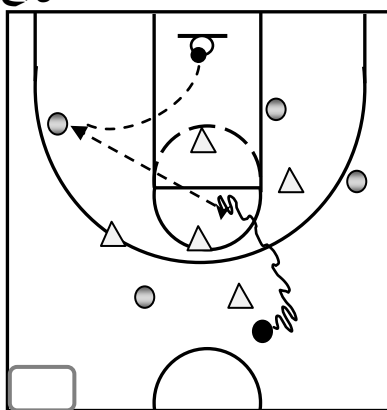
- الموقف: 03 الشكل (ا)



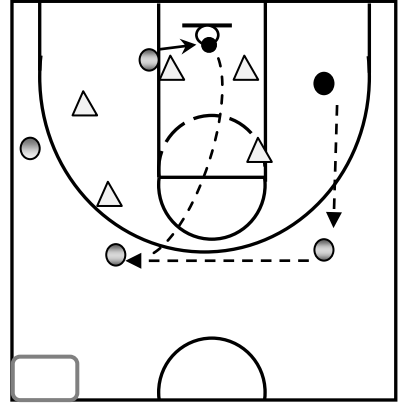
الشكل (ب)



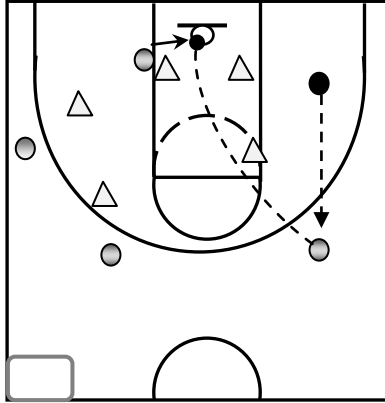
الشكل (ج)



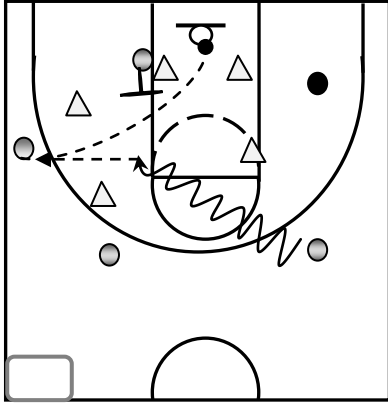
- الموقف: 04 الشكل (ا)



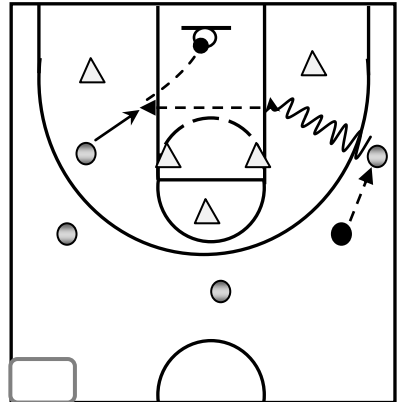
الشكل (ب)



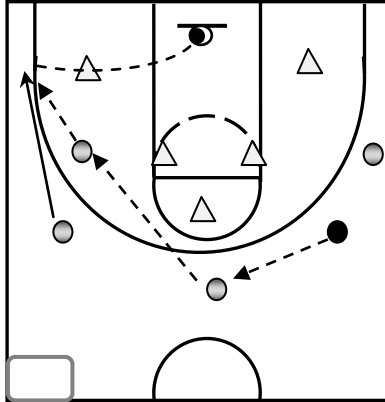
الشكل (ج)



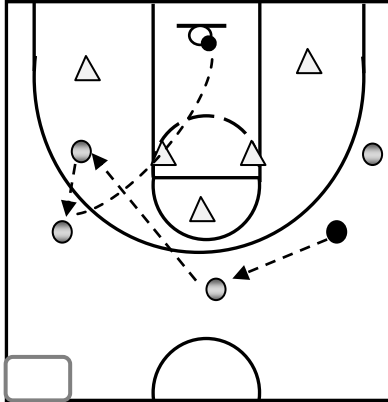
- الموقف: 05 الشكل (ا)



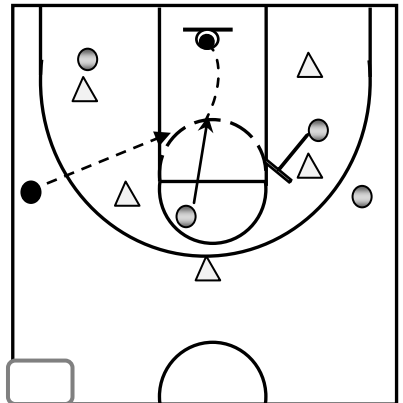
الشكل (ب)



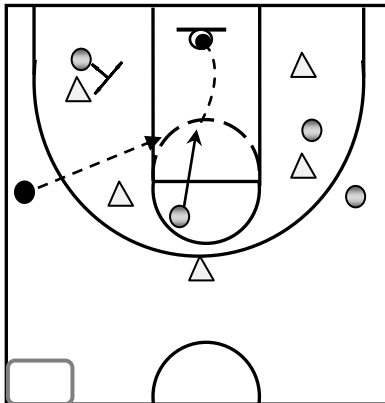
الشكل (ج)



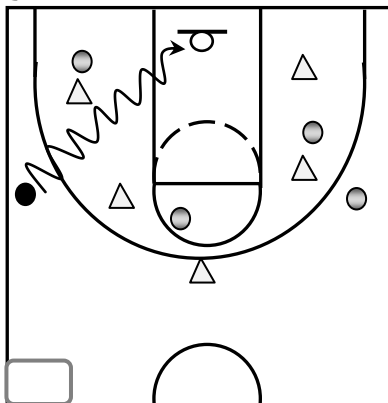
- الموقف: 06 الشكل (ا)



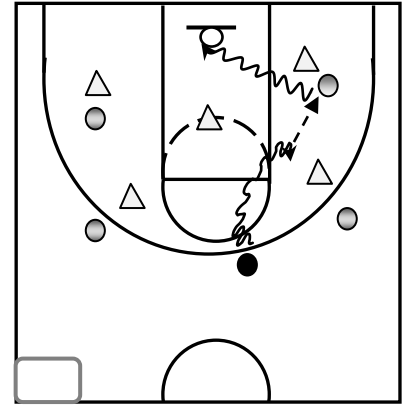
الشكل (ب)



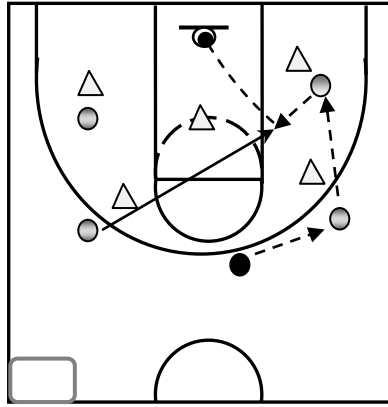
الشكل (ج)



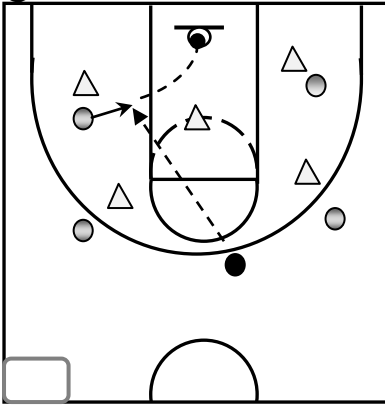
- الموقف: 07 الشكل (ا)



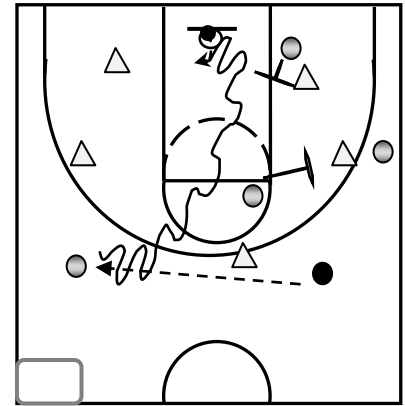
الشكل (ب)



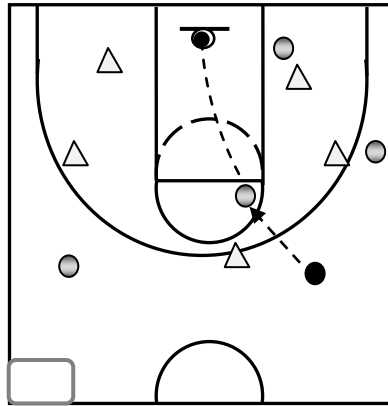
الشكل (ج)



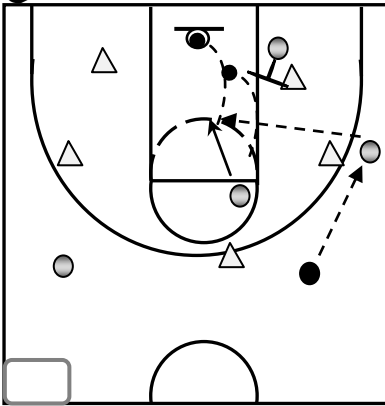
- الموقف: 08 الشكل (ا)



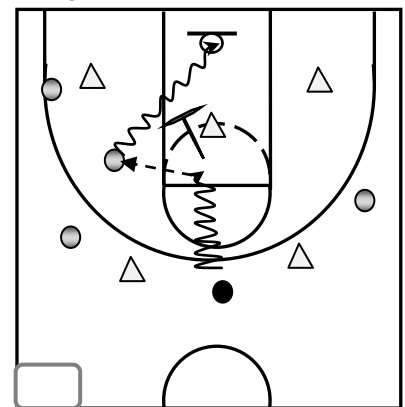
الشكل (ب)



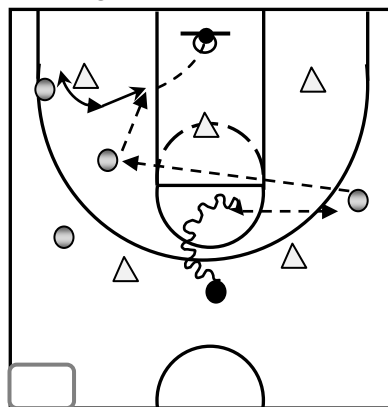
الشكل (ج)



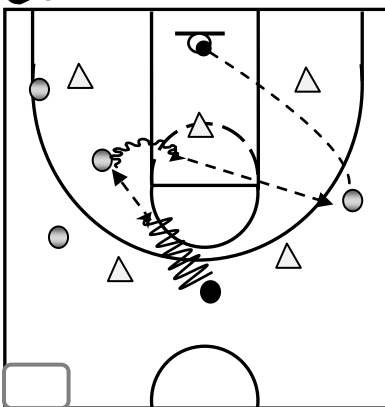
- الموقف: 09 الشكل (ا)



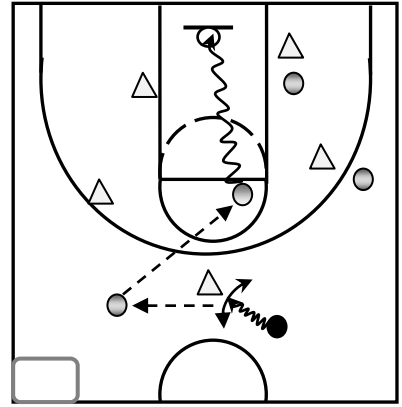
الشكل (ب)



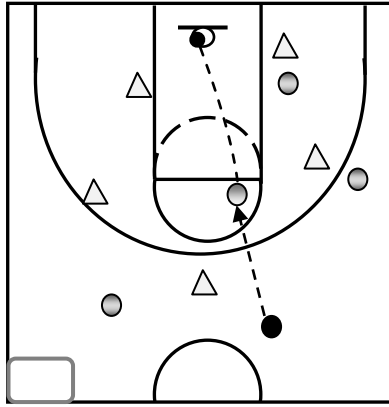
الشكل (ج)



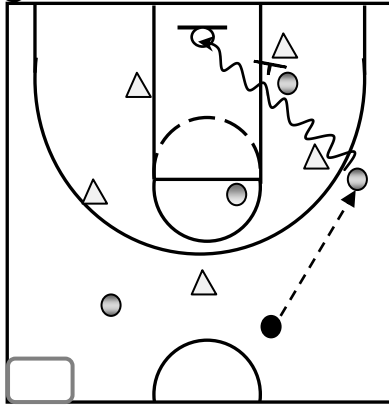
- الموقف: 10 الشكل (ا)



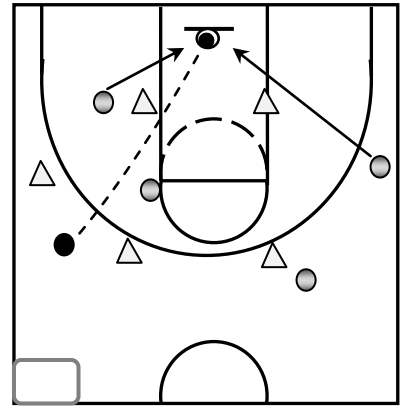
الشكل (ب)



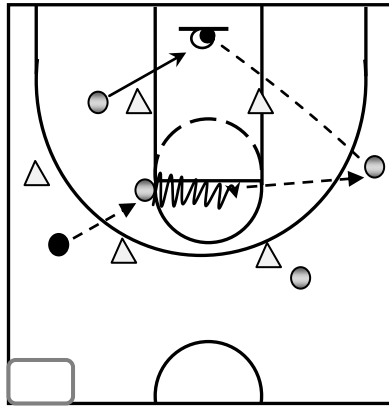
الشكل (ج)



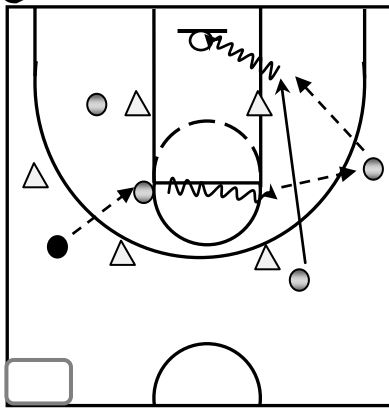
- الموقف: 11 الشكل (ا)



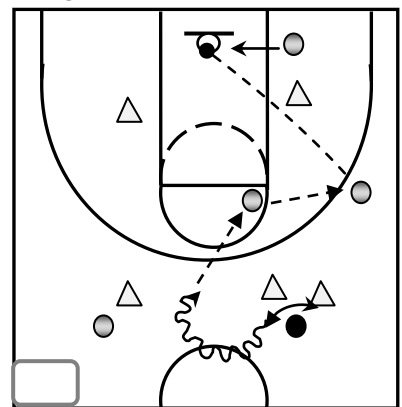
الشكل (ب)



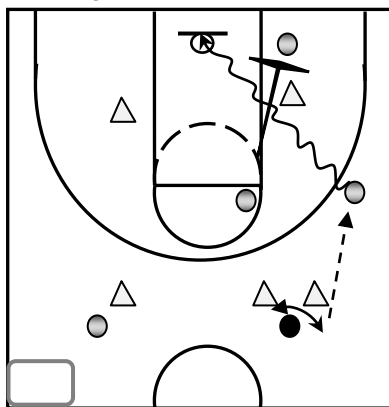
الشكل (ج)



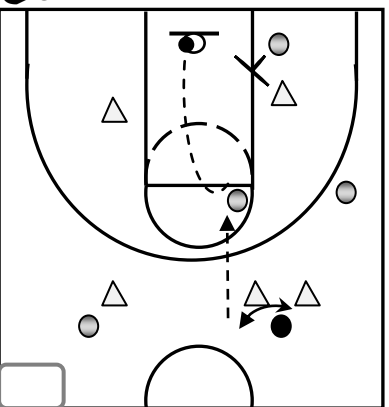
- الموقف: 12 الشكل (ا)



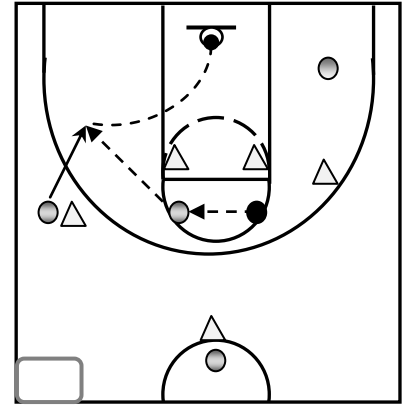
الشكل (ب)



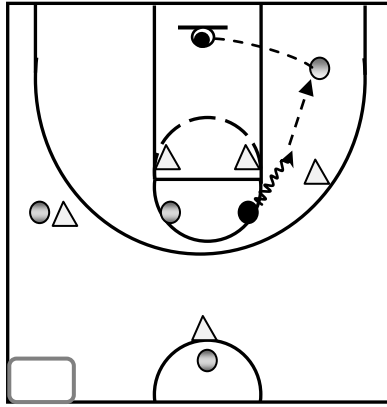
الشكل (ج)



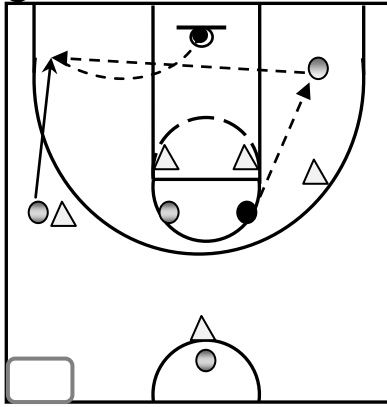
- الموقف: 13 الشكل (ا)



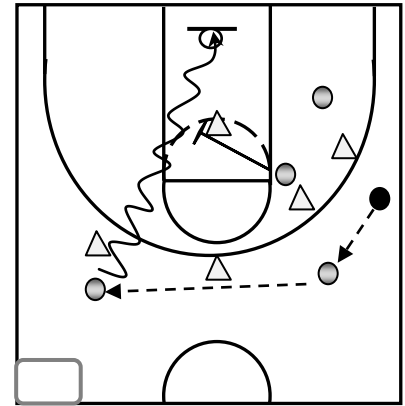
الشكل (ب)



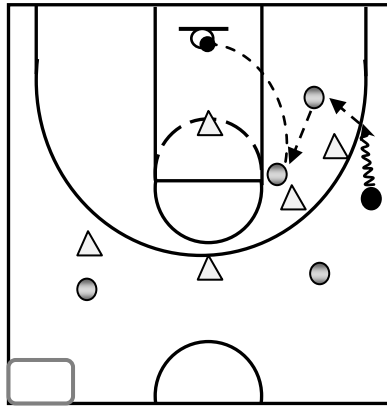
الشكل (ج)



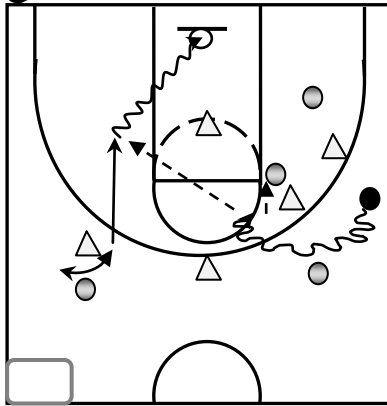
- الموقف: 14 الشكل (ا)



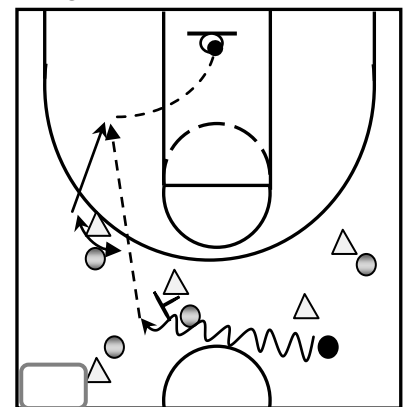
الشكل (ب)



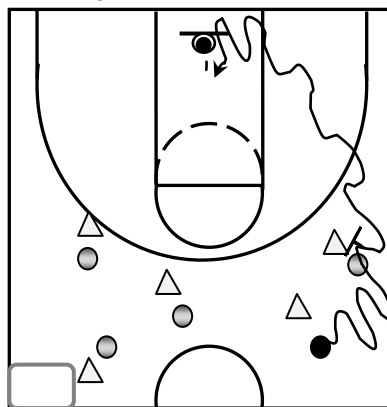
الشكل (ج)



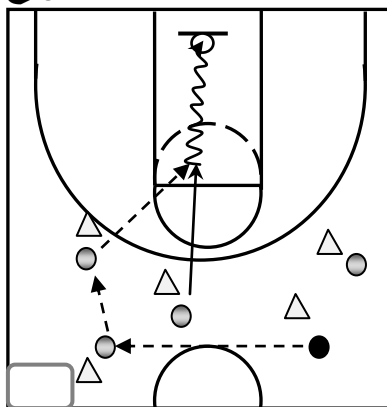
- الموقف: 15 الشكل (ا)



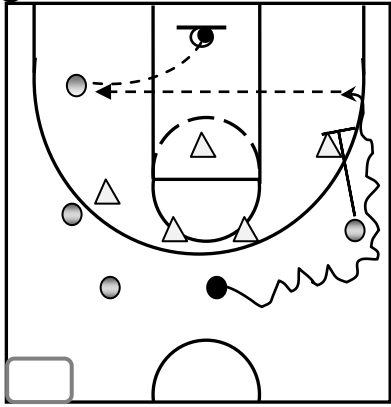
الشكل (ب)



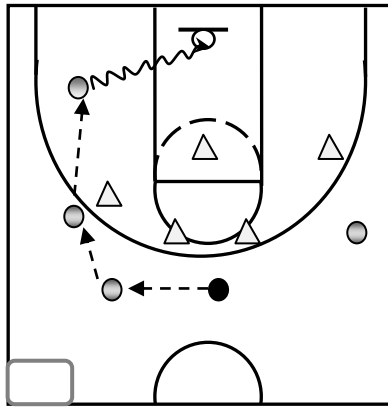
الشكل (ج)



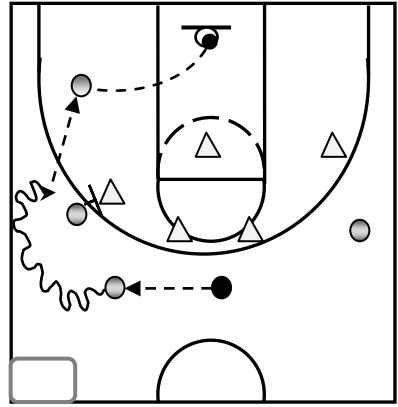
الشكل (ج)



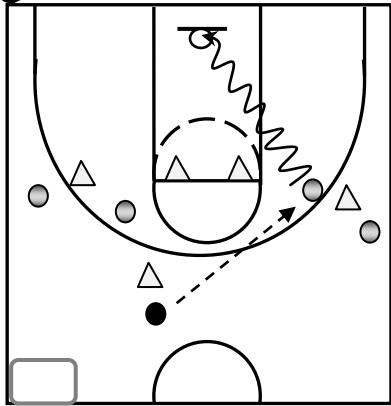
الشكل (ب)



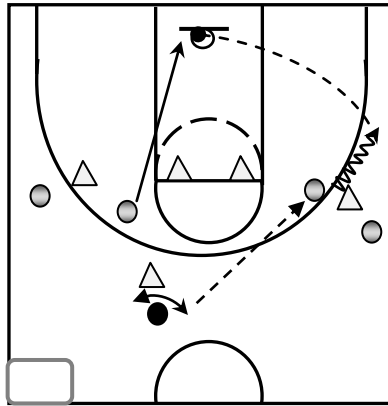
- الموقف: 16 الشكل (ا)



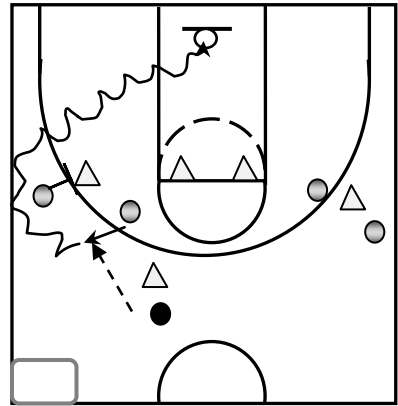
الشكل (ج)



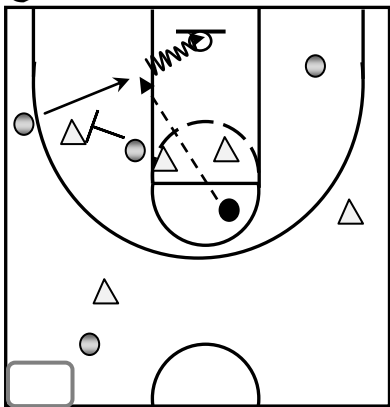
الشكل (ب)



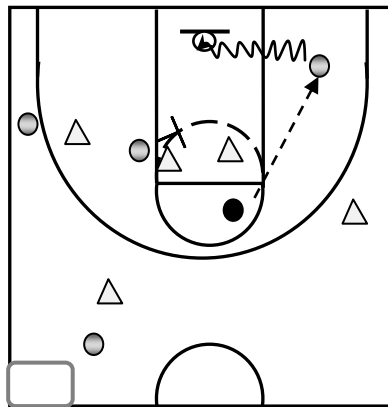
- الموقف: 17 الشكل (ا)



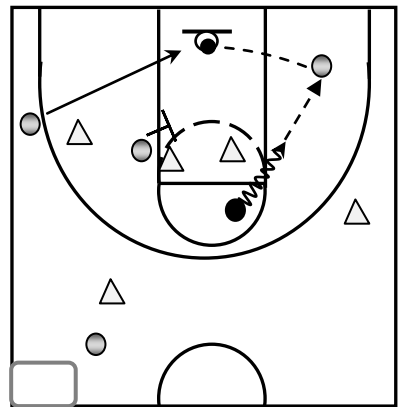
الشكل (ج)



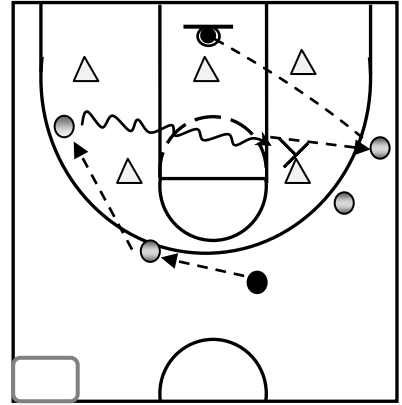
الشكل (ب)



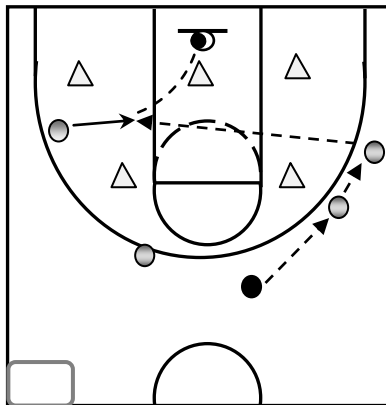
- الموقف: 18 الشكل (ا)



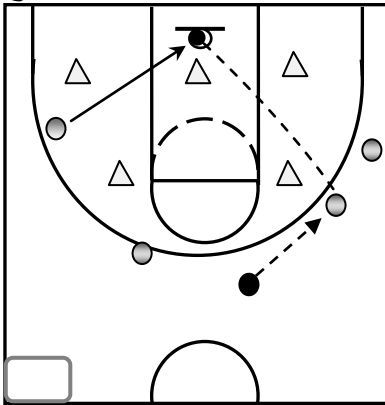
- الموقف: 19 الشكل (ا)



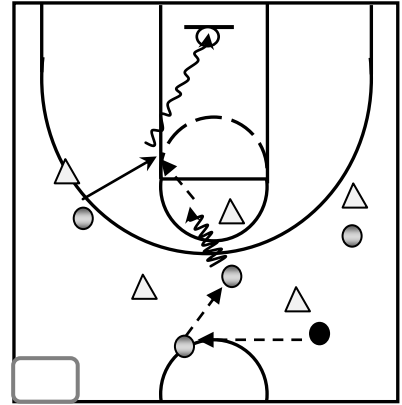
الشكل (ب)



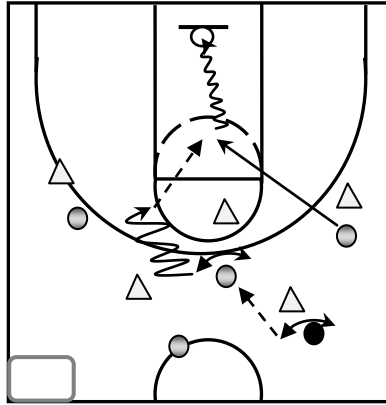
الشكل (ج)



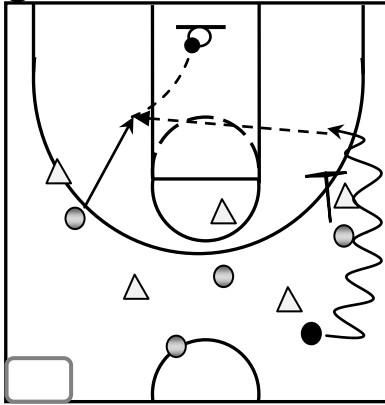
- الموقف: 20 الشكل (ا)



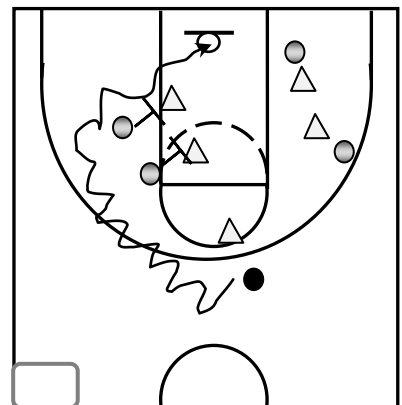
الشكل (ب)



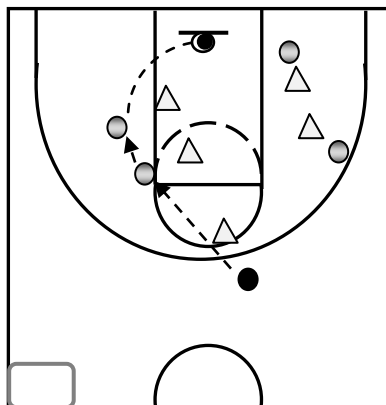
الشكل (ج)



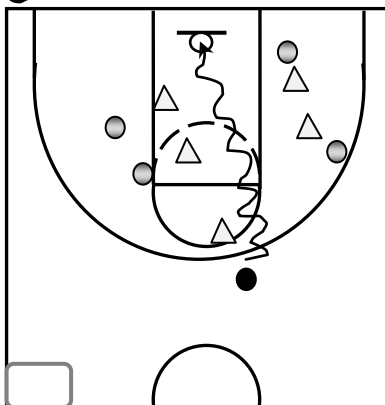
- الموقف: 21 الشكل (ا)



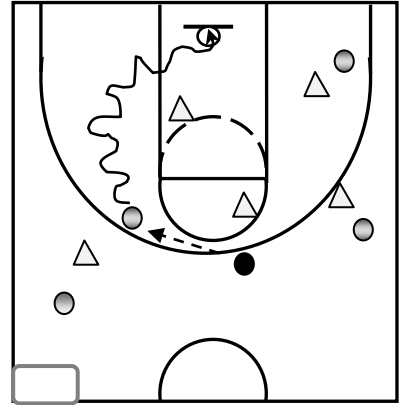
الشكل (ب)



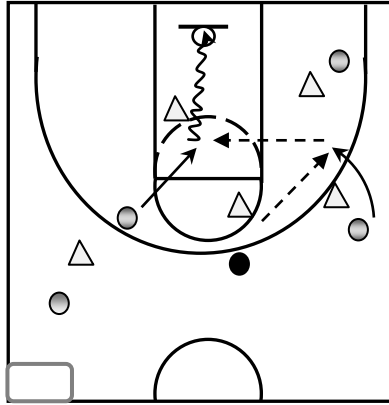
الشكل (ج)



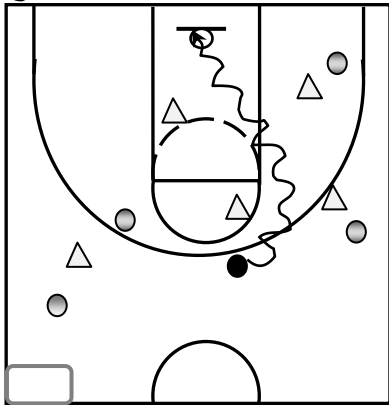
- الموقف: 22 الشكل (ا)



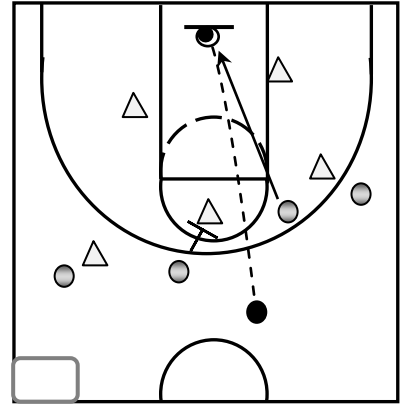
الشكل (ب)



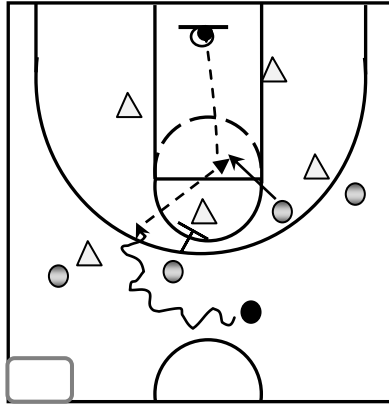
الشكل (ج)



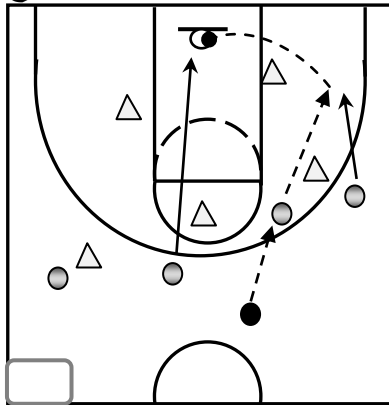
- الموقف: 23 الشكل (ا)



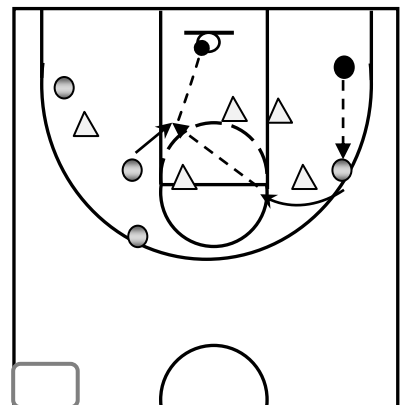
الشكل (ب)



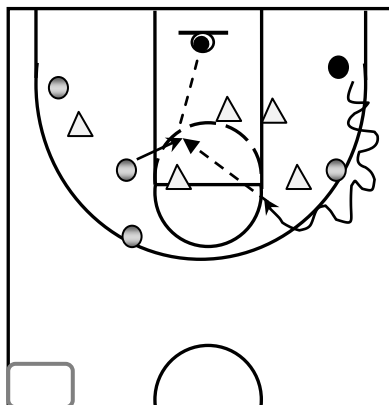
الشكل (ج)



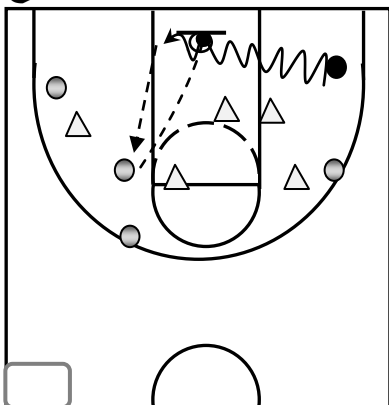
- الموقف: 24 الشكل (ا)



الشكل (ب)



الشكل (ج)



الملحق رقم (5) مفتاح المقياس الخططي

مفتاح مقياس التفكير الخططي الهجومي لكرة السلة

الشكل ج	الشكل ب	الشكل أ	رقم الموقف	الشكل ج	الشكل ب	الشكل أ	رقم الموقف
3	2	1	13	2	3	1	01
3	1	2	14	3	2	3	02
3	1	2	15	2	3	1	03
2	3	1	16	1	2	3	04
1	2	3	17	1	3	2	05
1	3	2	18	1	2	3	06
1	3	2	19	3	1	2	07
1	2	3	20	1	2	3	08
3	1	2	21	1	2	3	09
2	1	3	22	1	2	3	10
1	2	3	23	1	3	2	11
3	1	2	24	2	3	1	12

الملحق رقم (6) قائمة المحكمين للإختبارات العقلية

الإسم و اللقب و الدرجة العلمية	الجامعة التابع لها
أ/د بو مسجد عبد القادر	جامعة مستغانم
أ/د حفصاوي بن يوسف	جامعة الشلف
د/بلكبيش قادة	جامعة مستغانم
د-أوباجي رشيد	جامعة الشلف
أ/د أحمد عربي عودة	جامعة المستنصرية - العراق -
أ/د مازن أحمد عبد الهادي	جامعة بابل - العراق -

الملحق رقم (7) التحكيم بالإنترنت خارج الجزائر

● إلى الأستاذ الدكتور: احمد عربيي

عودة.....

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته

أما بعد

● يقوم الباحث بن رقية عابد طالب بمعهد العلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بمستغانم إختصاص تدريب رياضي ببحث ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي بعنوان

**أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و
تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة"
"دراسة تجريبية على لاعبي كرة السلة أكابر"**

و نظرا لمدى أهمية رأي الخبراء في مجال البحث العلمي، فإن الباحث يأمل في التكرم بإبداء رأيكم في برنامج التدريب العقلي المقترح لفريق كرة السلة أكابر، وإضافة أية مقترحات ترونها مناسبة لذلك لتؤخذ بعين الإعتبار، كما لا يسعني إلا أن أتقدم إلى سيادتكم بالشكر الجزيل لمشاركتكم القيمة لإثراء البحث العلمي.

تقبلوا كل عبارات الشكر والتقدير.

الاسم : أ.د. احمد عربيي عودة

اللقب العلمي/ أستاذ

مكان العمل: الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الرياضية

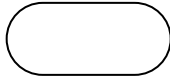
الاختصاص: علم النفس الرياضي/كرة يد

..... إقتراحاتكم : -

.....هذة ليس مهاره عقلية وانما ظاهرة نفسية لها قياسها الخاص

.....

مواجهة قلق المنافسة



غير موافق



موافق

..... إقتراحاتكم :.....ايضا ليس مهارة عقلية وانما ظاهرة

.....نفسية.....

.....

مع تحياتي وتمنياتي للطالب والمشرف كل النجاح والتوفيق

التوقيع

الاسم :أ.د. مازن عبد الهادي احمد الشمري

اللقب العلمي : أستاذ

الاختصاص : تعلم حركي

مكان العمل : جامعة بابل . كلية التربية الرياضية . العراق

التاريخ : 2015/1/15

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

- الأستاذ الدكتور / الدكتور علي سميم الفطوس / المراقب - لبيدار
- القسم: المراجعة / خطة التسمية / المراجعة - جامعة بئر عيسى
- الإختصاص: تسمية / كرة السلة
- الإمضاء:
010/04/04

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

- يقوم الباحث بن رقية عابد طالب بمعهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بمستغاثم إختصاص تدريب رياضي يبحث لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التدريب الرياضي بعنوان:

" أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تطوير مستوى

التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة"

"دراسة تجريبية على لاعبي كرة السلة أكابر"

وقصد تصميم مقياس التفكير الخططي الهجومي للاعبي كرة السلة ، و كذا نظرا لمدى أهمية رأي الخبراء في مجال البحث العلمي، فإن الباحث يأمل في مشاركتكم في تحديد مدى صلاحية المواقف الخططية الهجومية للاعبي كرة السلة أكابر لتقييم مستوى اللاعبين.

- كما لا يسعني إلا أن أتقدم إلى سيادتكم بالشكر الجزيل لمشاركتكم القيمة لإثراء البحث العلمي.

- تقبلوا كل عبارات الشكر والتقدير

1

الملحق رقم (8) النتائج الخام للإختبارات و المقياس

متغيرات النمو

العينة الضابطة

اللاعب	السن	الطول	الوزن
1	18	179	79
2	20	177	77
3	22	178	80
4	23	182	81
5	20	180	83
6	22	181	80
7	21	178	77
8	18	179	76
9	19	181	87
10	19	180	82

متغيرات النمو

العينة التجريبية

اللاعب	السن	الطول	الوزن
1	19	175	74
2	19	180	85
3	22	183	82
4	24	177	74
5	20	176	78
6	21	179	80
7	18	176	79
8	20	181	79
9	22	182	86
10	19	178	79

نتائج إختبار التصويب الأمامي للمجموعتين				
المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الرقم
إختبار بعدي	إختبار قبلي	إختبار بعدي	إختبار قبلي	
22	21	25	20	1
21	20	23	18	2
17	16	25	20	3
19	18	26	22	4
19	19	23	17	5
18	17	20	15	6
19	17	24	19	7
19	17	24	20	8
20	19	25	20	9
22	21	23	19	10

نتائج إختبار التصويب الجانبي للمجموعتين				
المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الرقم
إختبار بعدي	إختبار قبلي	إختبار بعدي	إختبار قبلي	
16	14	25	21	1
18	21	22	15	2
21	19	24	20	3
15	14	20	15	4
21	22	25	20	5
22	21	26	22	6
19	22	24	20	7
19	17	21	15	8
22	18	22	17	9
20	20	20	17	10

نتائج إختبارأسفل السلة 30" للمجموعتين				
المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الرقم
إختبار بعدي	إختبار قبلي	إختبار بعدي	إختبار قبلي	
9	11	15	10	1
13	12	17	15	2
14	13	17	14	3
9	7	15	13	4
14	13	16	12	5
16	15	15	12	6
16	15	16	15	7
14	13	17	13	8
12	10	17	14	9
14	14	15	9	10

نتائج إختبار دقة التمرير (جونسن) للمجموعتين				
المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الرقم
إختبار بعدي	إختبار قبلي	إختبار بعدي	إختبار قبلي	
22	20	24	21	1
21	18	24	20	2
20	20	24	20	3
20	20	22	18	4
23	22	23	19	5
18	17	25	22	6
20	18	25	20	7
19	20	23	18	8
17	16	24	20	9
20	21	23	22	10

نتائج إختبار التنظيط (جونسن) للمجموعتين بالثانية				
المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الرقم
إختبار بعدي	إختبار قبلي	إختبار بعدي	إختبار قبلي	
19	20	17	22	1
20	19	15	18	2
18	20	16	17	3
18	16	17	20	4
20	19	16	18	5
16	20	16	16	6
16	15	15	17	7
16	17	17	20	8
18	19	15	18	9
17	18	16	20	10

نتائج إختبار التصور العقلي للمجموعة التجريبية										
تصور كلي		تصور إنفعالي		حس حركي		تصور سمعي		تصور بصري		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
56	43	12	9	13	10	15	12	16	12	1
60	47	14	11	15	12	14	11	17	13	2
57	44	15	12	14	11	14	11	14	10	3
56	42	15	10	14	10	12	9	15	13	4
57	43	13	11	14	8	16	12	15	12	5
57	42	14	10	14	9	13	12	16	11	6
59	44	15	12	13	11	15	11	16	10	7
60	45	15	10	15	11	16	13	14	11	8
58	43	13	9	15	12	14	10	16	12	9
56	43	12	9	14	10	15	13	15	11	10

نتائج إختبار التصور العقلي للمجموعة الضابطة										
تصور كلي		تصور إنفعالي		حس حركي		تصور سمعي		تصور بصري		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
45	43	13	8	9	10	12	12	12	13	1
45	41	12	11	12	11	11	10	10	9	2
40	39	10	10	9	10	10	8	11	11	3
42	42	9	8	13	12	10	11	10	11	4
46	43	10	11	11	9	12	11	13	12	5
41	37	11	10	10	9	11	10	9	8	6
45	42	12	12	11	12	11	9	11	9	7
41	39	10	8	10	10	11	10	10	11	8
42	44	10	10	10	13	10	11	12	10	9
41	44	10	11	9	8	12	13	10	12	10

نتائج إختبار القدرة على الإسترخاء للمجموعتين				
المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
إختبار بعدي	إختبار قبلي	إختبار بعدي	إختبار قبلي	
39	32	43	41	1
45	37	34	34	2
40	33	34	35	3
42	34	39	34	4
42	37	36	36	5
45	36	35	34	6
44	34	38	37	7
40	33	35	36	8
44	39	33	32	9
45	38	38	37	10

نتائج اختبار تركيز الانتباه في كرة السلة للمجموعة التجريبية

تركيز إنتباه كلي	معالجة المعلومات		تقليل تركيز إنتباه		تركيز إنتباه ضيق		تحميل زائد لمثيرات داخلية		تركيز إنتباه داخلي واسع		تحميل زائد لمثيرات خارجية		تركيز إنتباه خارجي واسع			
	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
248	208	44	40	40	34	35	31	29	21	30	26	46	38	24	18	1
268	214	55	45	45	40	35	28	33	27	34	27	42	30	24	17	2
260	214	54	48	45	40	33	29	35	31	30	22	33	22	30	22	3
258	214	53	54	47	36	44	35	33	30	25	18	33	25	23	16	4
272	220	50	47	47	39	45	35	29	21	27	20	49	39	28	19	5
287	224	70	55	50	38	40	36	35	25	29	21	36	27	27	22	6
250	208	60	39	50	40	33	28	33	26	34	25	32	28	28	20	7
282	222	58	50	48	44	39	34	33	23	28	20	47	39	29	22	8
294	233	65	56	50	44	50	33	30	22	31	22	43	38	25	17	9
273	213	60	50	40	30	39	31	29	20	35	24	45	39	25	19	10

نتائج إختيار تركيز الإنتباه في كرة السلة للمجموعة الضابطة

تركيز إنتباه كلي	معالجة المعلومات		تقليص تركيز إنتباه		تركيز إنتباه ضيق		تحميل زائد لمثيرات داخلية		تركيز إنتباه داخلي واسع		تحميل زائد لمثيرات خارجية		تركيز إنتباه خارجي واسع			
	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
190	186	39	38	29	30	32	30	19	20	22	20	29	30	20	18	1
217	212	55	54	37	34	28	29	21	21	21	19	34	35	21	20	2
217	218	38	39	40	38	24	24	30	30	28	26	37	39	20	22	3
221	216	55	56	39	38	27	28	25	23	21	19	36	35	18	17	4
214	212	51	50	43	40	28	29	25	24	20	23	28	27	19	19	5
241	240	56	55	45	44	33	36	31	30	26	25	30	28	20	22	6
224	221	49	48	42	44	30	38	27	26	25	24	31	30	20	21	7
230	226	45	44	47	46	34	35	19	21	24	20	37	38	24	22	8
198	210	42	45	31	30	30	33	20	22	22	20	35	39	18	21	9
211	213	57	53	30	35	32	34	21	23	20	19	32	31	19	18	10

نتائج إختبار مقياس القلق												
الثقة بالنفس				القلق البدني				القلق المعرفي				
ضابطة		تجريبية		ضابطة		تجريبية		ضابطة		تجريبية		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
18	19	22	21	20	22	22	20	17	22	25	17	
20	18	24	20	19	18	23	18	22	17	22	18	2
21	21	22	20	20	17	24	20	20	19	25	22	3
19	19	23	20	23	22	24	22	17	18	24	18	4
20	19	22	18	22	20	25	19	18	19	23	19	5
20	20	24	20	22	21	23	20	20	18	25	17	6
19	17	24	18	20	21	22	17	20	19	24	19	7
21	22	23	22	19	17	20	15	23	24	23	23	8
20	18	20	17	17	18	20	19	23	22	24	20	9
20	19	21	17	20	19	24	20	21	20	24	20	10

النتائج الخام للمواقف للاعبين للمقياس الخططي								
لاعب	الموقف1	الموقف2	الموقف3	الموقف4	الموقف5	الموقف6	الموقف7	الموقف8
1	2	2	3	1	1	2	2	1
2	3	3	2	3	1	3	3	3
3	1	1	3	1	1	1	2	2
4	2	1	1	1	2	1	1	1
5	3	2	2	2	3	2	3	2
6	3	3	2	3	2	3	3	3
7	1	1	2	1	2	1	2	1
8	2	1	2	1	2	1	1	2
9	3	2	2	2	3	2	3	3

3	1	2	1	2	2	2	1	10
3	3	2	3	2	2	2	3	11
1	2	2	1	2	2	1	1	12
1	1	2	1	1	2	2	1	13
3	3	3	2	2	2	2	3	14
1	2	2	1	2	2	1	1	15
2	3	3	3	3	2	3	3	16
1	1	2	1	2	2	1	1	17
1	2	1	2	1	2	1	2	18
2	2	2	2	2	2	3	3	19
2	3	3	2	3	2	3	3	20
2	2	2	2	2	2	1	1	21
1	2	2	2	2	2	2	2	22
3	3	2	2	2	2	3	3	23
3	3	2	3	3	2	3	3	24
1	1	2	2	2	2	1	1	25
2	3	2	3	2	2	3	3	26
3	2	1	2	1	2	1	2	27
2	1	2	2	1	2	1	2	28
1	3	3	2	2	2	3	3	29
1	1	2	2	2	2	1	2	30
3	2	1	3	2	2	2	3	31
2	3	2	3	2	2	2	3	32
3	3	3	3	3	2	2	1	33
1	2	1	2	1	2	1	1	34
1	2	2	2	2	2	2	1	35
2	3	2	2	3	2	3	3	36
1	1	2	1	2	2	2	1	37
3	3	3	3	3	2	3	2	38
2	3	3	3	1	2	2	3	39
3	2	3	3	3	2	3	3	40

النتائج الخام للمواقف للاعبين لمقياس الخططي

الموقف 16	الموقف 15	الموقف 14	الموقف 13	الموقف 12	الموقف 11	الموقف 10	الموقف 9	
2	3	3	1	3	2	1	2	1
3	1	3	3	3	2	3	2	2
1	1	2	2	2	1	1	2	3
2	1	1	1	1	2	1	2	4
3	1	3	2	3	2	3	2	2
3	1	2	2	3	3	3	1	6
2	1	2	1	2	1	2	3	7
1	1	1	2	2	2	2	2	8
3	1	2	3	2	3	2	2	9
2	2	2	1	1	1	2	1	10
2	1	2	2	3	3	3	1	11
1	1	1	2	1	1	1	2	12
1	1	1	1	2	1	1	2	13
3	1	2	2	2	3	2	2	14
1	1	2	1	1	2	1	3	15
2	1	3	3	3	3	3	3	16
1	3	1	2	1	2	1	3	17
2	1	2	1	1	1	2	3	18
2	1	3	3	3	3	2	3	19
3	1	3	2	3	2	3	2	20
1	1	2	1	1	1	2	2	21
2	1	1	2	1	2	1	2	22
3	1	3	3	2	3	3	3	23
3	1	3	3	2	3	2	1	24
1	2	1	1	2	2	1	1	25
3	1	2	3	3	3	2	3	26
1	1	1	1	1	2	1	2	27
1	1	1	1	1	2	1	2	28
2	1	3	3	2	3	3	1	29
2	1	2	1	1	1	2	1	30
3	1	3	3	2	3	2	3	31

3	1	2	3	3	3	3	2	32
2	1	2	3	2	3	2	3	33
1	1	1	2	1	2	1	1	34
2	1	2	1	1	1	2	1	35
2	1	3	2	2	2	3	2	36
2	1	1	1	2	2	1	1	37
3	2	2	2	2	2	2	2	38
2	2	2	3	3	1	2	2	39

النتائج الخام للمواقف للاعبين للمقياس الخططي

الموقف 24	الموقف 23	الموقف 22	الموقف 21	الموقف 20	الموقف 19	الموقف 18	الموقف 17	
2	1	1	2	1	3	1	2	1
3	2	2	2	3	1	3	3	2
3	1	2	2	3	1	2	2	3
2	2	1	2	1	2	1	1	4
2	3	3	3	3	2	3	2	5
1	3	3	3	3	1	3	3	6
3	2	1	1	1	1	1	2	7
2	2	1	1	1	1	1	1	8
2	3	2	3	2	1	2	3	9
1	2	1	2	1	2	1	2	10
2	2	2	2	3	2	3	3	11
2	1	1	1	1	3	1	2	12
2	1	1	2	1	1	1	2	13
2	3	3	3	3	2	3	2	14
2	1	2	1	2	2	2	1	15
3	3	3	3	2	3	2	3	16
2	1	1	1	1	1	2	2	17
1	1	2	1	1	1	2	1	18
2	3	3	3	3	2	2	2	19
3	2	2	3	2	2	3	3	20
3	1	2	1	2	3	2	1	21
1	2	1	1	2	2	1	2	22
3	2	3	2	3	2	2	3	23
2	3	3	2	3	1	3	3	24

2	1	2	2	2	1	1	2	25
2	3	2	3	3	1	3	3	26
3	1	2	1	1	2	1	1	27
2	1	1	1	2	2	2	1	28
3	3	3	3	3	1	2	3	29
3	1	2	1	2	2	2	2	30
3	2	3	2	3	2	1	3	31
2	3	3	3	2	2	2	3	32
3	3	2	3	2	2	2	3	33
1	1	1	1	2	2	1	2	34
2	1	2	2	1	1	2	1	35
3	3	3	3	2	2	2	3	36
3	2	2	2	1	1	1	1	37
2	3	3	3	3	2	3	3	38
2	3	2	3	1	2	1	3	39
3	2	3	2	3	2	3	2	40

النتائج الخام للمواقف للاعبين لمقياس التفكير الخططي

الموقف 30	الموقف 29	الموقف 28	الموقف 27	الموقف 26	الموقف 25	
3	1	1	1	1	1	1
1	3	2	3	3	3	2
1	2	2	1	1	1	3
1	1	1	1	2	1	4
1	3	3	3	3	2	5
1	3	3	2	2	3	6
1	1	2	1	2	2	7
1	1	1	1	2	2	8
1	3	2	3	2	3	9
1	2	1	1	1	2	10
1	3	3	2	3	2	11
2	2	2	2	1	2	12
1	2	1	2	1	1	13
1	3	3	2	3	3	14
1	1	2	1	1	2	15
1	3	3	3	3	2	16
1	2	1	2	1	1	17

1	2	1	1	1	1	18
1	2	2	2	2	3	19
1	3	3	3	3	3	20
1	2	1	2	1	2	21
1	1	2	1	2	1	22
1	3	3	3	2	3	23
1	3	3	3	3	2	24
1	2	1	2	1	2	25
1	2	3	2	3	3	26
1	2	1	2	1	2	27
1	2	2	2	1	1	28
1	2	3	3	3	2	29
1	2	1	2	1	2	30
1	3	2	3	2	3	31
1	3	2	3	2	3	32
1	3	2	3	2	3	33
1	1	1	1	2	1	34
1	2	2	2	1	2	35
1	2	2	2	3	3	36
3	1	1	1	2	2	37
1	3	3	3	2	2	38
2	3	2	3	3	3	39
1	3	3	2	3	2	40

نتائج إختبار التفكير الخططي لمجموعة الضابطة

لاعب 10		لاعب 9		لاعب 8		لاعب 7		لاعب 6		لاعب 5		لاعب 4		لاعب 3		لاعب 2		لاعب 1		ترتيب
ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	
3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	3	1	2	3	2	2	2	2	1
2	1	1	2	1	3	2	1	1	3	2	2	3	2	1	3	1	2	2	2	2
1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	1	1	1	3
1	3	1	3	1	1	3	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	4
3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	3	2	1	5
2	3	1	2	2	1	1	1	1	3	2	3	1	3	2	1	1	2	1	2	6
2	2	3	1	2	3	1	3	3	2	1	2	1	3	2	2	1	2	2	1	7
3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	3	1	2	1	1	3	8
3	2	2	2	3	1	1	2	3	1	1	1	1	2	3	1	3	2	2	1	9
3	1	1	2	3	2	2	1	3	2	1	1	2	3	3	2	2	2	1	2	10
2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	3	1	2	1	11
2	1	1	1	2	3	1	1	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	3	1	12
1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	2	2	13
1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	1	2	1	2	1	1	14
1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	15
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	16
2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	3	17
1	1	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	3	2	3	18
2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	1	2	19
1	2	3	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	20
2	1	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	21
1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	22
1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	23
1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	1	2	2	2	1	24

نتائج إختبار التفكير الخططي لمجموعة التجريبية

لاعب 10		لاعب 9		لاعب 8		لاعب 7		لاعب 6		لاعب 5		لاعب 4		لاعب 3		لاعب 2		لاعب 1		ترتيب
ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	
3	2	2	1	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	1
3	2	3	2	2	3	3	2	1	1	3	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2
3	1	1	1	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3
3	2	3	3	2	1	3	1	3	1	3	3	3	1	3	3	1	1	2	2	4
2	3	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	5
2	2	3	2	2	1	3	2	3	1	2	3	3	1	3	3	3	1	2	2	6
3	2	3	1	1	2	1	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	3	7
1	1	3	3	2	1	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	1	8
2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	9
2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	1	3	1	3	1	3	1	2	3	10
3	1	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	1	11
3	1	3	1	2	2	3	1	3	1	3	1	2	1	2	1	3	1	2	1	12
2	1	1	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	2	13
1	2	3	2	1	2	3	1	2	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	2	14
2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	15
2	2	3	2	3	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	16
2	1	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	17
3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	1	3	2	3	1	2	2	3	2	18
2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	1	2	1	3	1	2	2	19
3	2	2	2	3	1	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	20
2	1	3	3	2	1	2	1	3	3	2	1	2	3	2	1	3	3	2	2	21
3	1	2	1	3	1	2	1	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	22
1	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	23
3	2	2	1	3	1	3	1	2	2	3	1	3	2	3	1	2	2	1	2	24

نتائج إختبار التفكير الخططي لمجموعة الدراسة الإستطلاعية														
رقم	لاعب 1		لاعب 2		لاعب 3		لاعب 4		لاعب 5		لاعب 6		لاعب 7	
	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق
1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2
2	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	3	1	1	1
3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2
4	3	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1
5	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
6	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1
7	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	3	2	2	2
8	3	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2
9	3	1	3	1	1	1	3	1	2	1	1	1	3	2
10	3	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3
11	2	2	2	1	1	2	1	3	2	1	1	1	2	2
12	2	1	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1
13	1	2	2	3	3	2	1	1	2	1	3	3	1	1
14	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
15	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2
16	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
17	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
18	1	2	1	2	1	2	2	1	1	3	2	1	1	1
19	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1
20	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
21	2	3	2	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1
22	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2
23	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1
24	1	2	3	2	3	2	1	3	2	3	1	3	1	1

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومى لدى لاعبي كرة السلة

وقد تكونت عينة الدراسة من (20) لاعبا لكرة السلة أكابر، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته طبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد قسم الباحث اللاعبين إلى مجموعتين من (10) لاعبين لكل مجموعة. المجموعة التجريبية هي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي و المهاري، والمجموعة الضابطة هي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري فقط.

أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للتصويب الأمامي و الجانبي و تحت السلة و دقة التمرير و المحاورة بالكرة، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسن المهارات العقلية المدرجة في التجربة، وكذلك أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التفكير الخططي، و أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة ما عدا التصويب الأمامي، و أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية و مستوى التفكير الخططي للمجموعة الضابطة ، كما بينت النتائج وجود فروق دالة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للأداء المهاري و المهارات العقلية و التفكير الخططي، ولصالح المجموعة التجريبية التي إستخدمت برنامج التدريب العقلي.

وأوصى الباحث بإستخدام برنامج التدريب العقلي موازاً مع التدريب المهاري قصد تحسين المهارات العقلية و الأداء المهاري و مستوى التفكير الخططي للاعبين لما لها من أهمية في رفع مستوى اللاعب و الفريق عامة.

Abstract

The study aims to determine the impact of the proposed mental training program to develop mental skills and develop the level of tactical thinking players Basketball

The study sample Composed of 20 senior players, the researcher used the experimental method .the experimental group (10) and the witness of (10) also ,. The experimental group, who applied the mental program and training skills, and the witness group, which of applying that training and skills. The results of this study, the presence of statistically significant differences between the two measures and posttest tests for the experimental group in the level of skills to facial shoot and latiral shoot and under the basket and Pass- ball and dribble.

also showed a statistically significant difference between the two measurements and tests Posttest Experimental Group in mental skills, and the results of this study show that there are significant differences between the two measures and tests the level of tactical thinking and the results showed no statistically significant difference in skills witness groups except facial shoot, and the results showed no statistically significant difference in mental skills and tactical thinking, the results showed the existence of significant differences between the experimental groups and witness to the level of mental performance skills and skills and tactical thinking, and in favor of the experimental group which used the mental training program. The researcher recommended to use mental training in parallel with the training performance to improve mental skills and performance skills and the level of tactical thinking for the players to their importance to develop the player and the overall level of the team

Résumé

L'étude visait à déterminer l'impact du programme d'entraînement mental proposé afin de développer de certaines habiletés mentales et développer le niveau de pensée tactique aux joueurs de basket-ball

L'échantillon de l'étude Composé de 20 joueurs senior, le chercheur a utilisé la méthode expérimentale .le groupe expérimental de(10)et le témoin de(10)aussi,. Le groupe expérimental, qui a appliqué le programme mentale et l'entraînement de compétences, et le groupe de témoin, qui appliqué que et l'entraînement de compétences.

Les résultats de cette étude, la présence de différences statistiquement significatives entre les deux mesures teste et postteste pour le groupe expérimental dans le niveau de compétences de lancer facial et latéral et sous le panier et précision passe de balle, et le dribble.

ont également montré une différence statistiquement significative entre les deux mesures teste et Postteste Group expérimentale dans les compétences mentales, ainsi que les résultats de cette étude ont montré qu'il existe des différences significatives entre les deux mesures teste et dans le niveau de la pensée tactique, et les résultats ont montré aucune différence statistiquement significative au niveau de compétences de groupes témoin l'exception de lancer facial, et les résultats ont montré aucune différence statistiquement significative au niveau de compétences mentales et pensée tactique, les résultats ont montré l'existence de différences significatives entre le groupes expérimental et témoin au niveau de compétences de performance et les compétences mentales et la pensée tactique, et en faveur du groupe expérimental qui a utilisé le programme d'entraînement mental.

Le chercheur a recommandé d'utiliser l'entraînement mental en parallèle avec l'entraînement de performances afin d'améliorer les compétences mentales et les compétences de performance et le niveau de la pensée tactique pour les joueurs afin de leur importance de développer le joueur et le niveau général de l'équipe.