

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 الماجستير في التدريب الرياضي

إسهام برنامج تدريب عقلي مقترح في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة

دراسة تجريبية أجريت على فريق غليزان لكرة السلة أشبال 15-16 سنة

إشراف:

د/ يوسف حرشاوي

إعداد الطالب الباحث :

بن رقية عابد

السنة الجامعية: 2010/2011

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة: 1
- 2- المشكلة: 3
- 3- الأهداف: 4
- 4- الفرضيات: 4
- 5- أهمية البحث العلمية و العملية: 5
- 6- مصطلحات البحث: 5
- 7- الدراسات المشاهدة: 6
- 7-1- عرض الدراسات: 6
- 7-2- التعليق على الدراسات: 18
- 7-3- نقد الدراسات: 18
- الخلاصة: 20

الباب الأول

الدراسة النظرية

- مدخل: 22

الفصل الأول

الإعداد النفسي

- تمهيد: 23

- 24-1-1 مفهوم الإعداد النفسي :..... 24
- 24-2-1 أهمية الإعداد النفسي :..... 24
- 25-3-1 خطوات الإعداد النفسي للاعب:..... 25
- 26-4-1 تخطيط عملية الإعداد النفسي :..... 26
- 26-1-4-1 محتوى الإعداد النفسي العام :..... 26
- 26-2-4-1 محتوى الإعداد النفسي الخاص :..... 26
- 27-5-1 الفروق الفردية في إعداد اللاعبين :..... 27
- 29-6-1 الإعداد النفسي في رياضة كرة السلة :..... 29
- 30-7-1 أقسام الإعداد النفسي في كرة السلة :..... 30
- 30-1-7-1 إعداد نفسي قصير المدى :..... 30
- 32-2-7-1 الإعداد النفسي طويل المدى :..... 32
- 33-8-1 الإعداد النفسي خلال مراحل التدريب في كرة السلة :..... 33
- 33-1-8-1 خلال الفترة الإعدادية :..... 33
- 34-2-8-1 خلال فترة المنافسات :..... 34
- 35-3-8-1 خلال فترة الراحة الإيجابية :..... 35
- 35-9-1 الإعداد النفسي والتصويب في كرة السلة :..... 35
- - خلاصة:

الفصل الثاني

التدريب العقلي

38- تمهيد

39..... 1-2- مفهوم التدريب العقلي :

39..... 2-2- أهمية التدريب العقلي :

41..... 3-2- أهداف التدريب العقلي :

42..... 4-2- شروط التدريب العقلي :

44..... 5-2- مراحل ومتطلبات التدريب العقلي :

44..... 1-5-2- مراحل التدريب العقلي :

44..... 2-5-2- متطلبات التدريب العقلي :

45..... 6-2- كيف يؤثر التدريب العقلي :

46..... 7-2- تأثير التدريب العقلي على تحسين التصويب في كرة السلة :

46..... 8-2- المهارات العقلية :

47..... 9-2- المهارات العقلية المرتبطة باللاعب :

48..... 10-2- مهارة الإسترخاء:

48..... 1-10-2- مفهوم مهارة الإسترخاء:

49..... 2-10-2- أهمية الإسترخاء :

50..... 3-10-2- أنواع الإسترخاء:

- 51:الإسترخاءالعضلي: 1-3-10-2
- 51:الإسترخاء التخيلي: /1
- 51:الإسترخاء التعاقبي: /2
- 52:الإسترخاء الذاتي: /3
- 52:إسترخاء التغذية الرجعية الحيوية: /4
- 54:الإسترخاء خلال الجهد: /5
- 54:الإسترخاء الموضوعي: /6
- 55:الإسترخاء النفس الواحد: /7
- 55:الإسترخاء العقلي: 2-3-10-2
- 55:الإستجابة للإسترخاء: /1
- 56:التحكم التنفس: /2
- 56:الإسترخاء المعرفي: /3
- 56:إيقاف الأفكار: /4
- 56:التفكير المنطقي: /5
- 57:الحديث الذاتي الإيجابي: /6
- 58:التصور العقلي: 11-2
- 58: مفهوم مهارة التصور العقلي: 1-11-2
- 59:أهمية التصور العقلي: 2-11-2

- 60.....: أنواع التصور العقلي : 2-11-3-3
- 60.....: التصور العقلي الداخلي : 2-11-3-1-1
- 61.....: التصور العقلي الخارجي : 2-11-3-2-2
- 61.....: عدم التصور العقلي : 2-11-3-3-3
- 61.....: نظريات التصور العقلي : 2-11-4-4
- 63.....: مبادئ التصور العقلي : 2-11-5-5
- 64.....: استخدام التصور العقلي : 2-11-6-6
- 65.....: مراحل تنمية مهارة التصور العقلي : 2-11-7-7
- 66.....: فعالية التصور العقلي في الرياضة : 2-11-8-8
- 67.....: الإنتباه : 2-12-12-12
- 67.....: مفهوم الإنتباه : 2-12-1-1
- 68.....: أهمية الإنتباه : 2-12-2-2
- 69.....: أنواع الإنتباه من حيث البعد : 2-12-3-3
- 71.....: مهارات الإنتباه : 2-12-4-4
- 71.....: إنتقاء الإنتباه : 2-12-4-1-1
- 71.....: تحويل الإنتباه : 2-12-4-2-2
- 71.....: شدة الإنتباه : 2-12-4-3-3
- 72.....: الفرق بين الإنتباه والأدراك والتركيز : 2-12-5-5

- 73.....: 6-12-2- العوامل المؤثرة على الإنتباه
- 73.....: 7-12-2- مشكلات التركيز الإنتباه
- 74.....: 8-12-2- صدمة الإنتباه
- 76.....: 9-12-2- عوامل تشتت الإنتباه
- 77.....: 10-12-2- الإنتباه والقدرة على معالجة المعلومات المحدودة في الكرة السلة
- 78.....: 11-12-2- الإنتباه والتصويب للاعب كرة السلة
- 80: - خلاصة:

الفصل الثالث

مهارة التصويب في كرة السلة

- 83: - تمهيد
- 84: 1-3- تعريف المهارة
- 84: 2-3- المهارة في كرة السلة
- 86: 3-3- مراحل تعلم المهارة للناشئ
- 86: 1-3-3- مرحلة التعرف على المهارة
- 87: 2-3-3- مرحلة أداء الحركة
- 87: 3-3-3- مرحلة آلية الحركة
- 88: 4-3- التصويب
- 88: 5-3- الجوانب الفنية لمهارة التصويب

90	3-6- أهمية إجادة التصويب :
90	3-7- أنواع التصويب في كرة السلة :
91	3-7-1- التصويب من الثبات :
94	3-7-2- التصويبة السلمية :
97	3-7-3- التصويب من القفز :
99	3-7-4- تصويب الرمية الحرة :
101	3-7-5- التصويب بالمتابعة للكرة المرتدة :
102	3-8- العوامل المؤثرة على التصويب :
103	3-9- المسار المثالي للتصويب :
103	3-10- التنبؤ بناشئ كرة السلة :
105	- الخلاصة:

الفصل الرابع

مميزات المرحلة العمرية

107	تمهيد :
108	4-المراهقة:
108	4-1- خصائص المراهقة 15-16 سنة :
108	4-1-1- الخصائص الفسيولوجية والجسمية :
109	4-1-2- الخصائص الحركية :

- 110: الخصائص العقلية والمعرفية : 3-1-4
- 111: الخصائص الإنفعالية : 4-1-4
- 112.....: العلامات المميزة للنمو الانفعالي في مرحلة المراهقة : 1-4-1-4
- 113: الخصائص الإجتماعية : 5-1-4
- 114.....: العوامل المؤثرة في تطور رغبة المراهق في الاستقلال : 6-4
- 114: أنماط المراهقة : 7-4
- 115: أهمية الرياضة للمراهق : 8-4
- 117: خلاصة: -
- 118: خاتمة : -

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

.....مدخل -

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- 121: تمهيد: -
- 122: منهج البحث: 1-1
- 122: مجتمع البحث: 2-1

122	3-1- عينة البحث:
123	4-1- مجالات البحث:
124	5-1- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:
125	6-1- أدوات البحث:
125	7-1- الأسس العلمية للأداة:
132	8-1- عرض البرنامج التدريب العقلي:
132	1-8-1- أهداف البرنامج:
132	2-8-1- أسس وضع البرنامج:
133	3-8-1- المدة الزمنية للبرنامج:
133	4-8-1- مراحل برنامج تدريب المهارات العقلية:
133	5-8-1- أبعاد البرنامج:
135	6-8-1- النسب المؤوية لتوزيع الأبعاد في البرنامج:
157	9-1- صعوبات البحث:
158	- الخلاصة:

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

159	- تمهيد:
-----	----------

160	1- عرض النتائج:.....
160	1-1- عرض النتائج القبلية:.....
160	1-1-2- التجانس بين المجموعة التجريبية و الضابطة :.....
166	1-2- عرض النتائج البعدية:.....
181	2- مناقشة الفرضيات:.....
181	2-1- مناقشة الفرضية المرتبطة بالأداء المهاري:.....
183	2-2- مناقشة الفرضية المرتبطة بالمهارات العقلية:.....
186	3- الإستنتاجات:.....
186	4- إقتراحات مستقبلية:.....
188	- الخلاصة العامة:.....

- المراجع

- الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نموذج لأشكال التفكير غير المنطقي	57
02	يمثل معاملات ثبات و صدق الإختبارات مهارة التصويب للدراسة الإستطلاعية	129
03	يمثل معاملات ثبات و صدق إختبارات التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للدراسة الإستطلاعية .	130
04	يمثل معامل ثبات و صدق الإختبار لمتغير تركيز الإنتباه للدراسة الإستطلاعية	131
05	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي لمتغيرات النمو للمجموعتين الضابطة و التجريبية	160
06	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي للمتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة و التجريبية	161
07	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 .	163
08	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعتين الضابطة و التجريبية	164
09	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي للمتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة .	166
10	يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية .	167
11	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	169

الصفحة	العنوان	الرقم
	الإسترخاء للمجموعة الضابطة	
170	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 .	12
172	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة	13
173	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية	14
174	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي للمتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة و التجريبية	15
175	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعتين الضابطة و التجريبية	16
177	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة و التجريبية	17
178	يبين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي للمتغيرات المهارية لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية	18
179	يبين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية	19
180	بين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي لمتغير تركيز الإنتباه لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية	20

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نموذج "نيدفر" لبعدي الإنتباه	70
02	صدمة الإنتباه ونمط السلوك ومظاهره التي تؤدي إلى هبوط مستوى أداء اللاعب.	75
03	المثيرات المرتبطة و غير المرتبطة للإنتباه في كرة السلة.	77
04	مقادير نسبة من الحيز المتاح لمعالجة المعلومات لدى لاعب كرة السلة .	78
05	رسم توضيحي للرمي من الثبات	93
06	يوضح خطوات التصويبة السلمية.	96
07	يبين مراحل التصويب من القفز.	98
08	يبين أداء الرمية الحرة	100
09	يبين النسب المؤوية لتوزيع أبعاد برنامج التدريب العقلي	135
10	يبين التجانس بين المجموعتين في متغيرات(السن، الطول، الوزن)	161
11	يبين التجانس بين المجموعتين في المتغير المهاري (التصويب)	162
12	يبين التجانس بين المجموعتين في متغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء	164
13	يبين التجانس بين المجموعتين في متغير تركيز الإنتباه	165
14	يبين نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة للمتغير المهاري(التصويب) للمجموعة الضابطة	167
15	يبين نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة للمتغير المهاري(التصويب) للمجموعة التجريبية	168
16	يبين نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء	170
17	يبين نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء	171
18	يبين نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة	173
19	يبين نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية	174

175	يبين نتائج الإختبارات البعدية لمتغير التصويب للمجموعتين الضابطة و التجريبية	20
الصفحة	العنوان	الرقم
176	يبين نتائج الإختبارات البعدية لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعتين الضابطة و التجريبية	21
177	يبين نتائج الإختبارات البعدية للتصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعة الضابطة و التجريبية	22
178	يبين النسب المئوية للتقدم في القياسات القبليّة و البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة لمتغير التصويب	23
179	يبين النسب المئوية للتقدم في القياسات القبليّة و البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة لمتغير التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء	24
181	يبين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي لمتغير تركيز الإنتباه لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية	25

قائمة الملحق

الرقم	عنوان الملحق
01	إستمارة تسجيل نتائج التصويب.
02	الإختبارات المهارية.
03	الإختبارات العقلية.
04	تحكيم عن طريق البريد الإلكتروني.
05	قائمة أسماء الخبراء في تحكيم الإختبارات المهارية .
06	قائمة أسماء الخبراء في تحكيم الإختبارات العقلية.
07	قائمة أسماء الخبراء في تحكيم برنامج التدريب العقلي..
08	معطيات متغيرات النمو لعينة البحث.
09	نتائج الإختبارات المهارية و العقلية.
10	إستمارة تحكيم برنامج التدريب العقلي للخبراء.

التعريف بالبحث

1- مقدمة :

- ما من شك أن القيام بمهمة أو عمل ما بصورة ناجحة لا بد و أن يقوم و يعتمد على خطة جيدة موضوعة مسبقا، و بمعنى آخر يجب أن توضع خطة و تنظيم متكامل يراعى فيه كافة الجوانب و الظروف المحيطة بهذا العمل، على أن هذه الخطة لا بد و أن تبني على برنامج زمني محكم و ملزم في أن واحد (زيدان، 1997، ص 19).

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

- و المشكلة الكبرى التي تواجه الرياضي اليوم هي حاجته إلى إعداد عقلي جيد ، حيث لا تكفي الموهبة وحدها و لا قدراته النفسية و لا لياقته البدنية لكي يتفوق رياضيا، إنه في حاجة إلى القوة العقلية و الإيمان بالذات و بالقدرة على التركيز و الإعداد العقلي من أهم العناصر للتدريب، و لتحقيق أفضل أداء رياضي. (باهي، 1999، ص 09) .

- 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 جنباً 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).

لذا أصبحت الحاجة ماسة لوجود برامج التدريب النفسي و العقلي تقابل هذه الإحتياجات ، و تعمل على تحقيق أفضل النتائج في المجال التنافسي في ضوء التقدم التدريجي في خطوات العمل على زيادة الدافعية و إستمرارها في مستوى عال ، و كما أن شكل بسيط من التدريب يحقق الإتجاه نحو التدريب الذاتي الذي يعتمد بصورة كبيرة على اللاعب نفسه ، إضافة إلى وجود فترة كافية من التدريب تهدف إلى الوصول إلى مرحلة الإتقان (الآلية) على أن توضع هذه البرامج في ضوء تحليل طرق التدريب العقلي (شمعون، 1999، ص 497).

ولاعب كرة السلة كغيره من اللاعبين، فإن تحسين أداءه بشكل عام يتطلب الإلمام بجميع الطرق و الوسائل التي تفضي إلى ذلك ، و حاجته إلى التدريب العقلي لتحسين مهاراته كما حاجته إلى التدريب المهاري، و الواقع الذي يطرح نفسه هو مدى إستفادة لاعبي كرة السلة من هذا النوع من التدريب و ما مدى إدراكهم لأهميته .

من هذا المنطلق فكر الباحث في إجراء دراسة علمية قصد إبراز أهمية و دور التدريب العقلي في تحسين مستوى الأداء للاعبين لكرة السلة لمرحلة أشبال، وإختار عينة البحث من فريق أشبال غليزان لكرة السلة. فبعد تحديد الباحث لإشكالية البحث و الغرض المرجو منه، سيقوم فيما يتعلق في الجانب النظري بتسليط الضوء على الإعداد النفسي و النقاط الهامة التي يحتاجها المؤطر أو المدرب الرياضي و اللاعب على حد سواء ، وهذا كمدخل لفصل التدريب العقلي و المهارات التي سيتطرق إليها الباحث في برنامج التدريب العقلي. و من ثم الإحاطة بمهارة التصويب في كرة السلة و أنواعه ، و الخصائص النفسية للاعب و تغيراته في هذه المرحلة الحرجة من العمر.

و بعد الإطلاع على الدراسات السابقة سيقوم الباحث في الجانب التطبيقي بإختيار عينة البحث التي ستشمل ناشئي كرة السلة المرحلة العمرية (15 - 16) سنة، و ستشمل العينة الخاصة بالبحث (20)

لاعبا ستقسم إلى عينتين من (10) لاعبين للمجموعة الضابطة و (10) لاعبين للمجموعة التجريبية، و سيقوم الباحث بإجراء الإختبارات القبلية، و من ثم تطبيق البرنامج للتدريب العقلي الذي سيتكون من مهارات (الإسترخاء، و التصور العقلي، و تركيز الإنتباه) و المهاري على المجموعة التجريبية، في حين ستكفي المجموعة الضابطة بالتدريب المهاري فقط.

و بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج سيقوم الباحث بالإختبارات البعدية لمعرفة التأثير لبرنامج التدريب العقلي على عينة البحث التجريبية، و من ثم سيخرج الباحث بنتائج تفيد بتأثير التدريب العقلي في تحسين المستوى لمهارة التصويب و المهارات العقلية .

2- المشكلة:

أصبح التدريب العقلي الآن جزءا أساسيا 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، " من أن معظم المشاركين في دورة ميول الأولمبية GOLDIN و مما يدعم هذا القول ما أكده "جولدن (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 بعضا من أشكال التدريب العقلي (إسماعيل، 2001 ، ص 15).

كما يقر معظم رياضي المستوى العالي أن تفوقهم في مواقف المنافسة الرياضية يعتمد أساسا على مدى إستفادتهم من قدراتهم العقلية، و أن هذه القدرات العقلية هي التي تجعلهم يستطيعون تعبئة قدراتهم و طاقاتهم حتى أقصى درجة ممكنة ، فالأداء الرياضي الناجح هو نتاج كل من القوة البدنية و العقلية، و هما كوجهي عملة لا نستطيع أن نفصل بينهما (راتب، 2004، ص 13) .

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 فالانو" "JIM

VALVANO" مدرب نورت كارولينا لكرة السلة "الجوانب لها نفس أهمية الجوانب البدنية و هي موجهة للعناصر العقلية المطلوبة للتفوق" (إسماعيل، 2001 ، ص 50) .

" "أقوم بأداء الكثير من التصور العقلي أرى "Jay.TRIANO"و كما قال اللاعب "جاي تريانو" 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) .

من منطلق أن التدريب العقلي عامل هام في إكتساب و تطوير المهارات الحركية أو في مراحل التعلم الحركي المتعلقة. (إسماعيل، 2001 ، ص 97). و بإعتبار التصويب نحو السلة من المهارات الأساسية و تحتل المرتبة الأولى من حيث الأهمية حسب ما توصل إلى ذلك العديد من الباحثين (زيدان، 1997، ص 59).

و على ضوء ما تقدم من آراء الباحثين و الخبراء بالإضافة إلى خبرة الباحث الميدانية بصفته لاعب سابق في كرة السلة لعدة سنوات، و احتكاكه بالمدرين لكرة السلة لاحظ أن التدريب العقلي لتحسين المهارات الأساسية لكرة السلة لا يدخل ضمن البرنامج التدريبي المسطر فمن المنطلق يطرح الباحث التساؤلات التالية:

1- هل يؤثر التدريب العقلي في تحسين المهارات العقلية للاعب كرة السلة ؟

2- هل يسهم التدريب العقلي في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة ؟

3- الأهداف:

يهدف البحث إلى:

1. إعداد برنامج للتدريب العقلي يشمل (الإسترخاء ، التصور العقلي، تركيز الإنتباه) لتحسين مهارة التصويب في كرة السلة.

2. معرفة تأثير برنامج التدريب العقلي في تحسين مستوى المهارات العقلية (الإسترخاء ، التصور العقلي، تركيز الإنتباه) للاعب.

3. معرفة مدى إسهام برنامج التدريب العقلي في تحسين مهارة التصويب نحو السلة.

4- الفرضيات:

1- يؤثر برنامج التدريب العقلي إيجابيا على مستوى المهارات العقلية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه) .

2- برنامج التدريب العقلي يؤثر إيجابيا في تحسين مستوى الأداء المهاري للتصويب للاعب كرة السلة.

5- أهمية البحث العلمية و العملية:

- هذه الدراسة تفتح مجالاً لدراسات مشابهة في هذا الإطار في مهارات أخرى لكرة السلة و أوفئة عمرية أخرى.

- زيادة الإهتمام بتكوين اللاعب من الناحية النفسية و ربطها بالجانب المهاري الخاص به.

- ندرة الدراسات التي تشمل الجانب النفسي و العقلي للاعب من الجانب التطبيقي، أو إستخدام المنهج التجريبي في الدراسات في المجال النفسي.

- تقديم برنامج للتدريب العقلي بوحداته التدريبية الذي من شأنه المساعدة للاعب و المدرب للتحسن السريع و التعلم المهاري الجيد .

- إثراء البحث العلمي في مجال المهارات العقلية والتي لها علاقة بالمجال الرياضي النفسي بصفة خاصة، و التدريب الرياضي بصفة عامة.

6- مصطلحات البحث:

من وجهة نظر الباحث و بعد إطلاع للباحث على مختلف التعاريف و التفسيرات سطرت التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث و هي:

6-1- التدريب العقلي:

هو تصور أو تخيل المهارة عقليا دون الأداء الفعلي لها.

6-2- المهارة:

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

6-3- الإسترخاء:

هو فترة من غياب النشاط و التوتر و إغفال الحواس.

6-4- التصور العقلي:

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

6-5- تركيز الإنتباه:

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

7- الدراسات المشابهة:

7-1- عرض الدراسات:

1- دراسة شوية بوجمة (2009):

“ تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية ”

وهدفت الدراسة إلى :

التعرف على الفروق في نتائج محاور التدريب العقلي والإختبارات المهارية في الجمباز في 1- الإختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث.

2 - 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 الإرضية 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.

– أما عينة البحث أختيرت بالطريقة العمدية لـ (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 الإنتباه – الإختبارات البدنية و المهارية – برنامج التدريب العقلي .

– الإستنتاجات :

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

2- بلال سليمان رحال(2009) :

“تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات وتعلم بعض المهارات الأساسية في المبارزة للمعوقين حركيا “

– أهداف الدراسة :

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

– فروض الدراسة:

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

– منهج البحث:

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي.

- عينة البحث:

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

- أدوات جمع البيانات:

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

- إختبارات مهارية.

- الإستنتاجات :

1- إن مصاحبة برنامج التدريب العقلي للبرامج التعليمية في رياضة المبارزة بالسيف يساهم إلى حد كبير في تسريع وتحسين وتطوير عملية التعلم والأداء.

2- 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.

3- تساهم المهارات العقلية في تسهيل عملية شرح المهارات المبارزة بالسيف وإظهار أجزائها واضحة مما يسهل التعلم والأداء ويطوره. (رحال، 2009)

3- محمود الأطرش(2008):

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

- أهداف البحث:

1- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح للمهارات النفسية" الاسترخاء - التصورالعقلي -
تركيز الإنتباه" على تطوير الأداء المهاري والخططي والنفسي عند أفراد المجموعة التجريبية.

2- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المستخدم على تطوير الأداء المهاري والخططي والنفسي عند
أفراد المجموعة الضابطة.

3- التعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء
المهاري والخططي 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 باستخدام المهارات النفسية بهدف رفع مستوى الأداء المهاري والخططي بالإضافة إلى البرنامج التدريبي للموسم الخاص بالإعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين خلال الفترة الإعداد.

– المجموعة الضابطة:

واستخدام معها الباحث البرنامج التدريبي للموسم الخاص بالإعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين خلال فترة الإعداد فقط لرفع مستوى الأداء المهاري والخططي.

– القياسات الجسمية:

لتحقيق تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة (الوزن – الطول – السن).

– القياسات النفسية:

– القدرة على الاسترخاء.

– مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

– إختبار تركيز الإنتباه.

– تنفيذ البرنامج:

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

– الإستنتاجات:

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

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

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

4- 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:

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

2- 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:

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

2- وجود فروق دالة 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 .

- مجالات الدراسة:

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

من 2007/1/15 حتى 2007/3/15.

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

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

- 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 جمباز ، 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).

5-أحمد السويدي(2004):

“ أثر إستخدام أسلوبى التدريب العقلى المباشر وغير المباشر فى تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة “.

- هدفت الدراسة إلى :

1- الكشف عن أثر إستخدام أسلوبى التدريب العقلى المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر فى الكلية فى التحصيل المعرفى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

2- المقارنة فى الإختبار البعدي بين أثر إستخدام أسلوبى التدريب العقلى المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر فى الكلية فى تحصيل المعرفى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

- فروض البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي فى التحصيل المعرفى وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لكل من أسلوبى التدريب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر.

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية فى الإختبار البعدي بين أسلوبى التدريب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر فى الكلية فى التحصيل المعرفى 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 طالبا)، أما عينة البحث فتكونت من (24) طالبا 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 فى الأسبوع.

- المجموعة التجريبية الاولى :

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

– المجموعة التجريبية الثانية :

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

– المجموعة الضابطة :

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

– أدوات البحث :

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

وإستنتج الباحث :

1- 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.

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

3- 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.

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

6- 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 البحث .
- المنهج المستخدم:

لقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة و التي أجريت خلال الموسم الرياضى(2000-2001) في الفترة من 2000/7/8 إلى 2000/9/29.
حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (32) ناشئاً من ناشئ الكرة الطائرة تحت (17) سنة بنادى الإتحاد السكندري، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة.

- الإستنتاجات:

- 1- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب العقلي تأثيراً إيجابياً في رفع مستوى بعض القدرات البدنية و مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى (التموجى) لناشئ الكرة الطائرة تحت (17) سنة.
- 2- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب العقلي في زيادة فاعلية أداء مهارة الإرسال من أعلى (التموجى) لناشئ الكرة الطائرة تحت (17) سنة.
- 3- أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب العقلي ذو فاعلية في تقليل نسبة المحاولات الفاشلة.
- 4- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب العقلي ذو فاعلية في زيادة نسبة الإرسالات التي تحرز نقطة مباشرة.
- 5- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب العقلي تأثيراً إيجابياً في رفع مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى (التموجى) للاعبى المراكز الثلاثة من ناشئ الكرة الطائرة تحت (17) سنة

6- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العقلي تأثيراً إيجابياً في رفع مستوى أداء المهارات العقلية لناشئ الكرة الطائرة تحت (17) سنة. (نجيت، 2002)

7- دراسة الرحاحلة والخياط (2001) :

“ تأثير التدريب الذهني على دقة وسرعة الإرسال في التنس ”

- هدفت الدراسة إلى التعرف على :

1- مدى فاعلية التدريب البدني مع مشاهدة الأفلام والتصوير العقلي على الأداء الفني ودقة إنجاز مهارة الإرسال وسرعتها.

2- أفضل الأساليب التدريبية تأثيراً في تحسين الأداء الفني ودقة وسرعة إنجاز مهارة الإرسال في التنس.

3- 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 كالتالي:

- 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 مضافاً 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 الانتباه - إختبارات مهارية و بدنية.

وإستنتج الباحثان ما يلي :

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

2- تطورات مهارة الإرسال لدى المجموعة التجريبية الأولى بشكل أفضل من المجموعة الثانية والمجموعة الضابطة. (الخياط، 2001).

8 - دراسة لطفي (1998):

“تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على تحسين مستوى أداء الرمية الحرة في كرة السلة“

- هدفت الدراسة إلى التعرف على :

1- تأثير برنامج التدريب الذهني المقترح في تركيز الانتباه.

2- تأثير برنامج التدريب الذهني في القدرة على الاسترخاء.

3- تأثير برنامج التدريب الذهني المقترح في تحسين مستوى أداء الرمية الحرة في كرة السلة.

- منهج البحث:

- إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لموضوع البحث.

- عينة البحث:

- تكونت عينة البحث من (60) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بطنطا وقد تم إختيارهن بالطريقة العشوائية وقسمت العينة إلى مجموعتين بالتساوي، (30) طالبة لكل مجموعة، حيث تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (6) أسابيع وعلى النحو الآتي :

- 1- التدريب أسبوعان عقلي على الاسترخاء الذهني والعضلي والإرادي.
- 2- التدريب أسبوعان عقلي باستخدام التصور الحركي على أداء الرمية الحرة.
- 3- التدريب أسبوعان عقلي على أداء الرمية الحرة مع ربطها بتدريبات مختلفة.

- أدوات البحث:

- برنامج تدريب عقلي مقترح
- مقياس التصور العقلي - مقياس تركيز الانتباه - مقياس القدرة على الإسترخاء.
- إختبارات بدنية و مهارية.
- واستنتجت الباحثة ما يلي :

- 1- التدريب الذهني له تأثير في تحسين القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء.
- 2- طور التدريب الذهني مهارة الرمية الحرة. (محمد، 1998)

9- دراسة المالكي (1998) :

“ أثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم“

- وهدفت الدراسة إلى التعرف على :
- 1- مدى تأثير الوسائل التعليمية البدنية والعقلية في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم وإكتسابها.
- 2- الوسيلة الأكثر تأثيرا في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم واكتسابها

- منهج البحث:

- إستخدام الباحث المنهج التجريبي.

- عينة البحث:

و تكونت عينة البحث من طلاب الصف الأول متوسط بأعمار (13) سنة قوامها (45) طالبا قسموا إلى ثلاث مجموعات وبواقع (15) طالبا لكل مجموعة وعلى النحو الآتي :

- المجموعة الضابطة : استخدمت أسلوب التدريب البدني فقط.

- المجموعة التجريبية الأولى : استخدمت التدريب العقلي

- المجموعة التجريبية الثانية : استخدمت التدريب البدني والعقلي.

وإستنتج الباحث ما يأتي :

1- أن المجموعات الثلاث كان لها تأثير معنوي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

2- إن نتائج المجموعة التجريبية الأولى هي الأفضل وسيلة مؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم تليها المجموعة التجريبية الثانية ثم المجموعة الضابطة.

3- إن البرنامج التعليمي المستخدم له أثر كبير في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وإكتسابها من خلال التباين المعنوي بين الجامع التعليمية الثلاثة. (الحسين، 1998)

10- دراسة وفاء محمود حسن (1997) :

“ تأثير التدريب العقلي على بعض المهارات الأساسية في كرة السلة “

وهدفت الدراسة إلى :

- التعرف على تأثير التدريب العقلي في بعض المهارات الأساسية في كرة السلة،

- المنهج المستخدم:

- إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته للبحث.

- وتمثلت العينة في (40) طالبة من كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

– أدوات البحث:

– إختبارات مهارية لقياس المهارات الأساسية في كرة السلة للبنات.

– مقياس التصور العقلي لمحمد العربي شمعون.

– مقياس تركيز الإنتباه.

– برنامج تدريب عقلي

وإستنتجت الباحثة :

– توجد فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء في بعض المهارت الأساسية في كرة السلة. (حسن، 1997).

7-2- 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) و (المالكي، 1998) و دراسة (وفاء حسن، 1997)

– 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) ودراسة (لطفي، 1998).

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

- وكما أكدت الدراسات علة التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب العقلي على المتغيرات التابعة، و وجود دلالات إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية.

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

- كل الدراسات إتبعت المنهج التجريبي نظرا لطبيعة البحث و مدى ملائمته له.

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

- نقد الدراسات:

بعد إستفادة الباحث من الدراسات السابقة ، عمد إلى أن تجلب دراسته الشيء الجديد في المجال العلمي و المتمثل في:

- على حد علم الباحث هذه الدراسة الوحيدة التي تطرقت إلى هذا الجانب من التدريب في كرة السلة و التصويب بأنواعه على مستوى الوطن .

– الخلاصة:

لقد تطرق الباحث كتعريف 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، عرج إلى تحديد المشكلة التي أدت بالباحث إلى هذه الدراسة، و تحديد أهداف البحث و أهميته، إضافة إلى إفتراض بعض الفروض التي سيثبت 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.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الإعداد النفسي

- 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، إلا أنه كائن يملك جوانب نفسية و فيسيولوجية 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 ركز على مهارة التصويب في كرة السلة، و ما يميزها من خصائص، بالإضافة إلى أنواع التصويب ، كما أشار إلى المرحلة العمرية للاعب بإعتبارها فترة تغيرات من جميع النواحي و التي يراد منها معرفة المدرب و المختص بها حتى يراعي في تعامله مشاعر و قدرات اللاعب و سلوكياته و ما يلي بذلك.

– تمهيد :

إن اللاعب الذي نطمح أن نصل به إلى مستويات عالية يجب أن نعه 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 النفسية موضع التقدير والإهتمام (فوزي، 2006، ص 20).

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 "فوربينوف" 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 ومواطنا 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 الإعداد النفسي يساعد اللاعب على التغلب على المؤثرات المختلفة التي تواجه اللاعب (الفريق المنافس – الجمهور – الملعب ...). الأداء اللعبي 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- خطوات الإعداد النفسي للاعب:

إن الجانب النفسي للاعب إذا أخذ يعين الإعتبار فإن ذلك يرجع بالإيجاب عليه من جهة تبيه اللاعب وإشارته للإستعداد للمسابقة 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 الإتيقان 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 ...). والإنعكاسات النفسية المترتبة على هذه المواقف أو المتغيرات.

- الإعداد النفسي للاعب يقصد مساعدته في التغلب على بعض المواقف السلبية
- الإعداد النفسي للاعب يقصد مساعدته على الإسترخاء والهدوء عقب المسابقات.
- الإعداد النفسي للاعب يقصد مساعدته على تنمية وتطوير صفاته الشخصية. (كاشف، 1991، ص 29).

1-4-4- 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).

1-4-4-1- 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

1-4-4-2- 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).

1-5-1- 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 :

1-5-1- 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.

1-5-2- 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.

1-5-3- 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 الصاعدة 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 الإنتقاء للناشئين أو القيام بمسؤولية التدريب. (كاشف، 1991، ص 17-19).

1-5-4- 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 والتحمين 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

1-5-5- 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 الإثارة 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)

1-6- 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 والمدرب إلى إتقان اللاعبين لوسائل الإعداد النفسي بنوعها (المهدئ - المنبه)، بشرط أن يكون التعليم قبل بدء التدريب أو المباراة، على اللاعب أن يعبئ قدراته الذاتية للمجهود التالي والمستقيم، يلي ذلك قيام المدرب 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).

كما أن لاعب كرة السلة يجب أن يعد نفسياً 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 عموماً، 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 ضغطاً 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 خطاء 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 ضاغظ 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 :

إنّبه... أثبت... راحة... أغلق... أفتح 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).

1-7-7- 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).

1-7-1- 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 الاعتيادية.
(عودة، 2007، ص 30) .

- كما على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي، وخبرته في المجال الرياضي، فاللاعب الناشئ يكون إعداده موجهًا وقائمًا 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 قائمًا 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 وخصوصًا في ليلة المباراة يلجأ إلى النوم والإسترخاء.

(سكر، 2002، ص 85-86)

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:

1/ إستخدام طريقة الإيفاد :

أي إشغال الرياضي بعيدًا عن التفكير بالمنافسة، وهناك وسائل كثيرة لتحقيق ذلك كالتجول في الغابات، ومناقشة بعض الموضوعات غير الرياضية والفكاهة والعودة إلى الذكريات وغيرها.

2/ الحث النفسي :

أي جعل الرياضي يعيش جو المباراة والمنافسة وتوجيه الإنتباه إلى أهمية المباراة والتكرار المستمر للتوجيهات التي يجب الأخذ بها عند لقاء الخصم، والتذكير بالمكاسب إذا ما حدث تحقق الفوز وذلك لغرض تحفيز الرياضي للأداء الأفضل، والتذكير كذلك في العقاب إذا ما حدث العكس.

3/ أهمية كفاية الأحماء .

4/ الإهتمام بتخطيط حمل التدريب.

5/ استخدام التدليك.

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

1-7-2- 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 يزاولها.
- 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 المهارية والخططية.
- 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).

1-8-1- الإعداد النفسي خلال مراحل التدريب في كرة السلة :

1-8-1- 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 جهوداً إستثنائية من خلال وسائل الإتصال النفسي.

1-8-2- 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، خططه 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 .

1-8-3- 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)

1-9- الإعداد النفسي والتصويب في كرة السلة :

يتفق معظم المتخصصين في رياضة كرة السلة على أن الرميات الحرة تلعب دورا محسوسا وهاما في نتائج المباريات، إذ تبني من نتائج الملاحظة الموضوعية التي أجريت على الفرق المشاركة في بطولة الدوري العام الممتاز السوفييتي عام 1989، أن نسبة الإخفاق في تسجيل الرمية أثناء المسابقات تقل عن مثلتها أثناء التدريب بمعدل 25% ويرجع ذلك إلى جملة عوامل نفسية متصلة باللاعب نفسه أو الظروف والمتغيرات المحيطة به مثل الملعب، الطقس، الجمهور المنافس ولتحقيق النجاح في التصويبات فإننا ننصح بإبعاد أو بعزل اللاعب الرامي لنفسه في كل المتغيرات التي حوله عن طريق إقناع نفسه بالهدوء والثقة وعدم التوتر. (كاشف، 1991، ص 82-83).

– 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 .

التدريب العقلي

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 والمدرب وحتى الجمهور ، كما أن الفروق الجسمية والبدنية بين اللاعبين في جانب القياسات الجسمية (الطول-الوزن.....) والعناصر البدنية (القوة، السرعة، التحمل.....) إلى جانب الفروق المهارية والجوانب الميكانيكية وطريقة الأداء وكل هذه المكونات لم تستطيع تفسير الفروق بين الفائز والمهزوم، لذا فإن عامل آخر الذي يتمثل في العقل هو القوة الدافعة وراء تحقيق الإنجازات الرياضية ، وعزر مبدأ الثورة العقلية في مجال التدريب 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 الفنية والبدنية لا تكفي وحدها لكي يتفوق الرياضيين، وأنه يحتاج إلى القوة العقلية والإيمان بالذات وعلى أهمية الجانب العقلي. كما أشارا أيضاً إلى أن الإعداد العقلي من أهم عناصر التدريب لتحقيق أفضل أداء رياضي حيث يتعلم الرياضي أن يتحمل ساعات التدريب الطويلة والشاقة دون ملل أو ضجر، وأن يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابات غير متوقعة أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي. ليتمكن من تجاوز تلك الهزائم والنكسات. ومن ثم تحمل الضغوط التي تترتب على زيادة الحمل التدريبي المكثف.

2-1- مفهوم التدريب العقلي :

في أول الأمر قد يظن البعض أن الموضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة التي أثارها 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 "كوربن" 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 "أنثال" " 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 الإلتباه 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).

2-2- 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 الإلتباه 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:
(المجيد، 2005، ص 124) و (بدوي، 1998، ص 146)

1- رؤية عناصر النجاح.

2- زيادة التحفيز.

3- إتقان المهارات الحركية.

4- التألف.

- 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 تنفيذا ناجحا 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 ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية، (كالمهارات الحركية، والقدرات الخططية)، والصفات البدنية (كقدرة العضلية، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة)، وما بين 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).

2-3- أهداف التدريب العقلي :

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

1- زيادة نوعية حالة الأداء المثاليّ 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 الاستفادة 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).

2-4- شروط التدريب العقلي :

- إن تحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات يتطلب شروطا نوجزها فيما يلي:

2-4-1- الإتيان 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 .

2-4-2- الذكاء:

حسب "بيرى" "perry" فإن المستويات الرياضية التنافسية تتطلب درجة عالية من الذكاء وفقا لما أكدته من أن التدريب العقلي أكثر نفعاً للاعبين ذوي الذكاء المرتفع حيث أهمية إصدار القرار في فترات وجيزة وتحت ضغوط المنافس.

2-4-3- 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.

2-4-4- الأداء الصحيح:

إن التصور العقلي السلبي 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 .

2-4-5- 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.

2-4-6- 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. (عبدالنبي، 1996، ص 18) .

2-4-7- 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.

2-4-8- 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 الكللي للأداء .

2-4-9-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).

2-5-5- مراحل ومتطلبات التدريب العقلي:

2-5-1- 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 . (عبدالني، 1996، ص 18).

2-5-2- 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 .

– ثانيا : متطلبات أثناء التدريب العقلي

– جو هادىء و إرتداء ملابس مريحة.

– انخفاض في الإضاءة .

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

2-6- كيف يؤثر التدريب العقلي :

هناك بعض الفرضيات أفترضها بعض الباحثين، ونظريات لكيفية حدوث التدريب العقلي منها فرضية البرمجة لـ "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:

2-6-1- 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).

2-6-2- 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).

2-7- تأثير التدريب العقلي على تحسين التصويب في كرة السلة :

لقد درس بعض العلماء مدى تأثير التدريب العقلي في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة فباستناد 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 الإنتباه 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).

2-8- 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 بالإستشارة حين يتطلب الموقف ذلك. (إسماعيل، 2001، ص 94) . وتعد 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 بمائل ما يتم في مهارات اللياقة البدنية حيث :

أولاً : يجب تعلم مهارات الأساسية .

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

ثالثاً : إن هناك ارتباطاً وثيقاً 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)

2-9- 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 اختلفوا 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).

2-10- 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 الإستراتيجي أهمية خاصة ضمن برنامج إعداد لاعبي المستويات الرياضية العالمية. وأصبح من المؤلف أن يتضمن برنامج الإعداد برنامجا خاصا لتعليم والتنمية مقدرة اللاعب على الإسترخاء.

2-10-1- مفهوم مهارة الإسترخاء:

يعرفه "أسامة كامل راتب" (1996) بأن الإسترخاء هو إنسحاب مؤقتا ومتعمدا من النشاط مما يسمح له بالإعادة والإستفادة الكاملة من الطاقة الكامنة، سواءا 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 مقدرة اللاعب على التحكم والسيطرة في أعضاء جسمه لمنع أوتخفيف من حدة 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 المقدرة 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).

2-10-2- أهمية الإسترخاء :

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

- يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد، وخاصة أعضاء أجهزة 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 القولوني 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 وبعد المنافسة.
 - تقديم 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) .

2-10-3- 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 :

أولاً: الإسترخاء العضلي .

ثانياً: 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).

2-10-3-1- الإسترخاء العضلي:

1/- الإسترخاء التخيلي :

كذلك يعرف بطريقة "ديفيد كايبوس" 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 بدفئها ،والنسيم العليل ،والهدوء يخيم من حوله ، ويطبق هذا الأسلوب إذا كان من المعتذر على الرياضي تغيير البيئة الواقعية فإنه يستطيع أن يغير البئة من خلال التصور العقلي. (راتب أ.، 1995 ، ص 278) .

- أهداف الإسترخاء التخيلي :

- تغيير المكان داخل عقل اللاعب إذا لم يكن قادرا على تغيير الجو المحيط به.
- إستخدام القدرة على التخيل والتي تمثل إحدى مميزات العقل البشري والتي يغفل إستخدامها.

- إستخدام نفس الإجراءات المتتبعة 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 البطيء 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 توجيهه
أرشادات 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 :

أولاً/- 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. (شمعون، 1996، ص 198).

ثانياً/- التغذية الرجعية الحيوية الحرارية :

تعتبر درجة حرارة الجلد مؤشراً أساساً 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 شيوعاً في قياس النشاط الكهربائي للجلد وتحويله إلى فهر نهائيات أو درجة مؤية، وتستخدم هذه الطريقة للتدريب على الإسترخاء وفي حالة الصداع النصفي وتقلص الأوعية الدموية .

ثالثاً/- 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 السمع أو البصري، وبهذا يتعلم اللاعب التحكم في زيادة وإنقاص العرق عن طريق إنقباض أو إسترخاء العضلات .

رابعاً/- التغذية الرجعية الحيوية للقلب والأوعية الدموية:

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

خامساً/- التغذية الرجعية الحيوية لموجات المخ الكهربائية :

تعتبر نوعاً آخر من المؤثرات الحسية المعقدة، والتي تقيس التغذية الرجعية لنشاط موجات المخ في دورات كل ثانية، والتي تم استخدامها في أغراض التدريب للإسترخاء، ولكنه وجد أنه غير كاف بالمقارنة مع الرسم الكهربائي للعضلات أو التغذية الرجعية الحرارية. (شمعون، 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، فحصى 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 الموضعي:

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 .

2-10-3-2- 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 في التنفس :

التنفس مفتاح كل الطرق للإسترخاء وأكثرها تأثيرا 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. (1)

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 السلي وإحلال التفكير البناء محله، ولا يعني أن طريقة إيقاف الأفكار سهلة، ولكن 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)

الشكل	التفكير المنطقي	التفكير غير المنطقي
<ul style="list-style-type: none"> - لاعب جيد يرتكب بعض الأخطاء. - مفهوم النقد - الفوز هو الهدف النهائي في المجال الرياضي. 	<ul style="list-style-type: none"> - إرتكبت خطأ. - من حق المدرب أن ينتقدي. - الفشل طريق الفوز. 	<ul style="list-style-type: none"> - أنا لست لاعب جيداً . - مدربي يحاول إيدائي. - أنا لاعب فاشل.

جدول رقم (1)

- نموذج لأشكال التفكير غير المنطقي -

6/- الحديث 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).

2-11-11- 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 .

2-11-11- 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 خيرة مماثلة للخيرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي.

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

أما "دوروثي" "DORTHY" تعرفه بأنه إسترجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة 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 عنصرا هاما، 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 أو في المستقبل. (perreaut-pierre, 2000, p. 107).

ويرى "محمود عنان" نقلا عن "بلوك" "blook" (1981) أن التصور العقلي 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 تمثل مشهدا ماديا في عقولنا فنحن لا نرى بالفعل صورة رياضية داخلية، بل رسما 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 لو كانت واقعا .

2-11-2- أهمية التصور العقلي :

يرى شمعون أن أهمية التصور العقلي يتمثل في :

- 1- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل مالمديه 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) .

2-11-3- أنواع التصور العقلي :

قسم كثير من العلماء التصور العقلي إلى مايلي :

2-11-3-1- 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 صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء . (علاوي، 2002، ص 250).

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).

2-11-3-2- 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 :

2-11-3-3- عدم التصور العقلي :

ويعني عدم وجود أي شكل من أشكال التصور السابقة سواء 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).

2-11-4- 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 .

2-11-4-1- 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).

2-11-4-2- 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).

2-11-4-3- نظرية وضع الإنتباه والإستثارة :

تجمع النظرية بين مبادئ النظريتين السابقين، حيث تتأسس على الجمع بين الجوانب المعرفية والفيسيولوجية وتنظر الى تحسن الأداء بإستخدام التصور العقلي في إتجاهين :

أولا/- المنظور الفيسيولوجي:

حيث يعمل التصور العقلي في تعديل مستوى الإستثارة 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) .

2-11-5- مبادئ التصور العقلي :

يرى "أسامة راتب" أن هناك مبادئ عامة تساعد على سرعة التعلم وإكتساب مهارة التصور العقلي والتمثلة 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 معنية 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 مصدرا لأفكار إيجابية أو سلبية، ومن الأهمية أن تكون دائما مصدرا للإستمتاع والنجاح وخبرات التحدي، ولا يجب أن يشعر اللاعب بالملل. (راتب أ.، 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 وضوحا 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 التصورية 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).

2-11-6- 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).

2-11-7- 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 تشمل 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 النقاء، ولكن المهم أن يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده . (راتب أ.، 2004، ص 148-158).

2-11-8- 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 تثق بنفسك .
- التحكم في الإحساس الإنفعالي حيث يمكنك تخيل نفسك في وضعية ضجرة لك ،حيث تفقد قدراتك من خلال الضغط وتجعلك عصيبا، تستطيع بعدها تصور نفسك في رد فعل إيجابي في تلك الوضعيات .
- تكرار التقنيات الرياضية عن طريق التخيل تمكنك 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: p 295 - 296).

2-12- 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 ورأوا 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 .
(حرشاي، 1996)

2-12-1- 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 خبرة 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 شئ 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 ، والمحافظة على تلك البؤرة أثناء التنافس الرياضي. (عبدالني، 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.

2-12-2- 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 "مارتيتز" 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).

2-12-3- أنواع الإنتباه من حيث البعد:

ينقسم الإلتباه الى بعدين أساسين وهما :

سعة الإلتباه وإتجاه الإلتباه

- البعد الأول : سعة الإلتباه.

تنقسم سعة الإلتباه من حيث الدرجة الى

- الإلتباه الواسع:

ويعني إدراك العديد من الأحداث في وقت واحد.

- الإلتباه الضيق:

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

البعد الثاني: إتجاه الإلتباه .

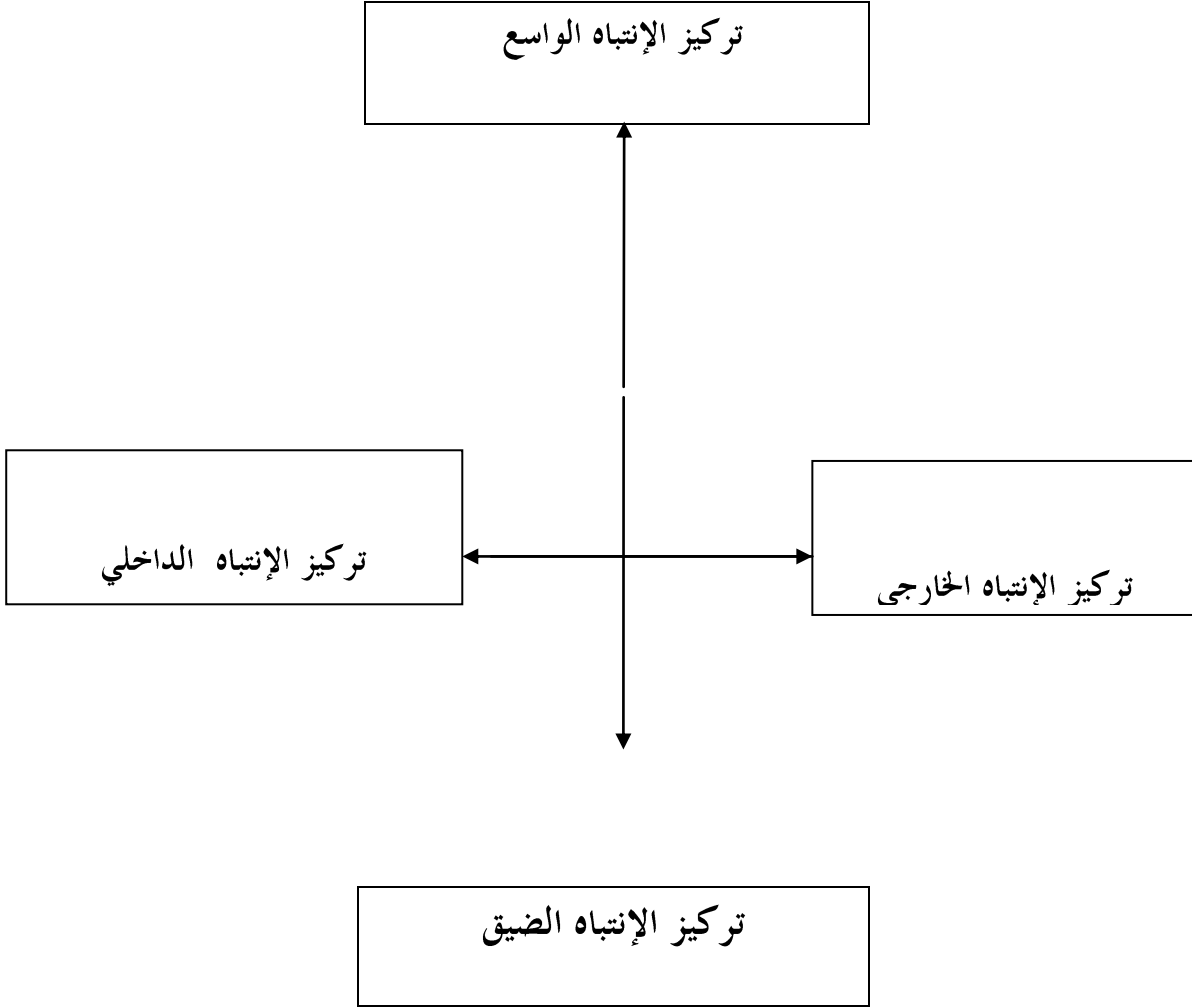
و ينقسم إلى :

- الإلتباه الخارجي:

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

- الإلتباه الداخلي :

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



شكل رقم (1)

– نموذج "نيدفر" لبعدي الإنتباه –

(راتب أ.، 2004، ص 288-289)

2-12-4- مهارات الإنتباه :

2-12-4-1- إنتقاء الإنتباه :

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

- إنتقاء الإنتباه 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 والنظر الى الوقت في لوحة التوقيت وإحتمال تسجيل الرمية والكرات المرتدة. (شمعون، 1996، ص 269).

2-12-4-2- تحويل الإنتباه :

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

- تحويل الإنتباه في كرة السلة :

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

2-12-4-3- شدة الإنتباه :

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

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

- وتتضمن شدة الإلتباه بعدين وهما:

- **البعد الأول:** تركيز الإلتباه.

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

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

- **البعد الثاني:** اليقظة.

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

2-12-5- الفرق بين الإلتباه والأدراك والتركيز:

- الإنتباه يوجه الوعي نحو مثيرات (رموز) معينة بحيث تصبح في متناول الحواس ،عندما 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.

فكأن الإنتباه يوجه الوعي بينما الإدراك يستخدم الإنتباه لتحقيق الوعي للمثيرات، أما الفرق بين الإنتباه والتركيز، إن التركيز نوع من تضيق الإنتباه وتثبيته على مثير معين، أي أن التركيز هو مقدرة اللاعب على الإحتفاظ بالإنتباه. (راتب أ. ، 2004 ، صفحة 285).

2-12-6- 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 . (عبدالني، 1996، ص 65).

2-12-7- 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 المثيرات (الرموز) :

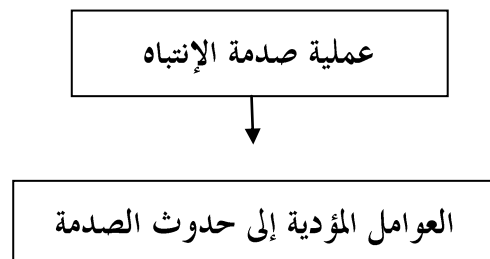
إن وجود العديد من مصادر تشتت الإنتباه قد يصعب من الإحتفاظ بالتركيز لفترة طويلة خلال التدريب أو المنافسة ،فقد يركز اللاعب ذو الإنتباه الواسع إلى أشياء لا تمثل أهمية بالنسبة للمطلوب أداءه كالجمهور،مثلا .

4- / التحليل الزائد لحركات الجسم :

إن التركيز على ميكانيكية أداء الجسم أثناء المنافسة عادة ما يعوق 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 .

2-12-8- 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 إهميار لمستوى الإنتباه ويصبح الإنتباه داخلي ضيق (راتب أ.، 2004، ص 292-294).





- أهمية المنافسة.
- مواقف اللعب الحرجة في المنافسة.



تغيرات الإنتباه.



التغيرات البدنية



- تركيز داخلي
- تركيز ضيق



- زيادة التوتر العضلي.
- زيادة معدل التنفس.

مظاهر إعاقاة الأداء



- خلل في التوقيت و التوافق الحركي.
- التوتر العضلي و التعب.
- الإندفاع.

شكل رقم(2)

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

2-12-9- 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 .

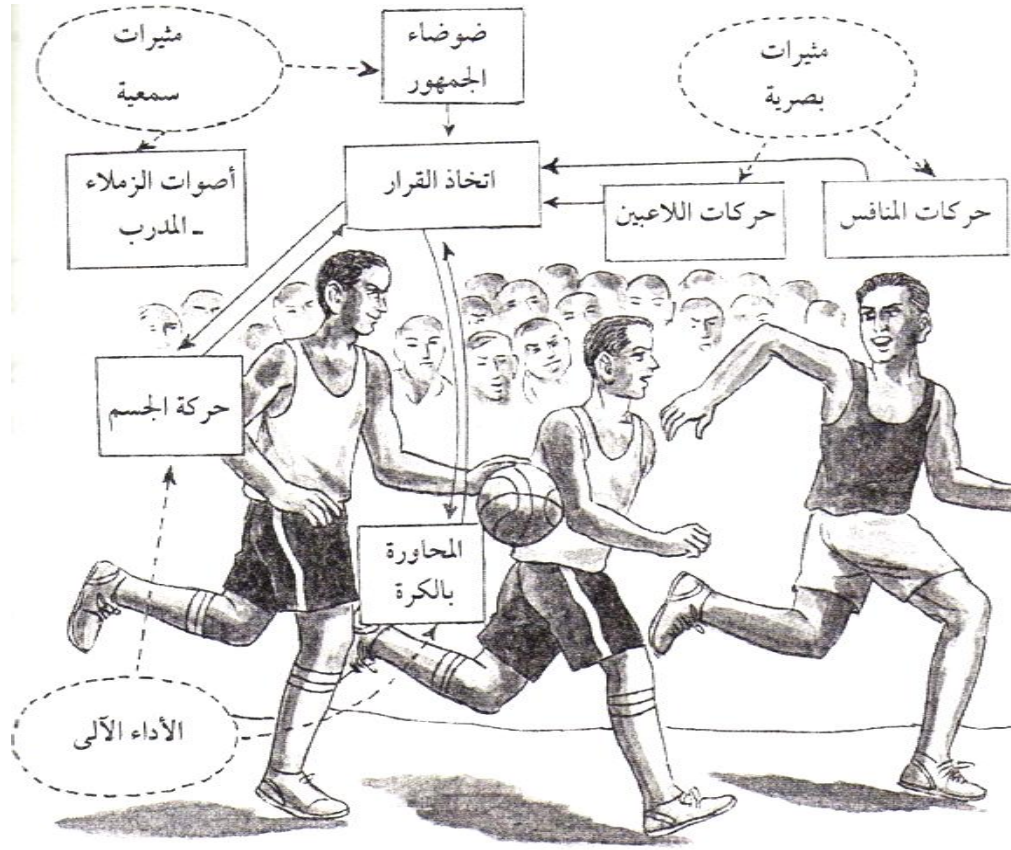
-ويمكن إضافة عاملين هامين للتركيز وهما

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 (3)

المثيرات المرتبطة و غير المرتبطة للإنتباه في كرة السلة.

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

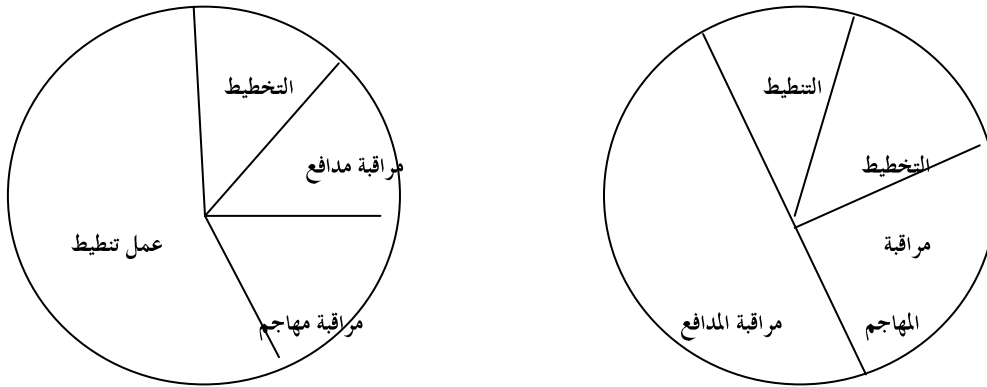
2-12-10- الإنتباه والقدرة على معالجة المعلومات المحدودة في الكرة السلة :

يشير "كوكس" "cox" (1994) إلى أن المنهج البديل لدراسة الإنتباه هو النظر إليه كنوع من المقدرة على معالجة المعلومات أو الحيز، ويذكر أن الأفراد قادرون 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 التنطيط حجم كبير من معالجة المعلومات للمبتدئ على عكس الماهر.



لاعب مبتدئ

لاعب ذو خبرة

شكل رقم (4)

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

عن كوكس COX (1994).

2-12-11- 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 هتفات الجمهور .

ويشير "لاندرزكي" "LANDERS QI" (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، ص 232-235).

و في لحة 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 الإنتباه يستعمل في الجانب النظري و التركيز في الجانب الميداني (scanffp:173).

– 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، و يخدم بعضها بعضا كما تؤدي باللاعب إلى تحسين مستواه ، و يعتبر اللاعب مشاركا في عملية التعلم بإعتبار أن أداءه للمهارات يكون داخليا.

مهارة التصويب في كرة السلة

– 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 الخطئية سواء كانت هجومية أو دفاعية.

ويعتبر التصويب في كرة السلة المحصلة النهائية لمختلف المهارات الأساسية بإعتباره العنصر المؤثر على نتيجة الفريق من فوزه أو خسارته، فبدون التصويب الجيد في الفريق الذي يمتلك ممررين ومحاورين متألقين ولاعبين أقوياء في المراكز قد يجد صعوبة في الفوز، لأن تضييع سلة في الخصم قد يؤدي إلى سلة في الفريق عبر هجوم خاطف.

فالتصويب 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 إجادة 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 التصويب هو المهارة الأساسية التي يعطيها معظم المدربين وقتا أكثر من غيرها.

3-1- تعريف المهارة :

للمهارة عدد دلالات متنوعة تعتمد على ما يجب تعريفه منها وعلى من يقوم بوضع هذا التعريف فعلي سبيل المثال: يعرف قاموس "ويبستر" "weabster" المهارة "skills" على أنها "القدرة على إستغلال المرء لما يتوفر لديه من المعرفة إستغلالا فعالا حاضرا وقتما 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 الحاوي" يعرفها بأنها "الأداء الحركي الإرادي للاعب والتي يظهر خلال التوافقات ما بين عمل الجهاز العصبي وعضلات الجسم المختلفة". (الحاوي، 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).

3-2- 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 والخططية 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 سريعا ودقيقا 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 خططية معينة لذلك فان الإعداد المهاري والخططي يجهد 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 «التكنيك 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 ميكانيكي

سليما، ولكن يتضمن أيضا طريقة استخدام هذه المبادئ والمهارات في مواقف اللعب وظروفه وتطبيقها ضد مختلف الخصوم. (جاسم، 1987، ص 11).

إن عملية تطوير وإتقان المهارات الأساسية لكرة السلة في غاية الأهمية، ويتم تنميتها وتشبيتها 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⁽¹⁾ 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 وبانسيابية في مختلف الظروف الخاصة باللعب و الوضعيات، وبدرجة عالية من الإتقان لتحقيق مقصدها بالكرة أو بدونها.

3-3- مراحل تعلم المهارة للناشي :

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

3-3-1- 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 ويجوي على الأخطاء، وأن استيعاب واجب التعلم الذي يعني الواجب الحركي يعتبر المحاولة الأولى لأداء الحركة بشكل مباشر. (ماينيل، 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).

3-3-2- 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).

إذا 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 للناشئ، 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).

3-3-3- مرحلة آلية الحركة :

وفي هذه المرحلة يتمكن الرياضي من التعرف على تفاصيل الحركة وثباتها وإستيعابها 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).

4- 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 بياردي فانسونزي" و "برنارد جروس جورج" أنه تمر الكرة خلال التصويب في مسار منحني 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).

5- الجوانب الفنية لمهارة التصويب :

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

5-1- الرؤية الجيدة :

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

5-2- 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.

5-3- التركيز :

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

5-4- الإسترخاء :

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

5-5- 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.

5-6- 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 - الإتران عند البدء بالتصويب وعدم خلخلة التوازن عند اللاعب . (عبيه، 1997، ص 71).

6- أهمية إجادة التصويب :

تتمثل أهمية إجادة التصويب خلال المباراة في :

- تهديد وعدم إطمئنان المنافس وإجباره على اللعب القريب منك، وهذا يعطيك الفرصة كي تتدعه فتسبق منافسك نحو السلة.
- الفريق الذي يجيد التصويب على الهدف يكون دائما ذا ثقة كبيرة في نفسه، وهذه الثقة أهم عمد الفوز.
- إصابة الهدف هي التي تبت 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 يحتتم 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. (معوض، 1994، ص 122) .

7- أنواع التصويب في كرة السلة :

إن التصويب نحو السلة قد إختلف 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) .

7-1- 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 أو 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 كتصويبة 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.. الإتجاه.

2.. القوة.

3.. المسار

ومن بين هذه المكونات الثلاثة للرمي يجب أولاً التركيز على الإتجاه للكرة . (Grosgeorge G ، 1993 ، p: 160).

أ - طريقة الأداء :

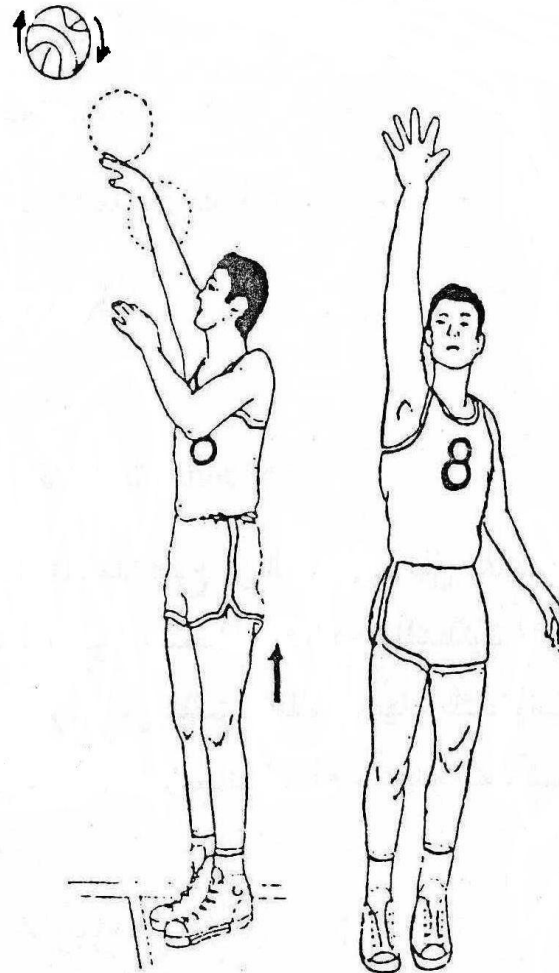
- يأخذ اللاعب الوضع الابتدائي للتصويب ماسكا الكرة.
- يقوم بثني الركبتين قليلاً للمساعدة في قوة الدفع، ثم تمتد الركبتان وتستقيم الذراع المصوبة أماماً عالياً بحركة إضافية للرسغ لإعطاء السرعة والدوران اللازم للكرة.
- تتم جميع حركات الركبتين والذراع والرسغ بالنيابية واحدة متصلة.
- إستخدام التصويب دون وضع 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 الابتدائي 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 يصبوب اللاعب الكرة بعد أخذ الوضع الابتدائي تبعا 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 تبعا 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 اللاعبان مكانهما. (معوض، 1994، ص 126).



الشكل رقم (5)

رسم توضيحي للرمي من الثبات

7-2- 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 بكلا 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 :

1 - 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.

2 - 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 :

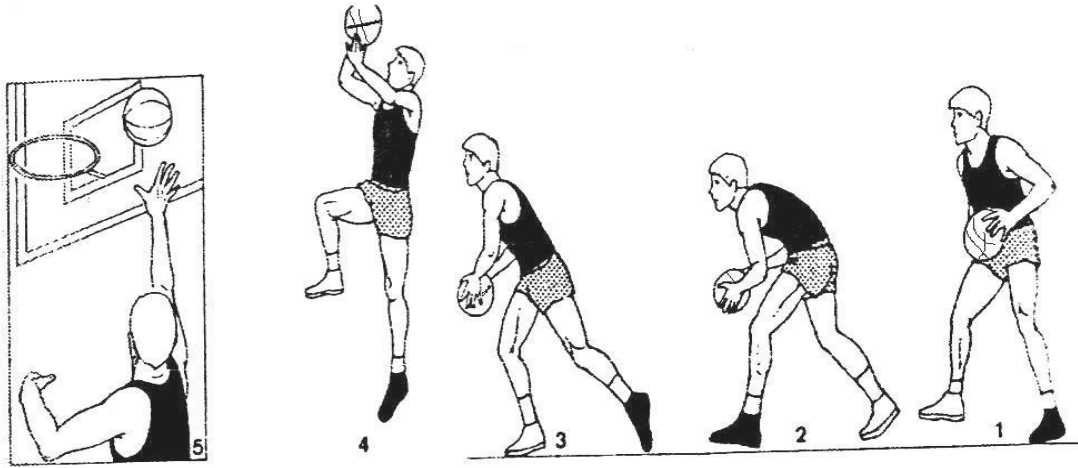
قد يرتكب العديد من اللاعبين المميزين أيضا هذا الخطأ فهم يصوبون الكرة على نقطة ما لا تعلو أكثر من عشر سنتمترات أعلى السلة بدلا من الإرتفاع الصحيح من عشرون إلى خمس وعشرون سنتمترًا.

– الإخفاق في التركيز :

إن التصويب بإهمال مكان بدرجة تجعل اللاعبين يميلون لأخذ التصويبة كأمر مسلم به، ومن تم 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 (6)

يوضح خطوات التصويبة السلمية.

7-3- 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
المجومي للزميل. (زيدان، 1997، ص 52).

أ- طريقة الأداء :

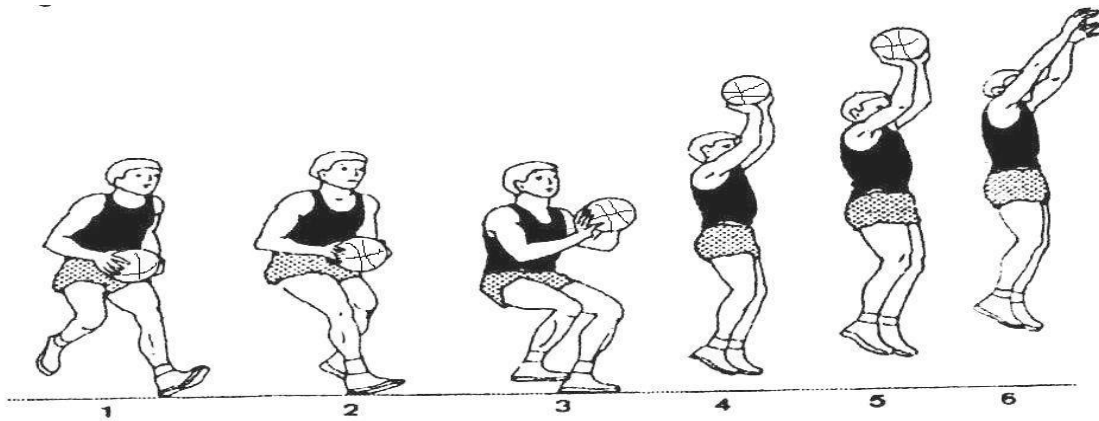
- تمر مهارة التصويب من القفز بالمراحل الآتية :
- التوقف في عدة أو عدتين وإستلام الكرة.
- القفز إلى أعلى مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية السلة .
- التصويب والمتابعة كما يتم في التصويب من الثبات.
- الهبوط يجب أن يكون في وضع متزن دون الإندفاع إلى الأمام أو الرجوع إلى الخلف ، تؤدي عملية القفز بالإمتداد 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، وفعالية 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. (معرض، 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 (7) يبين مراحل التصويب من القفز.

7-4- 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 يواجه 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 سلايم 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 :

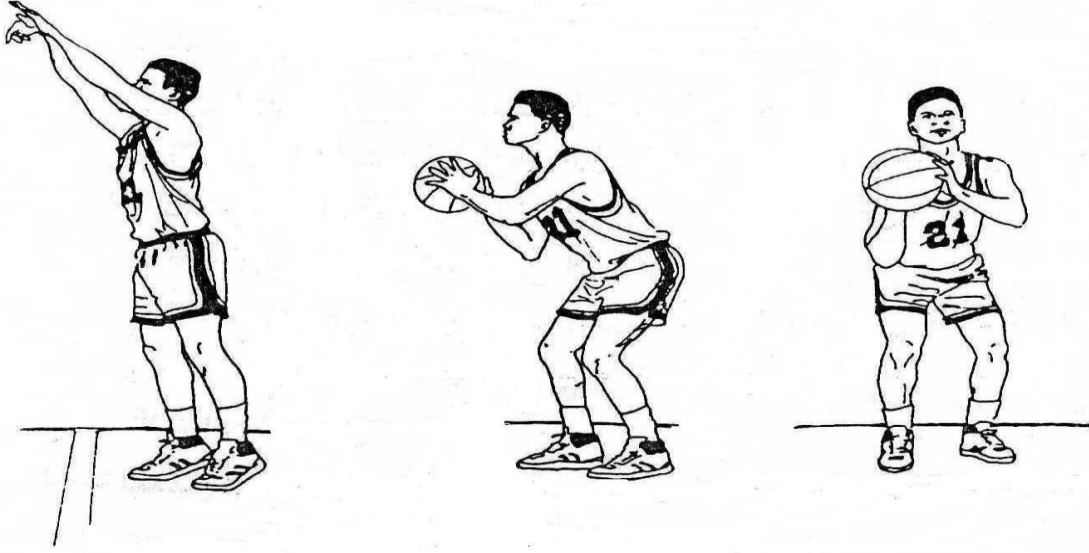
- يقف اللاعب المصوب الذي يستخدم يده اليمنى وقدمه اليمنى على بعد خمسة سنتمترات خلف خط الرمية الحرة، واليسرى للخلف حوالي ثلاثون سنتمتر.
- القدمان متباعدتان بإتساع الكتف والركبتان متباعدتان بخفة مع الحفاظ على التوازن.
- يجب أن تكون يد اللاعب اليسرى على جانب الكرة وظهر اليمنى مواجهة لوجهه.
- أداء التصويبة بإستقامة متزامنة للرجلين والجدع والذراعين .
- الساعد يكون مرفوعا، تندفع الكرة نحو السلة بدفعة حيث قدمه من مقدمة ذراعه، ساعد ودفقه من رسغه .
- 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 ق صيرة 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 (8) يبين أداء الرمية الحرة

7-4-1- 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 مطلقاً 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:

7-5- التصويب بالمتابعة للكرة المرتدة :

إذا لم ينجح اللاعب في محاولته الأولى للتصويب على السلة، يجب عليه متابعة تصويب مستخدماً في ذلك يدا واحدة أو اليدين معاً، 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 جداً 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 باستمرار على اللوحة مع ملاحظة مد الذراعين عاليا وإستخدام الرسغين والأصابع فقط وأن تتم المتابعة بعد إستقرار الكرة على الأصابع. (معوض، 1994، ص 132-133).

8- العوامل المؤثرة على التصويب :

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

أ- الإرتفاع 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 الإرتفاع الذي تنطلق منه الكرة فإن الإختيار 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°). (الكردى، 2001، ص 104-109).

9- 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).

10- 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 التميز في بعض هذه القدرات قد يعد دليلاً ومؤشراً على مكان التفوق في نشاط مهاري معين.

توصلت الدراسات إلى وضع مجموعة من إختبارات القدرات الحركية التي تثبت المعالجة العلمية إمكان الإعتماد 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) .

– الخلاصة:

مما لا شك فيه أن التصويب 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 جانب مهارة التصويب حيث بدأ بإعطاء تعاريف حول المهارة بصفة عامة ، و المهارة في كرة السلة بصفة خاصة، بالإضافة إلى مراحل تعلم المهارة للاعب كرة السلة.

كما أن إبراز الجوانب الفنية لهذه المهارة بالإضافة إلى أهميتها كغيرها من المهارات، 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 المهارة، حيث أوصى العديد من المختصين في هذا المجال بإيلاء الوقت الكافي للاعب و توفير كل الطرق و الوسائل من أجل إمتلاكه هذه المهارة التي تعتبر الفيصل في المباريات و مقياس قوة كل فريق.

مميزات المرحلة العمرية

تمهيد :

يمر الفرد من بداية نشأته ويستمر حياته بعدة مراحل عمرية تتميز كل واحدة منها، سواء من الجانب الجسمي والتغيرات التي تطرأ عليه أو من الجانب العقلي والجانب الاجتماعي والنفسي والإنفعالي، وحتى من الجانب السلوكي للفرد.

وتعتبر مرحلة المراهقة من المراحل التي يمر بها الفرد وتتميز بالحساسية، مما أدى بأغلب العلماء في النفس والاجتماع وغيرهم إلى التركيز عليها ودراستها والإلمام بخصائصها، حيث أن الفرد يحاول في هذه المرحلة الإنسلاخ من الطفولة إلى حياة الرشد.

وتمثل المرحلة العمرية 15-16 من مراحل المراهقة والتي يتميز فيها اللاعب بخصائص ومتغيرات في جوانب مختلفة سبق ذكرها من الأهمية بما لا يدع المجال لأي مدرب إغفالها عنه، وعدم الدراية بها وبالتغيرات السلوكية للاعب، وهذا ما دعى الباحث إلى إبراز خصوصياتها والإحاطة بها بما أمكن، وقد حدد العلماء مرحلة المراهقة من سن الثانية عشرة إلى سن العشرين عاما أو حتى الواحد والعشرون.

4-المراهقة:

تعتبر المراهقة من المراحل الحساسة التي يمر بها الفرد وقد كان يطلق عليها في السنوات الأولى مصطلح السنوات المزعجة. (نور، 2004 ، ص 13).

وحسب "ستانلي هال" "stanly hall" فإنه يعرفها بأنها مرحلة تتميز بالسلوك والعواطف والحالات الإنفعالية الشديدة، وتبدأ من سن الثانية عشر إلى سن الواحدة والعشرون. (lamy، 1983 ، p: 15)

وأصلها في اللاتيني كلمة (adolescence) والذي يعني التدرج نحو الرشد بكافة أوجهه، بينما اشتقاقها في اللغة العربية من الكلمة "رهق" ويعني الحمق والجهل ويقال رهق الغلام أي قارب الحلم (عبدالقادر، 1996، ص 408).

وتحدث في هذه المرحلة تغيرات عند النبات في سن مبكرة، ولا تحدث لدى الأولاد غالبا قبل السنة الثانية عشر، ومرحلة المراهقة هي المرحلة النهائية، أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسميا وإنفعاليا وعقليا وإجتماعيا، نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والإجتماعي (صالح، 1979، ص 193).

وفي هذا تكمن الدلالة على إقتراب من الحلم والنضج، إذا المراهقة هي عملية بيولوجية تعريفية وجدانية إجتماعية وتربوية ديناميكية ومتطورة. (الجسماني، 1999، ص 129).

4-1- خصائص المراهقة 15-16 سنة :

يتميز هذه المرحلة مجموعة من التحولات الجسمية والفيزيولوجية السريعة التي تؤثر على الحياة النفسية والسلوكية والإجتماعية والعقلية والتي سوف نتطرق إليها فيما يلي:

4-1-1- الخصائص الفسيولوجية والجسمية :

إن النمو الفسيولوجي هو تلك التغيرات الداخلية التي تحدث داخل جسم الكائن الحي ، ولا نستطيع أن نراها وإنما يمكن أن نرى آثارها على شكل الجسم وحجمه. (كفاي، 2006، ص 225). كما تتضح من خلال إرتفاع ضغط الدم تدريجيا عند كلا الجنسين مما يؤدي إلى ظهور حالات الإغماء والصدع والتوتر والقلق، وينخفض نبض القلب عما كان قبل، وتنخفض نسبة إستهلاك الجسم للأوكسجين،

كما تزداد سعة المعدة زيادة كبيرة مما يؤدي بالمراهق إلى الإقبال على الطعام. (عريفج، 1993، ص 137-138).

أما من الناحية الغددية فتضمّر الغدة الصنوبرية، والغدة التيموسية في المراهقة لنشاط الغدد الجنسية، ويبقى هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية قويا في تأثيره على نمو العظمي خلال المراهقة حتى تؤثر عليه هرمونات الغدة الجنسية، فتحد من نشاطه وتعوق عمله، وتتأثر أيضا هرمونات الغدة الدرقية بالنضج الجنسي فتزداد في بدء المراهقة ثم تقل بعد ذلك قرب نهايتها، أما الغدة الكظرية بعدما نقص وزنها في مرحلة آخر الطفولة، تسترجع قوتها في المراهقة حتى تبلغ نصف حجمها الأول عند إكمال الرشد. (السيد، 1998، ص 234).

وفيما يخص النمو الجسمي فيتميز بإزدياد الطول وتتسع المنكبين ويزداد طول الجذع والذراعين والساقين، كما تنمو العضلات ويزداد وزن الجسم تبعا لنمو العضلات والعظام. (عويضة، 1996، ص 118).

وتزداد الفروق بين الجنسين في شكل الجسم وضوحا، والسبب في ذلك هو النمو التدريجي للخصائص الجنسية الثانوية، والتي تشمل السمات الجسمية التي تميز الذكور عن الإناث، فعند الذكور يصير الصدر مسطحا ويظهر شعر العانة، ثم شعر الإبطين وشعر الذقن والشارب ثم شعر الجسم، وتنشط الغدة الدهنية مما قد يؤدي إلى ظهور حب الشباب، كما تطرأ تغيرات في الصوت، أما الإناث تزداد الأرداف عرضا واستدارة نتيجة إتساع عظام الحوض، وسمك الطبقة الدهنية تحت الجلد وينمو الصدر، حيث يزداد كبرا واستدارة، كما يزداد الصوت نعومة. (صادق، 1995، ص 26).

4-1-2- الخصائص الحركية :

في هذه المرحلة يظهر الإتزان التدريجي في نواحي الإرتباط والإضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة كبيرة وعالية من الجودة، كما يلاحظ إرتقاء مستوى التوافق العضلي، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجماز والتمرينات الفنية. (علاوي، 1998، ص 132). ويميل المراهق إلى مزاوله تدريبات رياضية محاولا إتقان بعض المهارات الحركية التي تحتاج إلى دقة وتآزر حركي مثل بعض الألعاب الرياضية المتخصصة. (معوض، 2003، ص 340).

وإن ديناميكية سير الحركات تتحسن من خلال هذه المرحلة، وكذلك دقة الهدف للتصرفات الحركية، فهنا يتطور البناء الحركي والإنسيابية والدقة الحركية وثبات الحركة، وهذه جميعها تعمل من أجل تحسين قابلية التوجه الحركي.

إضافة لذلك يأتي تطور قابليات القوة والمطاولة، وكذلك التوقع الحركي وسرعة رد الفعل، وعلى هذا فإن هذه المرحلة تعتبر فترة زمنية جيدة للتعلم السريع والتقدم بالإبحاز، وبالتالي تعتبر قمة جديدة للتطور الحركي، وترداد قدرة المراهق في أخذ القرار والتفكير السليم، والإختيار والثقة بالنفس والإستقلالية في التفكير، حيث يؤدي ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب، بل على شخصيته المتكاملة. (إبراهيم، 2002، ص 68).

4-1-3- الخصائص العقلية والمعرفية :

إن التغيرات في الإدراك والتفكير من التغيرات الرئيسية التي تحدث خلال مرحلة المراهقة، حيث يمر الفرد بتغيرات معرفية واسعة كتلك التي حدثت على البعد البيولوجي، والتغيرات على البعد المعرفي تنبئ بحدوث تطور في أشكال التفكير لها أهمية كبيرة على نمو المراهق وسلوكه. (شريم، 2009، ص 89). كما يحدث في هذه المرحلة درجة كبيرة من التنوع والتمايز في القدرة العقلية، فبعد الإزدهار الواضح الذي يشهده النمو العقلي في المرحلة السابقة (6-12 سنة) يحدث نوع من التعثر عند البلوغ، وذلك راجع إلى حادث البلوغ الذي يؤثر على كل جوانب النمو، ولكن ما إن ينتهي البلوغ حتى يستأنف النمو العقلي تقدمه حيث يتوقف في النصف الثاني من المراهقة، وخلال هذا التطور ينمو التفكير الإبتكاري بصورة واضحة، وهذا يعني الإتيان بأفكار جديدة. (الأشول، 1996، ص 245). ويعتقد "بياجيه" أن المراهق ينشغل بالتفكير المنطقي، والتفكير في المجردات ليصير قادرا على حل المعادلات الرياضية مثلا، والتفكير في المثالية ذاتها من منظوره هو أو من منظور الآخرين ليقارن بين مثاليته ومثالية الآخرين ومعايير هذه المثالية، وينقل للمستقبل خيالاته. وفي نفس الوقت يفكر تفكيرا منطقيًا، يحل المشكلة ويختبر هذا الحل. (الريماوي، 2008، ص 215).

ويعتبر الذكاء من أبرز مظاهر النمو العقلي الذي يستمر نموه ولكن ليس بالسرعة التي تلاحظ فيها النمو الجسمي، بل يسير النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء ويصل الذكاء إلى كامل نضجه ما بين سن (15 إلى 18 سنة) بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع. (عبدالله، 2003، ص 257). ، هذا يعني أن الذكاء

يصل إلى حده الأعلى خلال فترة المراهقة. كما تظهر الفروق الفردية في هذه القدرة بشكل واضح. (محمود، 1981، ص 42).

كما أن المراهق يعيش أحلام اليقظة، حيث يعدها متنفساً يلجأ إليه لتحقيق بعض آماله، فلا يوجد عمل إلا وسبقه هذا النوع من الأحلام، فالشخص الذي أصبح مهندساً ناجحاً أو طبيباً كبيراً لا بد وأنه مرت عليه أوقات أثناء مراهقته تخيل نفسه يقوم بهذا العمل أو ذلك، ويحقق فيه أقصى آماني النجاح. (شريم، 2009، ص 95).

يقضي المراهقون وقتاً طويلاً في ممارسة قدرات التفكير الجديدة، حيث يؤدي هذا الإستغراق أو التركيز على الذات إلى التمرکز حولها في مرحلة العمليات الشكلية وقد بين "ليرنر" "lerner" (2002) أن الخاصية التمرکز حول الذات لدى المراهقين مكونان : يشير المكون الأول إلى أن إهتمام المراهقين بالتفكير، ينجم عنه فشل في التمييز أو التفريق بين أفكارهم وأفكار الآخرين، فإنهم يعتقدون أن الآخرين مهتمين أيضاً بمظهرهم وسلوكهم مثلهم تماماً، أما المكون الثاني فيتعلق بالأفكار والمشاعر الجديدة والفريدة لدى المراهقين، فعلى الرغم من أنها فب الحقيقة الأمرجديدة و فريدة بالنسبة للمراهق إلا أنه يعتقدونها جديدة وفريدة تاريخياً، وبالتالي بيدع المراهق الأسطورة الشخصية وهي الإعتقاد بأنه نوع من الناس لديه مشاعر وأفكار متميزة. (الدسوقي، 2003، ص 173).

4-1-4- الخصائص الإنفعالية :

تشير "هيرلوك" "hurlock" (1967) إلى أن معظم الباحثين في مجال الإنفعالات للمراهقين يتفقون على أنها مرحلة تزداد فيها حدة الإنفعالات، ومع ذلك فقليل منهم من يتقبل وصفها "بالعاصفة والتوتر"، وبالإضافة إلى ذلك فهناك دلالات تبين إزدياد حدة الإنفعالات تنحصر في نسبة صغيرة من فترة المراهقة تحدث عموماً خلال فترات التغيرات النمائية. (شريم، 2009، ص 129).

ويتسم المراهق بعدم الثبات الإنفعالي، فهو ينتقل من إنفعالية إلى أخرى، إذ يتأرجح بين التهور والجنون، وبين المثالية والواقعية، وبين الغيرة والأنانية، فالمرهق شخصية مضطربة قلقة غير مستقرة فالصراع في تفكيره ناتج عن الصراع بين إنفعالاته. (حسونة، 2004، ص 187).

كما يتأثر تأثراً مريعاً بالمثيرات الإنفعالية المختلفة، نتيجة إختلاف إترانه الغددي الداخلي، ولتغير المعالم الإدراكية لبيئته المحيطة به فيرتطم عليه أمره، وتسدد عليه مذاهبه ومسالكه القديمة، ولهذا فهو مرهف

الحس في بعض أمره ، يذوب أسى و حزنا حينما يمسه الناس بنقد هادئ بعيد، وسرعان ما يشعر بالضيق والحرج حينما يتلو مقطوعة نثرية على جماعة فصله أو يلقي حديثا أمام مدرسته يندفع المراهق أحيانا وراء إنفعالاته حتى يسمي متهورا. (السيد، 1998، ص 260).

وعلى الرغم من الاختلافات الفردية الواسعة ، فإن الأمزجة السلبية والشعور بالإكتئاب، أكثر تواترا خلال هذه السنوات ، فالكثير من المراهقين يشعرون بالحنج والإرتباك والحرج والوحدة والعصبية والإحساس بتجاهل الآخرين لهم، فهل هذا يعني أن مثل هذه السلوكيات متجذرة في التغيرات البيولوجية للبلوغ؟.. في الواقع يمكن أن تسهم التغيرات الهرمونية في التقلب الإنفعالي في المراهقة المبكرة خاصة، إلا أن تأثيرها يبدو صغيرا ويعتمد على التفاعل مع عوامل أخرى. (شريم، 2009، ص 129).

4-1-4-1- العلامات المميزة للنمو الإنفعالي في مرحلة المراهقة :

- يمكن رصد العلامات المميزة للنمو الإنفعالي للمراهق من هذه العلامات:
- تأثر المراهق بأصدقائه يصير أكثر إيجابيا في حين أن تأثره بوالديه يصير أكثر سلبية ومع ذلك يستمر في الإقتراب من والديه.
 - ينشغل المراهق بالكيفية التي يرى بها ذاته بالكيفية التي يشعر بها نحو هذه الذات
 - يأخذ المراهق بالأعراف الإجتماعية بما فيها من أعراف وعادات وتقاليد يفترض أن تكون مفهومة عن الآخرين وعن الجنس أو العرق، يدركها ويلتزم بها.
 - المراهقون الذين تقبل ذواتهم ميالون أكثر لقبول الآخر وقبول هذا الآخر لهم، هناك ارتباط إيجابي بين مقبول الذات والتوافق الإجتماعي والدعم الإجتماعي، المراهق ذو تقدير الذات المنخفض غالبا ما يكون منعزلا وحيدا.
 - ثمة إرتباط موجب بين درجة تقدير الذات ومستوى طموحات وآمال المراهق المهنية.
 - ثمة مشكلات إنفعالية يواجهها بعض المراهقين مثل : إنخفاض تقدير الذات القلق، الضغط، والإدمان، التهيؤ للنقد والرفض، الشعور بأنه صعب وبشع في المواقف الإجتماعية.
 - يكون المراهق عرضة للإدمان من خلال إستعمال المادة للترفيه أو التجريب أو الإستخدام في مناسبات معينة. (الريماوي، 2008، ص 234).

4-1-5- الخصائص الاجتماعية :

يشير "ستينبرغ" "steinberg" (2002) إلى أن دراسة التغيرات الاجتماعية في فترة المراهقة تزودنا بألية هامة تمكننا من مقارنة مرحلة المراهقة عبر الثقافات والحقب التاريخية المختلفة، فعلى الرغم من وجود ملامح معينة للإنتقال من الطفولة إلى الرشد تعتبر عالمية، إلا أن هناك فروق في النظر إلى هذه المرحلة بين المجتمعات الصناعية والثقافية التقليدية، وكذلك الأمر بين المجموعات الثقافية المختلفة في المجتمع المعاصر، وبدراسة هذه الفروق يمكن الوصول إلى فهم أعمق للكيفية التي ينظم بها المجتمع عملية انتقال المراهقين نحو أدوار الراشدين، مما يساعد في توجيه النمو النفسي الاجتماعي في هذه المرحلة. (شريم، 2009، ص 125).

ثم إن المراهق يبدأ في تكوين علاقات اجتماعية من نوع جديد مع غيره من المراهقين، وفي بداية هذه المرحلة يزداد بعد المراهق عن أسرته إلى حد كبير، ويقضي معظم أوقاته مع جماعة الأقران، ومن ثم يمكن القول بأن هذه الجماعة لها أكبر الأثر في تكوين اتجاهات المراهق وميوله، من أهم المظاهر التي تطرأ على سلوك الاجتماعي للمراهق.

1- يميل المراهق إلى الإستقلالية الاجتماعية والرغبة في الزعامة، حتى يكون مستعداً لتحمل مسؤولياته في المستقبل.

2- تحاول أن يتقمص شخصية أحد الراشدين، حيث يفعل ما يفعلونه في المواقف الاجتماعية المختلفة، كما يحدث لدى مراهقي الأسر ذات المستوى الاجتماعي المرتفع والإقتصادي، مثل قيادة السيارات أو التدخين.

3- نمو قدرة المراهق على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، كما يتحول من النفور من الجنس الآخر إلى الشغف والإهتمام به.

4- العناية بالذات، ويتمثل في الإهتمام بالمظهر والملبس وإرتداء الألوان الملفتة للنظر ومسايرة أحداث خطوط الموضة. (الدسوقي، 2003، ص 173).

وهذا ما يؤكد "عصام نور" أن المراهق يسعى إلى أن يكون له مركزاً في جماعته بعدما كان في السنوات الأولى للمراهقة يميل إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها، ولأجل أن تتعرف الجماعة بشخصيته فإنه يميل دائماً إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه وتبرز أهميته كفرد له كيان مستقل. (نور، 2004، ص 26).

4-6- العوامل المؤثرة في تطور رغبة المراهق في الاستقلال :

إن التغيرات الجسدية والمعرفية التي تحدث خلال سنوات المراهقة تستثير الرغبة في تطوير خاصية الإعتماد على الذات وللاستقلال عن الوالدين " schiamberg 1988 " وبالتالي تؤدي العوامل التالية دورا هاما في تحقيق المراهق للإستقلالية:

أ - البلوغ :

يحدث البلوغ تغيرات جسدية، تؤدي هي الأخرى بدورها إلى حث حركة المراهق نحو الرفاق وبعيدا عن الوالدين، فالنمو المفاجئ والتغيرات في الخصائص الجنسية الأولية والثانوية قد تستدعي الحاجة للحصول على تشجيع الرفاق.

ب - التغيرات المعرفية :

تمكن التغيرات المعرفية المراهق من إتخاذ قرارات أفضل، فالتغيرات المعرفية على سبيل المثال تساعد المراهق على استخدام المنطق المجرد، وفي وجهة نظر الآخرين، والتفكير بفعالية أعلى حول المستقبل، حيث تعتبر هذا التغيرات أساسا هاما للتفكير المستقل وحل المشكلات.

ج - تغير الأدوار الاجتماعية :

يؤدي التغير في الأدوار الاجتماعية إلى منح المراهق مراكز جديدة تتطلب المسؤولية والإعتماد على الذات، على سبيل المثال فإن المراهق الذي يعمل، ويقود السيارة أو يدلي بصوته في الإنتخابات يعيش خبرات جديدة تستثير الإستقلالية وتحمل المسؤولية. (شريم، 2009، ص 131).

4-7- أنماط المراهقة :

إن المراهقة قد تتخذ أشكالا وأنماطا متعددة حسب المحيط والظروف التي يعيش فيها المراهق، سواء الاجتماعية والتربوية وإلى ما ذلك، ويمكن حصرها في الأنماط التالية :

4-7-1- المراهقة المتكيفة :

تكون هادئة نسبيا وتميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه. (عريفج، 1993، ص 151).

هذه المراهقة التي توفرت لها المعاملة الأسرية السميحة التي تتسم بالحرية والتفهم، وإحترام رغبات المراهق وعلى تأكيد الثقة بالنفس وشعور المراهق بقيمته. (يونس، 2004، ص 145).

4-7-2- المراهقة المنطوية :

تتميز بالإنطواء والإكتئاب والسلبية والتردد والخجل بالنقص وقلة النشاط والإستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان، والتثبیت على المراحل الطفولية من النمو والإتجاه إلى التزعة الدينية المتطرفة بحثا عن الراحة النفسية والخلص من مشاعر الذنب.

4-7-3- المراهقة العدوانية المتمردة :

تتميز بالثورة ضد السلطة والانحراف الجنسي، والميل للأذى والتدمير، التأثير السريع بأبطال الروايات والأفلام، الشعور بالظلم والقلق، الإستغراق في أحلام اليقظة ونقص الحس الأخلاقي والاجتماعي، تعزى تلك الأسباب إلى التربية الضاغطة المتزمتة والقمعية وضعفها أو هشاشتها ، مما يعيق تكون الضمير الأخلاقي والكوابح الداخلية. (عزي، 1976، ص 112-113).

4-7-4- المراهقة المنحرفة :

يسود في هذا النوع الإنحلال الخلقي الذي لا يتماشى والمعيار الأخلاقي الأمثل الذي يحدده المجتمع للأفراد، وبالتالي فإن هذا المراهق المنحرف يعيش حياة من الإهتبار العصبي والنفسي والانحراف الجنسي والشذوذ. (زهرا، 1977، ص 304).

كما أن الأسرة تلعب دورا، فإن إنتماء المراهق إلى أسرة مفككة أو منحلة أخلاقيا تسمح للفرد بالمرور بخبرات شاذة وصدمات عاطفية وقصور الرقابة الأسرية، تجاهل حاجيات الولد ورغباته، النقص الجسماني والضعف العقلي وتدهور الحالة الاقتصادية للأسرة، كما أن هذا النوع من الحالات يمثل الصورة المتطرفة للشكلين الإنطوائي والعدواني، إلا أن مدى الإنحراف لا يصل إلى خطورته عنده. (عزي، 1976، ص 113) .

4-8- أهمية الرياضة للمراهق :

إن المراهقين والمراهقات ضمن هذه المرحلة يجب أن يتدربوا على التمارين الرياضية ، وذلك من أجل تنمية جهازهم الحركي، لما لذلك من أهمية كبيرة على هذه المرحلة. ففي الوقت الذي يكون فيه شكل

الجسم تتم دوافع النمو، فالشباب الذين لا يزاولون الأنشطة الرياضية نلاحظ أن لديهم نمواً ضيقاً وإمكانية واطمة وضعف في العضلات، وأحياناً شحوم إضافية، وتكون غير منسقة وضعيفة وغير رشيقة. (إبراهيم، 2002، ص 67).

كما أن حاجة المراهق للنشاط البدني لا تقل عن حاجته للغذاء والملبس، فالرياضة أجمع علاج لتنشيط جسمه وتزويده بالحركة الحيوية التي لا غنى للشخص عنها. (يوسف، 1962، ص 169).

كما أن العلماء نوهوا على أهمية الرياضة للمراهق حسب "صاك" " sak" أظهرت دراسته أن التلاميذ المتفوقين من حيث القوة البدنية مع الأقران هم أكثر حيوية من حيث النشاط الرياضي والمستوى الدراسي وسانده العالم النفسي "روتز" "rotez" — (سان لويس) بفرنسا، حيث وجد أن التلاميذ المتحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو جسدي جيد، ونفس الشيء بدراسة للمراهقين في مدرسة من مدارس مدنية (بون) أدت إلى نفس الإستنتاجات. (Vanschagen، 1993، p: 179).

– خلاصة:

تعتبر المراهقة فترة إنتقالية بين الطفولة و الرشد، و هي من المراحل الحساسة و ذلك لما يحدث فيها من تغيرات فسيولوجية و جسمية و سلوكية و التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل القادمة من عمره.

كما أن تطور النمو يكون متشابها غالبية الأشخاص العاديين، و لابد الأخذ بعين الإعتبار خصوصيات هذه المرحلة، من خلال وضع و تسطير برامج تدريبية وفق مآذكرناه، و أن يكون المدرب و المختص في التدريب على علم بها، كما يجب إستغلال هذه المرحلة لتعليم و تنمية المهارات الحركية و العقلية النفيسة على حد سواء و أن يتماشيان معا حتى نستطيع أن ننشأ لاعبا متوازنا من كافة الجوانب ، و متميزا بالإستقرار من جميع النواحي ، و هذا ما تفتن له مؤطرو رياضات المستويات العالمية و بنو برامج تخدم ذلك.

– خاتمة :

إن التدريب العقلي يحتل مكانة هامة في التدريب الحديث، و رياضيو المستويات العليا، إضافة إلى تسطير برامج النفسية بقدر متساو من الإهتمام في التخطيط للتدريب بمكوناته المهارية، و البدنية، و الخططية، لهذا فإن لاعب كرة السلة يجب أن ينال من هذا الطريق لبلوغ ما ينتظر منه.

و ركز الباحث في الباب الأول من الدراسة النظرية على التحضير النفسي عامة، و ركز على التدريب العقلي و المهارات التي لها علاقة بالبحث، كما أكد على المهارة الخاصة بالتصويب لما لها من أهمية بالنسبة للاعب و المدرب في المباراة، لأنها تعتبر المحصلة الحاسمة للفوز. بالإضافة إلى خصائص المرحلة العمرية للاعب بجوانبها.

أراد الباحث بهذا أن يمكن كل مهتم بهذا المجال أن يطلع على ما يفيد ه ، و يكون ملما و لو ببعض الجوانب التي تخص اللاعب و التدريب العقلي و التحضير النفسي، كي تعينه و توجهه في مجال التدريب عامة و التدريب العقلي خاصة.

الباب الثاني
الدراسة الميدانية

منهجية و إجراءات البحث

– 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 للنتائج 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 منهج و مجالات البحث و مجتمع عينة البحث، و أدوات جمع البيانات و الأدوات المستخدمة في القياسات مهارية و العقلية، 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:

يعتبر 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 مدى إسهام برنامج التدريب العقلي المقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة، و للتحقق من الفرضيات و الحصول على النتائج العلمية ، فقد إستخدم 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 القبلية و البعدية للمجموعتين.

1-2- مجتمع البحث:

(، صنف O.M.R تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة بمدينة غليزان أولمبيك مدينة غليزان) أشبال ذكور (15 - 16) سنة، لسنة (2010 - 2011)، متكون من (24) لاعبا في الفريق. و ينشطون ضمن القسم الولائي لرابطة الشلف.

1-3- عينة البحث:

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق كرة السلة أشبال لمدينة غليزان، و تم إستبعاد (4) لاعبين من العينة و ذلك لمشاركتهم في الدراسة الإستطلاعية. و بقي (20) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساوية العدد، (10) لاعبين في المجموعة التجريبية، و (10) لاعبين في المجموعة الضابطة، و تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في جانب مهارة التصويب و في جانب المهارات العقلية، 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) 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- المجال البشري:

شملت عينة البحث (20) لاعبا لكرة السلة ، مقسمين إلى مجموعتين متساوية العدد (10) للمجموعة التجريبية ، و(10) للمجموعة الضابطة .

1-4-4-2- المجال المكاني:

تم إجراء التجربة في المركب الرياضي "زقاري الطاهر" في قاعة "نجمة يمينة" لكرة السلة بمدينة غليزان.

1-4-4-3- المجال الزمني:

بدأ العمل الميداني للبحث إبتداء من: 2011/01/30. إلى غاية 2011/04/17. خلال المراحل التالية:

1-4-3-1- الدراسة الإستطلاعية:

كانت من: 2011/01/30. إلى غاية 2011/02/08. و هذا من أجل تهيئة الظروف بغية أن يكون العمل الخاص بالبحث مبني على أسس علمية و لضبط كل المتغيرات التي قد تطراء على التجربة الرئيسية.

1-4-3-2- الإختبارات القبليّة:

كانت في اليوم الموافق لـ 2011/02/15. و هذا خاص بالمجموعة الضابطة.
و كانت في يوم: 2011/02/16. بالنسبة للمجموعة التجريبية.

1-4-3-3- تطبيق البرنامج:

بدأ الباحث بتطبيق برنامج التدريب العقلي و المهاري للمجموعتين التجريبية و الضابطة معا ، وكان من يوم: 2011/02/19. إلى غاية: 2011/04/14.

1-4-3-4- الإختبارات البعدية:

بعد الإنتهاء من البرنامج و لمعرفة النتائج قام الباحث بإجراء الإختبارات البعدية في يومي: 2011/04/16. بالنسبة للمجموعة الضابطة. و 2011/04/17 للمجموعة التجريبية.

1-4-3-5- الجانب النظري:

لقد إمتدت الفترة الزمنية الخاصة بالجانب النظري من تاريخ: 2010/06/14 إلى غاية 2011/04/11.

1-5- 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:

1-5-1- المتغير المستقل:

تمثل في: برنامج التدريب العقلي المقترح.

1-5-2- المتغير التابع:

و تمثل في: مهارة التصويب في كرة السلة.

1-5-3- المتغيرات المشوشة:

إن المتغيرات المشوشة هي التي لا تدخل في تصميم البحث، و لا يخضع 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،(كون الباحث لاعب سابق لفريق غليزان لكرة السلة، و المدرب الحالي للعينة المختارة لاعب سابق مع الباحث في الفريق و لذلك إستفاد الباحث من هذا الجانب).

1-6- 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:

1-6-1- 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.

- إستمارة تسجيل النتائج لمحاولات التصويب كما يوضحها مرفق رقم (1).

لمهارة التصويب للاعبين محترفين. (CD) - أشرطة

- كرات سلة.

- قاعة منعزلة داخل الملعب.

1-6-2- الوسائل الإحصائية المستعملة:

لقد إستعان الباحث في بحثه لإعطاء النتائج المتحصل عليها الصبغة العلمية و الموضوعية ببرنامج المعالجة

الحزم (statistical package for social sciences) S.P.S.S. الإحصائية)

الإحصائية للعلوم الإجتماعية، و بإستخدام:

- المتوسط الحسابي.

- الإنحراف المعياري.

- معامل الارتباط.

ستودنت. (t) - إختبار

- قانون نسب التحسن.

1-6-3- القياسات المورفولوجية:

تم أداء القياسات المورفولوجية للاعبين من حيث الوزن و الطول بواسطة ميزان طبي يقيس الوزن بالكيلوغرام، و أداء قياس الطول بالسنتيمتر.

1-6-4- الإختبارات:

لقد إستخدم الباحث مجموعة من الإختبارات المهارية و العقلية، بعد الرجوع إلى المراجع العلمية و الدراسات السابقة، و كذا رأي الدكاترة في الإختصاص..

1-4-6-1- الإختبارات لمهارة التصويب: مرفق رقم (2)

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، و عليه تم الموافقة بنسبة 100% على الإختبارات التالية :

- إختبار التصويب الأمامي .

- إختبار التصويب الجانبي.

- إختبار التصويب تحت السلة لـ 30".

- إختبار تصويب الرمية الحرة.

1-4-6-2- الإختبارات العقلية: المرفق رقم (3)

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. مرفق رقم(4).

1/ مقياس القدرة على الإسترخاء:

" (1971) تحت عنوان frank vital هذا المقياس وضعه في الأصل "فرانك فيتال" " ، و أعدده للعربية "محمد حسن علاوي، و أحمد مصطفى السويفي" "your ability to relax" (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 السويفي" (1982) بحساب صدق المقياس بإستخدام صدق المحكمين وأوضحنت 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 مارتيتز" و أعدده للعربية "أسامة كامل راتب" تحت عنوان "مقياس التصور العقلي" و يهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها اللاعب sport emagery scale العقلي " 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 الإنتباه في كرة السلة:

قام كل من "جفري سمرز" و "كيرين ميلر" و "ستيفان فورد" (1991) من جامعة مالبورن بأستراليا بتصميم مقياس أسلوب الإنتباه في كرة السلة على نمط مقياس "نيدفر" و بإستخدام نفس أبعاده السبعة مستخدمين عبارات خاصة بهذه اللعبة، و أطلقوا عليه إسم "إختبار أسلوب الإنتباه في كرة السلة" و قاموا بعرض الـ(59) عبارة التي تقيس الأبعاد السبعة لأسلوب الإنتباه لإختبار "نيدفر" ، ولكن بإستخدام تعبيرات و مواقف و أحداث في لعبة كرة السلة بدلا من التعبيرات و المواقف و الأحداث العامة في إختبار الإنتباه العام.

و قد قام "محمد حسن علاوي" بتعريب الإختبار و تقنينه في البيئة المصرية.

1-7-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 على المختصين حيث أقرروا صدق المحتوى لهذه الإختبارات، و هذا يعني أن الإختبارات تقيس ما وضعت لأجله. مرفق رقم(5) و مرفق رقم(6) .

و قد قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبارات كما هو مبين في الجداول تحت الأرقام (2). (3). (4) .

ثانياً: الثبات.

تم حساب ثبات الإختبارات المهارية المستخدمة في إجراء التجربة، و كذلك حساب ثبات المقاييس " حيث قام pearson الخاصة بالمهارات العقلية من خلال إستخدام معامل الإرتباط "بيرسون" " الباحث بتطبيق الإختبارات على عينة من المجتمع الأصلي من فريق "أولمبيك مدينة غليزان" لكرة السلة أشبال متكونة من (4) لاعبين، و ذلك يوم 2011/01/30. و بعد مرور (8) أيام 2011/02/08 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 (2) يمثل معاملات ثبات و صدق الإختبارات مهارة التصويب للدراسة الإستطلاعية.

الصدق	الثبات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارة
		ع	س	ع	س		
0.94	0.9	2.16	16.5	0.95	16.75	نقطة	التصويب الأمامي
0.95	0.92	1	16.5	2.16	16	نقطة	التصويب الجانبي
0.95	0.92	1.25	11.75	0.5	11.75	نقطة	تصويب أسفل السلة
0.96	0.94	1.29	10.5	1.63	10	نقطة	الرمية الحرة

قيمة (ر) الجدولية (0.87) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية = (3)

يتضح من الجدول رقم (2) أن معامل الارتباط بين الإختبارين القبلي و البعدي تتراوح من (0.90 - 0.94) مما يدل على تمتع الإختبار المهاري للتصويب بدرجة عالية من الثبات.

الجدول رقم (3) 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	1.7	10.25	درجة	التصور البصري
0.96	0.94	1.63	10	1.29	10.5	درجة	التصور السمعي
0.94	0.9	1.41	11	1.82	11	درجة	التصور الحس حركي
0.96	0.94	0.81	11	1.29	11.5	درجة	التصور الإنفعالي
0.97	0.95	2.62	42.25	2.88	43.25	درجة	التصور الكلي
0.93	0.88	3.09	33.25	2.88	33.5	درجة	القدرة على الإسترخاء

يتضح من الجدول رقم (3) 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 (4) 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	19.2 5	درجة	تركيز إنتباه خارجي واسع
0.93	0.88	1.29	36.5	1.5	37.7 5	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	26.7 5	درجة	تحميل زائد لمثيرات داخلية
0.97	0.95	1.91	32.5	2.62	32.7 5	درجة	تركيز إنتباه ضيق
0.94	0.9	3	40.5	1.89	40.2 5	درجة	تقليص تركيز الإنتباه
0.98	0.98	2.6	52.75	2.75	51.7 5	درجة	معالجة المعلومات
0.98	0.98	10.61	230	12.83	230	درجة	تركيز إنتباه كلي

قيمة (ر) الجدولية (0.87) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية = (3)

يتضح من الجدول رقم (4) أن معامل الارتباط بين الإختبارين القبلي و البعدي تتراوح من (0.90) – (0.98) مما يدل على تمتع مقياس تركيز الإنتباه بدرجة عالية من الثبات.

ثالثاً: 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 التقويم الذاتي، بالإضافة إلى أنها لقيت الموافقة بالإجماع من طرف المحكمين الذين عرضت عليهم هذه الإختبارات و المقاييس.

1-8- 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 إعتد الباحث في رسم البرنامج على عدة عناصر مهمة في تسطيره و المتمثلة في ما يلي:

1-8-1- أهداف البرنامج:

يهدف هذا البرنامج إلى :

- 1- تحسين مهارة التصويب في كرة السلة للعينة التجريبية للبحث.
- 2- تنمية بعض المهارات العقلية المتمثلة في (القدرة على الإسترخاء- التصور العقلي - تركيز الإنتباه).
- 3- إستخدام المهارات العقلية في تحسين الأداء المهاري للتصويب، 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 المثبرات غير المرتبطة بالأداء و الوصول إلى أعلى درجات تركيز الإنتباه.

1-8-2- 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.

1-8-3- المدة الزمنية للبرنامج:

تم الموافقة مع المختصين على فترة تطبيق البرنامج التي كانت لمدة (8) أسابيع من 2011/02/19 و إلى 2011/04/14. و ما مجموعه (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية (30) دقيقة.

1-8-4- 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.

1-8-5- أبعاد البرنامج:

و يركز 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 بإعتباره 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 تصورهما 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.

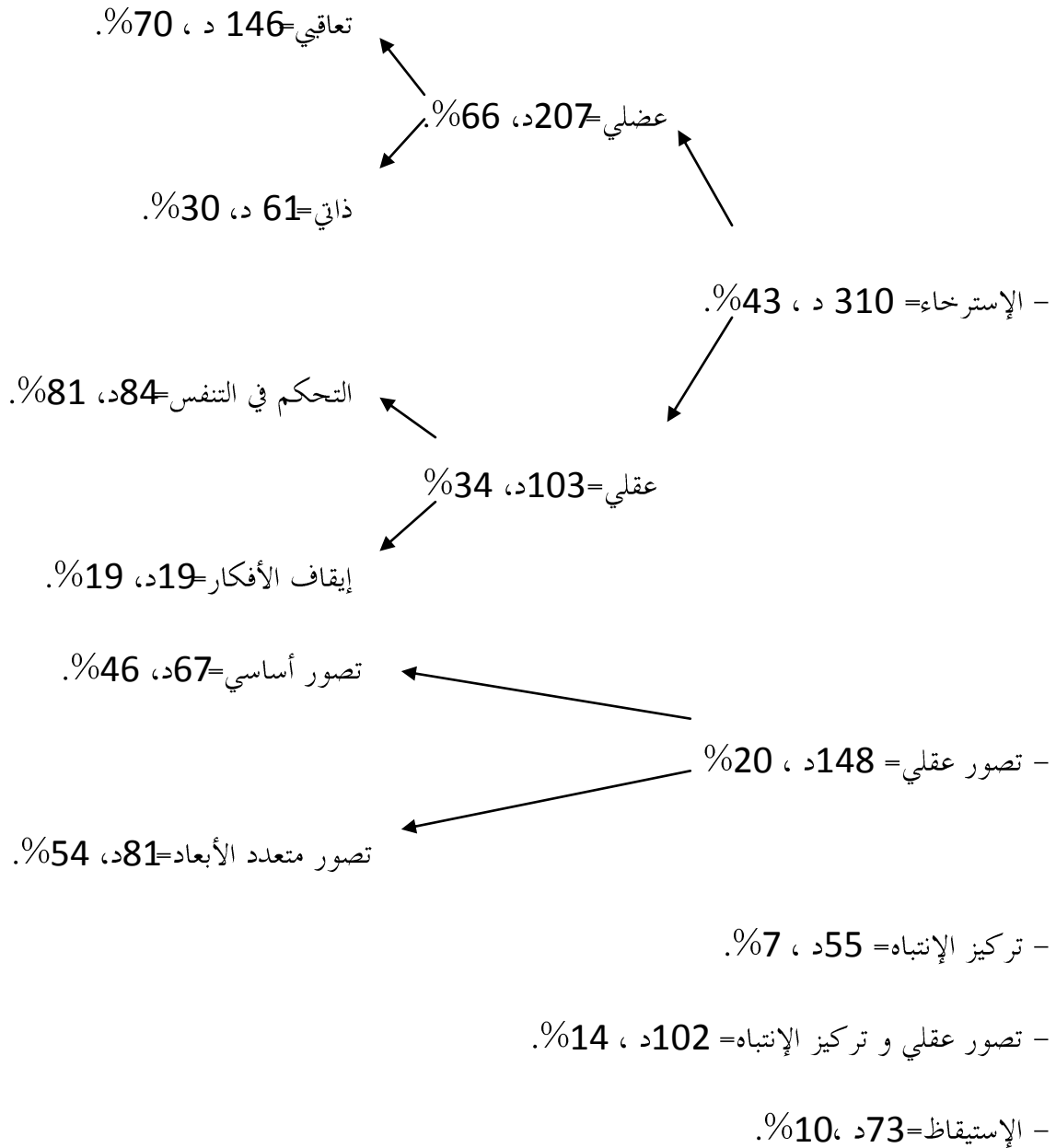
يعطى للاعب في البداية تدريبات تمهيدية تسهم في تعليم المهارة ، و من أهم التدريبات التركيز على إيقاع التنفس، فعند التركيز اللاعب على أداء المهارة فإنه يتصور الأداء المهاري السابق، و لكن مع التركيز على الوضع السليم للجسم و الأداء الصحيح للمهارة و طريقة التنفس و الجوانب الهامة المرتبطة بالمهارة (المثيرات المرتبطة).

– البعد الرابع:التصور العقلي و تركيز الإنتباه.

يهدف التصور العقلي و تركيز الإنتباه إلى زيادة تصور للأداء المهاري بمستوى عال من الأداء الحركي للتصويب، مع التركيز على الجوانب الدقيقة للمهارة و تصحيحها و رفع مستواها .

1-8-6-النسب المؤوية لتوزيع الأبعاد في البرنامج:

الحجم الزمني للبرنامج التدريب العقلي = 717دقيقة.



- التعريف و الشرح=25د، 3%

الشكل رقم (9) يبين النسب المؤوية لتوزيع أبعاد برنامج التدريب العقلي.

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع الأول -

الوحدة	البعد	طريقة التدريب	الإجراءات	التكرار	المدة الزمنية
الأولى	إسترخاء عضلي	إسترخاء تعاقي مدخل	- تعريف اللاعبين ماهية التدريب العقلي و أهميته للاعب - شرح ماهية و أهمية مهارة الإسترخاء للاعب - تحديد المجاميع العضلية للاعب - تلقين اللاعب الفرق بين التوتر و الإسترخاء العضلي - وضعية الإسترخاء : 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 متباعدان قليلا ، مد الذراعين جانبا و الكفان موجهان للأعلى - التركيز على مشاعر الإسترخاء و الأحاسيس - تطوير رمز أو صورة للمساعدة على الإسترخاء (إهداء، إسترخي،.....)	مرة 2	6'- 4'- 10'- 30' 10'-

		<p>- تعلم الإستيقاظ "أونثال" :</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>			
	<p>مرة 2</p>				
	<p>مرة 3-</p> <p>-</p> <p>5" إنقباض</p> <p>5" إنبساط</p> <p>مرات 3</p> <p>-</p> <p>3" إنقباض</p> <p>5" إنبساط</p> <p>مرات 3</p> <p>-</p> <p>5" إنقباض</p> <p>5" إنبساط</p> <p>مرات 3</p> <p>-</p> <p>5" إنقباض</p> <p>5" إنبساط</p> <p>مرات 3</p>	<p>- أخذ وضعية الإستلقاء على الظهر</p> <p>- أخذ شهيق و زفير عميقين</p> <p>- اليدان و الساعدان:</p> <p>إنقباض أصابع اليدين</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 للامسة صدرك و في نفس الوقت تقاوم ذلك</p> <p>- الصدر/الكتفان أعلى الظهر:</p> <p>شهيق عميق، الثبات سحب الكتفين للخلف معا</p>	<p>إسترخاء</p> <p>تعاقي</p>	<p>إسترخاء عضلي</p>	<p>الثانية</p>
	<p>25'-</p> <p>30'</p>				

		<p>- البطن :</p> <p>سحب عضلات المعدة للداخل 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 للداخل ثم لف الأصابع</p> <p>- الإستيقاظ.</p>			
5'-	مرة 1				
-25'	<p>-</p> <p>5" إنقباض</p> <p>15" إنبساط</p> <p>مرات 2</p> <p>-</p> <p>3" إنقباض</p> <p>5" إنبساط</p> <p>مرات 3</p> <p>-</p>	<p>- أخذ وضعية الإسترخاء على الظهر</p> <p>- تحديد اللاعب رمزا يساعده على الإسترخاء أثناء العمل</p> <p>- اليدان و الساعدان:</p> <p>إنقباض أصابع اليدين</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>	إسترخاء تعاقي	إسترخاء عضلي	الثالثة
30'					

<p>5" إنقباض 15" إنبساط مرات 2</p>	<p>سحب الذقن للأسفل لملامسة صدرك و في نفس الوقت تقاوم ذلك - الصدر/الكتفان أعلى الظهر: شهيق عميق، الثبات سحب الكتفين للخلف معا - البطن : سحب عضلات المعدة للداخل أقصى ما لديك - المقعدة و الفخذ: إمتداد و رفع الرجل قليلا و الثبات - أسفل الرجل و الساق : سحب أصابع القدمين نحو الرأس و الثبات - القدم: توجيه أصابع القدم، دوران أصابع القدم للداخل ثم لف الأصابع - الإستيقاظ..</p>			
<p>5'-</p>	<p>مرة 1</p>			

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع الثاني -

المدة الزمنية	التكرار	الإجراءات	طريقة التدريب	البعد	الوحدة
25- '1	مرات3-	<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 باقدمين -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 الكفين ،الساعدين ،العضدين،الكتفين،إسترخاء في عضلات الرقبة</p> <p>- راحة</p>	إسترخاء ذاتي	إسترخاء عضلي	الرابعة
1- '1					
30'					
1- '1					

<p>مرات 10- شهيق و زفير تكرار مرات 3- 1'- 5'-</p>	<p>مرات 10- شهيق و زفير تكرار مرات 3- 1'- 5'-</p>	<p>- إسترخاء في عضلات الفك، أشعر أن رأسي في إسترخاء تام، - إقبض جميع المجموعات العضلية للجسم و التيبات ثم الإسترخاء، أشعر بكامل الإسترخاء في جسمك، إستمتع 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>23 -' 30''</p>	<p>23 -' 30''</p>	<p>- أخذ اللاعب وضع الإسترخاء - ضغط الكتفين للأسفل و الفخذين و الساقين على إستقامة واحدة، الفخذ و الساقين متباعدا قليلا ، مد الذراعين جانبا و الكفان موجهان للأعلى - أخذ شهيق عميق و زفير ببطء - أشعر بإسترخاء في جميع أعضاء الجسم - أشعر بأقدامين -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</p>	<p>إسترخاء ذاتي</p>	<p>إسترخاء عضلي</p>	<p>الخامسة</p>

<p>30'</p> <p>-30"</p> <p>مرات 10-</p> <p>شهيق و زفير تكرار</p> <p>مرات 3-</p> <p>-7'</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 الكفين، 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، إستمع به</p> <p>راحة</p> <p>- 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 - القيام بعملية الإستيقاظ</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 الكفين، 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، إستمع به</p> <p>راحة</p> <p>- 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 - القيام بعملية الإستيقاظ</p>	<p>التحكم في التنفس</p>	<p>إسترخاء عقلي</p>	<p>السادسة</p>
<p>-4'</p> <p>-10'</p> <p>-12'</p>		<p>- تعريف اللاعب ماهية و أهمية الإسترخاء العقلي</p> <p>- أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (تعاقبي)</p> <p>- أداء اللاعب إسترخاء عقلي كالتالي :</p> <p>- أخذ شهيقا عميقا و بطيئا من الأنف</p>	<p>التحكم في التنفس</p>	<p>إسترخاء عقلي</p>	<p>السادسة</p>

30'	<p>- الشهيق 5"</p> <p>-7" الزفير تكرار مرات 10لـ</p>	<p>،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>			
-4'					

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع الثالث -

المدة الزمنية	التكرار	الإجراءات	طريقة التدريب	البعد	الوحدة
-12' -10'	- الشهيق 5"	<p>- أخذ اللاعب وضع الإسترخاء</p> <p>- أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (تعاقي)</p> <p>- أداء اللاعب إسترخاء عقلي :</p> <p>- أخذ شهيقا عميقا و بطيئا من الأنف ،تنفس من البطن و الحجاب الحاجز ثم ترك الهواء</p>	التحكم في التنفس	إسترخاء عقلي	السابعة

<p>27'</p>	<p>- الزفير 7" تكرار 08- مرات</p>	<p>ينتشر في منتصف الجزء العلوي و الصدر بإسترخاء، - 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 - الإستيقاظ</p>			
<p>-5'</p>	<p>مرة 1 -10' -15' 30' تكرار مرات 3-</p>	<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 . - قدم وصفا كاملا للموقف؟ 1 - أجد نفسي دائما أفكر سلبيا عند أداء التصويب خاصة عندما تكون نتائج الفريق مقاربة - ما هي الأفكار السلبية المرتبطة بهذا الموقف 2 ؟ - أكره أداء هذه التصوية - إذا فشلت في التصويب قد أتسبب في هزيمة الفريق إلخ - ماهي الكلمات أو الإشارات التي 3</p>	<p>إيقاف الأفكار</p>	<p>إسترخاء عقلي</p>	<p>الثامنة</p>

-5'		<p>تستخدمها لإيقاف الأفكار السلبية؟</p> <ul style="list-style-type: none"> - علم أحمر - علامة "قف"..... إلخ - اختر ثلاث عبارات ذاتية و واقعية و بناءة 4 لتحل محل الأفكار السلبية؟ - لقد تدربت جيدا على أداء التصويب جيدا و هناك تحسن كل يوم - هذه التصويبات ليست السبب الرئيسي لكسب أو خسارة المباراة - هذه التصويبات فرصة لتسجيل أهداف مأمونة التحقيق - الإستيقاظ 			
-8' -6' -12' 30'	التكرار	<ul style="list-style-type: none"> - أخذ اللاعب وضع الإسترخاء - أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (تعاقي) بمفرده - أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في النفس) - تعريف اللاعب بالحجرة العقلية و أهميتها - تدريب اللاعب على تكوين الحجرة العقلية كما يلي : - طريقة التكوين :1- - يختار اللاعب المكان الذي يرغب فيه لكن يكون محببا عند اللاعب - أسلوب التجهيز:2- - يترك للاعب إختيار كافة التجهيزات للحجرة العقلية و يجب أن تعكس الشعور بالهدوء و يمكن إجراء تعديلات إذا لزم الأمر - الأدوات المطلوبة:3- 	<p>تكوين الحجرة العقلية</p>	<p>إسترخاء عقلي</p>	<p>التاسعة</p>

	3- مرات	<p>يستخدم اللاعب أدوات لتجهيز الحجرة لإظهارها عند الضرورة و هي</p> <p>* السبورة :</p> <p>يختار اللاعب حجمها و لونها لكتابة التعليمات التي توجه للاعب سواءا في التدريب أو المنافسات أو شئىء آخر</p> <p>* شاشة العرض :</p> <p>يحدد اللاعب الحجم و طريقة التثبيت في الحجرة و تستخدم في إسترجاع التصور العقلي للمهارات في التدريب قصد إتقان المهارات الحركية</p> <p>- أداء اللاعب عملية الإستيقاظ بمفرده</p>			
					-4'

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع الرابع -

المدة الزمنية	التكرار	الإجراءات	طريقة التدريب	البعد	الوحدة
-6'		- أخذ اللاعب وضع الإسترخاء	تصور	التصور العقلي	العاشرة
-4'		- أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (تعاقي) بمفرده	عقلي		
-15'	- التكرار مرة 2 ل	- أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس) - يقوم اللاعب بغلاق عينيه مع المحافظة على الإسترخاء - يكون شاشة بيضاء في عقله، مع التركيز عليها بوضوح، تصور دائرة تملأ الشاشة و يتم	أساسي الوضوح		

<p>30'</p> <p>- التكرار</p> <p>مرة 3 لـ</p> <p>-5'</p>	<p>تلوينها بالأزرق ببطء، ومحاولة توضيح هذا اللون ثم تحويله إلى لون آخر ببطء و التكرار لخمسة ألوان</p> <p>- 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 ، التنظيط بما دفعها في الهواء</p> <p>- الإستيقاظ للاعب</p>				
<p>-5'</p> <p>-5'</p> <p>مرة 1-</p> <p>مرة 2-</p> <p>-17'</p> <p>30'</p> <p>مرة 2-</p> <p>-3'</p>	<p>- قيام اللاعب بأخذ وضع الإسترخاء</p> <p>- أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (ذاتي)</p> <p>- أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس)</p> <p>- يقوم اللاعب بتصور الكرة ممسكا لها ، يفحصها عن قرب من حيث اللون الخطوط كما في العمل السابق، يتصور إلقاء الكرة في الأرض ثم إستلامها</p> <p>- يتصور اللاعب الإستعداد للتصويب نحو السلة توضع الكرة أماما و دفعها باليد نحو السلة من الثبات</p> <p>- يتصور اللاعب الإستعداد للتصويب نحو السلة توضع الكرة أماما و دفعها باليد نحو السلة من الإرتقاء</p> <p>- الإستيقاظ</p>	<p>تصور عقلي أساسي التحكم</p>	<p>التصور العقلي</p>	<p>الحادية عشر</p>	
<p>-6'</p> <p>-4'</p>	<p>- أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (تعاقبي) بمفرده مع التوجيه</p> <p>من الباحث</p> <p>- أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس)</p>	<p>تصور عقلي أساسي التحكم</p>	<p>التصور العقلي</p>		

		بمفرده			الثانية عشر
-15'		- 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			
30'		- يتصور اللاعب أداء التصويب الصحيح مع الإحساس بحركات الجسم أثناء الأداء و الإحساس بجميع أجزاء الجسم و العضلات المشاركة في المهارة			
-5'		- أداء خطوات التصور السابقة مع أداء مهارة التصويب من الإرتقاء			
		- الإستيقاظ			

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع الخامس -

المدة الزمنية	التكرار	الإجراءات	طريقة التدريب	البعد	الوحدة
-5'		- قيام اللاعب بعد أخذ الوضعية بالإسترخاء العضلي (تعاقبي)	تصور عقلي	التصور العقلي	
-5'		- أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في النفس)	متعدد الأبعاد		
-17'	- التكرار 1 مرة	- يتصور اللاعب نفسه و هو يؤدي مهارة التصويب نحو السلة			الثالثة عشر

<p>30'</p>	<p>- التكرار مرة 2-</p>	<p>- محاولة تخيل الشكل الصحيح للأداء الإحساس بالكرة في اليدين، إرتفاع الذراعين، تدوير الكرة، حركة الرسغ، إمتداد الذراعين، إرتفاع الكرة، متابعة الرمي - نفس العمل مع تخيل سماع صوت الكرة عند إرتطامها باللوح أو مرورها عبر الشبكة للسلة عند التهديف، تصور أصوات زملاء أو المدرّب مصاحباً لأداء التصويب - الإحساس بحركات الجسم عند أداء المهارة و كذا العضلات المشاركة - تصور الأداء في المنافسة و الحماس و الإنفعالات أثناء الأداء للتصويب - الإستيقاظ</p>			
<p>5' 4' 18' 30' 3'</p>	<p>عرض مرات 3- التكرار مرة 2- التكرار مرة 2- التكرار مرة 2-</p>	<p>- أداء اللاعب بعد أحد الوضعية بالإسترخاء العضلي (تعاقبي) - أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس) - عرض نموذج لشريط فيديو لمهارة التصويب الرمية الحرة للاعب من المستوى العالي - يقوم اللاعب بإغماض عينيه و يقوم بتصوير أداء اللاعب لهذه المهارة قدر الإمكان) تصور عقلي خارجي) - بعدها يقوم اللاعب بتصوير نفسه و هو يؤدي هذه المهارة الرمية الحرة (تصور عقلي داخلي) - أداء الإستيقاظ</p>	<p>تصور عقلي داخلي و خارجي للرمية الحرة</p>	<p>التصور العقلي</p>	<p>الرابعة عشر</p>

5' -		- إسترخاء عضلي (تعاقبي)	تصور	التصور العقلي	الخامسة عشر
4' -		- أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس)	عقلي		
18' -	عرض مرات 3 لـ	- عرض شريط فيديو لمهارة التصويب الأمامي للاعب نموذجي	داخلي و خارجي		
30' -	التكرار مرة 2 لـ	- يقوم اللاعب بإغماض عينيه و يقوم بتصوير أداء اللاعب لهذه المهارة (تصور عقلي خارجي)	للتصويبة الأمامية		
3' -	التكرار مرة 2 لـ	- بعدها يقوم اللاعب بتصوير نفسه و هو يؤدي مهارة التصويب الأمامي (تصور عقلي داخلي)			
		- الإستيقاظ			

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع السادس -

المدة الزمنية	التكرار	الإجراءات	طريقة التدريب	البعد	الوحدة
5' -		- قيام اللاعب بعد أخذ الوضعية الإسترخاء العضلي (تعاقبي)	تصور عقلي	التصور العقلي	السادسة عشر
4' -		- أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس)	داخلي و خارجي		
18' -	عرض مرات 3 لـ	(مهارة data show - عرض عن طريق) التصويب الجانبي للاعب متميز ذو مستوى عال	للمهية الجانبية		

<p>30'</p> <p>التكرار مرة 2لـ</p> <p>التكرار مرة 2لـ</p> <p>3'-</p>	<p>– يقوم اللاعب بإغماض عينيه و يقوم بتصوير أداء اللاعب لهذه المهارة التصويب الجانبي (تصور عقلي خارجي)</p> <p>– ثم يقوم اللاعب بتصوير نفسه و هو يؤدي مهارة التصويب الجانبي (تصور عقلي داخلي)</p> <p>– الإستيقاظ</p>				
<p>5'-</p> <p>4'-</p> <p>عرض مرات 3لـ</p> <p>18'-</p> <p>التكرار مرة 2لـ</p> <p>30'</p> <p>التكرار مرة 2لـ</p> <p>3'-</p>	<p>– أداء اللاعب بعد أخذ الوضعية الإسترخاء (تعاقبي)</p> <p>– أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس)</p> <p>– عرض نموذج لشريط فيديو لمهارة التصويب تحت السلة للاعب من المستوى العالي</p> <p>– يقوم اللاعب بإغماض عينيه و يقوم بتصوير أداء اللاعب لمهارة التصويب تحت السلة بقدر المستطاع (تصور عقلي خارجي)</p> <p>– بعدها يقوم اللاعب بتصوير نفسه و هو يؤدي هذه المهارة (تصور عقلي داخلي)</p> <p>– أداء الإستيقاظ</p>	<p>تصور عقلي داخلي و خارجي للتصويب تحت السلة</p>	<p>التصور العقلي</p>	<p>السابعة عشر</p>	
<p>4'-</p> <p>3'-</p> <p>8'-</p> <p>التكرار مرة 2لـ</p> <p>12'-</p>	<p>– قيام اللاعب بأخذ وضع الإسترخاء</p> <p>– أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (ذاتي)</p> <p>– أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس)</p> <p>– يقوم اللاعب بتصوير عقلي لمهارة التصويب</p> <p>– إتقان التصور العقلي متعدد الأبعاد :</p> <p>البصري، الحسي، السمعي، الإنفعال المصاحب.</p>	<p>تركيز الإنتيباه مدخل</p>	<p>تصور عقلي و تركيز إنتباه</p>	<p>الثامنة عشر</p>	

30'	- التكرار	- أداء اللاعب التصور العقلي للرمية الحرة			
	3- مرات	مع تركيز الانتباه على التنفس أثناء الأداء حيث الشهيق عند الإستعداد للتصويب و الزفير عند مغادرة الكرة			
	- التكرار	- أداء اللاعب التصور العقلي للرمية الأمامية			
	3- مرات	مع تركيز الانتباه على التنفس أثناء الأداء حيث الشهيق عند الإستعداد للتصويب و الزفير عند مغادرة الكرة			
3'	- التكرار	- أداء اللاعب التصور العقلي للرمية الجانبية			
	3- مرات	مع تركيز الانتباه على التنفس أثناء الأداء حيث الشهيق عند الإستعداد للتصويب و الزفير عند مغادرة الكرة			
	- التكرار	- أداء اللاعب التصور العقلي للتصويب تحت السلة و التركيز على التنفس الشهيق عند التحضير و الزفير عند الإرتقاء			
	3- مرات	- الإستيقاظ			

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع السابع -

المدة الزمنية	التكرار	الإجراءات	طريقة التدريب	البعد	الوحدة
4'		- قيام اللاعب بالإسترخاء العضلي (تعاقبي)	تركيز الانتباه	تصور عقلي و تركيز انتباه	
4'		- أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في	وجود		

<p>التكرار - 5-3-20' مرات 30' التكرار - مرات3-2'</p>	<p>التنفس) - يقوم اللاعب بالتصور العقلي لأداء مهارة التصويب للرمية الحرة 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 المتتعة عن طريق زملاء أو مكبر الصوت - الإستيقاظ</p>	<p>مصادر مشتتة للإنتباه للرمية الحرة</p>		<p>التاسعة عشر</p>
<p>4'- 4'- التكرار - 5-3-20' مرات 30' التكرار - مرات3-2'</p>	<p>قيام اللاعب بالإسترخاء العضلي (تعاقبي) - أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس) - يقوم اللاعب بالتصور العقلي لأداء مهارة التصويب الأمامية 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 المتتعة عن طريق زملاء أو مكبر الصوت - الإستيقاظ</p>	<p>تركيز الإنتباه بوجود مصادر مشتتة للإنتباه للرمية الأمامية</p>	<p>تصور عقلي و تركيز إنتباه</p>	<p>العشرون</p>

4'		- قيام اللاعب بالإسترخاء العضلي (تعاقبي)	تركيز	تصور عقلي و تركيز إنتباه	الحادية و العشرون
4'		- أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في النفس)	الإنتباه		
20'	- التكرار	- يقوم اللاعب بالتصور العقلي لأداء مهارة التصويب الجانبية 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	بوجود مصادر مشتتة للإنتباه التصويبية الجانبية		
30'	مرات 3-5	- نفس العمل السابق و لكن مصدر تشتت الإنتباه واقعي و المتمثل في الضوضاء المتعلة عن طريق زملاء أو مكبر الصوت			
	- التكرار	- الإستيقاظ			
2'	مرات 3				

التوزيع الأسبوعي لتدريب المهارات العقلية

- الأسبوع الثامن -

المدة الزمنية	التكرار	الإجراءات	طريقة التدريب	البعد	الوحدة
4'		- قيام اللاعب بالإسترخاء العضلي (تعاقبي)	تركيز	تصور عقلي و تركيز إنتباه	الثانية و
4'		- أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في النفس).	الإنتباه		
20'	- التكرار	- يقوم اللاعب بالتصور العقلي لأداء مهارة التصويب تحت السلة مع تحديد المواقف	بوجود مصادر		
	- 3				

<p>30'</p> <p>مرات 5</p> <p>- التكرار</p> <p>مرات 3</p> <p>-2'</p>	<p>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</p> <p>- نفس العمل السابق و لكن مصدر تشتت الإنتباه واقعي و المتمثل في الضوضاء المفتعلة عن طريق زملاء أو مكبر الصوت</p> <p>- الإستيقاظ</p>	<p>مشتتة للإنتباه التصويب تحت السلة</p>		<p>العشرون</p>
<p>-4'</p> <p>-4'</p> <p>- تكرار</p> <p>مرة 2</p> <p>- تكرار</p> <p>4 -2 من مرة</p> <p>30'</p> <p>- تكرار</p> <p>4 -2 من مرة</p> <p>- تكرار</p> <p>4 -2 من مرة</p> <p>-2'</p>	<p>- أداء اللاعب الإسترخاء العضلي (ذاتي)</p> <p>- أداء اللاعب الإسترخاء العقلي (إيقاف الأفكار)</p> <p>- يقوم اللاعب بالتصور العقلي لمهارة التصويب أثناء المنافسة</p> <p>- يحاول اللاعب إسترجاع الموقف و أن يرى نفسه يتفوق في التصويب و يتصور الأصوات المصاحبة و إحساسه الحركي و يتصور الأسباب التي أدت إلى نجاحه مثل (التركيز الجيد، إنخفاض التوتر</p> <p>- محاولة اللاعب تصور تصويبه فشل في أداءها/ يحدد الأسباب التي أدت إلى حدوث ذلك، ثم نفس الموقف مع تصور نفسه يستخدم طرق وأساليب لمواجهة الموقف السليبي لمحاولة عزل الأسباب السلبية</p> <p>- يتصور اللاعب مهارة التصويب ناجحة و بدون أخطاء</p> <p>- الإستيقاظ.</p>	<p>تركيز الإنتباه و تحديد الرموز المرتبطة</p>	<p>تصور عقلي و تركيز إنتباه</p>	<p>الثالثة و العشرون</p>

-3'		- قيام اللاعب بالإسترخاء العضلي (تعاقبي)		تصور عقلي و تركيز إنتباه	الرابعة و العشرون
-3'		- أداء الإسترخاء العقلي (التحكم في			
		التنفس)			
-22'	- التكرار	- يقوم اللاعب بتصوير مهارة الرمية الحرة و			
	مرات5-	تركيز الإنتباه على العوامل المؤدية إلى الأداء			
	- التكرار	الصحيح للمهارة			
	مرات5-	- يقوم اللاعب بتصوير مهارة التصويب			
30'		الأمامية و تركيز الإنتباه على العوامل المؤدية			
	- التكرار	إلى الأداء الصحيح للمهارة			
		- يقوم اللاعب بتصوير مهارة التصويبة			
	مرات5-	الجانبية و تركيز الإنتباه على العوامل المؤدية			
	- التكرار	إلى الأداء الصحيح للمهارة			
	مرات5-	- يقوم اللاعب بتصوير مهارة التصويب تحت			
	- التكرار	السلة و تركيز الإنتباه على العوامل المؤدية إلى			
	مرات5-	الأداء الصحيح للمهارة			
-2'		- الإستيقاظ			

- نموذج لوحدية تدريبيية -

- الصنف: أشبال.

- الوحدة التدريبيية رقم 21.

- المدة: 90'.

- التاريخ: 10/01/2011.

- الهدف الإجرائي: تحسين الرمية الأمامية من عدة مواقف.

المراحل	الأهداف	الحالات التدريبيية	المدة	التشكلات
مرحلة التدريب العقلي	- تنمية مهارة تركيز إنتباه بوجود مصادر مشتتة للإنتباه .	- القيام بالإسترخاء العضلي (تعاقي). - القيام بالإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس). - التدريب على التصور العقلي و تركيز الإنتباه للرمية الأمامية. - 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 الأمامي من اليمين ثم اليسار. - يقسم الفريق إلى زوجين مهاجم و مدافع، يقوم المهاجم من منتصف الملعب باهجوم و تنفيذ الرمية الأمامية و الدفاع يكون سلبيا. - تشكيل (4) فرق من (5) لاعبين و شبه منافسة لمدة لا تجاوز (24") و التصويب الأمامي فقط بحسب. - القيام بالتصويب الأمامي، مع قيام اللاعبين بافوضى المفتعلة لتشويش اللاعب الرامي غي وضعية التصويب الأمامي من اليمين و اليسار.	10' - 10' - 35' 10' - 5' -	

المرحلة الختامية	العودة إلى الهدوء.	- القيام بجري بطيء ، و حركات الإسترجاع من الجري.	- 5'	***** ▽
---------------------	-----------------------	---	------	------------

1-9- صعوبات البحث:

عند قيام أي باحث ببحث علمي لابد و أن تصادفه صعوبات في البداية، أو قد تطرأ عليه بعد شروعه في البحث، و مدى كفاءة الباحث تنعكس كثيرا من خلال تغلبه على هذه الصعوبات، و إيجاد الحلول و البدائل المناسبة إن إقتضى الأمر ذلك.

و تمثلت الصعوبات في باديء الأمر في:

- عزم الباحث على أخذ فريق مستغانم أشبال لكرة السلة كعينة ضابطة، و لكن لم يحقق التجانس المطلوب بين الفريقين، كما لا يوجد إنتظام في التدريب للفريق الأخير، مما إضطر الباحث إلى أخذ كامل لاعبي فريق أولمبيك مدينة غليزان كعينة بحث.

- عدم توفر قاعة داخل النوادي الرياضية مخصصة للتدريب العقلي، و هذا مما دفع بالباحث إلى تخصيص قاعة موجهة للعتاد الرياضي منعزلة و تحويل العتاد الرياضي إلى مكان آخر لتوفير جو من الهدوء و البعد عن الضجيج.

– الخلاصة:

لقد توصل الباحث عن طريق خطوات البحث العلمي الواجب إتباعها إلى الضبط لمتغيرات البحث و التأكد من صلاحية الإختبارات عن طريق الأسس العلمية و القيام بالدراسة الإستطلاعية، و مدى ملائمتها للعينة 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 .

عرض و تحليل النتائج

– تمهيد:

سوف نتطرق في هذا الفصل إلى معرفة مدى فعالية برنامج التدريب العقلي و إسهامه في تحسين مهارة التصويب المتمثلة في التصويب الأمامي و التصويب الجانبي و التصويب تحت السلة و كذا الرمية الحرة ، بإستخدام بعض المهارات العقلية المتمثلة في القدرة على الإسترخاء، التصور العقلي و تركيز الإنتباه، موازاة مع التدريب المهاري للمجموعة التجريبية .أما المجموعة الضابطة فقد إعتمدت على التدريب المهاري فقط دون 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 مسبقا قبل بداية التجربة.

1- عرض النتائج:

1-1- عرض النتائج القبلية:

1-1-2- 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 مهارة التصويب و المهارات العقلية المتمثلة في القدرة على الإسترخاء و التصور العقلي و تركيز الإنباه ، و من ثم التأكد من التجانس للمجموعتين من خلال الوسائل الإحصائية و كانت كالتالي:

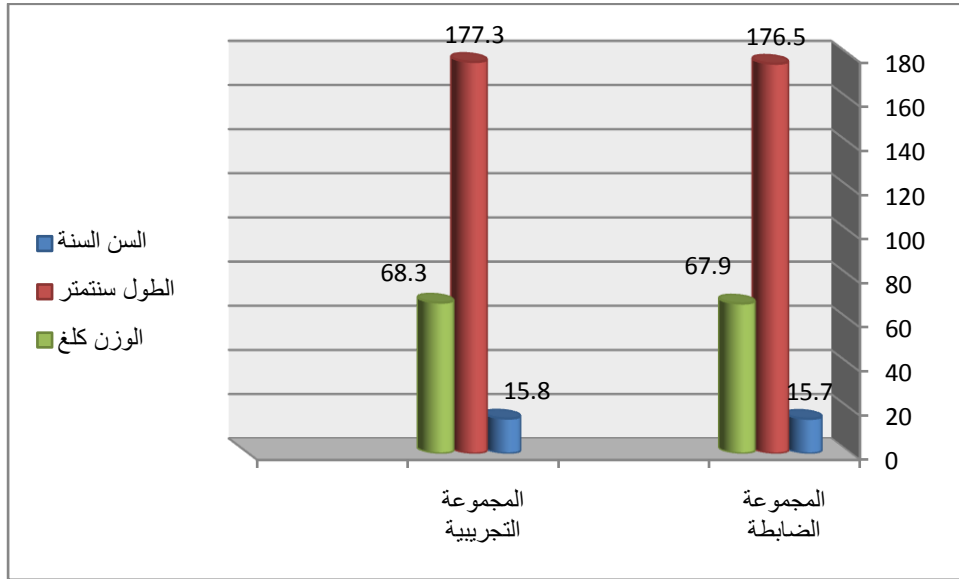
الجدول رقم (5)

يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي لمتغيرات النمو للمجموعتين الضابطة و التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	متغيرات النمو
			ع	س	ع	س		
غير دال	2.10	0.49	0.42	15.8	0.48	15.7	السنة	السن
غير دال		0.43	4.42	177.3	3.8	176.5	سنتيمتر	الطول
غير دال		0.14	5.98	68.3	6.72	67.9	كـلـغ	الوزن

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

من خلال الجدول (5) 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 (10) يبين التجانس بين المجموعتين في متغيرات (السن، الطول، الوزن)

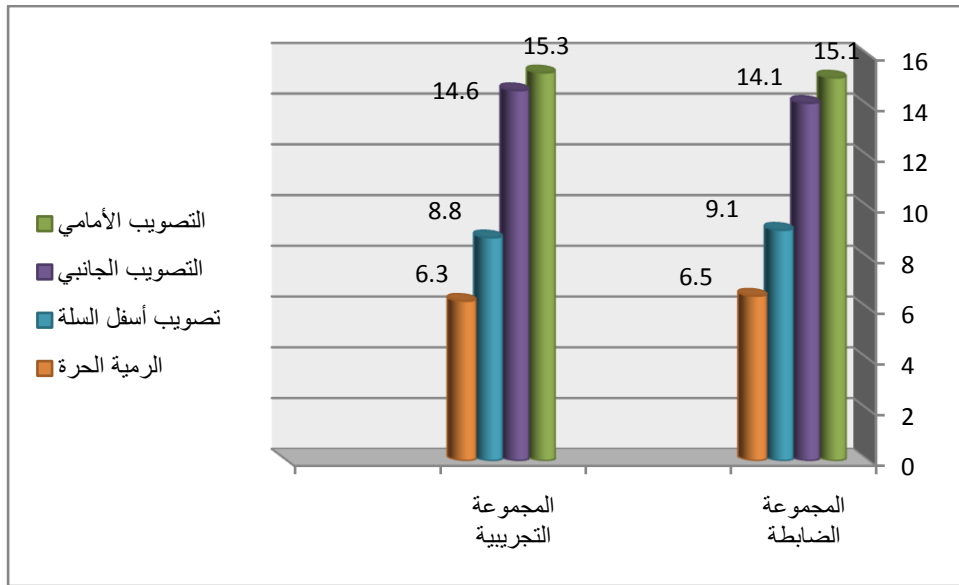
الجدول رقم (6)

يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف 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	0.25	1.56	15.3	1.91	15.1	نقطة	التصويب الأمامي
غير دال		0.25	4.92	14.6	3.81	14.1	نقطة	التصويب الجانبي
غير دال		0.26	2.69	8.8	2.37	9.1	نقطة	تصويب أسفل السلة
غير دال		0.28	1.7	6.3	1.43	6.5	نقطة	الرمية الحرة

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

من خلال الجدول (6) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعة الضابطة و التجريبية في متغير التصويب بأنواعه (الأمامي، الجانبي، أسفل السلة، الرمية الحرة) لأن قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير.



الشكل (11) يبين التجانس بين المجموعتين في المتغير المهاري (التصويب)

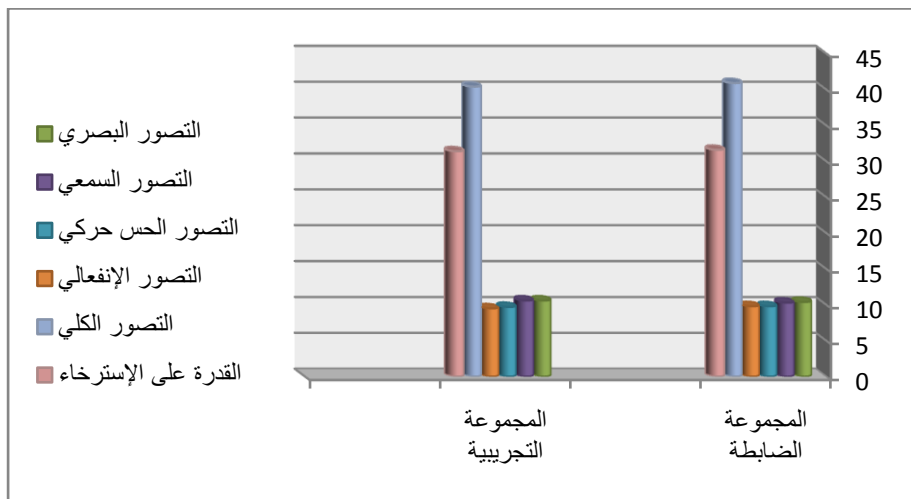
الجدول رقم (7)

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 .

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	0.35	1.17	10.6	1.34	10.4	درجة	التصور البصري
غير دال		0.66	0.84	10.6	1.15	10.3	درجة	التصور السمعي
غير دال		0.17	1.15	9.7	1.39	9.8	درجة	التصور الحس حركي
غير دال		0.46	1.5	9.5	1.39	9.8	درجة	التصور الإنفعالي
غير دال		0.55	1.95	40.4	2.07	40.9	درجة	التصور الكلي
غير دال		0.18	2.54	31.4	2.22	31.6	درجة	القدرة على الإسترخاء

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

من خلال الجدول (7) 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 .



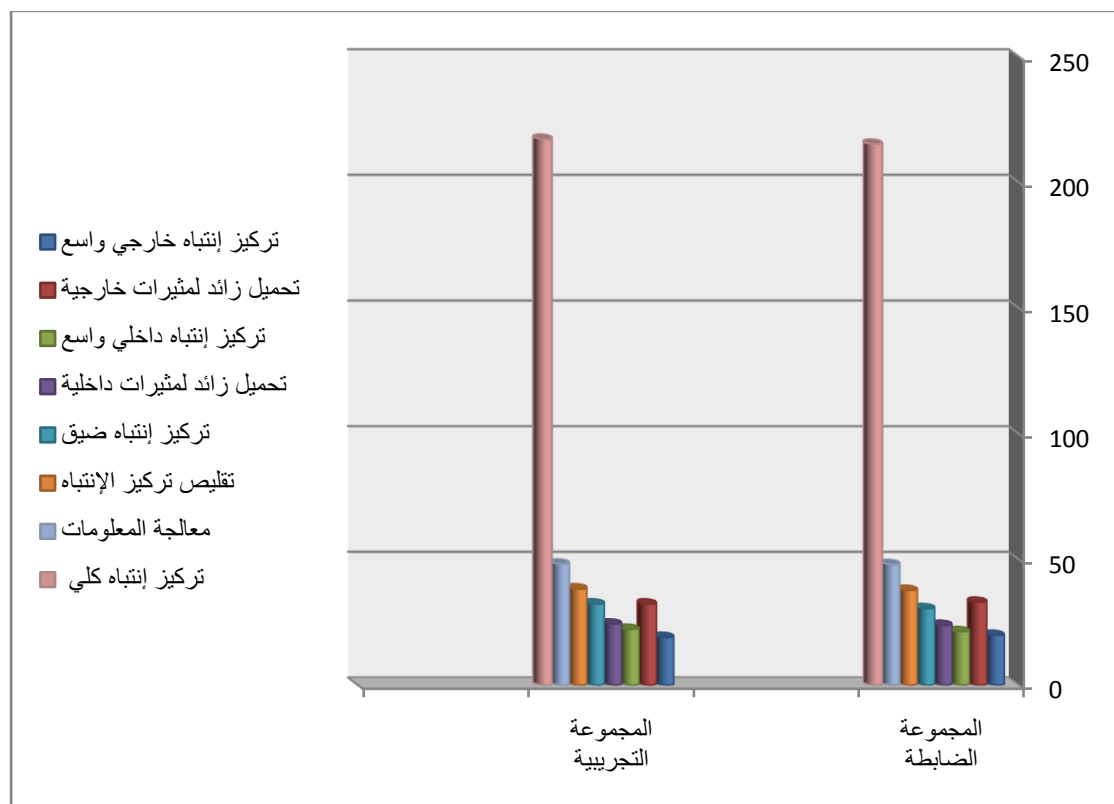
الشكل (12) يبين التجانس بين المجموعتين في متغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء

الجدول رقم (8)

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	0.92	1.98	19.2	1.88	20	نقطة	تركيز إنتباه خارجي واسع
غير دال		0.27	6.75	32.5	4.56	33.2	نقطة	تحميل زائد لمثيرات خارجية
غير دال		0.73	2.75	22.4	2.71	21.5	نقطة	تركيز إنتباه داخلي واسع
غير دال		0.31	3.56	24.5	3.59	24	نقطة	تحميل زائد لمثيرات داخلية
غير دال		1.13	3.71	32.5	3.77	30.6	نقطة	تركيز إنتباه ضيق
غير دال		0.26	4.3	38.5	5.7	37.9	نقطة	تقليل تركيز الإنتباه
غير دال		0.07	5.87	48.4	6.52	48.2	نقطة	معالجة المعلومات
غير دال		0.36	10.5	217	13.7	215	نقطة	تركيز إنتباه كلي

من خلال الجدول (8) 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 (13) يبين التجانس بين المجموعتين في متغير تركيز الإنتباه

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:

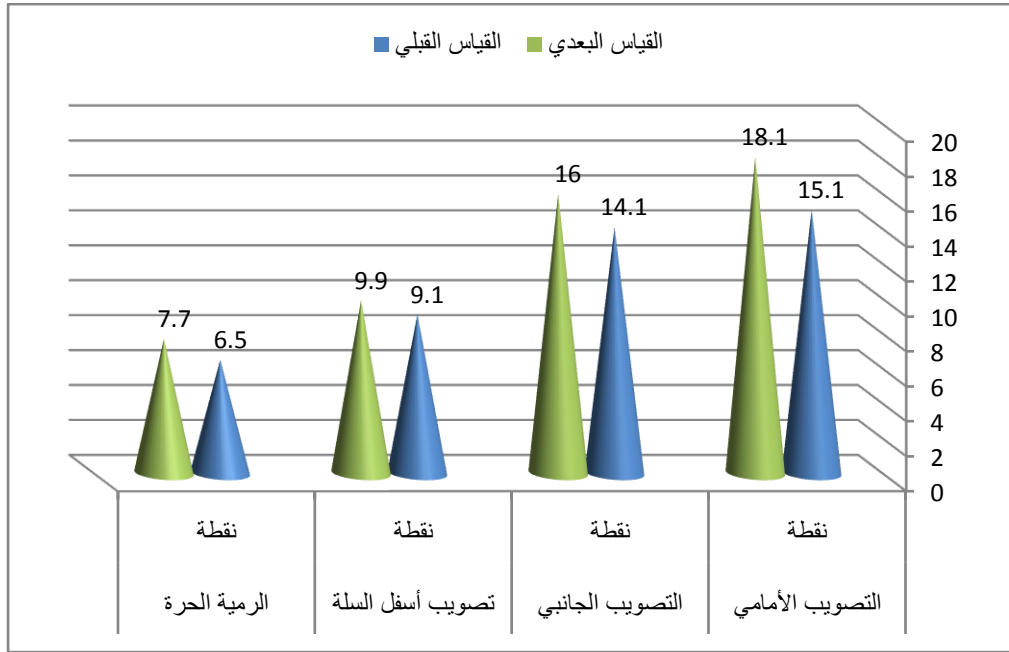
الجدول رقم (9)

يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف 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	2.55	3.17	18.1	1.91	15.1	نقطة	التصويب الأمامي
غير دال		1.11	3.8	16	3.81	14.1	نقطة	التصويب الجانبي
غير دال		0.73	2.51	9.9	2.37	9.1	نقطة	تصويب أسفل السلة
غير دال		2.05	1.15	7.7	1.43	6.5	نقطة	الرمية الحرة

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9).

يتضح من خلال الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في متغير أنواع التصويب للمجموعة الضابطة فيما عدا التصويب الأمامي لصالح القياس البعدي .



شكل (14) يبين نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة للمتغير المهاري (التصويب) للمجموعة الضابطة

الجدول رقم (10)

يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي للمتغيرات المهارة للمجموعة التجريبية .

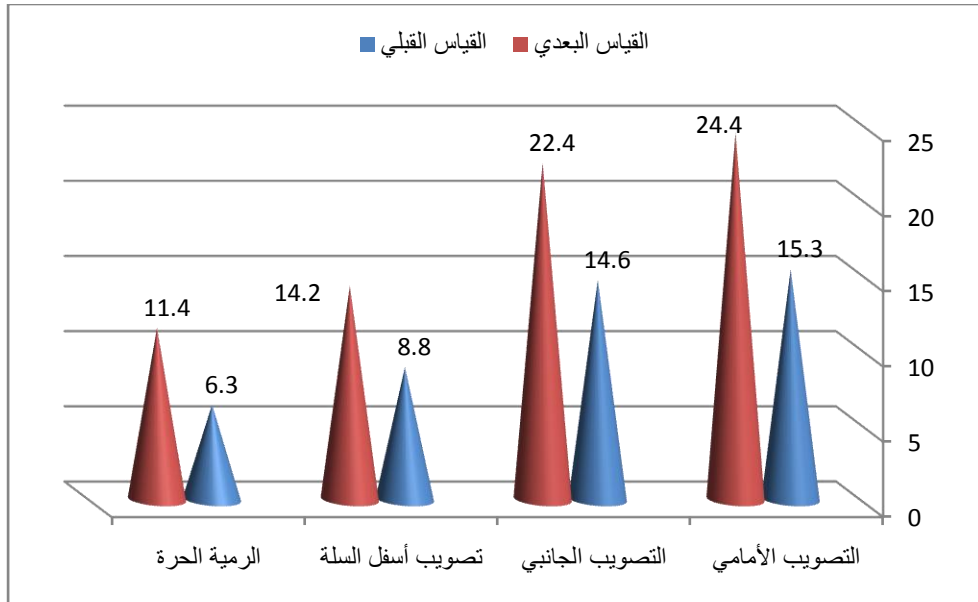
الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارة
			ع	س	ع	س		
دال	2.26	8.69	2.91	24.4	1.56	15.3	نقطة	التصويب الأمامي
دال		3.87	4.03	22.4	4.92	14.6	نقطة	التصويب الجانبي
دال		5.25	1.81	14.2	2.69	8.8	نقطة	تصويب أسفل السلة

الرمية الحرة	نقطة	6.3	1.7	11.4	2.06	6.02	دال
--------------	------	-----	-----	------	------	------	-----

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9).

يتضح من خلال الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي و القياس البعدي

للمتغير المهاري التصويب للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي



شكل (15) يبين نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة للمتغير المهاري (التصويب) للمجموعة

التجريبية

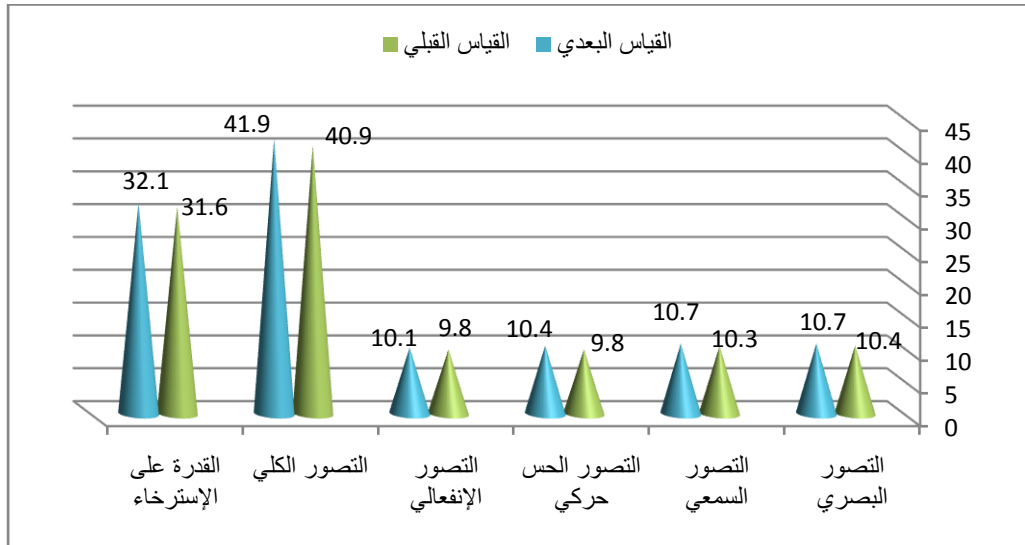
الجدول رقم (11)

يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمنغيري 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	0.51	1.25	10.7	1.34	10.4	درجة	التصور البصري
غير دال		0.8	1.05	10.7	1.15	10.3	درجة	التصور السمعي
غير دال		0.97	1.34	10.4	1.39	9.8	درجة	التصور الحس حركي
غير دال		0.62	0.56	10.1	1.39	9.8	درجة	التصور الإنفعالي
غير دال		1.15	1.79	41.9	2.07	40.9	درجة	التصور الكلي
غير دال		0.42	3.03	32.1	2.22	31.6	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 (16) يبين نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء

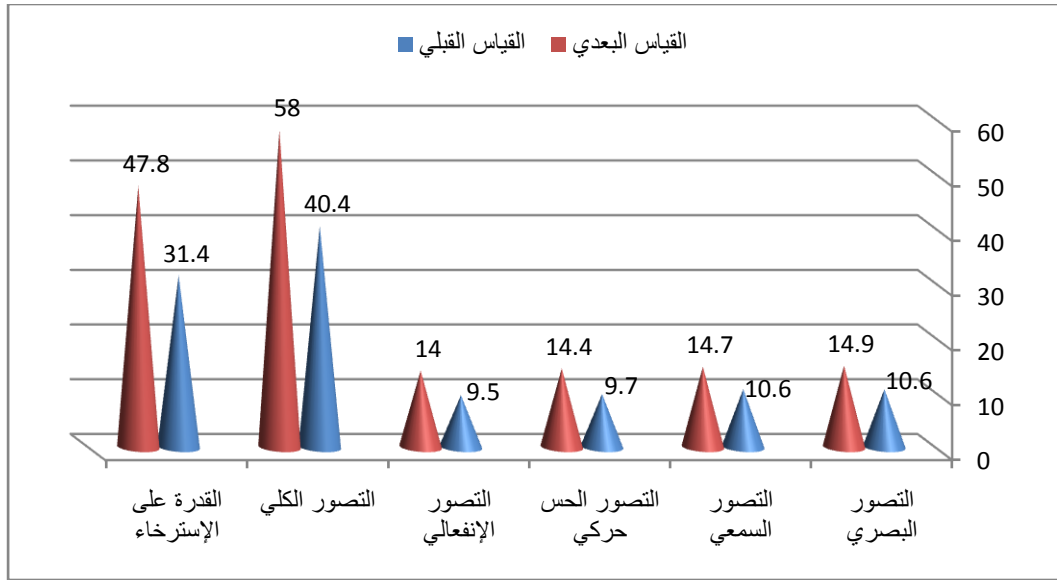
الجدول رقم (12) يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس القبلي و البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعة التجريبية .

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	8.11	1.19	14.9	1.17	10.6	درجة	التصور البصري
دال		9.04	1.15	14.7	0.84	10.6	درجة	التصور السمعي

دال		8.07	1.42	14.4	1.15	9.7	درجة	التصور الحس حركي
دال		7.26	1.24	14	1.5	9.5	درجة	التصور الإنفعالي
دال		15	3.16	58	1.95	40.4	درجة	التصور الكلي
دال		15.6	2.14	47.8	2.54	31.4	درجة	القدرة على الإسترخاء

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9).

يتضح من خلال الجدول (12) 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 (17) يبين نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء

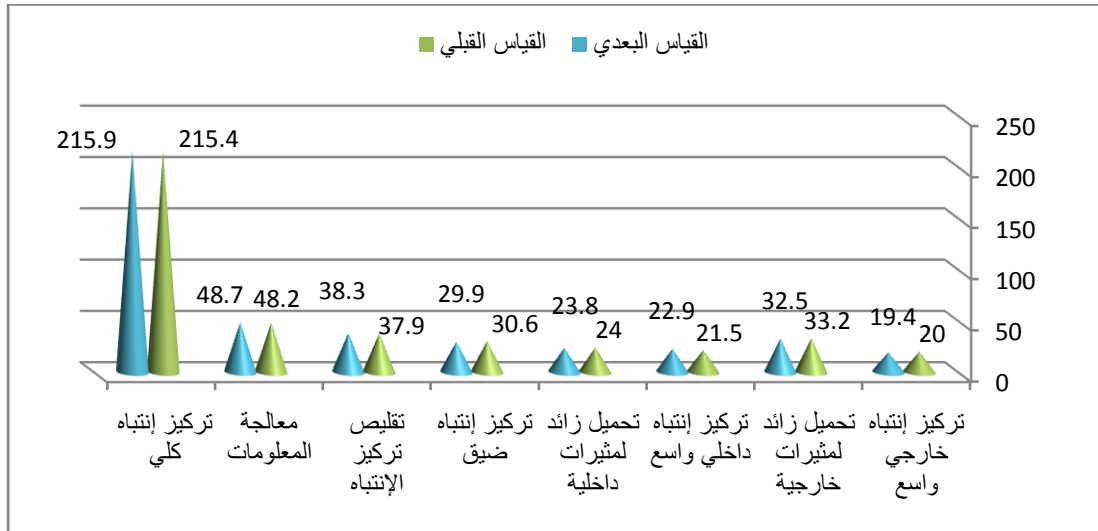
الجدول رقم (13)

يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف 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	0.67	2.06	19.4	1.88	20	نقطة	تركيز إنتباه خارجي واسع
غير دال		0.38	4.43	32.5	4.56	33.2	نقطة	تحميل زائد لمثيرات خارجية
غير دال		1.15	2.72	22.9	2.71	21.5	نقطة	تركيز إنتباه داخلي واسع
غير دال		0.11	4.46	23.8	3.59	24	نقطة	تحميل زائد لمثيرات داخلية
غير دال		0.5	3.08	29.9	3.77	30.6	نقطة	تركيز إنتباه ضيق
غير دال		0.14	6.41	38.3	5.7	37.9	نقطة	تقليص تركيز الإنتباه
غير دال		0.16	7.25	48.7	6.52	48.2	نقطة	معالجة المعلومات
غير دال		0.78	14.9	216	13.7	215	نقطة	تركيز إنتباه كلي

قيمة (ت) الجدولية هي (2.26) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (9).

يتضح لنا من خلال الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في أبعاد متغير تركيز الإنتباه و تركيز الإنتباه الكلي للمجموعة الضابطة



الشكل (18) يبين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة

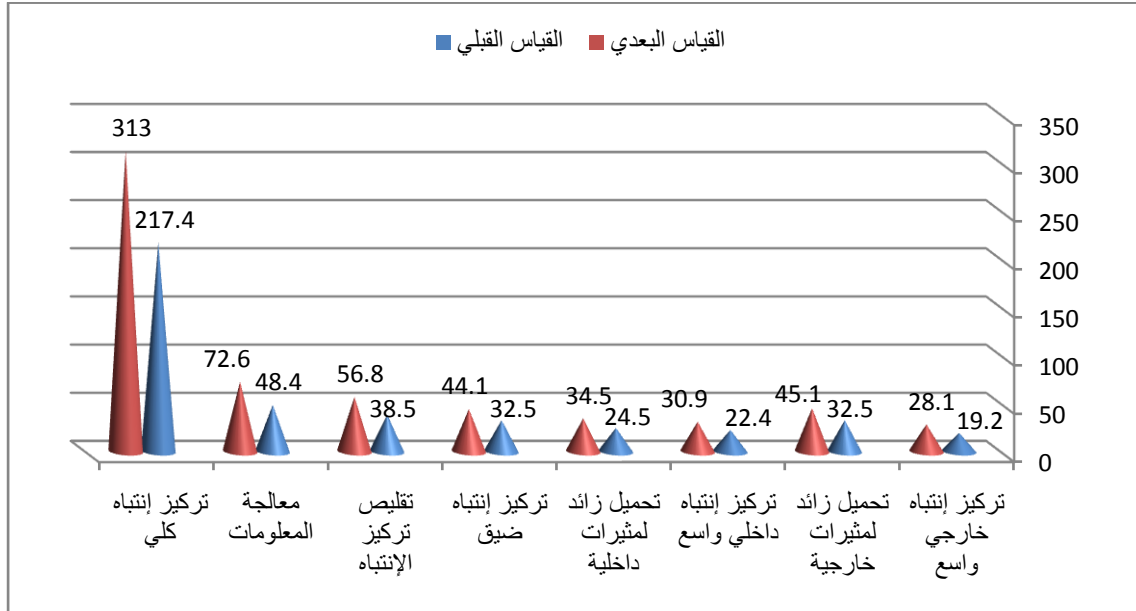
الجدول رقم (14)

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	10.2	1.19	28.1	1.98	19.2	نقطة	تركيز إنتباه خارجي واسع
دال		5	4.22	45.1	6.75	32.5	نقطة	تحميل زائد لمثيرات خارجية

دال		7.09	6.2	30.9	2.75	22.4	نقطة	تركيز إنتباه داخلي واسع
دال		5.94	3.95	34.5	3.56	24.5	نقطة	تحميل زائد لمثيرات داخلية
دال		6.23	4.55	44.1	3.71	32.5	نقطة	تركيز إنتباه ضيق
دال		8.55	5.22	56.8	4.3	38.5	نقطة	تقليص تركيز الإنتباه
دال		8.83	6.36	72.6	5.87	48.4	نقطة	معالجة المعلومات
دال		21.2	9.57	313	10.5	217	نقطة	تركيز إنتباه كلي

يتضح لنا من خلال الجدول (14) 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 (19) يبين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية

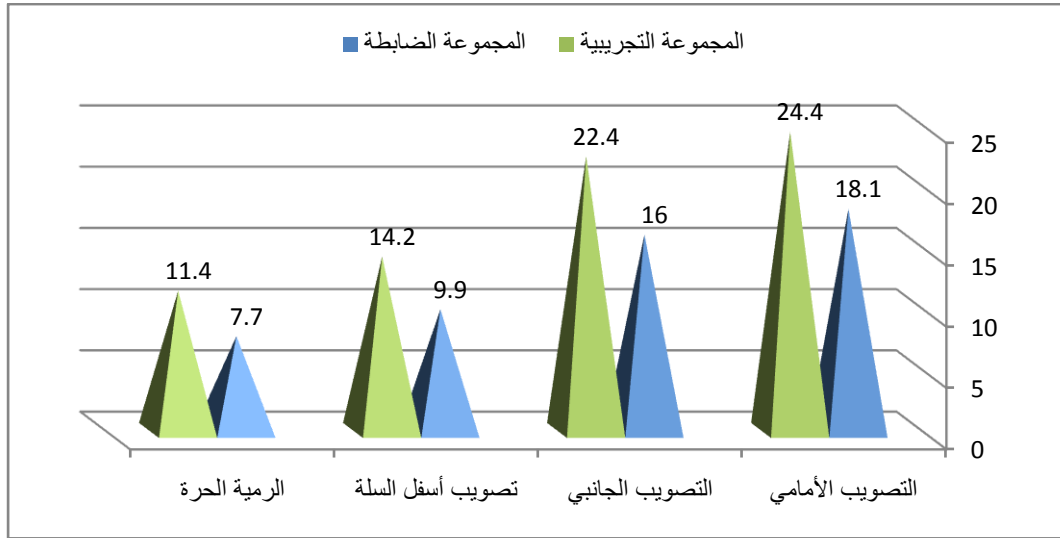
الجدول رقم (15)

يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي 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		
دال	2.10	4.62	2.91	24.4	3.17	18.1	نقطة	التصويب الأمامي
دال		3.65	4.03	22.4	3.8	16	نقطة	التصويب الجانبي
دال		4.38	1.81	14.2	2.51	9.9	نقطة	تصويب أسفل السلة
دال		4.93	2.06	11.4	1.15	7.7	نقطة	الرمية الحرة

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

يتضح من الجدول (15) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي للمتغير المهاري التصويب و لصالح المجموعة التجريبية



الشكل (20) يبين نتائج الاختبارات البعدية لمتغير التصويب للمجموعتين الضابطة و التجريبية

الجدول رقم (16)

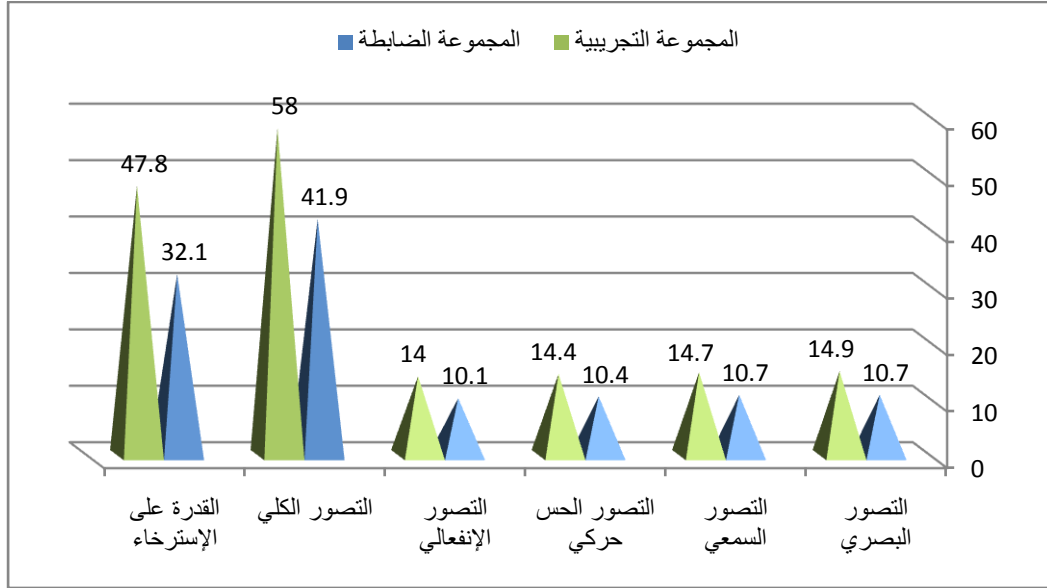
يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية و الدلالة الإحصائية للقياس البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعتين الضابطة و التجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	متغير التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء
			ع	س	ع	س		
دال	2.10	7.66	1.19	14.9	1.25	10.7	درجة	التصور البصري
دال		8.05	1.15	14.7	1.05	10.7	درجة	التصور السمعي
دال		6.4	1.42	14.4	1.34	10.4	درجة	التصور الحس حركي
دال		9	1.24	14	0.56	10.1	درجة	التصور الإنفعالي
دال		14	3.16	58	1.79	41.9	درجة	التصور الكلي

القدرة على الإسترخاء	درجة	32.1	3.03	47.8	2.14	13.3	دال
----------------------	------	------	------	------	------	------	-----

قيمة (ت) الجدولية هي (2.10) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (18).

يتضح من الجدول (16) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء و لصالح المجموعة التجريبية



الشكل (21) يبين نتائج الإختبارات البعدية لمتغيري التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء للمجموعتين الضابطة و التجريبية

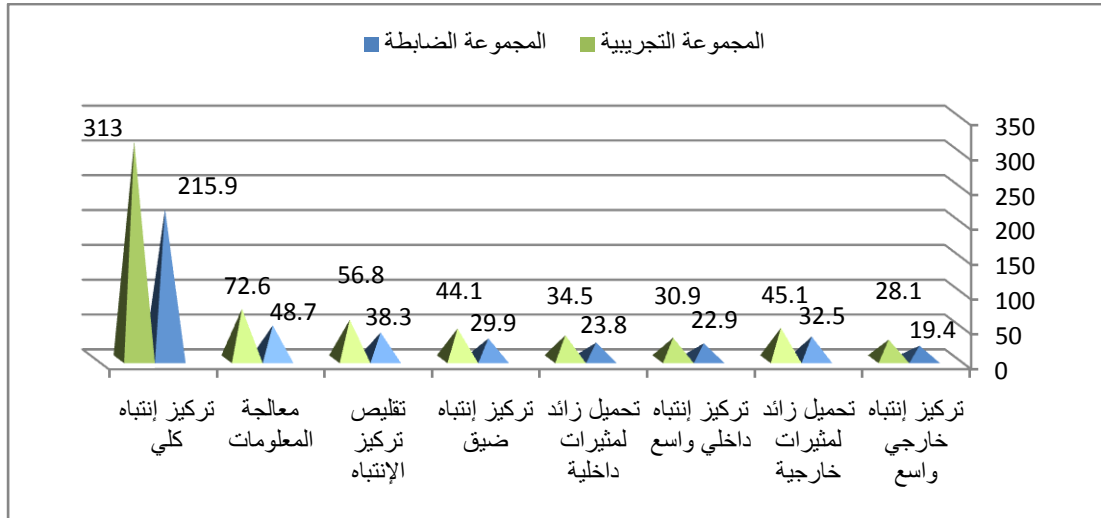
الجدول رقم (17)

يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف 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	9.77	1.19	28.1	2.06	19.4	نقطة	تركيز إنتباه خارجي واسع
دال		7.31	4.22	45.1	4.43	32.5	نقطة	تحميل زائد لمثيرات خارجية
دال		6.71	6.2	30.9	2.72	22.9	نقطة	تركيز إنتباه داخلي واسع
دال		5.67	3.95	34.5	4.46	23.8	نقطة	تحميل زائد لمثيرات داخلية
دال		8.21	4.55	44.1	3.08	29.9	نقطة	تركيز إنتباه ضيق
دال		7.07	5.22	56.8	6.41	38.3	نقطة	تقليص تركيز الإنتباه
دال		7.83	6.36	72.6	7.25	48.7	نقطة	معالجة المعلومات
دال		17.3	9.57	313	14.9	216	نقطة	تركيز إنتباه كلي

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 تركيز الإنتباه بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية



الشكل (22) يبين نتائج الإختبارات البعدية للتصور العقلي و القدرة الإسترخاء للمجموعة الضابطة و التجريبية

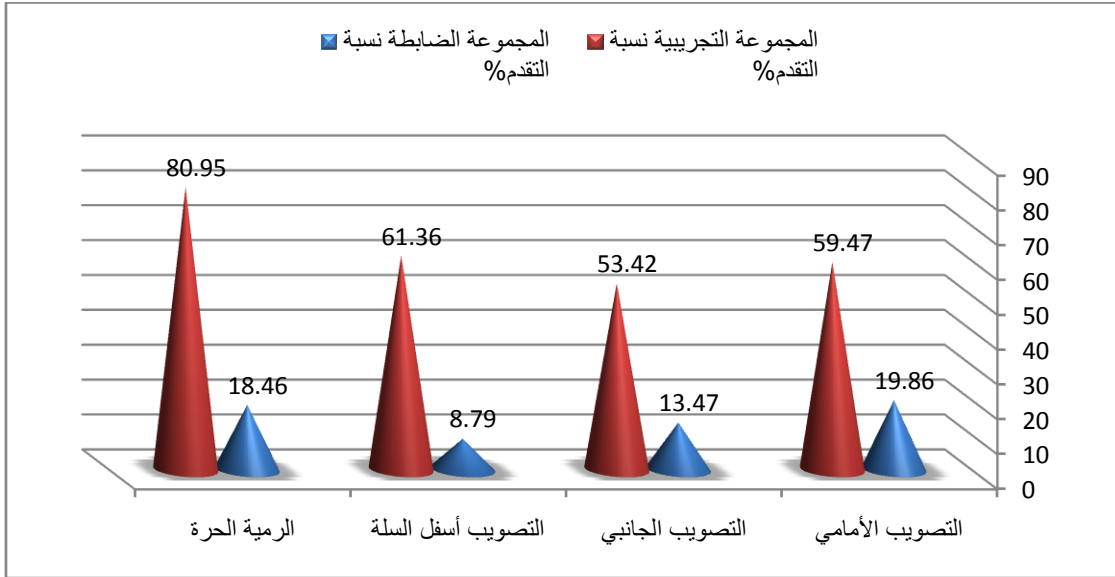
جدول (18)

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	القياس القبلي		
59.47%	24.4	15.3	19.86%	18.1	15.1	نقطة	التصويب الأمامي
53.42%	22.4	14.6	13.47%	16	14.1	نقطة	التصويب الجانبي
61.36%	14.2	8.8	8.79%	9.9	9.1	نقطة	التصويب أسفل السلة
80.95%	11.4	6.3	18.46%	7.7	6.5	نقطة	الرمية الحرة

يتبين من الجدول (18) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية و قد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغير المهاري (التصويب)



الشكل (23) يبين النسب المئوية للتقدم في القياسات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة لمتغير التصويب

جدول (19)

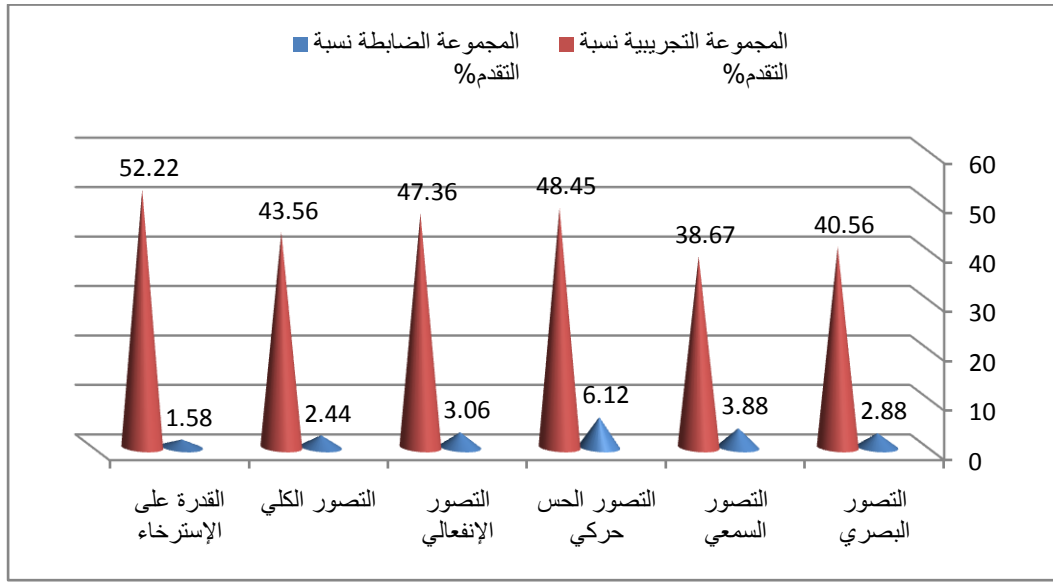
يبين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس

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		
40.56%	14.9	10.6	2.88%	10.7	10.4	درجة	التصور البصري
38.67%	14.7	10.6	3.88%	10.7	10.3	درجة	التصور السمعي
48.45%	14.4	9.7	6.12%	10.4	9.8	درجة	التصور الحس حركي

47.36%	14	9.5	3.06%	10.1	9.8	درجة	التصور الإنفعالي
43.56%	58	40.4	2.44%	41.9	40.9	درجة	التصور الكلي
52.22%	47.8	31.4	1.58%	32.1	31.6	درجة	القدرة على الإسترخاء

يتبين من الجدول (19) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية و قد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغير المهاري (التصويب)



الشكل (24) يبين النسب المئوية للتقدم في القياسات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة لمتغير التصور العقلي و القدرة على الإسترخاء

جدول (20)

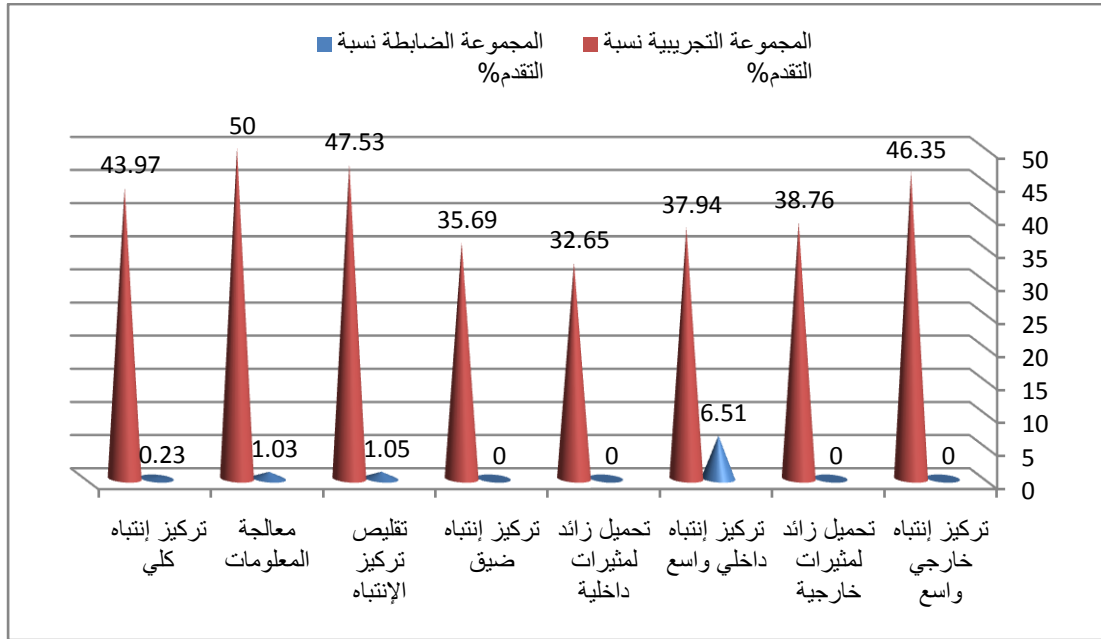
بين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس

القبلي لمتغير تركيز الإنتباه لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			وحدة القياس	متغير تركيز الإنتباه
نسبة	القياس	القياس	التقدم	القياس		

التقدم %	البعدي	القبلي	%	البعدي	القبلي		
46.35 %	28.1	19.2	0%	19.4	20	درجة	تركيز إنتباه خارجي واسع
38.76 %	45.1	32.5	0%	32.5	33.2	درجة	تحميل زائد لمثيرات خارجية
37.94 %	30.9	22.4	6.51%	22.9	21.5	درجة	تركيز إنتباه داخلي واسع
32.65 %	34.5	24.5	0%	23.8	24	درجة	تحميل زائد لمثيرات داخلية
35.69 %	44.1	32.5	0%	29.9	30.6	درجة	تركيز إنتباه ضيق
47.53 %	56.8	38.5	1.05%	38.3	37.9	درجة	تقليص تركيز الإنتباه
50%	72.6	48.4	1.03%	48.7	48.2	درجة	معالجة المعلومات
43.97 %	313	217.4	0.23%	215.9	215.4	درجة	تركيز إنتباه كلي

يتبين من الجدول (20) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية و قد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغير المهاري (التصويب)



الشكل (25) يبين نسبة التقدم في القياس البعدي بالنسبة للقياس

القبلي لمتغير تركيز الإنتباه لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية

2- مناقشة الفرضيات:

2-1- مناقشة الفرضية المرتبطة بالمهارات العقلية:

يوضح الجدول رقم (12) 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 (11) إلى عدم وجود دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للقدرة على الإسترخاء و التصور العقلي للمجموعة الضابطة ، كما يشير الجدول رقم (16) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية ، ولصالح المجموعة التجريبية .

و يرجع الباحث النتائج المحصل عليها إلى إستخدام المجموعة التجريبية تمارين الإسترخاء و التصور العقلي و التي تضمنها برنامج التدريب العقلي ، حيث أن إشمال الوحدات التدريبية على تمارين الإسترخاء أدى باللاعبين إلى القدرة على التخلص من التوتر ، الذي يتتاب اللاعب في حالات إنفعالية ، و بالتالي إكتساب الثقة في النفس .

و هذا يتفق مع دراسة أحمد العقاد و سعد (2000) في أن تدريبات الإسترخاء العضلي و التنفسي أدى إلى سرعة تنمية القدرة على الإسترخاء، و خفض التوتر و القلق و تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية، (سعد، 2000)

كما يتفق مع 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 أشار كذلك في دراسة لمحمد حميدي (2006) أن تمارين الإسترخاء الذاتي و التخيلي تؤثر بشكل واضح في خفض درجة الإستثارة الإنفعالية . (حميدي، 2006، ص 17) أما بالنسبة للتصور العقلي فإن الباحث يعزي التحسن في النتائج 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 ذلك، 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 يتفق مع ما ذكره علاوي (2002) في أن التصور العقلي يستخدم في المساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها و التمرين على بعض المهارات العقلية (علاوي، 2002، ص 258)

و رأى الباحث أن النتائج التي تحصل عليها أظهرت أن التصور العقلي هو مهارة عقلية 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 أداءه بينما السلبيات تعوق أداء الرياضي عندما يتذكر مهارة فشل في أداءها، أو موقف سبب له الإحراج .

و هذا ما يؤكد أسامة راتب (2000) في أن التصور الذهني هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة ، أو بصورات جديدة لم تحدث من قبل .

كما لم تسجل المجموعة الضابطة أي تحسن في مهارة القدرة على الإسترخاء و التصور العقلي، لعدم إستفادتهم من برنامج التدريب العقلي للمهارات السابقة .

كما يشير الجدول رقم (14) إلى وجود فروق معنوية بين القياس القبلي و القياس البعدي لمهارة تركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية، و يبين الجدول رقم(17) وجود فروق معنوية بين الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية و الضابطة ، و لصالح المجموعة التجريبية ، في حين لم تظهر في الجدول رقم (13) 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 أداءه .

و قام اللاعبون ببذل مجهود لتحسين هذه المهارة ، 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).

و يشير محمود عنان (1995) إلى 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 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 (20) بنسبة (43.97%) و للمجموعة التجريبية مقارنة ب(0.23%) بالنسبة للمجموعة الضابطة و بالتالي تتحقق الفرضية الثانية من أن البرنامج له تأثير إيجابي في تحسين المهارات العقلية الإسترخاء و التصور العقلي و تركيز الإنتباه.

2-2- مناقشة الفرضية المرتبطة بالأداء المهاري:

يتبين من الجدول رقم(10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة التصويب لصالح القياس البعدي ، و يبين الجدول رقم(15) وجود فروق دالة إحصائية بين في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية.

و يعزو الباحث التحسن إلى تأثير التدريب العقلي الذي طبق على المجموعة التجريبية بالموازات مع التدريب المهاري في كرة السلة، حيث حققت هذه المجموعة فروقا معنوية في مهارة التصويب و المهارات العقلية ، أي أن أسلوب الدمج بين التدريب المهاري و التدريب العقلي لأفراد المجموعة التجريبية أدى إلى التعلم الصحيح لمهارة التصويب بمراحلها أي تصحيح الأخطاء داخل عقل اللاعب و تصور المهارة الصحيحة عقليا و التركيز على الجوانب الدقيقة التي قد يغفل عنها معظم اللاعبين لأدائها بطريقة سليمة و عزل جميع المثيرات غير المرتبطة ، سمح بتكوين صورة مثالية داخل العقل و بالتالي تشكيل إنطباع صحيح و خالي من الأخطاء ،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 ذا 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 خمن له ، و أحسن من المجموعة الضابطة ، كما توافق ذلك مع الدراسات السابقة لكل من دراسة (الطفي ، 1998) و دراسة (شوية بوجعة، 2009) و دراسة (الرحاحلة و الخياط ، 2001) و دراسة (حامد السويدي ، 2004) و دراسة (بلال رحال ، 2009) و دراسة (المالكي ، 1998) و كذلك دراسة (عماد عبد الحق ، 2007) حيث بينت نتائج هذه الدراسات على أن المجموعات التي إستفاد أفرادها من برامج التدريب العقلي قد تحسنت على نتائج أفضل من نتائج أفراد المجموعات الضابطة ، كما بينت دراسة (وفاء حسن ، 1997) أن التدريب العقلي يساعد على تحسين مستوى الأداء في بعض المهارات الأساسية في كرة السلة و منها التصويب

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.

كما يبين الجدول رقم (9) عدم وجود فروق لها دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في أنواع التصويب ما عدا التصويب الأمامي ، و التي تحسنت على فرق دال بالمقارنة بين القياس القبلي و القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (15.1) بينما القياس البعدي (18.1) و قدرت قيمة (ت) المحسوبة (2.55) و يرجع الباحث ذلك إلى أن التصويب الأمامي تكون فيه نسبة الصعوبة أقل منه بالنسبة للتصويب الجانبي ، أو تحت السلة ، و يتضح من الجدول رقم (18) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي في الإختبار لمهارة التصويب 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 بـ (59.47%) مقارنة بالضابطة حيث بلغت (19.86%) ، أما التصويب الجانبي فقد بلغ (53.42%) للمجموعة التجريبية مقارنة مع (13.47%) للمجموعة الضابطة، و نسبة التقدم للتصويب تحت السلة (61.36%) للتجريبية مقارنة مع (8.79%) للضابطة ، و الرمية الحرة بلغت (80.95%) مقارنة مع (18.46%) للضابطة

و يرجع الباحث ذلك إلى إكتساب اللاعب معرفة دقيقة بأجزاء المهارة و من ثم التعرف على إطارها الكلي و الأداء الصحيح لها بعد رسم صورة لها في الدماغ، و التركيز على الأداء السليم و الإتقان الجيد للإسترخاء و البعد عن الإنفعالات غير المساعدة عن طريق التدريب العقلي أدى إلى تحسين مهارة التصويب ،

و بالتالي تتحقق الفرضية الأولى من أن التدريب العقلي له أثر إيجابي على تحسين مهارة التصويب

3- الإستنتاجات:

على ضوء التجربة التي قام بها الباحث و من خلال النتائج التي توصل إليها من إجراء الإختبارات المهارية و العقلية على عينة البحث المتكونة من عشرين (20) لاعبا و الذبن تراوحت أعمارهم من (16 - 17) سنة و معالجة النتائج إحصائيا تمكن الباحث من الوصول إلى النتائج التالية:

- برنامج التدريب العقلي المقترح حسن مستوى المهارات العقلية للاعبين.
- برنامج التدريب العقلي المستخدم كان له التأثير الإيجابي في تحسين مستوى التصويب في كرة السلة للمجموعة التجريبية.
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية .
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التصويب و لصالح المجموعة التجريبية .

- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية و لصالح المجموعة التجريبية .
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن المئوية الخاصة بنتائج مهارة التصويب
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن المئوية الخاصة بنتائج مهارة القدرة على الإسترخاء و التصور العقلي و تركيز الإنتباه.

4- إقتراحات مستقبلية:

- على ضوء النتائج و الإستنتاجات التي توصل إليها الباحث يقترح ما يلي:
- لأنها التدريبية، ضمن البرامج ووضعها التعلم عمليات جميع في العقلي التدريب برامج - إستخدام والإتقان المهاري . التعلم على وكبير إيجابي تأثير ذات
- الإستمرار في بحوث في نفس المجال تعنى بمهارات أخرى في كرة السلة أو رياضات أخرى.
- إمكانية إستخدام أو إضافة مهارات عقلية أخرى ضمن البرامج كالثقة بالنفس، إدارة 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 في الأخير لا يمكننا إلا أن نؤكد على الدور الذي يلعبه التدريب العقلي في تحسين مستوى اللاعب و المدرب و حتى الباحث لمس ذلك التأثير الإيجابي و إكتسب إضافة جديدة إليه.

– 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 موازنة مع الجانب البدني و المهاري، و ما إلى ذلك.

و قد 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 ،خرج الباحث بنتائج تفيد بأن التدريب العقلي يساعد في تحسين المستوى لمهارة التصويب و المهارات العقلية .

ملحق رقم (1)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس . مستغانم .

معهد العلوم و التقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي - ماجستير -

نتائج إختبارات التصويب للاعبين كرة السلة للمجموعة

الرمية الحررة	التصويب من أسفل 30"السلة		التصويب الجانبى	التصويب الأمامى	إسم اللاعب
	درجات رمية20ل	درجات محاولة2	درجات محاولة1	درجات رمية20ل	
					01
					02
					03
					04
					05
					06
					07
					08
					09
					-10

ملحق رقم (2)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس . مستغانم .

معهد العلوم و التقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي - ماجستير -

"إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول الإختبارات المهارية الخاصة بالتصويب في كرة السلة للاعبين أشبال "

- عنوان البحث -

*مدى إسهام برنامج تدريب عقلي في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة

- الطالب: بن رقية عابد.

- الدرجة العلمية: الحصول على شهادة الماجستير.

-2011-2010- السنة الجامعية :

- السيد الأستاذ / الدكتور:.....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

- يقوم الباحث بن رقية عابد طالب في معهد العلوم و التقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

بمستغنام إختصاص تدريب رياضي يبحث لنيل شهادة الماجستير في التدريب الرياضي بعنوان

***مدى إسهام برنامج تدريب عقلي في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة ***

"17-15" دراسة تجريبية للاعبي كرة السلة أشبال السن

و نظرا لمدى أهمية رأي الخبراء في مجال البحث العلمي، فإن الباحث يأمل في مشاركتكم في

تحديد مدى ملائمة الإختبارات لتقييم مستوى اللاعبين في التصويب في كرة السلة.

- كما لا يسعني إلا أن أتقدم إلى سيادتكم بالشكر الجزيل لمشاركتكم القيمة لإثراء البحث

العلمي

- تقبلو كل عبارات الشكر والتقدير

❖ الباحث

- إختبار التصويب الأمامي - []

❖ 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

رمية 15- للمختبر الحق في

❖ 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 - []

❖ 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:

م 6- يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب ، و على بعد قدره 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:

م (ليس أقرب من المسافة المحددة). 6- يجب أن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك - 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 - []

❖ 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 يدين) محاولة إصابة الهدف (إدخال الكرة في السلة) ثم إستعادة الكرة بسرعة ثانية ، 30(سواءً حقق هدفاً أو لا) لمعاودة التصويب ، و هكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن خلال 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 ثانية، و يجب تسجيل المحاولتين في بطاقة التسجيل على أن تحسب له المحاولة الأفضل.30

- إختبار الرمية الحرة - []

❖ الغرض من الإختبار:

- قياس مهارة الرمية الحرة، وذلك من خلف خط الرمية .

❖ الأدوات:

- ملعب كرة السلة ، كرة السلة،هدف كرة السلة .

❖ مواصفات الأداء:

- يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ولكل مختبر عشرون محاولة، و للمختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التصويب،على أن يؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها خمس رميات،على أن يكون ذلك في شكل دائرة،أو أن يدع مختبرا آخر يقوم بأداء المجموعة الأولى له،و يسمح له بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجريب .

❖ الشروط:

- لكل مختبر الحق في أداء عشرون رمية .

- يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة .

❖ التسجيل :

- تحسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة في السلة)يقوم بها المختبر،و ذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة،و يحسب "الصففر" إذا لم يتحقق ذلك وحيث أن للمختبر الحق في أداء عشرون رمية .

- إختبار نلسون للتصويب في كرة السلة - []

❖ الغرض من الإختبار:

- قن 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 إعطاءه 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 ثانية .60حتى يعلن الميقاتي إنتهاء الزمن المحدد للإختبار و هو

- 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:

ثانية 60- يحسب الوقت منذ إعطاء إشارة البدء و حتى ينتهي الزمن المقرر للإختبار و هو

- 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
ثانية. 60الصحيحة خلال

ملحق رقم (3)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس . مستغانم .

معهد العلوم و التقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي - ماجستير -

إختبار المهارات العقلية المتعلقة بالدراسة

- فريق غليزان لكرة السلة "أشبال" -

- إسم اللاعب:

- لقب اللاعب:

مقياس التصور العقلي الرياضي

قبل أن تبدأ الإجابة على هذا المقياس تذكر أن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية لشيء... إنه يتطلب استخدام 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 واضحا ، 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 التصويب. 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.

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	العبارات
					1- عندي المقدرة على الرؤية الواسعة السريعة في مواقف اللعب والتقاط 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 تذكري 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 مشغول بالذهن .
					7- أميل إلى التركيز على جزء واحد صغير من تحركات المنافس ، و أتجاهل الأشياء التي من الممكن أن تعطيني فكرة أفضل عما سوف يؤديه المنافس.
					8- عندما أكون قلقا أو عصبيا يقل تركيزي و أفضل في

					رؤية الأحداث الهامة التي تدور حولي .
					9- في الملعب أستطيع تتبع حركات عدة لاعبين في نفس الوقت.
					العبارات
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	
					10- عند لاعب كرة السلة أجد نفسي مشتتا بالمناظر و الأصوات من حولي
					11- عند لعب كرة السلة أفكر فقط في شئ واحد فقط في نفس الوقت.
					12- في المباراة أركز على شئ 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 إشتراعي 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.
					العبارات
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	
					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 التمير له أثناء مباراة كرة السلة .
					25- عند لعب كرة السلة أفكاري تأتي سريعة و أستطيع بصعوبة الإحتفاظ بها.
					26- لعب كرة السلة يرتبط بأشكال 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.
					العبارات
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	
					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 .
					37- أنا أجيد 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 أجيد 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 الإلتباه لما يحدث من حولي.
					42- أستطيع التفكير في العديد من التحركات المستقبلية في مباراة كرة السلة.
					العبارات
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	
					43- في النادي أنا إجتماعي و أحب الإختلاط بالآخرين.
					44- عند لعب كرة السلة أجد نفسي مشتتا بأفكاري و تخيلاقي .
					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 و 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.
					51- كل ما أحтаجه معلومات قليلة عن المنافس حتى أستطيع أن أتغلب عليه.
					52- عندما أصوب من السهل علي أحجب كل شئ 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.
					العبارات
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	
					56- أصاب بالثقت 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 شئ 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 و كلها 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 و كلها عبارات إيجابية في إتجاه البعد فيما عدا 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 قرقرة أصابعك أو قضم أظافرك؟
				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؟

ملحق رقم (4)

السنة الجامعية: ٢٠١١-٢٠١٠ .

إلى السيد الأستاذ / الدكتور:
الدرجة العلمية:
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
أما بعد

يقوم الباحث بن رقية عابد طالب في معهد العلوم و التقنيات الأنشطة البدنية
و الرياضية بمستغانم إختصاص تدريب رياضي ببحث ضمن متطلبات نيل
شهادة الماجستير. في التدريب الرياضي بعنوان

*مدى إسهام برنامج تدريب عقلي في تحسين مهارة التصويب في كرة
السلة *
"دراسة تجريبية للاعبين كرة السلة أشبال السن ١٦-١٥"

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 أشبال
، 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.

تركيز الانتباه

غير موافق

موافق ✓

.....- إقتراحاتكم:

أُهلست على برنامجكم التدريبي وكان معي بكل جهداً
شكرونا عليه أنت ولاستذاكتنا

الموضوع يدخل ضمن اهتمامكم النفسانية

نشكركم على مهنتكم الجيدة ونتمنى لكم النجاح والتوفيق
ألم عيسى

الإستاذ الدكتور الهادي كورم

كلية التربية / جامعة بغداد

الرائد - بغداد

١/١٠/٢٠١٤

ملحق رقم (5)

الخبراء الذين عرضت عليهم الإختبارات المهارية للتصويب.

الإسم و اللقب	الرتبة	مكان العمل
رياض علي الراوي	أستاذ التعليم العالي	معهد التربية البدنية مستغانم
بن لكحل منصور	أستاذ محاضر أ	معهد التربية البدنية مستغانم
بن برنو عثمان	أستاذ محاضر أ	معهد التربية البدنية مستغانم
مدي	أستاذ محاضر أ	معهد التربية البدنية مستغانم
غزال محجوب	أستاذ	معهد التربية البدنية مستغانم

ملحق رقم (6)

الخبراء الذين عرضت عليهم الإختبارات العقلية .

مكان العمل	الرتبة	الإسم و اللقب
معهد التربية البدنية مستغانم	أستاذ التعليم العالي	رياض علي الراوي
معهد التربية البدنية مستغانم	أستاذ محاضر أ	حرشاوي يوسف
معهد التربية البدنية مستغانم	أستاذ محاضر أ	بن قلاوز التواتي
معهد التربية البدنية مستغانم	أستاذ محاضر أ	بو مسجد عبد القادر
معهد التربية البدنية مستغانم	أستاذ محاضر أ	بن سي قدور الحبيب

ملحق رقم (7)

الخبراء الذين عرض عليهم برنامج التدريب العقلي.

الإسم و اللقب	الرتبة	مكان العمل
بن عكي محمد آكلي	أستاذ دكتور	جامعة الجزائر العاصمة
بن تومي محمد	أستاذ دكتور	جامعة الجزائر العاصمة
أحمد عربي عودة	أستاذ دكتور	جامعة بغداد - العراق -
حرشاوي يوسف	أستاذ محاضر	معهد التربية البدنية مستغانم
بن قلاوز التواتي	أستاذ محاضر	معهد التربية البدنية مستغانم
بومسجد عبد القادر	أستاذ محاضر	معهد التربية البدنية مستغانم
بلكبيش قادة	أستاذ محاضر	معهد التربية البدنية مستغانم

ملحق رقم (10)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس . مستغانم .

معهد العلوم و التقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي - ماجستير -

"إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول برنامج التدريب
العقلي المقترح"

- عنوان البحث -

مدى إسهام برنامج تدريب عقلي في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة

- الطالب الباحث:

بن رقيعة عابد.

- الأستاذ المشرف:

الدكتور: يوسف حرشاوي .

2010-2011 السنة الجامعية :

- إلى السيد الأستاذ / الدكتور:

- الدرجة العلمية:

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته

أما بعد

- يقوم الباحث بن رقية عابد طالب في معهد العلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

مستغاثم إختصاص تدريب رياضي يبحث ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التدريب

الرياضي بعنوان

***مدى إسهام برنامج تدريب عقلي في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة ***

"16-15" دراسة تجريبية للاعبي كرة السلة أشبال السن

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 أشبال، 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.

❖ الباحث.

- يرجى من سيادتكم وضع علامة (√) لما ترونه مناسباً بالإضافة إلى إقتراحاتكم بخصوص ذلك إذا كانت هناك إقتراحات .

1- المدة الزمنية لبرنامج التدريب العقلي هي (08) أسابيع.

غير موافق

موافق

- إقتراحاتكم :
.....
.....

2- عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع هي (03) وحدات أسبوعية بمجموع (24) وحدة تدريبية خلال البرنامج .

غير موافق

موافق

- إقتراحاتكم :
.....
.....

3- زمن التدريب العقلي في الوحدة التدريبية من (15) إلى (30) دقيقة

غير موافق

موافق

.....: إقتراحاتكم
.....

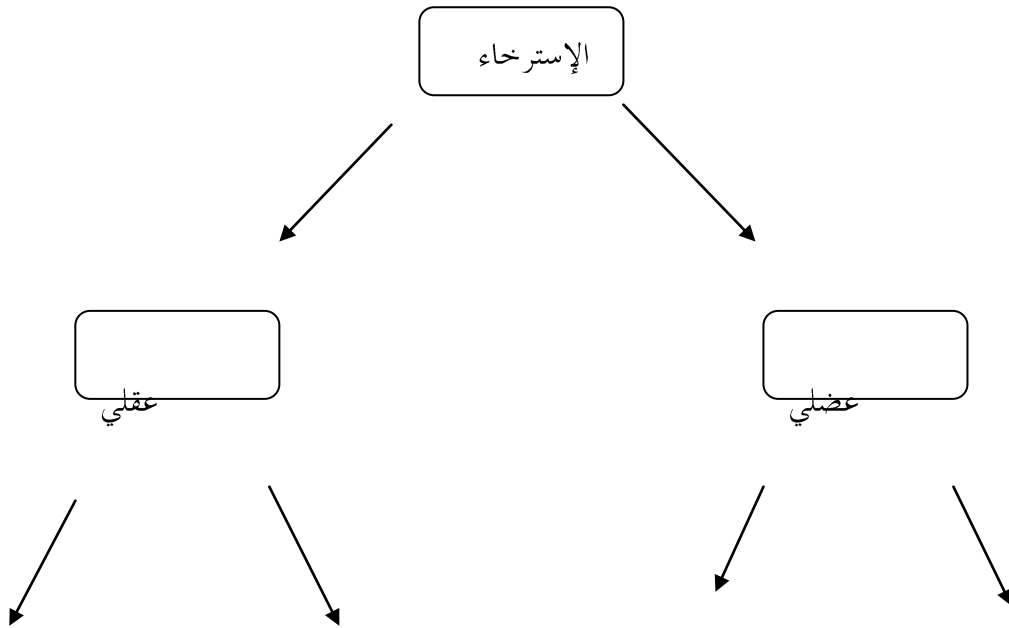
4 - خصصت مرحلة التدريب العقلي في بداية الحصة التدريبية .

غير موافق

موافق

.....: إقتراحاتكم
.....

5- المهارات العقلية المتضمنة في البرنامج هي كالتالي :



إسترخاء معرفي

التحكم في التنفس

ذاتي

تعاقي

غير موافق

موافق

- إقتراحاتكم:

التصور العقلي

نصور عقلي متعدد الأبعاد

تصور عقلي أساسي

غير موافق

موافق

- إقتراحاتكم:

تركيز الانتباه

غير موافق

موافق

- إقتراحاتكم :

.....