

فاعلية التدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات لناشئات كرة السلة

١.د/ ليلي حامد صوان

١.د/ رابحة محمد لطفى غريب

١.د/ إكرام السيد السيد

الباحثة/ ولاء عبد الحميد السيد

مقدمة و مشكلة البحث:

يمثل التكامل بين الجانب العقلي والجانب البدني أهمية بالغة لتحقيق الأهداف في المجال الرياضي حيث أهمية تدفق الطاقة البدنية والعطية في إتجاه واحد حتى يستطيع الرياضي تحقيق الإنجازات الرياضية من خلال الاستفادة من قدراته المختلفة، حيث تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن، ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخطي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية، فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي.

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) أن التدريب العقلي هو جزء هام ومكمل للتدريب الحركي، ويتضمن تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية أو المعرفية مثل تدريب الاسترخاء وتدريب التصور العقلي وتدريب الإنتباء وتدريب الإشراف وغير ذلك من التدريبات المرتبطة بالعمليات الطلبة العليا والتي لا يؤدي فيها اللاعب غالباً أداء حركي فلي، والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل المحاولة التحكم في السلوك العقلي والحركي للاعب، والتي تسهم في التحكم في العقل والاستثارة والضغوط، وكذلك مساعدته على سرعة تعليم واكتساب وإتقان المهارات الحركية، والإسهام في إعداد اللاعب نفسياً قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية. (١٠ : ٣٨٦، ٣٨٧)

وينطلق كل من : محمد العربي شمعون (٢٠٠١)، محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) على أن التدريب العقلى يؤثر بصورة إيجابية على تحسين الأداء حيث يساهم في اكتساب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد (٣٢:٧) (٢٥٤:١٠)

ويعتبر التدريب العملي من الموضوعات الحيوية في علم النفس الرياضي الذي يركز على الأسس العلمية، ويمثل أحد الأبعاد والجوانب الرئيسية للتدريب الرياضي كالتدريب البدني والمهاري والخططي لتطوير شخصية الرياضي وتحقيق الواجبات الحركية (١: ٢٩)

ويساهم التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية بجانب تنمية المهارت العقلية حيث يقدم في المرحلة الأولى الأطار الكلي للمهارة المراد تعلمها والمعلومات المرتبطة بها وفي المرحلة الثانية يساعد من خلال التصور العقلي علي تنمية واتقان المهارة من خلال التبادل مع الأداء الحركي (٤٧:٨)

وتعد استراتيجية التفكير المرحلة النهائية في التدريب العقلي وذلك بعد اتقان مرحلتى التدريب العقلي الأساسى والتدريب العقلي على المهارات التخصصية النشاط الرياضي ، وبذلك تمثل استراتيجيات التفكير بعدا هاما من أبعاد الأعداد العقلي والذي يتضمن محتوى النشاط العقلي الممارس قبل وأثناء الأداء (٦ : ٢٢)

أهمية البحث:

من خلال عمل الباحثة في تدريب كرة السلة لاحظت انخفاض مستوى أداء ناشئات كرة السلة فى بعض المهارات على الرغم من الجهد المبذول للاعبات ، وقد يرجع السبب في ذلك إلى عدم الإهتمام بالجانب المقلى لتطوير المهارات النفسية من جانب القائمين بالتدريب ، والإهتمام فقط بالجوانب البدنية والفنية للمهارة ، بالإضافة إلى زيادة معدل تكرار نفس الأخطاء نتيجة زيادة التوتر والخوف من الأصابة أثناء أداء المهارة ، وذلك لعدم الإهتمام ببرامج تدريب الإعداد النفسى للطلاب قبل الدخول لأداء المهارة الأمر الذي يترتب عليه للاعب وعدم قدرته على الاسترخاء، وعلى

تصور مراحل الأداء الفني للمهارة من خلال عملية الإسترجاع العقلي، وتركيز الإنتباه على المراحل الهامة في أثناء المهارة.

حيث يساهم التدريب العقلي في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح. (٣٢:٧).

ويعتبر التدريب العقلي أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي، وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء. (٩: ٨١)

ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي في التعرف على فاعلية التدريب العقلي في خفض مظاهر الخوف من الإصابة وتحسين مستوى أداء بعض المهارات

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب العقلي على مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة (المحاورة السريعة - الخطوات الدفاعية- التصويبة السلمية).

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

٢- توجد فروق في نسب تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

مصطلحات البحث:

١- التدريب العقلي **Mental Training** :

أحد الطرق المستحدثة لتطوير وتدريب المهارات العقلية كالاسترخاء والتصور العقلي وتدريب الانتباه ويستخدم لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء علي أو بنتي التنظيم المعارف وتعزيز العملية المؤثرة في السلوك في المجالات الرياضية المختلفة. (٥): (٤٣٧)

الدراسات السابقة :

أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة أيمن عبد العزيز عبد الحميد (٢٠٢٠م) (٢) ، بعنوان "تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض القدرات العقلية ومستوى الأداء المهاري الهجومي لدى ناشئي كرة السلة"، هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض القدرات العقلية ومستوى الأداء المهاري الهجومي لدى ناشئي كرة السلة. عرض البحث إطاراً مفاهيمياً تضمن التدريب العقلي والتصور العقلي وتركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء. تكونت عينة البحث م (١٤) ناشئي من نادي أسيوط الرياضي. تم استخدام المنهج التجريبي. تمثلت أداة البحث في تحليل المراجع والأبحاث العلمية، والملاحظة العلمية، واستمارات استطلاع رأي الخبراء، والمقابلة الشخصية، ومقاييس القدرات العقلية المتمثلة في (مقياس الذكاء، مقياس التصور العقلي، مقياس القدرة على الاسترخاء، واختبار شبكة تركيز الانتباه)، واختبارات الأداء المهاري الهجومي، وبرنامج التدريب العقلي. توصل البحث إلى عدة نتائج، أهمها وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوي القدرات العقلية في اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة السلة، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوي الأداء المهاري الهجومي في اتجاه القياس البعدي لدى ناشئي كرة السلة.

٢- دراسة هاني أحمد دعيح (٢٠١٩) (١١) بعنوان "تأثير التدريب العقلي على تطوير محددات استراتيجيات التفكير والتصور العقلي ومستوى الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لدى لاعبي الدرجة الأولى"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي

على تطوير محددات استراتيجيات التفكير والتصور العقلي ومستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لدى لاعبي الدرجة الأولى الممتاز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، نظرا لملائمته لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الدرجة الأولى الممتاز للكرة الطائرة للموسم الرياضي (٢٠١٨م - ٢٠١٩م) ببعض أندية دولة الكويت، وذلك لعدد (٣٥) لاعب، وبلغت العينة الاستطلاعية عدد (٥) لاعبين، وبلغت العينة الأساسية عدد (٣٠) لاعب، مقسمة بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما مجموعة ضابطة عددها (١٥) لاعب، والأخرى مجموعة تجريبية عددها (١٥) لاعب، وكانت أهم النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في محددات استراتيجيات التفكير والتصور العقلي ومستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لدى لاعبي الدرجة الأولى الممتاز لصالح المجموعة التجريبية، فاعلية برنامج التدريب العقلي على تطوير محددات استراتيجيات التفكير والتصور العقلي ومستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لدى لاعبي الدرجة الأولى الممتاز .

٣- دراسة عادل جودة عبد العزيز (٢٠١٥م) (٣) بعنوان "تأثير استخدام التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى أداء التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة"، وهدفت الدراسة الى وضع برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بالأداء العملي لناشئي كرة السلة تحت ١٤ سنة ومعرفة تأثيرها على المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) ومستوى أداء التصويبة السلمية لدى ناشئي كرة السلة تحت ١٤ سنة. وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ناشئاً لكرة السلة تحت ١٤ سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٠) ناشئين ومن أهم النتائج، أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي المدعم بالأداء العملي كان له تأثيراً إيجابياً بدلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ على المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) ودقة التصويبة لدى ناشئي كرة السلة تحت ١٤ سنة. كما ان البرنامج

التقليدي المستخدم مع المجموعة الضابطة أثر إيجابيا بدلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ على دقة التصويبة السليمة في كرة السلة في حين لم يؤثر بدلالة إحصائية على المهارات النفسية قيد البحث.

٤- دراسة فاطمة أحمد حسن (٢٠٠٧) (٤) بعنوان "تأثير استخدام التدريب العقلي خلال مراحل التعلم الحركي على مستوى أداء التصويبة السليمة في كرة السلة"، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي خلال مراحل التعلم الحركي على مستوى أداء التصويبة السليمة في كرة السلة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا، وبلغت حجم العينة (٣٠) طالبة تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموع تجريبية (١٥) طالبة، ومجموعة ضابطة (١٥) طالبة، وكانت أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة هو وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (التصويبة السلمية) ، والقدرات العقلية (التصور العقلي- التوتر العضلي- التصور العقلي سمعي- التصور العقلي بصري- التصور العقلي بأحاساس الحركة- تركيز الانتباه).

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

١- دراسة بوريس ومايكل Boris & Michael (٢٠٠٣م) (١٢) واستهدفت التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي والتغذية الراجعة على أداء الرياضيين الناشئين، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على :ينة قوامها (٧٨) سباحاً، ومن أدوات البحث مقياس القدرة على الإسترخاء - برنامج التدريب العقلي، ومن أهم النتائج فاعلية استخدام التدريب العقلي في تطوير القدرة على الإسترخاء وزمن أداء ٥٠ متر حرة.

٢- دراسة كلا من لاميراندم، ريني دي Lamirand, M & Rainey D (١٩٩٤) (١٣) قام الباحثان بدراسة بعنوان " التصور العقلي ، الاسترخاء، التصحيح للتصويب المخالف في كرة السلة " واستهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير كلا من التصور العقلي و الاسترخاء على مهارة التصويب في كرة السلة، وبلغ حجم العينة (١٨) ثمانية عشر لاعبة من لاعبات كرة السلة

الجامعيات و أسفرت النتائج على أهمية استخدام تدريبات الاسترخاء في برنامج التدريب العظي لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى دقة الأداء.

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي - البعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث.

تكونت عينة البحث من عدد (٢٠) ناشئة من ناشئات كرة السلة تحت ١٨ سنة بنادي الرواد الرياضي بالعاشر من رمضان، بمحافظة الشرقية والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة ٢٠٢٢/٢٠٢٣م واللاتي تعرضن لإصابات سابقة ،حيث تم سحب (٨) لاعبات لأجراء الدراسة الاستطلاعية ،ويبلغ عدد العينة الأساسية (١٢) لاعبة، وهذا ما يوضحه جدول(١)

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

عينة البحث الاستطلاعية		عينة البحث الاساسية		عينة البحث		مجتمع البحث	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
%٤٠	٨	%٦٠	١٢	%١٠٠	٢٠	%١٠٠	٢٠

اعتدالية توزيع افراد عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء اعتدالية لتوزيع افراد لعينة البحث في متغيرات النمو التالية (السن-الطول- الوزن) العمر التدريبي، كما قامت الباحثة بإجراء اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والاختبارات المهارية والمظاهر النفسية للخوف من الإصابة قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

للمتغيرات الأساسية قيد البحث (توصيف عينة البحث) ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٧.٤٣	٠.٢١	١٧.٤٠	٠.٤٣
الطول	سنتيمتر	١٧٦.٧٥	٢.٦٣	١٧٧.٥٠	٠.٨٦-
الوزن	كيلوجرام	٧٤.٨٥	٣.٠٨	٧٥.٠٠	٠.١٥-
العمر التدريبي	سنة	٥.٤٤	٠.٢٢	٥.٤٠	٠.٥٥

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت ما بين (٣±) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للقياسات

القبلية للمتغيرات المهارية ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات المهارية:					
التمريرة الصدرية	درجة	١٦.٦٥	٠.٦٧	١٧.٠٠	١.٥٧-
التمرير بيد واحدة	درجة	٢٤.٦٥	٠.٧٥	٢٤.٥٠	٠.٦٠
المحاورة	ثانية	٧.٢٥	٠.٥٥	٧.٠٠	١.٣٦
التصويب السلمي	ثانية	٧١.٣٠	٠.٧٣	٧١.٠٠	١.٢٣
الرمية الحرة	درجة	٩.٢٠	٠.٦٢	٩.٠٠	٠.٩٧

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية والمظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الاصابة، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت ما بين (٣±) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

ثانياً: أدوات ووسائل جمع البيانات المقاييس:

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز رستاميتز لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- كرة سلة.
- ملعب كرة سلة.
- حائط للتدريب.
- ساعة إيقاف.
- اقماع.

٢- الاستمارات:

- تتمثل الاستمارات المستخدمة في البحث في:
 - استمارة جمع وتسجيل البيانات الأساسية للاعبين.
 - استمارة تسجيل نتائج اللاعبين في الاختبارات البدنية.
 - استمارة تسجيل نتائج اللاعبين في الاختبارات المهارية.
 - استمارة تسجيل نتائج اللاعبين في مقياس المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة:
 - استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم المتغيرات المستخدمة بالبرنامج المقترح.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبارات المهارية:

قامت الباحثة بتصميم استماره استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات المهارية لكرة الطائرة ملحق () وتم عرضها علي الساده الخبراء في مجال كره الطائرة لتحديد أهم هذه الاختبارات وقد ارتضت الباحثة نسبة (٩٠%) فأكثر لاهم الاختبارات المهارية ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤)

استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الاختبارات المهارية في
كرة السلة وفقاً لرأي السادة الخبراء

ن = ١٠

م	المهارات	الاختبارات	النسبة المئوية
١	التمرير	- سرعه ودقه التمرير (١٥) ث.	%٩٠
		- دقة التمرير بيد واحده من اعلي.	%٩٠
		- التمرير والاستلام من الحركة.	%٧٠
٢	المحاورة	- سرعة المحاورة.	%٧٠
		- المحاورة حول مجموعه من العوائق.	%١٠٠
		- المحاورة المنتهية بالتصويب.	%٧٠
٣	التصويب	- التصويب من الامام.	%٦٠
		- التصويب من الجانب.	%٧٠
		- التصويب السلمي السريع علي السلتين.	%٩٠
٤	الرميات	- الرمية البعيده.	%٧٠
		- الرمية الحره.	%١٠٠
		- الرمية الجزائيه.	%٦٠

يتضح من جدول (٤) ان النسبه المئويه لاراء الخبراء بالنسبه للاختبارات المهاريه قيد البحث وقد ارتضت الباحثة بالاختبارات التي حصلت علي نسبه (٩٠%) وفي ضوء ذلك تم قبول الاختبارات المهارية التالية.

جدول (٥)

نتائج أهم الاختبارات المهارية المستخدمة
طبقاً لرأي السادة الخبراء

م	المتغيرات المهارية	الاختبارات المهارية	وحدة القياس
١	التمريرة الصدرية	اختبار سرعة ودقة التمرير	درجة
٢	التمرير بيد واحدة	اختبار دقة التمرير بيد واحدة من اعلي	درجة
٣	المحاورة	اختبار المحاورة حول مجموعة من العوائق	ثانية
٤	التصويب السلمي	اختبار التصويب السلمي السريع علي سلتين	ثانية
٥	الرمية الحره	اختبار الرمية الحره	درجة

يتضح من جدول (٥) نتائج أهم الاختبارات المهارية في كرة السلة بناءً على رأي السادة الخبراء.

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (٨) لاعبات من غير المشتركات في عينة البحث الأساسية في يوم الثلاثاء الموافق ٣١ / ١٠ / ٢٠٢٣ م ، وقد استهدفت هذه الدراسة ما يلي :

١. تجهيز الأدوات والأجهزة وتحديد كيفية تشغيلها والتحقق من صلاحيتها لإجراء البحث .
٢. اكتشاف الصعوبات التي تظهر أثناء إجراءات التجربة الاستطلاعية والعمل على إزالتها عند إجراء تجربة البحث الأساسية .
٣. تحديد وتجهيز أماكن قياس وأجراء الأختبارات البدنية والمهارية.
٤. توضيح دور المساعدين في إجراءات البحث وتحديد اختصاص كل منهم في إجراء القياسات وتسجيل البيانات في استمارة التسجيل الخاصة بكل طالب .

المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث:

أولاً: الصدق:

لحساب معامل الصدق استخدمت الباحثة طريقة صدق التمايز، حيث قام بمقارنة درجات أفراد عينة البحث الاستطلاعية بمجموعة أخرى من نفس المرحلة السنية ولكن من المحققين مركز متقدم في الدوري كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات المهارية

$$n=2=8$$

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الاختبارات
	ع	س	ع	س	
					المتغيرات المهارية:
*٤.٥٧	٠.٧١	١٦.٧٥	٠.٦٩	١٨.٤٦	اختبار سرعة ودقة التمرير
*٥.٨٦	٠.٧٤	٢٤.٦٣	٠.٥٧	٢٦.٧٠	اختبار دقة التمرير بيد واحدة من اعلي
*٦.٨١	٠.٦٤	٧.١٣	٠.٣٩	٥.٢١	اختبار المحاورة حول مجموعة من العوائق
*١٩.٠٧	٠.٩٢	٧١.٣٨	٠.٨٣	٦٢.٤٥	اختبار التصويب السلمي السريع علي سلتين
*٨.٥٣	٠.٧٦	٩.٠٠	٠.٥٢	١١.٩٧	اختبار الرمية الحرة

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 2.145$

يتضح من جدول (٦)، أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي

معنوية 0.05 مما يدل علي صدق تلك الاختبارات.

ثانياً: الثبات:

قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني

٦ ايام وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٨) ناشئين من نفس مجتمع البحث وخارج

العينة الأساسية، حيث تم تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين

التطبيقات الأولى والثاني.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة بين التطبيق الأول

والتطبيق الثاني في المتغيرات المهارية

ن=٨

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	ع	س	ع	س	
					المتغيرات المهارية:
*٠.٨٧	٠.٦٤	١٦.٨٨	٠.٧١	١٦.٧٥	اختبار سرعة ودقة التمرير
*٠.٨٨	٠.٧١	٢٤.٧٥	٠.٧٤	٢٤.٦٣	اختبار دقة التمرير بيد واحدة من اعلي
*٠.٩٧	٠.٥٦	٧.٠٦	٠.٦٤	٧.١٣	اختبار المحاورة حول مجموعة من العوائق
*٠.٩٤	٠.٧١	٧١.٢٥	٠.٩٢	٧١.٣٨	اختبار التصويب السلمي السريع علي سلتين
*٠.٨٨	٠.٦٤	٩.١٣	٠.٧٦	٩.٠٠	اختبار الرمية الحرة

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يوضح جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية والمهارية والمظاهر النفسية، حيث يتضح وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات قيد الدراسة الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات.

البرنامج التدريبي المستخدم :

أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - حديث الذات)، وتحسين بعض المتغيرات المهارية لناشئات كرة السلة.

أسس وضع البرنامج :

١- التدريب لمدة (٨) شهور بأسلوب منتظم ، حيث يتوقف كل بعد من أبعاد البرنامج على البعد السابق واللاحق له .

٢- اقتناع اللاعب بأن أهمية الإعداد العقلي تتوازي مع أهمية الإعداد البدني والمهاري ، وذلك قبل البدء في تنفيذ البرنامج .

٣- تدريب اللاعب على أداء المهارة المطلوب بصورة كلية بدون توقف ، ليتكون لدى اللاعب الشكل المثالي للأداء ، وفي نفس التسلسل الحركي والزمني للمهارة.

٤. التركيز أثناء التصور العقلي على الأداء الصحيح فقط .
٥. يراعى أن يتم التدريب العقلي فى نفس ظروف وضغوط المنافسات .
٦. يراعى عند وضع البرنامج وتحديد الزمن توافر عنصر المرونة فى البرنامج .
٧. ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية لأفراد وعينة البحث ومهاراتهم العقلية .
٨. الاهتمام بأن يكون برنامج التدريب العقلي على أساس من التتابع المنظم ، بما يعنى اعتماد الخطوة التالية على ما يتم تحقيقه من الخطوة الأولى ، وما تم إنجازه من تقدم فيها ، فالتصور العقلي يعتمد تحققه على الوصول إلى مرحلة مناسبة من الاسترخاء العقلي والعضلي ، ويتأسس على التصور العقلي بعد ذلك الخطوة الثالثة ، وهى القدرة على تركيز الانتباه .
٩. مراجعة مستوى التقدم الحادث ، ومداه بالنسبة للبعد الواحد ، وذلك قبل الانتقال إلى البعد التالى له فى البرنامج ، مما يدعو لتخصيص مدى زمنى مناسب لهذا البعد .

مكونات البرنامج :

يشمل البرنامج المقترح على مجموعة من المحاور و أبعاد التدريب العقلي وهى :

١. الاسترخاء العضلي .
٢. الاسترخاء العقلي .
٣. التصور العقلي الأساسى .
٤. التصور العقلي متعدد الأبعاد .
٥. تركيز الانتباه .
٦. حديث الذات .

المدة الزمنية للبرنامج

تم تحديد مدة البرنامج بـ (٨) أسبوعاً بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية ، وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريب وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبى العادى من قبل النادى على المجموعتين

بشكل متساوى ولكن تم إضافة البرنامج العقلي للمجموعة التجريبية فقط وقد تم تنفيذ البرنامج قبل بداية الوحدة التدريبية بنصف ساعة كما يوضح جدول رقم (٨).

جدول (٨)
الأطار العام للبرنامج

عدد الاسبوع	٨ اسابيع
عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية	٣ وحدات
زمن الوحدة	٣٠ دقيقة
الابعاد والاستراتيجيات المستخدمة	- الأسترخاء -التصور العقلي - تركيز الانتباه -حديث الذات

كما تم توزيع أبعاد البرنامج على أجمالي الوحدات التدريبية والزمن الكلي بالنسبة لأجمالي زمن البرنامج كما يوضح جدول رقم (٩).

جدول (٩)
أجمالي التوزيع الزمني لأبعاد البرنامج ونسبته المئوية

الأبعاد	أجمالي عدد الوحدات	الزمن الكلي بالنسبة لأجمالي زمن البرنامج الكلي (٧٢٠) دقيقة	النسبة المئوية بالنسبة للزمن الكلي للبرنامج
الأسترخاء	٢٤	٢٨٨	٤٠%
التصور العقلي	٢١	١٢٣	١٧.٠٨%
تركيز الأنتباه	١٥	١١٤	١٥.٨٣%
حديث الذات	١٥	٩٩	١٣.٧٥%
العودة للحالة الطبيعية	٢٤	٩٦	١٣.٣٣%
الإجمالي		٧٢٠ دقيقة	١٠٠%

تطبيق البرنامج:

ويتضمن إجراء القياسات القبلية وتطبيق البرنامج التدريبي بأستخدام التدريب العقلي وإجراء القياسات البعدية.

القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية على عينة البحث ، حيث تم قياس المتغيرات الأساسية(الطول والوزن والسن والعمر التدريبي) وقياس المتغيرات المهارية قيد البحث وذلك خلال يومين وهما ١-٢/١١/٢٠٢٣ م (الأربعاء والخميس).

تطبيق البرنامج المقترح (التجربة الأساسية) :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج فى الفترة من الأحد الموافق ٥/١١/٢٠٢٣م حتى الخميس الموافق ٢٨/١٢/٢٠٢٣م أى لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع .

القياسات البعدية :

أجريت القياسات البعدية على عينة البحث، حيث تم قياس المتغيرات المهارية قيد البحث وذلك خلال يومين وهما ٣٠-٣١/١٢/٢٠٢٣ م (السبت والأحد).

خامساً: المعالجة الاحصائية :

أستخدم الباحث المعاملات الاحصائية التالية التالية :

-

- متوسط الحسابي .
- معامل الارتباط.
- الوسيط.
- معامل الألتواء.
- الانحراف المعياري .
- نسبة التحسن .
- اختبار (ت) .

اولاً: عرض النتائج:

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي

والبعدي في المتغيرات المهارية لمجموعة البحث ن = ٨

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القدرات المهارية
	ع	س	ع	س		
*٦.١٤	٠.٥٠	١٨.٥٢	٠.٦٧	١٦.٥٨	درجة	اختبار سرعة ودقة التمرير
*٥.٦٤	٠.٤٧	٢٦.٦١	٠.٧٨	٢٤.٦٧	درجة	اختبار دقة التمرير بيد واحدة من اعلي
*٩.٩٤	٠.٢٩	٥.١٩	٠.٤٩	٧.٣٣	ثانية	اختبار المحاورة حول مجموعة من العوائق
*٣٠.٦٧	٠.٤٥	٦٢.٣٧	٠.٦٢	٧١.٢٥	ثانية	اختبار التصويب السلمي السريع علي سلتين
*١٠.١٨	٠.٣٠	١١.٥٤	٠.٤٩	٩.٣٣	درجة	اختبار الرمية الحرة

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يوضح جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات المهارية، حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي.

جدول (١١)

نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي لمجموعة البحث

في جميع المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي	بعدي	نسب التحسن
المتغيرات المهارية:				
اختبار سرعة ودقة التمرير	درجة	١٦.٥٨	١٨.٥٢	%١١.٧٠
اختبار دقة التمرير بيد واحدة من اعلي	درجة	٢٤.٦٧	٢٦.٦١	%٧.٨٦
اختبار المحاورة حول مجموعة من العوائق	ثانية	٧.٣٣	٥.١٩	%٢٩.٢٠
اختبار التصويب السلمي السريع علي سلتين	ثانية	٧١.٢٥	٦٢.٣٧	%١٢.٤٦
اختبار الرمية الحرة	درجة	٩.٣٣	١١.٥٤	%٢٣.٦٩

يوضح جدول (١١) وجود نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي لدمجموعة

البحث في جميع المتغيرات قيد البحث.

مناقشة النتائج:

٢- مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على (توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى أداء بعض الأختبارات المهارية قيد البحث).

يتضح من جدول (١٠)، والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الأختبارات المهارية قيد البحث حيث أن قيمة ت الجدولية (٢.٣٦٥) أقل من قيمة ت المحسوبة حيث أنحصرت ما بين (٥.٦٤) كأصغر قيمة لأختبار دقة التمرير بيد واحدة من اعلي و(٣٠.٦٧) كأكبر قيمة لأختبار التصويب السلمي السريع علي سلتين.

ومن خلال مناقشة النتائج يتضح ان القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث يوجد بينهما فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الأختبارات المهارية قيد البحث (اختبار سرعة ودقة التمرير - اختبار دقة التمرير بيد واحدة من اعلي - اختبار المحاورّة حول مجموعة من العوائق - اختبار التصويب السلمي السريع علي سلتين - اختبار الرمية الحرة).

حيث زاد متوسط اختبار سرعة ودقة التمرير من (١٦.٥٨) درجة الى (١٨.٥٢) درجة، و زاد متوسط اختبار دقة التمرير بيد واحدة من اعلي من (٢٤.٦٧) درجة الى (٢٦.٦١) درجة، و قل متوسط اختبار المحاورّة حول مجموعة من العوائق من (٧.٣٣) ثانية (٥.١٩) ثانية، و قل متوسط اختبار التصويب السلمي السريع علي سلتين (٧١.٢٥) ثانية (٦٢.٣٧) ثانية، بينما زاد متوسط اختبار الرمية الحرة من (٩.٣٣) درجة الى (١١.٥٤) درجة.

و تعزو الباحثة ذلك التحسن الى استخدام التدريب العقلي على عينة البحث، حيث يساهم التدريب العقلي في مراحل اكتساب المهارات الحركية. ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم في مجال الحركة بشكل عام، حيث إنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة فإن ذلك يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء.

ويشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) أن التدريب العقلي هو جزء هام ومكمل للتدريب الحركي، ويتضمن تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية أو المعرفية مثل تدريب الاسترخاء

وتدريب التصور العقلي وتدريب الإنتباء وتدريب الإشراف وغير ذلك من التدريبات المرتبطة بالعمليات الطلبة العليا والتي لا يؤدي فيها اللاعب غالباً أداء حركي فلي، والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل المحاولة التحكم في السلوك العقلي والحركي للاعب، والتي تسهم في التحكم في العقل والاستثارة والضغط، وكذلك مساعدته على سرعة تعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية، والإسهام في إعداد اللاعب نفسياً قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية. (١٠ : ٣٨٦، ٣٨٧)

وينطلق كل من : محمد العربي شمعون (٢٠٠١)، محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) على أن التدريب العقلي يؤثر بصورة إيجابية على تحسين الأداء حيث يساهم في اكتساب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد (٣٢:٧) (١٠:٢٥٤)

ويعتبر التدريب العملي من الموضوعات الحيوية في علم النفس الرياضي الذي يرتكز على الأسس العلمية، ويمثل أحد الأبعاد والجوانب الرئيسية للتدريب الرياضي كالتدريب البدني والمهاري والخططي لتطوير شخصية الرياضي وتحقيق الواجبات الحركية (١ : ٢٩)

ويساهم التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية بجانب تنمية المهارات العقلية حيث يقدم في المرحلة الأولى الأطار الكلي للمهارة المراد تعلمها والمعلومات المرتبطة بها وفي المرحلة الثانية يساعد من خلال التصور العقلي علي تنمية وإتقان المهارة من خلال التبادل مع الأداء الحركي (٤٧:٨)

وتعد استراتيجية التفكير المرحلة النهائية في التدريب العقلي وذلك بعد إتقان مرحلتي التدريب العقلي الأساسي والتدريب العقلي على المهارات التخصصية النشاط الرياضي ، وبذلك تمثل استراتيجيات التفكير بعدا هاما من أبعاد الأعداد العقلي والذي يتضمن محتوى النشاط العقلي الممارس قبل وأثناء الأداء (٦ : ٢٢)

وهذه النتائج تتفق مع ما توصل اليه كلاً "أيمن عبد العزيز عبد الحميد" (٢٠٢٠م) (٢)، "هاني أحمد دعيج" (٢٠١٩م) (١١)، "عادل جودة عبد العزيز" (٢٠١٥م) (٣)، "فاطمة أحمد

حسن " (٢٠٠٧م) (٤) ، "لاميراندم، ربنى دي" Lamirand, M & Rainey D (١٩٩٤م)
(١٣)، بوريس ومايكل Boris & Michael (٢٠٠٣م) (١٢).

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على (توجد فروق فى نسب تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبليّة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث).

يلاحظ من نتائج الجدول رقم (١١) ، كما يتضح أن هناك تفاوت في نسب التحسن من متغير إلى آخر ،حيث ان أعلى نسب تحسن كانت على الترتيب اختبار المحاوره حول مجموعة من العوائق بنسبة تحسن (٢٩.٢٠%) ، يليه اختبار الرمية الحرة بنسبة تحسن (٢٣.٦٩%)، يليه اختبار التمرير على الدوائر المتداخلة بنسبة تحسن (١٢.٨٢%)، يليه اختبار التصويب السلمي السريع علي سلتين بنسبة تحسن (١٢.٤٦%) ، يليه اختبار دقة التمرير بيد واحدة من اعلي بنسبة تحسن (٧.٨٦%).

الإستخلاصات

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والأسلوب الإحصائى المتبع وبعد عرض نتائج البحث وتفسيرها أمكن التوصل للأستنتاجات الآتية:

١- أثر البرنامج التدريبي باستخدام التدريب العقلي تأثيراً إيجابياً فى تنمية المتغيرات المهاريه قيد البحث وبنسبة تحسن تراوحت بين ٧.٨٦% : ٢٣.٦٩% .

٢- ان أعلى نسب تحسن كانت على الترتيب اختبار المحاوره حول مجموعة من العوائق بنسبة تحسن (٢٩.٢٠%) ، يليه اختبار الرمية الحرة بنسبة تحسن (٢٣.٦٩%)، يليه اختبار التمرير على الدوائر المتداخلة بنسبة تحسن (١٢.٨٢%)، يليه اختبار التصويب السلمي السريع علي سلتين بنسبة تحسن (١٢.٤٦%) ، يليه اختبار دقة التمرير بيد واحدة من اعلي بنسبة تحسن (٧.٨٦%).

التوصيات

١- إجراء المزيد من البحوث عن التدريب العقلى لمختلف المراحل السنوية بنين وبنات فى رياضة كرة السلة لتحسين مستوى الأداء المهارى.

٢- إجراء المزيد من البحوث عن التدريب العقلى بنطاق أوسع على المزيد من الأنشطة الرياضية المختلفة .

٣- العمل على التوعية و شرح الهدف من تدريبات الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه للاعبين حتى يساهم ذلك فى اقتناع اللاعب بدور وأهمية التدريب العقلى فى تطوير مستوى الأداء الإختبارت المهارية
١- اختبار سرعة ودقة التمرير:

الغرض من الاختبار:

قياس سرعه ودقه التمرير.

الأدوات:

كرات سله، حائط أملس، ساعة إيقاف، طباشير.

طريقه الأداء:

- يقف اللاعب بالكرة خلف خط يبعد عن الحائط بمقدار (٢) متر وموازيا له ويرم على الحائط

مربع طول ضلعه (١) متر وترتفع قاعدته عن الأرض بمقدار (١) متر.

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة باليدين من أمام الصدر فى اتجاه

المربعمدة (١٥) ثانية

التسجيل:

- تحتسب للاعب نقطة واحدة عن كل تمريرة تلامس فيها الكرة أي نقطة على المربع المرسوم على الحائط.

- تخصم من اللاعب عن كل تمريرة لا تلامس فيها الكرة المربع أو إذا لامست الحدود.

٢- إختبار دقة التمرير بيد واحدة من أعلى:

الغرض من الاختبار:

قياس دقة التمريرة بيد واحدة من أعلى على الهدف.

الأدوات:

كرة سلة، حائط مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة (مركز مشترك للدوائر الثلاث) نصف قطرها على الترتيب من الأصغر الي الأكبر ١٨ بوصة(٤٥سم)، ٣٨ بوصة (٩٨سم) ٥٨ بوصة (١٥٠سم). مع ملاحظة أن سمك الخطوط بوصة واحدة (٢،٥٥سم)، الحافة السفلي للدائرة الكبيرة ترتفع عن الأرض بمقدار ٣ أقدام (٩٠سم)، يرسم خط على الأرض وعلى بعد ٣٥ قدما (١٠,٥م) من الحائط ومواجه له.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط الرمي (المرسوم على الأرض) ومعه الكرة، على أن يقوم بالتمرير على الدوائر باستخدام التمرير بيد واحدة من اعلى، هذا ويسمح للمختبر باداء عدة محاولات على سبيل التجريب قبل أداء الاختبار.

الشروط:

١- للمختبر أن يمسك الكرة بكنتا اليدين قبل التمرير.

٢- يجب أن يتم التمرير من خلف الخط المرسوم على الأرض.

٣- للمختبر أن يتخذ خطوة قبل عملية التمرير، ولكن عالية الا يتعدى بقدميه الخط المرسوم على الأرض.

٤- للمختبر أن يؤدي عشر تمريرات.

التسجيل:

- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغرى بثلاث درجات في حين تحسب بدرجتين اذا أصابت الدائرة الوسطى، وتحسب بدرجة واحدة في حالة اصابة الدائرة الخارجية.
- مع ملاحظة أنه في حالة اصابه الكرة لأحد خطوط الدوائر الثلاث يحصل المختبر على الدرجات المخصصة للدائرة التي أصابت الكرة الخط الذي يمثل حدودها (الخطوط داخل مقاييس الدوائر). مما سبق يتضح أن الحد الأقصى للدرجات الممكن الحصول عليها هو ثلاثون درجة (في حالة اصابة المختبر للدائرة الصغرى في الرميات العشر المخصصة له).

٣- اختبار المحاورة حول مجموعة من العوائق:

الغرض من الاختبار:

قياس سرعة المحاورة حول مجموعة من العوائق (كراسي مثلاً).

الأدوات:

كرة سلة، ساعة إيقاف، سلة كراسي موضوعة حسب ما هو موضح بالشكل، مع ملاحظة رسم خطين للبداية والنهائية يبعد عن الكرسي الأول بمسافة ٥ أقدام (١,٥م) في حين أن المسافة بين الكراسي قدرها ٨ أقدام (٢٤٠سم).

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة. عند سماع اشارة البدء يقوم بالجري الزججزي بين الكراسي مع المحاورة المستمرة بالكرة على أن يؤدي هذا العمل ذهابا وإيابا الى أن يتجاوز خط البداية حيث يحسب الزمن الذي قطع فيه المسافة المقررة بأسلوب الاداء السابق ذكره منذ لحظة

صدر الأمر بالبء الى أن يتجاوز المختبر والكرة خط البداية بعد الذهاب والعودة. هذا ويسمح بالتدريب على الاختبار قبل الأداء.

الشروط:

- ١- للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في المحاورة.
- ٢- يجب لمس الكرة أثناء المحاورة بطريقة قانونية وذلك حسب شروط.
- ٣- للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في المحاورة.
- ٤- يجب لمس الكرة أثناء المحاورة بطريقة قانونية وذلك حسب شروط قانون اللعبة يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار، على أن تحسب له أفضلها.

- الرمية الحرة:

الغرض من الاختبار:

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

الأدوات:

كرة السلة، هدف كرة السلة.

مواصفات الأداء:

يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ، ولكل مختبر عشرون محاولة وللمختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التصويب، على أن تؤدي 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 وهكذا هذا ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجريب.

الشروط:

- ١- لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية.
- ٢- يجب أن يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة.

التسجيل:

نحسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة في السلة) يقوم بها المختبر، وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها السلة، وبحسب (صفر) اذا لم يتحقق ذلك. وحيث أن لكل مختبر الحق في أداء عشرين رمية، فإن الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة.

- التصويب السلمي السريع على السلتين: الغرض من الاختبار:

قياس التصويبه السلمية.

الأدوات:

كرة سلة، ساعة إيقاف، ملعب كرة سلة.

مواصفات الاداء:

يقف اللاعب خلف منتصف الحد النهائي مباشرة، ومع إشارة البدء يقف الكرة للأمام حتي منتصف الملعب تقريبا ويجرى مسرعاً خلفها لمسكها والتصويب اللمي بها ثم يستحوذ عليها مرة أخرى ليؤدي نفس العمل على الهدف الآخر، وهكذا خمس مرات متتالية.

شروط الاداء:

- ١- يؤدي اللاعب التصويبه السلمية بنفس الشروط الفنية والقانونية.
- ٢- إذ فشل اللاعب في إصابة الهدف في أي من المحاولات الخمس يعاد الاختيار مرة أخرى.

التسجيل:

١- يمنح لكل لاعب محاولتي اداء ويسجل زمن كل محاولة.

٢- يحتسب للاعب زمن المحاولة الاقل (الأفضل).

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:-

١- احمد صلاح الدين :

" التدريب الطلي ومستوى الأداء في الجمباز الطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم"، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة جامعة حلوان ١٩٩٧.

٢- أيمن عبد العزيز عبد الحميد :

"تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض القدرات العقلية ومستوى الأداء المهارى الهجومي لدى ناشئي كرة السلة"، بحث منشور، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية جامعة بني سويف - كلية التربية الرياضية مج ٣ ع ٦٤ ٢٠٢٠م.

٣- جودة عبد العزيز :

"تأثير استخدام التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى أداء التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة" بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنين مج ٥٣ ع ٩٩٤ ٢٠١٥م.

٤- فاطمة أحمد حسن :

"تأثير استخدام التدريب العقلي خلال مراحل التعلم

الحركي على مستوى أداء التصويبة السليمة في كرة
السلة"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية
الرياضي، كلية التربية الرياضية جامعة
طنطا، ع٢٠٠٧، ١١م.

٥- محمد العربي شمعون : "التدريب العقلي في المجال الرياضي" ، القاهرة: دار
الفكر العربي ١٩٩٦.

٦- محمد العربي شمعون : استراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية ، مجلة
الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، علم النفس
الرياضي بين النظرية والتطبيق ، عدد مارس، القاهرة ،
١٩٩٩.

٧- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ما، القاهرة: دار
الفكر العربي، ٢٠٠١.

٨- محمد العربي شمعون وعبد
النبي جمال : التدريب العقلي في التنس، القاهرة دار الفكر العربي،
٢٠٠١.

٩- محمد العربي شمعون و
ماجدة محمد اسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي، القاهرة دار الفكر العربي،
٢٠٠١.

١٠- محمد حسن علاوى : "علم النفس المدرب والتدريب الرياضي"، دار المعارف،
القاهرة (٢٠٠٢).

١١- هاني أحمد دعيح : "تأثير التدريب العقلي على تطوير محددات استراتيجيات
التفكير والتصور العقلي ومستوى الأداء المهاري لمهارة
الضرب الساحق برياضة الكرة الطائرة لدى لاعبي

الدرجة الأولى"بحث منشور، مجلة سيناء لعلوم
الرياضة، جامعة العريش - كلية التربية الرياضية، مج ٤.

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية:

- ١٢ **Boris, B., & Michael, B.,** : The Effect of Mental Training with Biofeed back on the Performance of Young Athletes, Exercise and Sport psychology, Reinhard Steller Copenhagen, July ٢٠٠٣.
- ١٣ **Lamirand, M & Rainey** : Nental imagesy, Relaxant and Accuracy of basket ball foul shooting, pescepuel and motor skills (Misoul - Mont)٧٨(٣past٢), iun, ١٩٩٤, ١٢٢٩-١٢٣٠.