

## الفصل الثانى

### الإطار النظرى والدراسات المرتبطة

#### الإطار النظرى :

أولاً : التدريب العقلى .

ثانياً : المهارات العقلية قيد الدراسة .

ثالثاً : مراحل التعلم :

١ - المرحلة الأولى ( مرحلة التوافق الأولى )

٢ - المرحلة الثانية ( مرحلة التوافق الجيد )

٣ - المرحلة الثالثة ( مرحلة الإتقان والتثبيت )

رابعاً : المهارات الأساسية الهجومية فى كرة السلة .

#### الدراسات المرتبطة :

أولاً : الدراسات العربية

ثانياً : الدراسات الأجنبية

ثالثاً : التعليق على الدراسات المرتبطة

## أولاً : التدريب العقلى :-

أصبح التدريب العقلى من الموضوعات الهامة فى مجال علم النفس التعليمى و علم النفس الرياضى و التطبيق منذ بداية الإهتمام به فى منتصف العشرينات من القرن التاسع عشر و أصبح دعامة رئيسية للتدريس خلال الفترات الماضية لإستخدامه العديد من المهارات النفسية بهدف تطوير الأداء المهارى و تحقيق أعلى مستويات الإنجاز ( ٦٣ : ١ - ١٠ ) و يذكر " محمد العربى شمعون " ( ١٩٨٢ ) أن مؤلفات " مورسن Morson ( ١٩٣٤ ) و " شاو Show " ( ١٩٣٩ ) و " فيليبس Philibs " ( ١٩٩٥ ) و غيرهم قد ساهم فى إلقاء مزيد من الضوء على أهمية التدريب العقلى مما أدى إلى زيادة إهتمام الباحثين و ظهور الدراسات و البحوث حيث مر مسمى التدريب العقلى بمراحل متعددة بداية من الإسترجاع الرمضى SYMPOLIC REHEARSAL إلى التدريب المطلق -IMPLICITPR TICE إلى التدريب التصورى IMAGINARYPRACTICE ثم عدل إلى التصور العقلى CONCEP TUALIZATION ثم تغير إلى الإسترجاع المغلق -COVERTRE HEARSAL و شاع إستخدام الممارسه العقلية MENTAL PRACITICE ، و أخيراً تحول إلى التدريب العقلى MENTAL TRAINING ( ٢٦ : ٢١ - ٢٩ ) هذا و يضيف " أسامه راتب ( ١٩٩٥ ) إنه قد ظهرت فى مجال التربية الرياضية على وجه الخصوص العديد من المترادفات للتدريب العقلى مثل « التصور الذهنى IMAGERY » ، « التمرين الذهنى MENTAL PRACTICE » ، « المراجعه الذهنية -MENTAL RE HEARSAL » و بصرف النظر عن المسمى فإنها تدور حول معنى واحد و هو إستخدام العقل كبديل للجهد البدنى الإرادى و النظر إلى المهارات العقلية بنفس القدر الذى ينظر به إلى المهارات البدنية ( ٧ : ٣١٥ )

### أ - تعريف التدريب العقلى :

هناك العديد من التعريفات التى توضح مفهوم التدريب العقلى من وجهة نظر العلماء المهتمين بعلم النفس الرياضى و التى تعكس آرائهم و إتجاهاتهم و أهمها :

« عرفه محمد العربى شمعون « على إنه الإستراتيجيات التى تستخدم بها المهارات العقلية فى محاولة لتطوير الأداء ( ٢٩ : ٣٠ )

كما يعرفه " مورجان MORGEN " ( ١٩٧٢ ) هو أحد طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك و تعزيز التعلم ( ٦٨ : ٩٤ ) ، كما يشير " روشال RUSHAL " ( ١٩٩٧ ) أن التدريب العقلى أحد الطرق الرئيسية للحصول على التحكم عقلياً للتركيز و الإنتباه ( ٧٣ : ٦٠ ) و يضيف " أسامه كامل راتب " بأن التدريب العقلى هو : إستطاعة الفرد عقلياً إستحضار أو تذكر الأحداث أو الخبرات السابقة أو أحداث أو خبرات لم يسبق حدوثها من قبل ( ٥ : ٣١٥ ) .

#### ب - شروط التدريب العقلى :

يشير " محمد العربى شمعون ، عبدالنبي الجمال " ( ١٩٩٦ ) أن الشروط الواجب توافرها لنجاح التدريب العقلى :

- ١ - الإتجاه الإيجابى .
  - ٢ - الذكاء .
  - ٣ - الخبرة السابقة .
  - ٤ - الأداء الصحيح .
  - ٥ - الإحساس و الإيقاع الحركى .
  - ٦ - الإنتظام فى التدريب .
  - ٧ - جو التدريب .
  - ٨ - مستوى اللياقه البدنية .
  - ٩ - المهارة المطلوبة .
- ( ٣٢ : ١٧ - ١٨ )

#### ج - أهمية التدريب العقلى :

و ترجع أهمية التدريب العقلى إنه يستخدم فى مجال الحركة بشكل عام و فى مراحل إكتساب المهارات الحركية . و يؤدى دور مهم فى عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات و قد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية فى المنهاج المدرسى فى كل من السويد و إستراليا و إحتل خمس عشره دقيقه من درس التربية الرياضية ، و تزداد أهمية هذا النوع من التدريب من الوصول إلى درجة من التمكن من إستخدام هذا الأسلوب ، حيث يعمل على زيادة قدره على التنبؤ و إتاحة الفرصه للأداء فى الأحداث المستقبلية ، كما يساهم التدريب العقلى فى الشعور بمزيد من الثقة و التركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد و تمنع حدوث التصور السلبي الذى يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب فى زيادة

القلق و التوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح . و يقدم التدريب العقلى إجراءات و وسائل معرفيه تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم فى التحكم فى الأفكار و تعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل ، و يساهم التدريب العقلى فى تطوير مستوى المهارة حيث إنه عندما يتم التصور العقلى بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبى الذى يساعده على الأداء الصحيح فى المره التالية للأداء و يعتبر هذا النوع من التدريب أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتى و تركيز الإنتباه إلى جانب التحكم الإنفعالى و الثقة فى النفس .

و ترجع أهمية التدريب العقلى إلى إمكانية مساهمته فى تعلم مهارات التحكم فى الضغط العصبى ، و تقدير الذات و الإتجاه الإيجابى نحو الحياه و التى لها التأثير الأبقى من الأداء البدنى ، حيث إن اللياقه البدنية تقل بعد إعتزال المجال الرياضى بينما التدريب العقلى ممكن أن يؤدي إلى لياقه عقليه تستمر لفترة أطول ( ٢٩ : ٣٠ - ٣٢ ) .

### العوامل المؤثرة فى التدريب العقلى :

تتداخل مجموعه من العوامل لكى تؤثر على فاعلية التدريب العقلى و قد زاد إهتمام الباحثين بدزاسة هذه العوامل حتى يمكن التحكم فى العائد منه و محاولة ضبط الظروف المحيطة و توفير أفضل الفرص لتحقيق التفوق فى مجال الرياضة التخصصى ، و هذه العوامل هى :

#### - العوامل المرتبطة بالتدريب :

- طول فترة التدريب .
- دوام فترات التدريب المناسبة لإكتساب الخبره التعليميه .
- توزيع فترات التدريب .
- نوع التدريب العقلى المستخدم .
- نوع المهارة .
- ميكانيكية الأداء .

- العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء :

- إستراتيجية التعليمات .
- التعليمات الخارجية الإضافية .
- إعداد اللاعب للتدريب العقلي .

- العوامل المرتبطة بخصائص الأداء :

- إختلاف الخصائص المرتبطة بالأنشطة الرياضية .
- نوع التصور العقلي المرتبط بالنشاط الرياضى .

- العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين :

- الأشكال الحسية .
- درجة الوضوح و القدره على التحكم فى التصور العقلى .
- مستوى الأداء .
- درجة الإستثارة .
- نوع الجنس ( بنين / بنات ) ( ٣٢ : ١٩ )

- محتوى التدريب العقلى :

يرى " محمد العربى شمعون " نقلاً عن " جايرون GAURON " ( ١٩٨٢ ) أن

محتوى التدريب العقلى يجب أن يتضمن :

- ١ - التدريب الجيد على الإسترخاء .
- ٢ - إسترجاع النواحي الفنية .
- ٣ - التعرف على البروفيل الإنفعالى للاعب .
- ٤ - التدريب على تركيز الإنتباه .
- ٥ - التصور الحركى العقلى .
- ٦ - إسترجاع الخبرات الناجحة .
- ٧ - التدريب على عزل التفكير . ( ٢٦ : ٤٧ )

### طرق إستخدام التدريب العقلي :

توجد ثلاث طرق رئيسية يمكن الإستعانة بها عند إستخدام التدريب العقلي  
وهي :-

#### - الطريقة الأولى :

وهي مقتبسة من "جيسن ميدلير Jessn Medler" ( ١٩٧١ ) و تم عن طريق إعطاء  
اللاعب نموذج ليشرح كامل للمراحل الفنية للمهارة الحركية من بدايتها  
حتى نهايتها دون توقف و تهدف أساساً إلى تذكّر اللاعب لخط سير الحركة .

#### - الطريقة الثانية :

و تعتمد أساساً على ثلاثة أبعاد رئيسية و هي :

- الشرح الشفهي للمهارة .

- الملاحظة لخط سير الحركة من خلال نموذج أو بالإستعانة بأى وسيلة تعليمية .

- التصور الكامل للحركة مع التركيز على عملية الإحساس بالحركة و مراحلها .

#### - الطريقة الثالثة :

وهي طريقة " ماسيمو MASSIMO " ( ١٩٧٨ ) و لها ثلاث أبعاد و هي :

- إسترجاع المهارة عقلياً فى شكلها المثالى دون توقف من البداية و حتى  
النهاية .

- إسترجاع المهارة عقلياً مع التركيز على التنفس المصاحب .

- إسترجاع المهارة عقلياً مع التركيز على إنقباضات العضلات كما لو كانت  
تؤدى فعلاً ( ٥٢ : ٣١٩ ، ٣٢٠ ) .

### - فوائد التدريب العقلى :

لقد شغل تفكير الكثير من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى حيث توالت الأبحاث و الدراسات بهدف التعرف على تأثير هذا النوع من التدريب على بعض المهارات النفسىة و كذلك بتطوير مستوى الأداء الرياضى و فى هذا الصدد فقد أشار " جاىرون GAURAN " ( ١٩٨٢ ) أن برامج التدريب العقلى تعمل على تنمية ( ٧ ) مهارات نفسىة و هى كما يلى :

- التحكم فى الإنتباه .
  - التحكم الإنفعالى .
  - تجديد الطاقة .
  - التعرف على الجسم .
  - تنمية الثقة بالنفس .
  - برمجة اللاشعور العقلى .
  - عزل التفكير .
- ( ٦٠ : ٦٠ )

و من جهة أخرى يشير " أورليك ORLECK " ( ١٩٨٨ ) إلى أن فاعلية التدريب العقلى يمكن أن تتضح فى الأتى :

### - رؤية النجاح :

أن ممارسة التدريب العقلى يخلق الفرصه أمام اللاعب من رؤية نفسه و هو يحقق الأهداف المرغوبة و يؤدى المهارة المطلوبة عقلياً على مستوى عال .

### - زيادة الدافعية :

إن تطبيق برامج التدريب العقلى المختلفة قبل أو أثناء التدريب أو المنافسة يعتبر وسيلة هامة لزيادة الدافعية فتكرار تصور المهارة الحركية بكل عوامل إنجازها تمكن اللاعب من زيادة الثقة بالنفس مما ينتج عنه زيادة حماس و دافعية اللاعب على بذل المزيد من الجهد .

### - إتقان المهارات الحركية :

يستخدم التدريب العقلى دائماً لتسهيل عملية التعلم و تحسين المهارات الحركية و تعتبر نتائج الدراسات السابقة أفضل دليلاً على ذلك ، حيث يعمل التدريب العقلى على إتاحة الفرصة أمام اللاعب للتألف مع أشياء عديدة مثل موقع المنافس و خطط اللاعب و مكان الحكام و الجمهور ، ر غيرها من الأشياء التى قد تؤثر على سلوك اللاعب و مستوى أدائه ( ٧٢ : ١٤٤ ، ١١٥ ) .

كما يشير " جى ميكس JAY MIKES " ( ١٩٨٧ ) إلى أن قيمة و فائدة التدريب العقلى تكمن فى قدرته على تغير صورة النفس السلبية منها إلى صورة إيجابية و ذلك من خلال قوى التصور و التحدث إلى النفس بإعتبار أن صورة النفس الداخلية هى التى تحدد الأداء ، فالأفكار السلبية تسبب التوتر و القلق الذى يؤدي إلى إنخفاض مستوى الأداء و تشتت الإنتباه ( ٦٢ : ١٤٩ ) .

### ثانياً : مراحل التعلم الحركى

يشير " عصام عبدالخالق " ( ١٩٩٤ ) إلى أن تعلم المهارات الحركية الرياضية ، هى عملية تطوير القدره الحركية للفرد لأداء المهارة و إتقانها لتشكيل قوى الفرد البدنيه و الحركية و قدراته العقلية و إستعداداته النفسيه لإكتساب و إتقان الأداء الحركى خلال الإعداد المهارى ، و يتضمن التعلم الحركى إكتساب المعرفه و السمات الإرادية ( ٢٣ : ١٨٥ )

و يضيف " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٦ ) على إنه يتم وصف إكتساب المهارات الحركية و بواسطة العديد من الباحثين " آدم ADMS " ( ١٩٧١ ) ، " شيمدت SCHMIDT " ( ١٩٧٧ ) و قد إتفقت مع النظريات على أن الفرد يكتسب المهارة الحركية من خلال ثلاثة مظاهر متعاقبة :

١ - المظهر المعرفى	COGNITIVE
٢ - المظهر الترابطى	ASSOCIATIVE
٣ - المظهر الإستقلالى	AUTONOMOUS

( ٢٩ : ٢٠٢ ) .

و يرى " أحمد شحاته " ( ١٩٨١ ) أن التعلم الحركى هو " تلك العملية التى من خلالها يتمكن المتعلم من إدراك طبيعة الحركة و تنظيم التغذية الراجعة بمساعدة الأساليب المرئية و السمعية ، و تعتبر الممارسة شرطاً أساسياً للتعلم الحركى ( ١ : ١٠ ) .

و توضح " رمزية الغريب " ( ١٩٨٦ ) أن تعلم المهارات الحركية لا يختلف عن تعلم الخبرات المعرفية فيما يتعلق بتنظيم القوى المختلفة التى تؤدي إلى التعلم حيث تعمل كل العضلات و الحركات المختلفة فى توافق و تعاون تام لذا كان التنظيم العضلى هو جوهر تعلم أى مهارات حركية ( ١٦ : ٣٤٦ ) .

و يشير " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٦ ) إنه من المعتقدات الخاطئة فى المجال الرياضى أن الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية هو ساعات عنيفه من التدريب البدنى ، و الإنتظام فى الممارسة ، و تكرار الأداء للوصول إلى مرحلة الإتقان - ولكن هناك الكثير من الطرق المستخدمة فى المساعدة على سرعة التعلم و إكتساب المهارات الحركية ، و يقدم التدريب العقلى عن طريق التصور العقلى و تركيز الإنتباه أو قراءة النواحي الفنية ، و مشاهدة النماذج و الأفلام و غيرها من إستراتيجيات مؤثرة تتضمن بعض الأنواع من العمليات المعرفية التى يمكن أن تتوسط تكوين التصور العقلى أو التعرف اللفظى للمهارة ( ٢٩ : ٣٠٢ ) .

و يرى " محمد عثمان عبدالغنى " ( ١٩٩٣ ) أن التعلم الحركى عبارته عن عملية الحصول على المعلومات الأولية عن الحركة و التجارب الأولية للأداء و تحسينها ثم تثبيتها ، و تعتبر هذه العملية جزء من عملية التطور العام للشخصية ( ٢٨ : ١٢٥ ) .

و يضيف " محمد حسن علاوى " ( ١٩٩٧ ) إلى أن التعلم الحركى " عملية تحسين التوافق الحركى ، و يهدف إلى إكتساب المهارات الحركية ، و القدرات البدنية ، و السلوك المناسب للمواقف المختلفة " ( ٢٧ : ٧١ ) .

و يهتم التعلم الحركى بتعليم الفرد المهارات بكفاءة و فاعلية . و لذلك ترى الباحثة أنه يجب على معلم التربية الرياضية أن يقوم بإستخدام التعلم الحركى لكى يعمل على تحسين و تطوير المهارة الحركية .

كما يرى " عصام عبد الخالق " ( ١٩٩٤ ) أن التعلم الحركى عبارة عن عملية إكتساب و إتقان و تثبيت المهارات الرياضية خلال الإعداد التكنيكي و تتطلب هذه العملية مساهمة الرياضى الإيجابية فى تنفيذ الأهداف المحددة ( ٢٣ : ١٨٧ ) .

و قد أوضحت العديد من النظريات كيفية إسهام التدريب العقلى فى التعلم ، و هناك بعض الإتجاهات التى تساند هذا الرأى عملياً :

- ١ - أن التعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي و البدنى .
- ٢ - يبدأ التعلم بالخبرة و يتأثر بالخبرة السابقة ، الإنفعال ، و الدافعية .
- ٣ - الجهاز العصبى المركزى جهاز ديناميكى ذو تكامل عال و نشاط ثابت .
- ٤ - يبدأ النشاط فى الجهاز العصبى الذى يعمل على إعداد المراكز العليا للحركة .
- ٥ - يبدو التعلم أكثر إرتباطاً بالتطوير مع التدريب من خلال تسهيل المواصلات العصبية SYNAPIC TRANSMISSION .
- ٦ - تتغير بعض التكوينات و تأخذ مكاناً مع الإستخدام المستمر ، أو دوائر عكسية مغلقة .
- ٧ - وظيفة الجهاز العصبى تقوم على أساس أنماط من النبضات .
- ٨ - ينتج السلوك و التعلم من تفاعل الممرات الوارده و الصادرة RETICULAR OR NONSPECIFIC ASCENDING PATHWAYS و دورة المخ الأوسط الطرفية LIMBIC - MID - BRAIN CIRCUT تقدم المعلومات البديلة ( ٢٩ : ٣٠٣ ) .

### مراحل التعلم الحركى :

إختلف خبراء التربية البدنية فى تقسيمهم لمراحل التعلم الحركى حيث تمر المهارات الحركية عند تعلمها بثلاث مراحل ترتبط فيما بينها و تؤثر كل منها فى الأخرى و تتأثر بها ، و فى أثناء هذه المراحل تختلف طبيعة عمل كل من المدرس و اللاعبه ، و أوضح " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٦ ) مراحل التعلم الحركى و التدريب العقلى .

#### أولاً : المرحلة الأولى : مرحلة التوافق الأولى Begining Stage

يبدو واضحاً أن مشاهدة النماذج من اللاعبين الممتازين فى الأداء أو الإستماع إلى التعليمات يمكن أن تعطى اللاعب فى بداية المرحلة الأولى من التعلم الحركى فكرة عامة عن كيفية أداء المهارة حتى يمكن أن يتم تصورها عقلياً و تشير مجموعه من البحوث إلى دعم فاعلية التصور العقلى فى تطوير الأداء ، حيث يتأسس البرنامج الحركى لها عن طريق هذه الفكرة ، و على الرغم من أن التدريب العقلى قد يساعد المبتدئين فى التعرف على الشكل العام للمهاره إلا أن هذه المساعدة تصبح محدوده فى تطوير الإحساس

الحركى و ذلك أن الأخير هو الأكثر تأثير على الأداء .

و فى هذه المرحلة الأولى يصعب أن يساهم التدريب العقلى بدور فعال للأسباب التالية :

١ - عدم تكوين الإحساس عن الأداء السليم للمهارة .

٢ - ضعف قدره على التصور العقلى بفاعلية .

٣ - صعوبة التعرف على تحديد أجزاء المهارة .

و لذا يجب عدم التشجيع على ممارسة التصور العقلى قبل أن يصل اللاعب إلى أداء المهارة عدة مرات و التعرف على أبعادها و الإحساس بها .

**ثانياً : المرحلة الثانية : مرحلة التوافق الجيد Intermediate Stage**

مع تقدم فى خبرة إستخدام التدريب العقلى و الأداء المهارى ، تأتى محاولة إيجاد التوازن المناسب بين التدريب العقلى و الأداء الفعلى ، و قد وجد أن تعليم المهارات الحركية يكون أكثر فاعليه إذا تم إستخدام خليط بينهما و خاصة و أن هناك بعض الظروف التى يستحيل للممارسة مثل الإصابات ، و الأحوال الجوية غير المناسبة و السفر و غيرها ، و فى مثل هذه الحالات يكون التدريب العقلى مفيد فى البرنامج التدريبى .

و يجب فى هذه المرحلة تعليم اللاعب إستخدام مهارة التصور بهدف الإحتفاظ بالطريقة السليمه للأداء بصوره واضحه و يمكن إتباع الخطوات التالية :

١ - إختيار مهاره و تحديدها من النشاط الرياضى مثل التصويبه السليمه على سبيل المثال فى كرة السله .

٢ - التصور العقلى للأداء المهارة فى المكان الذى تؤدى فيه عادة فى الملعب .

٣ - غلق العينين لمدة دقيقة و محاولة مشاهدة اللاعب نفسه فى هذا المكان و الإستماع إلى الأصوات و الإحساس بالجسم و هو يؤدى المهارة مع التركيز على الخبرات المصاحبة .

وقد يجد اللاعب هذا التدريب سهلاً أو صعباً أو حتى مستحيلاً ، فإذا كانت هناك صعوبه فى التصور العقلى للمهارة ، فالواجب قضاء وقت أطول فى التدريب و التعلم على كيفية التصور العقلى بنجاح و هناك العديد من الطرق المستخدمة فى تطوير مهارات التصور العلى و لكن من الأهمية الإشاره رلى أن ممارسة التصور العقلى تصبح أكثر سهولة عند التدريب عليها فتره طويله بانتظام .

### ثالثاً : المرحلة الثالثة : المرحلة الآلية Advanced Stage

يصبح التدريب العقلى أكثر فاعلية عند إكمال تعلم المهارة ، و تؤثر متغيرات مثل فترة التدريب ، و نوع المهارة على الطريقة التى يمكن الجمع فيها بين إستخدام التدريب العقلى و التدريب المهارى ( ٢٩ : ٣٠٥ : ٣٠٧ ) .

و يذكر " محمد عثمان عبدالغنى " ( ١٩٩٣ ) عن كلاً من " ماسنيتشنيكو Masnit Chenko و ديتريش هارا Harre " أن مراحل التعلم الحركى تنقسم إلى خمس مراحل و هى كما يلى :

- مرحلة البناء الأولى للتصور الحركى .
- مرحلة القدرات الأولية .
- مرحلة التحسن فى الأداء الحركى .
- مرحلة التثبيت و الآلية فى الأداء .
- مرحلة البطولة و التمكن . ( ٣٨ : ١٣٥ - ١٣٦ ) .

و يتفق كلاً من " مكارم أبوهرجه " ، " محمد سعد زغلول " ( ١٩٩١ ) و " محمد حسن علاوى " ( ١٩٩٤ ) على تقسيم مراحل التعلم الحركى إلى ثلاث مراحل على النحو التالى :

- مرحلة إكتساب التوافق الأولى :
- و يلاحظ فيها زيادة بذل الجهود مع عدم الدقه فى الأداء .
- مرحلة التوافق الجيد :
- و تهدف إلى تطوير شكل الحركة و ذلك من خلال التخلص من الأخطاء و الزوائد و البعد عن وجود القواطع أثناء سريانها .

- مرحلة التثبيت و الإتقان :

و تتميز المهاره الحركيه فى هذه المرحله بالدقه و الإستقرار كما يمكن التقدم بالمهارة من خلال إضافة واجبات أخرى أو إستخدامها فى ظروف و مواقف مختلفه ( ٤٧ : ٤٥ - ٤٦ ) ، ( ٣٦ : ٢٥٧ - ٢٧١ ) .

و من خلال التقسيمات السابقة تتفق الباحثة مع تقسيم مراحل التعلم الحركى إلى ثلاث مراحل و هى ( مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة الإتقان و التثبيت ) ، و عملية التعلم تتم خلال مراحل التعلم الحركى السابقة الذكر و أن جميع المراحل ترتبط إرتباطاً وثيقاً بعضها ببعض الآخر ، و كل مرحلة تعتبر مكمله للمرحلة السابقة و تترتب التالية على السابقة ، كما أن الفتره الزمنية المحدده لكل مرحله تختلف بإختلاف المرحلة و المحتوى و مستوى الفرد التعليمى .

و بذلك يضيف " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٦ ) التشابه فى الخطوات التعليمية بين التدريب العقلى و البدنى فى و هناك ثلاث خطوات يتم عن طريقها تعليم المهارات النفسية و هى :

- الخطوة الأولى :

تعليم اللاعب المعارف و المعلومات المرتبطة بالمهارة النفسية حتى يمكن :

١ - التعرف على إمكانية تعلم هذه المهارة النفسية .

٢ - تفهم كيفية تأثير هذه المهارة النفسية على الأداء .

٣ - تعلم كيفية تطوير هذه المهارة .

- الخطوة الثانية :

المساعدة على إكتساب هذه المهارة من خلال بناء برنامج تدريبي يستخدم أفضل المعلومات المتاحة .

- الخطوة الثالثة :

ممارسة هذه المهارة حتى يمكن التكامل فى المنافسات و ذلك عن طريق التدريب

لتطويرها إلى أن تصل إلى مستوى العادة .

و هذه الخطوات الثلاثة هي تقسمها المستخدمه فى تعليم المهارات البدنية -

و إستراتيجيات إكتساب هذه المهارات و يتضمن العمليات التالية :

١ - الملاحظة الذاتية Self - Monitoking

٢ - التقييم الذاتى Self - Evaluation

٣ - التدعيم الذاتى Self - Reinforcement ( ٢٩ : ٣٠ ) .

### ثالثاً : المهارات العقلية

#### Mental Skills

و يشار أن المهارات العقلية تلعب دوراً هاماً فى تحقيق الإنجازات الرياضية ، و أن إغفال هذا الدور و عدم الإهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة ، و يجب التأكيد على أهمية المهارات العقلية و دورها الفعال فى الوصول إلى حالة الأداء المثالية Idel perfor mance State و أن تنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية ، حيث أن التكامل بين المهارات العقلية و البدنية هو الطريق إلى تطوير المهارات الحركية و الإرتقاء بمستوى الأداء ( ٣٢ : ٤٥ ) .

و يضيف " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٦ ) بتعدد المهارات العقلية لتشمل مهارات التصور Imagery Skills ، التحكم فى الطاقة النفسية -Psych Energy Men- agement ، مهارات وضع الأهداف Goal Setting Skills ، التحكم فى الضغط العصبى ، مهارات الإنتباه Attentional Skills ، و تجدر الإشارة إلى أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات العقلية مع الناشئين من خلال البرامج طويلة المدى ( ٢٩ : ١٦٦ ) .

و فيما يلى يتم عرض المهارات العقلية المستخدمه فى البرنامج المقترح للتدريب العقلى قيد البحث و التى تعتبر أكثر المهارات العقلية شيوعاً و أهميته فى التدريب العقلى على الإطلاق .

## الإسترخاء Relaxation

الإسترخاء هو القاسم المشترك فى جميع برامج التدريب العقلى و المدخل الأساسى للإسترجاع العقلى ، و إعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى المستوى من هذه المهارة قبل الدخول فى أى بعد من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلى ، و على مدى إتقان هذه المهارة يتوقف نجاح و فاعلية التدريب العقلى و تستخدم طرق متعددة للوصول إلى الإسترخاء ، ففى الوقت الذى يجد فيه البعض أن إستخدام أسلوب الفرق بين الإنقباض و الإنبساط هو الطريق للوصول إلى الإسترخاء العميق و يعتبر الإسترخاء عن طريق الإنقباض و الإنبساط من أفضل الطرق التى تتناسب و المجال الرياضى حيث فى حالة إنقباض العضلة ثم إنبساطها ، تصل إلى حالة من الإسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الإنقباض ، و يرى البعض الآخر إنه يمكن الوصول إلى الدرجة المناسبة مباشرة دون تعرض اللاعب إلى طريقة الإنقباض و التى تؤثر على التناغم العضلى ( ٢٩ : ١٦٨ - ١٧٠ )

### تعريف الإسترخاء وأهميته :

عرفه " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٦ ) بأنه إنسحاب مؤقت و متعمد من النشاط ، يسمح بإعادة الشحن و الإستفاده الكاملة من الطاقة البدنية و العقلية و الإنفعالية ، ( ٢٩ : ١٦٨ ) .

بينما عرفه " أسامه راتب و على محمد زكى " ( ١٩٩٢ ) بأنه مقدرة اللاعب على التحكم و السيطرة فى أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر ( ٦ : ٣٤٥ ) .

فى حين يعرفه " ناش Nash " ( ١٩٨٢ ) بأنه قدرة الفرد على خفض توتره و التحكم فى إنفعالاته ( ٦٩ : ٣٩ ) .

## أهميته :

- يشير " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٦ ) إلى أهمية الإسترخاء فى :-
- ١ - خفض تأثير الإستجابة للضغط العصبى بواسطة إستخدام الإسترخاء مباشرة بعد إنتهاء الموقف « الإسترخاء الموقفى Stitutional Relaxation أى إعادة الزيادة فى التوتر الناتج من الضغوط الموقفية إلى المستوى الذى كانت عليه من قبل .
  - ٢ - المساعدة فى الوصول إلى المستوى الأمثل من الإستثارة و المحافظة على بقاء اللاعب فى المنطقة المثلى .
  - ٣ - منع تأثير تراكم الضغط العصبى بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدى .
  - ٤ - ممارسة خبره إيجابية ساره و تحقيق الإستفادة من القدرات البدنية و العقلية و الإنفعالية ( ٢٩ : ١٧٠ - ١٧٢ ) .

و لقد أضاف العديد من الباحثين إلى أهمية إستخدام تدريبات الإسترخاء قبل التصور حيث يؤدى إلى تسهيل عملية التحكم فى التصور ، و أن مصاحبة الإسترخاء للتصور يكون أكثر فاعلية من إستخدام كل مهاره بمفردها . كما إنه من خلال الإسترخاء يتمكن الفرد من توجيه إنتباهه للعمل الذى سيقوم به .

## أنواع الإسترخاء Kind of Relaxation

يشير " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٥ ) إلى أن الإسترخاء ينقسم إلى نوعين هما :

### أ - الإسترخاء العضلى Muscular Relaxation

و يقصد به إنخفاض التوتر فى العضلات إلى درجه تقترب من غياب النشاط العضلى و ذلك عن طريق التمييز بين الإنقباض و الإنبساط العضلى و التركيز على عملية الزفير فى التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة من الإسترخاء و يتضمن الإسترخاء العضلى أنواعاً متعددة تشترك جميعها فى الهدف ، و لكنها تختلف فى الوسيله التى توصل إلى هذه الحالة و منها :

Vrogressibe Relaxation	الإسترخاء التعاقبي
Imagery Relaxation	الإسترخاء التخيلي
Self- pirected Relaxation	الإسترخاء الذاتي
Localized Relaxation	الإسترخاء الموضعي
Relaxation Through Exertion	الإسترخاء خلال الجهد
The One Breath Relaxation	الإسترخاء النفسى الواحد
Piofeed Pack Relaxation	إسترخاء التغذية الرجعية الحيوية

( ٢٨ : ٦٦ )

### الإسترخاء العقلى Mental Relaxation

هو درجة من الإسترخاء العميق الذى يعمل على تنظيم التوتر و التحكم فى الإنفعالات عن طريق التنفس العميق و ينقسم إلى :-

Relaxation Response	- الإستجابة للإسترخاء
Breath Control	- التحكم فى التنفس
Cognitive Relaxation	- الإسترخاء المعرفى

و يتفق كل من " أسامه كامل راتب " ( ١٩٩٠ ) ، " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٦ ) على إستخدامات الإسترخاء .

- قبل فترة الإحماء .

- عند تعلم المهارات أو خطه جديده .

- قبل ممارسة التصور العقلى .

- فى نهاية فترة الإحماء كأحد الإجراءات للوصول إلى التهدئه

( ٥ : ١٦٢ ) ، ( ٢٩ : ١٧٥ - ١٧٦ ) .

### التصور العقلى Mental Imagery

يشير " محمد العربى شمعون ، عبدالنبي الجمال " ( ١٩٩٦ ) أن التصور العقلى هو إعادة الصور عن الأحداث الماضية ، بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل ، فعند إعادة إستراتيجية اللعب ضد منافس . فاللاعب قد يضع تصوراً لنقاط معينه فى

عقله و يحاول أن يقوم للإستجابة لها على الرغم من إنه قد لا يكون لعب من قبل مع هذا المنافس ، فالعقل أيضاً لديه القدرة على تكوين المواقف الجديدة . ( ٢٢ : ٥٠ )

و يتفق كلاً من " واينبرج Weinberg " ( ١٩٨٨ ) " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٦ ) على أن التصور العقلى أكثر من مجرد الرؤية Visualization فهو خبره فى عيون العقل . و من الأخطاء الشائعة أن التصور العقلى يرجع فقط إلى حاسة البصر ، و على الرغم من ذلك فهذا صحيحاً جزئياً و يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعه من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها و يفضل إستخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك ( ٧٩ : ٩٩ ) ( ٢١٨ : ٢٩ ) .

و الأساس الفسيولوجى للتصور هو تلك العمليات التى تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجوده فى المخ ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدى وظيفه فى عملية التصور ( ٢١٨ : ٢٩ )

و يذكر " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٦ ) نقلاً عن " محمد حسن علاوى " إلى أن التصور الحركى يلعب دوراً هاماً فى تنمية قدرات و مستوي الفرد الرياضى ، و أن التصور يحمل طابعاً مركباً و يشمل على مكونات بصريه و أخرى حركية . و من الضرورى الربط بين التصور البصرى و الناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهى للمهارة الحركية و من الأهمية العمل على رفع مستوى التصور العقلى للوصول إلى التفوق الرياضى ( ٢١٩ : ٢٩ ) .

### تعريف التصور العقلى :

يعرفه " مارتينز Martens " ( ١٩٨٧ ) بأنه خبره مماثله للخبره الحسية ( السمع ، البصر ، الإحساس ) و لكنها تظهر فى غياب المثير الخارجى ( ٦٥ : ٧٨ ) .

و نقلاً عن " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٦ ) يعرفه " ريتشارد سون Richardson " بأنه جميع أنواع الخبرات شبه الحسية و الإدراكية التى تشعر بها فى العقل الواعى فى حالة غياب المثيرات الشرطية و التى تستدعى ظهور نظائرها الحسية

والإدراكية الحقيقية .

فى حين تعرفه " دورثى Dorthy " بأنه إسترجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنه من جميع الخبرات و إعادة تشكيلها بطريقه ذات معنى ( ٢٩ : ٢٢١ ) .

### أنواع التصور العقلى :

يتفق كلاً من " محمود عبدالفتاح عنان " ( ١٩٩٥ ) ، " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٦ ) على أن أنواع التصور العقلى هى :

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| Internal Imagery | ١ - تصور داخلى |
| External Imagery | ٢ - تصور خارجى |

### - تصور داخلى Internal Imagery

حيث يذكر " أسامه كامل راتب " ( ١٩٩٥ ) أن التصور الداخلى يتميز بأنه ذو طبيعه حسيه فهو نابع من داخل الفرد و ليس كنتيجة مشاهدته لأشياء خارجيه ، و يساهم الإحساس الحركى بفاعليه مقارنة بالحواس الأخرى فى هذا النمط من التصور ، حيث يشعر الرياضى أثناء التصور بأنه داخل جسمه و أنه يقوم بالأداء و يشعر بالجسم يودى و لكن لا يرى جسمه و بذلك يسمح التصور الداخلى بإكتساب الخبره الحسيه الصحيحه لتنفيذ المهارة المستخدمه ( ٧ : ٣١٨ ) .

### - تصور خارجى External Imagery

و هو الذى يرى اللاعب فيه نفسه كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً ، و اللاعب الذى يستخدم هذا النوع من التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطه بالأداء فى محاوله لإيجاد العلاقات لتوظيفها فى طريقه الأداء المناسبه و التعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس فى المستقبل . و يعد هذا النوع من التصور بصرياً فى طبيعته ، أى أن اللاعب يدعى أنه يراقب أداءه من الخارج و يوجهه و يتوقف عن نقطه معينه من الأداء بختارها إنتقائياً ليؤكد على الجوانب الفنية و المهاريه الصحيحه فيها ( ٤٣ : ٣٤٧ ) ( ٢٩ : ٢٧٧ ) .

و قد يرجع الاختلاف فى نوع التصور العقلى إلى درجة التعلم المهارى ، فإذا كانت فى المرحلة الأولى من التعلم فإن التصور الخارجى يعمل بطريقة أفضل ، و مع التقدم فى مستوى الأداء فى المرحلة الثانية يشاهد اللاعب نفسه يؤدى المهارة ، و هنا يبدأ التصور الداخلى ، و أخيراً عند إتقان المهارة الثالثة فقد لا يرى اللاعب أى شىء و يشعر فقط بالمهارة من خلال الحس العضلى و ليس الحس البصرى ، أى أن التفكير يكون من خلال العضلات ( ٢٩ : ٢٢٨ ) .

يتفق كل من " مارتينز Martens " ( ١٩٨٧ ) ، " محمد العربى شمعون ، عبدالنبي الجمال " ( ١٩٩٦ ) على أن التدريب على التصور الحركى يمر بأربعة مراحل هى :

#### ١ - مرحلة الوعى الحسى Sensory Awareness

من أهم الخطوات لتحسين مهارات التصور لدى الرياضيين أن يصبحوا أكثر وعياً لجميع إحساساتهم أثناء أداء المهارة الرياضية ، فاللاعب يحتاج أن يعرف وضع جسمه ، توقيت الحركة ، تغير الإتجاه و الحركات الإبتدائية للمهارة التى سيؤديها ، كما إنه يحتاج إلي أن يكون أكثر وعياً بإحساساته البصرية و الحسية و السمعية عند تنفيذ و أداء المهارة .

#### ٢ - مرحلة الوضوح Viviciness

و ترتبط درجة الوضوح بواقعية الصورة ، و نقائها من خلال التقدير الشخصى للاعب و لعل من أهم مميزات التصور العقلى هو القدره على إعادة تكوين التجربة الشخصية فى العقل مره ثانيه ، و بأقرب ما يمكن إلى ما كانت عليه ، و كلما إقتربت الصورة من الحقيقة كلما أصبح تحولها إلى الأداء الفعلى بنفس المواصفات أكثر احتمالاً و من العوامل المساعده فى وضوح التصور هو استخدام كل الحواس التى تجعل الصورة أكثر وضوحاً و تفصيلاً ، و من هنا تبرز أهمية أن ترى و تسمع و تشعر بالحركة بأكبر قدر من الدقة . و لذلك فإن الإحساس بالقلق و التركيز المرتبط بالأداء يساعد على أن يكون التصور العقلى أكثر واقعية .

### Controllability

### ٣ - مرحلة التحكم

التحكم يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة فى العقل ، أو القدره على تثبيت الصورة ، و الهدف الرئيسى لمرحلة التحكم هو وصول اللاعب للقدره على تثبيت الصورة لتصحيح خطأ ما ، و للتأكد من الأداء الفنى الصحيح ثم معاودة عرض الأداء كاملاً مع تحقيق ما يريد إنجازة بالتحديد ، بدلاً من التصور العقلى و هو يرتكب بعض الأخطاء .

### Multidimensional Imagery

### ٤ - التصور العقلى متعدد الأبعاد

و فى هذه المرحلة يكون الهدف من التدريب هو تناول الأبعاد الحسية ( البصرية السمعية - و الحس حركية ، ..... ) و التركيز عليها و محاولة الإرتقاء بهذه الأبعاد بطريقه متكامله حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلى تقدم شامل متزن يمكننا من تحقيق أفضل النتائج ( ٦٥ : ٨٤ - ٨٥ ) ، ( ٣٢ : ٨٦ - ٨٩ ) .

### Concentration

### تركيز الإنتباه

### تعريف الإنتباه :

يعرف " واينبرج Weinperg " ( ١٩٨٨ ) الإنتباه فى المجال الرياضى بأنه ( القدره على التركيز على الرموز المرتبطة فى البيئة و الإحتفاظ بهذا التركيز طول فترة المنافسه ) ( ٧٩ : ٢٥٥ ) .

بينما يعرفه " ناش و سولين Nash,H & Solin,E " ( ١٩٩٥ ) بأنه ( القدره على عزل المشتتات الموجوده فى البيئة الخاصة بالنشاط الرياضى و المشتتات الخاصة بالرياضى نفسه مثل التفكير السلبي و عدم الراحة البدنية ) ( ٧٠ : ١٢ ) .

### أنواع الإنتباه

يشير " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٦ ) إنه يمكن تقسيم الإنتباه من حيث النوع

إلى بعدين أساسيين :

### Width Of Attention

### البعد الاول : سعة الإنتباه

و الذى ينقسم إلى :

١ - الإنتباه الواسع .

٢ - الإنتباه الضيق .

Dierection Of Attention البعد الثانى : أ تجاه الإنتباه

و الذى ينقسم إلى :

١ - الإنتباه الداخلى .

٢ - الإنتباه الخارجى .

و على ذلك فإن الأبعاد الأربع الرئيسية لطريقة الإنتباه هى :

١ - طريقة الإنتباه الداخلى الواسع Broad - Internal

٢ - طريقة الإنتباه الخارجى الواسع Broad - External

٣ - طريقة الإنتباه الداخلى الضيق Narrow - Internal

٤ - طريقة الإنتباه الخارجى الضيق Narrow - External

( ٢٩ : ٢٦٠ - ٢٦٥ ) .

و يضيف " أحمد عزت راجح " ( ١٩٩٤ ) أن الإنتباه يقسم من ناحيه مثيراته إلى

ثلاثة أقسام هى :

١ - الإنتباه القسرى Compulsary Attention

٢ - الإنتباه التلقائى Spontaneons Attention

٣ - الإنتباه الإرادى Volyntary Attention

( ٣ : ١٩١ - ١٩٢ ) .

## رابعاً : المهارات الأساسية الهجومية فى كرة السلة

يذكر أن الأداء الفنى هو التنفيذ الواعى بواسطة اللاعب لمجموعه من المهارات المختلفه أثناء المباره بغرض تحقيق واجبات معينه يكون الهدف منها فى النهايه هو تحقيق الفوز .

و هذه المهارات الأساسية للعبة هي التي تتيح للاعب سواء كان مهاجماً أو مدافعاً - فى حدود قانون اللعبة - فرصة تحقيق الأهداف المطلوبه فى جميع ظروف اللعبة .

و يشير " أحمد أمين " و " عبد العزيز سلامه " ( ١٩٨٦ ) أنه « لكى يتم تحقيق النتيجة المرجوه فى ظل ظروف اللعبة المتباينه ، و مساييرة التغير الذى يحدث فى المواقف المختلفه فى اللعب - فإن لاعب كرة السله يجب أن يكون قادراً على أداء كل المبادئ الأساسية للعبة ، و أكبر قدر من مهاراتها ، و أن يتمتع بقدره عقليه تمكنه من إختيار مهاره المناسبه فى الوقت المناسب فى منتهى السرعة و الدقه » .  
( ٢ : ٣٥ - ٣٦ ) .

و يعرف " حنفى مختار " ( ١٩٨١ ) المهارات الأساسية بأنها كل الحركات الضرورية الهادفه التى تؤدى بغرض معين فى إطار قانون اللعبة - سواء كان هذه الحركات بالكره أو بدونها .  
( ١٤ : ٢٧٣ ) .

و تضيف الباحثه أن لاعبه كرة السله الممتازة هي التى تستطيع أن تؤدى التمريرات بسرعه و إحكام و توقيت مضبوط و أن تصوب نحو السله بدقه و بسرعه و أن تتحرك بالكرة بخفة و تحكم لذلك فإن مرحلة تعليم هذه المهارات من أهم مراحل تعليم اللعبة و على ذلك يجب إتباع الخطوات التعليمية الصحيحة و التدريب الشاق المستمر على هذه المهارات حتى تصبح عاده آليه عند اللاعبين .

### تصنيف المهارات الأساسية فى كرة السله

توجد تصنيفات عديدة للمهارات الأساسية فى كرة السله وقد إتفق كلاً من " حسن معوض " ( ١٩٧٤ ) ، " محمد حسن أبو عبيه " ( ١٩٨٠ ) ، " ميلدر بارنس Barnes " ( ١٩٨٠ ) ، " محمد محمود عبدالدايم " و " محمد صبحى حسانين " ( ١٩٨٤ ) ، " مصطفى زيدان " ( ١٩٨٧ ) ، على تصنيف المهارات الأساسية إلى مهارات هجومية و أخرى دفاعية .

### أولاً : المهارات الهجومية :

- ١ - مسك الكرة و إستلامها .
- ٢ - التميرير .
- ٣ - المحاوره .
- ٤ - التصويب .
- ٥ - حركات القدمين .
- ٦ - حركات الخداع .
- ٧ - المتابعة الهجومية .

### ثانياً : المهارات الدفاعية :

- ١ - الوقفه الدفاعية .
  - ٢ - المركز الدفاعى .
  - ٣ - خطوات الدفاع .
  - ٤ - الدفاع ضد المصوب .
  - ٥ - الدفاع ضد المحاور .
  - ٦ - الدفاع ضد رجل الإرتكاز .
  - ٧ - المتابعه الدفاعية .
  - ٨ - قطع الكرة .
  - ٩ - تشتيت الكرة .
  - ١٠ - الدفاع ضد التميرير .
  - ١١ - الدفاع ضد القاطع .
- ( ١٢١ : ٣٣ ) ، ( ٣ : ٦٧ ) ، ( ٤٤ : ٤١ ) ، ( ٢٢ : ٤٥ ) ، ( ١٣ : ٥١ - ١٦٩ ) .

و تناولت الباحثة بعض المهارات الهجومية و ذلك بناء على إستطلاع رأى الخبراء

و هى :

- ١ - التميريره الصدرية .
- ٢ - التميريره المرتده باليدين .
- ٣ - التميريره من فوق الرأس .
- ٤ - المحاوره .
- ٥ - التصويب .
- التصويبه السلمية .
- التصويب من الرمية الحرة .

### ١ - التميرير Passing

تعتبر مهارة التميرير الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة . و يشير " محمد عبدالرحيم إسماعيل " ( ١٩٩٥ ) أنه يجب على اللاعبين أن يفهموا أن التميرير له أهمية خاصه من الناحيه التكتيكية ، فإن القدرة على التميرير سوف تحدد الجزء التالى من الهجوم ، و إذا إنكسر التميرير تنعدم فاعلية الهجوم .

و الدقة عامل هام فى التمير و يجب أن يكون لدى اللاعب دقة فى التوقيت و الإتجاه و كذلك يجب أن تقترن دقة التمير بالسرعة الحركية و لكن ليس على حساب الدقة فلاعب كرة السلة يجب أن تطور الدقة مع الحد الأقصى للسرعة الحركية و يجب أن تتكيف سرعة التمير مع الموقف للاعبة . و يضيف أيضاً أن هناك صفه أخرى يجب أن تتوافر فى الأداء الفنى للتمير و هى صفته الإقتصادية .  
( ٣٩ : ٥٤ - ٥٥ ) .

و يتفق كلاً من " عصام الدين عباس الدياسطى " ( ١٩٩٢ ) ، " محمد عبدالرحيم إسماعيل " ( ١٩٩٥ ) على ما يجب إتباعه عند أداء التمير :

- ١ - أن يؤدى منتهى السرعة .
- ٢ - أن يؤدى فى الوقت المناسب للزميلة المناسبة .
- ٣ - أن يكون نوع التمير مناسباً لموقف الزميلة المستلمة .
- ٤ - أن تصل الكرة إلى الزميلة فى الموقع الذى يسهل منه إستلامها .
- ٥ - أن تصل الكرة إلى الزميلة فى الجانب البعيد عن خصمها .
- ٦ - أن تساعد الزميلة على أداء المهارة التالية بسهولة .
- ٧ - أن يكون خط سير الكرة موازياً لأحد جانبي الملعب كلما أمكن ذلك حتى يصعب على الخصم قطعها .
- ٨ - أن يساعد الزميلة على إستلامها باليدين معاً .

و لقد إتفق كلاً من " محمد محمود عبدالدايم " ، " محمد صبحى حسانين " ( ١٩٨٤ ) ، " مصطفى محمد زيدان " ( ١٩٨٧ ) ، " محمد عبدالرحيم إسماعيل " ( ١٩٩٥ ) ، " محمد محمود عبدالدايم " ، " محمد صبحى حسانين " ( ١٩٩٩ ) على أنواع التمير و هى :

- التمير باليدين :

- ١ - التمير الصدريه .
- ٢ - التمير المرتدة باليدين .
- ٣ - التمير باليدين من فوق الرأس .

- التمرير بيد واحده مثل :

- ١ - التمريرة المرتده بيد واحده .
- ٢ - التمريرة بيد واحده من فوق الكتف .
- ٣ - التمريرة الخطافية .
- ٤ - تمريرة الدفعة البسيطة .

- التمريرة الصدرية Chest Pass

تؤدى هذه التمريره بين لاعبين أو أكثر لمسافه تتراوح بين ( ٥ - ١٠ ) أمتار كما أنها تؤدى من الثبات أو من الحركة و بسهولة و سرعة أداء هذه التمريره فقد يستخدمها بعض اللاعبين المتقدمين لمسافات قد تصل إلى ( ١٥ م ) ( ٤٥ : ٣٦ ) .

بينما يذكر " محمد عبدالرحيم إسماعيل " ( ١٩٩٥ ) أن التمريره الصدرية تعتمد على شكل الأداء و طريقة الأداء و طريقة المتابعه كما يلي :

- شكل الأداء :

- ١ - رؤية الهدف بدون النظر إليه .
- ٢ - الوقفه متوازنه و الركبتين منقبضتين .
- ٣ - اليدين خلف الكرة .
- ٤ - اليدين فى حالة إرتخاء .
- ٥ - الكرة أمام الصدر .
- ٦ - المرفقين للداخل .

- طريقة الأداء :

- ١ - رؤية الهدف بدون النظر إليه .
- ٢ - النظر بعيداً أو الخداع قبل التمرير .
- ٣ - خطوه فى إتجاه التمريرة .
- ٤ - مد الركبتين و عضلات الظهر و الذراعين .
- ٥ - دفع الكره بقوة من الرسغ و الأصابع .

- ٦ - الدفع بقوة بالذراع الضعيفة حتى الإنتهاء من تمرير الكرة .
- ٧ - إطلاق الكرة بعيداً بالأصبعين الأول و الثانى .

#### - طريقة المتابعة :

- ١ - رؤية الهدف .
- ٢ - مد الذراعين .
- ٣ - راحتى اليد لأسفل .
- ٤ - تشير الأصابع للهدف ( ٣٩ : ٥٦ ) .

#### التمريره المرتده باليدين Bounce Pass

تستخدم هذه التمريره بصورة رئيسية فى حالة وجود مدافع فى ممر التمرير و هى تمريره مميزة و خاصة فى منطقة العمق و على الجانب بعيداً عن متناول زراعى المدافع و خاصة مع اللاعبين طوال القامة .

حيث يشير " محمد عبدالرحيم إسماعيل " ( ١٩٩٥ ) أن التمريرة المرتدة تعتمد على شكل الأداء ، و طريقة الأداء و طريقة المتابعة كما يلى :

- شكل الأداء :

- ١ - رؤية الهدف بدون النظر إليه .
- ٢ - الوقفه متوازنه و الركبتين منقبضتين .
- ٣ - اليدين فى حالة إرتخاء .
- ٤ - اليدين خلف الكرة .
- ٥ - الكره عند الوسط .
- ٦ - المرفقين للداخل .

#### - طريقة الأداء :

- ١ - رؤية الهدف بدون النظر إليه .
- ٢ - النظر بعيداً أو الخداع قبل التمرير .
- ٣ - خطوه فى إتجاه التمريرة .

- ٤ - مد الركبتين و عضلات الظهر و الذراعين .
- ٥ - دفع الكرة بقوة من الرسغ و الأصابع .
- ٦ - الدفع بقوة بالذراع الضعيفة حتى الإنتهاء من تمرير الكرة .
- ٧ - إطلاق الكرة بعيداً بالأصبعين الأول و الثانى .
- ٨ - الهدف حوالى ٢ / ٣ المسافة .
- ٩ - ترتد الكرة إلى وسط المستلم .

#### - طريقة المتابعة :

- ١ - رؤية الهدف .
- ٢ - مد الذراعين .
- ٣ - راحتي اليد للأسفل .
- ٤ - تشير الأصابع للهدف . ( ٣٩ : ٥٧ )

#### Overhead Pass

#### التمريره باليدين من فوق الرأس

التمرير باليدين من فوق الرأس يتسم بالفاعلية فى الإستخدام التالى :

- ١ - كمنفذ ( مخرج للتمرير عقب الإستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة و خاصة لاعبى الإرتكاز .
- ٢ - كتمريرة إلى لاعبة الإرتكاز .
- ٣ - كتمريرة إلى اللاعبات القاطعات إلى السلة أو إلى نقطة مفتوحة فى أى مكان بالملاعب .
- ٤ - كتمريرة متميزة مع اللاعبات المدافعات قصار القامة .

و يشير " محمد عبد الرحيم إسماعيل " ( ١٩٩٥ ) إلى شكل الأداء و طريقة الاداء

و المتابعة كما يلى :

#### - شكل الأداء :

- ١ - رؤية الهدف بدون النظر إليه .

- ٢ - الوقفه متوازنه و الركبتين منقبضتين .
- ٣ - اليدين خلف الكرة .
- ٤ - اليدين فى حالة إرتخاء .
- ٥ - الكرة فوق الجزء الأمامى من الرأس .
- ٦ - المرفقين للداخل .

#### - طريقة الأداء :

- ١ - رؤية الهدف بدون النظر إليه .
- ٢ - النظر بعيداً أو الخداع قبل التمرير .
- ٣ - خطوه فى إتجاه التمريرة .
- ٤ - مد الركبتين و عضلات الظهر والذراعين .
- ٥ - قبض الرسغ و الأصابع .
- ٦ - إطلاق الكرة بعيداً عن طريق الأصبعين الأول و الثانى .

#### نقاط يجب مراعاتها :

- ١ - إستخدام الذراعين و الكتف بشكل أكبر و بقوة أكثر أثناء أداء التمرير .
- ٢ - إستخدام الرسغين و الأصابع بشكل جيد نظراً لدورها فى إخراج الكرة .
- ٣ - إستخدام المد عالياً على أصابع القدم ( كعامل مساعد ) لزيادة المسافة حتى يتم الإنجاز للتمريرة ( ٣٩ : ٥٨ - ٥٩ )

#### ٢ - المحاوره Dribbling

يشير " محمد عبدالرحيم إسماعيل " ( ١٩٩٥ ) إنه تعتبر المحاوره إحدى وسائل التقدم باللاعبه و هى الطريقة الوحيدة للتحرك بالكرة ، و المحاوره جزء مكمل و أساسى فى هجوم كرة السلة إلى جانب التمرير و التصويب .

كما يضيف " محمد محمود عبدالدايم ، محمد صبحى حسانين " ( ١٩٩٩ ) أن المحاوره تعتبر من المهارات الأساسية الهامه التي يجب إستخدامها بدجة عالية من الكفاءة فى المواقف المناسبه و من هذه المواقف :

- أ - التقدم بالكرة نحو الهدف أو الزميلة .

ب - بداية خطة .

ج - إتخاذ المكان المناسب للتصويب .

د - الهروب من المراوغ .

- و من العوامل الهامة الواجب توافرها عند التدريب على المحاورة :

أ - السرعة فى أداء المحاورة .

ب - التحكم فى الكره .

يشير " محمد عبدالرحيم إسماعيل " ( ١٩٩٥ ) إلى الأساسيات المهارية للمحاورة ،

هناك ثلاثة أساسيات هامة للمحاورة :

١ - الوضع ( الوقفة ) .

٢ - التحكم فى الكرة .

٣ - مجال الرؤية المحيطة .

### أولاً : الوضع ( الوقفة ) Posture

يكون الوضع الأساسى لشكل الجسم عند أداء المحاوره كالتالى :

- إنقباض الركبتين و المقعدة منخفضة قليلاً .

- يميل الجزء الأمامى للجذع إلى خلف القدم المتقدمه و الجزء العلوى ينحنى من الوسط

لإحداث التوازن الجسمى .

- الرأس و الكتف يحتفظ بهما قائمتين للتوازن و التحكم .

- اليد المتحرره يستفاد منها فى حماية الكرة .

الأنماط المختلفه من المحاورة تتطلب درجات مختلفه من الإنحناء .

### ثانياً : التحكم فى الكرة Ball Control

التحكم فى الكرة بواسطة الأصابع ، الرسغ ، المرفق ، و التوافق العضلى العصبى

للذراع هام لضبط ( تعديل ) الإرتفاع و سرعة الإرتداد أو لإحداث الإستبدال الجانبى

و الطولى .

- راحة اليد لا تلمس الكرة مطلقاً ، و تنتشر الأصابع على الكرة بشكل كامل .  
و ترى الباحثة إنه لا تصبح الطالبة على درجة عالية من المهارة حتى يمكنها أداء المحاوره  
بتساوى جيد لكلتك اليدين .

### ثالثاً : مجال الرؤية Field Of Vision

الرؤية مهمه جداً للمحاور و مجال الرؤية للمحاور يجب أن يشمل كل شىء أمام  
خط خيالى مرسوم خلال كتفيه و يمتد إلى الحدود الخارجية للملعب .  
و الطالبه المحاوره يجب أن تتعلم القدره على التحكم و السيطرة على الكرة مع عدم  
النظر إليها و يعتبر تكوين العادات الحركية السليمه لأداء المحاوره مع المحافظة على  
إشتراطاتها الصحيحه ( الأساسيات المهاريه ) و عدم الإخلال بها و خاصة عند بداية  
المراحل الأولى للتعلم الحركى من الأمور الهامة ( ٣٩ : ٦٢ - ٦٣ )

### ٣ - التصويب Shooting

يذكر " محمد عبدالرحيم إسماعيل " ( ١٩٩٥ ) إنه يتبلور الهدف الرئيسى من كرة  
السلة فى سلة الخصم أكبر عدد من المرات خلال زمن المباراة ، و إنطلاقاً من هذا الهدف ،  
يعتبر التصويب هو العامل المؤثر على نتيجة المباراة ، فإذا كانت جميع الأساسيات  
الحركية فى كرة السله لها نفس القدر من الأهمية إلا أن التصويب يأتى على رأس تلك  
الأساسيات فهو المحصلة النهائية للأساسيات الحركية ، ففاعلية المناورات الهجومية  
تتضح فى دقة التصويب ( ٣٩ : ٧٧ ) كما يضيف " مصطفى محمد زيدان " ( ١٩٨٧ ) أن  
كل ما يتم تأديته من مهارات هجومية كالتمرير و المحاوره ، و حركات القدمين  
الهجوميه ، كل ذلك ما هى إلا إعداد و خلق ظروف مناسبة و أمنة لعملية التصويب على  
السلة ( ٤٥ : ٧٠ ) .

و يؤكد ذلك " محمد حسن أبو عبيه " ( ١٩٨٠ ) أن كرة السلة لعبة سريعة و دقيقة  
تستلزم سرعة فى الأداء و دقة فى التصويب ( ٣٣ : ٦٥ )

و نقلاً عن " محمد العربى شمعون " ، " ماجده محمد إسماعيل " ( ٢٠٠١ ) يشير "  
جائ تريانو Goytriano رئيس الفريق الأمريكى فى كرة السله فى دوره لوس أنجلوس

الأولمبية ( ١٩٨٤ ) :

أقوم بأداء الكثير من التصور العقلى ، أرى نفسى أمارس بصوره جيده و أقوم بأداء الرميات فى عقلى سواء فى التدريب أو فى المباراة ، و دائماً ما أقوم بذلك قبل بداية المباراة ، و فى فترات الراحة فى الظهيرة ، أو عند الذهاب إلى الفراش فى المساء ، أغمض عيني و أرى نفسى خلال الحركات و أداء الرميات و فى بعض الأحيان أحب أن أنظر إلى الرميات كما لو كنت أشاهدها من خلال التليفزيون و كذلك من خلال عيني حتى أستطيع أن أرى كل شىء يحدث من الداخل ( ٣١ : ١٧ ) .

### الرمية الحرة Free Throw

يشير " محمد عبدالرحيم إسماعيل " ( ١٩٩٥ ) على أن تصويبة الرمية الحرة هى حالة التصويب الوحيدة التى تؤدى فى المباراة من الثبات و يعتبر التركيز و الثقة مطلبين أساسيان عند أداء الرمية الحرة و تتسم تصويبة الرمية الحرة بالسهولة نظراً لأن متغيرات الدفاع - المسافة تكون ثابتة . ( ٣٩ : ٨٤ - ٨٥ )

- شكل الأداء :

- ١ - رؤية الهدف .
- ٢ - القدمين بإتساع الحوض .
- ٣ - مشطى القدمين مستقيمان .
- ٤ - الركبة منقبضة .
- ٥ - الكتف فى حالة إرتخاء .
- ٦ - اليد غير المصورة تحت الكرة .
- ٧ - اليد المصوبه خلف الكرة .
- ٨ - إبهام اليد فى حالة إرتخاء .
- ٩ - المرفق للداخل .
- ١٠ - الكرة ما بين الأذن و الكتف .

- متابعة الأداء :

- ١ - رؤية الهدف .

- ٢ - الذراع ممتده .
- ٣ - تشير نقطة مؤشر الأصابع إلى الهدف . .
- ٤ - راحة اليد المصوبه لأسفل .
- ٥ - راحة يد التوازن لأعلى .

#### - طريقة الأداء :

- ١ - رؤية الهدف .
- ٢ - مد الرجلين و الظهر و الكتفين .
- ٣ - مد المرفق .
- ٤ - ثني الرسغ و الأصابع للأمام .
- ٥ - إطلاق مؤشر الأصابع بعيداً .
- ٦ - يد التوازن على الكرة حتى يتم إطلاقها .
- ٧ - الإيقاع أو التناغم متماثل ( ٣٩ : ٨٥ ) .

#### التصويب السلمى Lay Up Shot

يؤدي التصويب السلمى من الحركة لإختراق السلة سواء من حالة إستلام الكرة من الممرر أثناء القطع أو عقب الإنتهاء من المحاوره بالقرب من السلة .  
و يشير " محمد عبدالرحيم إسماعيل " ( ١٩٩٥ ) إلى توضيح شكل و طريقة الأداء .  
- شكل الأداء :

- ١ - رؤية الهدف .
- ٢ - خطوه قصيرة .
- ٣ - الركبة منقبضة .
- ٤ - الكتفين فى حالة إرتخاء .
- ٥ - اليد غير مصوبه تحت الكرة .
- ٦ - اليد المصوبه خلف الكرة .
- ٧ - المرفق للداخل .
- ٨ - الكرة ما بين الأذن و الكتف .

ب - طريقة الأداء :

- ١ - رفع الركبة للرجل اليمنى .
- ٢ - الوثب .
- ٣ - مد الرجل و عضلات الظهر و الكتفين .
- ٤ - مد المرفق .
- ٥ - ثنى الرسغ و الأصابع للأمام .
- ٦ - إطلاق مؤشر أصابع اليد بعيداً .
- ٧ - يد التوازن على الكرة حتى يتم إطلاقها
- ٨ - التناغم متماثل ( ٣٩ : ٨٨ )

### الدراسات المرتبطة :

بعد عرض الباحثة مشكلة و أهمية البحث و بعد عرض الأطار النظرى قامت الباحثة بإجراء مسح للبحوث و الدراسات السابقة العربية و الأجنبية و كان الهدف منها التعرف على تأثير التدريب العقلى بأبعاده المختلفه على تحسين و تطوير مستوى الأداء فى هذه الرياضات المختلفة ، و أمثلة هذه البحوث و الدراسات العربية :

### فى مجال رياضة الجمباز:

- ١ - دراسة " محمد العربى شمعون " ( ١٩٨٥ ) ( ٢٧ ) .
- ٢ - دراسة " نادية عبدالقادر أحمد " ( ١٩٨٧ ) ( ٤٩ ) .
- ٣ - دراسة " عمرو عبد الرازق بسيونى " ( ٢٠٠٠ ) ( ٢٤ ) .

### فى مجال رياضة السباحة :

- ١ - دراسة " نادية حسن رسمى " ( ١٩٨٩ ) ( ٤٨ ) .
- ٢ - دراسة " جمال عبدالحليم الجمل " ( ١٩٩٥ ) ( ١١ ) .

### فى مجال رياضة ألعاب القوى :

- ١ - دراسة " هناء عبدالوهاب حسن " ( ١٩٩٠ ) ( ٥١ ) .

### فى مجال رياضة المنازلات :

#### المبارزة :

- ١ - دراسة " محاسن السيد عامرونجوى عبدالفتاح إسماعيل " ( ١٩٩١ ) ( ٢٥ ) .

#### المصارعة :

- ١ - دراسة " السيد العراقى " ( ١٩٩٧ ) ( ٩ ) .
- ٢ - دراسة " ربيع السيد سراج " ( ٢٠٠٠ ) ( ١٥ ) .

#### الجودو :

- ١ - دراسة " أسامه أحمد شعبان " ( ١٩٩٨ ) ( ٤ ) .

و أهم البحوث و الدراسات الأجنبية هي :

- ١ - دراسة " داجرو و آخرون " Dagrou , et al ( ١٩٩٢ ) ( ٥٦ )
- ٢ - دراسة " مارتن و هال " Marten & Hall ( ١٩٩٤ ) ( ٦٦ )
- ٣ - دراسة " سنجر و آخرون " Singer et al ( ١٩٩٤ ) ( ٧٥ )

### الدراسات العربية فى كرة السلة :

- ١ - دراسة " وفاء محمود " ( ١٩٩٧ ) ( ٥٣ ) :

- موضوع الدراسة :

" تأثير التدريب العقلى على بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة " .

- الهدف من الدراسة :

التعرف على تأثير التدريب العقلى على بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة " .

- إجراءات الدراسة :

المنهج :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي و ذلك لملائمته لطبيعة الدراسة حيث قسمت إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية و الأخرى ضابطة .

العينة :

إشتملت عينة البحث على ( ٤٠ ) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الدراسى ( ١٩٩٦ / ٩٥ ) قسمت إلى مجموعتين متساويتين بلغ قوام كل منهما ( ٢٠ ) طالبة .

- أهم النتائج :

و جود فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء و درجة الإتقان فى بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة و أوصت الباحثة بالعمل على الإستفادة من التدريب العقلى فى تنمية و تطوير المهارات الخاصة بكرة السلة و أهمية إستخدام التدريب العقلى بمصاحبة الأداء المهارى خلال مرحلة إتقان المهارات الحركية .

٢- دراسة " مصطفى عبدالسلام مصطفى العمري " (١٩٩٨) (٤٦) :

- موضوع الدراسة :

" تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين فى كرة السلة " .

- الهدف من الدراسة :

التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين فى كرة السلة .

- إجراءات الدراسة :

المنهج :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين و مجموعتين ضابطتين عن طريق القياس القبلى و البعدى لكل منهما .

العينة :

عينه عمدية من ناشئى كرة السلة بنادى بنها الرياضى و مركز شباب بنها من مجتمع البحث و الذى يتكون من ناشئى كرة السلة من الجنسين تحت ( ١٤ ) سنه المسجلين بمنطقة القليوبية لكرة السلة للموسم الرياضى ( ١٩٩٨ / ٩٧ ) بلغ حجم العينة ( ٦٠ ) ناشئ و ناشئة تحت ( ١٤ ) سنة تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات متساوية قوام كل مجموعة ( ١٥ ) ناشئ أو ناشئة .

- أهم النتائج :

طراً على المجموعة التجريبية تقدماً لكل من الناشئين و الناشئات نتيجة لتعرضهما لبرنامج التدريب العقلي المقترح - و إن كان هذا التقدم قد فاق عن المجموعتين الضابطتين إلا أن البرنامج المهارى قد ساهم أيضاً فى تطوير مستوى دقة الأداء .

## الدراسات الأجنبية فى كرة السلة :

٢- دراسة " سافوى س " Savay, c . ( ١٩٩٣ ) ( ٧٤ ) :

- موضوع الدراسة :

" برنامج سنوى للتدريب العقلى للاعبى كرة السلة بالجامعة " .

- الهدف من الدراسة :

تصميم برنامج للتدريب العقلى ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء فى كرة السلة .

- إجراءات الدراسة :

المنهج :

إشتمل برنامج التدريب العقلى المستخدم على التصور و الإنتباه و التركيز ، و تقييم أداء اللاعب من بداية الموسم حتى نهايته و قد إشتمل التقييم على إختبار " ندفير Ndiefer " لأسلوب الإنتباه ، و مراقبة اللاعب خلال الموسم من خلال الملاحظة و المقابلة و إستخدام مقياس قلق المنافسة " لكرول ( ١٩٧٩ ) "

العينة :

لاعب واحد .

- أهم النتائج :

أشادت نتائج هذه الدراسة إلى إنخفاض فى مستوى القلق قبل المباراة و تحسن فى مستوى الأداء خلال المباراة . مما يدل على الأثر الفعال للتدريب العقلى فى خفض حدة التوتر و زيادة القدرة على تركيز الإنتباه الأمر الذى يعكس على دقة الأداء .

٤- دراسة " فرنشيا ، كوك " Vernacchia & Cooke., ( ١٩٩٣ ) ( ٧٨ ) :

- موضوع الدراسة :

" تأثير أسلوب للتدريب العقلى على الأداء لمجموعه مختارة من لاعبي كرة السلة الجامعيين " .

- الهدف من الدراسة :

التعرف على تأثير أسلوب للتدريب العقلى على الأداء لمجموعة مختارة من لاعبي كرة السلة الجامعيين .

- إجراءات الدراسة :

المنهج :

تم إستخدام شرائط كاسيت مسجل عليها إرشادات للاعب لتحديد سلوكيات الأداء المرغوبه خلال المباراة و صاحب هذا التسجيل خلفيه موسيقية تم إختيارها بواسطة اللاعب نفسه .

العينة :

إثنان من لاعبي كرة السلة إحداهما اللاعب ( أ ) و يعانى من إنخفاض فى نسبة التصويب ، بينما اللاعبه ( ب ) و هى عضو فى فريق كرة السلة للأنسات بجامعة واشنطن ، و تفتقر القدرة على الإحتفاظ بالتركيز أثناء المباريات .

- أهم النتائج :

تم إستنتاج أن أسلوب السرد البارع على الشريط كان فعالاً ، و مؤثراً كأسلوب للتدريب العقلى .

٥ - دراسة كلاً من " لاميراندم ، رينى دى " Lamirand,M.&Rainey D.

: (١٩٩٤) (٦٤)

- موضوع الدراسة :

" التصور العقلى ، الإسترخاء ، التصحيح للتصويب المخالف فى كرة السلة " .

- الهدف من الدراسة :

التعرف على تأثير كلاً من التصور العقلى و الإسترخاء على مهارة التصويب فى كرة السلة .

- إجراءات الدراسة :

المنهج :

إستخدم المنهج التجريبي للملائمة لطبيعة الدراسة .

العينة :

بلغ حجم العينة ( ١٨ ) لاعبه من لاعبات كرة السله الجامعيات ، قسمن إلى مجموعتين و قد تم إختيار الأخطاء فى إصابة الهدف ثم تبادلاً تدريبات الإسترخاء و التصور العقلى و أعيد إختبارهن بعد ( ٤ ) دورات تدريبية على مدار ثلاثة أسابيع .

### - أهم النتائج :

أوضحت نتائج المعالجة الإحصائية أن مجموعة التصور لم تحدث التحسن المأمول بينما حققت مجموعة الإسترخاء تحسناً أفضل مما يؤكد على أهمية إستخدام تدريبات الإسترخاء فى برامج التدريب العقلى لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى دقة الأداء .

### التعليق على الدراسات المرتبطة :

قامت الباحثة بمسح شامل للدراسات و البحوث التى أجريت فى المجال الرياضى و المتعلقة بموضوع البحث من المصادر المتمثلة فى رسائل الماجستير و الدكتوراه و فى المجلات و الدوريات العلمية و كذلك المؤتمرات لكليات التربية الرياضية ، بالإضافة إلى مستخلصات رسائل الماجستير و الدكتوراه الأجنبيه ، فلم تجد الباحثة فى حدود علمها دراسه تناولت فاعلية التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة ، و لذلك إعتمدت الباحثة على مجموعة من الدراسات المرتبطة بموضوع فاعلية التدريب العقلى على تحسين مستوى الأداء فى بعض الأنشطة الرياضية الأخرى .

و سوف تقوم الباحثة بمناقشة هذه الدراسات من حيث تاريخ الإجراء ، و الهدف من الدراسة ، و المنهج المستخدم و العينة و كذلك أهم النتائج المستخلصة من هذه الدراسة بهدف عرض أوجه الشبه و الإختلاف بين هذه الدراسات و الدراسة الحالية ، و أيضاً توضيح مدى الإستفاده منها عند تطبيق الدراسه الحالية .

### - من حيث تاريخ الإجراء :

أجريت الدراسة الحالية فى الفتره من ( ١٩٨٥ ) حتى ( ٢٠٠٠ ) حيث قام " محمد العربى شمعون " بدراسه فى ( ١٩٨٥ ) و قد قام " عمرو عبدالرازق بسيونى " بدراسته عام ( ٢٠٠٠ ) و هذا مما يدل على حداثة موضوعات فاعلية التدريب العقلى على تحسين مستوى الأداء و هذا مما دفع الباحثة إلى إختيار موضوع البحث .

- من حيث الهدف :

يتضح من الدراسات السابقة أنها إتفقت على تأثير التدريب العقلي فى رفع مستوى الأداء على بعض الأنشطة الرياضية للبنين و البنات كدراسة ، " محمد العربى شمعون " ( ١٩٨٥ ) ، " نادية عبد القادر أحمد " ( ١٩٨٧ ) ، " نادية حسن رسمى " ( ١٩٨٩ ) ، " هناء عبدالوهاب حسن " ( ١٩٩٠ ) ، " محاسن السيد عامر ، نجوى عبدالفتاح إسماعيل " ( ١٩٩١ ) ، " داجرو و آخرون " Dagrou , et al ( ١٩٩٢ ) ، " سافوى س " Savay , C ( ١٩٩٣ ) ، " فرانشيا ، كوك " Vernacchia & Cooke ( ١٩٩٣ ) ، " مارتن و هال Marten & Hall ( ١٩٩٤ ) ، " لاميراندم ، رينى دى " Lamirand, M& Rainey D ( ١٩٩٤ ) " سنجر و آخرون " Singer et al ( ١٩٩٤ ) " جمال عبدالحليم الجمل " ( ١٩٩٥ ) ، " السيد العراقى " ( ١٩٩٧ ) ، " وفاء محمود " ( ١٩٩٧ ) ، " أسامه أحمد شعبان " ( ١٩٩٨ ) " ربيع السيد سراج " ( ٢٠٠٠ ) ، " عمرو محمد عبدالرازق " ( ٢٠٠٠ ) .

- من حيث العينة :

إختلفت الدراسات السابقة فى إختيارها لمجتمع العينة فمنها ما تمثل من طالبات كدراسة " نادية عبدالقادر أحمد " ( ١٩٨٧ ) ، " نادية حسن رسمى " ( ١٩٨٩ ) ، " هناء عبدالوهاب حسن " ( ١٩٩٠ ) ، محاسن السيد عامر ، نجوى عبدالفتاح إسماعيل " ( ١٩٩١ ) ، " سافوى س " Savay , C ( ١٩٩٣ ) ، " لاميراندم ، رينى دى " Lamirand, M& Rainey D ( ١٩٩٤ ) ، " عمرو عبدالرازق " ( ٢٠٠٠ ) .

و منها ما تمثلت فى طلاب كدراسة " سنجر و آخرون " Singer et al ( ١٩٩٤ ) " مارتن و هال Marten & Hall ( ١٩٩٤ ) " السيد العراقى " ( ١٩٩٧ ) ، " وفاء محمود " ( ١٩٩٧ ) ، " أسامه أحمد شعبان " ( ١٩٩٨ ) ، " مصطفى عبدالسلام العمرى " ( ١٩٩٨ ) ، " ربيع السيد سراج " ( ٢٠٠٠ ) .

و منها ما تمثل فى لاعبين و لاعبات كدراسة " محمد العربى شمعون " ( ١٩٨٥ ) ، " داجرو و آخرون " Dagrou , et al ( ١٩٩٢ ) ، " فرانشيا ، كوك " Vernacchia & Cooke ( ١٩٩٣ ) .

كما اختلفت الدراسات فى حجم العينة فمنها ما تمثلت فى العينات الكبيرة كعينة " محمد العربى شمعون " ( ١٩٨٥ ) ، " نادية عبد القادر أحمد " ( ١٩٨٧ ) ، " نادية حسن رسمى " ( ١٩٨٩ ) ، " هناء عبدالوهاب حسن " ( ١٩٩٠ ) ، " محاسن السيد عامر ، نجوى عبدالفتاح إسماعيل " ( ١٩٩١ ) ، " داجرو و آخرون " Dagrou , et al ( ١٩٩٢ ) ، سنجر و آخرون " Singer et al ( ١٩٩٤ ) " جمال عبداللطيم الجمل " ( ١٩٩٥ ) ، " السيد العراقى " ( ١٩٩٧ ) ، " وفاء محمود " ( ١٩٩٧ ) ، " مصطفى عبدالسلام العمرى " ( ١٩٩٨ ) ، " ربيع السيد سراج " ( ٢٠٠٠ ) .

و بعضها ما تمثلت فى العينات الصغيرة كدراسة " فرانشيا ، كوك " Vernacchia & Cooke ( ١٩٩٣ ) . و دراسة " سافوى س " Savay , C ( ١٩٩٣ ) ، " لاميراندم ، رينى دى " Lamirand, M& Rainey D ( ١٩٩٤ ) ، " أسامه أحمد شعبان " ( ١٩٩٨ ) ، " عمرو محمد عبدالرازق " ( ٢٠٠٠ ) .

#### - من حيث المنهج المستخدم :

إتفقت جميع الدراسات العربية على إستخدام المنهج التجريبي بهدف التعرف على تأثير برامج التدريب العقلى على رفع و تطوير مستوى الأداء للمهارات المختارة لذا كان المنهج التجريبي هو أنسب المناهج التى إستخدمت فى الدراسات السابقة و ذلك طبقاً لنوع الهدف من الدراسة .

#### - من حيث النتائج :

١ - إتفقت جميع الدراسات السابقة على التأثير الإيجابى لبرامج التدريب العقلى فى تطوير و رفع مستوى الأداء فى الأنشطة المختلفة .

٢ - التدريب العقلى حقق نتائج أفضل من بعض أساليب التعلم و كذلك من الأسلوب التقليدى و ذلك فى تطوير مستوى الأداء .

٣ - أشارت نتائج بعض الدراسات السابقة وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعات التجريبية التى إستخدمت البرنامج العقلى المصاحب للبدنى .

٤ - أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى مساهمة التدريب العقلى فى تنمية بعض الصفات البدنية كالدقة و سرعة رد الفعل .

٥ - التدريب العقلى يؤثر بصورة إيجابية على مستوى القدرة على الإسترخاء و خفض حدة التوتر و القلق ، و على أهمية التدريب العقلى فى تصحيح الأخطاء و إكتساب مزيد من القدرة على الإنتباه و التركيز .

#### مدى الإستفادة من الدراسات المرتبطة :

إستفادت الباحثة من الدراسات المرتبطة فى مجال كرة السلة و التدريب العقلى ما يلى :

- ١ - الإستفادة بخبرات تصميم برامج التدريب العقلى فى مجال كرة السلة .
- ٢ - الإستفادة فى إختيار التصميم التجريبي المناسب .
- ٣ - إمكانية إختيار المهارات العقلية التى تتناسب مع أداء المهارات الأساسية الهجومية فى كرة السلة .
- ٤ - التعرف على الأساليب الإحصائية المستخدمة فى هذه الدراسات و الإستفاده من بعضها فى الدراسة الحالية .