

الفصل الثانى

٠/٢ الإطار النظرى والدراسات السابقة .

- ١/٢ مدخل إلى التدريب العقلى .
- ٢/٢ المهارات العقلية
 - ١/٢/٢ التصور العقلى
 - ٢/٢/٢ الاسترخاء
 - ٣/٢ كرة السلة
 - ٤/٢ الدراسات السابقة
- ١/٤/٢ دراسات متعلقة بالتصور العقلى وعلاقته بمستوى الأداء الرياضى .
- ٢/٤/٢ دراسات متعلقة بالقدرة على الاسترخاء وعلاقته بمستوى الأداء الرياضى
- ٣/٤/٢ دراسات متعلقة بكرة السلة .
- ٥/٢ التعليق على الدراسات السابقة .

١ / ٢ مدخل إلى التدريب العقلي :

تتوالى وتتوغل أشكال وأساليب التقدم ، حيث شهد العالم فى الآونة الأخيرة تطورا ملحوظا فى مختلف مجالات الحياة حيث خضعت جميع الظواهر ومختلف المجالات للبحث العلمى ، لذا فهو الطريق الأمثل لمعالجة كثير من مشكلات التدريب وذلك للتعرف على الطاقات العديدة التى وهبها الله للإنسان .

ولما كان التقدم فى السنوات الأخيرة فى مجالات التدريب الرياضى كنتيجة حتمية لتقدم العديد من العلوم المرتبطة به قد استوجب بالضرورة أن يكون المدرب على دراية واسعة بتطور هذه العلوم ، قادرا على فهم العديد من المشكلات والموضوعات المشتركة بينهما من جهة وبين التدريب الرياضى من جهة أخرى ، من حيث تخطيط المحاور الرئيسية فى مجال التدريب ، مثل تخطيط الأحمال التدريبية ، وانتقاء الرياضيين ، ووضع جوانب التدريب الفردى ، والتنبؤ بما يمكن أن يحققه الرياضيون وكل الأمور التدريبية الأخرى يتطلب من المدرب أن يعرف الكثير والكثير عن علوم التربية والبيولوجى بشقيه " المورفولوجى - الفسيولوجى " وعلم النفس وما إلى ذلك من العلوم المرتبطة الأخرى (١٤ : ١٩١) .

ويشير مسعد على محمود ١٩٩٧ أن علم التدريب الرياضى تطور بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التى شملت الجوانب المختلفة لإعداد الرياضى كالجانب البدنى ، الجانب الفنى أو المهارى ، الجانب النفسى والعقلى ، والجانب الخطى والطب الرياضى مما أدى إلى تطور الأداء الرياضى على مر السنين بشكل مطرد ومذهل فى مختلف الأنشطة الرياضية وانعكس أثر ذلك على تحطيم الأرقام القياسية فى المسابقات الرقمية كالسباحة - ومسابقات الميدان والمضمار والدراجات ورفع الأثقال (٢٧ : ١١) .

ولقد اجتهد علماء التدريب الرياضى عامة والمتخصصون فى مجال علم النفس الرياضى خاصة فى محاولة الوصول إلى أفضل الطرق والوسائل للارتقاء بمستوى الأداء بوجه عام حتى انبثقت أول الأعمال العلمية لتزيح الستار من نوع جديد من التدريب وهو ما يسمى الآن " بالتدريب العقلى " وذلك على يد جاكبسون عندما أثبت وجود انقباضات عضلية أثناء التصور الحركى تؤدى إلى تطوير المهارات الحركية . هذا وقد أسهمت مؤلفات مورسون ١٩٣٤ وشاو ١٩٣٩ وغيرهم فى إلقاء مزيد من الضوء على أهمية التدريب العقلى مما أدى إلى زيادة اهتمام الباحثين وظهور العديد من الدراسات والبحوث ... وقد مر مسمى

التدريب العقلى بمراحل متعددة بداية من الاسترجاع الرمزي إلى التدريب المطلق إلى التدريب التصوري ثم تعدل إلى التصور العقلى ثم إلى الاسترجاع المغلق إلى أن ظهر مسمى التدريب العقلى وشاع استخدامه حتى الآن (١٧ ، ٢٩) .

كما يرى محمد العربى شمعون ١٩٩٦ أن أولى المحاولات فى الربط بين التدريب العقلى والأداء كانت عام ١٨٩٠ ، وأن أول كتاب عن التصور فى الحركة أصدرته واشبورن ١٩١٦ ، ثم قام نريمان ١٩٣٠ بإجراء بحث لإثبات صحة الفرض القائل بوجود انقباضات عضلية خفيفة أثناء النشاط العقلى ، وأن التدريب العقلى يمثل أحد أبعاد التدريب المعرفى ويلعب دورا هاما فى تعلم واكتساب المهارات إلى جانب أنه يمثل أحد الأجزاء الرئيسية فى إعداد اللاعب للدخول فى المنافسات ، وأن هذا النوع من التدريب له مبادئ وشروط يجب الالتزام بها لتحقيق أفضل النتائج ، كما يستند إلى بعض النظريات العلمية ويستخدم العديد من الطرق فى تنمية المهارات العقلية (١٧ : ٢٠ ، ٢١) .

ويشير أسامة كامل راتب ١٩٩٠ إلى أن التدريب العقلى ذو تأثير واضح فى التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين الأداء الحركى للرياضيين ، وأن اللاعب عندما يتصور أدائه فى أى مهارة معينة بصورة مثالية فإن ذلك ينعكس على تحسين أدائه فى هذه المهارة الحركية (٤ : ٩) .

ولزيادة إيضاح الرؤية حول معنى ومفهوم التدريب العقلى ، قدم العديد من علماء النفس الرياضى الكثير من التعريفات التى تعكس آرائهم واتجاهاتهم فى هذا المجال .

عرفه أسامة كامل راتب بأنه : " عملية ذهنية يشاهد خلالها اللاعب نفسه وهو يؤدي أشياء معينة أو أنه يتحرك بطريقة معينة " (٤ : ١٨٨) .

كما عرفه محمد العربى شمعون بأنه " الاستراتيجيات التى تستخدم بها المهارات العقلية فى محاولة لتطوير الأداء " (١٧ : ١٣) .

٢ / ٢ المهارات العقلية :

تلعب المهارات العقلية دورا هاما فى تحقيق الإنجازات الرياضية وإن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة ، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية وأن ينظر إلى مثل هذه المهارات العقلية بنفس المستوى من الاهتمام الذى يعطى للقوة والسرعة والرشاقة حيث أن كلا منهما يساهم فى الوصول إلى حالة الأداء المثالية .. وتتعدد المهارات العقلية لتشمل التصور العقلى - تركيز الانتباه - وضع الأهداف - التحكم فى الطاقة النفسية - الاسترخاء - عزل الأفكار السلبية - إعادة التكوين الذاتى وغيرها من المهارات العقلية ، وتجدر الإشارة إلى أهمية التخطيط السليم والمبكر لتنمية المهارات العقلية من خلال البرنامج طويل المدى (١٢ : ١٦٦).

١/ ٣ / ٢ التصور العقلى :

يلعب التصور العقلى دورا واضحا فى برامج التدريب العقلى حيث يمثل لب عملية التفكير الناجحة ، فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحى وعامل أساسى فى تطوير المهارات الحركية وتحسين مستوى الأداء ، والتصور العقلى عملية شمولية تحمل طابعا مركبا تشمل على مكونات بصرية وأخرى حركية ، لذلك يجب النظر إلى التصور العقلى على أنه أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة فى عيون العقل لذلك يفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك (١٧ : ٢١٨) .

ربما قد سمعت عن مصطلحات عديدة تصف الإعداد العقلى للمنافسة ، من ذلك على سبيل المثال : الاسترجاع العقلى ، التصور العقلى ، الممارسة العقلية ، التدريب العقلى ، الرؤية . وبصرف النظر عن تعدد المصطلحات المستخدمة فالتصور العقلى وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلى للأداء ... ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة فى عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه ، والتصور العقلى على النحو السابق ليس مجرد الرؤية البصرية برغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل : اللمس ، السمع ، الشم ، أو تركيبات من هذه الحواس (٦ ، ١٣١) .

تعريف التصور العقلى :

- يعرفه أحمد عزت راجح ١٩٨٥ بأنه " استحضار الماضى فى شكل صور ذهنية من غير تعديل أو تبديل " (٣ : ٢٣١) ، كما يعرفه عبد العلى الجسمانى ١٩٩٤ بأنه

"استرجاع الخبرات الحسية التى تمر بالفرد على شكل صور عقلية تكون مماثلة لعين العقل " (١٢ : ١٥١) ، ويعرفه كذلك محمد العربى شمعون ١٩٩٦ " بأنه انعكاس الأشياء والمظاهر التى سبق للفرد إدراكها " (١٧ : ٢١٨) .

أهمية التصور العقلى :

- ١- يساعد على وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه فى التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلى فى توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية .
- ٢- يصبح التصور العقلى ذو نفع كبير بعد الأداء الناجح حيث يعمل على تأكيد الخبرة .
- ٣- تطوير الدرجة التى يمكن فيها الحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعة .
- ٤- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول فى المنافسات .
- ٥- يساعد فى استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف .
- ٦- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة فى النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف (١٧ : ٢٢٢) .

أنواع التصور العقلى :

يمكن تقسيم أنواع التصور العقلى إلى نوعين أساسيين هما :

١ - التصور الخارجى :

تعتمد فكرته على أن اللاعب يستحضر الصور الذهنية لأداء شخص آخر مثلا لاعب متميز أو بطل رياضى كما لو كان اللاعب يشاهد فيلما سينمائيا ويعد هذا النوع من التصور بصريا فى طبيعته (١٧ : ٢٢٨) .

٢ - التصور الداخلى :

تعتمد فكرته على أن اللاعب يستدعى الصورة العقلية لأداء مهارة سبق تعلمها أو مشاهدتها ويمارسها عقليا وداخليا بدون أدائها حركيا ، فهذا النوع من التصور نابع من خلال اللاعب وليس لمشاهدته لأشياء خارجية ، واللاعب الذى يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن استخدام الاستجابات المناسبة فى المستقبل (٥ : ٣١٧ ، ٣١٨) .

٣ - عدم التصور العقلى :

ويعنى عدم وجود أى شكل من أشكال التصور السابقة سواء الداخلى أو الخارجى ،
ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركى (١٧ : ٢٢٨) .

استخدامات التصور العقلى :

يرى أسامة كامل راتب ١٩٩٥ أن اللاعب يمكن أن يستخدم التصور لتحسين كلا من
المهارات البدنية والنفسية ، ومن ذلك على سبيل المثال :

- التحكم فى الاستجابات الانفعالية .

- مواجهة الإصابات .

- بناء الثقة .

- تحسين التركيز (٥ : ٣١٨ ، ٣٢٠) .

كما يرى محمد العربى شمعون ١٩٩٦ أن استخدامات التصور العقلى متعددة فى
المجال الرياضى منها :

- اتخاذ القرار المناسب .

- تطوير استراتيجية اللعب .

- تطوير مستوى الأداء .

- حل المشكلات .

- تصحيح الأخطاء .

- التقسيم الزمنى للأداء (١٧ : ٢٢٩) .

أساسيات التصور العقلى :

تشير نجلاء فتحى مهدى ١٩٩٧ إلى بعض القواعد الأساسية التى يجب توافرها لتجاح
عملية التصور العقلى منها :

١- التصور سيكون لكل أجزاء المهارة والعناصر المكونة لها مع تكرار استرجاعها ذهنيا
حتى يتم ثباتها فى العقل .

٢- التصور العقلى يستخدم كل أبعاد الإنجاز (الظروف البيئية - الصور - الأصوات -
الخلفيات - الإحساس الحركى) .

٣- التصور العقلى يستخدم مع الحركات الوحيدة والمتكررة ويمارس بنفس رتم وإيقاع
الحركة (٣٢ : ٢٣) .

وهنا يجدر الإشارة إلى أهمية التمييز بين عملية التصور العقلى ، وعملية التدريب
العقلى وخاصة بعد أن شاع استخدامها بصورة مترادفة فى مجال علم النفس الرياضى ..

فالتصور العقلى يمثل أحد الأبعاد الرئيسية للتدريب العقلى ، والوسيلة التى يستخدمها التدريب العقلى لاكتساب المهارات والإعداد للمنافسات فهو يمثل القدرة على استدعاء الصورة فقط .

فى حين أن التدريب العقلى مصطلح وصفى أعم وأشمل فهو يشمل الاستراتيجيات التى يستخدم بها التصور العقلى والعديد من العمليات الأخرى فى محاولة تطوير الأداء (١٧ : ٥٠ ، ٥٢) .

فوائد التصور العقلى :

- ١- تحسين التركيز .
- ٢- بناء الثقة فى النفس .
- ٣- السيطرة على الانفعالات .
- ٤- ممارسة المهارات الرياضية .
- ٥- تطوير استراتيجية اللعب .
- ٦- مواجهة الألم والإصابة (٦ : ١٣٣ ، ١٣٦) .

متى يستخدم التصور العقلى :

- ١- قبل وبعد التمرين .
- ٢- قبل وبعد المنافسة .
- ٣- الفترات البينية للمسابقة .
- ٤- الوقت الشخصى .
- ٥- الاستشفاء من الإصابة (٦ : ١٣٨ ، ١٤٠) .

المبادئ العامة لتدريب التصور العقلى :

- ١- الاسترخاء .
- ٢- الأهداف الواقعية .
- ٣- الأهداف النوعية .
- ٤- تعدد الحواس .
- ٥- سرعة الأداء .
- ٦- الممارسة المنتظمة .
- ٧- الممارسة باستمرار (٦ : ١٤١ ، ١٤٤) .

برنامج تنمية مهارات التصور العقلى :

يشير موسى طلعت إبراهيم ١٩٩٨ إلى أهمية أن يشمل البرنامج التدريبى لتنمية مهارات التصور العقلى على ثلاثة مراحل هم :

١ - مرحلة الوعي بالحواس :

تعتبر من الخطوات الهامة لتحسين مهارات التصور لدى الرياضى حتى يتمكن من معرفة وضع جسمه - توقيت الحركة - تغيير الاتجاه - إحساسه وانفعالاته أثناء الأداء . كل ذلك يساهم بدور فعال فى تطوير مستوى الأداء .

٢ - مرحلة وضوح الصورة :

يجب أن يشتمل البرنامج التدريبى الأساس للتصور على تدريبات لوضوح ونقاء الصورة ، حيث كلما اقتربت الصورة من الحقيقة كلما أصبح تحولها إلى الأداء الفعلى بنفس الواصفات أكثر احتمالا ، ومن العوامل المساعدة على وضوح التصور العقلى استخدام كل الحواس ، وهنا تبرز أن ترى وتسمع وتشعر بالحركة بأكبر قدر من الدقة .

٣ - مرحلة التحكم فى الصورة :

تعتبر من المراحل الهامة فى البرنامج التدريبى والتي يتوقف عليها تحقيق الفائدة المرجوة من التصور حيث أن التحكم فى التصور يسمح للاعب بأن يتصور ما يريد إنجازه بالتحديد بدلا من التصور وهو يرتكب بعض الأخطاء (٣٠ : ٣٥) .

نظرية التغذية المرتدة :

تقوم التغذية المرتدة بدور هام فى علمية التعلم فعند أداء الإنسان لأية أعمال فإن هناك عدة عوامل تقوم بتوجيهه مثل الإحساسات عن طريق حواسه وعضلاته ، وكذلك مصادر أخرى ومنها : المدرب - المدرس - الوسائل التعليمية ، وفى استطاعة الفرد أن يقوم بتقويم مستوى أدائه فى أثناء اكتساب أية مهارة وهذا التقويم إما ذاتيا عن طريق إدراك الفرد للأداء الصحيح أو عن طريق مصدر خارجى قد يكون المدرب أو المدرس ، وهذا ما يعرف بالتغذية المرتدة .

ويتوقف هذا الاستخدام فى هذه النظرية على شرطين هما :

- قدرة الفرد على تكوين صورة حقيقية تحت التحكم للمهارة المطلوب تطويرها .
- الاستثارة العصبية للعضلات العاملة فى المهارة التى يتم تصورها عقليا (١٧ : ٥٦)

٢/٢/٢ الاسترخاء :

ويوضح محمود عبد الفتاح عنان ١٩٩٥ أن اللاعبين يواجهون المنافسة بمستويين من مستويات مواجهة الاستثارة ، فهناك من يعانى من الاستثارة الزائدة المصحوبة بالتوتر والقلق ، وهناك من يعانى من الاستثارة المنخفضة ، ولعل النوعين من اللاعبين إنما يحتاجون إلى التدخل والمعالجة . ويعتبر الاسترخاء أحد طرفى المعالجة التى تطورت فى السنوات

الأخيرة... ولعل الهدف العام لأى من برامج التدريب على الاسترخاء هو استدعاء استجابة الاسترخاء لمقابلة الضغط فى موقف معين (٢٦ : ٣١٥ ، ٣١٦) .

وترى نجلاء فتحى مهدى ١٩٩٧ أن الاسترخاء يعتبر من المهارات الهامة التى تساعد اللاعب على التحكم وتوجيه استثارته خلال التدريب والمنافسة ، حيث يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون فى تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبى والقلق الذى يصاحب الاشتراك فى المنافسات الهامة والذى يؤدى إلى انقباض عضلات الجسم كله (كافة) بدلا من أن يحدث الانقباض فى العضلات العاملة فقط .. لذا فالاسترخاء هو مفتاح الوصول إلى أفضل طرق الأداء بما تسمح أقصى حدود وقدرات اللاعب (٣٢ : ١٩) .

ويرى محمد عبد الرحمن مجر ١٩٩٨ أن التدريب الاسترخائى يحظى بأهمية كبيرة فى البرامج التدريبية للاعبى المستويات العالية ، وأصبح شيئا عاديا أن يتضمن البرنامج التدريبى للاعبى المستويات العالية برنامجا خاصا لتعليم وتنمية قدرة الرياضى على الاسترخاء ، فهو يعنى قدرة الرياضى على التحكم والسيطرة فى أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر ، فالاسترخاء مهم جدا لتأثيره الإيجابى على النواحي البدنية والنفسية للفرد الرياضى حيث أنه يسمح بتوفير الطاقة الكافية لأفضل استخدام بما يضمن تأخير ظهور التعب العضلى فضلا عن إتاحة الفرصة للتحكم والسيطرة على الانفعالات ومواجهة مواقف المنافسة الصعبة بهدوء وواقعية (٢٠ : ١٩) .

تعريف الاسترخاء :

- يعرف أسامة كامل راتب الاسترخاء بأنه : " انسحاب اللاعب انسحابا مؤقتا ومدرسا من النشاط فى وقت معين ، بما يتيح للاعب الفرصة لإعادة تعبئة طاقاته البدنية والانفعالية والعقلية " (٤ : ١٦٠) .
- فيما يعرفه محمد العربى شمعون أنه " انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية " (١٧ : ١٦٨) .

أهمية الاسترخاء :

- ٢- يفيد الرياضيين فى معرفتهم بدرجة الاسترخاء الملائمة ، حيث أن درجة الاسترخاء المثلى تختلف من لاعب إلى آخر ، ومن وقت إلى آخر .
- ٣- اكتساب اللاعب مهارة الاسترخاء على نحو جيد يسمح له بمزيد من التعرف على حالته البدنية والعقلية والانفعالية وكيف يمكن الاستفادة من ذلك فى أدائه الرياضى .

- ٤- اكتساب اللاعب مهارة الاسترخاء تسمح له بإنقاص الاستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب قبل المنافسة مباشرة ، وأثناء المنافسة ويساعد ذلك على كفاءة الإدراك الحركي وسرعة رد الفعل ومزيد من التركيز والانتباه على الأداء .
- ٥- اكتساب اللاعب مهارة الاسترخاء تسمح له بالشعور بحالة إيجابية عامة تمكنه من إعادة تعبئة طاقاته الجسمية والعقلية والانفعالية (٥ : ١٦٠ ، ١٦١) .

فوائد الاسترخاء :

- ١- خفض مستوى التوتر العالى إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية .
- ٢- العودة إلى نقطة الاتزان .
- ٣- التغلب على حالات القلق .
- ٤- المدخل إلى الاسترخاء العقلى من خلال التصور العقلى الإيجابى .
- ٥- تقديم مزيد من الوعى بالإحساس الحركى (١٧ : ١٧٢) .

أنواع الاسترخاء :

ينقسم الاسترخاء إلى نوعين هما :

١ - الاسترخاء العضلى :

يقصد به القدرة على خفض التوتر والشد العضلى عن طريق التمييز بين الانقباض والانبساط ، ويتضمن أنواعا متعددة تشترك جميعها فى الهدف إلا أنها تختلف فى الوسيلة التى تطبق للوصول إلى درجة الاسترخاء المطلوبة (١٧ : ١٨٢) .

أنواعه :

- الاسترخاء العضلى .
- الاسترخاء التخيلى .
- الاسترخاء التعاقبى .
- الاسترخاء الذاتى .
- الاسترخاء الموضعى .
- الاسترخاء خلال الجهد .
- استرخاء النفس الواحد .
- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية (٥ : ٢٧٧ ، ٣١١) .

٢ - الاسترخاء العقلى :

يقصد به القدرة على خفض التوتر والتحكم فى الانفعالات عن طريق التنفس العميق وينقسم إلى :

- الاستجابة للاسترخاء .
- التحكم فى التنفس .
- الاسترخاء المعرفى (٤ : ١٦٠ ، ١٨٢) .

أهداف الاسترخاء :

تتحدد أهداف الاسترخاء فى اختبار الوقت المناسب لممارسة التدريبات الاسترخائية ، فنجد أن اختيار هذا الوقت يتوقف على الهدف من ممارسة تدريبات الاسترخاء ، فهناك هدفين أساسيين من أداء تدريبات الاسترخاء هما :

الأول : تحقيق الاسترخاء العام ويمارسه الرياضى بعد المنافسة - بعد الجرعة التدريبية قبل الذهاب إلى النوم - عندما يشعر بالإجهاد أو القلق والتوتر الزائد .

الثانى : الاسترخاء الموقفى والذى يستخدم فى الحالات التالية :

- قبل الإحماء : حيث يساعد على التهيئة البدنية والعقلية والانفعالية ويسمح بالاستعداد لما هو متوقع منه .
- عند تعلم مهارة جديدة : حيث يتم استخدام بعض تمرينات الاسترخاء بما يزيد من فعالية وكفاءة التركيز والاستيعاب .
- فى نهاية الإحماء : يساعد اللاعب على التهيئة للمنافسة على نحو أفضل ، ويقلل من التوتر وينعكس ذلك على انخفاض احتمال حدوث الإصابة البدنية .
- قبل أداء التدريب العقلى : حيث يسمح بأن يكون التصور العقلى أكثر عمقا وأفضل فائدة (٤ : ١٦١ ، ١٦٢) .

طرق التدريب الاسترخائى :

يشير أسامة كامل راتب ١٩٩٠ إلى أن هناك العديد من طرق التدريب الاسترخائى منها ما يطلق عليه (الاسترخاء النشط) ومنها ما يسمى (الاسترخاء التقدّمى) ومن الطرق المستخدمة فى التدريب الاسترخائى والتي وضعها علماء متخصصون فى علم النفس الرياضى ما يلى :

- طريقة توماس تنكو ١٩٧٧ .
- طريقة جاك تيرنر ١٩٧٧ .
- طريقة ديفيد كايوس ١٩٨٠ .
- طريقة جون سير ١٩٨٤ . (٤ : ١٦٣)

٣ / ٢ كرة السلة :

التصويب فى كرة السلة :

يذكر أحمد أمين فوزى ومحمد عبد العزيز سلامة ١٩٨٦ أن لكثرة مواقف اللعب أثر كبير فى تنوع مهارات التصويب على السلة ، ومع تطور أساليب الدفاع المختلفة يدفع اللاعب دائما لتغيير نوع التصويب ليتمكن من الخروج عن دائرة مراقبة المدافع وأخذ المكان المناسب للتصويب ، فترى اللاعبين تارة يصوبون من الثبات وتارة يصوبون من الجرى أو القفز لأعلى وأحيانا من تحت السلة ومن مسافات متوسطة أو بعيدة أو بطريقة مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (١ : ١٤١) .

ويوضح محمد عبد الرحيم إسماعيل ١٩٩٥ أن الهدف الرئيسى فى كرة السلة يتبلور فى إحراز أكبر عدد ممكن من الكرات داخل سلة الفريق المنافس خلال زمن المباراة ولهذا الهدف يعتبر التصويب هو العامل المؤثر على نتيجة المباراة ، فإذا كانت جميع المهارات الأساسية فى كرة السلة لها نفس القدر من الأهمية إلا أن التصويب يأتى على رأس تلك المهارات فهو المحصلة النهائية لجميع المهارات الأساسية ، ففاعلية المناورات الهجومية إنما تتضح فى دقة التصويب ، لذا أصبح التصويب الشغل الشاغل للعديد من المدربين واللاعبين حيث يولونه اهتماما كبيرا فى الجرات التدريبية أو لواجبات الإضافية فى البرامج التدريبية لتطوير وتعديل دقة التصويب على مدار العام (٢٢ : ٧٧) .

ويرى أحمد سلامة صابر ١٩٩٥ إلى أن جميع المهارات الأساسية والخطط الهجومية بمختلف أشكالها تصبح بدون جدوى فى حالة عدم وجود التصويب الناجح (٢ : ٢٣) .

ويشير عبد العزيز أحمد النمر ومدحت صالح سيد ١٩٩٨ إلى أن تنمية اتجاهات صحيحة نحو التصويب مهم جدا لدى اللاعبين ويتم خلال التركيز أثناء كل تصويبة ، وأن يتعلم اللاعبين إغفال الأمور التى تشتت الانتباه وأن يروا فقط الكرة والحلقة فى أذهانهم أثناء التصويب (١١ : ٣٥) .

ويذكر مصطفى عبد السلام العمرى ١٩٩٨ أن التصويب من أهم المهارات الأساسية وبيرهن على ذلك بأنه لم تم إعطاء أى فرد مهما كان كرة فى ملعب سلة فإنه وبدون تردد سيجرى بالكرة ويصوب ، وهذا يؤكد أن التصويب مهارة يمكن التدريب عليها بطريقة فردية

وتنتج عائدا فوريا وهناك نقطة هامة أن أى لاعب يكون مستمتع عند التدريب على مهارة التصويب (٣٢ : ١٣) .

ويشير مصطفى عاطف هدهود ٢٠٠٠ إلى أن التصويب يعد من أهم وأصعب مهارات كرة السلة على الإطلاق حيث يجب ألا يحول بين اللاعب وتحقيق تطلعاته فى أن يصبح مصوبا بارعا ومن ثم ينصح بضرورة المواظبة على التصويب وواجباته حتى يصبح عادة من عاداته الشخصية اليومية ، فالتصويب هو المهارة الوحيدة التى تحدد نتيجة العمل الهجومي كله (٢٨ : ١٢٠) .

أهمية إجادة التصويب :

- ١- تهديد وعدم اطمئنان الخصم وإجباره على اللعب القريب منك ، وهذا يعطيك الفرصة كى تخدعه ويعطى خداعك الفائدة المرجوة وهى أن تسبق خصمك نحو السلة .
- ٢- الفريق الذى يجيد التصويب على الهدف يكون دائما ذو ثقة كبيرة فى نفسه وهذه الثقة أهم أسباب الفوز .
- ٣- إصابة الهدف هى التى تثبت روح الحماس فى المباراة وتشبع الفرد على زيادة مجهوده .
- ٤- القدرة على تغيير الخطط واللعب تحت أى ظروف ، فلو كان الفريق المنافس يجيد دفاع المنطقة أمكنك التصويب من خارج قوس الثلاث رميات ، فهو يضطر إلى الانتشار وتمكنت أنت من اللعب بخططك الموضوعية .
- ٥- ولقد زادت أهمية التصويب بعد التعديل الذى يحتم على الفريق أن يصوب على السلة فى مدى ٢٤ ث من لحظة استحوازه على الكرة .
- ٦- كذلك زادت أهمية إجادة التصويب من خارج قوس الثلاث رميات (٦,٢٥ م) بزيادة قيمة إصابة الهدف إلى ثلاث نقاط (٨ : ١١٩ ، ١٢٠) .

أنواع التصويب :

- ١- التصويب من الثبات .
- ٢- التصويب السلمى .
- ٣- التصويب من القفز .
- ٤- التصوير الخطافى
- ٥- التصويب بالمتابعة (٢٤ : ٩٥ ، ١٠٩) .

التصويبة الثلاثية :

إن التصويبة بثلاث نقاط هو الذى يتم من خارج قوس يبعد ٦,٢٥ م من أسفل مركز الحلقة ، ويتميز بالأهمية عن باقى أنواع التصويبة كما يعطى شكلا مميزا للفريق الذى يتقن هذا النوع من التصويبة فى أنه يحرز عددا أكبر من النقاط فى كل هجمة ، بجانب أنه يجعل الفريق المنافس مضطرا للدفاع بطريقة مفتوحة مما يسهل فتح ثغرات دفاعية تمكن الفريق المهاجم من الدخول لاستخدام أنواع أخرى من التصويبة ، كما أن التصويبة الثلاثية هو المهارة ذات التأثير الفعال والحاسم فى نتائج المباريات ، وإن الفرق المتقدمة تواصل الاهتمام بالتدريب على التصويبة بثلاث نقاط فى نفس ظروف المباريات (٧ : ٢١) .

أثر التصويبة الثلاثية على نتائج المباريات :

من البديهي أنه كلما كان مكان اللاعب قريبا من السلة كلما كانت فرصته فى التسجيل أكبر مما لو كان بعيدا عنها ، ومن الواضح أيضا أن هذه الأماكن القريبة من الهدف تكون أكثر مراقبة من لاعب الدفاع بقصد منع المهاجم من سهولة تسجيل هدف ، وعن طريق التحركات السريعة والمناورات الفردية وألعاب الستار يحاول الفريق المهاجم الوصول إلى هذه الأماكن من الملعب التى تعلو فيها نسبة الإصابات الصحيحة والتسديد على الهدف فى سهولة ويسر .

وقد يكون الفريق المدافع على درجة من القوة وتنظيم أوضاعه الدفاعية مما يقلل من استثمار فرص التصويبة من قريب مما يستلزم ضرورة إتقان أفراد الفريق التصويبة من أى مكان فى الملعب ومن كل جهة ، ولقد زادت أهمية التصويبة البعيد بعد التعديل الذى أقرته اللجنة الفنية التابعة للاتحاد الدولى لكرة السلة وهو منح الفريق ثلاث نقاط فى حالة نجاحه فى التصويبة من مسافة ٦,٢٥ م مقاسة من أسفل مركز الحلقة مما يكون له أثر على اللاعب وفريقه كما يزيد من المتعة والإثارة لدى جمهور المشاهدين ، وهذه الإضافة أتاحت للأفراد الأقل طولا مجالا للتفوق على طوال القامة أى لاعب الارتكاز والأجنحة ، ومن هنا برزت أهمية التصويبة البعيد وخاصة عند الأوقات الحرجة ، واتجهت أنظار مدربي كرة السلة إلى التخطيط لمهارة التصويبة من خارج قوس الثلاث نقاط وتنميتها على الوجه الأمثل ، وبذلك يمكن أن يكون فى الفريق أكثر من لاعب يجيد تلك المهارة التى أصبحت من العناصر الهامة فى تحديد قدرات اللاعب ومستويات الفريق (١٦ : ١٣) .

أهمية التصويب الثلاثي :

- ١- إجبار الفريق المدافع على الانتشار وزيادة المساحة الدفاعية التي يدافع عنها مما يسهل على الفريق المهاجم اختراق الدفاع على السلة للتصويب من قرب .
- ٢- زيادة ثقة الفريق في نفسه حيث أن الثقة بالنفس من أهم الصفات الرياضية التي تساعد على الفوز بالمباراة .
- ٣- إصابة الهدف من بعيد تثير البهجة للاعب والمتفرج مما يضيف على المباراة طابع التشويق والإثارة .
- ٤- بتحديد زمن الهجمة خلال ٢٤ ث من لحظة الاستحواذ على الكرة زادت أهمية التصويب البعيد وذلك في الحالات التي يصعب على الفريق المهاجم التصويب من قرب خلال الزمن المحدد للهجمة .
- ٥- أتاححت الفرصة للاعبين ذوي الطول المتوسط والقصير في التفوق على أقرانهم طوال القامة . (١٠٠ : ١٨)

التصويب حالة عقلية :

يشير مصطفى عبد السلام العمرى ١٩٩٨م إلى أنه يتفق جميع المدربين أن التصويب إلى حد كبير يقع في نطاق العقل ، فالمصوبين المهرة هم أولئك القادرين على التصويب تحت الضغط وبقدر كبير من الثقة ، فالمصوب الواثق من نفسه يستطيع أن يسيطر على أفكاره ومشاعره وقواه المحركة ، وهذا لا يعنى أن كل اللاعبين يحتاجون إلى التفكير الإيجابي لكي يصبوا ناجحين ولكنهم يحتاجون أيضا إلى المهارات الفنية ، والواقع أن النجاح عبارة عن عدة أجزاء فرعية من عملية تكاملية يتكامل فيها العقل مع الأداء الفنى الصحيح للتصويب . ويجب إكساب اللاعب النوع الصحيح من المشاعر العقلية المطابقة للأداء الفعلى للتصويب الناجح والتي تساعد على الثبات والتوازن العاطفى وتدعيم الثقة بالنفس من خلال التدريب على بعض المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء - التصور العقلى - الحديث الذاتى الإيجابى) .

١ - الاسترخاء :

يقال أن المصوبين المهرة يشعرون بالثقة أثناء التصويب وباسترخاء عميق ، ويعرفون تماما أين تذهب تصويباتهم وحينما لا يشعر اللاعب بالثقة فإن هناك طريقتين أساسيتين لمساعدة المصوب على تحقيق الثقة والاسترخاء.

أ - التنفس العميق :

وعموما فالمصوب العصبى تجد تنفسه أقل عمقا وأكثر سرعة ويؤثر ذلك على تركيزه فى الأداء المهارى .

ب - الاسترخاء التقدّمى :

إن الاسترخاء الدائم للعضلات يؤدى إلى الإقلال من حدة التوتر ويجب أن يقوم الهادفين بعمل الاسترخاء المستمر لأكتافهم وأزرعهم وأيديهم وأصابعهم ، وعموما استرخاء العضلات يساعد على تحسين عملية التصويب بصفة عامة .

٢ - التصور :

إن الصورة الموجبة هى عملية خلق وابتكار صور ومشاعر فى العقل ويجب أن يرى اللاعب نفسه يؤدى التصويب بطريقة صحيحة ويحرز الهدف ، هذا ويجب أن يتضمن التصور على أكثر من مجرد الرؤية بل يجب أن يتضمن أيضا كل المشاعر والأحاسيس ، ويشمل اللمس والإحساس الحركى والصوت وكل الأحاسيس التى تساعد على خلق تصورات أكثر حيوية ، وهنا تجدر الإشارة إلى أن العقل مثل الكمبيوتر وأن ما تضعه فيه هو ما يخرج منه .

وإن المدخلات الحسية تحدد فاعلية وميكانيكية المخرجات ، وكلما كانت الصورة أكثر حيوية ونشطة كلما كانت ذو تأثير على مستوى الأداء ويجب أن نضع فى اعتبارنا هذه الحقيقة العلمية الهامة وهى أن العقل لا يستطيع أن يفرق بين الأفكار أو الصور العقلية التى تحدث أثناء التصور وبين تلك الناتجة عن الأداء الفعلى للمهارة فى الملعب ، فحينما تتصور نفسك عقليا تصوب فكأنك بالفعل تصوب ، وهذه الأفكار أو الصور العقلية هى التى سوف تحدد كيفية تصويبك الفعلى فى المنافسات . وتشير الأبحاث إلى أن عملية التصور تساعد على التصويب بانسيابية وبدون توتر وبطريقة أكثر آلية (٢٩ : ٣٢ ، ٣٣) .

٢ / ٤ الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات والأبحاث السابقة المرتبطة منها والمتشابهة ذات أهمية بالغة بالنسبة لمجال علم النفس الرياضى ، حيث أنها تنير الطريق أمام الباحث من حيث ترتيب الأفكار التى يجب أن تراعى فى المنهجية والمعالجات الإحصائية المختلفة التى استخدمها الباحثون ومدى ملاءمة كل طريقة من هذه الطرق الإحصائية التى يجب استخدامها عند قيام الباحثون من بعد بإجراء دراسات نفسية .

ونظرا لاختلاف توقيت إجراء هذه الدراسات والأبحاث ... لذا فسوف يقوم الباحث بعرضها تبعا للتاريخ الخاص بكل دراسة بحثية على حدة سواء كان ذلك بالنسبة للتصور العتلى أو للاسترخاء وعلاقتهم بمستوى الأداء الرياضى ، ثم يلى ذلك تحليلا لما سبق عرضه من إجراءات ونتائج لهذه الدراسات وذلك بهدف استخلاص الجوانب التى يمكن الاستفادة منها فى هذه الدراسة المماثلة .

وعلى ذلك يعرض الباحث تلك الدراسات كما يلى :

- دراسات متعلقة بالتصور العقلى وعلاقته بمستوى الأداء الرياضى .
- دراسات متعلقة بالقدرة على الاسترخاء وعلاقته بمستوى الأداء الرياضى .
- دراسات متعلقة بالتصويب فى كرة السلة .

١/٤/٣ دراسات متعلقة بالقدرة على التصور العقلي وتأثيره على مستوى الأداء الرياضي

جدول (١)

م	اسم الباحث	سنة الدراسة	عنوان الدراسة	العينة		المنهج	وسائل وأدوات جمع البيانات	المعالجات الإحصائية	أهم النتائج
				عدد	طريقة اختيارها				
١	بي ، J. S. وآخرون Pie, J. S et al (٣٥)	١٩٩٦	توجيه وتنشيط التصور العقلي وتأثيره على أداء مهارة الحركة	٧٥ طالب جامعي	الطريقة العمدية	التجريبي	برنامج استرخاء وتصدر عقلي شريط فيديو لـ ١٥ محاولة تصوير ١٥ محاولة تصوير فائضة	المتوسط الحسابي الانحدار المعياري اختبار "ت" معامل الارتباط	أن برنامج التصور العقلي كان له تأثير على تحسين الأداء مع مرور الوقت
٢	كارتر ، J. E. وكيلي Carter, J. E., Kelly, A.E (٣٧)	١٩٩٧	استخدام تصورات التصور العقلي للتأقضي مع التأقضي مع الرياضيين الداخليين	٣٧ لاعب كرة سلة جامعيين	الطريقة العمدية	التجريبي	برنامج التصور العقلي - مقياس الفلق الرياضي - مقياس الثقة	المتوسط الحسابي الانحدار المعياري اختبار "ت" معامل الارتباط	أن التفاعل يقل تأثير نجاح تدخل التصور العقلي التأثير على والتأقضي لتخفيف قلق الرياضيين

م	اسم الباحث	سنة الدراسة	عنوان الدراسة	العينة		المنهج	وسائل وأدوات جمع البيانات	المعالجات الإحصائية	أهم النتائج
				عددها	طريقة اختيارها				
٣	عبد العاطي السيد وخاله زيادة (١٠)	٢٠٠١	تأثير نتيجة القصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى من الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة في الكرة الطائرة	٣٠ ناشئ	الطريقة العمدية	التجريبي	برنامج تدريبي للتصور العقلي مقياس التصور العقلي مقياس القدرة على الاسترخاء	المتوسط الحسابي الانحدار الفصلي المعياري اختبار "ت" معامل الارتباط	أثر برنامج التصور العقلي على نتائج اختبارات الإرسال من أعلى من الوثب للناشئين بجانب الإعداد البدني والمهاري والخطي .
٤	كاربوني ؛ J وآخرون Carboni, J, et al (٣٦)	٢٠٠٢	تأثير التصور العقلي على أداء تصويب الرمية الحرة والأسلوب المركز للاعبين كرة السلة عبر الكليات	٧ لاعبين جامعيين	الطريقة العمدية	التجريبي	برنامج تصورات عقلية لمدة أسابيع	المتوسط الحسابي الانحدار الفصلي المعياري اختبار "ت" معامل الارتباط	أوضحت النتائج أن برنامج التصور العقلي كان له أثر إيجابي في تحسين أداء تصويب الرمية الحرة .

٣/٤/٣ دراسات متعلقة بالقدررة على الاسترخاء وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي

جدول (٢)

م	اسم الباحث	سنة الدراسة	عنوان الدراسة	العينة		المنهج	وسائل وأدوات جمع البيانات	المعالجات الإحصائية	أهم النتائج
				عدددها	طريقة اختيارها				
١	لامير اندم ، راين ي Lamirand , U Raney , D (٣٨)	١٩٩٤	الاسترخاء - التصور العقلي - التصحيح للتصويب المخالف في كرة السلة	١٨ لاعبة كرة سلة جامعية	الطريقة العمدية	التجريبي	البرنامج المقترح للاسترخاء البرنامج المقترح للتصور العقلي	المتوسط الحسابي الانحراف المعياري اختبار " ت "	مجموعة التصور لم تحدث التحسن المأمول بينما حققت مجموعة الاسترخاء تحسناً أفضل مما يؤكد على أهمية استخدام تدريبات الاسترخاء في برنامج التدريب العقلي. مما له من أثر إيجابي على مستوى الأداء .
٢	باتس ، J وآخرون Pates – J , et al (٣٤)	٢٠٠٢	تأثير الاسترخاء على دقة أداء تصويب الرمية الثلاثية للاعبين كرة السلة	٧ لاعبين كرة سلة جامعيين	الطريقة العمدية	التجريبي	برنامج استرخاء وتصور عقلي	المتوسط الحسابي الانحراف المعياري اختبار " ت "	أن برنامج الاسترخاء والتصور العقلي كان له تأثير إيجابي على دقة أداء تصويب الرمية الثلاثية

جدول (٣)

م	اسم الباحث	سنة الدراسة	عنوان الدراسة	العينة		المنهج المستخدم	وسائل وأدوات جمع البيانات	نتائج الدراسة
				عددها	طريقة اختيارها			
١	محمد عبد العزيز سلامة (٢٣)	١٩٨٣	أثر استخدام بعض المثيرات السمعية والبصرية على دقة التصويب في كرة السلة .	٣٠ لاعب من نادي سموحة	الطريقة العشوائية الطبقية	التجريبي والوصفي	دراسة أثر اختلاف بيئة مباريات كرة السلة على دقة التصويب . البيكار أحدث الوسائل التدريبية التربوية المساعدة لخلق مواقف وظروف سمعية وبصرية مشابهة لظروف المباراة .	ارتفعت نسبة معدلات إصابة الهدف لدى اللاعبين الذين تم تدريبهم تحت ظروف مشابهة لظروف المباراة بمثيرات سمعية وبصرية . تمكن المصوبون من التردد على مواقف التصويب تحت تأثيرات التغيرات السمعية والبصرية المستخدمة في هذه الدراسة مما يساعد على تنمية فطرة الفرد السمعي والبصري ، تؤدي الوسائل التدريبية التربوية بتأثيراتها دورا قريبا من ظروف المباراة الطبيعية .
٢	ليزير B.S, Lerner, B.S (٣٩)	١٩٩٦	تأثير وضع التهديد وبرامج التصور العقلي على أداء الرمية الحرة للاعبات كرة السلة .	١٢ لاعبة كرة سلة جامعية	العشوائية	التجريبي	برنامج مهاري للتصويب برنامج تصور عقلي برنامج تصويب وتصور الحرة .	أثر برنامج التصور العقلي والتصويب تأثيرا إيجابيا على مستوى أداء الرمية الحرة .
٣	أوليفر J. A, Oliver, J. A (٤٠)	١٩٩٨	تأثير روتين ما قبل أداء التصويب الحر على مشاركي كرة السلة البالغين	٩٦ لاعب ولاعبة كرة سلة جامعيين	العشوائية	التجريبي	اختيار تصويب الرمية الحرة برنامج روتين ما قبل الأداء	برنامج روتين ما قبل التصويب كان مفضلا للإيات أكثر من الذكر وكان له تأثيرا إيجابيا على تحسين أداء التصويب الحر .

رقم	اسم الباحث	سنة الدراسة	عنوان الدراسة	العينة		المنهج المستخدم	وسائل وأدوات جمع البيانات	نتائج الدراسة
				طريقة اختيارها	عددها			
٤	محمد عيسد الرحيم إسماعيل (٢١)	١٩٨٨	تأثير استخدام عائق بصري على دقة التصويب في كرة السلة	الطريقة العمدية	٢٠ لاعب تحت ١٧ سنة من النادي الأوليمبي السكندري	التجريبي	معرفة تأثير استخدام وسيلة الإعاقة البصرية أثناء التصويب كوسيلة تدريبية مساعدة على تطوير دقة التصويب للاعبين كرة السلة .	إجادة التصويب للمجموعة التجريبية التي استخدمت الوسيلة التدريبية المساعدة .
٥	أحمد سلامة صابر (٢)	١٩٩٥	تأثير التدريب باستخدام حلقه بون لوحة على دقة التصويب المباشر لدى لاعبي كرة السلة	الطريقة العمدية	٤٠ لاعب ناشئ من نادي طنطا تحت ١٦ سنة	شبه التجريبي	تحسين دقة التصويب المباشر لدى لاعبي كرة السلة باستخدام حلقه بون لوحة كوسيلة مساعدة للتدريب على التصويب .	أدت الوسيلة المقترحة إلى ارتفاع معدلات دقة التصويب المباشر .
٦	مصطفى عاطف هدهود (٢٨)	٢٠٠٠	تصميم وسيلة مقترحة لتنمية دقة التصويب المباشر في كرة السلة	الطريقة العمدية	٢٠ لاعب درجة أولى باستاد طنطا الرياضي	التجريبي	تحسين دقة التصويب المباشر للاعبين كرة السلة باستخدام الحلقه المطورة كوسيلة مساعدة للتدريب على التصويب .	أدت الوسيلة المقترحة إلى ارتفاع معدلات التصويب الدقيق المباشر ، تمكن مصوبوا البحث من ضبط معدلات التصويب المباشر وذلك نتيجة للتصويب على الوسيلة المقترحة .

٢/ ٥ التعليق على الدراسات السابقة :

إن مجموعة الدراسات السابقة تلقى الضوء على كثير من المعالم التى تفيد البحث الحالى ، كما تبرز نوع العلاقة بين الدراسات بعضها والبعض الآخر . وكذلك علاقة الدراسات السابقة بالدراسة الحالية حيث أنها ستحدد الطريق أمام الباحث فيما يتصل بتحديد خطة البحث واختيار عينة البحث والأدوات المستخدمة فى الدراسة والأبعاد الخاصة بالمقاييس والاستفادة من العبارات التى تم استخدامها فى المقاييس السابقة ، بالإضافة إلى معرفة أهم النتائج التى توصلت إليها هذه الدراسات مما يساعد الباحث فى تفسير نتائجها .

وفيما يلى ما تم استخلاصه من هذه الدراسات :

- تتوع المجال البشرى ما بين طلاب ، لاعبين ، ناشئين جنسين ، درجة أولى .
- معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي والقليل استخدم المنهج الوصفى .
- طرق اختيار العينات كانت ما بين الطريقة العمدية والطريقة العشوائية .
- تراوح حجم العينة من (٧) فرد إلى (٩٦) فرد .
- تراوحت مدة تطبيق البرنامج من ثلاث أسابيع إلى ستة عشر أسبوعا .
- تناولت هذه الدراسات مختلف الأنشطة الرياضية (كرة سلة مهارات عقلية - كرة طائرة) .

وقد بلغ عدد هذه الدراسات ١٢ دراسة وتم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات .

المجموعة الأولى : الدراسات المتعلقة بالتصور العقلى :

هدف الدراسة : الدراسات السابقة أجريت خلال الفترة من عام ١٩٩٦ حتى ٢٠٠٢ ، وتضمنت على أربعة دراسات ، وضحت وجود علاقة إيجابية وفروق ذات دلالة إحصائية لصالح التصور العقلى مما يؤكد على فاعلية التصور العقلى فى بعض الأنشطة الرياضية .

المنهج المستخدم : اتفقت هذه الدراسات على استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسات .

العينات : اتفقت الدراسات فى سحب العينات بالطريقة العمدية وتنوعت العينات بين طلبة جامعيين كدراسة (١) ، (٢) ، (٤) ، ناشئين كرة طائرة كدراسة (٣) .

المعالجات الإحصائية : استخدمت الدراسات السابقة المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - اختبار " ت " - معامل الارتباط .

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات فى اختيار العينة - نوع العينة - مستوى اللاعبين - تحديد طرق معالجة البيانات .

المجموعة الثانية : الدراسات المتعلقة بالاسترخاء .

هدف الدراسة : الدراسات السابقة أجريت خلال الفترة الزمنية من عام ١٩٩٤ وحتى عام ٢٠٠٢ وتضمنت دراستان ، وضحت أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين القدرة على الاسترخاء ومستوى الأداء الرياضى وأكدت على أهمية التدريب الاسترخائى فى تخفيض حدة القلق والتوتر والاحتفاظ باللاعب فى المنطقة الآمنة للتمكن من الأداء الجيد .

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي .

العينات : اتفقت الدراسات فى سحب العينة بالطريقة العمدية كما تتوعدت العينات .

(١٨) لاعبة كرة سلة جامعية كدراسة ، (١) ، (٧) طالبة كدراسة (٢) .

المعالجات الإحصائية : استخدمت الدراسات السابقة المتوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، اختبار " ت " .

المجموعة الثالثة : الدراسات المتعلقة بالتصويب فى كرة السلة :

هدف الدراسة : نلاحظ أن الدراسات السابقة أجريت خلال الفترة من ١٩٨٣ حتى عام ٢٠٠٠ وقد تضمنت ستة دراسات قد وضحت أن هناك علاقات إيجابية وفروق ذات دلالة إحصائية لصالح مهارة التصويب ، وكذلك مدى أهمية استخدام مهارة التصويب فى مباريات كرة السلة وخاصة التصويب الثلاثى فى إحراز النقاط .

المنهج المستخدم : اتفقت الدراسات (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٦) على استخدام المنهج التجريبي ، واتفقت دراسات (١ ، ٥) على استخدام المنهج الوصفي والتجريبي وشبه التجريبي .

العينات : اتفقت ثلاثة دراسات على سحب العينات بالطريقة العمدية عدا دراسة (١ ، ٢ ، ٣) قد استخدمت الطريقة العشوائية ، كما تتوعدت العينات المسحوبة ما بين لاعبين درجة أولى كدراسة (١ ، ٦) ، وناشئين كرة سلة تحت ١٧ كدراسة (٤ ، ٥) وطالبات جامعيين كدراسة (٢ ، ٣)

المعالجات الإحصائية : استخدمت الدراسات السابقة المتوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، اختبار " ت " ، معامل الارتباط .

الجوانب الهامة التي أمكن التعرف عليها من الدراسات السابقة هي

- كيفية اختيار عينة البحث إلى جانب كيفية تكافؤ أفراد العينة
- تحديد المنهج المستخدم .
- تحديد الأدوات والاختبارات المستخدمة .
- تحديد محتوى البرامج التدريبية المستخدمة .
- تحديد المدة اللازمة لتطبيق البرنامج .
- تحديد مكان إجراء التجربة .
- تحديد المعالجات الإحصائية .