

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

أولاً : خطة البحث :

- منهج البحث .
- مجتمع البحث .
- عينة البحث .
- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .

ثانياً : إجراءات البحث :

- المعالجات الإحصائية المستخدمة قيد البحث

أولاً : خطة البحث :

- منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث .

- مجتمع البحث :

تم إختيار مجتمع البحث من طالبات الفرقة الثالثة (قسم المناهج و طرق التدريس) كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العام الدراسي ٢٠٠٠ / ٢٠٠١ م .

- عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، و تقسيمهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات تجريبية و ثلاثة ضابطة ، حيث بلغ حجم العينة (٩٠) تسعين طالبه و تم تقسيمهم إلى ست مجموعات ، منهم ثلاثة مجموعات تجريبية ، ثلاثة مجموعات ضابطة ، حيث بلغ قوام كل مجموعته (١٥) خمسة عشر طالبه و قد قامت الباحثة بحصر المتغيرات التي تلعب دوراً فى نتائج البحث و ذلك إستناداً على إجراء مسح للمراجع العلمية و الدراسات و البحوث التي تناولت هذه المتغيرات و إستناداً إلى رأى الخبراء و هى :

- ١ - السن ، الطول ، الوزن .

- ٢ - المتغيرات الجسمية (طول الذراع - طول العضد - طول الساعد - طول الرجل - طول الفخذ - طول الساق - طول الكف) مرفق (١٩) .

- ٣ - المتغيرات البدنية (المرونة - الرشاقة - التوافق - القدره للرجلين - القدره للذراعين - الدقه - السرعة) مرفق (١٨) .

- ٤ - المتغيرات العقلية (الذكاء - القدرة على الإسترخاء - التصور البصرى - التصور السمعى - الإحساس الحركى - الحالة الإنفعالية - التحكم فى التصور) مرفق (٢٠) .

و فيما يلى الجداول التى توضح التجانس بين المجموعات التجريبية الثلاثة و الضابطة الثلاثة .

جدول (١)

" دلالة الفروق بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبية

و الضابطة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث

ن = ٣٠

قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	المجموعات
		ع ±	س	ع ±	س		
,٠٥	,٠٦	٣,٤١	١٦٢,٢٧	٣,٨٦	١٦٢,٣٣	الطول	الأولى
,٣٧	,٣٣	,٤١	١٩,٢٠	,٣٥	١٨,٨٦	السن	
,٣٢	,٦٧	٣,٧٥	٦١,٧٧	٧,١٢	٦٢,٤٢	الوزن	
,٦٢	,٦٦	٣,٠٦	١٦١,٠٧	٢,٨٤	١٦١,٧٣	الطول	الثانية
,٤٢	,٠٧	,٤٦	١٩,٢٧	,٤١	١٩,٢٠	السن	
,٩٠	١,٦٣	٤,٤١	٦٢,٠٠	٥,٤٨	٦٠,٣٦	الوزن	
١,٢١	٢,٢٧	٥,١٦	١٦٤,٠٣	٥,٠٩	١٦٦,٣٠	الطول	الثالثة
,٨١	,١٣	,٥٢	١٩,١٣	,٣٨	١٩	السن	
,٤٩	١,٤٣	٥,٦٨	٦٣,٨٠	٩,٨٤	٦٥,٢٣	الوزن	

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوى (٠,٠٥) و بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبية و الضابطة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث فى المتغيرات الأساسية قيد البحث .

جدول (٢)

" دلالة الفروق بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبية
و الضابطة فى المتغيرات الأنتروبومترية قيد البحث

ن = ٣٠

المجموعات	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت " ودالاتها
		ع ±	س	ع ±	س		
الأولى	الطول الذراع	٦١,٦٠	٦٠,٨٠	٣,١٦	٦٠,٨٠	٢,٠	٢٦,٠٣
	الطول العضد	٣٣,٣٣	٣٣,٦٠	٤,٨٦	٣٣,٦٠	٢,٧	٥٣,٦٦
	الطول الساعد	٢٨,٨٦	٢٨,٢٠	٢,٨٥	٢٨,٢٠	٢,٦٦	١٨,٥٥
	الطول الرجل	٩٧,٤٦	٩٨	٣,٤٤	٩٨	٣,٥٥	٦٧,١٨
	الطول الفخذ	٥٥,١٣	٥٣,٦٠	٣,٩٩	٥٣,٦٠	١,٥٣	٨٦,٦٧
	الطول الساق	٤٢,٣٣	٤٤,٤٠	٥,٥٢	٤٤,٤٠	٢,٧	٥٤,٨٦
	الطول الكف	٢٠,٧٣	٢٠,٥٣	١,٠٦	٢٠,٥٣	٢,٠	٥٤,٨٦
الثانية	الطول الذراع	٦٠,٤٠	٦٢,٢٦	٣,٣٢	٦٢,٢٦	١,٨٦	٣,٠٣
	الطول العضد	٣٠,٧٣	٣١,٧٣	٣,٦٩	٣١,٧٣	١	٩٦,١٠
	الطول الساعد	٢٩,٦٦	٣٠,٥٣	٢,٦٩	٣٠,٥٣	١,٨٦	١,٠٥
	الطول الرجل	٩٨,٢٠	٩٨,٤٠	٢,٩٤	٩٨,٤٠	٢,٠	١٨,٥٥
	الطول الفخذ	٤٩,٩٣	٥٠,٦٠	٣,١٥	٥٠,٦٠	٢,٦٦	٥٢,١٠
	الطول الساق	٤٨,٢٨	٤٧,٨٠	٣,٩٦	٤٧,٨٠	٣,٤٦	٣٠,١٠
	الطول الكف	٢١,٠٦	٢٠,٥٣	٠,٩٩	٢٠,٥٣	٠,٥٣	١,٤٤
الثالثة	الطول الذراع	٦٢,٢٦	٦٢,٣٣	٤,٢٢	٦٢,٣٣	٠,٦	٠,٤
	الطول العضد	٣٢,٦٠	٣٤,٢٠	٧,١٣	٣٤,٢٠	١,٦٠	٧٢,١٠
	الطول الساعد	٢٩,٨٦	٣٠,٨٠	٥,٧٤	٣٠,٨٠	٠,٩٣	٥٥,١٠
	الطول الرجل	٩٩,٥٣	٩٨,٢٠	٣,٤٨	٩٨,٢٠	١,٣٣	١,٠٤
	الطول الفخذ	٥٤	٥١,٢٠	٣,٧٤	٥١,٢٠	٢,٨٠	١,٥٦
	الطول الساق	٤٥,٥٣	٤٧	٤,٥٣	٤٧	١,٤٦	٨٣,١٠
	الطول الكف	٢١,٦٠	٢١,٢٠	١,٤٧	٢١,٢٠	٠,٤٠	٨٠,١٠

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى (٠,٠٥) بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبية و الضابطة فى المتغيرات الأنتروبومترية قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث فى المتغيرات الأنتروبومترية قيد البحث .

جدول (٣)

" دلالة الفروق بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبيية
و الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٣٠

المجموعات	المتغيرات	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت " ودالاتها
		ع ±	س	ع ±	س		
الأولى	المرونة	٤,٣٣	٨٩	٤,٢٦	١,٧٥	,٠٦	,١٣
	الرشاقة	٦,٢٦	١,٧٥	٦,٠٣	,٨٧	,٢٣	,٤٦
	التوافق	٥,٠٠	١,٤٦	٤,٩٣	١,٧١	,٠٧	,١٢
	قدرة الرجلين	١٣٧,٢٠	٨,٢٤	١٣٦	٩,٠١	١,٢٠	,٣٨
	قدرة الذراعين	٥,٧٧	١,٣٥	٤,٩٦	,٩٣	,٨٠	١,٨٨
	الدقة	٢,٩٣	,٢٦	٢,٧٣	,٤٥	,٢٠	١,٤٧
	السرعة	٥,٠٧	,٨٨	٤,٢٠	١,٤٧	,٨٧	١,٩٥
الثانية	المرونة	٤,٤٣	١,٣٣	٤,١٣	٢,٤٠	,٣٠	,٤٢
	الرشاقة	٥,٥٠	,٩٦	٦,١٣	,٧٤	,٦٣	٢,٠١
	التوافق	٣,٨٠	,٥٦	٣,٩٣	,٥٩	,١٣	,٦٣
	قدرة الرجلين	١٤٤,٢٧	١٢,١٨	١٤٨,٠٧	٣,٢٨	٣,٨٠	١,١٦
	قدرة الذراعين	٤,٧٠	,٧٠	٤,٩٣	,٦٧	,٢٣	,٩٢
	الدقة	٢,٩٣	,٢٦	٢,٨٦	,٣٥	,٠٧	,٥٩
	السرعة	٥,٤٠	١,١٨	٦,٢٧	٣,٠٥	,٨٦	١,٠٢
الثالثة	المرونة	٣,٧٠	١,١٦	٤,٥٠	١,٧٣	,٨٠	١,٤٨
	الرشاقة	٧,٥٦	,٩٩	٧,٠٦	١,٢٢	,٥٠	١,٢٣
	التوافق	٤,٥٣	١,٢٤	٤,٩٣	,٨٨	,٤٠	١,٠١
	قدرة الرجلين	١٤١,٦٦	١٢,٣٤	١٣٨,٣٣	٨,٥٩	٣,٣٣	,٨٦
	قدرة الذراعين	٥,٢٣	,٦٥	٥,٢٦	,٥٩	,٠٣	,١٥
	الدقة	٢,٩٣	,٢٥	٢,٨٠	,٥٦	,٠١٣	,٨٤
	السرعة	٤,٩٣	١,٧٥	٣,٦٦	١,٧٩	١,٢٦	١,٩٥

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى (٠,٠٥) بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبيية و الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (٤)

" دلالة الفروق بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبيية
و الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ٣٠

المجموعات	المتغيرات	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت " و دلالتها
		ع ±	س	ع ±	س		
الأولى	التمريرة الصدرية	٤,٩٣	٧٩	١,١٢	٤,٦٠	,٣٣	,٩٣
	التمريرة المرتدة	٣,٦٦	,٨٩	١,٢٤	٣,٦٠	,٠٦	,١٦
	التمريره من فوق الرأس	٣,٤٠	١,٠٥	١,٣٥	٢,٥٣	,٨٦	١,٩٥
	المحاورة	٣٨,٤٠	١,١٢	١,١٢	٣٨,٦٠	,٢٠	١,٤٨
	تصويب سلمى	٢,٨٠	١,٠١	,٩٢	٣	,٢٠	,٥٦
	رميه حره	٢,٦٠	,٨٢	,٩٤	٢,٨٠	,٢٠	,٦١
الثانية	التمريرة الصدرية	٨,٩٣	١,٢٧	١,١٦	٨,٠٨	,٦٨	١,٩٤
	التمريرة المرتدة	٦,٨٠	,٧٧	١,٠٠	٧,٠٠	,٢٠	,٦١
	التمريره من فوق الرأس	٧,٣٣	١,٠٤	١,٠٤	٦,٦٦	,٦٦	١,٧٤
	المحاورة	٣٤,٢٠	١,٥٢	١,٤٣	٣٤,٢٦	,٠٦	,١٢
	تصويب سلمى	٦,٠٦	,٧٩	,٦٨	٦,٢٠	,١٣	,٤٣
	رميه حره	٥,٢٠	,٦٧	,٩٦	٥,٠٦	,١٣	,٤٣
الثالثة	التمريرة الصدرية	١١,٦٠	١,٨٤	,٩٦	١٢,٠٦	,٤٦	,٨٦
	التمريرة المرتدة	٩,٩٣	,٩٦	١,١١	٩,٣٣	,٦٠	١,٥٨
	التمريره من فوق الرأس	٨,٠٦	١,٠٩	,٨٦	٧,٨٠	,٢٦	١,٧٣
	المحاورة	٣٠,٢٠	١,١٤	١,١٢	٣٠,٤٦	,٢٦	١,٦٤
	تصويب سلمى	٨,٢٠	,٦٧	,٨٦	٧,٨٠	,٤٠	١,٤١
	رميه حره	٨,٠٠	٧,٥٠	,٧٩	٧,٧٣	,٢٦	,٩٣

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى (٠,٠٥) بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبيية و الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث .

جدول (٥)

" دلالة الفروق بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبيية
و الضابطة فى المتغيرات العقلية قيد البحث

ن = ٣٠

المجموعات	المتغيرات	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت " و دلالتها
		ع ±	س	ع ±	س		
الأولى	تصور بصرى	١١,٩٣	١,٧٠	١١,١٣	١,٤٠	,٨٠	,٣٩
	تصور سمعى	١١,٨٠	٢,٥٩	١١,٢٦	٦,٣٨	,٥٣	,٧٠
	إحساس حركى	١٢,٨٠	١,٥٢	١١,٨٠	١,٣٢	١,٠٠	,٩٢
	حاله إنفعالية	١٢,١٣	٢,٣٥	١١,٤٠	١,٦٣	,٧٣	,٩٩
	القدرة على التحكم فى التصور العقلى	١١,٨٦	١,٤٥	١١,٣٣	١,٥٤	,٥٣	,٩٧
الثانية	تصور بصرى	١٢,٤٠	١,١٢	١٢,٣٣	١,٧٥	,٠٦	,١٢
	تصور سمعى	١١,٧٣	٢,١٥	١١,٨٠	٢,٣٣	,٠٦	,٠٨
	إحساس حركى	١١,٠٦	١,٨٦	١٠,٧٣	٢,٥٢	,٣٣	٤١
	حاله إنفعالية	١٠,٦٦	١,٩١	١٠,٨٦	١,٧٢	,٢٠	٢٠
	القدرة على التحكم فى التصور العقلى	١٢,٠٠	١,٨٥	١١,٦٠	٢,٩	,٤٠	,٥٥
الثالثة	تصور بصرى	١٠,٨٠	١,٤٢	١٠,٥٣	١,٩٩	,٢٦	٤٢
	تصور سمعى	٩,٨٦	١,٧٦	٩,٨٠	١,٩٣	,٠٩	,٠٩
	إحساس حركى	١١,٢٦	١,٨٣	١٠,٣٣	٢,٥٥	,٩٣	,١٥
	حاله إنفعالية	١٠,٥٣	١,٩٥	١١,٢٠	١,٥٨	,٦٦	,٩٥
	القدرة على التحكم فى التصور العقلى	١١,١٣	١,٨٤	١٠,٨٦	١,٧٦	,٢٦	٤٠

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى (٠,٠٥) بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبيية و الضابطة فى المتغيرات العقلية قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث فى المتغيرات العقلية قيد البحث .

جدول (٦)

" دلالة الفروق بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبيية
و الضابطة في متغيرات التوتر قيد البحث

ن = ٣٠

المجموعات	المتغيرات	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" و دلالتها
		ع ±	س	ع ±	س		
الأولى	توتر الوجة	٥,٣٥	٢١,٨٦	٤,٥٠	٢١,٨٦	١,٦	,٨٨
	توتر الجذع	٣,٠٥	٢٣,٥٣	٤,١٢	٢٣,٥٣	,٢٠	,١٥
	توتر الرجلين	٣,٦٩	٢٤,٥٣	٢,٦٦	٢٤,٥٣	,٢٠	,١٧
	المجموع	٥,٣٥	٧٢,٥٣	٢,٨٧	٧٢,٥٣	١,٠٠	,٦٣
الثانية	توتر الوجة	٤,٢١	٢١,٨٦	٥,٤٢	٢١,٨٦	٢,٩٣	١,٦٥
	توتر الجذع	٣,٨٩	٢٣,٥٣	٣,٣١	٢٣,٥٣	,٧٣	,٥٥
	توتر الرجلين	٣,٥١	٢٤,٦٠	٥,٤٠	٢٤,٦٠	١,٠٦	,٦٤
	المجموع	٨,٤٢	٧٠,٠٠	٨,٩٠	٧٠,٠٠	٢,٦٠	,٨٣
الثالثة	توتر الوجة	٦,٨٧	٢٠,٦٦	٦,٠١	٢٠,٦٦	,١٣	,٠٥
	توتر الجذع	٣,١٦	٢١,٦٠	٢,٥٠	٢١,٦٠	١,٦٠	١,٥٣
	توتر الرجلين	٣,٩٩	٢٢,٢٠	٨,١٨	٢٢,٢٠	١,٧٣	١,٠٢
	المجموع	٨,١٠	٦٣,٤٦	٧,٤٥	٦٣,٤٦	٣,٧٣	١,٣١

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى (٠,٠٥) بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبيية و الضابطة في متغيرات التوتر قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث في متغيرات التوتر قيد البحث .

جدول (٧)

" دلالة الفروق بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبيية

و الضابطة فى متغيرات الإنتباه قيد البحث

ن = ٣٠

المجموعات	المتغيرات	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "
		س	ع ±	س	ع ±		
الأولى	الإنتباه	٥,٤٦	١,١٢	٥,٧٣	١,٠٩	,٢٦	,٦٠
الثانية		٤,١٣	١,١٢	٤,٢٠	,٩٤	,٠٦	,١٧
الثالثة		٥,٩٣	١,١٦	٦,٥٣	١,٥٩	,٦٠	١,١٧

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوى (٠,٠٥) و بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبيية و الضابطة فى متغيرات الإنتباه قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث فى متغيرات الإنتباه قيد البحث .

جدول (٨)

" دلالة الفروق بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبيية

و الضابطة فى متغير الذكاء قيد البحث

ن = ٣٠

المجموعات	المتغير	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "
		س	ع ±	س	ع ±		
الأولى	الذكاء	٢٢,٠٦	٣,١٢	٢١,٤٦	٢,١٦	,٦٠	,٥٧
الثانية		٣٥,٢٣	٣,٣٧	٣٤,٢٠	٣,٠٠	١,١٣	,٩٧
الثالثة		٤٣,٠٠	٣,٠٠	٤١,٤٠	٢,٥٥	١,٦٠	١,٥٧

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى (٠,٠٥) و بين القياسات القبليية لمجموعات البحث التجريبيية و الضابطة فى متغير الذكاء ، مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث فى متغير الذكاء قيد البحث .

- الأدوات و الأجهزة المستخدمة فى البحث :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلى لأقرب (سم) .
- ميزان طبى لقياس الوزن لأقرب (٠,٥ كجم) .
- شريط معدنى صلب لقياس الأطوال الجسميه لأقرب (سم) .

- الإختبارات البدنية :

قامت الباحثة بتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية الهجومية لكرة السله و ذلك من خلال إستماره إستطلاع رأى الخبراء مرفق (٢١) .

- المرونه مرفق (١) .
- الرشاقة مرفق (٢) .
- التوافق مرفق (٣) .
- القدره للرجلين مرفق (٤) .
- القدره للذراعين مرفق (٥) .
- الدقه مرفق (٦) .
- السرعه مرفق (٧) .

- الإختبارات العقلية :

و قد تم تحديد الإختبارات العقلية المناسبه لطبيعته البحث على ضوء إستماره إستطلاع رأى الخبراء فى معرفة أهم المهارات العقلية المستخدمه قيد البحث مرفق (٢٠) .

- إختبار الذكاء المصور : (إعداد " أحمد زكى صالح ") مرفق (٨) .
- بطاقة مستويات التوتر العضلى : (إعداد " محمد العربى شمعون " ، " ماجدة إسماعيل ") (١٩٩٦) مرفق (٩) .
- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى : (إعداد " محمد العربى شمعون " ، " ماجدة إسماعيل ") . مرفق (١٠) .
- إختبار الشبكة لتركيز الإنتباه : (صمم الإختبار " دورتى هاريس " - Dorothy Har- ris) مرفق (١١) .

- الإختبارات المهارية :

قامت الباحثة بتصميم إستثماره إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد أهم المهارات الأساسية الهجومية لكرة السله مرفق (٢١) .

- | | |
|---------------|-----------------------------------|
| مرفق (١٢) . | - إختبار التمريرة الصدرية |
| مرفق (١٣) . | - إختبار التمريرة المرتدة باليدين |
| مرفق (١٤) . | - إختبار التمريرة من فوق الرأس |
| مرفق (١٥) . | - إختبار المحاورة |
| مرفق (١٧) . | - إختبار التصويبة السلمية |
| مرفق (١٦) . | - إختبار الرمية الحرة |

البرنامج المقترح للتدريب العقلي Aproposed Mental Training Programme

إن التقدم الهائل فى عملية التدريس بأساليب المختلفة و المواكب لعملية التعلم ، و الذى يؤدي بدوره إلى تطبيق أفضل الأساليب العلمية فى عملية التعلم . و التعلم بصفه عامة عملية معقدة و مركبة و لا يكاد يخلو أى نوع من أنواع النشاط البشرى من التعلم ، و لا يكاد يخلو أى نمط من أنماط السلوك البشرى من نوع ما من التعلم ، و التعلم بصفه عامه أساس فى حياة الفرد ، و ينقسم التعلم الحركى إلى مراحل و هذه المراحل هى :

١ - مرحلة التوافق الأولى .

٢ - مرحلة التوافق الجيد .

٣ - مرحلة الآلية (التثبيت و الإتقان) .

و كل مرحلة من هذه المراحل لها متطلبات عقلية خاصة بها فيتم من خلال تقسيمهم إلى مراحل تمرين محتوى كل مرحلة من طالبات وفقاً للمتطلبات العقلية الخاصة لكل مرحلة ، حيث يبدأ المتعلم بالجانب المعرفى و فى هذا الوقت تكون الحاجة ماسة إلى تفهم المهارة و النواحي الفنية المتضمنة .

و مما لا شك فيه أن التدريب العقلي Mental Training هو أحد إستراتيجيات تكنولوجيا التدريس الذى حظى بإهتمام العديد من المتخصصين فى هذا المجال لما له من دور إيجابى و فعال فى تطوير مستوى الأداء ، و من خلال العرض السابق ذكره يتضح أن هناك إختلاف فى المراحل الثلاثة من حيث المتطلبات العقلية مما يتطلب وضع برنامج عقلى لكل مرحلة على حدا ، يتفق مع هذه المتطلبات لتحقيق الهدف العام من البرنامج .

محتوى البرنامج :

يحتوى البرنامج العقلي المقترح على ثلاث مراحل مختلفة و هى :

- المرحلة الأولى (مرحلة التوافق الأولى)

- هدف البرنامج :

١ - تنمية القدرة على الإسترخاء (إسترخاء عام - الإسترخاء التعاقبى) .

- ٢ - تنمية القدرة على التصور العام ، التصور البصرى .
- ٣ - تنمية القدرة على الإنتباه العام .

- أبعاد البرنامج :

- إسترخاء (إسترخاء عام - إسترخاء تعاقبى) .
- التصور العقلى (تصور عام ، تصور بصرى) .
- الإنتباه (إنتباه عام) .

المرحلة الثانية (مرحلة التوافق الجيد)

- هدف البرنامج :

- ١ - تنمية القدرة على الإسترخاء العضلى و الإسترخاء العقلى .
- ٢ - تنمية القدرة على التصور العام ، التصور البصرى ، التصور السمعى .
- ٣ - تنمية القدرة على إنتقاء الإنتباه .

- أبعاد البرنامج :

- إسترخاء (إسترخاء عام - إسترخاء تعاقبى ، إسترخاء عقلى) .
- التصور العقلى (تصور عام ، تصور بصرى ، تصور سمعى) .
- الإنتباه (إنتباه عام ، إنتقاء إنتباه) .

المرحلة الثالثة (مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية)

- هدف البرنامج :

- ١ - تنمية القدرة على الإسترخاء العضلى و الإسترخاء العقلى .
- ٢ - تنمية القدرة على التصور العام ، التصور البصرى ، التصور السمعى ، التصور الحس حركى و الإنفعالى .
- ٣ - تنمية القدرة على إنتقاء الإنتباه و تركيز الإنتباه .

- أبعاد البرنامج :

- إسترخاء (إسترخاء عام - إسترخاء تعاقبى ، إسترخاء عقلى) .

- التصور العقلى (تصور عام ، تصور بصرى ، تصور سمعى ، حس حركى إنفعالى) .
- الإنتباه (إنتباه عام ، إنتقاء إنتباه ، تركيز إنتباه) .

الأسس العامة لوضع البرنامج فى المراحل الثلاثة :

- التعرف على أبعاد التدريب العقلى خلال مراحل التعلم الحركى .
- إرجاع التقدم فى المستوى المهارى إلى التقدم فى المهارات العقلية و ذلك من خلال التعلم الحركى (مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية .
- إستخدام أبعاد التصور العقلى من (بصرى - سمعى - حس حركى - إنفعالى) للوصول إلى أفضل النتائج .
- إستخدام كافة أنواع الإنتباه من (إنتباع عام - إنتقاء إنتباه - تركيز إنتباه) .

المدة الزمنية للبرنامج :

- تم تحديد مدة البرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعياً ، مدة الوحدة التدريبية (٣٠) دقيقة ، و بذلك بلغ إجمالى الوحدات (٤٨) وحدة تدريبية و بلغ عدد الساعات فى البرنامج (٢٤) ساعة .

جدول (٩)
يوضح الإطار العام لتوزيع محتوى البرنامج
(لمرحلة التوافق الأولى)

الأسبوع	الأبعاد	عناصر البرنامج	التقسيم الزمني
الأول	إسترخاء عضلى	إسترخاء تعاقبى	٢٥ ق إسترخاء ٥ ق إستيقاظ
الثانى	إسترخاء عضلى	إسترخاء تعاقبى	٢٥ ق إسترخاء ٥ ق إستيقاظ
الثالث	إسترخاء عقلى	الإستجابة للإسترخاء التحكم فى التنفس	٢٥ ق إسترخاء ٥ ق إستيقاظ
الرابع	إسترخاء + تصور عام	وضوح التصور	١٠ ق إسترخاء ١٥ ق تصور عام ٥ ق إستيقاظ
الخامس	إسترخاء + تصور عام	إسترخاء عضلى + تحكم فى التصور	٥ ق إسترخاء + ١٠ ق تصور عام + ١٣ تحكم فى التصور + ٢ ق إستيقاظ
السادس	إسترخاء + تصور عام + تركيز إنتباه	إسترخاء تعاقبى + وضوح التصور + التحكم فى التصور + إنتباه عام	٥ ق إسترخاء + ١٠ ق تصور عام + ١٣ تركيز إنتباه + ٢ ق إستيقاظ
السابع	إسترخاء + تصور عام + تركيز إنتباه	إسترخاء تعاقبى + وضوح الصورة + التحكم فى التصور + إنتباه عام	٥ ق إسترخاء + ١٠ ق تصور عام + ١٣ تركيز إنتباه + ٢ ق إستيقاظ
الثامن	إسترخاء + تركيز إنتباه + تصور مهارى	إسترخاء تعاقبى + إنتباه عام + تصور لأى مهارة هجومية فى كرة السلة	٥ ق إسترخاء + ٥ ق تصور عام + ١٨ تصور مهارى + ٢ ق إستيقاظ

تابع جدول (٩)

الأسبوع	الأبعاد	عناصر البرنامج	التقسيم الزمني
التاسع	إسترخاء + تصور عام + تصور مهاري	تعاقبي + وضوح الصورة + التحكم في الصورة + تصور التمريزة الصدرية + التمريزة المرتدة .	٥ ق إسترخاء + ٥ ق تصور عام + ١٨ ق تصور مهاري + ٢ ق إستيقاظ
العاشر	إسترخاء + تصور مهاري	إسترخاء تعاقبي + التمريزة من فوق الرأس + محاورة + التمريزة الصدرية + التمريزة المرتدة .	٥ ق إسترخاء + ٢٣ ق تصور مهاري + ٢ ق إستيقاظ
الحادي عشر	إسترخاء + تصور مهاري	إسترخاء تعاقبي + الرمية الحرة + التصويبة السليمة + التمريزة الصدرية + المرتدة + التمريزة من فوق الرأس + المحاورة .	٥ ق إسترخاء + ٢٣ ق تصور مهاري + ٢ ق إستيقاظ
الثاني عشر	إسترخاء + تصور مهاري	إسترخاء تعاقبي + التمريزة الصدرية + التمريزة المرتدة + التميرير من فوق الرأس + المحاورة + الرمية الحرة + التصويبة السليمة .	٥ ق إسترخاء + ٢٣ ق تصور مهاري + ٢ ق إستيقاظ

جدول (١٠)
يوضح الإطار العام لتوزيع محتوى البرنامج
(لمرحلة التوافق الجيد)

الأسبوع	الأبعاد	عناصر البرنامج	التقسيم الزمني
الأول	إسترخاء عضلي	إسترخاء تعاقبي	٢٥ ق إسترخاء ٥ ق إستيقاظ
الثاني	إسترخاء عضلي	إسترخاء تعاقبي	٢٥ ق إسترخاء ٥ ق إستيقاظ
الثالث	إسترخاء عقلي	الإستجابة للإسترخاء + التحكم في النفس	٢٥ ق إسترخاء ٥ ق إستيقاظ
الرابع	إسترخاء عضلي + تصور عام + تصور متعدد	إسترخاء تعاقبي + التحكم في التصور + وضوح الصورة + تصور بصري + تصور سمعي	٥ ق إسترخاء ١٠ ق تصور عام ١٣ ق تصور متعدد ٢ ق إستيقاظ
الخامس	إسترخاء + تصور متعدد + تصور مهاري	إسترخاء تعاقبي + تصور بصري + تصور لأي مهارة هجومية في كرة السلة	٥ ق إسترخاء + ٥ ق تصور متعدد + ١٨ ق تصور مهاري + ٢ ق إستيقاظ
السادس	إسترخاء + تصور مهاري + إنتباه	إسترخاء تعاقبي + تصور لأي مهارة هجومية في كرة السلة + إنتقاء الإنتباه	٥ ق إسترخاء + ١٠ ق تصور مهاري + ١٣ ق إنتباه + ٢ ق إسترخاء
السابع	إسترخاء + تصور مهاري + إنتباه	إسترخاء تعاقبي + تصور لأي مهارة من مهارات كرة السلة + إنتقاء الإنتباه	٥ ق إسترخاء + ١٠ ق تصور مهاري + ١٣ ق إنتباه + ٢ ق إسترخاء
الثامن	إسترخاء + تصور مهاري + إنتباه	إسترخاء تعاقبي + تصور مهاري + إنتقاء الإنتباه	٥ ق إسترخاء + ١٠ ق تصور مهاري + ١٣ ق إنتباه + ٢ ق إسترخاء

تابع جدول (١٠)

الأسبوع	الأبعاد	عناصر البرنامج	التقسيم الزمني
التاسع	إسترخاء + تصور مهاري	إسترخاء تعاقبي + تصور للتمريرة الصدرية + تصور للتمريرة المرتدة	٥ ق إسترخاء + ٢٣ ق تصور مهاري + ٢ ق إستيقاظ
العاشر	إسترخاء + تصور مهاري	إسترخاء تعاقبي + تصور للتمريرة من فوق الرأس + المحاورة + التمريرة الصدرية + المرتدة .	٥ ق إسترخاء + ٢٣ ق تصور مهاري + ٥ ق إستيقاظ
الحادي عشر	إسترخاء + تصور مهاري	إسترخاء تعاقبي + تصور للرمية الحرة + التصويبة السليمة + المحاورة + التمرير من فوق الرأس + الصدرية + المرتدة .	٥ ق إسترخاء + ٢٣ تصور مهاري + ٢ ق إستيقاظ
الثاني عشر	إسترخاء + تصور مهاري	إسترخاء تعاقبي + تصور للتمريرة الصدرية + المرتدة + من فوق الرأس + المحاورة + الرمية الحرة + التصويبة السليمة .	٥ ق إسترخاء + ٢٣ تصور مهاري + ٢ ق إستيقاظ

جدول (١١)

يوضح الإطار العام لتوزيع محتوى البرنامج
(لمرحلة التثبيت و الإقتان)

الأسبوع	الأبعاد	عناصر البرنامج	التقسيم الزمني
الأول	إسترخاء عضلي	إسترخاء تعاقبي	٢٥ ق إسترخاء ٥ ق إستيقاظ
الثاني	إسترخاء عضلي	إسترخاء تعاقبي	٢٥ ق إسترخاء ٥ ق إستيقاظ
الثالث	إسترخاء عقلي	الإستجابة للإسترخاء + التحكم فى النفس	٢٥ ق إسترخاء ٥ ق إستيقاظ
الرابع	إسترخاء + تصور عام + تصور متعدد	إسترخاء تعاقبي + وضوح الصورة + التحكم فى الصورة + تصور بصرى + تصور سمعى + تصور حس حركى + تصور إنفعالى	٥ ق إسترخاء + ١٠ ق تصور عام + ١٣ تصور متعدد + ٢ ق إستيقاظ
الخامس	إسترخاء + تصور متعدد + تصور مهارى	إسترخاء تعاقبي + تصور بصرى + تصور سمعى + تصور حس حركى + تصور إنفعالى + تصور لأى مهارة هجومية فى كرة السلة	٥ ق إسترخاء + ١٠ ق تصور متعدد + ١٣ ق تصور مهارى ٢ ق إسترخاء
السادس	إسترخاء + إنتباه	إسترخاء تعاقبي + إنتباه عام + إنتقاء إنتباه + تركيز الإنتباه	٥ ق إسترخاء + ٢٣ ق إنتباه + ٢ ق إسترخاء
السابع	إسترخاء + إنتباه	إسترخاء تعاقبي + إنتباه عام + إنتقاء إنتباه + تركيز الإنتباه	٥ ق إسترخاء + ٢٣ ق إنتباه + ٢ ق إسترخاء

تابع جدول (١١)

الأسبوع	الأبعاد	عناصر البرنامج	التقسيم الزمني
الثامن	إسترخاء + تصور مهاري	إسترخاء تعاقبي + تصور لمهارة التمريرة الصدرية + المرتدة	٥ ق إسترخاء + ٢٣ ق تصور مهاري + ٢ ق إستيقاظ
التاسع	إسترخاء + تصور مهاري	إسترخاء تعاقبي + تصور لتمرير من فوق الرأس + المحاورة + الصدرية + المرتدة .	٥ ق إسترخاء + ٢٣ ق تصور مهاري + ٢ ق إستيقاظ
العاشر الحادي عشر الثاني عشر	إسترخاء + تصور مهاري	إسترخاء تعاقبي + الرمية الحرة + التصويبة السليمة + الصدرية + المرتدة + التمرير من فوق الرأس + المحاورة .	٥ ق إسترخاء + ٢٣ تصور مهاري + ٢ ق إستيقاظ

جدول (١٢)

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح للتدريب العقلي

مراحل البرنامج	عدد الأسابيع	زمن الوحدة التدريبية	إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع	إجمالي الزمن الكلي للوحدات	أبعاد البرنامج المقترح				
					إسترخاء	تصور عقلي	تركيز إنتباه	تصور المهاري	
المرحلة الأولى	١٢	٣٠ ق	١٢٠ ق	١٤٤٠ ق	١٢٥ ق	٦٥ ق	٢٠ ق	١٠٥ ق	٣٦ ق
المرحلة الثانية	١٢	٣٠ ق	١٢٠ ق	١٤٤٠ ق	١٢٠ ق	٣٥ ق	٣٠ ق	١٢٣ ق	٣٦ ق
المرحلة الثالثة	١٢	٣٠ ق	١٢٠ ق	١٤٤٠ ق	١٢٠ ق	٢٠ ق	٤٦ ق	١٢٨ ق	٣٣ ق
المجموع	-	-	-	-	٣٦٥ ق	١٢٠ ق	٩٦ ق	٣٥٦ ق	١٠٥ ق

خطوات تنفيذ البرنامج :

مما يلي شرح خطوات تنفيذ تطوير المهارات العقلية قيد البحث و يتم توظيفها وفقاً للمتطلبات العقلية لكل مرحلة من مراحل التعلم الثلاثة (مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة تثبيت و إتقان المهارة) .

- الإسترخاء العضلى .

Progressive Relaxation

(أ) الإسترخاء التعاقبى

خطوات الإسترخاء التعاقبى :

- ١ - شرح الهدف من تدريب الإسترخاء حتى يساهم ذلك فى الإقتناع بدور الإسترخاء فى تطوير مستوى الأداء و هذه الأهداف هى :
 - أ - إكتساب القدرة على الإسترخاء العام خلال فترة قصيرة من الوقت .
 - ب - القدرة على الإستجابة للرموز (Cues) للإسترخاء فى المواقف الضاغطة .
 - ج - التخلص من التوتر العضلى .
 - د - التدريب على الإسترخاء تحت ضغوط بسيطة ثم متوسطه حتى الوصول لظروف المنافسة .
- ٢ - مكان هادىء نسبياً بعيداً عن مصادر الإزعاج و فى درجة حرارة مناسبة .
- ٣ - التخلص من الملابس الضيقة بما فيها الأحذية .
- ٤ - يفضل أن تكون الإضاءة خافته و إن كان هذا الشرط ليس ضرورياً .
- ٥ - إزالة العدسات اللاصقة إن وجدت و غلق العينين مع أخذ شهيق عميق مرتين .
- ٦ - مراعاة المسافات المناسبة بين الطالبات .
- ٧ - الرقود على الظهر مع مراعات الأتى :
 - ملامسة منتصف الرأس للإرض بحيث يكون مستقيماً إلى أعلى .
 - تساوى ضغط الكتفين إلى أسفل و كذلك الفخذان و الساقان و الكعبان .
 - الفخذان فى شكل مستقيم و العمود الفقرى فى وضعه الطبيعى .
 - الفخذان و الساقان متقاربان و متلاصقان .
 - مد الذراعين جانباً و الكتفين مواجهان لأعلى .
 - توزيع أجزاء الجسم على الجانبين بالتساوى .

٨ - تعاقب إنقباض المجموعات العضلية وفقاً للترتيب التالى :

عضلات اليدين :

- قبض أصابع اليد اليسرى .
- قبض أصابع اليد اليمنى .

عضلات الذراعين :

- ثنى الذراعين و قبض العضلة ذات الرأسين العضدية **Bie Sepis**

عضلات الرقبة :

- ضغط الرأس إلى أسفل .
- ضغط الذقن للداخل مع رفع الرأس قليلاً عن الأرض .
- لف الرأس جهة اليسار مع الضغط على الأرض .
- لف الرأس جهة اليمين مع الضغط على الأرض .

عضلات الوجه :

- إنقباض عضلات الجبهة .
- إنقباض عضلات العينين .
- إنقباض عضلات الفكين .
- إنقباض عضلات الفم .

عضلات الكتفين :

- رفع الكتفين فى إتجاه الرقبة .
- ضغط الكتفين لأسفل .

عضلات الصدر :

- إنقباض عضلات الصدر .

عضلات الظهر :

- إنقباض عضلات الظهر .

العضلات الأليية (المقعدة) :

- إنقباض العضلات الأليية .

عضلات الفخذ و الساق :

- ضغط كعب الرجلين إلى أسفل .

عضلات القدم :

- مد أمشاط القدم اليسرى أماماً .

- مد أمشاط القدم اليمنى أماماً .

- ثنى أمشاط القدم اليسرى خلفاً .

- ثنى أمشاط القدم اليمنى خلفاً .

- ثنى أصابع القدم اليسرى .

- ثنى أصابع القدم اليمنى .

٩ - يتم تطبيق الإنقباض وفقاً لما يلي :-

- الإنقباض لمدة خمس ثواني لجميع المجموعات العضلية فيما عدا مجموعة عضلات

الوجة ثلاث ثوان فقط .

- يبدأ الإنقباض بالجانب الأيسر أولاً ، ثم الجانب الأيمن .

١٠ - يتم تطبيق الإنبساط وفقاً لما يلي :

- الإسترخاء فى جميع المجموعات فى لحظة إنقباض المجموعات الخاصة .

- الإنبساط التدريجى للوصول إلى أقصى إسترخاء .

- إسترخاء جميع المجموعات بعد الإنتهاء من كل مجموعة على حدة .

- إستخدام الزفير للوصول إلى مرحلة أعمق من الإسترخاء .

- الشعور بالراحة و الهدوء و ثقل الوزن و الدفع للوصول إلى الإسترخاء العميق

١١ - إستخدام التنفس من خلال الشهيق من الأنف و كتم النفس خمس ثوان ثم الخروج التدريجى لهواء الزفير من الفم على أن يكون الشهيق من البطن و ليس من الصدر و ذلك لتحقيق أقصى عائد من الإسترخاء .

١٢ - الوصول إلى الإسترخاء العميق Deep Relaxation

١٣ - النهوض من وضع الإسترخاء وفقاً للخطوات التالية :

- تنفس عميق .
- تحريك القدمين .
- ثنى و مد الذراعين .
- تحريك الرأس .
- الشعور بإستيقاظ الجسم .
- تنفس عميق مره ثانيه .
- فتح العينين .
- الشعور الكامل بالإستيقاظ .

The One Breath Relaxation

(ب) إسترخاء النفس الواحد

الخطوات :

- أخذ شهيق عميق متبوعاً بزفير طويل بطيء .
- مضاعفة التنفس من خلال الأفكار (إسترخ) .
- إستخدام كلمة إسترخ - ببطء و تكرر من (٤ - ٥) مرات .
- الشعور بالثقل و خروج التوتر من الجسم بأكمله .
- الإستمرار من (٥ - ١٢) ق .
- تتبع نفس خطوات النهوض من الإسترخاء كما فى التعاقبى .

Mental Relaxation

ثانياً : الإسترخاء العقلى :

يأتى دور الإسترخاء العقلى بعد الإنتهاء من التدريب على الإسترخاء العضلى الذى يساعد على خفض التوتر العضلى و بالتالى يساهم فى خفض التوتر العقلى .

Relaxation Reponse
Breath Control

و ينقسم الإسترخاء العقلى إلى :
١ - الإستجابة للإسترخاء
٢ - التحكم فى التنفس

١ - الإستجابة للإسترخاء Relaxation Reponse

هناك أربع عناصر ضرورية يجب توافرها فى هذه الطريقة لتهدئة العقل :
١ - مكان هادىء :

لحجب المثيرات الخارجية و الإزعاجات تكون فى الحد الأدنى و درجة الحرارة مناسبة للشعور بالراحة و التعايش مع الجو المحيط .

٢ - وضع مريح :

حتى يستطيع اللاعب البقاء فيه لمدة طويلة من الوقت يمكن من خلاله الإستمرار فى تطبيق البرنامج .

٣ - الرغبة العقلية :

و تتضمن تركيز الإنتباه على فكره واحدة أو كلمه واحده يتتابع تكرارها مرة بعد أخرى (إهدأ) مع ربطها بالزفير فى عملية التنفس فى كل مرة .

٤ - الإتجاه السلبى فى مواجهة الأفكار الهدامة :

على اللاعب أن يتعلم السماح لهذه الأفكار و الصور التى تظهر فى العقل أن تتحرك و تذهب بعيداً من خلال الطريقة السلبية و دون إبداء أى محاولة للأصغاء إليها ، و المهم هنا هو التحكم فى العقل و تركيز الإنتباه على كلمة واحدة و هى (إهدأ) لتهدئة العقل .

Breath Control

ب - التحكم فى التنفس

الخطوات :

١ - أخذ شقيق عميقاً من الأنف ، تنفس من البطن و الحجاب الحاجز و ليس من الصدر ثم أترك الهواء ينتشر فى منتصف الجزء العلوى و الصدر ، على أن يتم ذلك بطريقه سهله فى إسترخاء و مع ضغط البطن كاملاً لأعلى عند

الشهيق و الإستمرار فى التغيير حوالى خمس ثوان .

٢- دفع الزفير خارجاً ببطء من خلال الفم عن طريق الإسترخاء الكامل ، مع الشعور بأن عضلات الذراعين و الكتفين فى حالة إسترخاء ، عند إخراج الزفير خارجاً و الإسترخاء يجب أن تبدأ فى الشعور بالتوازن و الثبات على الأرض ، و يجب أن نشعر أن الرجلين فى حالة إسترخاء و لكنها ثابتة و منثنية مع الإستمرار فى الزفير سبع ثوان ... و يجب أن تؤدى هذه العملية ببطء فى معدل هادىء .

Mental Imagery

٣- التصور العقلى



١- تدريب الوضوح :

- غلق العينين و الإسترخاء .
- تصور وجود شاشة بيضاء عليها دائرة زرقاء داكنة .
- تصور دائرة اللون تتفتح تدريجياً لتصبح الدائره خضراء اللون .
- تغيير لون الدائرة الخضراء إلى صفراء .
- تحويل اللون الأصفر إلى الأصفر الغامق ثم إلى البرتقالى الداكن ثم إلى الأحمر .
- خلط بعض من اللون الأزرق فى الدائرة الحمراء .
- تصور أن اللون يتحول إلى الأحمر الداكن مع الإستمرار فى الخلط حتى تصبح الدائرة أرجوانى اللون .
- تحويل اللون الإرجوانى إلى اللون الأسود الداكن .
- تعديل حافة الدائرة السوداء إلى مربعة .

- تحويل الدائرة السوداء إلى اللون الرمادى مع تفتيح اللون بالتدرج حتى يتحول إلى الأبيض ، و العودة إلى الشاشة البيضاء فى بداية التدريب .

ب - التحكم Control

- التصور العقلى لمسك كرة سله و فحصها عن قرب ، اللون ، مواقع الإلتحام ، الجلد ، أى تفاصيل أخرى .
- تصور بعيون العقل كرة سله واقعية بالتفصيل .
- تصور أن اللاعب يلقي بالكرة على الأرض ثم يمسكها ثانية .
- تصور اللاعب يقوم بأداء التميريرات (الصدرية - المرتدة - من فوق الرأس) مع حركات الرجلين و الركبتين وكذلك حركات الذراعين ثم يمسك بالكرة مره أخرى
- و كذلك تصور قيام اللاعب بتنطيط الكرة أثناء إستعداداته للقيام بالرمية الحرة و التصويبة السليمة ثم يمسك بها كما تعود على ذلك قبل أداء التصويب .
- و تصور حركات القدمين سواء فى الرمية الحرة مثل حركة ثنى الركبتين و مدهما مع بداية حركة الذراعين و الجذع لأعلى إستعداد لدفع الكرة .
- و كذلك تصور الخطوات بالقدمين فى التصويبة السلمية و حركة الذراعين الكرابجية و عودة الكرة بيد اللاعب مرة أخرى للقيام بتنطيطها .

ج - التصور العقلى متعدد الأبعاد Multidimensional Imagery

إن بعض الأحاسيس قد تكون واضحة و مرتبطة بالإجراءات التدريبية التصورية ، و لكن البعض الآخر يحتاج إلى المزيد من التدريب و التركيز ، و عليك أن ترى الصورة واضحة و أن تسمع نفس الأصوات ، و أن تشم الرائحة ، حتى التذوق إن إستطعت ، حاول أن تتصور الأداء ملون ، و كلما كان التصور أقرب للواقع كلما أثر ذلك على الأداء إيجابياً و أصبح أكثر دقة ، و كلما تدربت كلما تقدمت قدراتك التصوية و وجدت أن الحواس الأخرى أصبح من السهل إستخدامها و إشتراكها بفاعلية فى تدريبك التصورى ، و التدريب على إستخدام كل الحواس يبدأ بتصوير الشئ الروتينى المعتاد أولاً و فى موقف تقليدى ، ثم حاول أن تدقق فى التفاصيل شيئاً فشيئاً ، و من خلال نفس الإجراءات إذهب عدة مرات و ركز على إحاسيس مختلفة فى كل مرة ، و تدريجياً ستجد نفسك بالفعل قد زادت مهارتك

التصورية و أصبحت قادراً على بناء صورة حسنة متكاملة .

- التصور البصرى :

أنت ترى العديد من الألوان فى الملعب ، النقط موضوع للون حقيقى (أسود لون مستطيل لوحة الهدف - برتقالى لون الحلقة) ، حاول رسم عتمة أمام وجهك مع هذا اللون .

- التصور السمعى :

إلتقط سماع صوت التنفس ، دقات القلب ، صوت هبوط الكرة على الأرض ، المدربة ، من بين الأصوات المحيطة بالأداء .

- التصور الحس حركى :

تصور الحركات التى يمر بها أداء بعض المهارات الهجوميه من (مسك الكرة - حركات القدمين - الركبتين - حركة الجذع) و حركات الجسم أثناء الأداء .

- التصور اللمسى :

حاول الشعور بخشونة أو نعومة سطح الكرة التى تمسكها بقوة بأصابعك المنتشرة عليها ، و بضغط القدمين على أرض الملعب أثناء أداء المهارات الهجومية .

- التصور الإنفعالى :

حاول الشعور بجميع الإحساسات المصاحبة للأداء و إبتسم عندما تنهى المحاولة بنجاح .

الانتباه Attention

أشارت دراسة كل من " دورتى هاريس Dortly Harris " عن العلاقة بين تركيز الانتباه و مراحل التعلم الحركى ، حيث إن تركيز الانتباه على أبعاد مهارة فى مرحلة التوافق الأولى يساهم فى تطوير الأداء ، فى حين أن التركيز على أجزاء المهارة فى

مرحلة الإتقان قد يضر بالأداء .

فعلى سبيل المثال إنا كان هناك طالبة متميزة فى التصويبة السليمة فى كرة السلة و طلب منها أداء نموذج عملى أمام مجموعة من الطالبات فإن الأداء يضطرب لأنه طلب منها التركيز على وضع اليد و حركة الرسغ و المتابعة ، و يصبح الأداء غير مترابط ، و ذلك بسبب تركيز الإنتباه على أجزاء المهارة و من ناحية أخرى فإن التركيز على أبعاد محتوى المهارة هو عملية مساعدة للأداء و غالباً ما يكون ضرورياً فى مرحلة التوافق الأولى من التعلم لذلك فيختلف الإنتباه من مرحلة إلى مرحلة .

General Attention

- الإنتباه العام

هو أحد المتطلبات فى معظم الأنشطة الجماعية ، و يعنى إدراك العديد من الأحداث فى وقت واحد ، ففى رياضة كرة السلة على سبيل المثال يتم التركيز على المسافة بين الزميلين مع ملاحظة الملعب ، و وضع الكرة فى اليد أثناء التمرير والتصويب والمحاورة .

Selectivity of Attention

- إنتقاء الإنتباه

يمثل إحدى المهارات الأساسية فى الإنتباه و هو القدرة على إختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الإنتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة .

Concentration

- تركيز الإنتباه

يعرف الكثير بأنه هو « القدرة على تثبيت الإنتباه على مثير مختار لفترة من الزمن و عادة ما يسمى بمدى الإنتباه و تختلف القدرة على تركيز الإنتباه بين اللاعبين ، فالبعض لديه قدرة كبيرة على التركيز دون الآخرين .

- التصور الخاص بالمهارة :

يشير " محمد العربى شمعون ، عبدالنبي الجمال " (١٩٩٦) إلى أن مهارة التصور العقلى تمثل أحد الأبعاد الرئيسية فى التدريب العقلى و من أهم مميزات التصور العقلى هو القدرة على إعادة تكوين التجربة الشخصية فى العقل مرة ثانية ، و كلما اقتربت الصورة من الحقيقة كلما أصبح تحولها إلى الأداء الفعلى بنفس المواصفات أكثر احتمالاً ،

و من العوامل المساعدة فى وضوح التصور العقلى هى إستخدام كل الحواس التى تجعل الصورة أكثر وضوحاً و تفصيلاً ، و هنا تبرز أهمية أن نرى و نسمع و نشعر بالحركة بأكبر قدر من الدقة .

التصور الخاص بالتمريرة الصدرية :

أولاً : الوضوح :

- تصور أداء التمريرة الصدرية مع تصور الأداء بإتقان .
- تصور الوقوف و المسافة بينها و بين الزميلة و النظر للأمام .
- تصور مسك الكرة و أخذ نصف لفة من أمام الصدر و حركة الذراعين و القدمين أحدى القدمين يتقدم الأخرى و ثنى خفيف فى الركبتين و الجذع مائل قليلاً للأمام .
- تصور بداية تمرير الكرة للزميلة و حركة المتابعة باليدين و يليها الجذع و يليها متابعة القدم الخلفية بتحركها للأمام .
- تصور خروج الكرة لتصل فى مستوى صدر الزميلة ، و النظر للأمام .
- رؤية مكان وصول الكرة ليد الزميلة .

ثانياً : التحكم :

- تصور موقف مثير لأحد إنفعالات التوتر العصبى و القلق و فقدان الثقة و التركيز عند عدم وصول الكرة إلى الزميلة (خلال التقييم) .
- إعادة التصور العقلى للموقف ، و خاصة الإحساس المصاحب مثل الشعور بالقلق أمام المعلمه .
- الشعور بالتوتر العصبى يخرج من الجسم و التركيز على التمريرة الثانية لتوصيلها للزميلة .
- يجب أن يكون التحكم و السيطرة على ما تراه و تسمعه و تشعر به الطالب داخل عقلها .

ثالثاً : التصور متعدد الأبعاد :

- تصور أداء التمريرة الصدرية مع تصور الأداء بإتقان .
- تصور الوقوف أمام الزميلة و المسافة المناسبة بينهما ممسكه بالكرة مع الشعور بضغط القدمين على الأرض قدم تتقدم الأخرى و ضغط الأصابع جيداً على الكرة المسوكة و إبتعاد راحة اليدين عن سطح الكرة .
- النظر إلى الزميلة و التركيز على وصول الكرة لها فى مستوى الصدر .
- تصور المتابعة باليدين و يلية الجذع و يليها المتابعة و بتقدم إحدى القدمين على الأخرى .
- حاولى سماع صوت الكرة و هى تلامس يد الزميلة .
- سماع تشجيع المدرسة على الأداء الجيد .

رابعاً : للمساعدة على تركيز الإنتباه :

- حددي بدقة وضع الكرة أمام الصدر و النظر للأمام و وقفة الإستعداد أو أثناء أداء مهارة التمريرة الصدرية .
- خذى نفس عميق مع تصور نفسك تؤدي هذه المهارة موصلة الكرة إلى يد الزميلة فى المكان المحدد .
- حاولى ملاحظة الإحساس بهذا الأداء الجيد و الشعور بجميع إحساساته المصاحبة من داخل ذاتك .
- ركزى على الحركة الإنسيابية لجسمك بالتتابع إبتداء من القدمين بتقدم القدم الخلفية للأمام و فرد الركبتين يليها حركة الجذع و يليها المتابعة بالذراعين حتى وصول الكرة إلى المكان المناسب ليد الزميلة .
- أنت الآن ترى الكرة تسير فى منحناها حتى تستقر فى يد الزميلة و تسمى صوت تلامسها ليد الزميلة .
- بعد أن رأيت و سمعت و أحسست بالأداء الصحيح و تتابعه حاولى تصور أداء فاشل لتمريرة صدرية .
- و الآن ركزى على مكمّن الخطأ الذى وقعت فيه و الذى أدى إلى فشل هذه الرمية السهلة ، كررى ذلك لقد أخطأت للمرة الثانية .
- الآن حاولى الإحتفاظ بالهدوء و الإسترخاء .

- ركزى إنتباهك على النقاط الفنية الهامة التى تضمن أداء المهارة بكفاءة و نجاح .
- فلتعيدى المحاولة و بثقة كاملة بأنك تستطيعى إحرازها بسهولة و يسر .
- الآن ترين نفسك تحزنيها مرات عديدة بدون أدنى توتر .

التصور الخاص بالتمريرة المرتدة :

- الوضوح :

- تصور أداء التمريرة المرتدة مع تصور الأداء بإتقان .
- تصور الوقوف و المسافة بينها و بين الزميلة مقسمه إلى ثلاثة أقسام و النظر للأمام .
- تصور نفس الخطوات المتبعة فى التمريرة الصدرية مع مراعات إرتداد الكرة فى الثلث الأخير قبل أن تصل للزميلة مع مراعاة ميل فى الجذع .
- تصور الحركة التتابعية للجسم أثناء الأداء بداية من تحرك القدم الخلفية للأمام يليها فرد الركبتين يليها حركة ميل الجذع للأمام و المتابعة بالذراعين فالرسغين فالأصابع .
- تصور خروج اليدين بالكرة لتصل لمستوى صدر زميله و مراعاة النظر للأمام .
- رؤية مكان وصول الكرة ليد الزميلة .

- التحكم :

- تصور موقف مثير لأحد إنفعالات التوتر العصبى و القلق و فقدان الثقة و التركيز عند عدم وصول الكره إلى الزميلة (خلال التقييم)
- إعادة التصور العقلى الموقف ، و خاصة الإحساس المصاحب مثل الشعور بالقلق أمام المدرسة .
- الشعور بالتوتر العصبى يخرج من الجسم ، و التركيز على التمريره الثانية لتوصيلها للزميلة .
- يجب أن يكون التحكم و السيطرة على ما يراه و يسمعه و يشعر به اللاعب داخل عقله .

التصور متعدد الأبعاد :

- تصور أداء التمريره المرتده مع تصور الأداء بإتقان .
- تصور الوقوف أمام الزميله و المسافه المناسبه بينهما (مقسمه إلى ثلاثة أجزاء) ممسكه بالكره مع الشعور بضغط القدمين على الأرض قدم تتقدم الأخرى و ضغط الأصابع جيداً على الكره المسوكه و إبتعاد راحة اليدين عن سطح الكره .
- النظر إلى الزميله و التركيز على أن ترتد الكره فى الثلث الأخير قبل أن تصل إلى الزميله ثم تصل إليها فى مستوى الصدر .
- تصور المتابعه باليدين لأسفل قليلاً و يليها ميل الجذع قليلاً للأمام ، و يليها المتابعه بتقدم إحدى القدمين على الأخرى .
- حاول سماع صوت الكره و هى ترتد فى الأرض قبل أن تصل ليد الزميله ثم صوتها و هى تصل ليد الزميله .
- سماع صوت تشجيع المعلمه على الأداء الجيد .

رابعاً : للمساعدة على تركيز الإنتباه :

- حدد بدقه وضع الكرة أمام الصدر و النظر للأمام و وقفة الإستعداد أثناء أداء مهارة التمريره المرتده والمسافه بينك وبين الزميله مقسمه إلى ثلاثة أجزاء .
- خذى نفس عميق مع تصور نفسك تؤدى هذه المهارة مع إرتداد الكره فى المكان المحدد لها فى الثلث الأخيره تصل ليد الزميله فى المكان الصحيح لها .
- حاولى متابعه الإحساس بهذا الأداء الجيد و الشعور بهذا الأداء الجيد و الشعور لجميع إحساساته المصاحبه من داخل ذاتك .
- ركزى على الحركة الإنسيابية لجسمك بالتتابع إبتداء من القدمين بتقدم القدم الخلفية للأمام و فرد الركبتين يليها حركة ميل الجذع للأمام و يليها المتابعه باليدين لأسفل قليلاً و إرتداد الكرة فى المكان المحدد قبل أن تصل ليد الزميله .
- أنت الآن ترى الكرة تسير فى منحناها الطبيعى حتى ترتد ثم تستقر فى يد الزميله و تسمى صوت إرتدادها ثم تلامسها ليد الزميله و تحسى بذاتك .
- بعد أن رأيت و سمعت و أحسست بالأداء الصحيح و تتابعه حاولى تصور أداء فاشل .

- و الآن ركزى على مكمّن الخطأ الذى وقعت فيه و الذى أدى إلى فشل هذه الرمية السهلة ، كررى ذلك لقد أخطأت للمرة الثانية .
- الآن حاولى الإحتفاظ بالهدوء و الإسترخاء .
- ركزى إنتباهك على النقاط الفنية الهامة التى تضمن الأداء بكفاءة و نجاح .
- فلتعبدى المحاولة و بثقة كاملة بأنك تستطيعى إحرازها بسهولة و يسر .
- الآن ترين نفسك تحزنيها مرات عديدة بدون أدنى توتر .
- حاول سماع صوت الكره و هى تلامس يد الزميلة .
- سماع تشجيع المعلمه على الأداء الجيد .

رابعاً : للمساعدة على تركيز الإنتباه :

- حددى بدقة وضع الكرة فوق الجزء الأمامى من الرأس و النظر للأمام و وقفة الإستعداد أثناء أداء مهارة التمريرة من فوق الرأس .
- خذى نفس عميق مع تصور نفسك تؤدى هذه المهارة موصلة الكره إلى يد الزميلة فى المكان المحدد .
- حاولى متابعة الإحساس بهذا الأداء الجيد و الشعور به و بجميع إحساساته المصاحبة من داخل ذاتك .
- ركزى على الحركة الإنسيابية لجسمك بالتتابع إبتداء من الخطوة فى إتجاه التمريره يليها المد يليها القبض ثم إطلاق الكره و المتابعه بالمد عالياً على أصابع القدم (كعامل مساعد) حتى وصول الكره إلى المكان المناسب ليد الزميلة .
- أنت الآن ترى الكرة تسير فى طريقها حتى تستقر فى يد الزميلة و تسمعى صوت تلامسها ليدها .
- بعد أن رأيت و سمعت و أحسست بالأداء الصحيح و تتابعه حاولى تصور أداء فاشل لتمريره من فوق الرأس .
- و الآن ركزى على مكمّن الخطأ الذى وقعتى فيه الذى أدى إلى فشل هذه الرمية السهلة ، كررى ذلك لقد أخطأت للمرة الثانية .
- الآن حاولى الإحتفاظ بالهدوء و الإسترخاء .

- ركزى إنتباهك على النقاط الفنية الهامة التى تتضمن الأداء المهارة بكفاءة و نجاح .
- فلنعيد المحاولة و بثقة كاملة بأنك تستطيع إحرازها بسهولة و يسر .
- الآن ترين نفسك تحرزها مرات عديدة بدون أدنى توتر .

التصور الخاص بالتمرير من فوق الرأس :

أولاً : الوضوح :

- تصور أداء التمرير من فوق الرأس مع تصور الأداء بإتقان .
- تصور الوقوف و المسافة بينها و بين الزميلة و النظر للأمام .
- تصور الوقفه متوازنه و إنقباض الركبتين و اليدين خلف الكره فوق الجزء الأمامى من الرأس و المرفقين للداخل .
- تصور بداية تمرير الكرة للزميلة و تتابع الأداء من أخذ خطوه فى إتجاه التمريره و مد الركبتين ، و عضلات الظهر و الذراعين ثم إطلاق الكره بعيداً عن طريق الإصبعين الأول و الثانى و المتابعة بالمد عالياً على أصابع القدم .
- تصور خروج الكرة لتصل إلى يد الزميلة فى نفس المستوى .
- رؤية مكان وصول الكرة ليد الزميلة .

ثانياً : التحكم :

- تصور موقف مثير لأحد إنفعالات التوتر العصبى و القلق و فقدان الثقة و التركيز عند عدم وصول الكرة إلى الزميلة (خلال التقييم) .
- إعادة التصور العقلى للموقف ، و خاصة الإحساس المصاحب مثل الشعور بالقلق أمام المعلمه .
- الشعور بالتوتر العصبى يخرج من الجسم و التركيز على التمريرة الثانية لتوصيلها للزميلة .
- يجب أن يكون التحكم و السيطرة على ما يراه و يسمعه و يشعر به اللاعب داخل عقله .

ثالثاً : التصور متعدد الأبعاد :

- تصور أداء التمريرة من فوق الرأس مع تصور الأداء بإتقان .
- تصور الوقوف أمام الزميلة و المسافة المناسبة بينهما ممسكه بالكرة فوق الجزء الأمامى من الرأس مع الشعور بضغط القدمين على الأرض قدم تتقدم الأخرى و ضغط الأصابع جيداً خلف الكرة المسوكة مع مراعاة الشروط الواجب توافرها فى مسك الكرة .
- النظر إلى الزميلة و التركيز على وصول الكرة لها فى نفس مستوى التمرير .
- تصور حركة أداء التمرير بمد الركبتين و عضلات الظهر و الذراعين و قبض الرسغ و الأصابع و المتابعة بحركة المد عالياً على أصابع القدمين .

التصور الخاص بالمحاورة :

أولاً : الموضوع :

- تصور أداء المحاورة مع تصور الأداء بإتقان .
- تصور الأساسيات المهارية بالمحاورة و هى الوضع (الوقفه) و التحكم بالكره و مجال الرؤية المحيطة .
- تصور الوضع الأساسى للجسم عند أداء المحاوره من إنقباض الركبتين و المقعده منخفضه قليلاً ، و ميل الجزء الأمامى للجذع إلى خلف القدم المتقدمة ، الرأس و الكتفان قائمتان بالتوازن ، اليد المتحرره مستفاد منها فى حماية الكرة .
- تصور بمدى التحكم فى الكرة بواسطة الأصابع ، الرسغ ، المرفق ، و التوافق العضلى العصبى و وجود إنقباض قوى للرسغ و أصابع اليد .
- تصور الرؤية المحيطة للطالبة فيجب أن يشمل كل شىء أمام خط خيالى مرسوم خلال كتفيه و يمتد إلى الحدود الخارجيه للملعب .
- تصور إرتفاع الكره فوق الوسط و تحت الكتفين و يجب أن يسمح هذا الإرتفاع بأداء الجرى مع مشاهدة الكره و هى تلامس الأرض و تعود لنفس الإرتفاع مره أخرى .

ثانياً : التحكم :

- تصور موقف مثير لأحد إنفعالات التوتر العصبى و القلق و فقدان الثقة و التركيز عند عدم القدرة على أداء المحاوره (أثناء التقييم) .
- إعادة التصور العقلى للموقف ، و خاصة الإحساس و الشعور المصاحب .
- الشعور بالتوتر العصبى يخرج من الجسم و التركيز على أداء المحاوره مره ثانية بنجاح .
- يجب أن يكون التحكم و السيطرة على ما يراه و يسمعه و يشعر به اللاعب داخل عقله .

ثالثاً : التصور متعدد الأبعاد :

- تصور أداء التمريرة المحاوره مع تصور الأداء بإتقان .
- تصور الوقوف و الرأس لأعلى لرؤية الهدف و الجسم يكون منتصباً مع ميل خفيف للأمام لإحداث التوازن .
- تصور حالة الإنقباض التى تكون فيها اليد المنقبضة و الرسغ و أصابع اليد و أن يكون التنطيط بالأصابع و وضع الجسم و اليد الغير مستخدمه فى المحاوره لحماية الكرة .
- حاول سماع صوت تنطيط الكرة و هى تلامس الأرض و الأداء عدة مرات متتالية بنفس الإرتفاع و التدرج بزيادة السرعة حتى تصل إلى الجرى .
- سماع صوت تشجيع المدرسة .

رابعاً : للمساعدة على تركيز الإنتباه :

- حددي بدقة وضع الكرة خارج القدم المتقدمه و وقفة الإستعداد أثناء أداء المحاوره .
- خذى نفس عميق مع تصور نفسك تؤدى هذه المهارة برتم محدد و إرتفاع واحد و النظر للأمام و الوضع الصحيح للإستعداد و السرعة المناسبة .
- حاولى ملاحظة الإحساس بهذا الأداء الجيد و الشعور به بجميع إحساساته المصاحبة من داخل ذاتك .
- ركزى على أدائك بإنسيابية إبتداء بوضع الرأس لأعلى لرؤية الهدف مع وقفة

- الإستعداد يليها إنقباض يد المحاوره كاملة فتتنطيط الكره بأصابع اليد مع سماع صوت التنطيط رتم واحد .
- أنت الآن ترى أداء المحاوره و سماع صوت تنطيط الكره عند تلامسها للأرض ثم رجوعها ليد الطالبة .
- بعد أن رأيت و سمعت و شعرتى بالأداء الصحيح و تتابعه حاولى تصور أداء فاشل للمحاوره .
- و الآن ركزى على مكمّن الخطأ الذى وقعت فيه الذى أدى إلى فشل هذه المهارة السهلة ، كررى ذلك لقد أخطأت للمرة الثانية .
- الآن حاولى الإحتفاظ بالهدوء و الإسترخاء .
- ركزى إنتباهك على النقاط الفنية الهامة التى تضمن أداء المهارة بكفاءة و نجاح .
- فلتعيدى المحاولة و بثقة كاملة بأنك تستطيع إحرازها بسهولة و يسر .
- الآن ترين نفسك تحرزها مرات عديدة بدون أدنى توتر .

التصور الخاص بمهارة الرمية الحرة :

أولاً : الوضوح :

- تصور أداء الرمية الحرة مع تصور الأداء بإتقان .
- تصور الوقوف خلف خط الرمية الحرة و النظر إلى الحلقة ، و إلى مركز الحلقة تماماً مكان هبوط الكرة .
- تصور مسك الكرة و ثنى الركبتين و الجذع .
- تصور بداية حركة الذراعين و الجذع لأعلى مع مد الركبتين .
- إمتداد الذراعين خلف الكرة و متابعتها مع التركيز على الرسغ و الأصابع .
- تصور طيران الكرة لأعلى على شكل قوس أثناء دورانها للخلف حول نفسها و وصولها إلى أعلى نقطة لها فوق مركز الحلقة تماماً .
- تصور الكرة تسقط داخل الحلقة و تخرق الشبكة .
- رؤية مكان سقوط الكرة على الأرض أسفل منتصف الحلقة تماماً .

ثانياً : التحكم :

- تصور موقف مثير لأحد إنفعالات التوتر العصبى و القلق و فقدان الثقة و التركيز عند ضياع رميه حره هامه (خلال التقييم) .
- إعادة التصور العقلى للموقف ، و خاصة الإحساس المصاحب مثل الشعور بالقلق فى مباراة هامة .
- الشعور بالتوتر العصبى يخرج من الجسم و التركيز على الرمية الثانية لتسجيلها .
- يجب أن يكون التحكم و السيطرة على ما يراه و يسمعه و يشعر به اللاعب داخل عقله .

ثالثاً : التصور متعدد الأبعاد :

- تصور أداء الرمية الحرة مع تصور الأداء بإتقان .
- تصور الوقوف خلف خط الرمية الحرة مباشرة ممسكه بالكرة مع الشعور بوقع ضغط القدمين على الأرض و تلامس أطراف أصابع اليدين للكرة المسوكة .
- النظر إلى الحلقة مع رؤية لونها البرتقالى .
- تصور حركة الركبتين و الجذع و مدهما مع حركة الذراعين لأعلى لتصويب و متابعة الكرة مع الشعور بالإحساسات المصاحبه للأداء .
- حاول سماع صوت الكرة و هى تخترق الشبكة بعد مرورها من الحلقة و سماع صوت سقوطها على الأرض .
- الآن يمكنك سماع صوت تشجيع المدرسة و زملاء .

رابعاً : للمساعدة على تركيز الإنتباه :

التدريب الأول :

- حددى بدقة وضع الكرة فى يدك أمام جسمك أثناء أداء مهارة الرمية الحرة .
- خذى نفس عميق مع تصور نفسك تؤدى هذه المهارة محرزها الهدف .
- حاولى ملاحظة الإحساس بهذا الأداء الجيد و الشعور بجميع إحساساته

المصاحبه من داخلك .

- ركزى على الحركة الإنسيابية لجسمك و توافق حركة الذراعين و الجذع مع الرجلين و دفع الكره إلى الإرتفاع المناسب و متابعتها برسغ اليد و أطراف الأصابع .

- أنت الآن ترى الكرة تسير فى منحناها الصحيح لأعلى و هى فى حركة دائرية حول نفسها للخلف ، و تسمى صوت إختراقها للشبكة بعد مرورها من الحلقة و سقوطها على الأرض .

التدريب الثانى :

- الآن حاولى تصور أداء فاشل لرميه حره أثناء التدريب .
- و الآن ركزى على مكنم الخطأ الذى وقعت فيه و الذى أدى إلى فشل هذه الرمية السلة .
- الآن حاولى الإحتفاظ بالهدوء و الإسترخاء .
- ركزى إنتباهك ما يضمن أداء المهارة بكفاءة لابد من تخطى هذا الخطأ .
- فلتعيدى المحاولة و بثقة كاملة بأنك تستطيع إحرازها بسهولة .
- الآن ترين نفسك تحرزها مرات عديدة بدون أدنى توتر .

التصور الخاص بمهارة التصويب السلمى :

أولاً : الوضوح :

- تصور أداء التصويب السلمى مع تصور الأداء بإتقان .
- تصور خطوة الإقتراب بالقدم اليمنى و تمسك الطالبة الكرة باليدين مع أداء تلك الخطوة .
- تصور خطوة إرتقاء قوية بالقدم اليسرى ، و حركة دفع حاده لأعلى بإستخدام الركبة اليمنى (كما فى الوثب العالى) و تصبح اليد اليمنى خلف الكرة ، يلف الرسغ و يواجه السله و تكون اليد اليسرى فى الأمام (سانده للكره من الأمام) .
- تصور الوصول لقمة أداء القفز العالى و الذراعين فوق الرأس (و العينين

- ثابتته على نقطة التنشين (تبتعد اليد اليسرى عن الكرة و تنقبض اليد اليمنى - الرسغ - و الأصابع لوضع الكرة على نقطة التنشين .
- تصور إكمال الحركة بإستخدام المتابعة برسغ اليد ثم تتم مرحلة الهبوط .
- تصور مشاهدة الكرة تسقط داخل الحلقة و تخترق الشبكة .
- رؤية مكان سقوط الكرة على الأرض أسفل منتصف الحلقة تماماً .

ثانياً : التحكم :

- تصور موقف مثير لأحد إنفعالات التوتر العصبى و القلق و فقدان الثقة و التركيز عند ضياع تصويبة سلمية (خلال التقييم) .
- إعادة التصور العقلى للموقف ، و خاصة الإحساس المصاحب .
- الشعور بالتوتر العصبى يخرج من الجسم و التركيز على التصويبة الثانية لتسجيلها .
- يجب أن يكون التحكم و السيطرة على ما يراه و يسمعه و يشعر به اللاعب داخل عقله .

ثالثاً : التصور متعدد الأبعاد :

- تصور أداء التصويب السلمى مع تصور الأداء بإتقان .
- تصور الوقوف على خط التصويب السلمى مباشرة ممسكاً الكرة مع الشعور بوقع ضغط القدمين على الأرض وتلامس أطراف أصابع اليدين للكرة المسوكة .
- النظر إلى الحلقة مع رؤية لونها البرتقالى .
- تصور حركة أداء التصويب و المتابعة برسغ اليد و مرحلة الهبوط مع الشعور بالإحساس المصاحب للأداء .
- حاولى سماع صوت الكرة و هى تخترق الشبكة بعد مرورها من الحلقة و سماع صوت سقوطها على الأرض .
- الآن يمكنك سماع صوت المدرسة و الزميلات .

رابعاً : للمساعدة على تركيز الإنتباه :

- حدد بدقة وضع الكرة فى يدك أمام جسمك أثناء أداء التصويبه السلمية .
- خذ نفس عميق مع تصور نفسك تؤدي هذه المهارة محرزاً الهدف .
- ملاحظة الإحساس بالأداء الجيد و الشعور الداخلى .
- ركزى على الحركة الإنسيابية لجسمك و توافق حركة الذراعين و الجذع مع الرجلين و دفع الكره إلى الإرتفاع المناسب و متابعتها برسغ اليد و أطراف الأصابع .
- أنت الآن ترى دخول الكرة فى الشبكة و مرورها من الحلقة و تسقوط على الأرض .
- تصورى أداء فاشل لتصويبه سلمية و ركزى على مكنم الخطأ .
- حاولى التغلب على ذلك عن طريق الإحتفاظ بالهدوء و الإسترخاء .
- حاولى تركيز الإنتباه على أداء المهارة بكفاءه لتخطى هذا الخطأ .
- إعادة المحاولة بثقة و تركيز ، تستطيعى إحرازها بسهولة .
- الآن تشاهدى نفسك تؤديها مرات عديدة بدون أدنى توتر .