

قائمة المراجع

- المراجع باللغة العربية .
- المراجع باللغة الأجنبية .

المراجع باللغة العربية :

- ١ - أحمد إبراهيم شحاته : « دراسة أثر بعض طرق تقوية المهارات الحركية على تحسين تكتيك لاعب الجمباز المبتدأ ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
- ٢ - أحمد أمين فوزي : كرة السلة للناشئين ، الفنيه للطباعة و النشر ، محمد عبدالعزيز سلامة الإسكندرية ، ١٩٨٦ م .
- ٣ - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٤ - أسامه أحمد شعبان : تأثير برنامج للتدريب العقلي ، على مستوى أداء بعض المهارات الحركية فى رياضة الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨ م .
- ٥ - أسامه كامل راتب : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٦ - أسامه كامل راتب : الأسس العلمية لتدريب السباحة ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٧ - أسامه كامل راتب : علم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٨ - أيمن محمود عبد الرحمن : تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء للناشئين فى رياضة المصارعة لحافظة النيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ،

١٩٩٤ م .

٩- السيد محمد العراقي : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بالفيديو على تحسين مستوى أداء بعض الحركات المرتبطة بالمهارات الأساسية فى المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧ م .

١٠- جليله حسن محمد : تأثير التدريب العقلى (الذهنى) على الإرتقاء بمستوى الأداء الحركى لمهارة الغطسه المعكوسه للاعبين الناشئين ، بحث منشور ، المجله العلمية للتربية الرياضية و الرياضة ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضيه للبنات ، العدد الرابع ، يناير ، ١٩٩٣ م .

١١- جمال عبدالحليم الجمل : دراسة إستخدام بعض أساليب التعلم لتطوير الأداء الفنى لسباحة الدولفين ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .

١٢- حامد الكومى : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء الرمية الجزائية للناشئين كرة اليد ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .

١٣- حسن سيد معوض : كرة السله للجميع ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٤ م .

١٤- حنفى محمود مختار : التدريب الحديث فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨١ م .

١٥ - ربيع السيد سراج : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير متوى أداء بعض الحركات الفنية فى المصارعة الحرة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٠ م .

١٦ - رمزيه الغريب : التعلم - دراسه نفسية - تفسيريه - تويحيه ، مكتبة الأنجلو المصرىه ، القاهره ، ١٩٨٦ م .

١٧ - زكريا سعد محمد : إستخدام التدريب العقلى فى تطوير أداء نهايات الحمل الحركية لدى الناشئين فى رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .

١٨ - صلاح محسن نجا : تأثير إستخدام التدريب العقلى على أداء بعض مكونات الأداء فى دفع الجله ، رسالة دكتوراه ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .

١٩ - ضياء قاسم الخياط : وضع مستويات معيارية للمهارات الأساسية فى كرة السله لطلبة كلية التربية الرياضية لجامعة الموصل بالعراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهره ، ١٩٧٩ م .

٢٠ - على السعيد ريجان : تأثير برنامج للتدريب العقلى على أداء بعض حركات التقوس خلفاً للخمصارعين الكبار لمحافظة الإسماعيلية ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الأول ، الرياضة و تحديات القرن الحادى و العشرين ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهره ، جامعة حلوان ، مارس ١٩٩٧ م .

٢١- عزه محمد حمدى : وضع مجموعه إختبارات لقياس مهارات كره السله للاعبات المعاهد العليا بمحافظة الإسكندرية ، رسالة ماجستير ، المعهد العالى للتربية الرياضية للبنات ، الإسكندرية ، ١٩٧٢ م .

٢٢- عصام الدين عباس الدياسطى : كرة السله تطبيقات عملية ، الطبعة الاولى ، ١٩٩٣ م .

٢٣- عصام الدين عبدالخالق : التدريب الرياضى نظريات و تطبيقات ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .

٢٤- عمرو محمد عبدالرازق بسيون : تأثير الديرمولين و التصور العقلى على رقم مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .

٢٥- محاسن السيد عامر : تأثير برنامج التدريب العقلى على رفع مستوى أداء الحركة الأمبساطية (الطعن فى مادة المبارزه) مجلة علوم و فنون دراسات و بحوث ، المجلد الثالث ، العدد الثانى ، ١٩٩١ م .

٢٦- محمد العربى شمعون : التصور الحركى و علاقته بمستوى الأداء فى رياضة الجمباز لدى لاعبى ج م ع ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، المجلد الرابع ، ١٩٨٢ م .

٢٧- محمد العربى شمعون : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى بإستخدام التصور اللفظى على تطوير مستوى أداء الجمل الحركية فى رياضة الجمباز ، مجلة دراسات و بحوث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م .

- ٢٨- محمد العربي شمعون : التدريب العقلى و الإسترخاء و الطريق إلى البطولة ، علوم الطب الرياضى ، مجله علميه متخصصه عن الإتحاد العربى للطب الرياضى ، البحرين ، العدد الثانى ، يناير ، ١٩٩٥ م .
- ٢٩- محمد العربي شمعون : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٦ م .
- ٣٠- محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضى و القياس النفسى ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٣١- محمد العربي شمعون : اللاعب و التدريب العقلى ، مركز الكتاب للنشر ، ماجدة محمد إسماعيل ٢٠٠١ م .
- ٣٢- محمد العربي شمعون : التدريب العقلى فى التنس ، القاهرة ، دار الفكر ، عبدالنبي الجمال العربى ، ١٩٩٦ م .
- ٣٣- محمد حسن أبو عبيه : كرة السلة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٠ م .
- ٣٤- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٣٥- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الحادية عشر دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٣٦- محمد حسن علاوى : إختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ط٣ ، محمد نصر الدين رضوان ١٩٩٤ م .
- ٣٧- محمد حسن علاوى : علم نفس المدرب و التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

٢٨- محمد عبدالغنى عثمان : التعلم الحركى و التدريب الرياضى ، دار القلم النشر ، الكويت ، ١٩٩٣ م .

٢٩- محمد عبدالرحيم إسماعيل : الهجوم فى كرة السلة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .

٤٠- محمد عنبر محمد بلال : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى الإنجاز الرقعى للمعاقين حركياً فى مسابقة دفع الجلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، ١٩٩٦ م .

٤١- محمد محمود عبدالدايم : القياس فى كرة السلة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، محمد صبحى حسنين ، ١٩٨٤ م .

٤٢- محمد محمود عبدالدايم : الحديث فى كرة السلة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٩ م . محمد صبحى حسنين ،

٤٣- محمود عبدالفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية - النظرية و التطبيق و التجريب ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .

٤٤- مختار سالم : مع كرة السلة ، مؤسسة المعارف ، بيروت - لبنان ، ١٩٩١ م .

٤٥- مصطفى زيدان : كرة السلة للمدرس و المدرب ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٧ م .

٤٦- مصطفى عبدالسلام مصطفى العمري : تأثير برنامج تدريب عقلى لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من

الجنسين فى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .

٤٧ - مكارم حلمى أبوهرجة : طرق التدريس و التربية العملية فى مجال التربية الرياضية المدرسية ، دار حراء ، المنيا ، ١٩٩١ م .
محمد سعد زغلول

٤٨ - نادية حسن رسمى : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن ، التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .

٤٩ - نادية عبدالقادر : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن ، التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .

٥٠ - نجلاء فتحى مهدى : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير الإيقاع الحركى و مستوى الأداء فى الفنية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .

٥١ - هناء عبدالوهاب حسن : أثر التدريب العقلى على مستوى الأداء لمسابقة الوثب العالى بطريقة الوثب بالظهر لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، مؤتمر الأول ، دورة التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م .

٥٢ - هدى محمد طاهر : تأثير برنامج مقترح فى التدريب العقلى المدعم للأداء الحركى و التربية الرجعية على رفع مستوى الأداء فى سباحة الزحف ، مجلة علوم و فنون

الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ،
المجلد الخامس ، العدد الثاني ، ١٩٩٣ م .

٥٣ - وفاء محمود حسن : تأثير التدريب العقلي على أداء بعض المهارات
الأساسية فى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة
حلوان ، ١٩٩٧ م .

المراجع باللغة الأجنبية :

- 54 - Byra , M. ,** : Effect Of Mental Practice On The Performane
Of Motors Skillsuolly Ball Technical - Journal ,
7 (2) , 1982 .
- 55 - Clark , L. V.** : Effect Of Mental Practce On Development Of
Certain Motor Skill - Research Quarterly , 31 ,
1960 .
- 56 - Dagrou , E. , Gauvin , l. & Halliwell , W.** : The Effect Of Positive Negative And Neutral
Self - Talk On Motor Per Formance , Departement Cl , Edu Cation Phsique , Universite Cle
Montreal Que Bec , J. Sport - Sci , Can , Jun ,
1992 .
- 57 - Dens , - M.** : Mental Practice And Imaqeay Abilitu Can Sgi-
anm. , Journal Candin. Wind Sor , 10 (4) Des ,
1985 .

- 58 - Esposito Michael** : Howto Coach Fast Break Basket Ball Englewood Cliffs , N. J. Prehtice - Hall Inc. M. S. A ,1960 .
- 59 - Gauron , C. P. H. D** : Meral Training For Peak Performance . Lansing , Newyourk , 1982 .
- 60 - Grouios , G.** : The Effect Of Meral Practia On Diving Performance , International - Jowurnal Of Sport Psychology , 1992 .
- 61 - Hall, E. G. & Hardy , C. J.** : Readyaim Fire Relaxation Strategies For Enhancing Pis Tol Marks Manship Perceptual And Motor Skill , 72 , U. S. A. , 1991 .
- 62 - Iay , Mikes** : Basket Ball Furdamentals A Complete Mental Training Guide Leisure , Press. , 1987 .
- 63 - Jean M. Williams** : applied Stort Psychology , Moyfield Pyblishing , Company 2nd Ed. , California . , 1993 .
- 64 - Lamirand , M & Rainey , D.** : Mental Imagery , Relaxation And Accuraciuy Of Basket Ball Fo Ul Shooting , Percepual And Motor Skills - (Missoul , Mont) 78 (3 Part 2) , Jun , 1994 , P. 1229 - 1230 .
- 65 - Martens , R.** : Coaches Guide To Sport Psychology Human Kinetics Pub. , 1987 .

- 66 - Martens , K. A. & Hall , C. R.** : The Effect Of Mental Imagery On Intrinsic Motination - In Wajack Rejeski (Ed) , Journal Of Sport & Exercise Psycholgy , Vol. 16 . Human Kinetics Publishers , Inc. , 1994 .
- 67 - Mildred J. Barnes** : Women's Basket Ball , Allyn And Bacon Inc. , M. S. L. , 1980 .
- 68 - Morgan, W. P.** : Ergogenicaids and Muscunar , Performance Newyork , Academic Press , 1972 .
- 69 - Nash , J. B** : You Must Relax But How , Journal Ofhealth And Physical Education , Vol 16 , No. 2 , 1982 .
- 70 - Nash H & Soline** : Aguicle For Relaxtion And Inner Mental Training , 1995 .
- 71 - Nideffer , R.** The Etheltics And Practice Of Applied , Sport Psy Chology , Mcnoughton Gunn , Michigan , 1981 .
- 72 - Oriik , T** : Psy Ching For Sport , Mental Training For Athetes , Champim 11 , Leisure Press , 1988 .
- 73 - Rushall , P. S.** : Psyching in Sport , Landon , Pelham , 1997 .
- 74 - Savoy. C. ,** : A. Yearly Mental Training Program For Col- lege Basket Ball Player , Sport - Psy Chologist

(Champaign , 111) ; 7 (2) , June , 1993 , P P .
(173 - 140) .

- 75 - Singer , et. al.** : Training Mental Quickness in Beginning Intermediate Tennis Players - In R. Svealy (Ed) , Journal Of The Sport Psychology , Vol , (8) , No 3 , Human Kinetics Publishers , Inc , 1994 .
- 76 - Sturat. G. & Piddle** : European perspectives of Exercise and Sport Psychology , Human Kinetics Publishers , United States , 1995 .
- 77 - Summers & Wilkes ,** : Program Abstracts World Congress - Research in Sport Psychology Copenhagen , Denmark (23 - 27) June , 1985 .
- 78 - Vernacchia , R. A. & Cooke D - L. ,** : The Influence Of Mental Training Techniques Upon The Performance Of Selected Inter Collegiate Basketball Players Applied Research In Coaching And Athletics Annual (Boston) : Mar 1993 , P. (188 - 200) .
- 79 - Weinberg , R. S** : The Mental Advantage Champaigns II, Leisure Press , 1988 .
- 80 - Wilkes Glenn** : Basketball Coach , Complete Handbook Englewood Cliffs , N. S. Prentice , Hall , M. S. A. , 1962 .

قائمة المرفقات

مرفق	عنوان المرفق
١	إختبار المرونة .
٢	إختبار الرشاقة .
٣	إختبار التوافق .
٤	إختبار القدرة للرجلين .
٥	إختبار القدرة للذراعين .
٦	إختبار الدقة .
٧	إختبار السرعة .
٨	إختبار الذكاء المصور .
٩	بطاقة مستويات التوتر العضلى .
١٠	مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى .
١١	إختبار الشبكة فى تركيز الإنتباه .
١٢	إختبار التمريره الصدرية .
١٣	إختبار التمريره المرتده باليدين .
١٤	إختبار التمريره من فوق الرأس .
١٥	إختبار المحاوره .
١٦	إختبار الرميّه الحره .
١٧	إختبار التصويبه السلمية .
١٨	إستماره إستطلاع رأى الخبراء حول أهم القدرات البدنية المؤثره فى أداء بعض المهارات الهجومية .
١٩	إستماره إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الأبعاد الجسميه المؤثره فى الأداء لبعض المهارات الهجومية لكرة السله .
٢٠	إستماره إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الأبعاد العقلية التى يجب أن يشملها البرنامج العقلى المقترح .
٢١	إستماره إستطلاع رأى الخبراء حول أهم المهارات الهجومية لكرة السله التى تبطلها هذه المره .
٢٢	أسماء الساده الخبراء .

إختبارات الصفات البدنية

مرفق (١)

الإختار الأول : إختبار المرونة (ثنى الجذع من الوقوف)

الهدف من الإختبار :

قياس مدى مرونة الجذع و الفخذ فى حركات الثنى من الأمام من وضع الوقوف .

الأدوات المستخدمة :

مستره مدرجة طولها ٥٠ سم ، مكعب من الخشب طول ضلعه ٥٠ سم ، يثبت المقياس المدرج بحافة المكعب بحيث يكون نصف المقياس أعلى حافة المكعب و النصف الأخر أسفل الحافة .

طريقة الاداء :

من وضع الوقوف على المكعب يثنى المختبر الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح اليد أمام المقياس ، و من هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى يمكن بقوه و ببطء مع مراعاة عدم تصلب عضلات الذراعين و عدم ثنى الركبتين كما يجب أن يحتفظ المختبر بوضعة النهائى من (٢ : ٣) ثنى .

التسجيل :

يسجل اللاعب أقصى نقطه تصل إليها أطراف الأصابع على المقياس و تكون الدرجة بالسالب فى حالة وضع أطراف الأصابع على المقياس فى النصف أعلى الحافة و تكون بالموجب فى حالة وضع أطراف الأصابع على المقياس فى النصف أسفل الحافة .

مرفق (٢)

الإختبار الثانى : إختبار الرشاقة (الجرى الإرتدادى ٤ × ١٠ م)

الهدف من الإختبار :

قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة :

ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما (١٠ م) .

طريقة الاداء :

يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى بأقصى سرعه إلى الخط المقابل ليتجاوزا بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مره أخرى ليتخطى خط البداية لنفس الأسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مره أخرى أى أن المختبر يقطع مسافة (٤٠ م) ذهاباً و عوده .

التسجيل :

يسجل المختبر الزمن الذى يقطعه فى جري المسافه المحدده (٤ × ١٠ م) من لحظة صفارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد أن يكون قطع مسافة (٤٠ م) ذهاباً و إياباً .

مرفق (٣)

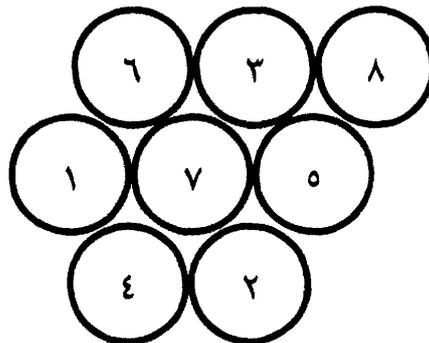
الإختبار الثالث : إختبار التوافق (إختبار الدوائر المرقمة)

الهدف من الإختبار :

قياس التوافق .

الأدوات المستخدمة :

- ساعة إيقاف .
- يرسم على الأرض ثمانى دوائر على أن يكون قطر كل منها (٦٠ سم) مرقمه من (١ : ٨) كما هو موضح بالشكل التالى :



طريقة الاداء :

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) و عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب
بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) و هكذا حتى رقم (٨)
و يتم ذلك بأقصى سرعه ممكنة .

التسجيل :

يسجل المختبر الزمن الذى يستغرقه فى الإنتقال عبر الثمانى دوائر .

مرفق (٤)

الإختبار الرابع : إختبار القدرة للرجلين (الوثب العريض من الثبات)

الهدف من الإختبار :

قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة :

أرض مستوية لا تعرض الفرد من الإنزلاق ، شريط قياس ، يرسم على الأرض خط
للبداية .

طريقة الاداء :

يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلاً و الذراعان عالياً ،
تمرّج الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثنى الركبتين نصفاً و ميل الجذع أماماً حتى
يصل إلى ما يشبه وضع البدء فى السباحه ، من هذا الوضع تمرّج الذراعان أماماً
بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع و دفع الأرض بالقدمين فى محاولة الوثب
أماماً أبعد مسافه ممكنه .

التسجيل :

للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .

مرفق (٥)

الإختبار الخامس : إختبار قدرة الذراعين (دفع كرة طبية باليدين زنة ٢ كجم)

الهدف من الإختبار :

قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع و الكتف .

الأدوات المستخدمة :

منطقة فضاء مستوية ، حبل صغير ، كرة طبية زنة ٢ كجم ، أعلام ، شريط قياس .

طريقة الاداء :

يجلس المختبر على المكعب ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر تحت الذقن ، الجزع ملاصق لحافة المقعد ، يلف حبل حول صدر المختبره يمسك من الخلف لمنع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة و من هذا الوضع يتم دفع الكرة باليدين للأمام .

التسجيل :

يمنح المختبر ثلاثة محاولات و تسجل له الأفضل .

درجة المختبر هي المسافة من الحافة الأمامية للكرسى و أقرب نقطة تحدثها الكرة على الأرض .

مرفق (٦)

الإختبار السادس : التصويب باليد على الدوائر المتداخلة

الهدف من الإختبار :

قياس الدقة .

الأدوات المستخدمة :

- كرات سله قانونية ، حائط ذو سطح أملس عمودى على مستوى أفقى ، يرسم على الحائط ثلاثة دوائر متداخله أبعادها كالتى :
- قطر الدائرة الداخلية (١٧) بوصه .
- قطر الدائرة الوسطى (٢٨) بوصه .
- قطر الدائرة الخارجية (٥٨) بوصه .
- الحد السفلى للدائرة الكبيرة (الخارجية) يرتفع من الأرض بمقدار (٤) قدم .
- خط البداية مرسوم على الأرض على بعد (٢٥) قدم من الحائط .

طريقة الاداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية و معه كرة سله و فى مواجهة الحائط .
- عند إعطاء الإشاره بالبدأ يقوم المختبر بتصويب الكرة على الدوائر محاولة إصابة الدائرة .
- لكل مختبر (١٠) محاولة .
- يجب أن يحتفظ المختبر بالقدمين خلف خط البداية أثناء التصويب على الدوائر - إذا سقطت الكرة على الأرض بين خط البداية و الحائط فللمختبر حق اجتياز خط البداية و إستعادة الكرة ، و العوده بها خلف الخط قبل إستئناف التصويب من جديد على الحائط .

التسجيل :

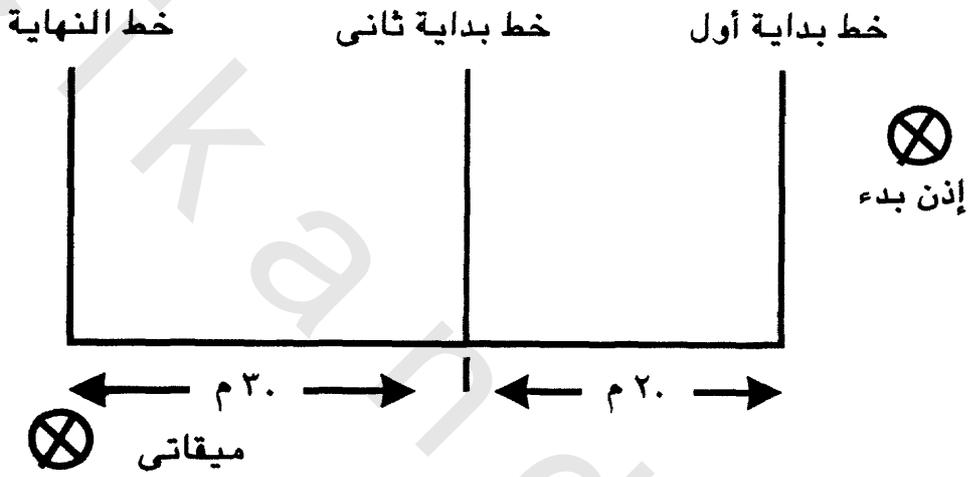
- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحدده لها) يحسب للمختبر ثلاث درجات .
- إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحدده لها) يحسب للمختبر درجتان .
- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى (داخل الدائرة أو على الخطوط المحدده لها) يحسب للمختبر درجه واحدة .
- إذا خرجت الكرة خارج الدوائر الثلاثة يحسب للمختبر صفر .
- تجمع الدرجات التى حصلت عليها المختبره فى (١٠) محاولات .

مرفق (٧)

الإختبار السابع : إختبار السرعة (العدو « ٣٠ » م من البدء الطائر)

الأدوات المستخدمة :

مضمار ألعاب القوى أو أى منطقة فضاء لا تقل عن (٧٠ م) طول ، (٥ م) عرض ،
عدد (٢) ساعة إيقاف ، تحدد المنطقة كالآتى :



طريقة الاداء :

- يقف كل مختبر فى المكان المخصص له عندما تعطى إشارة البدء يجرى المختبر
بسرعه تزايدية تصل إلى أقصاها عند خط البداية الثانى و عندها يعطى المراقب
الموجود عند خط البداية الثانى إشارته للميكاتى الذى بدأ فى تشغيل ساعة
الإيقاف .

التسجيل :

- يمنح لكل مختبر محاولتين و تسجل له الأفضل .
- درجة المختبر هى الزمن الذى قطعه فى مسافة الثلاثين متر و تحسب من إشارة
المراقب حتى ملامسة خط النهاية بأى جزء من الجسم لأقرب $\frac{1}{10}$ ثانية .

مرفق (٨) إختبار الذكاء المصور

إعداد " أحمد زكى صالح " (١٩٧٨) بهدف التصنيف و تقدير القدرة العقلية لدى الأفراد فى الأعمار من سن الثامنة إلى السابعة عشر و ما بعدها ، و يعتمد أساساً إدراك العلاقة من مجموعة من الأشكال المختلف من بين وحدات المجموعة .
مواصفات الإجتبار :

- يطلب من كل ناشئ أو ناشئة كتابة البيانات الخاصة به و هى : (الإسم - السن - المستوى - النادى المشترك فيه - النوع - التاريخ) ، بعد التأكد من كتابة هذه البيانات ، يطلب من الأفراد فتح كراسة الإختبار على الصفحة (٢) و قراءة التعليمات و شرح الهدف من الإختبار .

- يطلب من الأفراد الإجابة عن المثال الأول ثم تناقش الإجابة الصحيحة و أسبابها ، و كذلك المثال الثانى و الثالث .

- السبب فى شرح الإجابة الصحيحة هو التأكد من فهم المفحوصين لطبيعة أسئلة الإختبار .

- ينتقل بعد ذلك إلى الأمثلة (٤ ، ٥ ، ٦) و يطلب من المفحوصين الإجابة عليها دفعة واحدة ثم تناقش الإجابة الصحيحة و تشرح طريقة الإجابة إذا إستدعى ذلك .

- بعد الإنتهاء من شرح الأمثلة يطلب من الجميع أن يضعوا الأقلام و يقول الفاحص : " سنبدأ الإختبار الآن و ستعطى عشرة دقائق للإجابة على الأسئلة . إذا إنتهيت من الصفحة إنتقل إلى الصفحة التالية مباشرة و لا تضيع وقتاً طويلاً على سؤال واحد .

- يتكون الإختبار من ستين سؤالاً .

تعليمات خاصة بالإختبار :

- ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة .

- لا تضيع وقتاً طويلاً فى سؤال واحد .

- حالما تعطى تعليمات الإجابة إبدأ و إستمر حتى يطلب منك وضع القلم .

إختبار الذكاء المصور

الاسم _____
السن _____
تاريخ اليوم _____

المقابل	الدرجة

توقيع المصحح

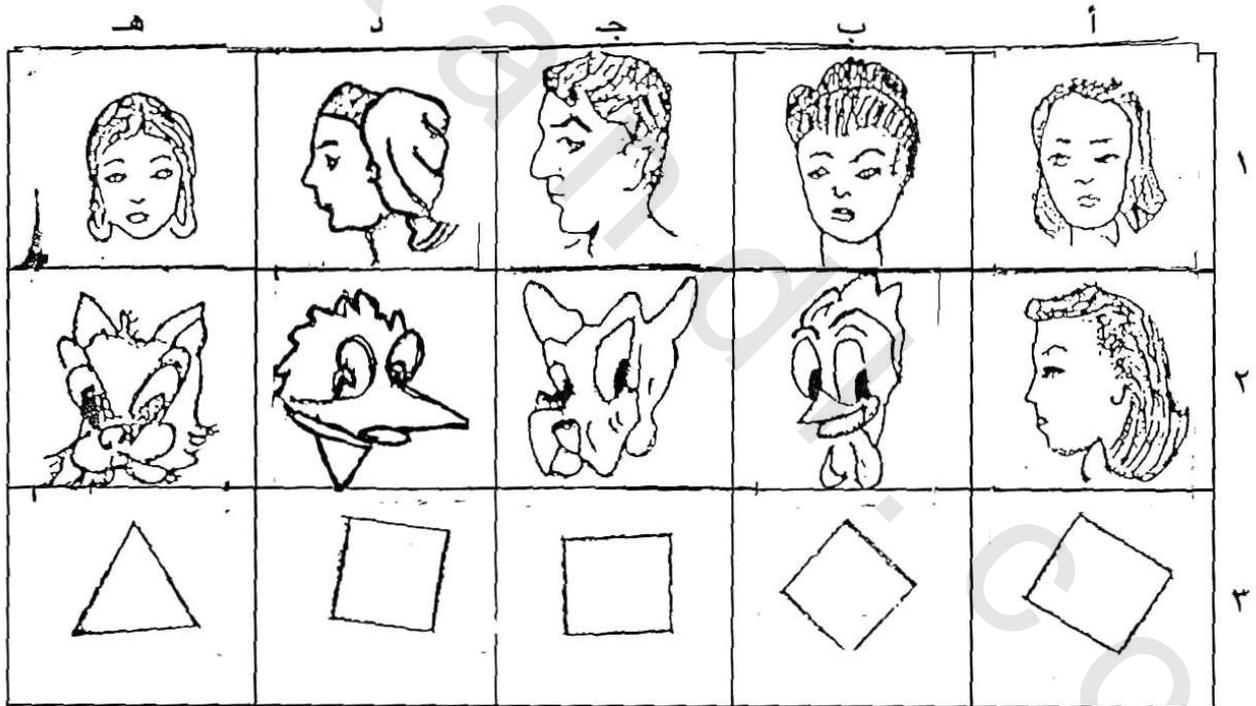
تعليمات

يهدف هذا الإختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه و الإختلاف بين الموضوعات و الأشياء .

و يوجد فى هذا الإختبار مجموعات من الصور ، كل مجموعة تتكون من خمس صور أو خمس أشكال ، أربعة منها متفقة أو متشابهة فى صفة واحده أو أكثر ، و شكل واحد فقط هو المختلف عن الباقين .

و المطلوب منك فى هذا الإختبار أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد المجموعة الواحدة و تضع علامة (×) .

و الآن فلنتدرب على بعض الأمثلة حتى نتأكد من فهمنا لهذا النوع من المشاكل :
أبحث عن الشكل المختلف فى كل مجموعة من المجموعات الآتية و ضع عليه علامة (×) .



ما هو الشكل المختلف فى المجموعة رقم (١) ؟

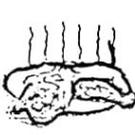
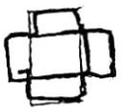
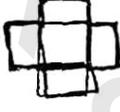
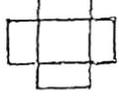
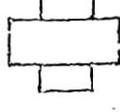
لاحظ أن كل الصور تعبر عن « بنت » أو « سيده » ماعدا (ج) فهى تعبر عن رجل

، و لذلك يجب أن تضع عليها علامة (×) .

أما فى المثال رقم (٢) فإن الشكل المخالف هو (أ) ، لماذا ؟

و فى المثال رقم (٣) فإن الشكل المخالف هو (هـ) ، لماذا ؟

و الآن أجب عن الأسئلة التالية بنفسك و حينما تنتهى منها ضع القلم .

هـ	د	ج	ب	أ	
					٤
					٥
					٦

الإجابة فى المثال رقم (٤) هى (د) ، لماذا ؟

الإجابة فى المثال رقم (٥) هى (أ) ، لماذا ؟

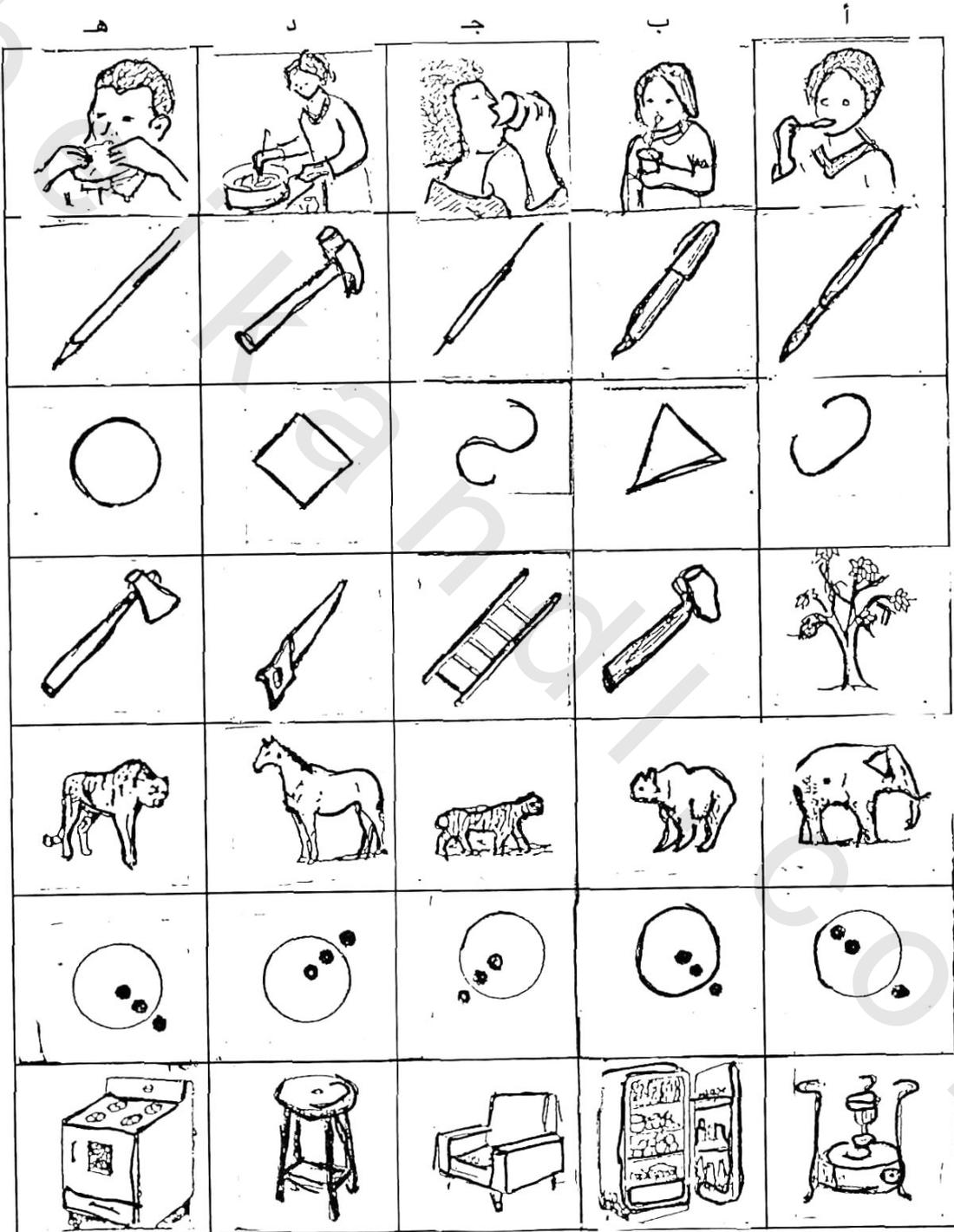
الإجابة فى المثال رقم (٦) هى (ب) ، لماذا ؟

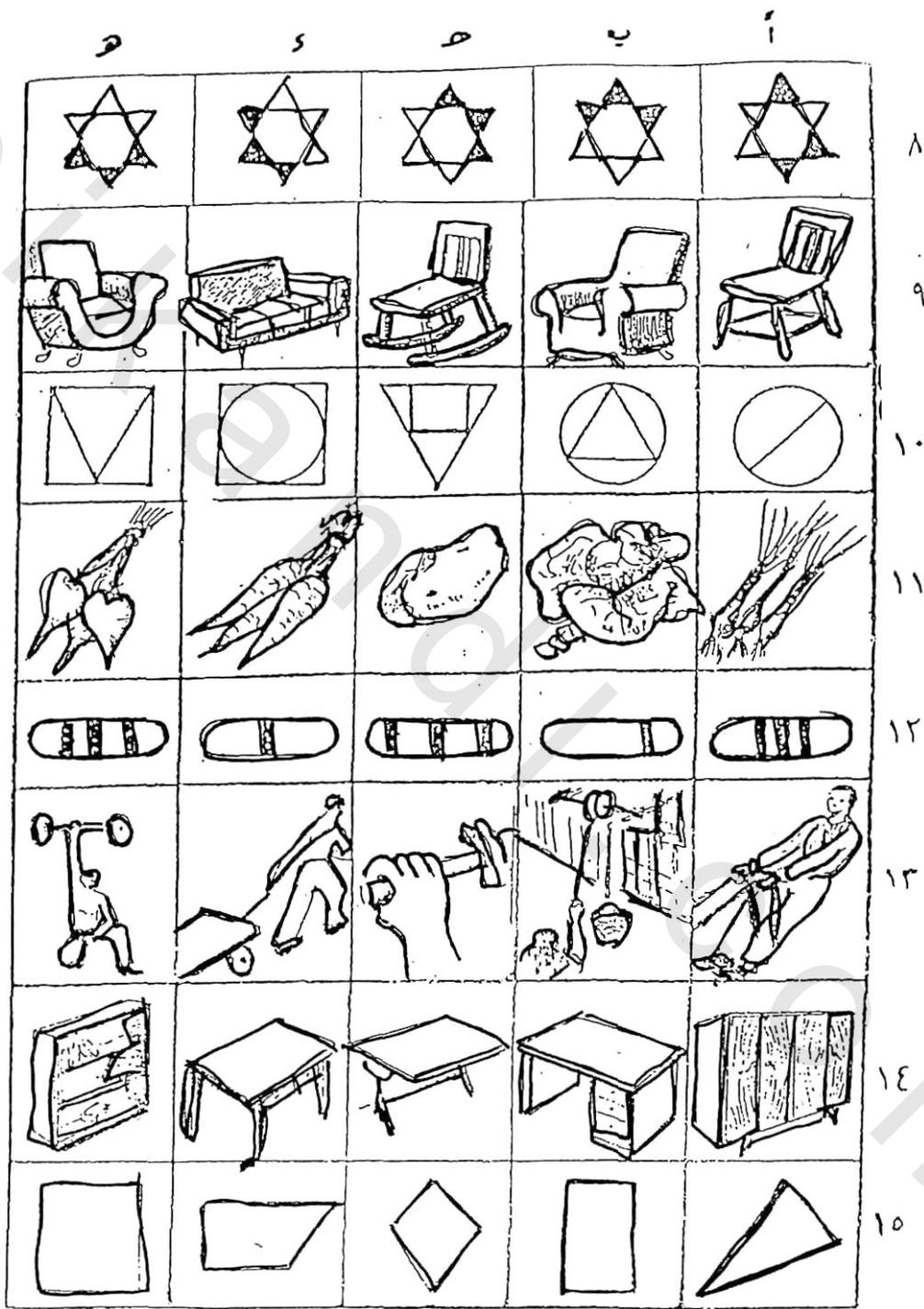
و الآن قد فهمت هذا النوع من المشاكل . المطلوب منك الآن أن تعمل بسرعة و دقة ولا ترتكب أخطاء ولا تضيع وقتاً طويلاً فى سؤال واحد . ستعطى عشرة دقائق فقط للإجابة عن الأسئلة فى هذه الكراسة و هى ستون سؤالاً .

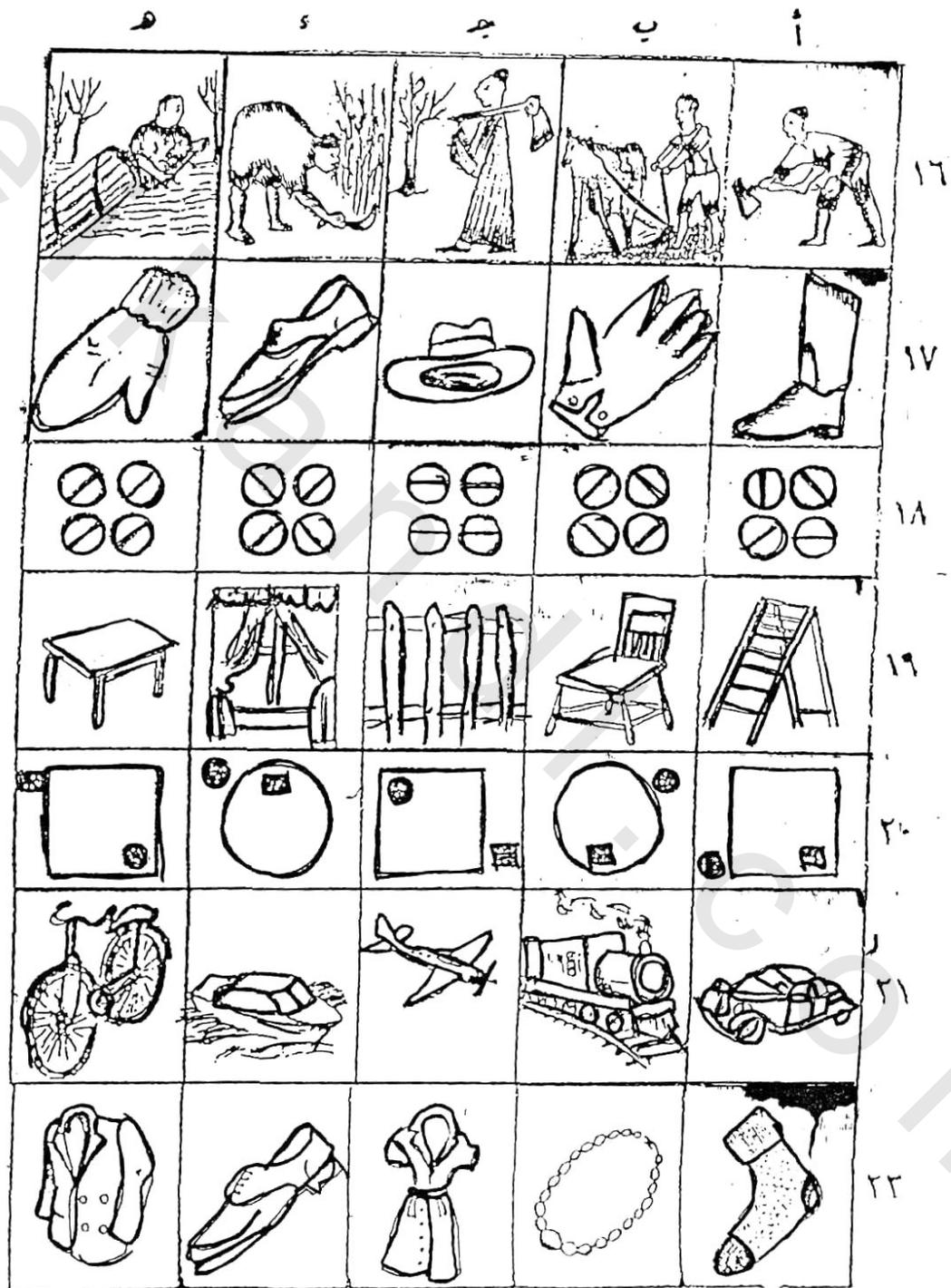
ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة . لا تضع وقتاً طويلاً فى سؤال واحد .
حالما تعطى تعليمات بالإجابة إبدأ و إستمر فى الإجابة عن أسئلة الإختبار حتى يطلب منك أن تضع القلم .

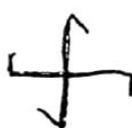
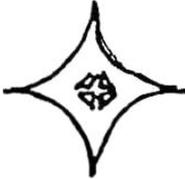
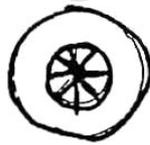
لا تقلب هذه الصفحة قبل أن يؤذن لك .

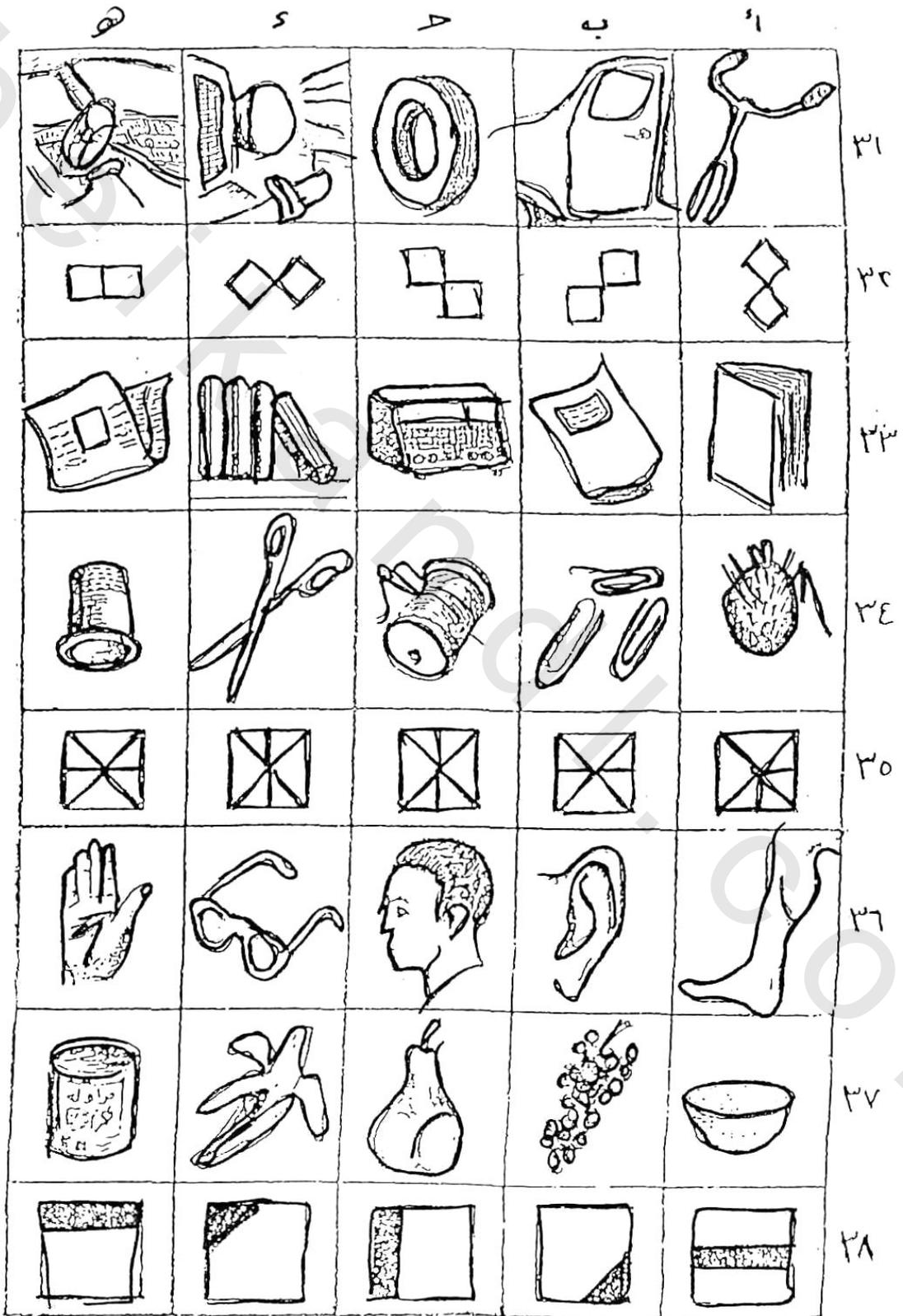
ولا تسأل أسئلة كيلا تضيع وقتاً .







	३	४	५	६	७	
						२१
						२२
						२०
						२३
						२४
						२८
						२९
						३०



۳۱

۳۲

۳۳

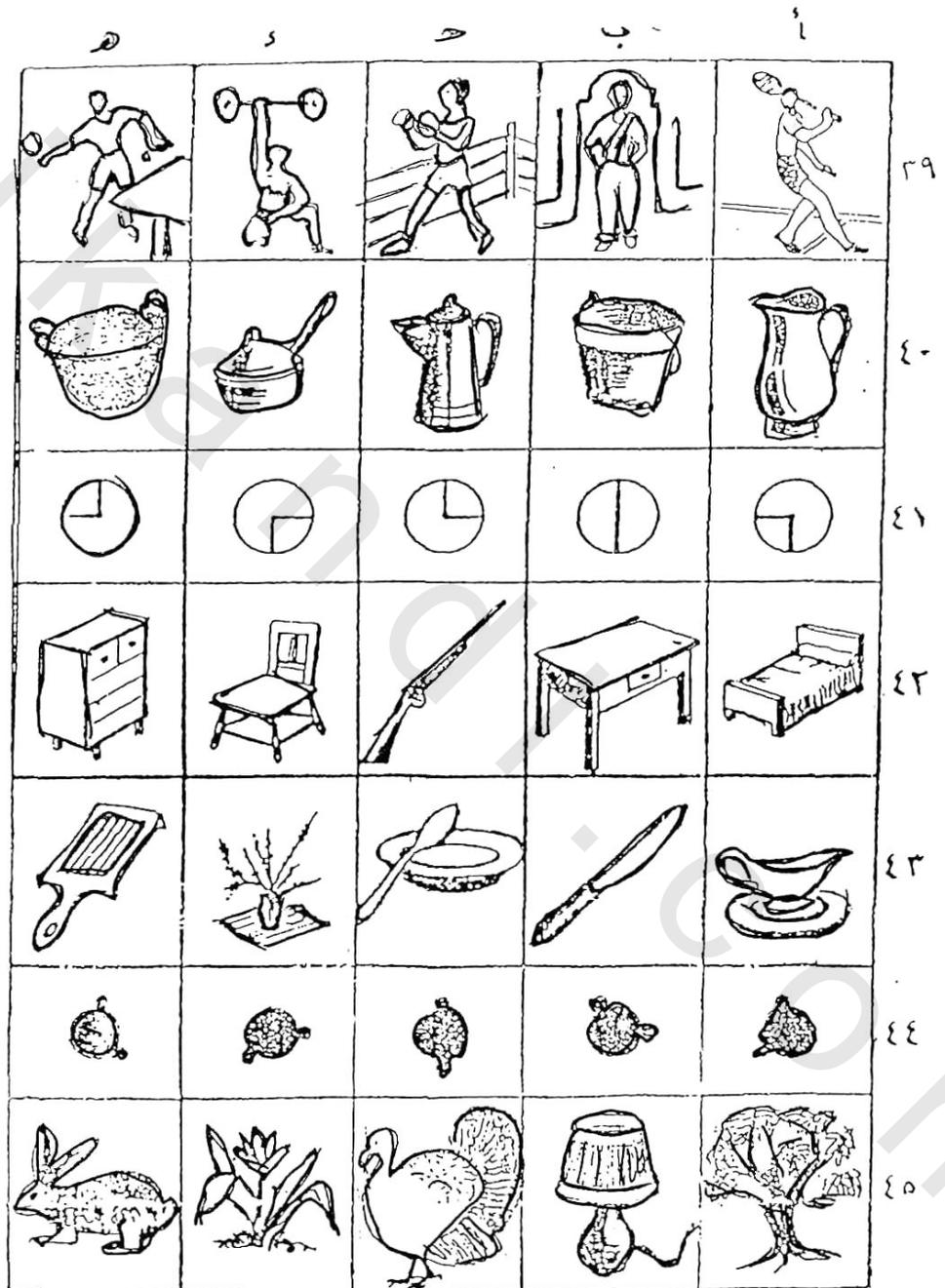
۳۴

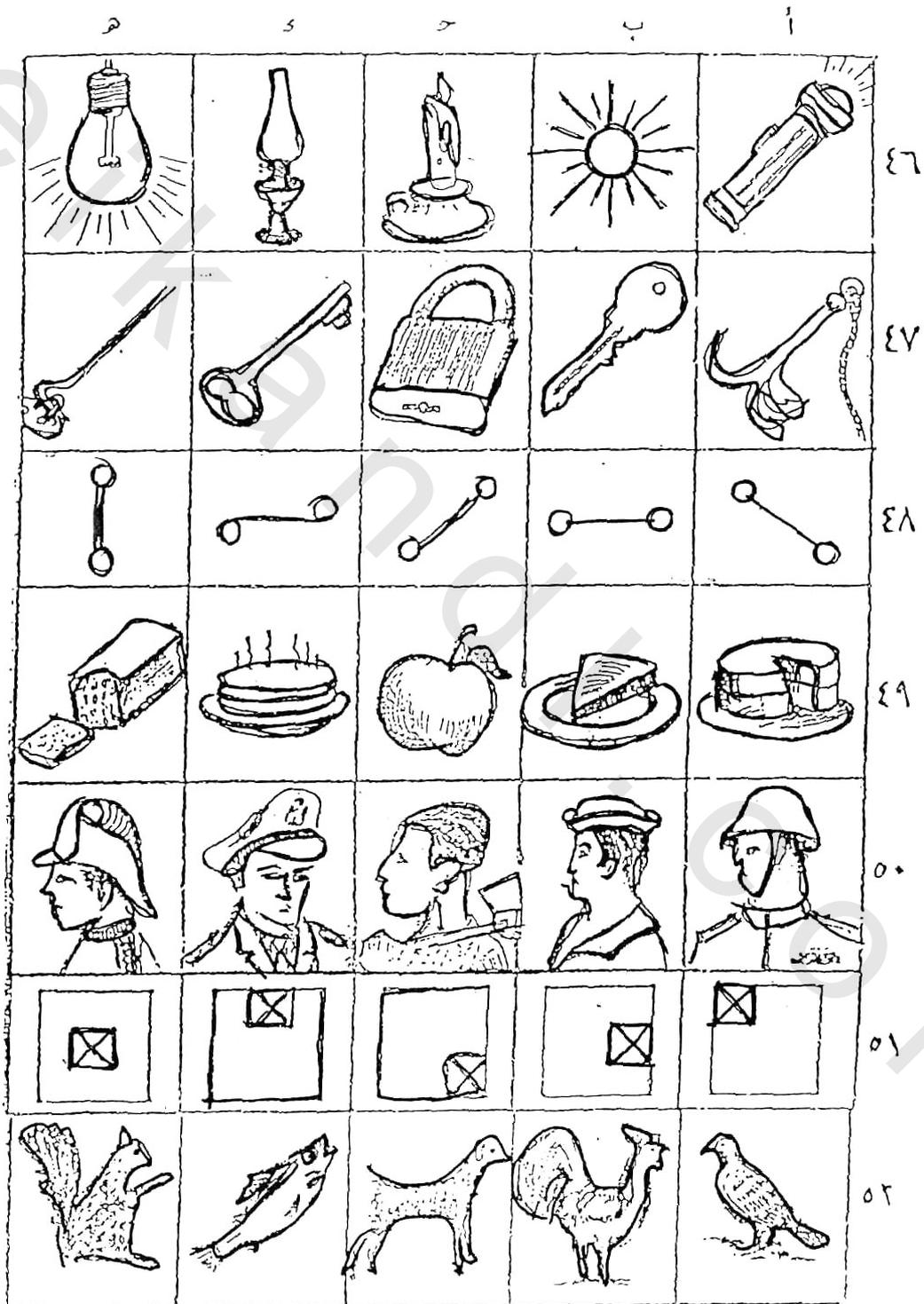
۳۵

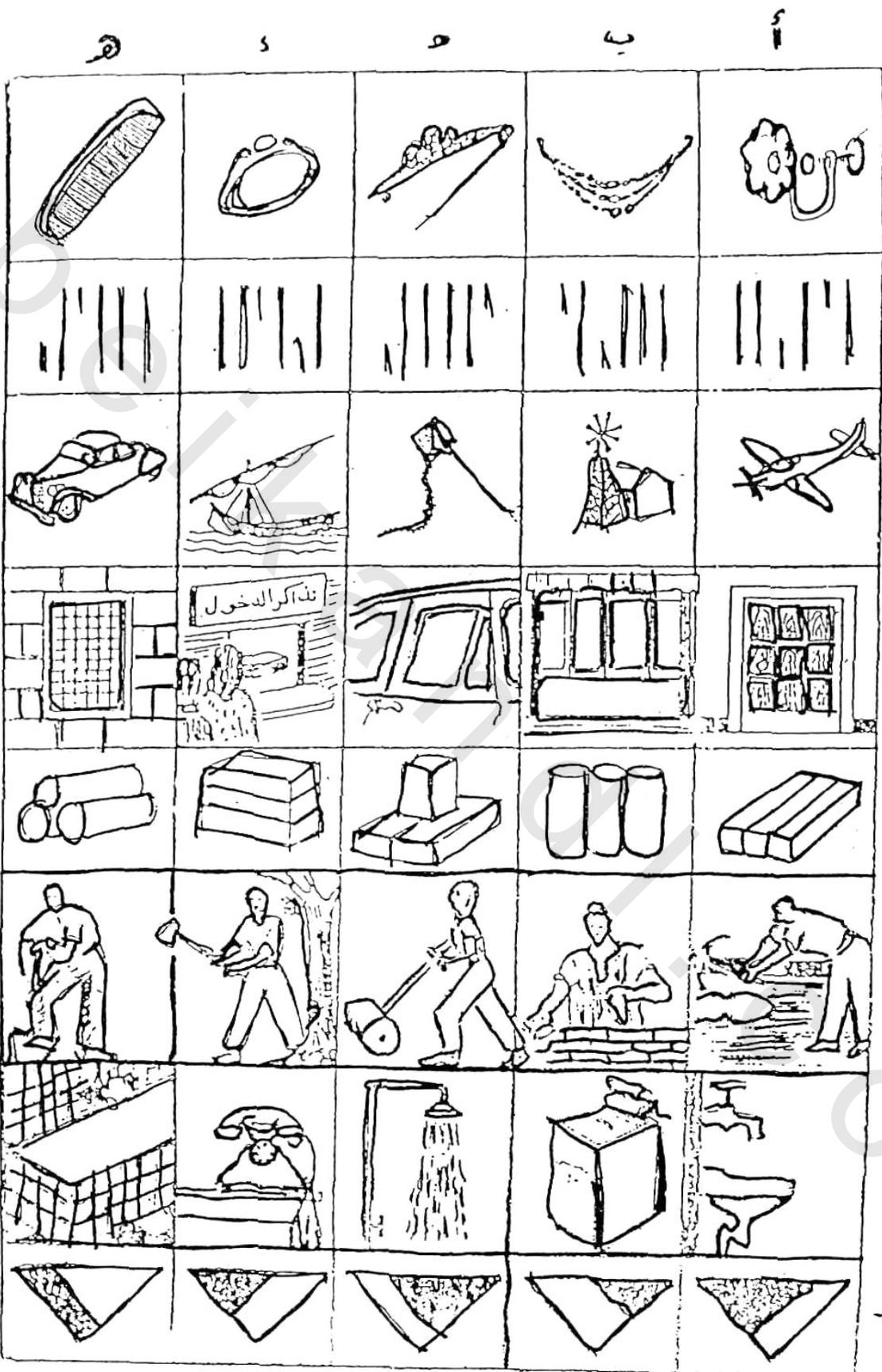
۳۶

۳۷

۳۸







٥٣

٥٤

٥٥

٥٦

٥٧

٥٨

٥٩

٦٠

إختبار الذكاء المصور

ورقة الإجابة

الاسم :

السن :

تاريخ الميلاد : / / ١٩٩٧ م

الفريق :

بنين / بنات :

التعليمات

- ١ - يتكون الإختبار من ٦٠ سؤال مصور .
- ٢ - كل سؤال مكون من ٥ صور ، هناك ٤ صور متشابهة و صورة واحدة مختلفة .
- ٣ - أ ، ب ، ج ، د ، هـ هي الحروف الأبجدية للصور الخمس .
- ٤ - ضع الحرف الأبجدي للصورة المختلفة فى المربع الموجود أمام رقم كل سؤال فى ورقة الإجابة .
- ٥ - مدة الإختبار (١٠) دقائق فقط .

١	١١	٢١	٣١	٤١	٥١
٢	١٢	٢٢	٣٢	٤٢	٥٢
٣	١٣	٢٣	٣٣	٤٣	٥٣
٤	١٤	٢٤	٣٤	٤٤	٥٤
٥	١٥	٢٥	٣٥	٤٥	٥٥
٦	١٦	٢٦	٣٦	٤٦	٥٦
٧	١٧	٢٧	٣٧	٤٧	٥٧
٨	١٨	٢٨	٣٨	٤٨	٥٨
٩	١٩	٢٩	٣٩	٤٩	٥٩
١٠	٢٠	٣٠	٤٠	٥٠	٦٠

الدرجة المقابل

--	--

توقيع المصحح

مفتاح التصحيح

السؤال الصواب		السؤال الصواب		السؤال الصواب		السؤال الصواب	
ب	٤٦	أ	٣١	ج	١٦	د	١
أ	٤٧	هـ	٣٢	ج	١٧	د	٢
د	٤٨	ج	٣٣	أ	١٨	هـ	٣
ج	٤٩	ب	٣٤	هـ	١٩	أ	٤
ج	٥٠	أ	٣٥	أ	٢٠	د	٥
هـ	٥١	د	٣٦	هـ	٢١	أ	٦
د	٥٢	هـ	٣٧	ب	٢٢	ج	٧
هـ	٥٣	أ	٣٨	ب	٢٣	أ	٨
ج	٥٤	ب	٣٩	د	٢٤	د	٩
هـ	٥٥	هـ	٤٠	ب	٢٥	أ	١٠
أ	٥٦	ب	٤١	د	٢٦	ب	١١
ج	٥٧	ج	٤٢	د	٢٧	ب	١٢
ب	٥٨	د	٤٣	هـ	٢٨	هـ	١٣
د	٥٩	ج	٤٤	هـ	٢٩	أ	١٤
هـ	٦٠	ب	٤٥	ج	٣٠	أ	١٥

مرفق (٩)
بطاقة مستويات التوتر العضلى

إعداد

ماجده إسماعيل

محمد العربى شمعون

عزيزى اللاعب :

تهدف هذه البطاقة إلى التعرف على مستويات التوتر العضلى فى المجموعات العضلية كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للإستشارة المرتبطة بالأداء الجيد .

المطلوب :

- تسجيل درجة التوتر العضلى كما تشعر بها لحظة القيام بملأ هذه البطاقة .
- وضع (×) فى المربع الذى تجد إنه يتناسب مع توتر هذه العضلات .
- أمامك ثلاث مستويات من التوتر العضلى :
 - أرقام (١ ، ٢) إسترخاء تام .
 - أرقام (٣ - ٨) توتر متوسط .
 - أرقام (٩ ، ١٠) توتر عالى .
- القيام بهذا العمل فى التدريب و المنافسات .

الاسم :

السن :

تاريخ الإختبار :

مرفق (١٠) مقياس التصور العقلى

إعداد

ماجده إسماعيل

محمد العربى شمعون

قبل البدء فى تطبيق هذا المقياس تذكر أن :

- التصور العقلى أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل .
- يتطلب التصور العقلى إستخدام العديد من الحواس مثل :
السمع ، اللمس ، الشم ، التذوق ، هذا بالإضافة إلى معايشة الحالة الإنفعالية
المصاحبة .
- و يشمل المقياس على إثنان من المواقف الرياضية و هى :
١ - الممارسة الفردية .
٢ - اللعب مع الآخرين .
- و يتم الإستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الستة التالية :
١ - التصور البصرى .
٢ - التصور السمعى .
٣ - الإحساس الحركى .
٤ - الحالة فى الصورة .
٥ - التحكم فى الصورة .
٦ - التصور العقلى من منظور داخلى .

تعليمات عامة :

- ١ - التصور العقلى لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط .
- ٢ - التصور العقلى بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول إلى الصورة الحقيقية بقدر
المستطاع .
- ٣ - إستخدام التصور العقلى فى الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح و النقاء .

- تعليمات خاصة بالموقف :

- ١ - التفكير فى الموقف الرياضى المحدد .

- ٢ - التفكير فى مكان و توقف حدوث الموقف الرياضى .
- ٣ - غلق العين مع النفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الإسترخاء .
- ٤ - عزل جميع الأفكار الأخرى جانباً .
- ٥ - الإحتفاظ بخلق العينين للوصول إلى أقى درجة من وضوح التصور العقلى .
- ستجد عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلى فى كل موقف من المواقف الأربعة فى الأبعاد الستة أيضاً .

إقرأ كل عبارة بعناية ثم قرر :

- الإستجابة بطريقة مباشرة معبره عن درجة التصور العقلى الشخصى .
- هناك مستويات الإستجابة لكل عبارة .
- المطلوب وضع دائرة حول الرقم الذى ترى إنه ينطبق مع درجة التصور العقلى و ذلك وفقاً لما يلى :

أولاً : العبارات الأربعة الأولى :

يتم الإستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد :

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| ضع دائرة حول الرقم ١ | - عدم تواجد صورته كلية |
| ضع دائرة حول الرقم ٢ | - وجود صورته و لكن غير واضحة |
| ضع دائرة حول الرقم ٣ | - صورة متوسطة الوضوح |
| ضع دائرة حول الرقم ٤ | - صورته واضحة |
| ضع دائرة حول الرقم ٥ | - صورته واضحة تماماً |

ثانياً : العبارة الخامسة و الخاصة بالتحكم فى التصور العقلى :

يتم الإستجابة وفقاً لتقدير من خمسة أبعاد و هى :

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| ضع دائرة حول الرقم ١ | - عدم التحكم فى الصورة تماماً |
| ضع دائرة حول الرقم ٢ | - صعوبة التحكم فى الصورة |
| ضع دائرة حول الرقم ٣ | - تحكم متوسط فى الصورة |
| ضع دائرة حول الرقم ٤ | - تحكم فوق المتوسط فى الصورة |

ضع دائرة حول الرقم ٥

- تحكم كامل فى الصورة

ثالثاً : العبارة السادسة و الخاصة بمنظور التصور العقلى الداخلى :

يتم الإستجابة وفقاً لميزان تقديرى من بعدين (نعم) (لا) ، و المطلوب وضع علامة (✓) أمام المربع الذى تراه مناسباً .

و يجب مراعات النقاط التالية :

- ليست هناك تصورات صحيحة و أخرى خاطئة .
- الإستجابة وفقاً لما ينطبق مع تصورك .
- رجاء الإجابة على جميع العبارات فى كل موقف .

الموقف الأول : الممارسة الفردية :

- ١ - اختر مهاره واحده معينه أو موقف معين فى النشاط الرياضى : الرمية الحرة فى كرة السلة ، جملة حركية على جهاز العقلة ، الإرسال فى التنس ، ضربة الجزاء فى كرة القدم ، رمى الجله ، سباحة الفراشة و غيرها .
- ٢ - تصور نفسك تؤدى هذه المهارة فى المكان الذى تتدرب فيه عادة (صالة تدريب ، حمام السباحة ، ملعب ، مضمار) مع عدم تواجد أى شىء آخر .
- ٣ - غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً مع محاولة أن ترى نفسك فى هذا المكان تستمع إلى الأموات ، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة .
- ٤ - حاول أن تكون واعياً بحلتك العقلية و الإنفعالية .
- ٥ - حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك .

الموقف الثانى : الممارسة مع الآخرين :

- ١ - التصور العقلى لنفس المهارة السابقة أو الموقف و لكن فى وجود كل من المدرب و حضور أعضاء الفريق .
- ٢ - التصور العقلى لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع .
- ٣ - غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً .
- ٤ - التصور العقلى للأداء الخاطىء بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .
- ٥ - حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك .

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع

ما تراه .

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
١	كيف رأيت نفسك فى هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات فى هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيفية الإحساس الحركى بالأداء فى هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف تشعر بالحالات الإنفعالية فى هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
٥	إلى أى مدى يمكن التحكم فى الصورة فى هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذى يتفق مع

ما تراه .

م	العبارات	عدم وجود صورته	صورته غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورته واضحة	صورته واضحة تماماً
١	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء ؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف تشعر بجسمك أثناء المهارة المطلوبة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	ما هي درجة الوعي بالحالة الإنفعالية المصاحبة ؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	عدم وجود صورته	صورته غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورته واضحة	صورته واضحة تماماً
٥	إلى أي مدى يمكن التحكم فى الصورة ؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكن رؤية الصوره من داخلك ؟		

مرفق (١١)

إختبار الشبكة لتركيز الانتباه
grisconcentration test

تعريب محمد العربي شمعون

إعداد / دورثى هاريس

تعليمات الإختبار :

تابع هذه الأرقام بدقة و بالترتيب من الرقم الذى يحدد لكى وذلك يوضح علامة على هذه الأرقام و ذلك من خلال دقيقة واحدة ، مع مراعاة متابعة أكثر عدد ممكن من هذه الأرقام فى هذه المده .

٨٤	٢٧	٥١	٧٨	٥٩	٥٢	١٣	٨٥	٦١	٥٥
٢٨	٦٠	٩٢	٠٤	٥٧	٩٠	٣١	٥٧	٢٩	٣٣
٣٢	٩٦	٦٥	٣٩	٨٠	٧٧	٢٩	٧٩	١٨	٧٠
٧٦	٨٧	٧١	٩٥	٩٨	٨١	٠١	٤٦	٨٨	٠٠
٤٨	٨٢	٨٩	٤٧	٣٥	١٧	١٠	٤٢	٦٢	٣٤
٤٤	٦٧	٩٣	١١	٧٠	٤٣	٧٢	٩٤	٦٩	٥٦
٥٣	٧٩	٠٥	٢٢	٥٤	٧٤	٥٨	١٤	٩١	٠٢
٠٦	٦٨	٩٩	٧٥	٢٦	١٥	٤١	٦٦	٢٠	٤٠
٥٠	٠٩	٦٤	٠٨	٣٨	٣٠	٣٦	٤٥	٨٣	٢٤
٠٣	٧٣	٢١	٢٣	١٦	٣٧	٢٥	١٩	١٢	٦٣

الاسم :

تاريخ الميلاد :

تاريخ تأدية الإختبار :

الباحثة

مع الشكر

إختبارات الأداء المهارى الأساسية لكرة السلة

مرفق (١٢)

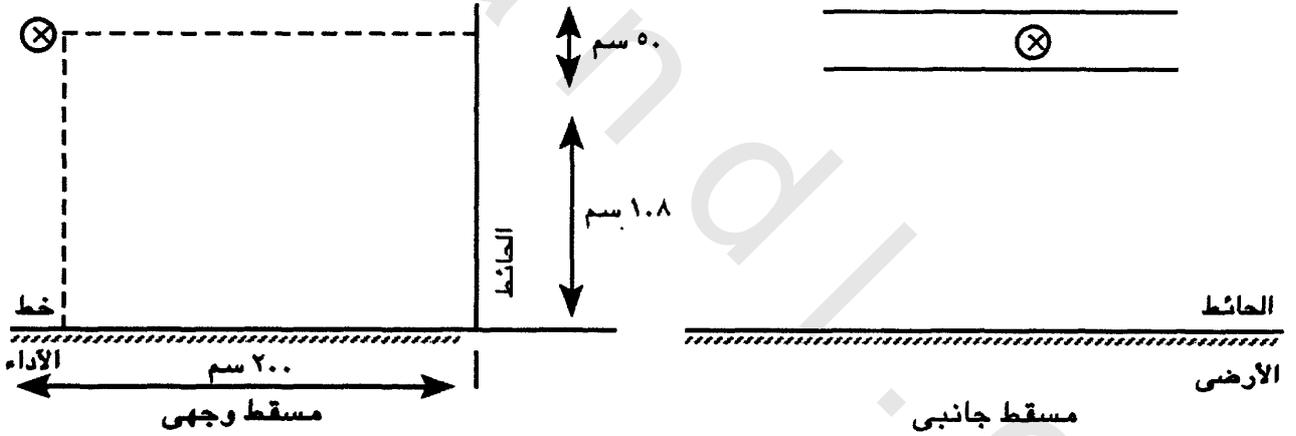
الإختبار الأول : التمريرة الصدرية

الهدف من الإختبار :

قياس دقة و سرعة التمريرة الصدرية .

الأدوات المستخدمة :

طباشير - جير - ساعة إيقاف - متر قياس - كرة سلة - حائط أملس لا يقل
إرتفاعه عن (١,٥ متر) من سطح الأرض - صفاره .



شرح الإختبار :

يرسم على الحائط خط على إرتفاع (١,٥ × ٠,٥ سم) من الأرض و هو متوسط
طول الطالبات لمنتصف الصدر يرسم خط آخر يبعد عنه بمقدار (٥٠ سم)
و موازى له ، و خط البداية يبعد عن الحائط بمقدار (٢ متر) .

يقف المختبر خلف خط البداية ، و مع إشارة البدء تقوم بالتمرير باليدين من
مستوى الصدر فى إتجاه الحائط بين الخطين المرسومين عليه (لمدة ٢٠ ث)

التسجيل :

- تحتسب كل تمريرة عقب إستلام الكرة المرتدة من الأرض .
- لا تحتسب كل تمريرة لامست الحائط من نقطة تحت الخط المرسوم أسفل و فوق الخط المرسوم أعلى أو عليها .
- إحتساب عدد التمريرات الصحيحة التي قامت بها المختبره خلال الزمن المحدد

مرفق (١٣)

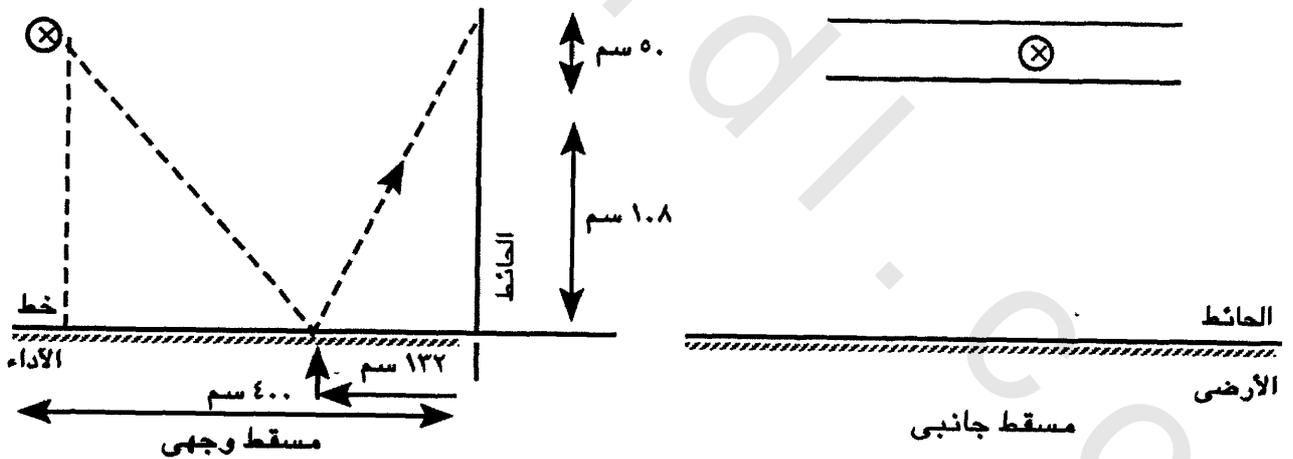
الإختبار الثانى : التمريرة المرتدة باليدين .

الهدف من الإختبار :

قياس دقة التمريرة باليدين .

الأدوات المستخدمة :

- كرة سله - حائط أملس لا يقل إرتفاعه عن (١٥ ; ١.٨ سم) من الأرض - طباشير
- متر للقياس .



شرح الإختبار :

- يرسم خط على بعد (٤ م) من الحائط (خط البداية) .
- يرسم خط على بعد (١٣٣ سم) من الحائط و هو الثلث الأخير من المسافة موازى للخط الأول .
- يرسم خط على إرتفاع (١.٨, ١٥ سم) من الأرض على الحائط ، و خط آخر على

بعد بمقدار (٥٠ سم) .

- تقف المختبره خلف خط البداية و مع إشارة البدء تقوم بأداء التميريه المرتده باليدين فى إتجاه الخط المرسوم على بعد (١٣٣ سم) لترتد منه إلى المسافة المحصوره بين الخطين المرسومين على الحائط .
- تعطى المختبره (١٠) محاولات .

التسجيل :

- ١ - تحتسب عدد المحاولات الناجحة التى لامست فيها الكرة المسافة المحصوره بين الخطين المرسومين على الحائط .
- ٢ - تعتبر المحاولة فاشلة فى حالة خروج الكرة على الخطين المتوازيين المرسومين على الحائط .
- ٣ - لا تحتسب كل محاولة تعدت فيها المختبر خط البداية .
- ٤ - إحتساب عدد المحاولات الناجحة التى قامت بها المختبره .

مرفق (١٤)

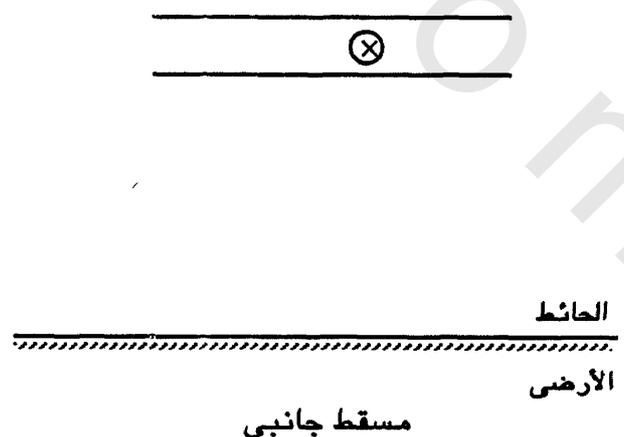
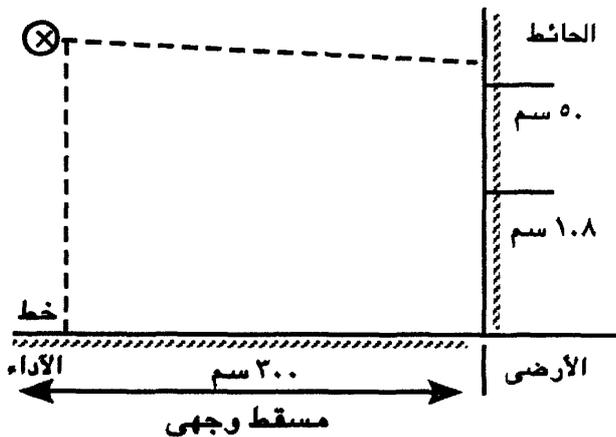
الإختبار الثالث : التميريه من فوق الرأس .

الهدف من الإختبار :

قياس دقة التميريه من فوق الرأس باليدين .

الأدوات المستخدمة :

- كرة سله - حائط أملس لا يقل إرتفاعه عن (١٠٨, ١٥ سم) من الأرض - طباشير
- ساعة إيقاف - متر قياس .



شرح الإختبار :

يرسم على الحائط خطين :

- أ - الخط الأول على بعد (١٥, ١٠٨ سم) من الأرض .
- ب - الخط الثانى على بعد (٥٠ سم) أعلى الخط الأول .
- يرسم خط البداية يبعد عن الحائط بمقدار (٣ م) .
- يقف المختبر خلف خط البداية و مع إشارة البدء تقوم بالتمرير من فوق الرأس فى إتجاه الحائط بين الخطين المرسومين عليه (لمدة ٢٠ ث) .

التسجيل :

- تحسب المحاولات الناجحة فى المسافة المحصورة بين الحائطين خلال الزمن المحدد .
- لا تحتسب كل تمريره عقب إستلام الكرة من الأرض .
- لا تحتسب كل تمريره لا مست الحائط من نقطة تحت الخط المرسوم أسفل وفوق الخط المرسوم أعلى أو عليها .
- إحتساب عدد التمريرات الصحيحة التى قامت بها المختبره خلال الزمن المحدد (٢٠ ث) .

مرفق (١٥)

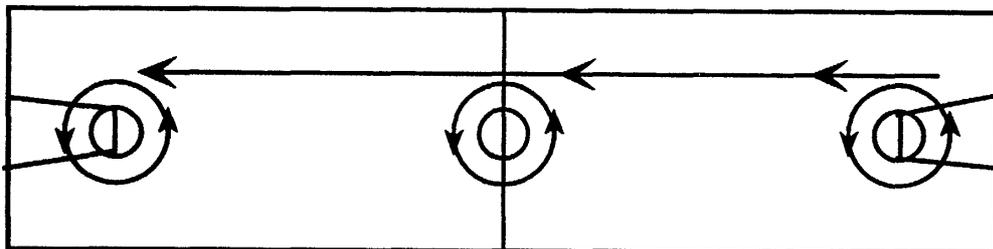
الإختبار الرابع : (إختبار الجرى مع تنطيط الكرة حول دوائر الملعب)

الهدف من الإختبار :

قياس سرعة التنطيط .

الأدوات المستخدمة :

كرة سلة قانونية - ملعب كرة سلة - ساعة إيقاف .



شرح الإختبار :

تقف المختبره عند إلتقاء الحد النهائي بخط منطقة الرمية الحرة من الجهة اليمنى و عند الإشارة بالبده تجرى المختبره مع تنطيط الكره بمحاولة منطقة الرمية الحرة مع الدوران حول دائرة هذه المنطقة و الكره تكون للخارج ثم الإنتقال من الجهة اليمنى إلى الدائرة المركزية و الدوران حولها بالجرى مع التنطيط ثم الإنتقال للدائرة الأخيرة من الجهة اليمنى أيضاً و الدوران حولها ثم تستمر بمحاولة بمحاذاة منطقة الرمية الحرة حتى الوصول إلى نقطة إلتقاء الحد النهائي بخط منطقة الرمية الحرة من الجهة اليمنى .

التسجيل :

- يحتسب الزمن الذى إستغرقته المختبره فى الجرى مع التنطيط من خط البداية إلى النهاية .
- تعطى المختبره محاولتان و تختار الأحسن .
- للمختبره حرية التنطيط بإرتفاعاته المختلفة .
- يضاف للاعبه ثانية إذا ما تخطت هى أو الكره خطوط الدوائر أو منطقة الرمية الحرة .

مرفق (١٦)

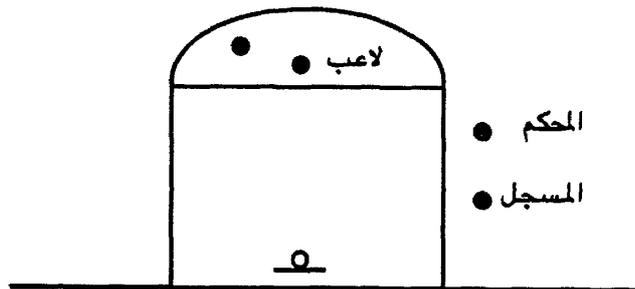
الإختبار السادس : الرمية الحرة

قياس مهارة الرمية :

و ذلك من خلف خط الرمية الحرة .

الأدوات المستخدمة :

كره سله ، هدف كره سله .



شرح الإختبار :

يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ، ولكل مختبره عشرون محاولة ، و تؤدي الرميات العشرون فى شكل مجموعات كل منها خمس رميات ، على أن يكون ذلك فى شكل دائرة ، أو أن تدع مختبره أخرى تقوم بأداء المجموعة الأولى لها ، و هكذا .
هذا و يسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التجريب .

التسجيل :

تحتسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة فى السلة تقوم بها المختبرة ، و حيث أن لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة فى السلة) تقوم بها المختبرة ، و حيث أن لكل مختبرة الحق فى أداء عشرين رميه ، فإن الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة .

مرفق (١٧)

الإختبار السابع : إختبار سرعة التصويب على الهدف

الغرض من الإختبار :

قياس القدرة على تعاقب التصويب لإحراز الأهداف تحت ضغط عنصر الوقت .

الأدوات و التنظيم :

هدف كرة سله ، كرة سله ، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر فى أى مكان أسفل السله ، ثم يقوم بالتصويب لأكبر عدد من المرات فى (٣٠ ث) ، و المختبران يصوب بأى طريقة يريدونها من طرق التصويب (التصويبة السلمية) .

التسجيل :

يحسب لكل إصابة ناجحة للمختبر نقطة واحدة ، و يعتبر الرقم الدال على على مقدار الإصابات (التى حققت أهدافاً) خلال الـ ٣٠ ثانية المقرر على سرعة التصويب فى هذا الإختبار .

مرفق (١٨)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول
أهم المهارات الهجومية فى كرة السلة

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة و بعد

تقوم الباحثة بإجراء ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية
الرياضية و عنوانها :

" فاعلية التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى على تحسن أداء بعض المهارات
الهجومية فى كرة السلة "

و نأمل مساهمة سيادتكم لما لكم من خبرات عريقة فى هذا المجال المساهمة بإبداء الرأى
حول أهم المهارات الهجومية لكرة السلة التى تتطلبها هذه المرحلة و هى :

- التميريرة الصدرية .

- التميريرة المرتدة .

- التميريرة من فوق الرأس .

- المحاورة .

- الرمية الحرة .

- التصويبة السلمية .

و ذلك بإبداء الرأى بالموافقة أو عدم الموافقة و تحديد درجة لكل بعد من الأبعاد
بوضع علامه على ما ترونه مناسباً .

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

مقدمه لسيادتكم

فاطمه أحمد حسن بسيونى

معيده بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

النتيجة										غير موافق	موافق	المهارات الهجومية فى كرة السلة
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
												التمريره الصدرية
												التمريره المرتده
												التمريره من فوق الرأس
												المحاورة
												الرميه الحره
												التصويبة السلمية
												التمريره المرتده بيد واحدة
												التمرير بيد واحدة من فوق الكتف
												التمريره الخطافية
												تمريره الدفعة البسيطة
												إضافات أخرى ترون إضافتها

مرفق (١٩)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الأبعاد الجسمية
المؤثرة فى الأداء لبعض المهارات الهجومية
لكرة السلة

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة و بعد

تقوم الباحثة بإجراء ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية
الرياضية و عنوانها :

" فاعلية التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى على تحسن أداء بعض المهارات
الهجومية فى كرة السلة "

و نأمل مساهمة سيادتكم لما لكم من خبرات عريقة فى هذا المجال المساهمة بإبداء الرأى
حول أهم الأبعاد الجسميه المؤثره على الأداء المهارى لبعض المهارات الهجومية :-

- التمريرة الصدرية .

- التمريرة المرتدة .

- التمريرة من فوق الرأس .

- المحاورة .

- الرمية الحرة .

- التصويبة السلمية .

و ذلك بإبداء الرأى بالموافقة أو عدم الموافقة و تحديد درجة لكل بعد من الأبعاد
بوضع علامه على ما ترونه مناسباً .

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

مقدمه لسيادتكم

فاطمه أحمد حسن بسيونى

معيده بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

الدرجة										غير موافق	موافق	المواصفات
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
												الوزن
												الطول الكلى للجسم
												طول الذراع
												طول العضد
												طول الساعد
												طول الرجل
												طول الفخذ
												طول الساق
												طول الكف
												إضافات أخرى ترون إضافتها

مرفق (٢٠)
بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة و بعد

تقوم الباحثة بإجراء ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية و عنوانه :
" فاعلية التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة "
و نأمل مساهمة سيادتكم لما لكم من خبرات عريقة فى هذا المجال المساهمة بإبداء الرأى حول أهم الأبعاد العقلية التى يجب أن يشملها البرنامج .

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

مقدمه لسيادتكم

فاطمه أحمد حسن بسيونى

معيده بكلية التربية الرياضية

أبعاد برنامج التدريب العقلي

الدرجة										غير موافق	موافق	أبعاد البرنامج
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
												الإسترخاء العقلي العضلي
												الإسترخاء العقلي
												التصور العقلي العام
												التصور العقلي الملون
												التصور البصري
												التصور السمعي
												التصور الإنفعالي
												الإحساس الحركي
												تركيز الإنتباه
												إضافات أخرى ترون إضافتها

مرفق (٢١)
إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول أهم القدرات البدنية
المؤثره فى الأداء لبعض المهارات الهجومية
لكرة السلة

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة و بعد

تقوم الباحثة بإجراء ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية و عنوانه :
" فاعلية التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة "
و نأمل مساهمة سيادتكم لما لكم من خبرات عريقة فى هذا المجال المساهمة بإبداء الرأى حول أهم القدرات البدنية المؤثره فى الأداء و ذلك بإبداء الرأى بالموافقة أو عدم الموافقة و تحديد درجه لكل بعد من الأبعاد بوضع علامه على ماترونه مناسب .

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

مقدمه لسيادتكم

فاطمه أحمد حسن بسيونى

معيده بكلية التربية الرياضية

القدرات البدنية المؤثرة فى الأداء

الدرجة										غير موافق	موافق	أبعاد البرنامج
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
												المرونة
												الرشاقة
												التوافق
												القدرة للرجلين
												القدرة للذراعين
												الدقة
												السرعة
												إضافات أخرى ترون إضافتها

مرفق (٢٢)

قائمة بأسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء فى مجال علم النفس :

- أ . د / محمد العربى شمعون .
- أ . د / ماجده إسماعيل .
- أ . د / أسامه راتب .
- أ . د / إبراهيم عبدربه .
- أ . د / محمود عنان .

أسماء السادة الخبراء فى مجال كرة السله و القياسات البدنية و الجسمية :

- أ . د / قدرى مرسى .
- أ . د / عبدالعزیز النمر .
- أ . د / محمود عامر .
- د / أمل الزغبى السعيد .

- ملخص البحث باللغة العربية .

- ملخص البحث باللغة الإنجليزية

o b i k a n a d . c o m

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج و طرق التدريس

فاعلية التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى
على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة

بحث مقدم من

فاطمة أحمد حسن بسيونى

معيدة بقسم المناهج و طرق التدريس

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

أمل الزغبى السعيد

أستاذ مساعد بقسم
المناهج و طرق التدريس
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

الأستاذ الدكتور

محمد العريى شمعون

أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ
ورئيس قسم علم النفس الرياضى السابق
كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
جامعة حلون

دكتور

زينب إسماعيل محمد

مدرس بقسم المناهج و طرق
التدريس - كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

١٤٢٢ هـ - ٢٠٠١ م

ملخص البحث

مشكلة البحث :

مشكلة البحث و أهميته :

لقد ظهر الكثير من الأساليب الحديثة و الوسائل التعبيلية العديدة فى طرق التدريس و التى تسعى إلى تطبيق أفضل الطرق للتعلم ، و عن طريقها يتم الوصول إلى أفضل مستوى ممكن و من أهم هذه الوسائل التدريب العقلى و لكل نشاط رياضى متطلبات عقلية خاصة به و تختلف هذه المتطلبات من نشاط إلى نشاط آخر تبعاً لطبيعته ، حتى داخل النشاط الواحد هناك متطلبات عقلية خاصة لكل مركز من مراكز اللعب .

و يشير " محمد العربى شمعون " (١٩٨٥) إلى أن التدريب العقلى يساهم فى تطور عملية التعلم كما إنه يساعد فى تنمية المهارات الحركية من خلال المساهمة فى التعرف على إحتياجات المتعلم كما يضيف " محمد العربى شمعون " (١٩٩٦) أن التدريب العقلى يمثل أحد الجوانب الهامة التى يمكن إستخدامها فى التعلم الحركى و رفع مستوى الأداء للناشآت و على الرغم من أن التدريب العقلى بدأ فى المجال الرياضى إلا إنه تعدى حدود هذا المجال إلى مجالات مختلفة (٢٧ : ٣٠٣ - ٣٠٤) ، (٢٩ : ٣١ - ٣٢) .

و لقد قام " محمد حسن علاوى " (١٩٩٠) بتقسيم مراحل التعلم الحركى إلى ثلاث مراحل و هى :

- مرحلة إكتساب التوافق الأولى للمهاره الحركية .
- مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية .
- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية (٣٥ : ٢٥٧) .

أثبتت الكثير من الدراسات أن رياضة كرة السلة هى ثانية الألعاب الجماعية شعبية و إنتشاراً فى معظم بلدان العالم ، كذلك فقد توصل الكثير من الباحثين إلى إعتبارها واحدة من أكثر الرياضات الجماعية إثارة لحماس و رغبة اللاعبين والمشاهدين .

و أن كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعه فتطلب من ممارسيها أملاك عدد من القدرات الحركية الخاصة ، المهارية و كانت الفكرة الأساسية فى ممارسة هذه اللعبة هى إستخدام الجرى و التميرير و التصويب حيث تضيف كرة السله نشاطاً رياضياً يعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامه للتقدم .

و تشير الدلائل و البراهين المستقاه من الواقع إلى وجود أختلاف فى المتطلبات العقلية لكل مرحلة من مراحل التعلم ، و هذا يؤدي إلى وجود أختلاف فى العائد من ممارسة التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى و أثر ذلك على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية ، فهل يساهم التدريب العقلى فى تطوير الأداء فى جميع المراحل على حد السواء - أم إنه يحقق نتائج أفضل عند التقسيم إلى مراحل ؟ ! و من هنا ظهرت مشكلة البحث و هى فاعلية التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى على تحسن أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :-

١ - فاعلية التدريب العقلى فى تحسن أداء بعض المهارات الهجومية لكرة السلة فى مراحل التعلم (مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة إتقان و تثبيت المهارة) .

٢ - فاعلية اتدريب العقلى فى تطوير المهارات العقلية و المرتبطة بالمهارات الهجومية لكرة السله فى مراحل التعلم الحركى (مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة إتقان و تثبيت المهارة) .

٣ - فاعلية البرنامج المقترح للتدريب العقلى فى تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة و بعض المهارات العقلية فى مراحل التعلم الحركى .

فروض البحث :

١ - توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعات التجريبية الثلاثة و المجموعات الضابطة الثلاثة فى أداء بعض المهارات الهجومية لكرة السلة فى مراحل التعلم الحركى (مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة إتقان و تثبيت المهارة) .

٢ - توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعات التجريبية الثلاثة و المجموعات الضابطة الثلاثة فى تطوير أداء بعض المهارات العقلية المرتبطة بالمهارات الهجومية لكرة السلة فى مراحل التعلم الحركى (مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة إتقان و تثبيت المهارة) .

٣ - توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعات التجريبية الثلاثة و المجموعات الضابطة الثلاثة فى مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية (جامعة طنطا) لصالح المجموعات التجريبية .

خطة البحث :

- منهج البحث :

إستخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث .

- عينة البحث :

أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية (جامعة طنطا) و سوف يتم تقسيمها إلى ست مجموعات ثلاثة مجموعات تجريبية ، ثلاثة مجموعات ضابطة .

- أدوات البحث :

- السن : الرجوع إلى تاريخ الميلاد لأقرب شهر .

- الطول : إستخدام جهاز الرستاميتير ، لأقرب سم .

- الوزن : الميزان الطبي ، لأقرب كجم .
- المتغيرات الجسمية : عن طريق شريط قياس .

أدوات قياس الصفات البدنية لكرة السلة :

- اختبار المرونه : ثنى الجذع من الوقوف .
- اختبار الرشاقة : (الجزء الإرتدادى ٤ × ١٠ م) .
- اختبار التوافق : (إختبار الدوائر المرقمة) .
- اختبار القدرة للرجلين : (دفع كرة طبية من الثبات) .
- اختبار الدرة للذراعين : (دفع كرة طبية زنة ٣ كجم) .
- اختبار الدقة : (التصويب باليدين على الدوائر المتداخلة) .
- اختبار السرعة : (العدو « ٣٠ م » من البدء الطائر) .

أدوات قياس المتغيرات العقلية :

- إختبار الذكاء المصور : (إعداد أحمد زكى صالح) .
- بطاقة مستويات التوتر العضلى : (إعداد " محمد العربى شمعون " ، " ماجدة إسماعيل " (١٩٩٦) .
- إختبار التصور العقلى (مقياس التصور العقلى إعداد " محمد العربى شمعون ، ماجدة إسماعيل " .
- إختبار الشبكة لتركيز الإنتباه : " دورثى هاريس Dorthy Harris " .

أدوات قياس الأداء المهارى للمهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة

(قيد البحث) :

- إختبار التمريره الصدرية .
- إختبار التمريره المرتده باليدين .
- إختبار التمريره من فوق الرأس .
- إختبار المحاوره .
- إختبار الرمية الحرة .
- إختبار التصويبه السلمية .

البرنامج المقترح للتدريب العقلى :

تم تحديد مدة البرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعياً ، مدة الوحدة التدريبية (٣٠) دقيقة .

مكونات البرنامج :

Mascular Relaxition	- الإسترخاء العضلى
Mental Relaxition	- الإسترخاء العقلى
Mental Imagery	- التصور العقلى
Concentration	- تركيز الإنتباه

أهم التوصيات :

أولاً : ضرورة تطبيق برنامج التدريب العقلى المقترح على الطالبات خلال العملية التعليمية مع مراعاة ظروف كل مرحلة من مراحل التعلم و ذلك لما له من دور فعال فى تطوير مستوى الأداء .

ثانياً : أهمية إستخدام التدريب العقلى فى تنمية و تطوير المهارات الهجومية فى كرة السلة .

ثالثاً : ضرورة إستخدام التدريب العقلى فى تنمية و تطوير المهارات العقلية للطالبات (كالقدرة على الإسترخاء ، التصور العقلى ، تركيز الإنتباه) لما لها من دور فعال و إيجابى فى تطوير مستوى دقة الأداء .

رابعاً : أهمية الدمج بين التدريب العقلى و التدريب المهارى للوصول إلى أفضل مستوى و أحسن نتائج .

خامساً : يوصى بإجراء بحوث مماثلة على عينات و مراحل سنوية مختلفة لتوثيق نتائج هذا البحث و تأكيد فاعلية التدريب العقلى .

سادساً : يوصى بأنه عند القيام ببحوث مماثلة تتناول فاعلية التدريب العقلى على مستوى دقة الأداء ، بعمل قياسات تتبعية بعد تطبيق كل بعد من أبعاد البرنامج المقترح لتتبع تأثير كل بعد على مستوى الدقة لإمكانية معرفة أى من أبعاد البرنامج (الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) ذو فاعلية على الإرتقاء بمستوى الدقة و بالتالى زيادة مساحته الزمنية فى البحوث التالية ضمناً لتحقيق أقصى إستفادة ممكنة من برامج التدريب العقلى و الإرتقاء بمستوى دقة الأداء .

Tanta University
Faculty Of Physical Education
Curriculum & Methods of Teaching Department

**Efficacy Of Mental Training On Developing
Attacks Skills Performance in Basketball
During Motor Learning Periods**

Prepared by
Fatma Ahmed Hassan Basyouny
Lecturer In Curriculum & Methods of Teaching Department
Faculty of Physical Education Tanta University

Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for master's degree in physical Education

Supernisors

Dr. Mohamed El Araby Shamoun
Anemptying Prof. and former Head
dept of sport Psychology
Faculty Of Physical Education
Helwan University

Dr. Amal El Zoghby El Said
Assistant Prof. in Curriculum
and Methods of teaching Dept.
Faculty Of Physical Education
Tanta University

Dr. Zeinab El Sayed Esmail
Instructor in Curriculum and
Methods of teaching dept.
Faculty Of Physical Education
Tanta University

Tanta
2001 - 1422

Summary

A Study For Partial Fullfillmen For The Degree Of Master In Physical Education .

Titled :

Efficacy Of Mental Training On Developing Attaks Skills Performance In Basketball During Motor Learning Periods .

Preparedly By :

Researcher : Fatma Ahmed Hassan Basyouny

Superrisedly By : Prof. Dr. Mohamed El Araby Shamoun
Assistant Prof. Amal El Zoghby El Said
Dr. Zeinab El Sayed Esmail

Problem and Significance of the Study :

Many modern methods have emerged in the field of teaching methods . That seek to reach the best way for learning . One of the most important methods which was med very wide in the sport field is mental training . Every kind of sport activites has its own mental require-ment that differ from any other one duetu the nature of such activity , even in the same one activity may have different mental sequirements for eash play position in the game .

Mohamed El Araby (1985) in dicated that mental training helps in developing learning process and acquisition motor skills throught identif- ing the learner's needs klark and richardson added that mental traning repesents one of the important aspects in developing the level of pen- formance and it has a vital effect on improving the motor skills , the mental traning is on of the important factors that can be used in motor

learning and in enhancing performance level of young female players . Although mental training has already started in the field of sport psychology it exceeds the limits to be used in various fields .

Mohamed Allaway divides the motor learning into three phases :

- 1 - Primary coordination .
- 2 - Good coordination .
- 3 - Mastery .

Studies have indicated that basketball is the second popular game in most world countries , many researchers consider basketball of the most enthusiastic game regarding players and fans , basketball requires a variety of special motor skills , the basic idea of this game is running , passing and shooting depending on basic skill as an important criterion for progress .

The indication points out that there may be differences in the mental requirements of each phase from the motor learning process . However these needs to be practically proved .

Does mental training improve performance equally in all motor-learning phases ? Or

Does it achieve better results when divided into three phases ?

* * * * *

So we have the research problem :

Efficacy of mental training on developing attacking skills performance in basketball during motor learning periods .

Research Aims :

This research examined :

- 1 - the effect of mental training on developing some attacking skills in basketball during motor learning periods , { primary coordination , performance , mastery } .
- 2 - the effect of mental training on developing some mental skills related to attacking skills in basketball during motor learning periods .
- 3 - the efficacy of the proposed mental training program on developing some attacking skills in basketball and some mental skills during motor learning periods .

* * * * *

Research Hypotheses :

- 1 - There Are Statistical functional Differences Between The Three Experimental Groups And The Three Controlling Groups in Performing Some Attaks Skills In Basketball during the motor learning periods : { primary coordination , performance , mastery } .
- 2 - there are statistical functional differences between the three experimentals groups and the three controlling groups , developing some mental skills durning motor learning periods .
- 3 - there are statistical functional differences between the three experimentals groups and the three controlling groups in performing some attacking skills in basketball and in developing some mental skills during motor learning periods in the favorable of the experimentals groups reflecting the efficacy of the proposed mental training program .

- Plan & procedures of the study :

Method :

The experimental method is used by applying three experimental and three controlling groups .

- Sample :

The sample was selected vertically , from the third year female students at the faculty of physical education - tanta university . and randomly assigned to six groups three experimental and three controlling groups , total (90) each group each group (15) students .

- Tools :

- tools for basic information age - weight - height .
- tools for morphological variables the length of arm , fore arm, leg - thigh and palm area .
- tools for physical variables flexibility - agility - coordination - leg power - arm power - accuracy and speed .

* * * * * * * * * *

Tools for Mental Variables :

- * pictorial intelligence test .
- * muscular tension levels cards .
- * concentration grid .

* * * * * * * * * *

Tools for attacks skills in basketball :

- * chest pass test .
- * bounce pass test .
- * overhead pass test .
- * dribbling test .
- * free throw test .

* * * * *

proposed Mental Training Program :

- the proposed Mental Training program aims to developing some mental skills as relaxation , imagery and concentration .
- the proposed program lasted (12) weeks , (4) training units a-week , each is (30) minutes .
- the proposed program was designated to divided into (3) sub programs according to the mental requirement for each motor learning periods : primary - good coordination and mastery .
- the content of each program were different but the mental skills were fixed in relaxation , imagery and concentration .

Statistical analysis :

In the light of the research's aims , its hypothesis and its sample size , statistical were made according to the parametric methods as follows :

- * the arithmetic mean .
- * the standard deviation .

- * T. test .
- * the percentage of development .

* * * * *

Recommendations :

- 1 - the necessity of applying the proposed mental training program on female students through the educational process , taking into consideration the different mental requirements of very motor learning periods .
- 2 - the importance of using mental training in developing attacking skills in basketball .
- 3 - the necessity of using mental training in developing the mental skills : relaxation , imagery concentration among female students for its vital role in enhancing level of performance .
- 4 - it is necessary to integrate the mental training program into physical training program to achieve the optimum level of performance .
- 5 - it is recommended when studying the efficacy of mental training program on performance accuracy , to use systematical measures after every aspect of the program to follow up the effectiveness of each aspect and accuracy .
- 6 - it is recommended also to do studies on different samples and age groups to assess the effectiveness of mental training .

* * * * *