

٦ / ٠ المراجع العربية والأجنبية

١/٦ : المراجع العربية

٢/٦ : المراجع الأجنبية

١/٦ المراجع العربية:

- ١- أحمد أمين فوزي ، محمد عبد العزيز سلامة (١٩٨٦) : كرة السلة للناشئين ، الفنية للطباعة والنشر .
- ٢- أحمد سلامة صابر (١٩٩٥) : "تأثير التدريب باستخدام حلقة بدون لوحة على دقة التصويب المباشر لدى لاعبي كرة السلة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٣- أحمد عزت راجح (١٩٨٣) : أصول علم النفس ، ط ١٣ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٤- أسامة كامل راتب (١٩٩٠) : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- _____ (١٩٩٥) : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦- _____ (٢٠٠٤) : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٧- ثروت محمد الجندى (٢٠٠٥) : دراسة تحليلية مقارنة لإحصاءات أهم التغيرات الهجومية والدفاعية في بطولة كأس العالم ٢٠٠٢ ، ودورة الألعاب الأولمبية ٢٠٠٤ لكرة السلة ، المجلة العلمية - علوم وفنون الرياضة، المجلد الثاني والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٨- حسن سيد معوض (١٩٩٥) : كرة السلة للجميع ، ط ٧ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٩- عبد الرحمن خليل دبايح (١٩٩٦) : أثر تنمية القدرة العضلية والدقة على التصويبة الثلاثية للناشئين تحت ١٦ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٠- عبد العاطي عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زيادة (٢٠٠١) : تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى من الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١١- عبد العزيز أحمد النمر ، مدحت صالح سيد (١٩٩٨) : كرة السلة ، الأساتذة للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ١٢- عبد العلي الجسماني (١٩٩٤) : علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية ، الدار العربية للعلوم ، بغداد .

- ١٣- على السيد أبو سمرة (١٩٩٤) : " تأثير تمارين المنافسة على التهديف من منطقة الثلاث نقاط للاعبى الدرجة الأولى فى كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٤- علي فهمي البيك (١٩٨٤) : حمل التدريب ، مطابع الشروق ، القاهرة .
- ١٥- فاطمة أحمد بسيونى (٢٠٠١) : " فاعلية التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٦- ماجد مصطفى الصغير (١٩٩٧) : " التصويب البعيد فى كرة السلة وأثره على نتائج المباريات " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٧- محمد العربي شمعون (١٩٩٦) : التدريب العقلى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٨- محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال (١٩٩٦): التدريب العقلى فى التنس ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٩- محمد حسن علاوي (١٩٩٧): علم نفس المدرب والتدريب الرياضى ، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٠- محمد عبد الرحمن مجر (١٩٩٨) : " تأثير برنامج للتدريب العقلى على المستوى الرقمى لسباحى المنافسات " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٢١- محمد عبد الرحيم إسماعيل (١٩٨٨) : " تأثير استخدام عائق بصري على دقة التصويب فى كرة السلة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان .
- ٢٢- _____ (١٩٩٥) : الهجوم فى كرة السلة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ٢٣- محمد عبد العزيز سلامة (١٩٨٣): " أثر استخدام بعض المثبرات السمعية والبصرية على دقة التصويب فى كرة السلة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان.
- ٢٤- _____ (٢٠٠١) : استراتيجية الهجوم والدفاع فى كرة السلة ، الجزء الأول- مبادئ اللعب ، الإسكندرية.

- ٢٥- محمد ناجي عبد السلام (١٩٩٨) : " أثر التصور العقلي على الإنجاز الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٢٦- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٧- مسعد علي محمود (١٩٩٧) : المدخل إلى علم التدريب الرياضي ، دار الطباعة للنشر والتوزيع، جامعة القاهرة .
- ٢٨- مصطفى عاطف هدهود (٢٠٠٠) : " تصميم وسيلة مقترحة لتنمية دقة التصويب المباشر في كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٢٩- مصطفى عبد السلام العمري (١٩٩٨) : " تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين في كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٣٠- موسى طلعت إبراهيم (١٩٩٨) : " استخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء مجموعات اللكم لناشئ الملاكمة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٣١- نبيل عبد المقصود صالح (١٩٩٤) : " الخصائص التكنيكية في كرة السلة كأساس للتدريب النوعي " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٣٢- نجلاء فتحي مهدي (١٩٩٧) : " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير الإيقاع الحركي ومستوى الأداء في التمرينات الفنية " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٣٣- القواعد الدولية لكرة السلة (٢٠٠٤) : المعتمدة من مجلس إدارة الاتحاد الدولي لكرة السلة المنعقد بباريس (فرنسا) .

٢/٦ المراجع الأجنبية:

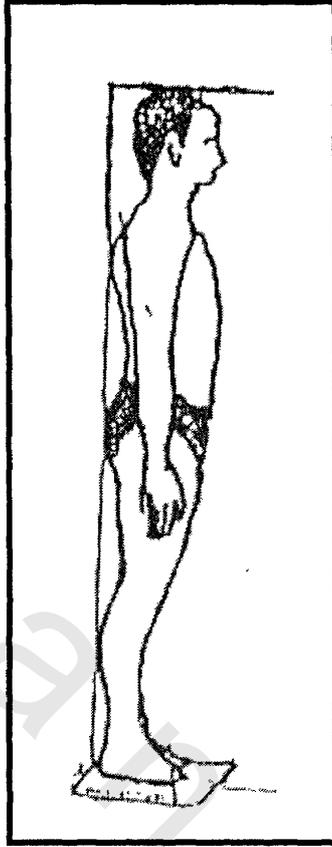
- 34- Pates , J , et al (2002) : The effects of hypnosis on flow states and three – Point shooting performance in basketball players , Sport – Psychologist – champaign , 111 , 16 (1) , 34 – 47 , Total no . of pages : 14.
- 35- Pie , J – S , et al (1996) : Imagery orientation and vividness on a motor skill performance , Journal of motor behavior , - Al 19 (1) , 32 – 49 , Total no of pages : 18 .
- 36- Carboni, - J , et al (2002) : The effects of brief imagery on free throw shooting performance and concentrational style of intercollegiate basketball players : a Single – subject design , international – sports – Journal – twest – Haven – conn . 6 (2) , 60 – 67 , Total no of pages : 8 .
- 37- Carter – J . E ; Kelly , A – E (1997) : Using Traditional and Paradoxical imagery interventions with reactant intramural athletes , Sport – psychologist – (Champaign , - 111) 11 (2) , 175 – 189 , Total no of pages :15 .
- 38- Lamirand, M., Rainey, D. (1994) mental imaginary Relaxation, and Accuracy of Basketball foul shooting perceptual, and motor skills. Missoula, mont, vol3 No2., p78-102 .
- 39- Lerner , - B – S (1996) : The effects of goal setting and imagery Training programs on the free – throw performance of female basketball players , Eugene , Ore ., Microform publications , int'1 inst for sport & human performance , University of Oregon .
- 40- Oliver – J – A (1998) The effects of a verbalized preperformance routine on free throw shooting accuracy of adult basketball participants , Eugene , or ., Microform publications , University of Oregon .

٧/٠ قائمة المرفقات

- مرفق (١) قياس الطول الكلى للجسم
- مرفق (٢) قياس وزن الجسم
- مرفق (٣) اختبار دفع كرة طبية لأبعد مسافة
- مرفق (٤) اختبار الوثب العمودي
- مرفق (٥) اختبار الجرى الارتدادى ٤ × ١٠ م
- مرفق (٦) اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة
- مرفق (٧) اختبار رمى واستقبال الكرات
- مرفق (٨) اختبار التصويب الثلاثى
- مرفق (٩) اختبار مقياس القدرة على الاسترخاء
- مرفق (١٠) اختبار مقياس التصور العقلى
- مرفق (١١) استمارة استطلاع رأى الخبراء
- مرفق (١٢) برنامج التصور العقلى المقترح
- مرفق (١٣) نموذج لوحدة تدريبية
- مرفق (١٤) أسماء الخبراء لتقويم البرنامج المقترح
- مرفق (١٥) أسماء المساعدين

ملحق (١)

” قياس الطول الكلى للجسم ”



الغرض من القياس : تحديد الطول الكلى للجسم (ارتفاع القامة) .

الأجهزة المستخدمة : جهاز الرستاميتير وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا على قاعدة خشبية طوله (٢٥٠ سم) مدرج في أحد جوانبه بالسنتيمتر والجانب الآخر بالبوصة ويكون الصفر في مستوى القاعدة الخشبية ، كما يوجد جزء مثبت أفقيا بحيث يتحرك لأعلى وأسفل .

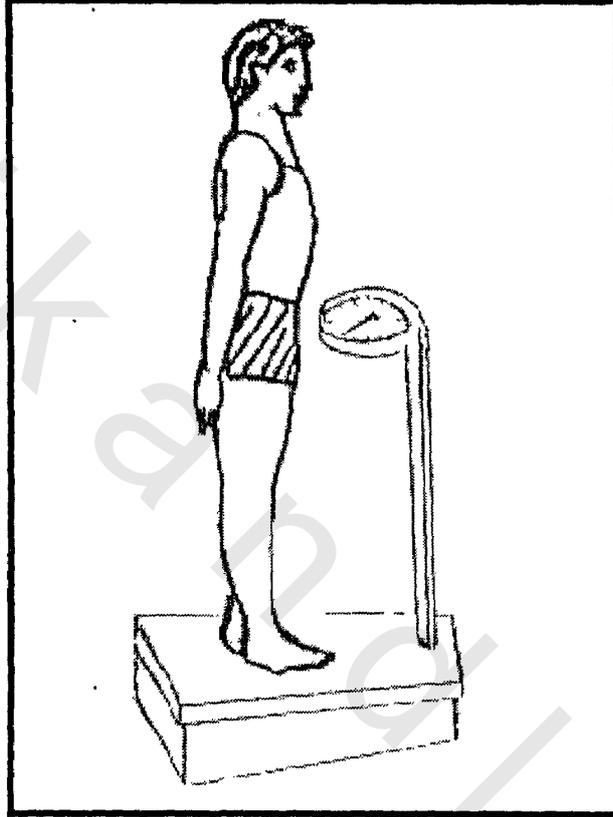
مواصفات القياس : يقف الشخص المختبر عاريا (مرتديا مايوه) حافى القدمين وظهره مواجه القائم بحيث يلامسه بثلاث نقاط تشريحية هي : المنطقة الواقعة بين اللوحين - أبعد نقطة للحوض من الخلف - أبعد نقطة لسمانة الساقين .

مع مراعاة أن يشد المختبر جسمه لأعلى والنظر للأمام ثم يتم إنزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للجمجمة .

طريقة التسجيل : يتم تسجيل الرقم المواجه للحامل بالسنتيمتر .

ملحق (٢)

” قياس وزن الجسم ”

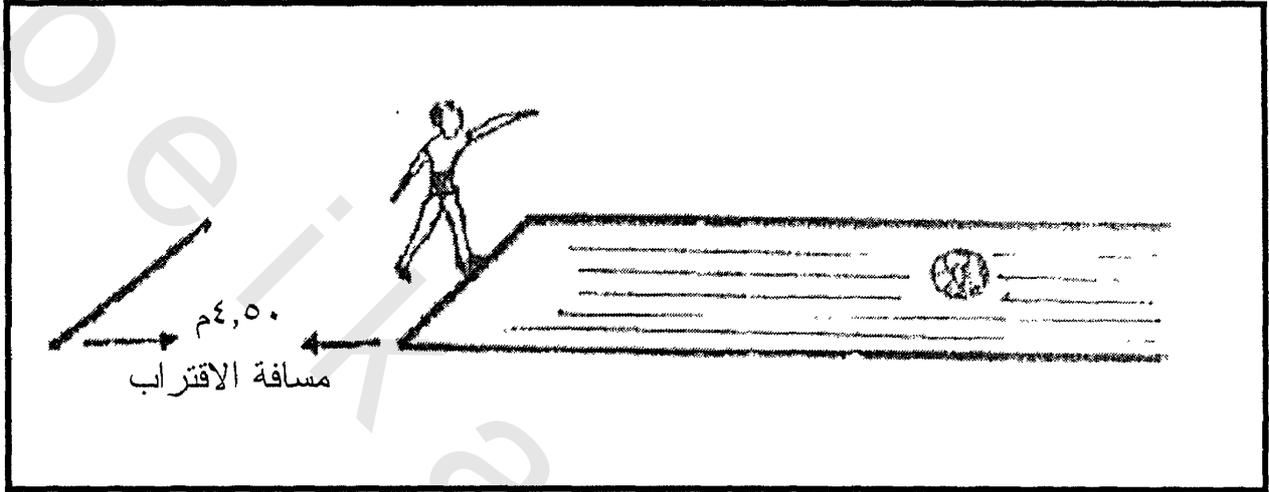


- الغرض من القياس : تحديد وزن الجسم .
- الأجهزة المستخدمة : ميزان طبي معاير .
- مواصفات القياس : يقف الشخص عاريا (مرتديا مايوه) في منتصف قاعدة الميزان .
- طريقة التسجيل : يحسب وزن الجسم عن طريق قراءة التدرج بالكيلو جرام .
- ملحوظة : يجب التأكد من سلامة الميزان وذلك بمعايرته بأثقال معروفة للتأكد من صدق مؤشرات عن قيمة الأثقال التي وضعت عليه.

ملحق (٣)

الاختبارات البدنية

اختبار دفع كرة طبية لأبعد مسافة



الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراعين .

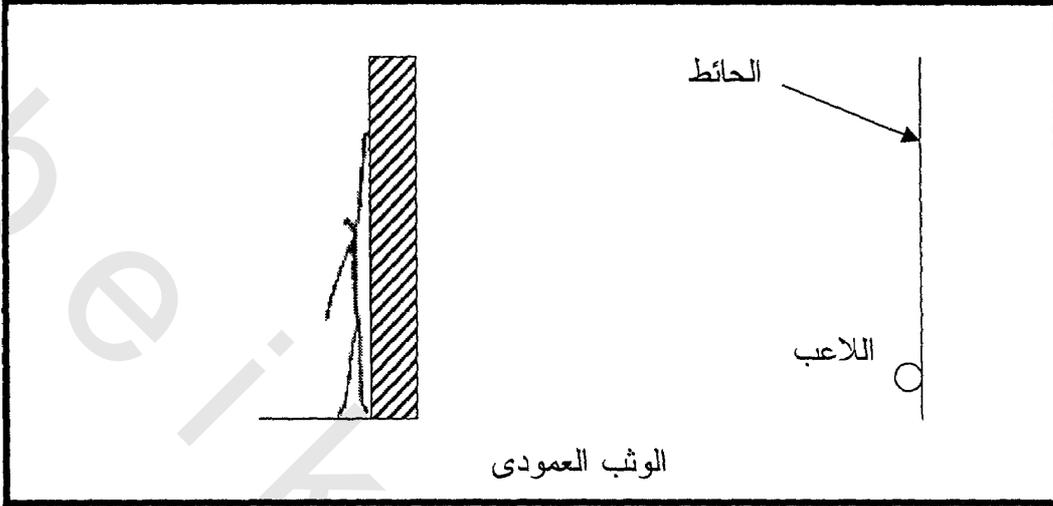
الأدوات المستخدمة : منطقة فضاء مستوية بطول ٣٠ م وعرض ٧,٥ م مسافة الاقتراب تحدد بخطين متوازيين المسافة بينهما ٤,٥ م ، عدد ٥ كرات طبية متساوية الوزن والحجم ، زنة ٣ كجم - شريط قياس - عدد من الأعلام .

طريقة الأداء : يقف اللاعب بين الخطين مواجهها بالجانب منطقة الرمي واضعا الكرة الطبية على إحدى يديه والأخرى للسند من فوق الكرة ، يتحرك اللاعب بالجانب في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود مسافة ٤,٥ م وعندما يصل إلى خط البداية يدفع الكرة من الجانب كما دفع الجلة بحيث لا يتعدى خط البداية ، ويراعى ما يلي :

- دفع الكرة الطبية في اتجاه الرمي .
- أن يتحرك اللاعب بين الخطين المحددين لمنطقة الاقتراب .
- التسجيل : يؤدي اللاعب ثلاث محاولات تحتسب أفضل محاولة (١٣ : ٧٦ ، ٧٧) .

معلق (٤)

اختبار الوثب العمودي :



الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات المستخدمة : حائط أملس ، يرسم عليه خطوط بلون مختلف عن لون الحائط بحيث

تكون موازية للأرض ومدرجة بدءاً من ارتفاع ١٥٠ سم : ٤٠٠ سم

والمسافة بين كل خط وآخر ١ سم .

طريقة الأداء : يمسك اللاعب قطعة من الطباشير ثم يقف بحيث تكون يده اليمنى بجانب

الحائط ، ويمد الذراع اليمنى عالياً ويحدد علامة بالطباشير على الحائط مع

ملاحظة ملاسة العقبين للأرض .

يقوم اللاعب بمرجحة الذراعين لأسفل وللخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثني

الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .

يقوم اللاعب بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين

للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير

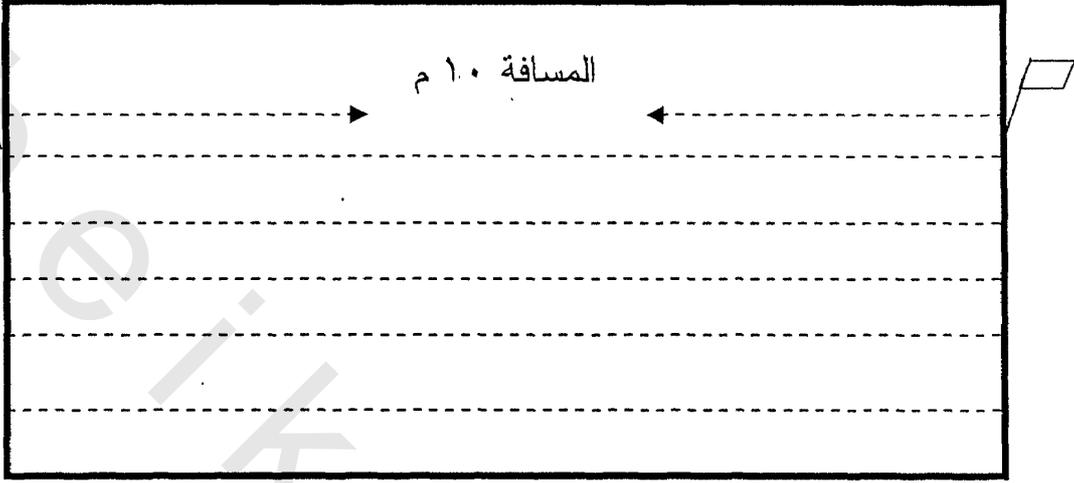
على الحائط في أعلى نقطة يصل إليها .

التسجيل : درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف

والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة إلى أقرب ١ سم (١٣ : ٧٨ ، ٧٩)

ملحق (٥)

اختبار الجرى الارتدادى ٤ « ١٠ م



الجرى الارتدادى مسافة ٤٠ متر

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الأدوات المستخدمة : قطعة أرض ممهدة - ساعة إيقاف - أعلام - خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ م - صافرة .

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى أن المختبر يقطع مسافة ٤٠ م ذهابا وعودة .

التسجيل : يسجل المختبر الزمن الذى يقطعه فى جرى المسافة المحددة ٤×١٠ م من لحظة صافرة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد أن يكون قطع مسافة ٤٠ م ذهابا وإيابا مسجلا أقرب ١٠/١ ثانية (١٥ : ٥٩ ، ٦٠) .

ملحق (٦)

اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة :

الغرض من الاختبار : قياس الدقة .

الأدوات المستخدمة : كرات سلة قانونية ، حائط ذو سطح أملس عمودي على مستوى أفقى

، يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها كالاتى :

- قطر الدائرة الداخلية ١٧ بوصة .

- قطر الدائرة الوسطى ٣٨ بوصة .

- قطر الدائرة الخارجية ٥٨ بوصة .

الحد السفلى للدائرة الكبيرة الخارجية يرتفع من الأرض بمقدار ٤ قدم وخط البداية

مرسوم على الأرض على بعد ٢٥ قدم من الحائط .

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية معه كرة سلة وفى مواجهة الحائط عند إعطاء

إشارة البدء يقوم المختبر بتصويب الكرة على الدوائر محاولاً إصابة الدائرة

لكل مختبر ١٠ محاولات .

يجب أن يحتفظ المختبر بالقدمين خلف خط البداية أثناء التصويب على الدوائر إذا

سقطت الكرة على الأرض بين خط البداية والحائط ، فللمختبر حق اجتياز خط البداية

واستعادة الكرة والعودة بها خلف الخط قبل استئناف التصويب من جديد على الحائط .

التسجيل : إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة يحتسب للمختبر ثلاث درجات .

إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة يحتسب للمختبر درجتان .

إذا أصابت الكرة الدائرة الكبيرة يحتسب للمختبر درجة واحدة .

إذا خرجت الكرة خارج الدوائر الثلاثة يحتسب للمختبر صفر .

تجمع الدرجات التى حصل عليها المختبر فى ١٠ محاولات (١٥ : ٦٢ ، ٦٣)

ملحق (٧)

اختبار رمى واستقبال الكرات

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد .
الأدوات المستخدمة : كرة تنس - حائط - طباشير .

يرسم خط على الأرض وعلى بعد ٥ أمتار من الحائط .

طريقة الأداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الآتي :

١- رمى الكرة ٥ مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد (يمين - يمين) .

٢- رمى الكرة ٥ مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد (يسار - يسار) .

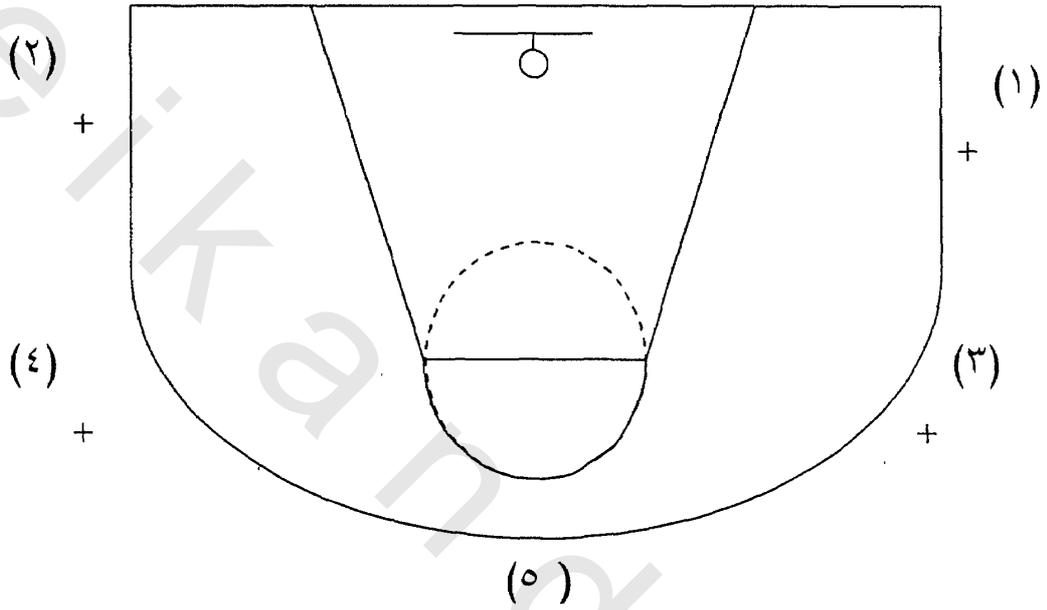
٣- رمى الكرة ٥ مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى (يمين - يسار) .

٤- رمى الكرة ٥ مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى (يسار - يمين) .

التسجيل : لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة أى أن الدرجة النهائية ٢٠ درجة (١٣ : ٨٩) .

ملحق (٨)

اختبار التصويب الثلاثي :



الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من منطقة الثلاث نقاط .

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة سلة - كرات سلة - طباشير - صافرة .

طريقة الأداء : ترسم خمسة علامات x لتحديد زوايا التصويب الخمسة مع تحديدها بالأرقام كما هو موضح بالرسم ، يقف اللاعب على الزاوية رقم ١ خارج قوس الثلاث نقاط وبجواره ثلاث كرات سلة يقوم اللاعب بالتقاط الكرة الأولى والتصويب بيد واحدة من خارج القوس ثم تصويب الثانية بعد عمل محاورة والثالثة بعد عمل خداع ، ثم ينتقل إلى الزاوية رقم ٢ ويكرر نفس الأداء ، وهكذا حتى ينتهي من جميع التصويبات وبذلك يكون مجموع التصويبات ١٥ تصويبة ، يجب ألا يتعدى اللاعب قوس التصويب ، قبل أداء التصويبة يسمح للاعب بأداء عدة محاولات قبل أداء الاختبار .

التسجيل : المحاولة الناجحة تحتسب بنقطة والمحاولة الفاشلة تحتسب بصفر (٩ : ١٤٩) .

ملحق (٩)

اختبار القدرة على الاسترخاء

إعداد :

فرانك فيتال Frank Vital وأعد صورته العربية محمد حسن علاوى ، وأحمد مصطفى السويفى .

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	هل تميل للتغير فى حياتك ؟				
٢	هل تشعر بنوبات من القلق ؟				
٣	هل لديك وقت للاسترخاء والراحة قبل النوم ؟				
٤	هل أنت خالى من العصبية أو النرفزة الشديدة ؟				
٥	هل تتأبك نوبات من الصداع ؟				
٦	هل تقوم بهز رجلك أو طرقة أصابعك أو قضم أظفرك ؟				
٧	هل تشعر بالتوتر عندما تجلس على مقعد لفترة طويلة ؟				
٨	هل ينتابك توتر وهل يمكنك التخلص منه ؟				
٩	هل تستيقظ منتعش بعد أن تأخذ غفوة من النوم ؟				
١٠	هل يمكنك التركيز فى موضوع واحد فقط ؟				
١١	هل يشغل بالك شئ آخر عندما تمارس أى نشاط أو هواية محببة إليك ؟				
١٢	هل تستيقظ منتعش فى الصباح ؟				
١٣	هل يسهل عليك النوم ليلاً ؟				
١٤	هل تستطيع أن تنسى هموك عندما تذهب للنوم ليلاً؟				
١٥	هل يمكنك القيام بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى تستطيع النوم ؟				

مفتاح التصحيح : تقدير الدرجات يتم على استجابات اللاعبين لعبارات المقياس (دائماً - أحياناً - نادراً - أبداً) على الترتيب التالى (٤ - ٣ - ٢ - ١) .

الاسم :

من فضلك اقرأ العبارات وضع علامة (✓) فى الخانة المناسبة لكل سؤال من وجهة نظرك الشخصية . والرجاء منك عدم ترك أى سؤال بدون إجابة .

ملحق (١٠)

مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى

إعداد

أ.د / ماجدة محمد إسماعيل

أ.د / محمد العربى شمعون

قبل البدء فى تطبيق هذا المقياس نتذكر أن :

- التصور العقلى أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل .
- يتطلب التصور العقلى ممارسة العديد من الحواس الأخرى (السمع ، اللمس ، الشم والتذوق) هذا بالإضافة إلى الحالات الانفعالية المصاحبة .
- ويشمل المقياس على اثنين من المواقف الرياضية وهى :
 - ١- الممارسة الفردية .
 - ٢ - الأداء فى المنافسة .

ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الست التالية :

- ١- وضوح الصورة .
- ٢ - درجة نقاء الصورة .
- ٣ - الإحساس الحركى .
- ٤ - الحالة الانفعالية المصاحبة .
- ٥- التحكم فى الصورة .
- ٦ - التصور العقلى من منظور داخلى .

تعليمات عامة :

- ١- يجب التصور العقلى لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط .
- ٢- يجب التصور العقلى بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول إلى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع .
- ٣- استخدام مهارة التصور العقلى فى الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح والنقاء لتصور هذه المواقف أو المهارات .

تعليمات خاصة بالموقف أو المهارة :

- ١- التفكير فى الموقف الرياضى المحدد أو المهارات الحركية المعينة .
- ٢- التفكير فى مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضى أو المهارة المعينة .
- ٣- غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء .
- ٤- عزل جميع الأفكار الأخرى جانبا .

٥- الاحتفاظ بغلق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور العقلي .
ستجد عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي بأبعاده المختلفة في كل موقف على حدة .

اقرأ كل عبارة بعناية وقرر :

- الاستجابة بطريقة مباشرة ومعبرة عن درجة التصور العقلي الشخصي .
- هناك مستويات للاستجابة لكل عبارة .
- ضع دائرة حول الرقم الذي ترى أنه ينطبق مع درجة التصور العقلي وذلك وفقا لما يلي :

أولا : العبارات الأربعة الأولى :

يتم الاستجابة وفقا لميزان من خمسة أبعاد وهي :

- ١- عدم وجود صورة كلية ... ضع دائرة حول رقم ١ .
- ٢- وجود صورة ولكن غير واضحة .. ضع دائرة حول رقم ٢ .
- ٣- صورة متوسطة الوضوح .. ضع دائرة حول رقم ٣ .
- ٤- صورة واضحة .. ضع دائرة حول رقم ٤ .
- ٥- صورة واضحة تماما .. ضع دائرة حول رقم ٥ .

ثانيا : العبارة الخامسة والخاصة بالتحكم في التصور العقلي :

يتم الاستجابة وفقا لميزان تقدير من خمس أبعاد وهي :

- ١- عدم التحكم في الصورة تماما .. ضع دائرة حول رقم ١ .
- ٢- صعوبة التحكم في الصورة .. ضع دائرة حول رقم ٢ .
- ٣- تحكم متوسط في الصورة .. ضع دائرة حول رقم ٣ .
- ٤- تحكم فوق المتوسط في الصورة .. ضع دائرة حول رقم ٤ .
- ٥- تحكم كامل في الصورة .. ضع دائرة حول رقم ٥ .

ثالثا : العبارة السادسة والخاصة بمنظور التصور العقلي الداخلي :

يتم الاستجابة وفقا لميزان تقدير من بعدين (نعم) أو (لا) والمطلوب وضع علامة

(✓) أمام الدرجة التي تراها مناسبة مع مراعاة النقاط التالية :

- ليس هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئة .
- الاستجابة وفقا لما تراه مناسباً .
- ليس هناك وقتاً محدداً للإجابة .

- حاول أن تجيب بأسرع ما تستطيع ، مع رجاء الإجابة على جميع العبارات فى كل موقف على حدة .

الموقف الأول : الممارسة الفردية

- ١- اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين فى النشاط الرياضى مثل الإرسال فى الكرة الطائرة .
- ٢- تصور نفسك تؤدي هذه المهارة فى المكان الذى تتدرب فيه عادة (صالة تدريب - ملعب) .
- ٣- غلق العينين لمدة دقيقة مع محاولة أن ترى نفسك فى هذا المكان تستمتع إلى الصوت، تشعر بجسمك أثناء الحركة .
- ٤- حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية الانفعالية .
- ٥- حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك وخلف عيون عقلك .

والمطلوب :

تقدير درجة التصور العقلى عن طريق وضع الدائرة حول الرقم الذى يتفق مع تصورك

لهذا الموقف :

م	العبارات	عدم وجود تصور	وجود صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
١	كيف ترى نفسك تؤدي المهارة المطلوبة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف ترى نفسك تستمتع إلى الأصوات المصاحبة للأداء ؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	ما هى درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء ؟	١	٢	٣	٤	٥
٥	إلى أى مدى يمكنك التحكم فى الصورة ؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكنك رؤية الصورة من داخلك ؟	٢	١

الموقف الثاني : الأداء فى المنافسة :

- ١- تصور نفسك تؤدي نفس المهارة أو الموقف الرياضى فى إحدى المنافسات .
- ٢- التصور العقلى للأداء الناجح والفائق ، تصور التشجيع الإيجابى لأعضاء الفريق والجمهور .
- ٣- غلق العينين لمدة دقيقة .
- ٤- تصور هذه المهارة أو الموقف الرياضى فى أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .

المطلوب :

تقدير درجة التصور العقلى عن طريق وضع الدائرة حول الرقم الذى يتفق مع تصورك لهذا الموقف :

العبارات	عدم وجود تصور	وجود صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
كيف ترى نفسك فى هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
كيف ترى نفسك تستمع إلى الأصوات المصاحبة لهذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
كيف تشعر بجسمك أثناء هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
ما هى درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة للموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
إلى أى مدى يمكنك التحكم فى الصورة؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكنك رؤية الصورة من داخلك ؟	٢	١

مفتاح التصحيح :

أولاً : جمع درجة العبارة رقم (١) فى الموقف الأول .. الممارسة الفردية مع درجة العبارة رقم (١) فى الموقف الثانى .. الأداء فى المنافسة وهذا المجموع يمثل التصور البصرى .

ثانياً : جمع درجة العبارة رقم (٢) فى الموقف الأول .. الممارسة الفردية مع درجة العبارة رقم (٢) فى الموقف الثانى .. الأداء فى المنافسة وهذا المجموع يمثل التصور السمعى .

ثالثاً : جمع درجة العبارة رقم (٣) فى الموقف الأول .. الممارسة الفردية مع درجة العبارة رقم (٣) فى الموقف الثانى .. الأداء فى المنافسة وهذا المجموع يمثل الإحساس الحركى .

رابعاً : جمع درجة العبارة رقم (٤) فى الموقف الأول .. الممارسة الفردية مع درجة العبارة رقم (٤) فى الموقف الثانى .. الأداء فى المنافسة وهذا المجموع يمثل تصور الحالة الانفعالية المصاحبة .

خامساً : جمع درجة العبارة رقم (٥) فى الموقف الأول .. الممارسة الفردية مع درجة العبارة رقم (٥) فى الموقف الثانى .. الأداء فى المنافسة وهذا المجموع يمثل القدرة على التحكم فى التصور العقلى .

سادساً : جمع درجة العبارة رقم (٦) فى الموقف الأول .. الممارسة الفردية مع درجة العبارة رقم (٦) فى الموقف الثانى .. الأداء فى المنافسة وهذا المجموع يمثل التصور العقلى من منظور داخلى .

سابعاً : تقدير مستوى التصور العقلى فى كل موقف على حدة ..

ملحق (١١)**استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد محتوى
البرنامج المقترح للتصور العقلى للاعبى كرة السلة****السيد الأستاذ الدكتور /****تحية طيبة وبعد**

يقوم الباحث / علاء محمد يوسف سالم بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على
درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتصور العقلى على
تحسين مستوى دقة التصويبة الثلاثية للاعبى كرة السلة "

إشراف**د . / ثروت محمد الجندى****أ.م.د / حسن على زيد**

ولما لسيادتكم من الخبرات العديدة فى هذا المجال (العلمى - التدريبيى) لذا فيشرف
الباحث بأن يستنير برأيكم الذى يثرى البحث من خلال إبداء رأى سيادتكم حول محتوى
البرنامج التدريبيى وأبعاده (الاسترخاء - التصور العقلى) ومدة البرنامج وكذلك عدد
الجلسات ومدة كل جلسة حتى يكون باستطاعتنا أن نصل إلى الحقيقة العلمية التى تهدف إلى
إبرازها ، كما يسعدنا إضافة سيادتكم أى شئ لمحتوى البرنامج ترونها لم يتطرق إليها الباحث
ضمن محتوى البرنامج المقترح .

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام ،،،

الباحث

ملحق (١٤)

برنامج التصور العقلي المقترح

البرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي

قام الباحث بوضع البرنامج المقترح :

البرنامج التدريبي لتنمية القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي .

أهداف البرنامج المقترح :

١- تنمية بعض المهارات العقلية (التصور العقلي - الاسترخاء) .

٢- تحسين مستوى أداء التصويبة الثلاثية للاعبى كرة السلة .

المدة الزمنية للبرنامج :

تم تحديد مدة البرنامج بـ ١٠ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعيا بمعدل حوالى ٣٠ دقيقة لكل تدريبية .

أبعاد البرنامج المقترح :

البعد الأول : تدريبات الاسترخاء مدتها ٣ أسابيع .

الاسترخاء العضلى مدته أسبوعان .

الاسترخاء العقلي مدته أسبوع .

ويشير الباحث إلى أن التدريبات الاسترخائية مستمرة باستمرار البرنامج حتى يستطيع اللاعب القيام بها بمفرده .

البعد الثانى : تدريبات التصور العقلي ومدتها ٧ أسابيع .

تدريبات تنمية القدرة على التصور العقلي بأنواعه المختلفة .

وتنمية القدرة على الوضوح والتحكم فى التصور العقلي .

الأسبوع	الوحدة	الهدف	المحتوى	التكرار	زمن التدريب الواحد	ملاحظات
الأول الثاني	الأولى	الاسترخاء العقلى لخفض حدة الوتر والقلق	- (رقود) غلق العينين والتححرر من أى مصادر للضوء أو التوتر. -يؤدى اللاعب مجموعة من الانقباضات التالية ثم الثبات من ٣ : ٥ ث .	١ مرة	١٠ ث	
	الثانية الثالثة	طريقة تدريب اللاعب على التميز بين الوتر والاسترخاء	١- (رقود) انقباض عضلات البطن والثبات ثم الاسترخاء .	٤ مرات	١٠ ث	
			٢- (رقود) ثنى مشط القدم تجاه الساق والثبات ثم العودة إلى الاسترخاء.	٤ مرات	١٠ ث	
			٣- (رقود) دفع الأرض بالكتفين والثبات ثم الاسترخاء .	٤ مرات	١٠ ث	
			٤ - (رقود) الذراعان عاليا قبل اليدين بقوة حتى يشعر اللاعب بتوتر العضلات والثبات ثم الاسترخاء .	٤ مرات	١٠ ث	
			٥ - (رقود) قبض عضلات الوجه مع غلق العينين والثبات ثم الاسترخاء .	٤ مرات	١٠ ث	
			٦- (رقود) انقباض عضلات الجسم ككل والثبات ثم الاسترخاء .	٤ مرات	١٠ ث	
			٧- (جلوس طويل) انقباض عضلات الجسم كلها والثبات ثم الاسترخاء.	٥ مرات	١٠ ث	

الأسبوع	الوحدة	الهدف	المحتوى	التكرار	زمن التدريب الواحد	ملاحظات
الثالث	الأولى الثانية الثالثة	الاسترخاء	١- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى .	٤ مرات	١٠ ث	
		العقلى ومحاولة الوصول	٢- (رقود) ثنى الركبتين على البطن ثم أخذ شهيق عميق فى مرة واحدة ثم إخراج الزفير فى ٤ مرات تدريجيا .	٥ مرات	٢ق	
		باللاعب لمرحلة صفاء الذهن	٣- (رقود) ثنى الركبتين على البطن ثم أخذ شهيق ببطء وبعمق فى ٤ عدات والاحتفاظ بهواء الشهيق ٥ ث ثم إخراج الزفير فى ٤ مرات تدريجيا	٥ مرات	٢ق	
			٤- (جلوس على مقعد) غلق العينين ويحاول اللاعب أن يتصور أو يستدعى منظرا جميلا يبعث السعادة والرضا فى نفس اللاعب، ويمكن تصور هذا المنظر سواء كان واقعيًا أو مبتكرا مثل (الحدائق - الأشجار - الزهور - الرمال - مياه البحر - الشروق - الغروب) حيث يساعد ذلك اللاعب على تحقيق المزيد من الاسترخاء وعزل الأفكار السلبية وتركها تمر وتسير بعيدا عن عقله دون تصارع معها .	٤ مرات	٢ق	

الأسبوع	الوحدة	الهدف	المحتوى	التكرار	زمن التدريب الواحد	ملاحظات
الأسبوع ٣٠	الأولى الثانية الثالثة	تتمية الصورة الحسية النشطة أو الفاعلة	١- أداء تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي .	٤ مرات	١٠ ث	
			٢- يقوم كل لاعب باختيار زميل له يجلس أمامه على كرسي ويحاول أن ينظر إليه ويأخذ له صورة بعينه ، ويحاول بعد ذلك في عدم وجود هذا الزميل أن يتصور أدق التفاصيل له . ملامح وجهه ، ملابسه ، جسمه ، تعبيراته ... وهكذا	٤ مرات	٢ق	
			- يتصور اللاعب زميله يتحدث إليه ويحاول أن يتصور صورته وذلك بتركيزه على وجهه وتصور كل تعبيراته وتعبيرات وجهه أثناء حديثه معه .	٤ مرات	٢ق	
			- يحاول اللاعب أثناء تصوره أن يفكر في شعوره وإحساسه نحو هذا الزميل وما إذا كان إحساسه أو شعوره بالحب أو الصداقة أو الاحترام أو الإعجاب .	١ مرة	٢ق	
			٣- يتصور اللاعب نفسه في المكان المألوف لديه والذي يتدرب فيه عادة كالملاعب ويتصور اللاعب أنه يوجد أحد سواه .	٤ مرات	٢ق	
			- يتصور اللاعب نفسه خلف خط الثلاث نقاط بحيث يستطيع رؤية كل ما حوله ، ويحاول اللاعب أن يتلقت أدق التفاصيل عن هذا المكان مثل : منطقة الرمية الحرة - خط النهاية - الملقه .	٢ مرة	١ق	
			- يتصور اللاعب نفسه في هذا المكان ولكن في حضور عدد كبير من المتفرجين .			
			- يتصور اللاعب نفسه وهو يؤدي التصويبة الثلاثية في المنافسة ويحاول أن يتصور المناظر والأحداث والأحاسيس والمشاعر أمام هؤلاء المتفرجين	٢ مرة	١ق	

ملاحظات	زمن التدريب الواحد	التكرار	المحتوى	الهدف	الوحدة	الأسبوع
	١٠ ث	٤ مرات	١- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى والعقلى .	تنمية التصور	الأولى الثانية الثالثة	الخامسة
	٢ ق	٣ مرات	٢- يحاول اللاعب أن يتصور مرة أخرى اللاعب الزميل الذى سبق له اختياره ويركز على رؤية وجه هذا الزميل ويلاحظ كل التفاصيل المختلفة.	العقلى عن طريق تنمية القدرة على التحكم الإدارى للتصورات		
	٢ ق	٢ مرة	- والآن يتصور اللاعب زميله يقوم من على الكرسى ويسير فى غرفة بها عدد كبير من اللاعبين ويتحدث إليهم .			
	٢ ق	٢ مرة	- يستمر اللاعب فى تصوره لهذا الزميل وهو يتحدث معه .			
	٢ ق	٢ مرة	٣- يتصور اللاعب نفسه يودى مهارة التصويبة الثلاثية ثم يتصور نفسه يودى هذه المهارة داخل الملعب مع زملاءه ويتصور اللاعب نفسه يودى المهارة كخطة فردية ناجحة سواء مع زملاءه أو مع منافسيه .			
	٢ ق	٣ مرات	٤ - يحاول اللاعب أن يتصور مهارة التصويبة الثلاثية ومدى صعوبة أدائها ويتصور بأنه يقوم بأداء هذا المهارة بصورة خاطئة ويحاول أن يركز وهو يتصور هذا الخطأ .			
	١ ق	١ مرة	- يتصور اللاعب أنه يقوم بأداء هذه المهارة بصورة صحيحة وخالية من الأخطاء .			
	١ ق	١ مرات	- يركز اللاعب فى تصوره على كيفية الإحساس بجسمه وبالحركات المختلفة وبالحركات أثناء الأداء الصحيح للمهارة الحركية .			
	١ ق	٣ مرات	- يتصور اللاعب نفسه يقوم بأداء المهارة ببطء والتعرف على أخطاء الأداء ومحاولة إصلاحها .			

ملاحظات	زمن التدريب الواحد	التكرار	المحتوى	الهدف	الوحدة	الأسبوع
	١ث	٣مرات	١- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى والعقلى .	تنمية التصور	الأولى	السادس
	٣ق	٣مرات	٢- يختار اللاعب أداء حركى لمهارة سبق أن قام بأدائها بصورة ناجحة . والآن حاول باستخدام كل حواسك أن تستحضر هذا الموقف فى عقلك وحاول أن ترى نفسك تتفوق فى الأداء وأن تتصور الأصوات المصاحبة وأن تتصور إحساسك الحركى عند أداء الحركات وأن تستشعر الانفعالات الإيجابية المصاحبة وأن تحاول أن تتصور الأسباب التى أدت إلى نجاحك فى هذا الأداء مثل (هل التركيز العميق أو انخفاض درجة القلق أو الشعور بالثقة).	العقلى عن طريق الإدراكات الذاتية		السابع
	٢ق	١ مرة	- حاول أن تحدد كيفية تواجده هذه الأسباب فى موقف معين سبق لك أن قمت بأدائه بصورة غير ناجحة .			الثانية
	٣ق	٤ مرات	٣- يحاول اللاعب أن يفكر فى بعض الأوقات التى حدث فيها تغيير فى أدائه من الأحسن إلى الأسوء ويحاول أن يستحضر ويستدعى فى تصوره بعض المواقف عن هذه الخبرات ويحاول أن يحدد بوضوح الأسباب الخاصة التى أسهمت فى التأثير السلبى على أدائه وعندما يحدد هذه الأسباب يقوم بأخذ فترة من الوقت ثم يستدعى ويستحضر مثل هذه المواقف فى تصوره وأن يتصور بعض الوسائل والأساليب التى يمكن استخدامها فى مواجهة مثل هذه المواقف .		الثالثة	

ملاحظات	زمن التدريب الواحد	التكرار	المحتوى	الهدف	الوحدة	الأسبوع
	٣ق	٢مرة	- حاول أن تتصور هذه المواقف مرة أخرى ولكن في هذه المرة مع تصور نفسك تقوم باستخدام الأساليب والطرق التي تواجه هذه المواقف حتى تحاول عزل الأسباب التي تؤثر بصورة سلبية على أدائك .			

٣٠ ث ٢٩ ق

ملاحظات	زمن التدريب الواحد	التكرار	المحتوى	الهدف	الوحدة	الأسبوع		
	١٠ ث	٤ مرات	١- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى والعقلى .	تتمية القدرة	الأولى	الثامن		
	٣ ق	٢ مرة	٢- يتصور اللاعب نفسه يؤدي مهارة التصويبة الثلاثية من خلف خط الثلاث نقاط ، من وضع الاستعداد (رجل متقدمة عن الأخرى - المسافة بينهم باتساع الحوض - النظر موجه على الحلقة - ذراع حاملة للكرة والأخرى فوقها - عمل سوسته بالرجلين ثم التخلص من الكرة بتصويبيها ومتابعتها .	على التصور العقلى الداخلى				
	٣ ق	٣ مرة	٣- يتصور اللاعب نفسه يؤدي المهارة بصورة أحسن مما أدى بها هذه المهارة من قبل .					
	٣ ق	٣ مرة	٤ - يتصور اللاعب نفسه يؤدي المهارة بأحسن مما يمكن وبأفضل أداء ممكن .					
	٣ ق	٣ مرة	٥- يحاول اللاعب أن يركز فى عقله على تلك الجوانب من مهارة التصويبة الثلاثية التى تحتاج إلى مزيد من الإتقان أثناء تصوره الأداء .					
	٣٠ ق	٤٠ ث						
	١٠ ث	٤ مرات	١ - أداء تدريبات الاسترخاء .	تتمية القدرة			الثانية	التاسع
	٤ ق	٤ مرات	٢- يقوم اللاعب بمشاهدة شريط فيديو مسجل لأحد الأبطال العالميين فى مهارة التصويبة الثلاثية . ثم يتم غلق الفيديو ويغمض اللاعب عينيه ويقوم بالتصور العقلى لنفس المحاولة التى أداها البطل العالمى داخل عقله .	على التصور العقلى الخارجى				

الأسبوع	الوحدة	الهدف	المحتوى	التكرار	زمن التدريب الواحد	ملاحظات
			٣- إعادة تشغيل الفيديو مرة أخرى للتأكد من دقة التصور العقلي الداخلى ويتم غلق العينين مرة أخرى ويقوم اللاعب بالتصور العقلي لنفس حركة اللاعب العالمى وأداء المهارة .	٢ مرة	٣ق	
			٤- يقوم اللاعب بمشاهدة أداء مهارة التصويبة الثلاثية من أحد اللاعبين المنفوقين والتميزين فى أداء هذه المهارة ثم يقوم بغلق عينية واسترجاع المهارة التى يؤديها اللاعب المتميز مرة أخرى .	٢ مرة	٤ق	
					٤٠ ت ٣٠ ق	

ملاحظات	زمن التدريب الواحد	التكرار	المحتوى	الهدف	الوحدة	الأسبوع
	١٠ ث	٤ مرات	١- أداء تدريبات الاسترخاء العضلى والعقلى .	تنمية القدرة	الأولى الثانية الثالثة	العاشر
	٢ ق	٣ مرات	٢- يقوم اللاعب بتصوير نفسه وهو يؤدي محاولة ناجحة للتصويبة الثلاثية .	على التصور		
	٣ ق	٢ مرة	٣- يقوم اللاعب بتصوير نفسه يؤدي محاولة فاشلة مما يسبب له الشعور بالغضب والانفعال والقلق والتوتر - ثم يستحضر اللاعب صورة إيجابية لمواجهة هذا الموقف مثل الشهيق والزفير العميق مع التركيز على التنفس.	العقلى الداخلى والخارجى .		
	٢ ق	٣ مرات	٤- يقوم اللاعب بالتفكير فى أى موضوع بديل غير سبب للنرفزة أو إثارة الغضب - ثم يقوم اللاعب بتصوير نفسه يقوم بأفضل أداء للمهارة فى كل مكان من خلف خط الثلاث نقاط .			
	٣ ق	٢ مرة	٥ - يقوم اللاعب بمشاهدة أفضل أداء لأحد الأبطال العالميين عن طريق شريط الفيديو المسجل ثم يقوم اللاعب بغلق عينيه واسترجاع المهارة كما أداها اللاعب الدولى .			
	٣ ق	٢ مرة	٦ - إعادة الشريط مرة أخرى للتأكد من دقة التصور العقلى للاعب وعما إذا كان قد أغفل أى حركة أو جزء من أجزاء المهارة ، ثم يتصور اللاعب تحركات الفريق الخصم ومحاولاته فى متابعة الكرة والاستحواذ عليها .			

ملحق (١٣)

نموذج لوحة تدريبية

الجزء	المحتوى	الزمن
المقدمة	تبدأ الوحدة التدريبية الساعة ٦ مساءً بأفراد المجموعة التجريبية الـ ٩ لاعبين بتطبيق وحدة برنامج التصور العقلي عليهم فى الصالة لمدة حوالى ٣٠ دقيقة .	٣٠ق
	الإحماء العام : يبدأ الساعة ٦,٣٠ م للمجموعتين معا بالمشى حول الملعب ، الجرى الخفيف ، متدرج السرعة ، التكرار - الإطالات .	٥ق
	الإحماء الخاص : الوثب - السرعات - الرشاقة - المرونة - مهارات فردية بكرة وبدون .	٥ق
	البدنى : - الوثب العمودى . - دفع كرة طبية زنة ٣ كجم لأبعد مسافة . - التصويب باليد على الدوائر المتداخلة . - الجرى الارتدادى ٤ × ١٠ م .	٢٠ق
الأساسى	المهارى : ويكون الأداء لأفراد الفريق ككل (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة) على الاختبار المهارى للتصويبة الثلاثية .	٥٠ق
الختامى	بعمل ٥ لفات حول ملعب كرة السلة جرى خفيف - ثم عمل تمرينات للتهادؤ ومرجات للعودة للحالة الطبيعية للجسم ، ثم يتم تقييم ما تم بالوحدة وإعطاء فكرة مسبقة عن الوحدة القادمة .	١٠ق

الزمن الكلى للوحدة = ١٢٠ ق

ملحق (١٤)

أسماء السادة الخبراء لتقييم البرنامج المقترح

م	الاسم	الوظيفة
١	إبراهيم عبد العزيز إبراهيم	أستاذ مساعد علم النفس الرياضى وقائم بعمل رئيس قسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية ببور سعيد - جامعة قناة السويس .
٢	إبراهيم عبد ربه خليفة	أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان .
٣	أحمد أمين فوزى	الأستاذ المتفرغ ورئيس قسم علم النفس الرياضى السابق بكلية التربية الرياضية للبنات-جامعة الإسكندرية .
٤	أسامة كامل راتب	أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان .
٥	عزة شوقى الوسىمى	أستاذ مساعد علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية- جامعة طنطا .
٦	محسن بسيونى النحريرى	أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الإسكندرية .

ملحق (١٥)
أسماء المساعدين

الوظيفة	الاسم	م
مدرب كرة سلة فى نادى شباب بلقاس الرياضى	على محمد المرسى	١
مدرب كرة سلة فى مركز شباب بلقاس	عبد الجليل عبد الله الأنصارى	٢

ملخص البحث :

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تحسين مستوى دقة التصويبة الثلاثية للاعبى كرة السلة

بحث مقدم من

علاء محمد يوسف سالم

أخصائى رياضى بجامعة المنصورة

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

ثروت محمد الجندى

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بالكلية

دكتور

حسن على أحمد زيد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بالكلية

والمشرف على فصول الكلية بدمياط

ملخص البحث

المقدمة :

يلعب التقدم العلمى دوراً هاماً فى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة فى طرق التعليم والتدريب ، وأصبح التدريب الرياضى يتحقق على أسس علمية تخضع فى جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية .

ويشير نبيل عبد المقصود صالح ١٩٩٤ على أن كرة السلة تحتل مركزاً متقدماً بين الألعاب التى يتم التنافس فيها على المستوى الدولى والمحلى حيث تطورت تطوراً كبيراً من النواحي القانونية والفنية والخططية منذ نشأتها وحتى يومنا هذا مقارنة بمثيلاتها من الرياضات الأخرى ، فأصبح لا يمر اجتماع للاتحاد الدولى لكرة السلة عقب كل دورة أولمبية إلا ويحدث تعديلاً جديداً فى القانون يضى عليها نوعاً من الإثارة والتشويق (٣١ : ٢) .

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

ويشير محمد العربى شمعون ١٩٩٦ على أن التصور العقلى يساعد فى وصول اللاعب لأفضل ما لديه فى التدريب والمنافسات ، ومن خلال الاستمرار فى التدريب على التصور العقلى يتم التطوير للدرجة التى يمكن فيها الحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف . ويساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد قبل الدخول فى المنافسات ، ويساهم فى استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل للمهارة قبل الدقيقة الأخيرة على الانطلاق لتحقيق الأهداف ، ويصبح ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح حيث يعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء واستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم فى الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابى (١٧ : ٢٢٢) .

ويشير محمد عبد الرحيم إسماعيل ١٩٩٥ على أن التصويب هو العامل المؤثر على نتيجة المباراة فإذا كانت جميع المهارات الأساسية فى كرة السلة لها نفس القدر من الأهمية إلا أن التصويب يأتى على رأس تلك المهارات . فهو المحصلة النهائية لجميع المهارات الأساسية

تفاعلية المناورات الهجومية إنما تتضح فى دقة التصويب، ولذا أصبح التصويب الشغل الشاغل للعديد من المدربين واللاعبين حيث يحظى اهتماماً كبيراً فى الجرعات التدريبية أو الواجبات الإضافية فى البرامج التدريبية لتطوير وتعديل دقة التصويب خلال الموسم الرياضى (٢٢ : ٧٧) .

مشكلة البحث :

مع تطور لعبة كرة السلة وتطوير فنونها أصبح التصويب على السلة من أهم مهارات اللعبة لما يلعبه من دور رئيسى فى تحديد نتيجة المباراة ، ونظراً لتطور الخطط الدفاعية وأصبح اختراق منطقة السلة أمراً صعباً مما يبرز أهمية التصويب البعيد (التصويبة الثلاثية)، وعلى الرغم من أهمية التصويبة الثلاثية إلا أنها مازالت بعيدة عن المستوى المطلوب وذلك لقلّة عدد اللاعبين الذين يجيدون أداء هذه المهارة ، ومن خبرات الباحث فى الممارسة والتدريب لاحظ قصور فى تعلم وعدم إتقان التصويبة الثلاثية رغم أنها من المهارات الأساسية الهامة والحاسمة ، لذا فقد رأى الباحث القيام بهذه الدراسة الحالية بهدف التعرف على إمكانية استخدام التصور العقلى فى تحسين دقة مهارة التصويبة الثلاثية للاعبى كرة السلة على أمل الوصول إلى نتائج قد تفيد القائمين بالتدريب فى كرة السلة .

أهداف البحث :

- ١- التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتصور العقلى فى تحسين دقة التصويبة الثلاثة للاعبى كرة السلة .
- ٢- تنمية القدرة على التصور العقلى للتصويبة الثلاثية باستخدام أبعاد البرنامج المقترح .
- ٣- تنمية القدرة على الاسترخاء للتصويبة الثلاثية باستخدام أبعاد البرنامج المقترح .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى تحسن مستوى دقة التصويبة الثلاثية للاعبى كرة السلة .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى تحسن مستوى دقة التصويبة الثلاثية للاعبى كرة السلة .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى تحسين دقة التصويبة الثلاثية ومهارتى التصور العقلى والاسترخاء.

إجراءات البحث :

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإجراء القياس القبلي والبعدي .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة تحت ٢٠ سنة المقيدون بنادى شباب بلقاس الرياضى ومركز شباب بلقاس التابعين للاتحاد المصرى لكرة السلة للموسم الرياضى ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤ وكان عددهم ١٨ لاعبا للعينة الأساسية و١٨ لاعبا آخرين لحساب الصدق والثبات.

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- اختبار " ت " .
- نسبة التحسن .
- معامل الارتباط البسيط .

الاستنتاجات :

- ١- أدى تطبيق البرنامج المقترح للتصور العقلى إلى تحسين دقة التصويب الثلاثى لدى لاعبي كرة السلة عينة البحث بنسبة ٦١,٤١% .
- ٢- بلغت نسبة تحسن القدرة على الاسترخاء لدى لاعبي كرة السلة الذين خضعوا للبرنامج ١٤,٩٦% .
- ٣- بلغت نسبة تحسن القدرة على التصور العقلى للاعبين ٤,١٦% .

التوصيات :

- ١- الاهتمام بتنمية القدرة على التصور العقلى والاسترخاء للاعبى كرة السلة لما له أثر فى رفع نسبة التصويب .
- ٢- أهمية تطبيق مدربو كرة السلة للتدريبات العقلية ودمجها مع التدريب المهارى للاعبين للوصول إلى أفضل النتائج .
- ٣- أهمية الاستعانة بالأخصائيين النفسيين للإعداد لاعبى كرة السلة للاشتراك فى المنافسات الرياضية .
- ٤- أن تتولى وسائل الإعلام إلقاء الضوء على الجانب العقلى فى التدريب الرياضى من خلال عرض البرامج التطبيقية لهذا النوع من التدريب بهدف الارتقاء بمستوى الأداء.

مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان الرسالة : " تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تحسين مستوى دقة التصويبة الثلاثية للاعبى كرة السلة "

تمهيد : يساعد التصور العقلي فى وصول اللاعب لأفضل ما لديه فى التدريب أو المنافسات ، ومن خلال الاستمرار فى التدريب على التصور العقلي يتم التطوير للدرجة التى يمكن فيها لحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف ، ويساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد قبل الدخول فى المنافسات .

يهدف هذا البحث إلى : التعرف على تأثير البرنامج المقترح فى تحسين مستوى دقة التصويبة الثلاثية وتنمية القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي للاعبى كرة السلة .

إجراءات البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلى والبعدى ، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبى كرة السلة تحت ٢٠ سنة بنادى شباب بلقاس ومركز شباب بلقاس التابعين للاتحاد المصرى لكرة السلة للموسم الرياضى ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤ وكان عددهم ٢٩ لاعب ثم استبعاد لاعبين .

وأوضحت النتائج :

- ١- أدى تطبيق البرنامج المقترح للتصور العقلي إلى تحسين دقة التصويب الثلاثى لدى لاعبي كرة السلة عينة البحث بنسبة ٦١,٤١% .
- ٢- بلغت نسبة تحسين القدرة على الاسترخاء لدى لاعبي كرة السلة الذين خضعوا للبرنامج ١٤,٩٦% .
- ٣- بلغت نسبة تحسين القدرة على التصور العقلي للاعبين ٤,١٦% .

ويوصى الباحث :

- الاهتمام بتنمية القدرة على التصور العقلي والاسترخاء للاعبى كرة السلة لما له أثر فى رفع نسبة التصويب .
- أهمية الاستعانة بالأخصائيين النفسيين لإعداد لاعبي كرة السلة للاشتراك فى المنافسات .
- أن تتولى وسائل الإعلام إلقاء الضوء على الجانب العقلي فى التدريب الرياضى من خلال عرض البرامج التطبيقية لهذا النوع من التدريب .



Mansoura University
Faculty of Sport Education
Athletic Training Department

**“ Effect of a Suggested Mental Imagery Program on
Improving Accuracy Level of the Triple Shot of the
Basketball Players”**

Prepared by

Alaa Mohamed Yossef Salem
Athletic Specialist in
Mansoura University

*Submitted for Master's Degree
In Physical Education*

Supervised by

Dr. Hassan Ali Ahmed Zeid
Assistant Professor' Physical
Training Department
Supervisor , College Branch , Demiatte

Dr. Tharwat Mohamed Elgandy
Assistant Professor' Physical
Training Department

Research Summary

Introduction

The scientific progress has played an important role in developing the level of skillful performance in different physical activities. This occurs by using scientific methods of training and teaching. Physical training has been based on scientific bases, which is bending on the rules and principles of human and natural sciences.

Saleh (1994) points out that basket ball has occupied an advanced grade among different sport which hold local and international competitions. It is being developed greatly its rules, technical and strategic parts. These developments accompanied the game from the very beginning till now, rather than other sport games. Every session of the intervention consideration of Basket ball presents new modifications which may give a source of excitement and fascination. (31-2).

Mahdy (1997) reported that relaxation is one of important skills which helps the player in controlling and monitoring his provocation during training and competitions. It is noticeable that most of sports men are failing to achieve their their best performance, because of anxiety and aditation which occur during important competitions. This may led to constriction of all muscles. So relaxation is the way to achieve high performances which are relevant to player's abilities. (32-19)

Shamoon (1996) declared that mental imagery helps to player to achieve his best in traing and competitions due to continuation in training which is based on mental imagery. There will be a type of development helps in calling all prior experience to achieve all objectives. It helps the player also to visualize good performance before entering competitions. This may led to call in the best performnace of the skill before the last minute of going to achieve goals. It is helpful after the successful performance because it proves the experience and monitores the successful dimensions of the performance not only this but also excludes nagative thinking, providing more supports of self confidence and setting up types of positive performance. (17-222)

Ismael (1995) point out that shot (throwing) is the crucial agent which affects on the total score because throwing is the main skill between other skills of basket ball. It is also the main outcome of all skills, that is why the effectiveness of attacked maneuvercauld be appear in good throwing. So throwing becomes the main issuefor many trainers (coaches) and

players , that is occpied grt importance in training courses and additional tasks to develop and modify throwing at all season (22- 77)

Statement of the problem:

Throwing in the basket ball becaomes one of the main skills after developing the main techniques of this game. That is because throwing has acrucial effect on the total score. It can also solve the problem of defensive tactics which make the process of break through something difficult. Although the importance of triple shot akill, there is dull performance because of the shortage of skillful players.

According to the researcher's experiences in training and practicing, he noticed that there was deficiency in performing triple shot. However it is one of the main skills, so the researcher thought that this study aims at examing the possibility of using mental imagery to improve triple shopt skill for basket ball players to achieve high results, which may help basketball trainers.

Research objectives

- 1- Identifying effectiveness of suggested program based on the mental imagery on improving triple shot skill of the basketball players.
- 2- Improving the ability of mental imagery of triple shot by using the suggested program dimensions.
- 3- Improving the ability to be relax in throwing triple shot by using the suggested program dimensions.

Research hypoxthesis:

- 1- There are statisti cally significant differences between the pretest and post test mean scores of the treast ment group in the triple shat skill of baskest ball players in favour of the post test
- 2- There are stastisti cally significant differences between the pretestanel post test meen scores of the coustrol group in the triple shot skill of bosket ban players in favour of the post test.
- 3- There are stastistically significant differences between the pre and post test of the treatment group yn the triple shat skill of the baskest ball players and the skills of relaxastion and meental imeegery in favour of the posttest.

Research Procedures:

- Research Methodology:- the researcher used experimental method by using experimental design for two intact groups experimental and control ones.
- Research subject:- selecting the sample from basketball players under twenty years, they enrolled in Belkas Athletic youth center and Belkas club, which are related to Egyptian federation of basketball in 2003/2004 season. Their number were : 29 players.

Statistical treatment:

Arithmetic mean
Standard deviation
Median
Coefficient of skewness
Test : "T"
Improvement percentage
Simple correlation.

Deduction:

- 1- Mental practices are's ability to be relaxed which may lead to decrease levels of anxiety that accompanied his performance in order to improve one's performance in triple shot throwing.
- 2- The suggested training program is effective on improving the triple shot for the basketball players.
- 3- Mental practices which accompanied skillful training has positive effect on.

Recommendations :

- 1- To concern with the ability of relaxation of basketball players because of its effect on increasing the average of throwing .
- 2- The importance of applying mental practices between basketball by mixing it with skillful training to achieve the best results .
- 3- The importance of using psychologists for preparing basketball players for sporting competitions .
- 4- Media must shed the light on the mental part in the athletic training by showing applied programs of this type of training in order to improve performance .

Abstract :

The Title : “ Effect of Suggested Mental Imagery program on Improving Accuracy Level of the Triple Shot of the Basketball Players “

Preface : Mental imagery or player to achieve best in training or competitions , that is due to continuing in training which is based on mental imagery that improve the level of calling in prior experience to achieve goals .

It make the players able to visualize the best performance before entering competitions .

This research aims at : Identifying the effectiveness of the proposed program on improving the level of triple shot skill and improving the ability of relaxation and mental imagery for the basketball players .

Research procedures :

The researcher use experimental design for two groups (Experimental – control) by using pre – post test . The subjects were selected intentionally from under 20 years players in Belkas club and Youth center of Egyptian Federation of Basketball for 2003 / 2004 season and there number were 29 players but one player was excluded .

The results showed that mental training increases one's ability to be relax which may led to decrease the level of anxiety accompanied his performance . This suggested program of mental imagery is effective in improving the triple shot skill of the basketball players . The accompanied mental training has positive effect on improving the triple shot level .

The research recommended that concentrating on improving the ability of relaxation and mental imagery for basketball players will affects on increasing the average of throwing .

The importance of using psychologists in preparing basketball players to enter competitions .

Media must shed the light on the mental part in Athletic training by showing applied programs of this type of training .