

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث.
- عينة البحث.
- تكافؤ المجموعتين .
- أدوات جمع البيانات .
- خطوات إجراء التجربة .
- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث

إجراءات البحث

منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة هذا البحث . وتم اختيار التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وهم لاعبي الفريق الأول لكرة السلة بجمعية الشبان المسلمين بالزقازيق والمشارك في دورى الدرجة الأولى (أ) للموسم الرياضى ٢٠٠٤/٢٠٠٥ .
وبلغ حجم عينة البحث ٢٤ لاعبا وهم كالتالى :-

- ١٦ لاعب بالفريق الأول.

- ٦ لاعبين من فريق تحت ٢٠ سنة .

- ٢ لاعبين اثنين من فريق تحت ١٨ سنة .

وتم تقسيم عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ قوام كل منهما ١٢ لاعب.

ويوضح جدول (٤) توصيفا إحصائيا لعينة البحث فى المتغيرات قيد البحث .

جدول (٤)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث

نوع المتغيرات	المتغير	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
البيانات الشخصية	الطول	سم	١٨٦,٤٢	١٨٨,٩	٧,٤	٠,٣٤-
	الوزن	كجم	٨٢,٢٥	٨٢	٩,٦٦	٠,٠٨
	العمر الزمنى	السنوات	٢١,١٧	٢١	٣,٤٢	٠,١٥
	العمر التدريبى	السنوات	٨,٨٣	٩	٢,٥٧	٠,٢-
	رمى الكرات على الحائط	الدرجة	١٢,٧	١٣	١,٥٦	٠,٥٨-
البيانات الفنية	عدو ٣٠ من البدء الطائر	ث	٤,١	٤,١٣	٠,١٥	٠,٦-
	تغيير الاتجاه	ث	٧,٢	٧,١٩	٠,٢٣	٠,١٣
	ثنى الذراعين من الابتطاح المائل فى ٢٠ ث	ث/زمن	١٣,٣٣	١٣	٢,٨	٠,٣٥
	الوثب العمودى	سم	٥٠	٤٩,٥	٨,٨	٠,١٧
	جرى أكبر مسافة فى ١٢ ق	م	٢٣٦٢,٣٧	٢٢٨٢,٥	١٥٨,٠٢	١,٥٢

تابع جدول (٤)

نوع المتغيرات	المتغير	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المهارات الحركية	المحاورة بين الأقماع	ث	٩,٥٧	٩,٦١	٠,٢٩	٠,٤١-
	التمرير على الدوائر	درجة	١٠,٧٥	١٠,٥	١,٢٨	٠,٥٩
	التمرير السريع	ث	٤,٠٢	٤	٠,١	٠,٦
	التصويب من أسفل السلة	نقطة	١١,٧٥	١٢	١,٤٦	٠,٥١-
	التصويب السلمي بالتبادل لكلا اليدين	نقطة	٧,٣٧	٧	١,٢٢	٠,٩١
	الرمية الحرة	نقطة	١٣,٦٦	١٣,٥	٢,٩٤	٠,١٦
	التصويب من القفز للمسافات المتوسطة	نقطة	١٦,٣٣	١٦,٥	١,٩٥	٠,٢٦-
	التصويب من القفز من خارج قوس ٦,٢٥ م	نقطة	١٠,٧٥	١٠,٥	٣,٣٨	٢٢
	التحركات الدفاعية	ث	٥,١٤	٥,١٦	٠,١٨	٠,٣٣-
الصفات العقلية	الذكاء	درجة	٢٩,٩٢	٣٠	٤,٢	٠,٠٦-
	مقياس القابلية للتوتر والحاجة للاسترخاء	درجة	٣٦,٤٥	٣٧	٣,٠٨	٠,٥٤-
	التصور البصري	درجة	١١,١٦	١١,٥	١,٦٦	٠,٦١-
	التصور السمعي	درجة	٧,٧٥	٨	١,١٧	٠,٦٤-
	تصور الإحساس الحركي	درجة	١٠,٤١	١١	١,٧٤	١,٠٢-
	تصور الحالة الانفعالية المصاحبة	درجة	٩,٥٤	١٠	١,٠٤	١,٣٣-
	التحكم في التصور	درجة	٧,٧	٨	١,٤٩	٠,٦-
	التصور من منظور داخلي	درجة	٤,٩٥	٥	٠,٧٣	٠,٢١-
	تركيز الانتباه	درجة	٦,٣٨	٦	١,٤٦	٠,٧٨
مستوى التفكير الخطي الهجومي		درجة	٦٨,٥٨	٦٩,٥	٩,٨٢	٠,٢٨-

وهكذا يتضح لنا من جدول (٤) أن معامل الالتواء للعينة يتراوح بين $3 \pm$ وتحديدًا بين ١,٥٢ و ١,٣٣ وهذا يعني أن العينة متجانسة أى أن العينة تقع داخل المنحنى الأعتدالي وتخلو من عيوب التوزيع التكرارى .

تكافؤ المجموعتين :

قام الباحث بإجراء تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك حتى تعزى الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي إلى المتغير التجريبي [التدريب العقلي] .

جدول (٥)

تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الأنثروبومترية

ن = ٢٤

م	الاختبارات	التجريبية		الضابطة		م ف	قيمة ت	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
١	الطول	١٨٧,٦٣	٦,٤٩	١٨٥	٩,١١	٢,٨٣	٠,٨٨	غير دال
٢	الوزن	٨٢,٣٣	١١,٦٣	٨٢,١٧	٦,٦٦	٠,١٦	٠,١٦	غير دال
٣	العمر الزمني	٢٠,٥٨	٢,٨١	٢١,٧٥	٣,٧٩	١,١٧	٠,٨٦	غير دال
٤	العمر التدريبي	٨,٧٥	٢,٤٩	٨,٩٢	٢,٢٧	٠,١٧	٠,١٧	غير دال

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأنثروبومترية بما يعنى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأنثروبومترية قبل ادخال المتغير التجريبي [التدريب العقلي] .

جدول (٦)

تكافؤ المجموعتين في المتغيرات البدنية

ن = ٢٤

م	الاختبارات	التجريبية		الضابطة		م ف	قيمة ت	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
١	رمى الكرات على الحائط	١٣,٢٥	١,٦	١٢,١٧	١,٤٧	١,٠٨	١,٦٥	غير دال
٢	عدو ٣٠ متر من البدء الطائر	٤,٠٧	٠,٢	٤,١٥	٠,٠٦	٠,٠٨	١,٢٥	غير دال
٣	تغيير الاتجاه	٧,١٧	٠,٣١	٧,٢٤	٠,١٧	٠,٠٧	٠,٧٢	غير دال
٤	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل في ٢٠ ثانية	١٣,٣٣	٢,٦٤	١٣,٠٨	٢,٥٧	٠,٢٥	٠,٣١	غير دال
٥	الوثب العمودي	٥٠,٦٧	٧,٨٤	٤٩,٣٣	٩,٩٧	١,٣٤	٠,٣٦	غير دال
٦	جرى أكبر مسافة في ١٢ ق	٢٣٧٧,٢٥	٢١٧,٧٥	٢٣٤٧,٥	١٤٧,٥١	٢٩,٧٥	٠,٣٩	غير دال

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية بما يعنى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قبل ادخال المتغير التجريبي [التدريب العقلى] .

جدول (٧)

تكافؤ المجموعتين فى المتغيرات المهارية

ن = ٢٤

م	الاختبارات	التجريبية		الضابطة		م ف	قيمة ت	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
١	المحاورة بين الأقماع	٩,٥٥	٠,٢٧	٩,٥٨	٠,٣	٠,٠٣	٠,٢٩	غير دال
٢	التمرير على الدوائر	١٠,٦٧	١,٤٣	١٠,٨٣	١,٢٧	٠,١٦	٠,٣٠	غير دال
٣	التمرير السريع	٤,٠١	٠,١١	٤,٠٥	٠,١٥	٠,٠٤	٠,٧٥	غير دال
٤	التصويب من أسفل السلة	١٢,١٧	١,٥٣	١١,٣٣	١,٤٤	٠,٨٤	١,٣٨	غير دال
٥	التصويب السلمى بالتبادل لكلا اليدين	٧,٧٥	١,١٤	٧	١,٣٥	٠,١٧	١,٤٧	غير دال
٦	الرمية الحرة	١٣,٥٨	٣,٦٣	١٣,٧٥	٢,٣٨	٠,١٧	٠,١٣	غير دال
٧	التصويب من القفز للمسافات المتوسطة	١٦,٦٧	١,٧٨	١٦	٢,٢٢	٠,٦٧	٠,٨١	غير دال
٨	التصويب من القفز من خارج قوس ٦,٢٥ م	١١,٠٨	٣,٦	١٠,٤٢	٣,٩٩	٠,٦٦	٠,٤٣	غير دال
٩	التحركات الدفاعية	٥,١٣	٠,١٤	٥,١٦	٠,٠٩	٠,٠٣	٠,٦٧	غير دال

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية بما يعنى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قبل ادخال المتغير التجريبي [التدريب العقلى] .

جدول (٨)

تكافؤ المجموعتين فى المتغيرات العقلية

ن = ٢٤

م	الاختبارات	التجريبية		الضابطة		م ف	قيمة ت	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
١	الذكاء	٢٩,٤٢	٤,٢٣	٣٠,٤٢	٤,٧٤	١	٠,٥٢	غير دال
٢	مقياس القابلية للتوتر والحاجة للاسترخاء	٣٦,٥	٣,٣٢	٣٦,٤٢	٣,٠٩	٠,٠٨	٠,٠٦	غير دال
٣	التصور البصرى	١١,٠٨	١,٧٨	١١,٢٥	١,٧٦	٠,١٧	٠,٢٣	غير دال
٤	التصور السمعى	٧,٥٨	١,٢٤	٧,٩٢	١,١٦	٠,٣٤	٠,٦٨	غير دال
٥	تصور الإحساس الحركى	١٠,٢٥	١,٩٦	١٠,٥٨	١,٩٣	٠,٣٣	٠,٤٢	غير دال
٦	تصور الحالة الانفعالية المصاحبة	٩,٤٢	١,٢٤	٩,٦٧	٠,٨٩	٠,٢٥	٠,٥٧	غير دال
٧	التحكم فى التصور	٧,٧٥	١,٨٢	٧,٦٧	١,٢٣	٠,٠٨	٠,١٣	غير دال
٨	التصور من منظور داخلى	٥	٠,٧٤	٤,٩٢	٠,٧٩	٠,٠٨	٠,٢٧	غير دال
٩	تركيز الانتباه	٦,٥٨	١,٣٨	٦,١٧	١,٦٤	٠,٤١	٠,٦٧	غير دال

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات العقلية بما يعنى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات العقلية قبل ادخال المتغير التجريبى [التدريب العقلى] .

جدول (٩)

تكافؤ المجموعتين فى مستوى التفكير الخطى الهجومى

ن = ٢٤

الاختبار	التجريبية		الضابطة		م ف	قيمة ت	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
مستوى التفكير الخطى الهجومى	٦٧,٨٣	٩,٩	٦٩,٣٣	١٠,٥٥	١,٥	٠,٣٦	غير دال

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى التفكير الخططى الهجومى بما يعنى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى التفكير الخططى الهجومى قبل ادخال المتغير التجريبى [التدريب العقلى] . وباستعراض الجداول (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩) يتضح عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج المقترح للمجموعتين وإدخال المتغير التجريبى [التدريب العقلى] للمجموعة التجريبية فقط.

• أدوات جمع البيانات :-

من خلال الإطلاع على ما استطاع الباحث الوصول إليه من مراجع علمية ودراسات سابقة ومن خلال نتائج استطلاع رأى الخبراء تم تحديد الأدوات التى تتناسب مع طبيعة الدراسة .

• الأدوات والأجهزة :

- ١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم .
- ٢- ميزان طبى معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- ٣- ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثانية لأقرب ٠,١ ثانية.
- ٤- شريط قياس .
- ٥- طباشير .
- ٦- ١٢ قمع .
- ٧- ١٥ كرة تنس أرضى .
- ٨- ٢٥ كرة سلة .
- ٩- شاشة عرض .
- ١٠- جهاز فيديو عرض وتسجيل .

القياسات والاختبارات :

أ- اختبارات بدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية قيد البحث :-

قام الباحث بعمل مسح للدراسات فى مجال كرة السلة وقام بتحديد عناصر اللياقة البدنية اللازمة للاعب كرة السلة واختباراتها (مرفق ١٣) ومن ثم قام بعرضها على السادة خبراء كرة السلة (مرفق ١) لاختيار الاختبار الذى يرونه مناسباً للمرحلة السنية للعيينة ، يشترط فى الخبير ألا يقل عن أستاذ مساعد فى أحد كليات التربية الرياضية بالجمهورية ، تخصص كرة سلة .

جدول (١٠)

م	القدرة المقاسة	الاختبار	رقم المرجع
١	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العمودى	١٠٧
٢	الرشاقة	تغيير الاتجاه	١٤
٣	السرعة الانتقالية	عدو ٣٠ م من البدء الطائر	١٠٤
٤	التوافق بين العين واليد	رمى الكرات على الحائط	١٠٧
٥	الجلد الدورى التنفسى	جرى أكبر مسافة فى ١٢ ق	٢٦
٦	القدرة العضلية للذراعين	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل فى ٢٠ ث	٨٤

الاختبارات البدنية قيد البحث

مرفق (٢)

ب- اختبارات لقياس المهارات قيد البحث :

قام الباحث بعمل مسح للدراسات والبحوث فى مجال كرة السلة وقام بتحديد أهم مهارات كرة السلة واختباراتها (مرفق ١٤) ثم قام بعرضها على السادة خبراء كرة السلة (مرفق ١) لاختيار الاختبار الذى يتناسب مع المرحلة السنية للعيينة .

جدول (١١)

م	القدرة المقاسة	الاختبار	رقم المرجع
١	سرعة المحاورة	المحاورة بين الأقماع	١١٦
٢	سرعة التمرير والاستلام	التمرير السريع	١١٦
٣	دقة التمرير	التمرير على الدوائر	١٠٧
٤	التصويب السريع ومتابعة التصويب	التصويب من أسفل السلة ٣٠ ث	١١٦
٥	دقة التصويب السلمي	التصويب السلمي بالتبادل لكلا اليدين	١٤٢
٦	دقة تصويب الرمية الحرة	الرمية الحرة (٢٠ محاولة)	١١٦
٧	دقة التصويب من القفز من المسافات المتوسطة	دقة التصويب من القفز من المسافات المتوسطة (٢٥ محاولة)	٧٨
٨	دقة التصويب ذو الثلاث نقاط	التصويب من القفز من خارج قوس ٦,٢٥ م (٢٥ محاولة)	٧٨
٩	التحركات الدفاعية	التحركات الدفاعية	٩٠

الاختبارات المهارية قيد البحث مرفق (٣)

ج- اختبارات عقلية لقياس المهارات العقلية قيد البحث :

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى (مرفق ١٥) وعرضها على السادة خبراء علم النفس الرياضى (مرفق ٤) وذلك لتحديد اختبارات المهارات العقلية قيد البحث والتي تتناسب مع المرحلة السنوية للعيينة.

جدول (١٢)

م	القدرة المقاسة	الاختبار	رقم المرجع
١	اختبار الذكاء	اختبار الذكاء العالى للسيد محمد خيرى	٨٠
٢	الاسترخاء	مقياس القابلية للتوتر والحاجة للاسترخاء	٨٨
٣	التصور العقلى	مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى	٩٥
٤	تركيز الانتباه	اختبار الشبكة	٩٥

▪ مقياس القابلية للتوتر والحاجة للاسترخاء :

وضعت فيفان هيوارد Vivyan Heward تحت عنوان قائمة تقدير التوتر وذلك بغرض التعرف على درجة التوتر ، واعد صورته العربية أسامة كامل راتب وإبراهيم خليفة ١٩٩٨م ، ويتكون المقياس من ٢٠ عبارة ويتراوح مدى الدرجات ما بين (٢٠ - ٦٠) درجة وارتفاع الدرجة يعنى زيادة القابلية لحدوث التوتر ومن ثم زيادة الحاجة إلى ممارسة التدريب الاسترخائى .

▪ مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى (التصور العقلى) :

من إعداد محمد العربى شمعون وماجده اسماعيل ١٩٩٦م تحت عنوان " التصور العقلى فى المجال الرياضى " ويهدف إلى التعرف على الدرجة التى يتمكن بها اللاعب من استخدام حواسه أثناء التصور العقلى ويشتمل هذا المقياس على اربعة مواقف رياضية هى :-

- (أ) الممارسة الفردية .
- (ب) مشاهدة الزميل .
- (ج) اللعب مع الآخرين .
- (د) الأداء فى المنافسة .

ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الستة التالية :-

- (أ) التصور البصرى .
- (ب) التصور السمعى .
- (ج) الاحساس الحركى .
- (د) الحالة الانفعالية المصاحبة .
- (هـ) التحكم فى الصورة .
- (و) التصور العقلى من منظور داخلى .

▪ اختبار الشبكة (تركيز الانتباه)

صمم الاختبار دورتى هاريس Dorrrthy Harise ١٩٨٧م لقياس تركيز الانتباه وأعد صورته العربية محمد العربى شمعون ١٩٩٦م ويتكون من مجموعة من الأرقام تبدأ من صفر وحتى تسعة وتسعون داخل مربعات ويقدم للمختبر لمدة دقيقة واحدة ، ويطلب منه متابعة هذه الأرقام بالترتيب من الرقم الذى يحدد له وذلك بوضع علامة على هذا المربع ويتم حساب عدد المربعات التى توصل إليها فى نهاية الدقيقة.

د. مقياس التفكير الخطي الهجومي للاعبى كرة السلة :

قام ببنائه على عبد المجيد ١٩٩١م (٧٣) وذلك بهدف التعرف على مستوى التفكير الخطي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة فى مصر . ويقيم اللاعب بالدرجة التى يحصل عليها والدرجة النهائية للمقياس ٩٠ درجة .

ويتكون من ١٨ موقف هجومي ويقوم فيه اللاعب باختيار احتمال واحد من خمس احتمالات مقترحة وذلك حسب ظروف الموقف وامكانيات المهاجمين والمدافعين ونوع الدفاع المستخدم وقد قام الباحث بعمل مفتاح تصحيح للمقياس لمواكبة التطور الذى طرأ على كرة السلة منذ بناء المقياس إلى وقت الدراسة . وذلك بعرض المقياس على ٢٢ خبير كرة سلة.

مقياس التفكير الخطي الهجومي (مرفق ٧)

شروط الخبير :

اشتراط الباحث فى الخبراء الذين قاموا بعمل مفتاح تصحيح للمقياس أن يكون متمتعاً بأحد الشروط الثلاثة الآتية على الأقل :

أولاً : أن يكون حاصلاً على الدكتوراه فى مجال كرة السلة .

ثانياً : أن يكون مدرباً قومياً .

ثالثاً : أن يكون مدرباً بالاتحاد المصرى لكرة السلة لمدة لا تقل عن ١٥ عام .

المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات :-

أولاً: حساب الصدق :

أ- الاختبارات البدنية : قام الباحث بحساب الصدق عن طريق صدق المحكمين وذلك بعرض هذه الاختبارات على ثمانية من الخبراء فى مجال كرة السلة (مرفق ١) لإبداء آرائهم فى صدق هذه الاختبارات ، وقد أسفرت النتائج عن توافر الصدق لهذه الاختبارات ، وأنها تقيس القدرة التى وضعت من أجلها كما يوضح جدول (١٣).

جدول (١٣)

م	الاختبار	القدرة المقاسة	عدد المحكمين	عدد التكرارات	نسبة الاتفاق
١	الوثب العمودي	القدرة العضلية للرجلين	٨	٧	%١٠٠
٢	تغيير الاتجاه	الرشاقة	٨	٥	%٦٢,٥
٣	عدو ٣٠ م من البدء الطائر	السرعة الانتقالية	٨	٨	%١٠٠
٤	رمى الكرات على الحائط	التوافق بين العين واليد	٨	٧	%٨٧,٥
٥	جرى أكبر مسافة في ١٢ ق	الجلد الدوري التنفسي	٨	٧	%٨٧,٥
٦	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل ٢٠ ث	القدرة العضلية للذراعين	٨	٦	%٧٥

أ- الاختبارات المهارية : قام الباحث بحساب الصديق عن طريق صدق المحكمين وذلك بعرض هذه الاختبارات على ثمانية من الخبراء في مجال كرة السلة (مرفق ١) لإبداء آرائهم في صدق هذه الاختبارات ، وقد أسفرت النتائج عن توافر الصديق لهذه الاختبارات ، وأنها تقيس القدرة التي وضعت من أجلها كما يوضح جدول (١٤) .

جدول (١٤)

م	الاختبار	القدرة المقاسة	عدد المحكمين	عدد التكرارات	نسبة الاتفاق
١	المحاورة بين الإقماع	سرعة المحاورة	٨	٧	%٨٧,٥
٢	التمرير السريع	سرعة التمرير والاستلام	٨	٨	%١٠٠
٣	التمرير على الدوائر	دقة التمرير	٨	٨	%١٠٠
٤	التصويب من أسفل السلة في ٣٠ ث	التصويب السريع ومتابعة التصويب	٨	٨	%١٠٠
٥	التصويب السلمي بالتبادل لكلا اليدين ١٠ محاولات	دقة التصويب السلمي	٨	٥	%٦٢,٥
٦	الرمية الحرة ٢٠ رميه	دقة الرمية الحرة	٨	٨	%١٠٠
٧	التصويب من القفز للمسافات المتوسطة ٢٥ محاولة	دقة التصويب من المسافات المتوسطة	٨	٨	%١٠٠
٨	التصويب من القفز خارج قوس ٦,٢٥ م. ٢٥ محاولة	دقة التصويب بثلاث نقاط	٨	٨	%١٠٠
٩	التحركات الدفاعية	التحركات الدفاعية	٨	٥	%٦٢,٥

ج- اختبارات عقلية :- قام الباحث بحساب صدق الاختبارات والمقاييس عن طريق صدق المحكمين وذلك بعرض هذه الاختبارات على ست من الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى (مرفق ٤) وذلك لإبداء آرائهم فى صدق هذه الاختبارات والمقاييس ، وقد أسفرت النتائج عن توافر الصدق لهذه الاختبارات والمقاييس لهذه الاختبارات والمقاييس وانها تقيس المهارة التى وضعت من أجلها كما يوضح جدول (١٥) :

جدول (١٥)

م	الاختبار	القدرة المقاسة	عدد المحكمين	عدد التكرارات	نسبة الاتفاق
١	اختبار الذكاء العالى	الذكاء	٦	٦	%١٠٠
٢	مقياس القابلية للتوتر والحاجة للاسترخاء	القدرة على الاسترخاء	٦	٤	%٦٦,٧
٣	مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى	القدرة على التصور العقلى	٦	٤	%٦٦,٧
٤	اختبار الشبكة	القدرة على تركيز الانتباه	٦	٦	%١٠٠

٤- مقياس التفكير الخططى الهجومى : قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين وذلك بعرضه على ثمانية من الخبراء (مرفق ١) وذلك لإبداء آرائهم فى صدق المقياس وقد أسفرت النتائج عن توافر الصدق للمقياس كما يوضح جدول (١٦) :

جدول (١٦)

م	الاختبار	القدرة المقاسة	عدد المحكمين	عدد التكرارات	نسبة الاتفاق
١	مقياس التفكير الخططى الهجومى	التفكير الخططى الهجومى	٨	٨	%١٠٠

يتبين مما سبق أن الاختبارات والمقاييس قيد البحث صادقة فى قياس القدرات والصفات والمهارات التى وضعت من أجل قياسها.

ثانياً :- حساب الثبات :

استخدم الباحث طريقة [الاختبار - إعادة الاختبار] على ١٦ من لاعبي نادي السكة الحديد بالزقازيق بفواصل زمنية قدره خمسة أيام للقدرات البدنية والمهارية وعشرة أيام لباقي المتغيرات (العقلية - مقياس التفكير الخططي الهجومي) ، وقد ظهرت نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني كما في جدول (١٧) .

جدول (١٧)

ن = ١٦

م	الاختبار	معامل الارتباط
١	رمى الكرات على الحائط	٠,٨٢٤
٢	عدو ٣٠م من البدء الطائر	٠,٨٩٢
٣	تغيير الاتجاه	٠,٩٤
٤	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل ٢٠ ث	٠,٨٨٦
٥	الوثب العمودي	٠,٨٣٧
٦	جرى أكبر مسافة في ١٢ ق	٠,٧٣٨
٧	المحاورة	٠,٧٣٨
٨	التمرير السريع	٠,٧٩٦
٩	التمرير على الدوائر	٠,٨٧٨
١٠	التصويب من أسفل السلة في ٣٠ ث	٠,٨٦٣
١١	التصويب السلمي بالتبادل لكلا اليدين	٠,٩
١٢	الرمية الحرة	٠,٨٦٤
١٣	التصويب من القفز من المسافات المتوسطة	٠,٨٢٧
١٤	التصويب من القفز من خارج قوس ٦,٢٥ م	٠,٧٩٣
١٥	التحركات الدفاعية	٠,٨٩٥

تابع جدول (١٧)

م	الاختبار	معامل الارتباط
١٦	اختبار الذكاء العالى	٠,٨٥٣
١٧	مقياس القابلية للتوتر والحاجة لاسترخاء	٠,٨٩٦
١٨	التصور البصرى	٠,٧٨٨
١٩	التصور السمعى	٠,٧٩٣
٢٠	تصور الاحساس الحركى	٠,٧٩٨
٢١	تصور الحالة الانفعالية المصاحبة	٠,٧٦٥
٢٢	التحكم فى التصور	٠,٧٨٨
٢٣	التصور من منظور داخلى	٠,٧٦٣
٢٤	تركيز الانتباه	٠,٨٩٣
٢٥	التفكير الخططى الهجومى	٠,٩١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥

وهكذا يتضح أن الاختبارات والمقاييس المزمع استخدامها فى البحث تتمتع بدرجة ثبات عالية .

البرنامج التدريبى المقترح :-

قبل قيام الباحث ببناء البرنامج التدريبى الذى سيقوم الباحث بتطبيقه على العينة كان لابد من

تحديد الهدف الرئيسى من البرنامج وكذلك الاهداف الفرعية .

* الهدف الرئيسى :-

إعداد العينة للدخول فى المنافسات .

*الهدف الفرعى :-

التعرف على تأثير التدريب العقلى على مستوى التفكير الخططى الهجومى للمجموعة التجريبية .

خطوات بناء البرنامج :-

- الجزء الأول :-

وهو الجزء الخاص بالإعداد البدنى والمهارى والخططى والنفسى ،قام الباحث ببناء هذا الجزء

مراعيا :-

١ - المدة الزمنية المتاحة وتحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بما يتناسب مع كل مرحلة

من مراحل البرنامج وكذلك تحديد زمن الوحدات التدريبية .

٢ - تحديد الأحجام التدريبية خلال مراحل البرنامج .

٣ - توفير الأجهزة والأدوات .

٤ - الفروق الفردية بين اللاعبين .

واعتمد الباحث فى بنائه للبرنامج على عدة مراجع علمية متخصصة فى التدريب الرياضى مثل:

١- تخطيط التدريب الرياضى بدون . (٧١)

٢- كرة السلة للناشئين ١٩٨٦م . (٨)

٣- كرة السلة للمدرس والمدرّب ١٩٨٨ م (١٢٩)

٤- اسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ١٩٨٨ م . (٣٧)

٥- علم التدريب الرياضى ط ١٢ ١٩٩٢ م . (١٠٠)

٦- التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ١٩٩٢ م . (٦٨)

٧- مبادئ كرة السلة ١٩٩٢ م . (٩)

٨- تدريبات الاعداد البدنى ١٩٩٤ م . (١١٧)

٩- نظريات التدريب الرياضى ١٩٩٥ م . (١٤٨)

١٠- تخطيط التدريب فى كرة السلة ١٩٩٥ م . (٧٢)

١١- الهجوم فى كرة السلة ١٩٩٥ م . (١٠٨)

١٢- تدريب الأثقال ١٩٩٦ م . (٦٢)

١٣- موسوعة تدريب كرة السلة ١٩٩٧ م . (١٣٠)

١٤- التدريب الرياضى الحديث ١٩٩٨ م . (١٣٢)

١٥ - الدفاع فى كرة السلة ١٩٩٩م . (١٠٩)

هذا بالإضافة إلى خبرة الباحث كلاعب سابق ومدرب حالياً.

ثم قام الباحث بعرض هذا الجزء على ثلاثة من خبراء كرة السلة والذين أجازوا هذا الجزء .

(مرفق ٨)

- الجزء الثانى :-

وهو الجزء الخاص بالتدريب العقلى والذى ستخضع له المجموعة التجريبية فقط ، بعد الإطلاع على الدراسات السابقة التى تناولت التدريب العقلى قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع للرأى (مرفق ١٦) وقام بعرضها على ١٠ من خبراء علم النفس الرياضى (مرفق ٩) . وذلك لتحديد المدة الزمنية للبرنامج وأهم الأبعاد العقلية للبرنامج ، ومن خلال نتائج الاستمارات قام الباحث بتصميم البرنامج الخاص بالتدريب العقلى .

شروط الخبير :

اشتراط الباحث فى الخبراء الذين قاموا ببناء أبعاد برنامج التدريب العقلى أن يكون:-

أولاً:- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه على الأقل فى مجال علم النفس الرياضى .

ثانياً:- أن تكون لديه إضافة فى مجال التدريب العقلى .

ومن ثم قام الباحث بعرض البرنامج على ٣ خبراء للإجازة والسماح بالتطبيق واشتراط الباحث

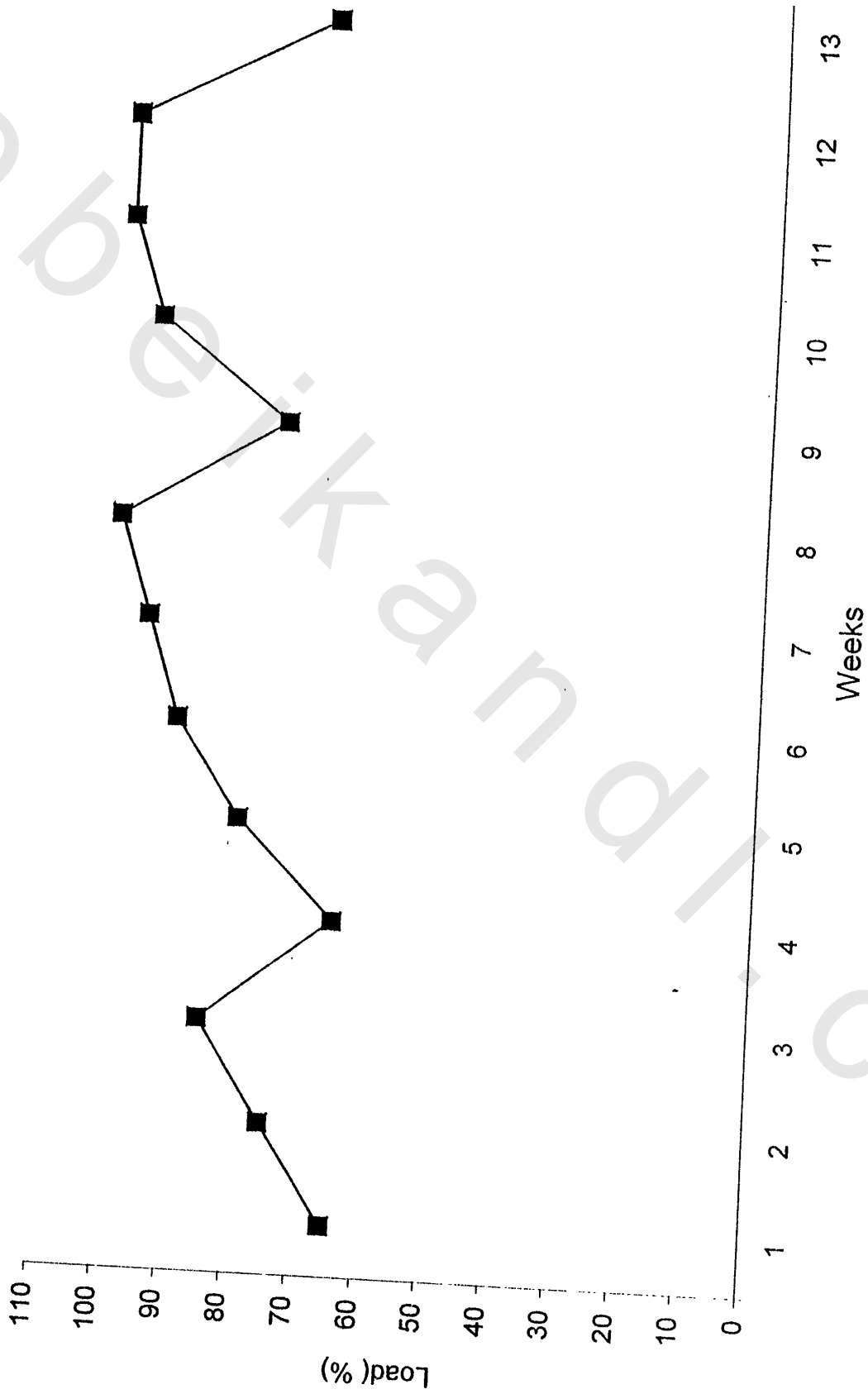
فى الخبراء الذين قاموا بإجازة برنامج التدريب العقلى ألا يقل عن أستاذ علم نفس بأحد أقسام علم

النفس الرياضى بأحد كليات التربية الرياضية بالجمهورية . (مرفق ١٠)

ويوضح جدول (١٨) عدد الوحدات التدريبية والمباريات التجريبية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (١٨)

الاسبوع	الوحدات التدريبية للمجموعة الضابطة				الوحدات التجريبية للمجموعة التجريبية			
	صباحية	مسائية	مباريات تجريبية	المجموع	صباحية	مسائية	عقلية	مباريات تجريبية
الأول	٣	٥	-	٨	٣	٥	٣	-
الثاني	٣	٥	-	٨	٣	٥	٥	-
الثالث	٣	٥	-	٨	٣	٥	٥	-
الرابع	٤	٦	-	١٠	٤	٦	٦	-
الخامس	٣	٤	-	٧	٣	٤	٤	-
السادس	٤	٦	-	١٠	٤	٦	٦	-
السابع	٥	٦	-	١١	٥	٦	٦	-
الثامن	٥	٦	-	١١	٥	٦	٦	-
التاسع	٥	٦	-	١١	٥	٦	٦	-
العاشر	٥	٥	١	١١	٥	٥	٥	١
الحادي عشر	٥	٤	٢	١١	٥	٤	٤	٢
الثاني عشر	٦	٣	٣	١٢	٦	٣	٣	٣
الثالث عشر	٣	٣	٢	٨	٣	٣	٣	٢



شكل (١) توزيع شدة الحمل خلال البرنامج التدريبي المقترح

برنامج التدريب العقلى المقترح :

* مدة البرنامج :

تم تحديد مدة البرنامج بـ ١٢ أسبوع وذلك بعد استطلاع رأى خبراء علم النفس، الرياضى .

* زمن الوحدة التدريبية :

حددها خبراء علم النفس الرياضى بـ ٢٥ ق .

أبعاد البرنامج :

أولا : الاسترخاء العضلى :

هو البعد الأول من أبعاد التدريب العقلى المقترح وقد تم استخدام طريقتى الاسترخاء التعاقبى

واسترخاء النفس الواحد لتنفيذ هذا البعد .

* الهدف من البعد :

تعليم اللاعب التمييز بين التوتر والاسترخاء والتحكم فى عمل الجهاز العضلى وذلك لخفض

حدة التوتر .

أ- الاسترخاء التعاقبى :

١- شرح الهدف من تدريب الاسترخاء حتى يساهم ذلك فى مزيد من الاقتناع بدور الاسترخاء

فى تطوير مستوى الأداء .

٢- اختيار مكان هادئ بعيداً عن مصادر الازعاج .

٣- التركيز على أن تكون الملابس واسعة ومريحة وجافة .

٤- التخلص من كل ما يعوق الاحساس بالاسترخاء مثل الساعات والاحذية .

٥- مراعاة المسافات المناسبة بين اللاعبين .

٦- الرقود على الظهر مع التأكيد على المواصفات التالية :

- ملامسة منتصف الرأس للأرض بحيث يكون مستقيماً إلى أعلى .

- تساوى ضغط الكتفين إلى أسفل وكذلك الفخذان والساقان والكعبان .

- الرقود فى شكل مستقيم والعمود الفقرى فى وضعه الطبيعى .

- الفخذان والساقان متقاربان ومتلاصقان .

- مد الذراعين جانبا والكفين ومواجهان لأعلى .
- توزيع أجزاء الجسم على الجانبين بالتساوى .

٧- تعاقب انقباض المجموعات العضلية وفقا للترتيب التالى :

• عضلات اليدين :

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

• عضلات الذراعين :

- ثنى الذراعين وقبض العضلة ذات الرأسين العضدية

• عضلات الرقبة :

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

• عضلات الوجه :

- انقباض عضلات الجبهة .
- انقباض عضلات العينين .
- انقباض عضلات الفكين .
- انقباض عضلات الفم .

• عضلات الكتفين :

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

• عضلات الصدر :

- انقباض عضلات الصدر .

• عضلات الظهر :

- انقباض عضلات الظهر .

• العضلات الإلالية :

- انقباض العضلات الإلالية .

• عضلات الفخذ والساق :

- ضغط كعبي الرجلين إلى أسفل .

• عضلات القدم :

- مد أمشاط القدم اليسرى اماماً .

- مد أمشاط القدم اليمنى اماماً .

- ثنى أمشاط القدم اليسرى خلفاً .

- ثنى أمشاط القدم اليمنى خلفاً .

- ثنى أصابع القدم اليسرى .

- ثنى أصابع القدم اليمنى .

٨- يتم تطبيق الانقباض وفقاً لما يلي :

- يتم الانقباض لمدة خمس ثوان لجميع المجموعات العضلية فيما عدا مجموعة

عضلات الوجه ثلاث ثوان فقط .

- يبدأ الانقباض بالجانب الأيسر أولاً ، ثم الجانب الأيمن .

٩- يتم تطبيق الانقباض وفقاً لما يلي :

- الانقباض التدريجي للوصول إلى أقصى استرخاء .

- استرخاء جميع المجموعات بعد الانتهاء من كل مجموعه على حده .

- استخدام الزفير للوصول إلى مرحلة أعمق من الاسترخاء .

- الشعور بالراحة والهدوء وثقل الوزن والدفع للوصول إلى الاسترخاء العميق .

١٠- استخدام التنفس من خلال الشهيق من الأنف وكنم النفس خمس ثوان ثم الخروج التدريجي لهواء الزفير من الفم على أن يكون الشهيق من البطن وليس من الصدر وذلك لتحقيق أقصى عائد من الاسترخاء .

١١- الوصول إلى الاسترخاء العميق .

١٢- النهوض من وضع الاسترخاء وفقا للخطوات التالية :

- تنفس عميق .
- تحريك القدمين .
- ثنى ومد الذراعين .
- تحريك الرأس .
- الشعور باستيقاظ الجسم .
- تنفس عميق مرة ثانية .
- فتح العينين .
- الشعور الكامل بالاستيقاظ .

ب- استرخاء النفس الواحد :

ويسهم فى سرعة الوصول إلى حالة من الاسترخاء لمواجهة المواقف الضاغطة ويتضمن ما يلى :

- أخذ شهيق عميق متبوعاً بزفير طويل بطئ .
- مضاعفة التنفسي من خلال الأفكار (استرخ) .
- استخدام كلمة استرخ - ببطء وتكرر من (٤ - ٥) مرات .
- الشعور بالثقل وخروج التوتر من الجسم بأكمله .
- الاستمرار من (٥ - ١٢) دقيقة .
- تتبع نفس خطوات النهوض من الاسترخاء كما فى التعاقبى .

ثانيا : الاسترخاء العقلى :

يبدأ دور الاسترخاء العقلى بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلى الذى يساعد

على خفض التوتر العضلى وبالتالي يساهم فى خفض التوتر العقلى .

- الهدف من البعد :

مساعدة اللاعب للوصول إلى الاسترخاء العقلى (الحجرة العقلية) وتخفيف تراكم الضغوط

والوصول إلى مرحلة صفاء الذهن حيث أن أفضل لحظات استخدام العقل هى لحظات الهدوء

وصفاء الذهن .

أ- الاستجابة للاسترخاء :

هناك أربع عناصر ضرورية يجب توافرها فى هذه الطريقة لتهدئة العقل .

١- مكان هادئ :

لحجب المثيرات الخارجية والازعاجات تكون فى الحد الأدنى ودرجة الحرارة مناسبة

للتعشور بالراحة والتعايش مع الجو المحيط .

٢- وضوح مريح :

حتى يستطيع اللاعب البقاء فيه لمدة طويلة من الوقت يمكن خلاله الاستمرار فى تطبيق

البرنامج .

٣- الرغبة العقلية :

وتتضمن تركيز الانتباه على فكرة واحدة أو كلمة واحدة يتتابع تكرارها مرة بعد أخرى

(إهدأ) مع ربطها بالزفير فى عملية التنفس فى كل مرة .

٤- الاتجاه السلبي فى مواجهة الأفكار الهدامة :

على اللاعب أن يتعلم السماح لهذه الأفكار والصور التى تظهر فى العقل أن تتحرك

وتذهب بعيداً من خلال الطريقة السلبية ودون إبداء أى محاولة للإصغاء إليها ، والمهم

هنا هو التحكم فى العقل وتركيز الانتباه على كلمة واحدة فقط وهى (إهدأ) لتهدئة

العقل .

ب- التحكم فى التنفس :

التنفس هو المفتاح الرئيسى لجميع طرق الاسترخاء ، ويعتبر أكثر الطرق تأثيراً على التحكم فى التوتر والقلق ويتم ذلك من خلال ما يلى :

١- خذ شهيقاً عميقاً من الأنف ، تنفس من البطن والحجاب الحاجز وليس من الصدر ثم

اترك الهواء ينتشر فى منتصف الجزء العلوى والصدر

على أن يتم ذلك بطريقة سهلة وفى استرخاء ومع ضغط البطن كاملاً لأعلى عند الشهيق والاستمرار فى عملية الزفير حوالى خمس ثوان .

٢- دفع الزفير خارجاً ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع الشعور بأن

عضلات الذراعين والكتفين فى حالة استرخاء ، عند إخراج الزفير خارجاً والاسترخاء

يجب أن تبدأ فى الشعور بالتوازن والثبات على الأرض ، ويجب أن تشعر أن الرجلين فى

حالة استرخاء ولكنها ثابتة ومننتية مع الاستمرار فى الزفير سبع ثوان

ويجب أن تؤدى هذه العملية ببطء وفى معدل هادئ .

ثالثاً : التصور العقلى الأساسى :

ويمثل البعد الثالث من أبعاد برنامج التدريب العقلى وقد استخدم الباحث فى هذا البعد تكرار

تصور المهارات عقلياً

الهدف من البعد :

مساعدة اللاعب على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتصبح صورة عقلية واضحة

مع تحسين درجة النقاء والوضوح وزيادة التحكم فى التصور العقلى.

أ- الوضوح :

- غلق العينين والاسترخاء .

- تصور وجود شاشة بيضاء عليها دائرة زرقاء داكنة.

- تصور دائرة اللون تنفتح بالتدريج لتصبح الدائرة خضراء اللون .

- تغير لون الدائرة الخضراء إلى صفراء .

- تحويل اللون الأصفر إلى اللون الأصفر الغامق ثم إلى البرتقالي الداكن ومنه إلى الأحمر .
 - خلط بعض من اللون الأزرق في الدائرة الحمراء .
 - تصور أن اللون يتحول إلى الأحمر الدامى مع الاستمرار في الخلط حتى تصبح الدائرة أرجوانية اللون .
 - تحويل اللون الأرجوانى إلى اللون الأسود الداكن .
 - تعديل حافة الدائرة السوداء إلى اللون الرمادى مع تفتيح اللون بالتدريج حتى يتحول إلى الأبيض ، والعودة إلى الشاشة البيضاء في بداية التدريب .
- ب- التحكم :

- التصور العقلى لمسك كرة سلة وفحصها عن قرب : اللون ، مواقع الالتحام نوع الجلد ، ماركة الكرة ، مقاس الكرة ، أى تفاصيل أخرى .
- تصور بعيون العقل كرة سلة واقعية بالتفصيل .
- تصور أن اللاعب يلقي بالكرة على الأرض ثم يمسكها ثانية .
- تصور قيام اللاعب بالمحاورة من الثبات استعدادا للانطلاق بالكرة للمحاورة بين الأقماع ثم أداء تصويبه سلمية
- تصور اللاعب يبدأ المحاورة بالكرة بين الأقماع ثم تصويبه سلميا مع ملاحظة الأداء من زارعين وجذع وركبتين .

رابعاً : التصور العقلى متعدد الأبعاد :

ويمثل البعد الرابع من أبعاد برنامج التدريب العقلى .

الهدف من البعد :

مساعدة اللاعب على التصور البصرى والتصور السمعى والتصور الحس حركى والتصور

الأنفعالى ، والتحكم فى التصور .

ويستخدم لذلك التدريبات التالية :

- التصور البصرى : أنت ترى العديد من الألوان فى الملعب ، إنلنقط موضوع للون حقيقى (أسود لون مستطيل لوحة الهدف - برتقالى لون الحلقة) ، حاول رسم عتمة أمام وجهك مع هذه اللون.
- التصور السمعى : ألنقط سماع صوت التنفس ، دقات القلب ، صوت هبوط الكرة على الأرض ، صوت المدرب من بين الأصوات المحيطة بالأداء ، صوت مشجعى الفريق المنافس ، صوت صافرة الحكم .
- التصور الحس الحركى : تصور الحركات التى يمر بها أداء المهارة ، وحركات الجسم أثناءها.
- التصور اللمسى : حاول الشعور بخشونة أو نعومة سطح الكرة التى تمسكها بقوة بأصابعك المنتشرة عليها ، وبضغط القدمين على سطح الملعب ، جسم اللاعب المنافس والشعور بخشونة أو نعومة رداء اللاعب .
- التصور الانفعالى : حاول الشعور بجميع الاحساسات المصاحبة للأداء اللاعب وابتسم عندما ينتهى الأداء بنجاح .

خامسا: تركيز الانتباه :

يمثل الانتباه أحد الأبعاد الحيوية فى المجال الرياضى ويسهم فى تقوية قدرة اللاعب على تركيز الانتباه وعزل الأفكار السلبية .

الهدف من البعد : زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل الأفكار السلبية .

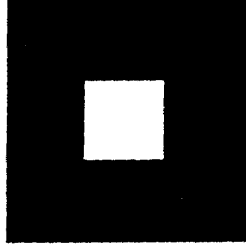
ويستخدم لذلك التدريبات التالية :

التدريب الأول :

يتطلب هذا التمرين استخدام لوحة سوداء (٣٠ × ٣٠ سم) ، يلصق فى منتصفها مربع

أبيض (٥ × ٥ سم) توضع هذه اللوحة على حائط أبيض فى مستوى الرؤية البصرية

للاعب الذى يجلس على مسافة متر فى استرخاء مغلقا العينين لعدة دقائق كما فى الشكل التالى :



يؤدى اللاعب من الوضع السابق تصورا بصريا لستارة أمامه ذات لون اسود وعندما يحدث بعض التداخل للتصور البصرى لأشكال أو صور أخرى فعلى اللاعب أن يترك مثل هذه الصور أو الاشكال تمر بسهولة دون مقاومة ثم يعاود التركيز مرة أخرى على الستارة السوداء اللون . هذا وحالما يستطيع اللاعب أن يحقق التصور البصرى للخلفية السوداء دون مجهود ، يفتح العينين وينظر بهدوء نحو المربع الأبيض الموجود فى وسط اللوحة ، ويستمر هكذا حتى يستطيع اللون حول المربع الأبيض ، ثم يحول نظره نحو الحائط الأبيض . وربما تبدو الصورة باهتة بين المربع الأسود وخلفية الحائط البيضاء ، وعندئذ يجب فى هذا الوضع حتى يستقر عنده ويتضح لديه تمييز اللون .

التدريب الثانى :

يجلس الرياضى مغلقاً العينين ، ويأخذ شهيق بعمق ، ويخرج الزفير العميق ببطء . وحالما يشعر بالاسترخاء يتابع التنفس دون تغيير إيقاعه ، ويقوم بالعد إلى عشرة لعدد مرات الشهيق والزفير (بحسب أخذ الشهيق وإخراج الزفير بعدة واحدة) وفى حالة أن يشرذ الذهن نحو أفكار أو موضوعات فالمطلوب عدم مقاومتها ، وإنما تترك لتتمر بسهولة ويسر ثم إعادة التركيز فى الشهيق وإخراج الزفير ، يكرر التدريب لمدة من (٥ - ٨) دقائق .

سادسا: حل المشكلات :-

ويمثل البعد الأخير من أبعاد برنامج التدريب العقلى .

الهدف من البعد : -

إدخال اللاعب إلى جو المنافسة من خلال تصور مواقف حركية على هيئة مشكلات خطوية وحلها في عقل اللاعب .

* نموذج لأحد المشكلات التكتيكية :-

يقوم اللاعب بمشاهدة موقف معين على جهاز التلفزيون ثم يقوم المدرب بإيقاف الشاشة عند موقف معين ويطلب من اللاعب تصور نفسه في مركزه خلال الموقف التكتيكي ويطلب منه إيجاد حلول متعددة لهذا الموقف وترتيب هذه الحلول حسب أهميتها .

خطوات إجراء التجربة

اختيار المساعدين :-

قام الباحث باختيار المساعدين الذين سيقومون بعمليات مساعدة الباحث في التجربة الأساسية من تدوين وتسجيل القياسات وتفرغها وبلغ عددهم أربعة مساعدين (مرفق ١٢).

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء هذه الدراسة يوم السبت ٢٠٠٤/٦/٥ على عينة مكونة من ١٥ لاعب من لاعبي الفريق الأول بمركز شباب أبو كبير بملعب مركز شباب أبو كبير .

الهدف من الدراسة :-

تطبيق مقياس التفكير الخططي الهجومي للتأكد من وضوحه وسهولة فهمه والإجابة عليه.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تكبير صورة الموقف وذلك لصغر حجمها في المرجع .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الزمنية من الاثنين ٦/٧ إلى الجمعة ٢٠٠٤/٦/١١ على

عينة مكونة من ١٦ لاعب بالفريق الأول بنادي السكة الحديد بالزقازيق بملعب نادي السكة

الحديد بالزقازيق ووحدة اللياقة البدنية بالصالة المغطاة بالزقازيق.

الهدف من الدراسة :-

١- تدريب المساعدين على كيفية القياس والتسجيل .

- ٢- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات .
- ٣- التعرف على العوائق والمشكلات التي قد تظهر أثناء التطبيق ومحاولة إيجاد أنسب الحلول.
- ٤- إجراء القياس الأول تمهيداً لإجراء القياس الثانى وذلك لحساب معامل الثبات للاختبارات قيد البحث .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- ١- تم التأكد من قدرة المساعدين على التسجيل والقياس .
- ٢- تم التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات .
- ٣- إيجاد أنسب الحلول للتغلب على العوائق المحتمل ظهورها أثناء التطبيق.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

تم تطبيق هذه الدراسة فى الفتره الزمنيه من السبت ٦/١٢ إلى الاثنين ٦/١٤ على عينة مكونة من ١٦ لاعب بالفريق الأول بنادى السكة الحديد بالزقازيق بملعب نادى السكة الحديد بالزقازيق ووحدة اللياقة البدنية بالصالة المغطاة بالزقازيق .

الهدف من الدراسة :

اجراء القياس الثانى للاختبارات البدنية والمهارية وذلك لحساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية المزمع استخدامها فى البحث .

الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

تم تطبيق هذه الدراسة يوم الأربعاء ٦/١٦ بالقاعة الملحقة بغرفة خلع الملابس بمركز شباب أبو كبير على عينة قدرها ١٢ لاعب من لاعبي الفريق الأول بمركز شباب أبو كبير .

الهدف من الدراسة :-

تطبيق وحدة من وحدات برنامج التدريب العقلى المقترح .

نتيجة الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

التأكد من استيعاب اللاعبين للتدريب العقلى وأهميته بالنسبة للمجال الرياضى .

الدراسة الاستطلاعية الخامسة :

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الزمنية من الجمعة ٦/١٨ إلى الأحد ٢٠/٦/٢٠٠٤ م على عينة قدرها ١٦ لاعب بالفريق الأول بنادى السكة الحديد بالزقازيق بوحدة اللياقة البدنية بالصالة المغطاة بالزقازيق.

الهدف من الدراسة :-

إجراء القياس الثانى [إعادة القياس] لإيجاد معامل الارتباط للاختبارات العقلية ومقياس مستوى التفكير الخططى الهجومى .

مكان إجراء التجربة :-

- قام الباحث باستخدام وحدة اللياقة البدنية بالصالة المغطاة فى تدريبات الأثقال.
- قام الباحث باستخدام ملعب نادى السكة الحديد بالزقازيق فى التدريبات الفنية حيث أنه الملعب الرسمى لفريق الشبان المسلمين بالزقازيق.
- قام الباحث باستخدام مضمار استاد جامعة الزقازيق لتدريبات السرعات وتدريبات البلوميترك
- قام الباحث باستخدام صالة العاب الدفاع عن النفس بنادى السكة الحديد بالزقازيق لإجراء وحدات التدريب العقلى.

القياسات القبليه :-

تم إجراء القياسات القبليه لعينة البحث فى المتغيرات قيد الدراسة فى الفترة من الأربعاء ٢٣ / ٦ إلى يوم الاثنين ٢٨/٦/٢٠٠٤ وفقا للترتيب التالى :

- الأربعاء : المتغيرات الانثروبومترية .
- الخميس والجمعة : المتغيرات البدنية .
- السبت : المتغيرات العقلية .
- الاحد : مستوى التفكير الخططى الهجومى .
- الاثنين : المتغيرات المهارية .

التجربة الأساسية :-

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح فى المدة من ٧/٣ إلى ١٠/١٠/٢٠٠٤م أى لمدة ١٣ أسبوع مع مراعاة أن وحدة التدريب العقلى للمجموعة التجريبية تكون قبل وحدة التدريب المسائية .

القياسات التتبعية :

قام الباحث بالقياس لعينة البحث فى المتغيرات قيد الدراسة وذلك بعد نهاية الأسبوع السابع .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث فى المتغيرات قيد الدراسة فى الفترة من الأحد ١٠/٣ إلى الجمعة ٩/١٠/٢٠٠٤م وفقا لنفس ترتيب القياسات القبلية مع مراعاة نفس الظروف والشروط التى تم اتباعها فى القياسات القبلية .

المعالجات الاحصائية :

لتحقيق أهداف البحث وفروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

أجريت المعالجات الاحصائية بواسطة البرنامج الإحصائى SPSS وذلك لضمان الدقة .