

المرفقات

- مرفق [١] أسماء السادة محكمى اختبارات كرة السلة.
- مرفق [٢] اختبارات العناصر البدنية قيد البحث .
- مرفق [٣] الاختبارات المهارية للمهارات قيد البحث .
- مرفق [٤] أسماء السادة محكمى إختبارات علم النفس الرياضى.
- مرفق [٥] اختبارات المتغيرات العقلية قيد البحث.
- مرفق [٦] أسماء السادة خبراء كرة السله الذين قاموا بعمل مفتاح تصحيح لمقياس التفكير الخططى الهجومى .
- مرفق [٧] مقياس التفكير الخططى الهجومى .
- مرفق [٨] أسماء السادة خبراء كرة السله الذين قاموا بإجازة البرنامج التدريبي التقليدى .
- مرفق [٩] أسماء السادة خبراء علم النفس الرياضى.
- مرفق [١٠] أسماء السادة خبراء علم النفس الرياضى الذين قاموا بإجازة برنامج التدريب العقلى.
- مرفق [١١] البرنامج التدريبي المدعم ببرنامج التدريب العقلى .
- مرفق [١٢] أسماء السادة المساعدين .
- مرفق [١٣] استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية .
- مرفق [١٤] استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات المهارية .
- مرفق [١٥] استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات العقلية.
- مرفق [١٦] استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أبعاد برنامج التدريب العقلى ومدته الزمنية .
- مرفق [١٧] استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مقياس التفكير الخططى الهجومى
- مرفق [١٨] نموذج لوحده تدريبيه فى الأسبوع الثانى عشر.

العراجة

أولاً: المراجع العربية .

ثانياً: المراجع الأجنبية .

مرفق (١)

أسماء السادة محكمى اختبارات كرة السلة

• الشروط : - أن يكون حاصلًا على درجة الأستاذية .

١- أ.د/ أحمد كامل .

٢- أ.د/ الحسينى أيوب .

٣- أ.د/ رضا حبنى .

٤- أ.د/ شعبان إبراهيم .

٥- أ.د/ عبدالعزيز النمر .

٦- أ.د/ فريال درويش .

٧- أ.د/ محمود يحيى .

٨- أ.د/ مدحت صالح .

- تم ترتيب أسماء السادة المحكمين أبجدياً .

مرفق (٢)

الاختبارات البدنية

١- اختبار رمي واستقبال الكرات

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد.

الأدوات: كرة تنس ، حائط . يرسم خط على الأرض وعلى بعد خمسة أمتار من الحائط .

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

أ- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

ب- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

ج- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .

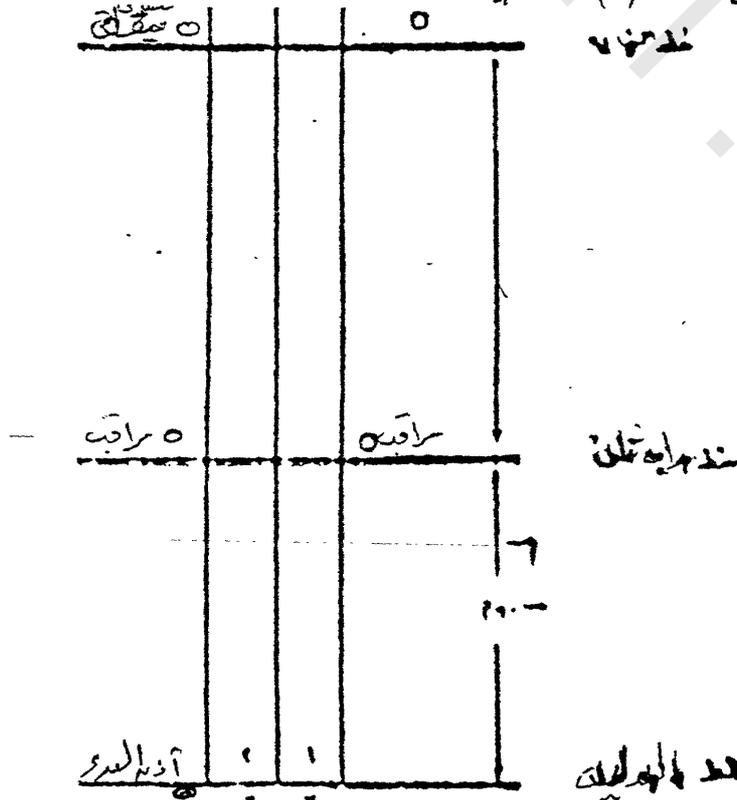
د- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى .

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة ، أي أن الدرجة النهائية هي (٢٠) درجة .

٢- اختبار عدو ٣٠ م من البدء الطائر .

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى .

الأدوات: مضمار العاب قوى ، عدد (٢) ساعة إيقاف .



الإجراءات: تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط ، خط بداية ، خط بداية ثانی على بعد ۲۰ م من الخط الأول ، وخط نهاية على بعد ۳۰ م من الخط الثانی ، و ۵۰ م من الخط الأول .
تخطط بالمنطقة عدد ۲ حارة لإجراء الاختبار .

مواصفات الأداء:

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول .
- عندما يعطى الأذن بالبداية (إشارة البدء) يقوم المختبر بالجرى بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثانی .
- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانة عند خط البدء الثانی ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعية لأعلى وعندما يقطع متسابقة خط البدء الثانی يقوم المراقب بخفض ذراعيه لأسفل بسرعة ، حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة .
- عندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي استغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية .

شروط الاختبار:

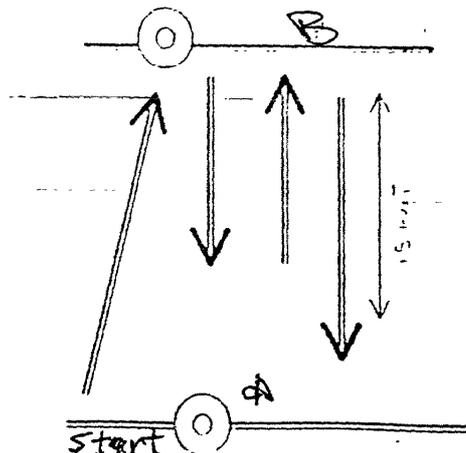
- يؤدي كل متسابقين لاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة.
- على كل مختبر أن يجرى في الحارة المخصصة له.
- يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند خط البدء الأول.
- يعمل المختبر على أن يكتسب أقصى سرعة خلال مسافة الـ ۲۰ م .
- يعطى لكل مختبر محاولتين بين كل محاولة والأخرى خمس دقائق للراحة .

حساب الدرجات:

- يسجل الزمن لأقرب ۱/۱۰ من الثانية .
- يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في المحاولتين .

۳- اختبار نبراسكا للرشاقة

الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على سرعة تغيير الاتجاه .
الأدوات: خطان متوازيان المسافة بينهما ۱۵ قدم ، ۲ كرسي أو ۲ قمع مطاطي .



مواصفات الأداء :

- أ- يضع اللاعب يده على نقطة البداية على الخط (A) .
- ب- عند إشارة البدء يعدو اللاعب فى اتجاه (B) ويلف حول الكرسى (أو القمع البلاستيك) ويعد فى اتجاه الخط (A) ويلف حول الكرسى الأخر ثم يعدو بأسرع ما يمكن فى اتجاه الخط (B) ليلمس الخط (B) بيده ثم يعدو بالظهر بأسرع ما يمكن فى اتجاه الخط (A) .

القواعد :

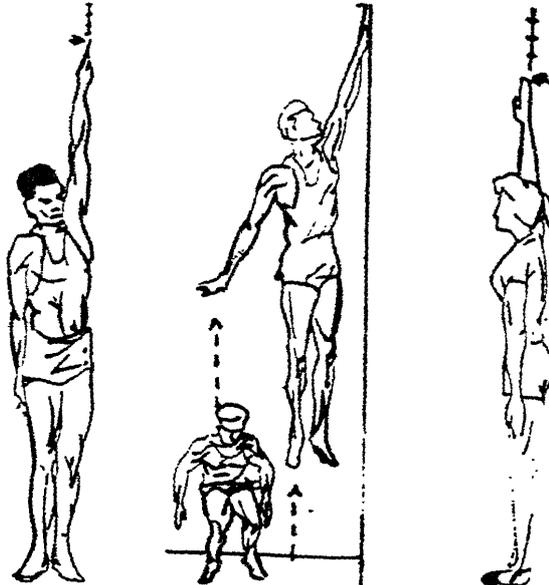
- أ- يجب أن يضع اللاعب يده على خط البداية .
 - ب- يجب أن يكون اللف لليمين حول الكرسى الموجود على الخط (B)
 - ج- يجب أن يكون اللف لليسار حول الكرسى الموجود على الخط (A)
 - د - يعطى للاعب محاولتان تحتسب له أفضلهما .
- التسجيل :- يحتسب الزمن من انطلاق إشارة البدء حتى عبور اللاعب للخط (A) بظهره .

اختبار القدرة العضلية للرجلين .

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات: سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار ١٥٠ سم ، على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم إلى ٤٠٠ سم ، ماتييزيا .

مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة فى الماتييزيا ، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عاليا بجانب السبورة ، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة ، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من الأرض ، يسجل الرقم الذى تم وضع العلامة أمامه ، من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفًا ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودى إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهى على كامل امتدادها .



توجيهات :

أ- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة .

ب- للمختبر الحق في عمل مرجحتين (إذ رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.

التسجيل : تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسه بالسنتيمتر.

د اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل في ٢٠ ث .

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراعين والكتفين .

الأدوات : ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

أ- يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلى .

ب- الاستمرار وعدم التوقف أثناء الأداء حتى نهاية العشرين ثانية .

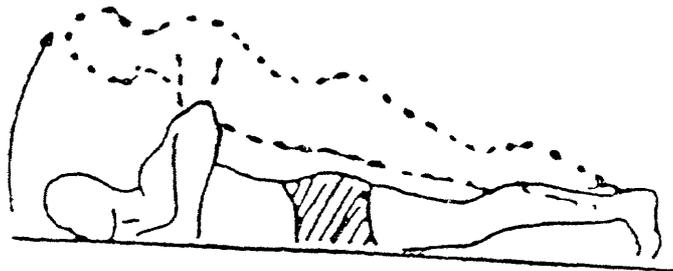
ج- يعطى للمختبر محاولتان تحتسب له أفضلهما .

التسجيل :

- تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثنى ومد الذراعين بطريقة صحيحة .

- ينتهى العد عندما يتوقف المختبر أثناء الأداء للراحة .

- درجات المختبر هى عدد المرات الصحيحة التى يقوم فيها بثنى ومد الذراعين خلال العشرين ثانية.



٦- اختبار جرى أكبر مسافة في ١٢ ق .

الغرض من الاختبار :- قياس الجلد الدوري التنفسي .

الأدوات :- مضمار ألعاب قوى ، ساعة إيقاف ، ٤٠ قمع .

الإجراءات :- يتم وضع الـ ٤٠ قمع في المضمار بواقع قمع كل ١٠ م .

مواصفات الأداء :- يقف المختبرين خلف البداية وعندما يقوم الميقاتي بإعطاء

إشارة البدء يقوم المختبرين بالجري لمدة ١٢ ق .

التسجيل :- تسجل المسافة لأقرب متر .

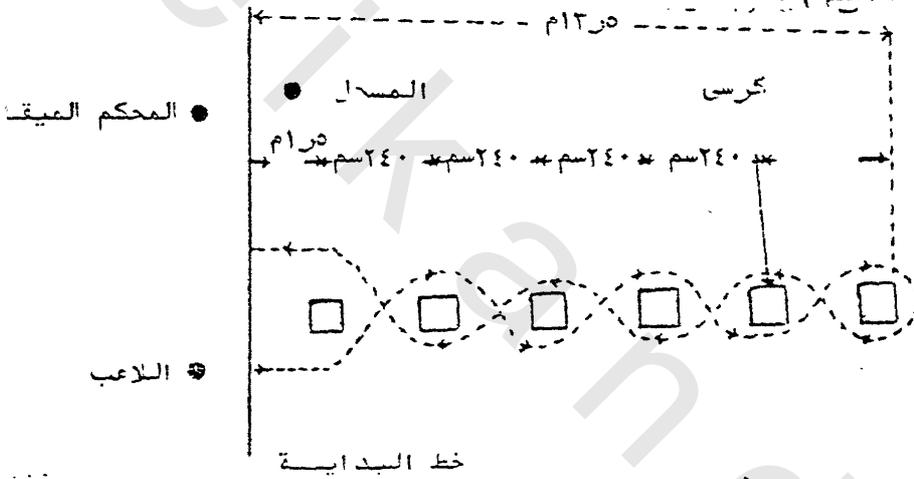
مرفق (٣)

الاختبارات المهارية

١- اختبار المحاورة :

الغرض من الاختبار : قياس سرعة المحاورة حول مجموعة من العوائق

الأدوات : كرة سلة ، ساعة إيقاف ، ستة عوائق موضوعة حسب ما هو موضح بالشكل مع ملاحظة رسم خطين للبداية والنهاية يبعد عن الكرسي الأول بمسافة (١,٥ م) في حين أن المسافة بين الكراسي قدرها (٢٤٠ سم) .



مواصفات الأداء :

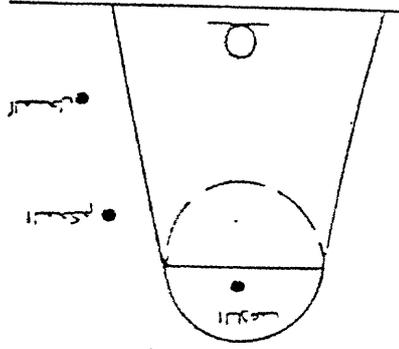
- يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى الزجاجي بين الكراسي مع المحاورة المستمرة بالكرة ، على أن يؤدي هذا العمل ذهابا وإيابا إلى أن يتجاوز خط البداية حيث يحسب الزمن الذي قطع فيه المسافة المقررة بأسلوب الأداء السابق ذكره منذ لحظة صدور الأمر بالبدء إلى أن يتجاوز المختبر والكرة خط البداية بعد الذهاب والعودة ، هذا ويسمح بالتدريب على الاختبار قبل الأداء .

الشروط :

- ١- للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في المحاورة .
- ٢- يجب لعب الكرة أثناء المحاورة بطريقة قانونية وذلك حسب شروط قانون اللعب .
- ٣- يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار ، على أن تحسب له أفضلهما .

التسجيل :

- يحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب من لحظة إشارة البدء وحتى تجاوزه لخط البداية بعد أداء الاختبار ، ويسجل له الزمن الذي استغرقه في المحاولتين المخصصتين له ، على أن تحسب له أقلهما في الزمن .



٢- الرمية الحرة :

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الرمية الحرة .

الأدوات: كرة سلة ، هدف كرة سلة .

مواصفات الأداء :

- يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ، ولكل مختبر عشرون محاولة ، وللمختبر أن يقود بأداء الرميات الحرة باستخدام أى طريقة من طرق التصويب ، على أن تؤدى الرميات العشرون فى شكل مجموعات كل منها خمس رميات على أن يكون ذلك فى شكل دائرة هذا ويسمح بأداء بعض الرميات قبل الأداء على سبيل التدريب .

الشروط:

- يجب أن يتم الرمية من خلف خط الرمية الحرة.

التسجيل :

- تحسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة (دخول الكرة فى السلة) وذلك بصرف النظر عن طريقة التصويب .
- تحسب " صفر " إذا لم يتحقق ذلك ، وحيث أن لكل مختبر الحق فى أداء عشرين رمية فأن الحد الأقصى لعدد الدرجات هو عشرون درجة .

٣- اختبار التحركات الدفاعية .

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الأداء الدفاعى .

الأدوات: ملعب كرة سلة ، ساعة إيقاف .

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب بالبداة من منتصف المنطقة المحرمة ومع سماع إشارة البداة يقوم بعمل تحركات دفاعية جانبية باتجاه النقطة " أ " ثم العمود بالتحرك الدفاعى إلى نقطة البداة ثم عمل تحرك دفاعى جاتد باتجاه النقطة " ب " والعودة إلى نقطة البداة مرة أخرى ، ثم الجرى بأقصى سرعة للأمام لمسافة نقطة " ج " لعمل دفاع ضد المصوب والرجوع إلى نقطة البداة مرة أخرى بالجرى للخلف ثم ء دوران والجرى نحو لوحة التصويب لعمل متابعة دفاعية .

٤- اختبار التصويب من أسفل السلة

الغرض من الاختبار :

- قياس مهارة التصويب من أسفل السلة مباشرة ، ثم الاستحواذ على الكرة بعد ارتدادها لما التصويب .

الأدوات: ملعب كرة سلة ، كرة سلة ، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء:

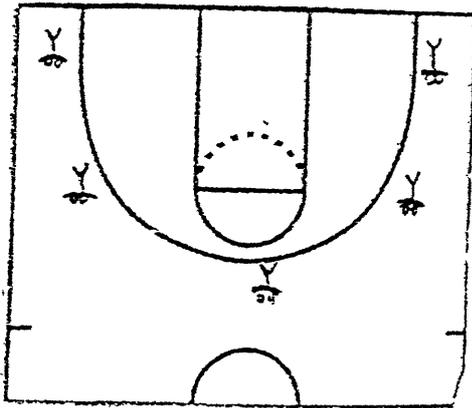
- يقف المختبر أسفل السلة مباشرة وهو ممسك بالكرة ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالتصويب على السلة (بيد واحدة أو باليدين) محاولة إصابة الهدف (إدخال الكرة في السلة) ثم استعادة الكرة بسرعة (سواء حقق هدفاً أو لم يحقق) لمعاودة التصويب . وهكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن مع محاولة إصابة أكبر عدد ممكن من الأهداف خلال ٣٠ ثانية ، وهي الفترة الزمنية المحددة للأداء ، على أن يتوقف المختبر عن أداء العمل فور سماع إشارة انتهاء الزمن المحدد .

الشروط:

- ١- للمختبر الحق في التصويب بأي طريقة يريدتها .
- ٢- على المختبر أن يعاود الاستحواذ على الكرة عقب كل محاولة تصويب ، ليعاود التصويب ، ويستمر في ذلك .
- ٣- إذا فقد المختبر الكرة كلية ، له أن يبدأ الاختبار من جديد ، مع ملاحظة ألا يكرر ذلك أكثر من مرة واحدة فقط .
- ٤- يسمح بأداء محاولتين كاملتين على الاختبار ، على أن تحسب له المحاولة الأفضل .

التسجيل:

- يجب للمختبر درجة واحدة لكل هدف صحيح (دخول الكرة في السلة) يحققه خلال الفترة الزمنية المحددة للاختبار وهي ٣٠ ثانية ، ويجب تسجيل المحاولتين للمختبر في بطاقة التسجيل ، على أن تحسب له المحاولة الأفضل .



٥- اختبار التصويب من القفز من خارج قوس ٦,٢٥ متر

الغرض من الاختبار:

قياس دقة التصويب بثلاث نقاط من أماكن محددة .

الأدوات المستخدمة:

- هدف كرة سلة ، ٥ حوامل ثابتة ، ٢٠ كرة سلة قانونية.

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالتصويب من الأماكن المحددة خارج قوس الـ ٦,٢٥ م من خمس نقاط الموضحة بالشكل .

القواعد:

- كل لاعب له خمس تصويبات من كل نقطة .
- يتم الانتقال من نقطة إلى أخرى في عكس عقارب الساعة .

التسجيل :

- تحتسب لكل أصابة صحيحة نقطة واحدة .
- يحسب مجموع إجمالي الخمس نقاط الموضحة بالشكل .

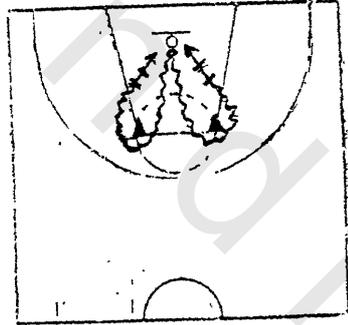
تم تحديد أماكن التصويب كالتالي :

- خارج قوس الـ ٦,٢٥ م على امتداد الحلقة بزاوية ١٨٠ من جهة اليمين .
- خارج قوس الـ ٦,٢٥ م وبزاوية ٤٥ من الحلقة من جهة اليمين .
- خارج قوس الـ ٦,٢٥ م من المنتصف مواجهاً للحلقة .
- خارج قوس الـ ٦,٢٥ م وبزاوية ٤٥ من الحلقة من جهة اليسار .
- خارج قوس الـ ٦,٢٥ م على امتداد الحلقة بزاوية ١٨٠ من جهة اليسار .

٦- اختبار التصويب السلمي بالتبادل بكلا اليدين :

- الغرض من الاختبار: قياس دقة وسرعة مستوى الأداء للأداء للتصويب السلمي بكلا اليدين .
- الأدوات :

- هدف كرة سلة ، كرة سلة ، قمعان .

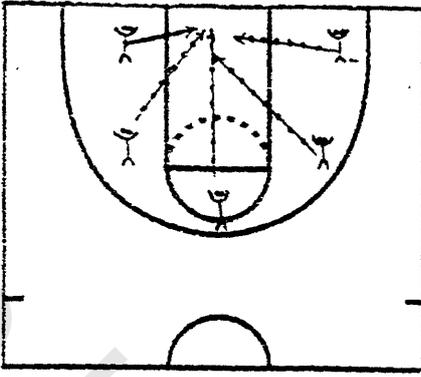


مواصفات الأداء :

- يقف المختبر أسفل السلة مباشرةً مواجه لخط الرمية الحر ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالمحاورة من أسفل السلة وفي اتجاه خط الرمية الحرة والدوران حول القمع الذي على يسار اللاعب والاتجاه إلى السلة للتصويب للسلمي باليد اليمنى .
- ثم يمسك المختبر الكرة بعد التصويب ويكرر الأداء السابق مع ملاحظة أن يكون الدوران حول القمع الذي على يمين اللاعب ويتم التصويب السلمي باليد اليسرى ويستمر التصويب بعد الدوران تارة من جهة اليمين وتارة من جهة اليسار ، وذلك لعدد عشرة تصويبات (خمسة لكل يد) وهكذا يتم تبادل التصويب السلمي بكلا اليدين .

التسجيل :

- يحتسب عدد التصويبات الناجحة لكل يد ، وتجمع وتسجل في السجل المخصص لذلك .



٧- اختبار التصويب من القفز من المسافات المتوسطة

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من المسافات المتوسطة.

الأدوات: ملعب كرة سلة ، ٢٠ كرة سلة ، ٥ حوامل للكرات .

مواصفات الأداء :

أ- يقوم اللاعب بالتصويب من الأماكن المحددة داخل قوس (٤ - ٦ م) من منتصف الحد النهائي للملعب .

ب- يقوم اللاعب بأداء خمس تصويبات متتالية من الأماكن المحددة داخل القوس كما بالشكل .

ج- يقوم اللاعب بالتصويب بيد واحدة أو باليدين من القفز .

القواعد :

أ- يقوم اللاعب بالتصويب خمس مرات من كل نقطة .

ب- يتم الانتقال من نقطة إلى أخرى فى عكس اتجاه عقارب الساعة .

التسجيل :

- تحتسب لكل أصابة صحيحة نقطة واحدة .

- يحسب مجموع إجمالى الخمس نقاط الموضحة بالشكل .

تم تحديد أماكن التصويب كالآتى :

أ- داخل قوس (٤ - ٦ م) على امتداد الحلقة بزاوية ١٨٠ من جهة اليمين .

ب- داخل قوس (٤ - ٦ م) وبزاوية ٩٠ من الحلقة من جهة اليمين .

ج- داخل قوس (٤ - ٦ م) من المنتصف مواجهاً للحلقة .

د- داخل قوس (٤ - ٦ م) وبزاوية ٩٠ من الحلقة من جهة اليسار .

هـ - داخل قوس (٤ - ٦ م) على امتداد الحلقة بزاوية ١٨٠ من جهة اليسار .

٨- التمرير السريع :

الغرض من الاختبار: قياس قدرة المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة .

الأدوات: أرض مسطحة ، حائط مسطح وأملس ، ساعة إيقاف ، كرة سلة .

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد تسعة أقدام (٢٧٠ سم) من الحائط

وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التى يريد على أن

يكون هذا التمرير بأسرع ما يمكن ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاود تكرار

العمل إلى أن يؤدى عشرة تمريرات سليمة .



الشروط:

- يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض .
- غير مسموح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط .
- مسموح بلامسة الكرة بالحائط عند أي ارتفاع .
- يسمح للمختبر بمحاولتين على أن تحسب له أفضلهما .

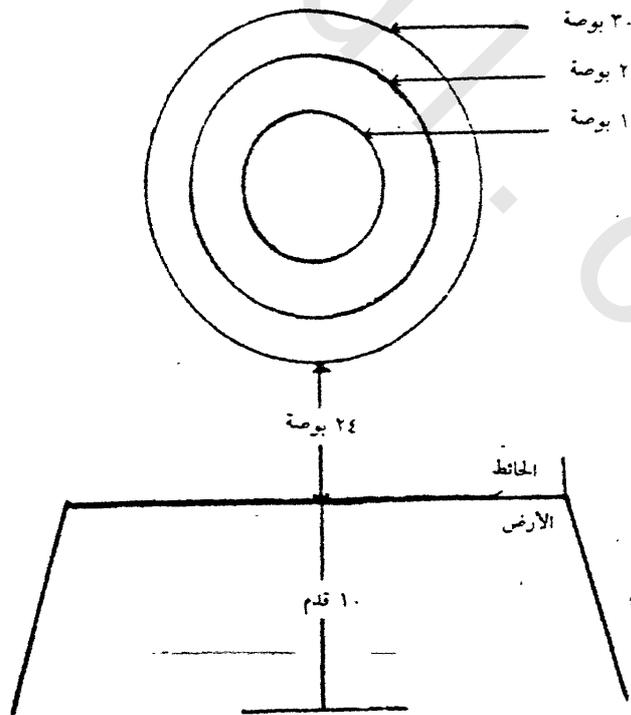
التسجيل :

يحسب زمن أداء الاختبار من لحظة ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الأولى الناجحة وحتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة العاشرة الناجحة .

٩- اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة .

الغرض من الاختبار: قياس دقة الذراع .

الأدوات: خمس كرات سلة ، حائط أمامه أرض مستوية ويرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها موضحة بالشكل بحيث يرتفع الحد السفلي للدائرة الكبيرة عن الأرض بمقدار ٢٤ بوصة ويرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار عشرة أقدام .



مواصفات الأداء: يقع المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على الدوائر محاولاً إصابة الدائرة الصغرى .

- للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين أو كليهما معاً في التصويب .
التسجيل :

أ- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحدد لها) يحسب للمختبر ٣ درجات .

ب- إذا أصابت الكرة الدائرة الوسطى (داخل الدائرة أو على الخطوط المحدد لها) يحسب للمختبر درجتان .

ج- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى (داخل الدائرة أو على الخطوط المحدد لها) يحسب للمختبر درجة واحدة .

د- إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاث يحسب للمختبر صفر .

هـ- يعطى للمختبر محاولتان تحتسب له أفضلهما .

مرفق (٤)

أسماء السادة محكمى اختبارات علم النفس الرياضى.

- ١ - أ.د/ أسامة راتب .
 - ٢ - أ.م.د/ حامد الكومى .
 - ٣ - أ.د/ رابحة لطفى .
 - ٤ - أ.د/ ماجده اسماعيل .
 - ٥ - أ.د/ محمد العربى شمعون .
 - ٦ - أ.د/ محمود عنان .
- تم ترتيب أسماء السادة المحكمين أبجدياً .

الأسم : العمر :

اسم المدرسة أو الكلية أو المعهد : القسم :

السنة الدراسية :

تاريخ إجراء الاختبار :

الدرجة :

تعليمات الاختبار:

- ١- حاول أن تجيب على الأسئلة بالترتيب وبسرعة ولا تضيع وقت كبير في الإجابة عن احدى الأسئلة وانتقل إلى السؤال الذي يليه .
- ٢- هذا الاختبار يحتوى على عدد من الأسئلة الذهنية وهي لا تتعلق بالمواد الدراسية ولكنه يبين قدرتك على التفكير (الذكاء) .
- ٣- الوقت المحدد للاختبار (٣٠) دقيقة .
- ٤- في الصفحة القادمة تجد البيانات الخاصة بك فاملأها اولاً .
- ٥- افتح الكراسة ستجد في الصفحة الأولى أسئلة توضح لك ما يطلب عمله في أسئلة الاختبار.
- ٦- بعد فهم الأسئلة انتقل مباشرة إلى الصفحة التي تليها وأجب عن باقى أسئلة الاختبار.

فسيما يلي أسئلة تبين قدرتك على التفكير وليس لها علاقة مطلقا بعملك المدرسي ، والمطلوب منك أن تجيب على هذه الأسئلة بالترتيب بدقة وبسرعة لا تجعل أحد الأسئلة يستغرق منك وقتا أطول من اللازم ، فإذا وجدت صعوبة كبيرة في سؤال أتركه وانتقل لغيره الذي بعده ، وإليك بعض الاسئلة التي ستجدها في الاختبار حاول الاجابة عنها الان وستجد الاجابات عنها بعد ذلك ، فبعد فهمها انتقل مباشرة إلى الصفحة التالية وأجب عن اسئلة الاختبار .

اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

١- أبيض على اسود مثل قصير على

٢- عيز إلى مثل إلى يسمع .

أوجد العددين التاليين في في سلسلة الاعداد التالية .

٣- ٢ - ٤ - ٨ - ١٦ - -

٤- ١٥ - ٥١ - ١٦ - ٦١ - -

٥- رتب الكلمات الآتية لتكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تطلبه منك الجملة فقط .

حيوان اسم اكتب

الاجابات الصحيحة :

١- ضويل .

٢- يرى - اذن .

٣- ٣٢ - ٦٤ .

٤- ١٨ - ٨١ .

٥- اسم أي حيوان (قط مثلا)

والآن انتقل إلى الصفحة التالية وأجب عن الأسئلة .

أشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطأ تحت كل (أ) تأتي بعد (ن) فى الحروف التالية :

- ١- ك ل م س ر ن أ م ل .
٢- ي أ ط و س أ م ص .
٣- ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ي .
٤- ف أ م ق ك ر ز أ م .

أكتب الكلمات الناقصة فى كل سطر :

٥- الأول إلى واحد مثل إلى ٤ .

٦- إلى ١٨ مثل ٢ إلى ٣ .

٧- إلى رطل مثل زمن إلى دقيقة .

٨- أحمد عمره خمس سنوات وبعد ٣ سنوات يصير عمره ضعف عمر على .

فيكون على عمره الآن :

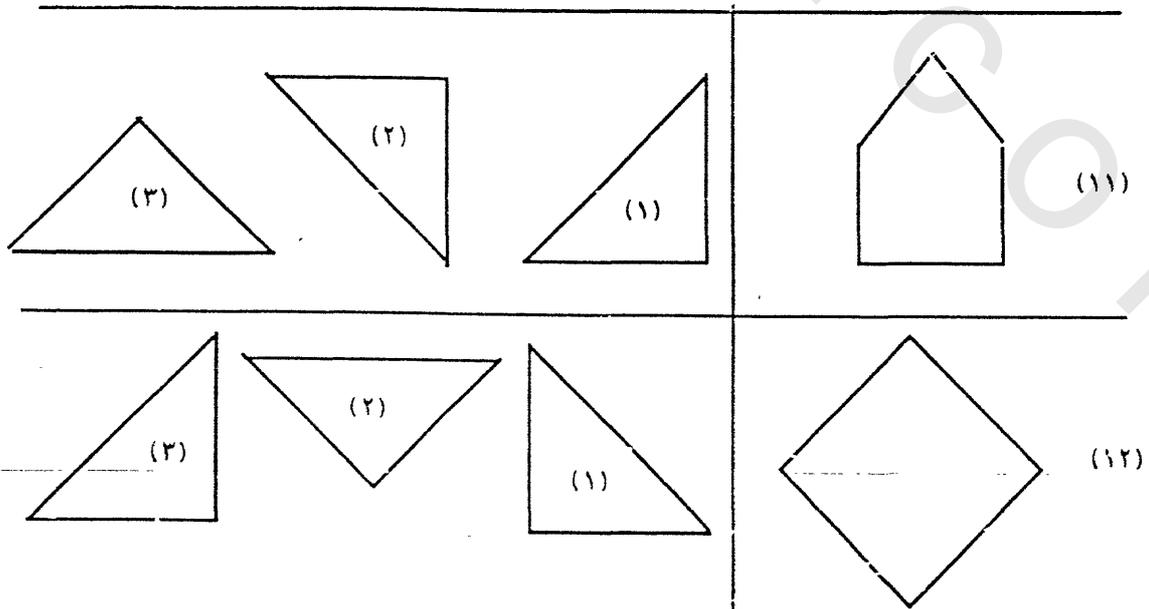
٣ سنوات - سنة واحدة - ٤ سنوات - جواب آخر .

فى كل سطر مما يأتى كلمة وأمامها عدة تفسيرات بين قوسين . اختر أصلح التفسيرات لهذه الكلمة ثم ضع خطأ تحته .

٩- الاستشهاد (البسالة فى الحرب - المقاومة حتى نهاية الحرب - التبرع بالشهادة - الموت فى سبيل المبدأ)

١٠- يستأثر (يكون سريع التأثير - يحتفظ بالشيء لنفسه - يستطيع التأثير على غيره - يميل للأخذ بالثأر)

- الشكل الذى على اليمين فى الأسئلة الآتية مكون من الأجزاء المجاورة له - ارسم الخطوط التى تقسم هذا الشكل حتى تنتج الأجزاء المجاورة له كما فى المثال الأتى - لاحظ أن بعض الأجزاء مرسومة فى وضع مخالف لها فى الشكل .



١٣- ضع علامة (×) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يلي :

فاطمة تتعلم الفرنسية والألمانية وزينت تتعلم اللاتينية والأسبانية - وعائشة تتعلم اللاتينية والفرنسية -
ولا يوجد مدرس في المدرسة يستطيع أن يعلم أكثر من لغة واحدة فقط وعلى ذلك .

تكون فاطمة وزينت :

(يتعلمان دائما - يتعلمان احيانا - لا يتعلمان ابدا) اللغات سويا .

تكون زينب وعائشة :

(يتعلمان دائما - يتعلمان احيانا - لا يتعلمان ابدا) اللغات سويا .

تكون فاطمة وعائشة :

(يتعلمان دائما - يتعلمان احيانا - لا يتعلمان ابدا) اللغات سويا .

١٤- ضع علامة (√) أمام التعبير الصحيح من بين القوسين فيما يلي :

أ- سبق السيف العزل .

ب- الطيور على اشكالها تقع .

ج- لا يفتى ومالك في المدينة .

د- تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن .

هـ- مكره أخاك لا بطل .

و- إذا حضر الماء بطل التيمم .

وفيما يلي اشطب كل (أ) تاتي بعد (م) وضع خطا تحت كل (ا) تأتي قبل (م) واحذف حرف (أ) قبل وبعد

الحرف (م) اشطبه وضع خطا تحته :

١٥- م ل م أن أم .

١٦- م أم أن أم م أ .

١٧- م م أم أم أ أم .

١٨- أم أ أم أم أ ل م أ .

في لغة سرية يعكس ترتيب حروف الكلمة ، ولا فالكلمة (يأكل) تصير (ل ك أ ي)

ثم يبدل كل حرف بالحرف الذي يأتي قبله هي الحروف الهجائية فتصير الكلمة نفسها بعد ذلك (ك ق ي لا

(ونلاحظ أن الحرف (ي) اعتبر انه يأتي قبل الحرف (أ) في الحروف الهجائية .

الحروف الأبجدية المرتبة هي كالآتي وسوف يحتاج إليها في اجابة الأسئلة :
(ا ب ت ث ج ح خ د ذ ر ز س ش ص ض ط ظ ع غ ف ق ك ل م ن ه و لا ي)
الآن حول كلمات الجمل الآتية إلى اللغة السرية :

١٩- أ ك ت ب - خ ط أ ب أ - أ ل ي و م

٢٠- الجملة الآتية مكتوبة بنفس هذه اللغة السرية حولها إلى اللغة العادية :

ذ غ ي ز - ي خ ع - ي ج ا ش

٢١- إذ وضعت ٢٠ نقطة متجاورة بين النقطة الأولى والثانية سنتيمتر واحد بين النقطة الثانية

والثالثة سنتيمتران وبين النقطة الثالث والرابعة سنتيمتر واحد وبين الرابعة والخامسة سنتيمتران

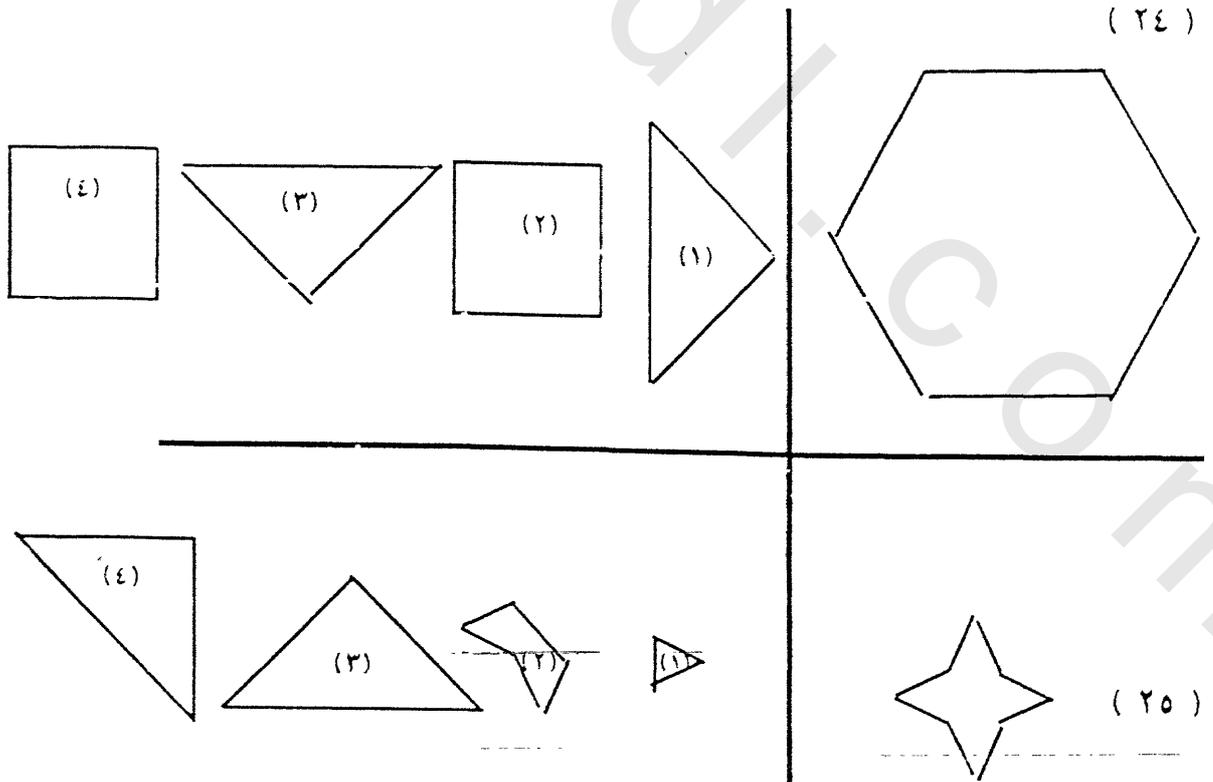
وهكذا فكم تكون بين أو نقطة وأخر نقطة

اختر أصلح التفسيرات لكل كلمة وضع خطا تحته :-

٢٢- أسفر (فسر - سلم - مثل - انكشف)

٢٣- استمرأ (أذعن لغيره - استساغ - استطرد - عمل معروفا)

ارسم الخطوط التي تقسم الشكل إلى الأجزاء المجاورة .



اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

٢٦- المعين إلى المربع مثل إلى الدائرة .

٢٧- الروائي إلى المؤرخ مثل إلى الحقيقة .

٢٨- أصبح إلى يد مثل عين إلى

٢٩- دم إلى شرايين مثل كهرباء إلى

٣٠- مربع إلى مكعب مثل دائرة إلى

رتب الكلمات في كل من السؤالين الآتيين لتكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تطلبه الجمل فقط .

٣١- ذلك استفهام كلمة ثم مرتين ضع اكتب علامة سطر بعد

٣٢- ضرب الجواب ثلاثة تحت واكتب اربعة خاصة في خطأ ضع

كل سؤال من الأسئلة الآتية مكن من جملتين ثم ثلاثة استنتاجات . ضع علامة (خطأ) أما الاستنتاج الصحيح منها .

٣٣- لي ثلاثة اصدقاء ليس منهم من هو قصير - اثنان منهم فقط ليس لأخدهما وجة ابيض :

اذن	صديقي الثالث أسمر طويل
اذن	صديقي الثالث أسمر قصير
اذن	صديقي الثالث أبيض طويل

٣٤- كل من كانوا بالحجرة رجال طوال وليس لي الشخص القصير امرأة

اذن	لابد أن هذا الشخص كان في الحجرة
اذن	يجوز أن هذا الشخص كان في الحجرة
اذن	لا يمكن أن هذا الشخص كان في الحجرة

٣٥- ليس من الكتب الانجليزية التي املكها كتاب أحمر وهذا الكتاب عربي أحمر :

اذن	لابد أن يكون هذا كتابي
اذن	يجوز ان يكون هذا كتابي
اذن	لا يمكن أن يكون هذا كتابي

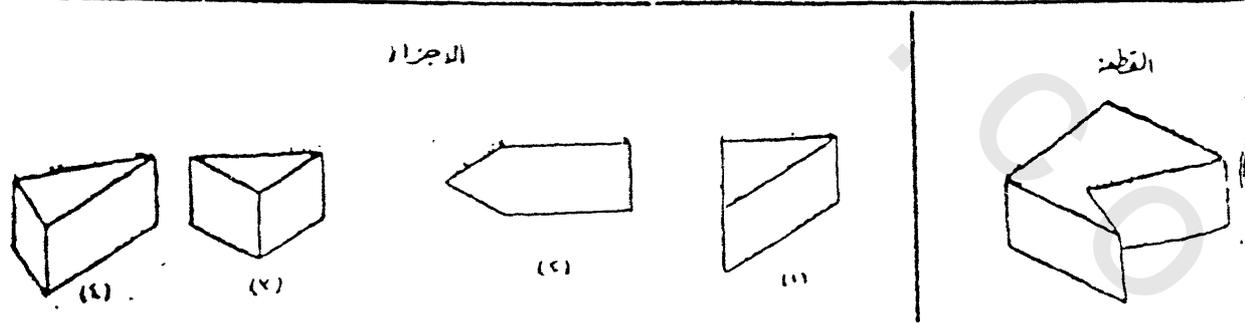
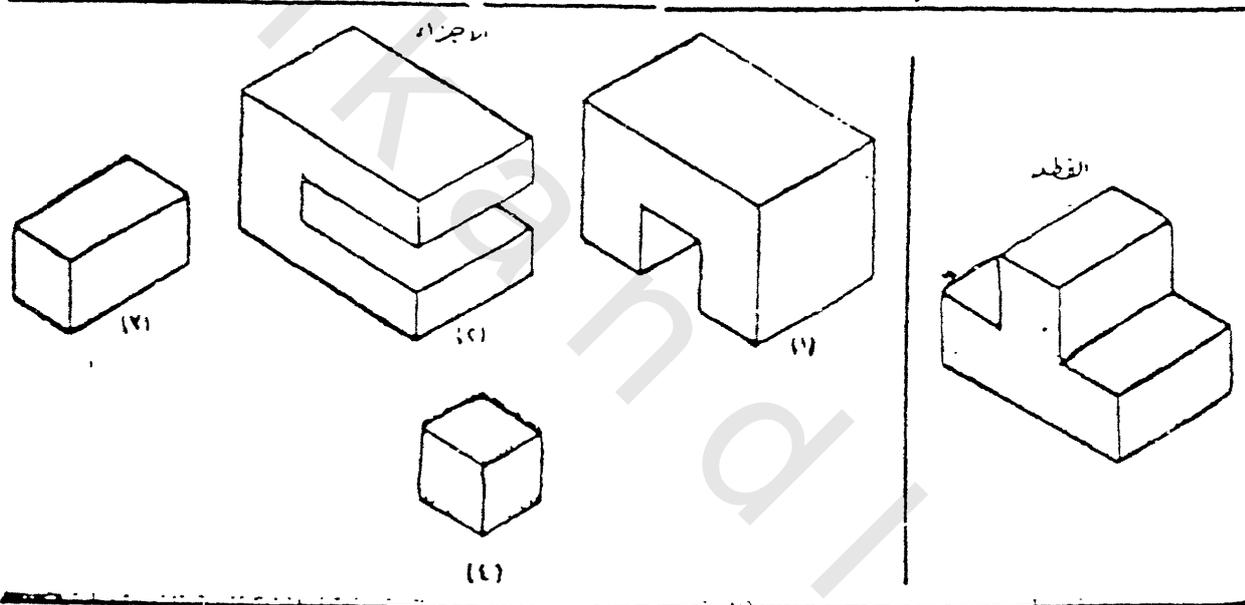
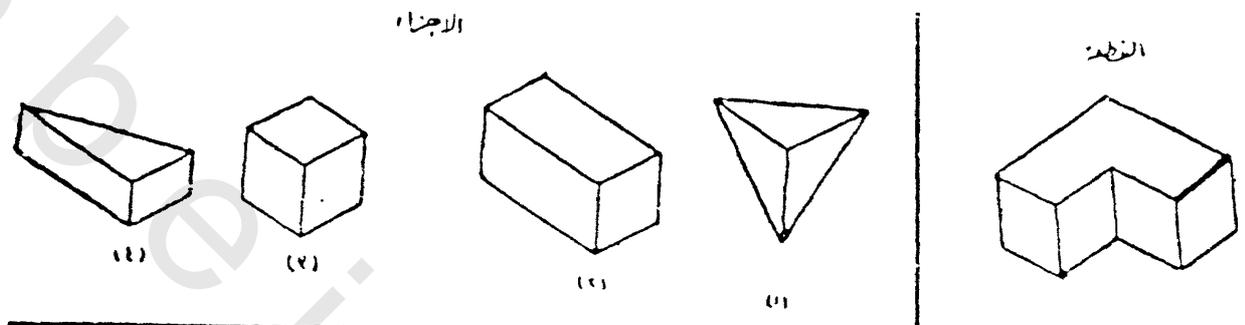
في كل سؤال من الاسئلة الآتية سلسلة من الأعداد تسير كل منها حسب قاعدة خاصة .

اكتب الرقمين التاليين في كل سلسلة .

(٣٦) ٥ - ١٠ - ٧ - ١٤ - ١١ - ٢٢ - ١٩ - ٣٨ -

(٣٧) ١ - ٢ - ٥ - ١١ - ١٣ - ١٣ - ١٥ - ٢١ -

فى كل سؤال من الأسئلة الآتية قطعة خشب على شكل متوازى مستطيلات قطع منها جزء المطلوب منك أن تضع علامة (x) تحت جزء من الأجزاء الأربعة على اليسار تكمل القطعة التى على اليمين .



اكتب الرقمين التاليين فى السلسلتين الآتيتين :

(٤١) ٥ - ١٢ - ٣٠ - ١٤ - ٣٥ - ١٦

(٤٢) ١٩٠ - ٩٥ - ٩٢ - ٤٦ - ٤٢ - ٢١ - ١٦

مقياس القابلية للتوتر والحاجة للاسترخاء

Vivian H. Heyward

اعداد : فيفان هـ. هيوارد

تعريب : د. أسامة كامل راتب

د. إبراهيم خليفه

الاسم

التاريخ : / /

التعليمات

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تصف مشاعرك وحالتك النفسية ، والمطلوب منك أن نضع علامة (✓) تحت درجة الاستجابة التي تنطبق على حالتك .

نادراً	أحياناً	دائماً
--------	---------	--------

✓

مثال: هل يسهل عليك النوم ليلاً

نادراً	أحياناً	دائماً	مسلسل العبارات
			١ هل تشعر غالباً بالصداع؟
			٢ هل تجد صعوبة في النوم ليلاً؟
			٣ هل تضغط غالباً على أسنانك عند مواجهة مواقف صعبة أثناء التدريب؟
			٤ هل تشعر بالإحباط عندما تواجه مشكلة يصعب حلها؟
			٥ هل تشكو كثيراً من الشعور بالتعب؟
			٦ هل تظهر تعبيرات وجهك أنك مهموم دائماً
			٧ هل تقوم بهز رجلك أو طرقة أصابعك بدون هدف تعبيراً عن نرفزتك؟
			٨ هل يبدو جسمك متشنجاً أثناء الجلوس أو المشي لفترة طويلة؟
			٩ هل تجد صعوبة في التركيز في موضوع واحد؟
			١٠ هل تجد صعوبة في الاسترخاء عندما تريد ذلك؟
			١١ هل تشعر دائماً بالتوتر أو الغضب السريع؟
			١٢ هل تصاب بالقلق عندما يحدث تغير مفاجئ لك في أساليب التدريب واللعب؟
			١٤ هل ترغب دائماً في تحقيق الفوز على الآخرين؟

			هل تشعر دائماً بالأرق والاضطراب ؟	١٥
			هل تميل للعوانية على الآخرين؟	١٦
			هل أوقات التدريب اليومية أكثر من الوقت المتاح لك ؟	١٧
			هل تشعر بالإجهاد والتوتر بعد نهاية التدريب أو المنافسة ؟	١٨
			هل تضع دائماً أهدافاً أو مستويات عالية في التدريب أو المنافسة؟	١٩
			هل حالتك المزاجية سيئة دائماً ؟	٢٠
			الدرجات	
			الدرجة الكلية	

مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضى

اعداد / محمد العربى شمعون وماجدة اسماعيل

الموقف الأول : الممارسة الفردية

- ١- اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين فى النشاط الرياضى مثل :
الرمية الحرة فى كرة السلة ، جملة حركية على جهاز العقلة ، الإرسال فى التنس ، ضربة الجزء فى كرة القدم ، رمى الجلة ، سباحة الفراشة وغيرها .
- ٢- تصور نفسك تؤدى هذه المهارة أو الموقف فى المكان تتدرب فيه عادة (صالة تدريب ، حمام ، ملعب : مضمار) مع عدم تواجد أى شئ آخر .
- ٣- غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً مع محاولة أن ترى نفسك فى هذا المكان تستمع إلى الأصوات ، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة .
- ٤- حاول أن تكون واعياً بحالتك الفعلية والانفعالية .
- ٥- حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك .

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

٤	٣	٢	١	عدم وجود صورة	العبارات
صورة واضحة تماماً	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير واضحة	عدم وجود صورة	كيف رأيت نفسك تؤدى المهارة المطلوبة ؟
٥	٤	٣	٢	١	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء
٥	٤	٣	٢	١	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة
٥	٤	٣	٢	١	ماهى درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟

٤	٣	٢	١	عدم وجود صورة	العبارات
صورة واضحة تماماً	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير واضحة	عدم وجود صورة	هل يمكن التحكم فى الصورة
٥	٤	٣	٢	١	

٤	٣	٢	١	لا	نعم	العبارات
						هل يمكن رؤية الصورة من داخلك

الموقف الثاني : الممارسة مع الآخرين :

- ١- التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف ولكن في وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق.
- ٢- التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع .
- ٣- غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً .
- ٤- التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .
- ٥- حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك .

د	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
١	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥

د	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
٥	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥

د	العبارات	لا	نعم
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك		

الموقف الثالث

١- التفكير في زميل أو أحد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة .

٢- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا .

٣- التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة

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 تماما
١	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق متوسط	تحكم كامل
٥	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك		

الموقف الرابع : الأداء فى المنافسة

- ١- التصور العقلى لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق فى أحد المنافسات .
 - ٢- التصور العقلى للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الإيجابى لأعضاء الفريق والجمهور .
 - ٣- غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريبا .
 - ٤- التصور العقلى فى أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .
- قدر درجة وضوح التصور العقلى لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذى والذى يتفق معه ما تراه .

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
١	كيف رأيت نفسك فى موقف المنافسة؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف استمعت إلى الأصوات فى موقف المنافسة؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف شعرت بالأداء الناجح فى المنافسة؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف شعرت بالانفعالات فى هذا الموقف	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق متوسط	تحكم كامل
٥	الى أى مدى يمكن التحكم فى الصورة؟	١	٢	٣	٤	٥

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

اختبار الشبكة

الاسم : التاريخ :

السن : النشاط :

التعليمات :

- مدة الاختبار دقيقة واحدة .
- يبدأ الاختبار مع إشارة البدء .
- يتم تحديد رقم البداية .
- يبدأ شطب المربعات فى ترتيب رقمى بداية من الرقم الذى سبق تحديده .
- حاول شطب أكبر عدد ممكن من المربعات .
- يتم احتساب الزمن لأقرب ١/١٠ من الثانية .

٨٤	٢٧	٥١	٧٨	٥٩	٥٢	١٣	٨٥	٦١	٥٥
٢٨	٦٠	٩٢	٤	٩٧	٩٠	٣١	٥٧	٢٩	٣٣
٣٢	٩٦	٦٥	٣٩	٨٠	٧٧	٤٩	٨٦	١٨	٧٠
٧٦	٨٧	٧١	٩٥	٩٨	٨١	٠١	٤٦	٨٨	
٤٨	٨٢	٨٩	٤٧	٣٥	١٧	١٠	٤٢	٦٢	٣٤
٤٤	٦٧	٩٣	١١	٠٧	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

مرفق (٦)

أسماء السادة خبراء كرة السلة الذين قاموا بعمل مفتاح
تصحيح لمقياس التفكير الخطي الهجومي .

شروط الخبير :

اشترط الباحث فى الخبراء الذين قاموا بعمل مفتاح تصحيح للمقياس أن يكون متمنعا بأحد الشروط

الثلاثة الآتية على الأقل :

أولا : أن يكون حاصلًا على الدكتوراه فى مجال كرة السلة .

ثانيا : ان يكون مدربا قوميا .

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

١- د/ أحمد سلامة

٢- أ.م.د/ أحمد على .

٣- أ.د/ أحمد كامل .

٤- ك/ أسامة جعيصه .

٥- صيدلى/ إسماعيل سليم .

٦- ك/ أشرف توفيق .

٧- أ.د/ رضا حفنى .

٨- أ.م.د/ سميه مصطفى .

٩- ك/ السيد صابر .

١٠- أ.د/ شعبان إبراهيم .

١١- ك/ طلعت جنيدى .

١٢- ك/ عادل شرف .

١٣- أ.م.د/ عبدالرحمن دبايح .

١٤- ك/ عمرو عاشور .

١٥- أ.د/ فريال درويش .

١٦- ك/ مؤنس الأعصر .

١٧- أ.د/ محمد عبدالعزيز سلامة .

١٨- أ.د/ محمود يحيى .

١٩- أ.د/ مدحت صالح .

٢٠- أ.م.د/ مدحت يونس .

٢١ - أ.م.د/ هناع فهمى .

٢٢ - أ.م.د/ وائل الدياسطى .

- تم ترتيب أسماء السادة الخبراء أبجدياً

١٥	هل تشعر دائماً بالأرق والاضطراب ؟
١٦	هل تميل للعوانية على الآخرين؟
١٧	هل أوقات التدريب اليومية أكثر من الوقت المتاح لك ؟
١٨	هل تشعر بالإجهاد والتوتر بعد نهاية التدريب أو المنافسة ؟
١٩	هل تضع دائماً أهدافاً أو مستويات عالية في التدريب أو المنافسة؟
٢٠	هل حالتك المزاجية سيئة دائماً ؟
	الدرجات
	الدرجة الكلية

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

اعداد / محمد العربي شمعون وماجدة اسماعيل

الموقف الأول : الممارسة الفردية

- ١- اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين في النشاط الرياضي مثل :
الرمية الحرة في كرة السلة ، جملة حركية على جهاز العقلة ، الإرسال في التنس ، ضربة الجزاء في كرة القدم ، رمي الجلة ، سباحة الفراشة وغيرها .
- ٢- تصور نفسك تؤدي هذه المهارة أو الموقف في المكان تتدرب فيه عادة (صالة تدريب ، حمام ، ملعب ، مضمار) مع عدم تواجد أي شيء آخر .
- ٣- غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات ، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة .
- ٤- حاول أن تكون واعياً بحالتك الفعنية والانفعالية .
- ٥- حاول أن ترى نفسك 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 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 أداء المهارة المطلوبة	١	٢	٣	٤	٥
٤	ماهي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟	١	٢	٣	٤	٥

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

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك		

الموقف الثاني : الممارسة مع الأخرين :

- ١- التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف ولكن في وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق.
- ٢- التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع .
- ٣- غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً .
- ٤- التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .
- ٥- حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك .

٥	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة تماماً
١	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤
٣	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤
٤	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤

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

٥	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك		

الموقف الثالث

- ١- التفكير في زميل أو أحد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة .
- ٢- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا .
- ٣- التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسه 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 تماما
١	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤
٣	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤
٤	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق متوسط	تحكم كامل
٥	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك		

الموقف الرابع : الأداء فى المنافسة

- ١- التصور العقلى لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق فى أحد المنافسات .
 - ٢- التصور العقلى للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الإيجابى لأعضاء الفريق والجمهور .
 - ٣- غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريبا .
 - ٤- التصور العقلى فى أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .
- قدر درجة وضوح التصور العقلى لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذى والذى يتفق معه ما تراه .

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
١	كيف رأيت نفسك فى موقف المنافسة؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف استمعت إلى الأصوات فى موقف المنافسة؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف شعرت بالأداء الناجح فى المنافسة؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف شعرت بالانفعالات فى هذا الموقف	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق متوسط	تحكم كامل
٥	إلى أى مدى يمكن التحكم فى الصورة؟	١	٢	٣	٤	٥

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

اختبار الشبكة

الاسم : التاريخ :

السن : النشاط :

التعليمات :

- مدة الاختبار دقيقة واحدة .
- يبدأ الاختبار مع إشارة البدء .
- يتم تحديد رقم البداية .
- يبدأ شطب المربعات فى ترتيب رقمى بداية من الرقم الذى سبق تحديده .
- حاول شطب أكبر عدد ممكن من المربعات .
- يتم احتساب الزمن لأقرب ١/١٠ من الثانية .

٨٤	٢٧	٥١	٧٨	٥٩	٥٢	١٣	٨٥	٦١	٥٥
٢٨	٦٠	٩٢	٤	٩٧	٩٠	٣١	٥٧	٢٩	٣٣
٣٢	٩٦	٦٥	٣٩	٨٠	٧٧	٤٩	٨٦	١٨	٧٠
٧٦	٨٧	٧١	٩٥	٩٨	٨١	٠١	٤٦	٨٨	
٤٨	٨٢	٨٩	٤٧	٣٥	١٧	١٠	٤٢	٦٢	٣٤
٤٥	٦٧	٩٣	١١	٠٧	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

مرفق (٩)

أسماء السادة خبراء علم النفس الرياضى

شروط الخبير :-

- ١- أن يكون حاصلًا على درجة الدكتوراه على الأقل في التربية الرياضية
- ٢- أن تكون لديه إضافات في مجال التدريب العقلي .

١- أ.د/ إبراهيم خليفة

٢- أ.د/ أسامة راتب .

٣- أ.د. / حامد القنواى .

٤- أ.م.د/ حامد الكومى .

٥- أ.د/ رابحة لطفى .

٦- أ.م.د/ على السعدنى .

٧- أ.د/ ماجدة إسماعيل .

٨- أ.د/ محمد العربى شمعون .

٩- أ.د/ محمد لطفى .

١٠- أ.د/ محمود عنان .

- ترتيب أسماء السادة الخبراء أبجدياً .

مرفق (١٠)

أسماء السادة خبراء علم النفس الرياضى الذين
قاموا بإجازة برنامج التدريب العقلى

- ١ - د.١ / أسامة راتب .
- ٢ - أ.د. / رابحه لطفى .
- ٣ - د.١ / محمد لطفى .

- نعم ترتيب أسماء السادة الخبراء أبجدياً .

مرفق (١١)

البرنامج التدريبي المدعم ببرنامج التدريب العقلي الأسبوع الأول فترة الاعداد العام

- أهداف بدنية

- ١- تنمية تحمل القوة .
- ٢- تنمية التحمل الهوائي .
- ٣- تدريبات مرونة .

- أهداف مهارية

- ١- تنمية الإحساس بالكرة .
- ٢- تنمية مستوى أداء المحاوره وخصوصا باليد الغير مفضلة .

- أهداف خطية :

- ١- ألعاب ثنائية .

- أهداف عقلية (للمجموعة التجريبية فقط) :

- ١- تقديم عن التدريب العقلي وأهميته .
- عدد الوحدات التدريبية الصباحية = ثلاثة وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية المسائية = خمسة وحدات تدريبية .
- إجمالي الوحدات التدريبية = ثمانية وحدات
- عدد المباريات التجريبية = لا يوجد
- إجمالي الأزمنة التدريبية للأسبوع = ٧٦٠ ق

هذا الزمن يشمل تدريبات الإحماء وتدريبات التهدئة والمباريات التجريبية بالإضافة إلى الجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية .

م	النوع	النسبة %
١	إعداد بدنى عام	٦٠%
٢	إعداد بدنى خاص	١٠%
٣	إعداد مهارى	٢٥%
٤	إعداد خطى	٥%

الأسبوع الثاني فترة الاعداد العام

- أهداف بدنية
 - ١- تنمية تحمل القوة .
 - ٢- تنمية التحمل الهوائى .
 - ٣- تدريبات مرونة .
 - ٤- تنمية التوافق .
- أهداف مهارية
 - ١- تنمية الإحساس بالكرة .
 - ٢- تنمية مهارتى التمرير والاستلام .
 - ٣- تنمية مهارتى التوقف والارتكاز .
 - ٤- تنمية دقة أداء الرمية الحرة .
- أهداف خطوية :
 - ١- العاب ثنائية .
- أهداف عقلية (للمجموعة التجريبية فقط) :
 - ٢- استرخاء عضلى .
- عدد الوحدات التدريبية الصباحية = ثلاثة وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية المسائية = خمسة وحدات تدريبية .
- إجمالى الوحدات التدريبية = ثمانية وحدات
- إجمالى الأزمنة التدريبية للأسبوع = ٧٦٠ ق
- عدد المباريات التجريبية = لا يوجد

النسبة %	النوع	م
٥٥%	إعداد بدنى عام	١
١٠%	إعداد بدنى خاص	٢
٢٥%	إعداد مهارى	٣
١٠%	إعداد خطوى	٤

الأسبوع الثالث فترة الاعداد العام

- أهداف بدنية

- ١- تنمية تحمل القوة .
- ٢- تنمية التحمل الهوائى .
- ٣- تدريبات مرونة قسرية .
- ٤- تنمية التوافق .

- أهداف مهارية

- ١- تنمية الخداع والقطع .
- ٢- تنمية مستوى التصويب من القفز للمسافات القريبة .
- ٣- تنمية حركات القدمين الدفاعية .

- أهداف خطوية :

- ١- ألعاب ثنائية .
- ٢- ألعاب ثلاثية .

- أهداف عقلية (للمجموعة التجريبية فقط) :

- ١- استرخاء عقلى .
- عدد الوحدات التدريبية الصباحية = ثلاثة وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية المسائية = خمسة وحدات تدريبية .
- إجمالى الوحدات التدريبية = ثمانية وحدات
- عدد المباريات التجريبية = لا يوجد
- إجمالى الأزمنة التدريبية للأسبوع = ٧٦٥ ق

م	النوع	النسبة %
١	إعداد بدنى عام	٤٠%
٢	إعداد بدنى خاص	٢٠%
٣	إعداد مهارى	٢٥%
٤	إعداد خطوى	١٥%

الأسبوع الرابع فترة الإعداد العام

- أهداف بدنية

- ١- تنمية تحمل القوة .
- ٢- تنمية التحمل الهوائى .
- ٣- تنمية التوافق .
- ٤- تنمية تحمل السرعة .
- ٥- تدريبات مرونة قسرية .

- أهداف مهارية

- ١- تنمية المهارات الهجومية المركبة .
- ٢- تنمية حركات القدمين الدفاعية.
- ٣- تنمية دقة التصويب من القفز للمسافات المتوسطة .
- ٤- تدريبات للهجوم الخاطف .

- أهداف خطوية :

- ١- ألعاب ثنائية وثلاثية .
- ٢- ألعاب فرقيه .

- أهداف عقلية (للمجموعة التجريبية فقط) :

- ١- تصور عقلى أساسى .
- عدد الوحدات التدريبية الصباحية = أربعة وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية المسائية = ست وحدات تدريبية .
- إجمالى الوحدات التدريبية = عشرة وحدات
- عدد المباريات التجريبية = لا يوجد
- إجمالى الأزمنة التدريبية للأسبوع = ٩٢٠ ق

م	النوع	النسبة %
١	إعداد بدنى عام	٣٥%
٢	إعداد بدنى خاص	٢٠%
٣	إعداد مهارى	٢٥%
٤	إعداد خططى	٢٠%

الأسبوع الخامس فترة الاعداد العام

- أهداف بدنية
 - ١- تنمية التحمل الهوائى .
 - ٢- تنمية التوافق .
 - ٣- تنمية القوة المميزة بالسرعة .
 - ٤- تدريبات مرونة قسرية .
 - ٥- تنمية تحمل السرعة .
- أهداف مهارية
 - ١- تنمية المهارات الهجومية المركبة .
 - ٢- تنمية مهارات الدفاعية مركبة .
 - ٣- تنمية دقة التصويب من القفز للمسافات المتوسطة .
 - ٤- تدريبات مهارية للمراكز .
- أهداف خطية :
 - ١- العاب ثلاثية .
 - ٢- العاب فريقيه .
 - ٣- الهجوم الخاطف .
 - ٤- تكتيك المواقف الخاصة (رمية حرة ، كرة قفز ، نهاية المباراة) .
- أهداف عقلية (للمجموعة التجريبية فقط) :
 - ١- تصور عقلى متعدد الأبعاد .
- عدد الوحدات التدريبية الصباحية = ثلاثة وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية المسائية = أربع وحدات تدريبية .
- إجمالى الوحدات التدريبية = سبعة وحدات
- عدد المباريات التجريبية = لا يوجد
- إجمالى الأزمنة التدريبية للأسبوع = ٧٥٥ ق

النسبة %	النوع	م
٣٠%	إعداد بدنى عام	١
٣٠%	إعداد بدنى خاص	٢
٢٠%	إعداد مهارى	٣
٢٠%	إعداد بخطى	٤

الأسبوع السادس فترة الإعداد الخاص

- أهداف بدنية
 - ١- تطوير السرعة .
 - ٢- تنمية التحمل الهوائى .
 - ٣- تنمية التوافق .
 - ٤- تنمية القوة المميزة بالسرعة .
 - ٥- تدريبات مرونة قسرية .
 - ٦- تنمية تحمل السرعة .
 - ٧- تنمية القوة القصوى .
- أهداف مهارية
 - ١- تنمية المهارات الهجومية المركبة .
 - ٢- تنمية مهارات الدفاعية مركبة .
 - ٣- تنمية دقة التصويب من القفز للمسافات المتوسطة .
 - ٤- تدريبات مهارية للمراكز .
- أهداف خطية :
 - ١- العاب فريقيه .
 - ٢- الهجوم الخاطف .
 - ٣- تكتيك المواقف الخاصة (رمية حرة ، كرة قفز ، نهاية المباراة) .
- أهداف عقلية (للمجموعة التجريبية فقط) :
 - تصور عقلى متعدد الأبعاد .
- عدد الوحدات التدريبية الصباحية = أربع وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية المسائية = ستة وحدات تدريبية .
- إجمالى الوحدات التدريبية = عشرة وحدات
- عدد المباريات التجريبية = لا يوجد
- إجمالى الأزمنة التدريبية للأسبوع = ٩٢٥ ق

النسبة %	النوع	م
٢٠%	إعداد بدنى عام	١
٣٠%	إعداد بدنى خاص	٢
٢٥%	إعداد مهارى	٣
٢٥%	إعداد خطى	٤

الأسبوع السابع فترة الإعداد الخاص

- أهداف بدنية

- ١- تطوير السرعة .
- ٢- تنمية التحمل الهوائى .
- ٣- تنمية تحمل السرعة .
- ٤- تنمية القوة المميزة بالسرعة .
- ٥- تنمية التوافق .
- ٦- تنمية القوة القصوى .
- ٧- تدريبات قوة انفجارية .
- ٨- تدريبات مرونة قسرية .

- أهداف مهارية

- ١- تدريبات هجومية مركبة .
- ٢- تدريبات دفاعية مركبة .
- ٣- تدريبات مهارية لمراكز اللعب .

- أهداف خطئية :

- ١- الهجوم الخاطف .
- ٢- تكتيك دفاعى .

- أهداف عقلية (للمجموعة التجريبية فقط) :

- ١- تصور عقلى متعدد الأبعاد .
- عدد الوحدات التدريبية الصباحية = خمسة وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية المسائية = ست وحدات تدريبية .
- إجمالى الوحدات التدريبية = إحدى عشر وحدة
- عدد المباريات التجريبية = لا يوجد
- إجمالى الأزمنة التدريبية للأسبوع = ١٠٢٥ اق .

النسبة %	النوع	م
٢٠%	إعداد بدنى عام	١
٣٠%	إعداد بدنى خاص	٢
٢٥%	إعداد مهارى	٣
٢٥%	إعداد خطئى	٤

الأسبوع الثامن فترة الإعداد الخاص

- أهداف بدنية

- ١- تطوير السرعة .
- ٢- تنمية التحمل الهوائى .
- ٣- تنمية تحمل السرعة .
- ٤- تنمية القوة المميزة بالسرعة .
- ٥- تنمية التوافق .
- ٦- تنمية القوة القصوى .
- ٧- تدريبات قوة انفجارية .
- ٨- تدريبات مرونة قسرية .
- ٩- تنمية الرشاقة .

- أهداف مهارية

- ١- تدريبات هجومية مركبة .
- ٢- تدريبات دفاعية مركبة .
- ٤- تدريبات مهارية لمراكز اللعب .

- أهداف خطئية :

- ١- الهجوم الخاطف .
- ٢- تكتيك دفاعى .
- ٣- ادخال الكرة من الحد الجانبى .
- ٤- تكتيك هجومى على دفاع المنطقة .

- أهداف عقلية (للمجموعة التجريبية فقط) :

- ١- تركيز الانتباه .
- عدد الوحدات التدريبية الصباحية = خمسة وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية المسائية = ستة وحدات تدريبية .
- إجمالى الوحدات التدريبية = إحدى عشر وحدة .
- عدد المباريات التجريبية = لا يوجد
- إجمالى الأزمنة التدريبية للأسبوع = ١٠٤٠ اق

م	النوع	النسبة %
١	إعداد بدنى عام	١٥%
٢	إعداد بدنى خاص	٢٥%
٣	إعداد مهارى	٣٠%
٤	إعداد خطئى	٣٠%

الأسبوع التاسع فترة الاعداد الخاص

- أهداف بدنية

- ١- تطوير السرعة .
- ٢- تنمية التحمل الهوائى .
- ٣- تنمية تحمل السرعة .
- ٤- تنمية القوة المميزة بالسرعة .
- ٥- تنمية التوافق .
- ٦- تدريبات قوة انفجارية .
- ٧- تدريبات مرونة قسرية .
- ٨- تنمية الرشاقة .

- أهداف مهارية

- ١- تدريبات هجومية مركبة .
- ٢- تدريبات دفاعية مركبة .
- ٣- تدريبات مهارية لمراكز اللعب .

- أهداف خطئية :

- ١- الهجوم الخاطف .
- ٢- تكتيك دفاعى .
- ٣- ادخال الكرة من الحد النهائى .
- ٤- تكتيك هجومى على المان .

- أهداف عقلية (للمجموعة التجريبية فقط) :

- ١- تركيز الانتباه .
- عدد الوحدات التدريبية الصباحية = خمسة وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية المسائية = ست وحدات تدريبية .
- إجمالى الوحدات التدريبية = إحدى عشر وحدة .
- عدد المباريات التجريبية = لا يوجد
- إجمالى الأزمنة التدريبية للأسبوع = ٨٨٠ق

النسبة %	النوع	م
١٥%	إعداد بدنى عام	١
٢٥%	إعداد بدنى خاص	٢
٢٥%	إعداد مهارى	٣
٣٥%	إعداد خطئى	٤

الأسبوع العاشر

فترة ما قبل المنافسات

- أهداف بدنية

- ١- تطوير السرعة .
- ٢- تنمية التحمل الهوائى .
- ٣- تنمية تحمل السرعة .
- ٤- تنمية القوة المميزة بالسرعة .
- ٥- تنمية التوافق .
- ٦- تدريبات قوة انفجارية .
- ٧- تدريبات مرونة قسرية .
- ٨- تنمية الرشاقة .

- أهداف مهارية

- ١- تدريبات هجومية مركبة .
- ٢- تدريبات دفاعية مركبة .
- ٣- تدريبات مهارية لمراكز اللعب .

- أهداف خطئية :

- ١- تكتيك هجومى على دفاع المنطقة .
- ٢- مراجعة تكتيك :-
 - أ- ادخال الكرة من الحد النهائى .
 - ب- ادخال الكرة من الحد الجانبى .
 - ج- الهجوم على المان .
 - د- الدفاع بانواعه .
 - هـ- الهجوم على دفاع المنطقة .

٣- إصلاح أخطاء المباراة التجريبية .

- أهداف عقلية (للمجموعة التجريبية فقط) :

- ١- تصور عقلى مرتبط بانتقاء الانتباه .
- عدد الوحدات التدريبية الصباحية = خمسة وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية المسائية = خمسة وحدات تدريبية .
- إجمالى الوحدات التدريبية = عشرة وحدات .
- عدد المباريات التجريبية = مباراة واحدة
- إجمالى الأزمنة التدريبية للأسبوع = ١٠٦٠ اق

م	النوع	النسبة %
١	إعداد بدنى عام	١٥%
٢	إعداد بدنى خاص	٢٥%
٣	إعداد مهارى	٢٥%
٤	إعداد خطئى	٣٥%

الأسبوع الحادى عشر فترة ما قبل المنافسات

- أهداف بدنية
 - ١- تطوير السرعة .
 - ٢- تنمية التحمل الهوائى .
 - ٣- تنمية تحمل السرعة .
 - ٤- تنمية القوة المميزة بالسرعة .
 - ٥- تنمية التوافق .
 - ٦- تنمية القوة القصوى .
 - ٧- تدريبات قوة انفجارية .
 - ٨- تدريبات مرونة قسرية .
 - ٩- تنمية الرشاقة .
- أهداف مهارية
 - ١- تدريبات هجومية مركبة .
 - ٢- تدريبات دفاعية مركبة .
 - ٣- تدريبات مهارية لمراكز اللعب .
- أهداف خطئية :
 - ١- مراجعة التكتيك .
 - ٢- تكتيك هجومى على الدفاع المختلط .
 - ٣- اصلاح الاخطاء التى تظهر فى المباريات التجريبية .
- أهداف عقلية (للمجموعة التجريبية فقط) :
 - ١- حل المشكلات .
- عدد الوحدات التدريبية الصباحية = خمسة وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية المسائية = أربعة وحدات تدريبية .
- إجمالى الوحدات التدريبية = تسعة وحدات .
- عدد المباريات التجريبية = مباريتان تجريبيتان .
- إجمالى الأزمنة التدريبية للأسبوع = ١٠٣٠ اق

النسبة %	النوع	م
١٠%	إعداد بدنى عام	١
٢٥%	إعداد بدنى خاص	٢
٢٥%	إعداد مهارى	٣
٤٠%	إعداد خطئى	٤

الأسبوع الثاني عشر فترة ما قبل المنافسات

- أهداف بدنية
 - ١- تطوير السرعة .
 - ٢- تنمية التحمل الهوائى .
 - ٣- تنمية تحمل السرعة .
 - ٤- تنمية القوة المميزة بالسرعة .
 - ٥- تنمية التوافق .
 - ٦- تدريبات قوة انفجارية .
 - ٧- تدريبات مرونة قسرية .
 - ٨- تنمية الرشاقة .
- أهداف مهارية
 - ١- تدريبات هجومية مركبة .
 - ٢- تدريبات دفاعية مركبة .
 - ٣- تدريبات مهارية لمراكز اللعب .
- أهداف خطوية :
 - ١- مراجعة التكتيك .
 - ٢- اصلاح الاخطاء التى تظهر فى المباريات التجريبية .
- أهداف عقلية (للمجموعة التجريبية فقط) :
 - ١- حل المشكلات .
- عدد الوحدات التدريبية الصباحية = ستة وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية المسائية = ثلاثة وحدات تدريبية .
- إجمالى الوحدات التدريبية = تسعة وحدات .
- عدد المباريات التجريبية = ثلاث مباريات تجريبية.
- إجمالى الأزمنة التدريبية للأسبوع = ٢٠٠٠ق.

النسبة %	النوع	م
١٠%	إعداد بدنى عام	١
٢٥%	إعداد بدنى خاص	٢
٢٠%	إعداد مهارى	٣
٤٥%	إعداد خططى	٤

الأسبوع الثالث عشر فترة ما قبل المنافسات

- أهداف بدنية

- ١- تطوير السرعة .
- ٢- تنمية التحمل الهوائى .
- ٣- تنمية تحمل السرعة .
- ٤- تنمية القوة المميزة بالسرعة .
- ٥- تنمية التوافق .
- ٦- تنمية الرشاقة .
- ٧- تدريبات مرونة قسرية .

- أهداف مهارية

- ١- تدريبات هجومية مركبة .
- ٢- تدريبات دفاعية مركبة .
- ٣- تدريبات مهارية لمراكز اللعب .

- أهداف خطئية :

- ١- مراجعة التكتيك .
- ٢- اصلاح الاخطاء التى تظهر فى المباريات التجريبية .
- أهداف عقلية (للمجموعة التجريبية فقط) :
- ١- حل المشكلات .

- عدد الوحدات التدريبية الصباحية = ثلاثة وحدات تدريبية .

- عدد الوحدات التدريبية المسائية = ثلاثة وحدات تدريبية .

- إجمالى الوحدات التدريبية = ست وحدات .

- عدد المباريات التجريبية = مباريتان تجريبيتان .

- إجمالى الأزمنة التدريبية للأسبوع = ٨٢٥ ق.

النسبة %	النوع	م
١٠%	إعداد بدنى عام	١
٢٠%	إعداد بدنى خاص	٢
٢٠%	إعداد مهارى	٣
٥٠%	إعداد خطئى	٤

**التوزيع الزمني لبرنامج التدريب العقلي
للمجموعة التجريبية**

الأسبوع	البعد	الطريقة	التقسيم الزمني للوحدة	عدد الوحدات	إجمالي الزمن بالدقيقة
الأول	أهمية التدريب العقلي	- الحوار المباشر مع اللاعبين	٢٠ق تقديم عن التدريب العقلي	٣	٦٠ق
الثاني	الاسترخاء العضلي	- الاسترخاء التعاقبي - استرخاء النفس الواحد	٢٠ق استرخاء عضلي ٥ق استيقاظ	٥	١٢٥ق
الثالث	الاسترخاء العقلي	- الاستجابة للاسترخاء - التحكم في التنفس	١٠ق استرخاء عضلي ١٠ق استرخاء عقلي ٥ق استيقاظ	٥	١٢٥ق
الرابع	تصور عقلي أساسي	- تدريبات وضوح التصور	٥ق استرخاء عضلي عقلي ١٥ق تصور عقلي أساس ٥ق استيقاظ	٦	١٥٠ق
الخامس	تصور عقلي أساسي	- تدريبات التحكم في التصور	٥ق استرخاء عضلي عقلي ١٥ق تصور عقلي أساسي ٥ق استيقاظ	٤	١٠٠ق
السادس	تصور عقلي متعدد الأبعاد	- تدريبات لتطوير أبعاد التصور العقلي	٥ق استرخاء عضلي عقلي ٧ق تصور عقلي أساسي ١٠ق تصور عقلي متعدد الأبعاد ٣ق استيقاظ	٦	١٥٠ق
السابع	تصور عقلي متعدد الأبعاد	- تدريبات لتطوير التحكم في التصور العقلي بمختلف أبعاده	٤ق استرخاء عضلي عقلي ٥ق تصور عقلي أساسي ١١ق التحكم في التصور العقلي المتعدد الأبعاد ٣ق استيقاظ	٦	١٥٠ق
الثامن	تركيز الانتباه	- تدريبات تركيز الانتباه . - تدريبات توزيع الانتباه	٥ق استرخاء عضلي عقلي ٧ق تصور عقلي أساسي ومتعدد الأبعاد ١٠ق تركيز انتباه ٣ق استيقاظ	٦	١٥٠ق
التاسع	تركيز الانتباه	- تحويل الانتباه	٥ق استرخاء عضلي عقلي ٧ق تصور عقلي أساسي ومتعدد الأبعاد ١٠ق توزيع انتباه وتحويل الانتباه ٣ق استيقاظ	٦	١٥٠ق
العاشر	تصور عقلي تركيز الانتباه	- انتقاء الانتباه	٥ق استرخاء عضلي عقلي ٥ق تصور عقلي مرتبط بانتقاء الانتباه ٥ق استيقاظ	٥	١٢٥ق
الحادي عشر	حل المشكلات الحركية	- تصور عقلي للمواقف الحركية	٥ق استرخاء عضلي عقلي ٥ق حل المشكلات ٥ق استيقاظ	٤	١٠٠ق
الثاني عشر	حل المشكلات الحركية	- تصور عقلي للمواقف الحركية	٥ق استرخاء عضلي عقلي ٥ق حل المشكلات ٥ق استيقاظ	٣	٧٥ق
الثالث عشر	حل المشكلات الحركية	تصور عقلي للمواقف الحركية	٥ق استرخاء عضلي عقلي ٥ق حل المشكلات ٥ق استيقاظ	٣	٧٥ق
إجمالي زمن برنامج التدريب العقلي					١٥٣٥ق

مرفق (١٢)

أسماء السادة المساعدين

- ١- ك/ أحمد خضر .
- ٢- ك/ تامر منير .
- ٣- د/ هانى العتال .
- ٤- ك/ وسيم عنان .

- تم ترتيب أسماء السادة المساعدين أبجدياً .

مرفق (١٣)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات

البدنية

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

يقوم الباحث/إسلام عبد الحكيم محمد فارس فريح بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها "تأثير برنامج تدريبي مقترح علي مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة". ولما كان تحديد الاختبارات البدنية ضمن المتطلبات الرئيسية للبحث ولما كان لسيادتكم التكرم بوضع علامة \surd أمام الإجابة التي تتفق مع وجهة نظر سيادتكم.

وتفضلوا بقبول وافر التقدير وجزيل الشكر

الباحث

م	القدرة	الاختبارات	رأي الخبير
١	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات الوثب العمودي من الثبات (سارجنت) اختبار الوثبات المتتالية في المكان إضافات أخرى ترونها سيادتكم	
٢	الرشاقة	نبراسكا الجري الارتدادي التحكم في الجسم الوثب واللمس إضافات أخرى ترونها سيادتكم	
٣	السرعة الانتقالية	عدو ٣٠م من البدء الطائر إضافات أخرى ترونها سيادتكم	
٤	التوافق بين العين واليد	اختبار العصي اختبار توافق حركة اليدين اختبار البندول اختبار رمي واستقبال الكرات إضافات أخرى ترونها سيادتكم	
٥	الجلد الدوري التنفسي	اختبار التعب (كارلسون) اختبار شنيدر اختبار فوستر اختبار جري أكبر مسافة في ١٢ ق إضافات أخرى ترونها سيادتكم	
٦	القدرة العضلية للذراعين	دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين ثني الذراعين من الانبطاح المائل في ٢٠ ث رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة	

مرفق (١٤)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات

المهارية

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

يقوم الباحث/إسلام عبد الحكيم محمد فارس فريح بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها "تأثير برنامج تدريبي مقترح علي مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة". ولما كان تحديد الاختبارات المهارية ضمن المتطلبات الرئيسية للبحث ولما كان لسيادتكم التكرم بوضع علامة ✓ أمام الإجابة التي تتفق مع وجهة نظر سيادتكم.

وتفضلوا بقبول وافر التقدير وجزيل الشكر

الباحث

م	المهارة	الاختبارات	رأي الخبير
١	المحاورة	المحاورة (الاتحاد الأمريكي) اختبار الجري مع تنطيط الكرة حول دوائر الملعب اختبار سرعة المحاورة حول ٦ عوائق إضافات أخرى ترونها سيادتكم	
٢	التصويب السلمي	المحاورة المنتهية بالتصويب (نوكس) التصويب السلمي بالتبادل لكلا اليدين إضافات أخرى ترونها سيادتكم	
٣	الرمية الحرة	الرمية الحرة (٢٠ محاولة) إضافات أخرى ترونها سيادتكم	
٤	التصويب من القفز للمسافات المتوسطة	التصويب الأمامي (الاتحاد الأمريكي) التصويب الجانبي (الاتحاد الأمريكي) اختبار لوزيانا للتصويب التصويب من القفز للمسافات المتوسطة (٢٥ محاولة) إضافات أخرى ترونها سيادتكم	
٥	سرعة التمرير	التمرير إلى الحائط (نوكس) حائط الارتداد (ليستون) التمرير السريع (الاتحاد الأمريكي) اختبار لوزيانا للتمرير إضافات أخرى ترونها سيادتكم	
٦	التحركات الدفاعية	اختبار الخطوات الجانبية اختبار التحركات الدفاعية اختبار الأداء الدفاعي إضافات أخرى ترونها سيادتكم	
٧	التصويب بثلاث نقاط	اختبار لوزيانا للتصويب التصويب من القفر من خارج قوس ٦,٢٥ م (٢٥ محاولة) إضافات أخرى ترونها سيادتكم	

	<p>دقة التمير (جونسون) دقة التمير بالدفع (الاتحاد الأمريكي) دقة التمير بيد واحدة (الاتحاد الأمريكي) اختبار لويزيانا للتمير إضافات أخرى ترونها سيادتكم</p>	<p>دقة التمير</p>	٨
	<p>التصويب من أسفل السلة (الاتحاد الأمريكي) اختبار لويزيانا للتصويب إضافات أخرى ترونها سيادتكم</p>	<p>التصويب من أسفل السلة</p>	٩

مرفق (١٥)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات العقلية

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.... وبعد

يقوم الباحث/إسلام عبد الحكيم محمد فارس فريح بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها "تأثير برنامج تدريبي مقترح علي مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة". ولما كان تحديد الاختبارات العقلية ضمن المتطلبات الرئيسية للبحث ولما كان لسيادتكم التكرم بوضع علامة $\sqrt{\quad}$ أمام الإجابة التي تتفق مع وجهة نظر سيادتكم.

وتفضلوا بقبول وافر التقدير وجزيل الشكر

الباحث

م	المتغيرات العقلية	الاختبار أو المقياس	رأي الخبير
١	الذكاء	اختبار الذكاء المصور لأحمد زكي صالح اختبار الذكاء العالي للسيد خيرى اختبار الاستعداد العقلي لرمزية الغريب اختبار القدرات العقلية لأحمد زكي صالح إضافات أخرى ترونها سيادتكم	
٢	الاسترخاء	بطاقة مستويات التوتر العضلي مقياس القدرة علي الاسترخاء قائمة مظاهر التوتر والقلق مقياس القابلية للتوتر والحاجة للاسترخاء فحص التوتر والتخلص من التوتر الدوري إضافات أخرى ترونها سيادتكم	
٣	التصور العقلي	مقياس التصور العقلي مقياس التصور العقلي العام اختبار التصور العقلي إضافات أخرى ترونها سيادتكم	
٤	تركيز الانتباه	اختبار الشبكة اختبار d2 إضافات أخرى ترونها سيادتكم	

مرفق (١٦)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

يقوم الباحث / إسلام عبد الحكيم محمد فارس فريخ . بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها " تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى التفكير الخططى الهجومي لدى لاعبي كرة السلة " .

ولما كان تحديد الفترة الزمنية للبرنامج وعدد وحداته وزمن كل وحدة ضمن المتطلبات الرئيسية للبحث ولما كان لسيادتكم من خبرة كبيرة فى هذا المجال .

لذا يرجو الباحث من سيادتكم التكرم بوضع علامة ✓ أسفل الإجابة التى تتفق مع وجهة نظر سيادتكم

وتفضلوا بقبول وافر التقدير والجزيل الشكر

الباحث
إسلام فريخ

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

يقوم الباحث / إسلام عبد الحكيم محمد فارس فريح . بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على
درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها " تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى
التفكير الخططى الهجومي لدى لاعبي كرة السلة " .
ويأمل الباحث فى مساهمة سيادتكم لما لكم من خبرة عريقة فى هذا المجال بالمساهمة بإبداء الرأى
حول أهم الأبعاد العقلية التى يجب ان يشملها البرنامج..

وتفهمنا وإيقولوا- وافرا التقدير وكجزيل الشكر

الباحث
إسلام فريح

مرفق (١٧)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مقياس التفكير الخططي الهجومي

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور/

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

يقوم الباحث/ إسلام عبد الحكيم محمد فارس فريح بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها "تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة".

ولما كان تحديد مقياس التفكير الخططي الهجومي ضمن المتطلبات الرئيسية للبحث ولما لسيادتكم من خبرة في هذا المجال. الرجاء من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) أمام الإجابة التي تتفق مع وجهة نظر سيادتكم

وتفضلوا بقبول وافر التقرير والشكر

الباحث

المتغير	المقياس	رأي الخبير
التفكير الخططي الهجومي	مقياس التفكير الخططي الهجومي لرضا حفنى مقياس التفكير الخططي الهجومي لعلى عبد المجيد مقياس التفكير الخططي الهجومي لسمية مصطفى	

مرفق [١٨]

نموذج لوحدة تدريبية فى الأسبوع الثانى عشر

الأسبوع :- الثانى عشر . اليوم :- السبت . التاريخ :- ٢٥/٩/٢٠٠٤

رقم الوحدة :- ١/١٢ نوع الوحدة :- بدنية

مكان تنفيذ الوحدة :- وحدة اللياقة البدنية بالصالة المغطاة بالزقازيق .

الهدف من الوحدة :- ١- تنمية القوة المميزة بالسرعة .

أجزاء الوحدة	التدريبات	الشدة	الحجم	الراحة بين المجموعات
إحماء	هرولة	%٥٠	٥ ق	-
	إطالات	%١٠٠	١٥ ق	-
الجزء الرئيسى	القرفصاء نصفاً	%٨٥	١٠ ت × ٥ مج	٢,٥ ق
	باور كلين	%٨٥	١٠ ت × ٣ مج	٢,٥ ق
	رفع الذراعين بالثقل من أمام الرأس	%٨٥	١٠ ت × ٣ مج	٢,٥ ق
	رفع الكعبين بالثقل	%٨٥	١٠ ت × ٣ مج	٢,٥ ق
	الجذب للصدر من الجلوس	%٧٥	١٢ ت × ٣ مج	٢,٥ ق
	دفع الثقل أمام الصدر من وضع الرقود	%٨٥	١٠ ت × ٣ مج	٢,٥ ق
	الوثب بالبار	%٧٥	١٢ ت × ١ مج	٢,٥ ق
	باور سناتش	%٧٥	١٢ ت × ٣ مج	٢,٥ ق
	الجلوس من الرقود	%١٠٠	١ ق × ٣ مج	٢,٥ ق
	ثنى الرسغ	%٧٥	١٢ ت × ١ مج	٢,٥ ق
	الختم	هرولة	%٥٠	٣ ق
تدريبات استرخائية		%٥٠	١٢ ق	-

مرفق (١٩)

استمارات تسجيل النتائج

أولاً: نموذج لاستمارة تسجيل البيانات الأنثروبومترية

م	اسم اللاعب	الطول	الوزن	العمر الزمني	العمر التدريبي
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					
٢١					
٢٢					
٢٣					
٢٤					

خامسا: نموذج لاستمارة تسجيل نتيجة مقياس التفكير الخطي الهجومي

الدرجة	إسم اللاعب	م
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
		١٠
		١١
		١٢
		١٣
		١٤
		١٥
		١٦
		١٧
		١٨
		١٩
		٢٠
		٢١
		٢٢
		٢٣
		٢٤

ملخص البحث باللغة العربية

تقديم البحث :

يحتل علم النفس الرياضي مكانة بارزة بين العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي وتشغل القدرات العقلية جانباً كبيراً من اهتمام علماء علم النفس الرياضي وذلك للإرتباط الوثيق بين القدرات العقلية والتفوق الرياضي ويتطلب الأداء الخططي في كرة السلة دائماً اسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الاداء نظراً لتعدد المواقف وعدم سيرها على وتيرة واحدة.

مشكلة البحث :

تعتمد استجابات اللاعب خلال النشاط الحركي على العمليات العقلية وقدرتها على التكيف الحركي للموقف .

ويمثل التدريب العقلي أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب لدورها الايجابي والفعال في تطوير مستوى الاداء . وفي رياضة مثل كرة السلة متغيرة المواقف فإن التركيز في التدريب العقلي يكون على الإعداد الخططي . فالإعداد الخططي لا يعنى تكوين أنماط جامدة ولكنه يعمل ايضاً على تنمية مختلف القدرات الإبداعية التي تسمح للفرد بسرعة إدراك مواقف اللعب المختلفة وتصورها بنوى المنافس القيام به ومحاولة دحضه . ولا نستطيع الحكم على هذه القدرات الإبداعية إلا من خلال نتائجها والتي تتمثل في نوع استجابة الفرد للمواقف المختلفة ومن أهم القدرات الإبداعية التي ينبغي تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططي .

ويعتبر اتخاذ القرار الخططي الصحيح والسريع هو أحد أهم قدرات اللاعبين المميزين في المستويات الرياضية العالية .

ولاحظ الباحث من خلال ممارسته لكرة السلة لاعبا ثم مدربا أن الفارق بين الفوز والهزيمة قد يرجع بدرجة كبيرة إلى التفكير الخططي وبالتالي استغلال كل جزء من الثانية والتصرف فيها بأسرع وأفضل ما يمكن خاصة في ظل تقليص زمن الهجمة إلى ٢٤ ثانية بالإضافة إلى الارتفاع المستمر في أطوال اللاعبين والتقدم المطرد في المهارات الدفاعية مما يشكل صعوبة الوصول إلى سلة المنافس . كما أثبتت الدراسات العلمية القليلة التي تناولت التفكير الخططي في البيئة المصرية ضعف مستوى التفكير الخططي .

وهكذا اتبثت فكرة هذا البحث في محاولة لرفع مستوى التفكير الخططي الهجومي

من خلال برنامج تدريبي مدعم بالتدريب العقلي .

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي مدعم ببرنامج تدريب عقلي والتعرف

على :-

- ١- تأثير البرنامج التدريبي المدعم بالتدريب العقلي على المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية ومستوى التفكير الخططي الهجومي للمجموعة التجريبية .
- ٢- تأثير البرنامج التدريبي التقليدي على المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية ومستوى التفكير الخططي الهجومي للمجموعة الضابطة .
- ٣- الفرق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية .
- ٤- الفرق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية.
- ٥- الفرق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية .
- ٦- الفرق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التفكير الخططي الهجومي.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات البحث .
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات البحث .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية .
- ٥- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية .
- ٦- توجد فروق دالة احصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى التفكير الخططي الهجومي .

اجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدام المباحث المنهج التجريبي نو المجموعتين وذلك باستخدام القياس القبلى

والبعدى للمجموعتين .

ثانياً : عينة البحث :

قام الباحث باجراء الدراسة على عينة قوامها ٢٤ لاعب بجمعية الشبان المسلمين

بالزقازيق مقسمين بالتساوى إلى مجموعتين قوام كل منهما ١٢ لاعب .

ثالثاً : تكافؤ المجموعتين

قام الباحث باجراء تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات

قيد البحث وذلك حتى تغذى الفروق فى القياس البعدي إلى المتغير التجريبي (التدريب

العقلى) فقط .

رابعاً : أدوات جمع البيانات :

جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم - ميزان طبى معاير لقياس الوزن

بالكيلو جرام - ساعة إيقاف لحساب الزمن - شريط قياس - طباشير - ١٢ قمع - ٢٥ كرة

سلة - ١٥ كرة تنس أرضى.

- القياسات والاختبارات :

١- اختبارات بدنية .

٢- اختبارات مهارية .

٣- اختبارات عقلية .

٤- مقياس التفكير الخططى الهجومى فى كرة السلة .

- صدق أدوات جمع البيانات :

استخدام الباحث صدق المحكمين لإثبات أن هذه الاختبارات تقيس القدرة التى وضعت من

أجلها .

- ثبات أدوات جمع البيانات :

تم عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق .

خامساً : خطوات اجراء التجربة :

أ- لختيار المساعدين : قام الباحث باختيار أربع مساعدين .

ب- القياس القبلى : تم اجراء القياسات القبليه لعينة البحث فى المتغيرات قيد البحث فى

الفترة من ٢٣/٦ إلى ٢٨/٦/٢٠٠٤ .

Tanta university
Faculty of physical Education
Department of Sports training

**EFFECT OF SUGGESTED TRAINING PROGRAM
ON TACTICAL THINKING LEVEL FOR
BASKETBALL PLAYERS**

**A Thesis Submitted
For The Degree of Master of Physical Education**

By

ISLAM FERIEH

Supervised by

Professor

MOHAMED ABDEL AZEZ SALAMA

The Basketball Professor and the President
of the department of the Sports recreation
Faculty of Physical education for boys
Alexandria University.

Professor

MAHMOUD HAMDY ABDEL KARIM

Professor and the President of the
department of the Sports training
Faculty of Physical Education
Tanta University

Dr.

AMRO MOHAMED ABDEL RAZEK

Teacher in department of the sports training
Faculty of Physical Education
Tanta University

2005 /1426

The research summary by the Arabic

The research presentation :

The sports Psychology occupies a top position between the sciences related to the sport training and the mental abilities preoccupy aside a big from the care of science scientists the And that for the close connection between the mental abilities and the sports superiority and the planned performance requires in the basketball always the contribution of the mental operations Many mental operations during the performance due to the multiplicity of the situations and their non following on a single pace .

The search problem :

the responses of the player depend through the kinetic activity on the mental operations and its ability on the kinetic adaptation to the situation

And the mental training represents one of the training technology strategies to its positive and effective role in the pessimism of the performance level . And in a sport like the basketball with changing situations, the concentration on the mental training is on the numbers the planned .The planned preparation the formation of hard types and an accent are not meant it makes also on the development of different of the creative abilities that allows the individual quickly that informed you situations of the different games and he imagined them the competitor intend doing him and an attempt was refuted . And we can judge on these creative abilities except through their results and that consist in the individual response kind of the different attitudes and from the most important creative abilities that their development and their development is necessary the player has what knows the planned thought .

And he considers the right planned decision-making and the fast one is one of the most important abilities of the distinguished players in the high sports levels . And the study noticed through its exercise of the basketball a player then a trained that the difference is between the winning and the defeat may be related greatly to the planned thought and consequently the exploitation of all part of the second and the handling of it by faster and better what is possible specially under the reduction of the attack time to 24 seconds by the additional to the continuous rise in the players lengths and the steady progress in the defense skills which represents the difficulty of the arrival to the competitor basket . Also the few scientific studies that handled the planned thought in the Egyptian environment proved the weakness of the level of the planned thought .

And so the idea of this study emerged in an attempt of raising the offensive planned thought level through a supported training program with the mental training .

The search targets :

This research aims at putting supported training program by a mental training program and the recognition on : -

- 1- The influence of the training program supported with the mental training on the physical and professional variables and the mental ones and the offensive planned thought level to the experimental group .
- 2 - the influence of the traditional training program on the physical and professional variables and the mental ones and the offensive planned thought level to the adjusting group .
- 3 - the difference between the dimension measurement of the experimental and adjusting groups in the physical variables .
- 4- The difference between the dimension measurement of the experimental and adjusting groups in the professional variables .
- 5 - the difference between the dimension measurement of the experimental and adjusting groups in the mental variables .
- 6 - The difference between the dimension measurement of the experimental and adjusting groups in the offensive planned thought level .

The study differences

- 1 - there are guiding differences statistical between the tribal and dimension measurement is of the experimental group in favor of the dimension measurement in all the study variables .
- 2 - there are guiding differences statistical between the tribal and dimension measurements of the adjusting group in favor of the dimension measurement in all the study variables .
- 3 - there are guiding differences statistical between the dimension measurement of the experimental and adjusting groups in favor of the experimental group in the physical variables .
- 4 - There are guiding differences statistical between the dimension measurement of the experimental and adjusting groups in favor of the experimental group in the professional variables .
- 5 - there are guiding differences statistical between the dimension measurement of the experimental and adjusting groups in favor of the experimental group in the mental variables .
- 6 - there are guiding differences statistical between the dimension measurement of the experimental and adjusting groups in favor of the experimental group in the offensive planned thought level .

The study measures :

First : the research method :

The use of the police of the experimental method with the two groups and that is with the use of the tribal measurement and the dimension to the two groups .

A second the research sample :

The researcher carried out holding the study on a sample consisting of 24 player swearing by the equality to two groups the structure of each of them 12 players .

A third : the equivalence of the groups

The researcher has held an equivalence between the experimental and adjusting groups in all the changes under research and that until the differences are fed in the measurement the remoteness to the experimental variable (the mental training) only

A fourth all data instruments :

Rstamiter system of the length measurement the kidneys of the body are an inspector medical scale for the measurement of the weight against the kilo stopping hour for the time - measurement tape - the chalks of /2 funnels ²⁵ the basketball of ¹⁵ tennis balls it satisfied .

- The measurements and the tests :

1 - physical tests .

2 - professional tests .

3 - mental tests .

4- the offensive planned thought measure in the basketball .

- He believed the data collection instruments :

The use of the researcher is the truth of the arbitrators for the confirmation that these tests measure the ability that was put from their sake .

- The stability of the instruments of the collection of the data :

He took place by finding the connection coefficient between the application and the re- application .

A fifth the experience holding steps :

A - the assistants test : the researcher stood with the choice of ξ assistants .

B - the tribal measurement : the tribal measurement holding of took place to the research sample in the variables under research starting from $\nu\tau / \nu \nu\lambda / \nu / \nu \dots \xi$.

C - the application of the program :

The application of the suggested training program took place in the period from $\nu / \nu \nu / \nu \dots \xi$ taking into consideration that the training unit is the training group before the unit of the evening training .

D – the dimension measurements : holding the measurements took place dimension of the research sample in the variables under research starting from $\nu / \nu \nu$ to $\eta / \nu \nu / \nu \dots \xi$.

A sixth : the statistical treatment :

For the achievement of the search targets and its propositions holding the next statistical treatments took place by the use of the computer an using :

- The arithmetic mean - the mediator - the normative swerve
- The twisting coefficient - the connection coefficient
- Tests () about a level a moral of . , . °

The extractions :

Through the study differences and seeking guidance from its targets and according to what the statistical analysis results buttock pointed in light of the discussion of the results and within the research sample, reaching the next extractions enabled the researcher :

- ١ - the traditional training program led to the improvement of the variables the escape is an intention under research .
- ٢ - the traditional training program led to the improvement of the professional variables under research .
- ٣ - the integrated training program by the mental training it realized better results from the traditional program in the agreement .
- ٤ - the integrated training program by the mental training realized better results from the traditional program accurately the performance of the free throw .
- ٥ - the integrated training program by the mental training realized better results from the traditional training program in the mental skills under research .
- ٦ - the integrated training program by the mental training led to the improvement of the offensive planned training level .
- ٧ - the success of the training program suggesting to the two groups experimental (the integrated with the mental training) and the officer (the training by the traditional style) in the achievement of the target from the program, and that appears in the rise of the change rate in the variables the escape is an intention and the professional one to the sample under research .

The recommendations :

- ١ - the work for the benefiting from the mental training during the period of the issues for the competitions to what for it from in the improvement of some of the attributes of the escape an intention .
- ٢ - the work for the benefiting from the mental training during the period of the issues for the competitions to what is for it from in the improvement of a level the performance of some of the main skills related to the basketball .
- ٣ - the work for the benefiting from the mental training during the period of the issues with the competitions to what for it from in the improvement of the level of the mental skills .
- ٤ - the work for the benefiting from the mental training during the period of the issues with the competitions to what for it from in the improvement of the offensive planned thought level .

◦ - the use of the mental imagination before the competition directly and in the intermediate rest between the competitions .

∩ - the use of the mental training between the competitions the work for the correction of the mistakes that was committed during the competitions and their avoidance in the next competitions .

∪ - the use of the computer in the construction of the measures of the planned situations instead of the tests twist an incantation and making the situation moving in front of the player so that it realizes a more interaction with the attitude .

∧ - the care about the construction of measure defense planned thought to the basketball players .

∩ - Holding similar studies on samples and different age stages for the consolidation of The results of this study