

تأثير تمرينات التدريب الذهني وفق التنظيم الادراكي لتطوير مستوى تعلم

مهارتي المناولة والتهديف بكرة السلة

بحث تجريبي

على عينة من طلاب الكلية التربوية المفتوحة / قسم

التربية الرياضية / المرحلة الاولى

د. أقبال عمار لفته

2011 م

1432هـ

### ملخص البحث

أشتمل البحث على خمسة ابواب وهي على النحو الآتي  
تضمن الباب الاول / التعريف بالبحث احتوى على المقدمة واهمية البحث والتي تم  
التطرق الى اهمية التعليم باعتباره ركن اساسي في نهضه وتقدم البلدان  
المتحضرة والمتقدمة اذا ما علمنا ان الجانب الرياضي له دور مهم وحساس في  
التقدم الانسان وخصوصاً اذا تم بناء واعداد برامج تعليمية اكثر علمية مع الاخذ  
بنظر الاعتبار الاهمية الكبيرة والخاصة في اعداد تمرينات التنظيم الادراكي  
وسوف يساهم في نجاح العملية التعليمية والتي اخذت حيزاً كبيراً في مجال التعلم  
في اغلب الدول المتطورة وخاصة عند الاهتمام حتى نضمن استخدام قدراتهم  
العقلية وتطويرها منذ البداية وهذا بدوره يساعد على تخطي المصاعب التعليمية  
وتسريع تعلم المهارات واتقانها ومن هذا المنطلق اصبحت الحاجة ملحة لوضع  
تمرينات للتدريب الذهني وفق التنظيم الادراكي وبيان تأثيرها في تطوير قدرات  
اللاعبين العقلية والمهارة في كرة السلة .

اما مشكلة البحث فإن الجميع يعرف أن التدريب الذهني على وفق التنظيم الادراكي قد اكتسب عاملاً هاماً في تطور المهارات الحركية فهو يساعد في تدريب اللاعب على استخدام طرق متعددة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول في مستوى افضل لذا ترى الباحثة ان المدربين لا يعطون الاهمية الحقيقية للتدريب الذهني وهذا بدورة انعكس سلباً على انخفاض مستوى الاداء وخصوصاً في مهارتي المناولة والتهديف في كرة السلة والتي تعدان اكثر المهارات اداء في اللعب وبعد ذلك تم التطرق الى اهداف البحث والتي تضمنت اعداد تمرينات للتدريب الذهني على وفق التنظيم الادراكي لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة وكذلك التعرف على الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة السلة اما هدفا البحث فقد تضمننا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تطور مستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة السلة وايضاً وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة السلة . ثم تم التطرق الى المجالات الثلاث والتي تضمنت عينة البحث من لطلاب المرحلة الاولى الكلية التربوية المفتوحة قسم التربية الرياضية للعام الدراسي 2010 – 2011 كذلك المجال الزماني والمجال المكاني اما الباب الثاني والذي تضمن الدراسات النظرية والمشابهة والتي تضمنت مواضيع التنظيم الادراكي وعلاقة الادراك بالاحساس للمناولة والتهديف بكرة السلة اما الباب الثالث والذي تضمن منهجية البحث واجراءاته الميدانية فقد تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته حل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه على عينة قوامها ( 14 ) طالب من طلاب الكلية التربوية المفتوحة قسم التربية الرياضية وتم اختيارهم بالطريقة العمرية وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث اصبحت لكل مجموعة ( 7 ) طلاب تم اجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات البحث ومن ثم استخدام تمرينات التدريب الذهني على وفق التنظيم

الادراكي لتطوير مستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة السلة واستخلاص النتائج و ثم تحليلها ومعالجتها بالطريقة الاحصائية المتبعة .  
اما الباب الرابع فقد تضمن عرض وتحليل ومناقشه النتائج و ثم عرض النتائج في جداول لكي يسهل تحليلها ومناقشتها .  
واخيراً احتوى الباب الخامس على اهم الاستنتاجات والتوصيات فقد تضمنت الآتي:

1 – ان المجموعة التجريبية قد حققت نتائج افضل في الاختبارات البعدية في حالة تطبيق التمرينات التدريب الذهني على وفق التنظيم الادراكي . وتفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في تطبيق البرنامج .  
اما اهم التوصيات : –

1 – التأكيد على استخدام التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري وقد اثبتت هذه التمارين المستخدمة شموليتها وكفايتها وتأثيرها في التعليم .  
2 – اجراء دراسات مشابهه تتناول فعاليات رياضية اخرى ومهارات مختلفة حتى تعطي نتائج افضل في حالة استخدام تمرينات على وفق التنظيم الادراكي .

### **The Impact of Recognizable Arrangement Exercises on teaching some skills of Volleyball game.**

**This paper consists of five chapters:**

**Chapter on is an introduction that shows the importance of teaching as an essential factor in progressive nations. The athletic element has a vital role of human progress. Therefore, teaching programs are prepared to provide exercises of recognizable arrangement. These exercises will**

contribute in making the process of teaching more successful.

In civilized and progressive nations, beginner trainees are paid a special care in order to make a full employment of their mental capacities; a thing which helps in overcoming educational obstacles as well as increasing various skills. Hence, It becomes very necessary to prepare exercises in accordance with recognizable arrangement to trace its effect on developing the mental as well as the skilful capacities of volleyball game.

Mental training of hindering recognizable arrangement has acquired a poten position in developing physical skills as they help in training the players on using various methods of controlling thoughts and the adjustment of manners, in order to achieve the highest level possible. That is why the researcher thinks that trainers do not pay much attention to mental training ; a thing which has a negative role on the players' performance and decreasing their abilities mainly of 'passing' and 'scoring' activities which are the most important factors in a volleyball game.

The paper also includes some exercises to train the player on hidering the impact of recognizable arrangement and sees the differences between the two groups; that of 'controlling' and 'experimental' tests, in order to acquire the skill of 'passing' and 'scoring' in the game.

**These differences between pre and posttests help in providing a better level of ‘passing’ and ‘scoring’.**

**The research tackles upon the three scopes which include a specimen of beginners in first class / Open Educational College /Department of athletics. 2010 – 2011 in addition to environmental consideration namely (time and place).**

**Chapter two depicts theories and studies which are closely related to recognizable arrangement and the relation of recognition and sense to ‘passing’ and ‘scoring’ in a volleyball game.**

**Chapter three focuses on the methods of this research and field procedures. Experimental method is employed as it is more appropriate to solve the obstacles found in the paper. These goals are achieved by experimenting a specimen of (14) students. They were deliberately chosen and distributed randomly into two groups: Experimental and disciplinary. Each group consists of (7) students parity for both groups is done within the variables and exercises used to hinder the recognizable arrangement process. Results are summed up to be analyzed and death with through the usual statistical procedure.**

**Chapter four exposes, analyzes and discusses these results which are tabulated for simpler discussion. Through these results and recommendation, chapter five includes the following:**

1- The experimental group has achieved better results of post-tests in case of applying the exercises of hindering recognizable arrangement.

In fact this group has excelled the other group: the disciplinary.

### Recommendations:

1- The emphasis on using mental training accompanied by skill training. These exercises proved their impact and competence in the process of teaching.

2- Similar studies , including athletic activities and various skills have been adapted or applied in order to achieve better results in case of using exercises of recognizable arrangement.

## الباب الأول

### 1 – التعريف بالبحث

#### 1 – 1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد التعلم من الامور المهمة في تطور البلدان وتقدمها في جميع المجالات بما فيها الجانب الرياضي لماله دور في نهضة البلدان كونها تتعامل مع الانسان بشكل مباشر لذا يعد التعليم اساسي ومهم لتقدم الانسان خصوصاً اذا تم بناء البرامج التعليمية بصورة أكثر علمية وجدية خصوصاً لنوع الفعالية الرياضية .

والتدريب الذهني على وفق تنظيم الادراك المكاني والزمني من الأساليب التعليمية الناجحة والتي اخذت حيز كبير في مجال التعلم في اغلب الدول المتطورة لماله من دور مهم وخاصة للمتعلمين حتى نضمن استخدام قدراتهم العقلية وتطويرها منذ

البداية وهذا بدوره يساعد في تخطي المصاعب ومن ثم تسريع عملية التعلم للمهارات واتقانها ، ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة مهمة لوضع برامج للتدريب وفق التنظيم الادراكي ومعرفة تأثير ذلك على تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة .

وتعد كرة السلة من الالعاب التي اخذت مكانه مرموقة بين الالعاب الشعبية لذا وجب الاهتمام في هذا الحقل الرياضي بجميع جوانبه البدنية والمهارية الخططية والنفسية من خلال استخدام البرامج التعليمية المناسبة وكذلك استخدام البرامج التدريبية المتطورة التي تعتمد على تدريب القدرات العقلية . من المعروف اثناء تعلم المهارات يصاحبها زيادة في الاستثارة الانفعالية والتوتر وقلة التنظيم الادراكي وهذا ما حدا بالباحثين الى ايجاد اتجاهات حديثة في التعلم والتدريب ومنها التدريب الذهني الذي يتميز بتنظيم الادراك وتأثيره الواضح في التغلب على زيادة الاستثارة وتحسين الاداء . ومن هذا المنطق أصبحت الحاجة ملحة الى وضع برنامج للتدريب الذهني ومعرفة تأثيره في تطور بعض قدرات اللاعبين وهذا يعتبر مساهمة في عملية النهوض بالعملية التعليمية والتدريبية في مجال تعلم مهارتي المناولة والتهديف كرة السلة .

## 1 – 2 مشكلة البحث :

يعد التدريب الذهني على وفق تنظيم الادراك واحد من أهم الطرق الحديثة في تعلم بعض مهارات كرة السلة لكونه يساهم في زيادة ادراك وتركيز للاداء المهاري الذي يسبق التطبيق .

فاللاعب يجب أن يراجع ذهنياً ادائه المهاري قبل القيام بأداء وما لهذه المراجعة من تأثير كبير على الفعاليات كرة السلة وخصوصاً في المناولة والتهديف لأن المراجعة الذهنية تبعد اللاعب من الاداء الخاطيء يصاحبها زيادة في الاداء الصحيح لذا تمكن مشكلة البحث ان المدربين لا يعطون التدريب الذهني الأهمية التي يستحقها وهذا بدوره ينعكس سلباً على انخفاض مستوى الاداء المهاري وخصوصاً لمهارتي المناولة والتهديف والتي يعدان اكثر المهارات اداء في اللعب .

## 1 – 3 أهداف البحث :

1 – اعداد تمارين للتدريب الذهني وفق التنظيم الادراكي لتطوير مستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة السلة .

٢- التعرف على الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية البعدية لمستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة السلة .

1 - 4 فروض البحث :

1- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير مستوى تعلم مهارات المناولة والتهديف بكرة السلة .

2 - وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة السلة .

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري :- عينة من طلاب المرحلة الاولى الكلية التربوية المفتوحة للعام الدراسي 2010 - 2011 .

1 - 5 - 2 المجال المكاني :- ملاعب الكلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية .

1 - 5 - 3 المجال الزماني : - من 16 / 11 / 2010 الى 12 / 4 / 2011

1 - 6 تحديد المصطلحات

التدريب الذهني (( أي مهارة رياضية لا يمكن تقوية الاستجابة الصحيحة ومسك مفتاح الحركة ما لم يكرر الاداء للمهارة المتعلمة ذهنياً تتناسب ومقدار تعقيد وصعوبة المهارة الحركية ))<sup>(١)</sup>

التنظيم الادراكي (( ما هو الا تفسير لتلك الحواس التي نتحسسها وتحديد الشيء الذي يصدر عنه الاحساس وتقوم بعد ذلك بتسمية تلك الاحاسيس مع تحديد معنى لكل منها ))<sup>(٢)</sup>

(١) نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ط٢ ، ( دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٠ . ص ٢٩٩ .  
(٢) نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ( دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة بغداد ، ١٩٩٣ ، ص ١٩٤ .



## الباب الثاني

### 2 – الدراسات النظرية والمشابهة

#### 2 – 1 الدراسات النظرية

##### 2 – 1 – 1 التنظيم الادراكي

تعد الحواس من المستقبلات للمثيرات والمعلومات المختلفة سواء من البيئة الخارجية أو من داخل الفرد ويتم التعرف على هذه المعلومات بعملية الإدراك بمعنى أن الفرد عندما يدرك المعلومات أو المثيرات فإنه يستطيع اتخاذ القرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيهه وعيه نحو المعلومات المحددة وبذلك يتم الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها ويعرف الإدراك (( العملية العقلية أو النشاط النفسي الذي عن طريقة نستطيع أن نتعرف على موضوعات العالم الخارجي ، ومن ثم نستطيع ان نتعلم )) .<sup>(1)</sup> وعملية الإدراك هي تفسير احساسنا وتحديد الشيء الذي يصدر عنه الاحساس ونطلق عليه اسماً والادراك يبدأ عادة بالإثارة لحواسنا الا انه في الواقع عملية داخلية او نشاط نفسي والادراك هو استجابة لتنبه حسي صادر عن مثير خارجي وهو صادر عن تفاعل الذات بكل ما لديها من خبرات واتجاهات وميول وقيم وحاجات مع المثيرات الموجودة في البيئة التي يتواجد فيها الفرد . وهو بذلك يتطلب مستويات عالية من النواحي الادراكية من حيث البحث في قدرة الانسان على اختيار نواحي معينة في حالة المثير او اكتشاف التشابه بين انماط المثيرات المختلفة فالرياضي يمكنه ان يرى مجموعة من المتفرجين ويستطيع أن يدرك هذه المجموعة من بعيد وكذلك للكرة أو أي اداة ولاعب كرة السلة يستطيع ان يدرك موقف ما يستوجب منه المرور بالكرة باتجاه الهدف ويضمن له اصابه افضل وهو يحاور بالكرة وتنظيم الادراك يأتي من الحواس وهو بذلك نشاط فكري داخلي يمكن من خلاله التعرف على النشاطات والعمليات في المحيط الخارجي لجسم الانسان والذي بواسطته يستطيع اللاعب توجيه ادائه في المهارة وهي بذلك تتفاعل مع المؤثرات المنبعثة من البيئة الخارجية وتدرک تلك

(1) نجاح مهدي شلش واکرم محمد صبحي ؛ المصدر السابق، ٢٠٠٠، ص ٢٩٩ .

المؤثرات. وانواعها ومصادرها ، والادراك عندما يكون سليماً وصحيحاً ومتكاملاً  
فأن السلوك سيكون تبعاً لذلك سليماً ، فالخطة التي يدركها الفريق والمهارات  
المكونه لتلك الخطة ادراكاً متكاملاً وشاملاً وصحيحاً عندما يعطيها له المدرب فإنه  
اقدر على الفوز وهذا يعود الى تنظيم الادراك لدى الفريق واللاعبين .

## 2-1-2 علاقة الادراك بالإحساس

من المعلوم أن النشاط الحسي والحركي يحدث بواسطة الجهاز العصبي فهو  
ينقل من الحواس ويوصلها الى المراكز العصبية ومنها الى سائر الجسم وتسمى  
بالاعصاب ، فالكائن الحي يتأثر بما يقع عليه من مؤثرات خارجية وينقلها عن  
طريق الاعصاب بالمخ ويقوم المخ بترجمتها الى معاني وهذا هو الادراك ولهذا فإن  
مدرس التربية الرياضية عند شرحه واعطاء نموذج للمهارة عند تعليمها او  
تدريبها فإن تطبيق النموذج يختلف باختلاف المتعلمين وهذا يكون بسبب اختلاف  
الادراك بين الافراد وكل مسار يسري فية المنبه العصبي حيث يتم انتقال المنبه عن  
طريق الشعرات ويتم خروج المنبه من جسم الخلية الى الخلية المجاورة لها ومن  
كل ما تقدم نستطيع ان نقول هناك علاقة كبيرة ووطيدة بين الاحساس والادراك  
حيث لا يكون هناك ادراك بدون احساس او احساس بدون ادراك لان عملية  
التفسير يعتمد كل منهما على الاخر ويكمله . فالادراك ظاهرة نفسية تطلبت  
استخدام العقل اما الاحساس حدث بسيط سببته موجات ضوئية منبعثة من موقف  
نفسه فالمدرب والكرة وحارس المرمى في حالة التصويب على الهدف وتحرك  
المدرب نحو الكرة فاللاعب يدرك ان المدرب سوف يصوب على الهدف .

## 2-1-3 المناولة بكرة السلة

تعد المناولة من اكثر المهارات اهمية في كرة السلة لكونها تحدد انتقال الكرة من  
لاعب لآخر يكون في موضع افضل وموقع احسن وهي الوسيلة الوحيدة في تنفيذ  
خطط اللعب الهجومي عن طريق الربط والتعاون بين افراد الفريق الواحد للوصول

الى هدف الخصم بشكل امين وسريع والفريق الذي يجيد المناولة يستطيع ان يحتفظ بالكرة ويقترب من التهديد ويؤكد مفتي ابراهيم (( ان المناولة المتقنة تعد الوسيلة الاساسية في ربط اللعب وتنفيذ الخطة والفريق الذي يتقن افراده المناولة ويستخدمونها بنجاح يتصف اداءه باللعب الجماعي ))<sup>(1)</sup>. وان استعمال أي نوع من المناولات مرتبط بالظروف التي يمر بها اللاعب بوجود الخصم او عدم وجوده ، وان التمريرة امر اساسي لكل لاعب لانه يستخدمها في انشاء اللعب اكثر من أي مهارة فبعد استلام الكرة يفكر اللاعبون بالمبادرة الى التمير الى الزميل وبهذا تكون النسبة (80 %) من التميريات ونسبة 20 % الى المناولات الاخرى . وهذا يتطلب من اللاعبين ان يتطور اسلوبهم في اللعب بشكل جيد ومفيد .

## 2- 1- 4 التهديد بكرة السلة

وهي الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعبون في ادخال الكرة في هدف الخصم وهذا ما يهدف اليه الفريق بصيغة جماعية ويعد التهديد من اهم المهارات الاساسية في اللعبة لأن جميع الجهود الفنية والبدنية التي انجازها اللاعبون في الدفاع والهجوم قد لا تكون ذا فائدة اذا لم يستطيع اللاعب في النهاية من ادخال الكرة في سلة الخصم لاحراز الهدف ومستفيدين من القابلية البدنية والفنية والنفسية والذهنية (( أن اجادة التهديد وامكانية اصابه سلة الخصم تعطي امكانية ارتفاع مستواهم وبذل اعلى جهد لتحقيق الفوز ))<sup>(1)</sup> ومن خلال المهارات المختارة ترى الباحثة ان جميع خطط اللعب هدفها الوصول الى سلة الخصم لاحراز الهدف وهذا يتطلب من اللاعب ان يجمع بين السرعة والدقة والتهديد السريع الذي يفاجئ المنافس .

وهناك عوامل مهمة تطور مهارة التهديد :

1- التركيز العالي اثناء الاداء .

2- المواظبة المستمرة على اداء مهارة التهديد والتي تعتمد على التكرار المستمر مما يخلق الثقة العالية بالنفس .

<sup>(1)</sup> مفتي ابراهيم حمادة : الاعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ١٢٠ .  
<sup>(2)</sup> عمار كاظم خليف : اثر برنامج مقترح لتطوير مهارة التهديد بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ ، ص ٧ .

- 3 – التدريب على مختلف الظروف التي تجري اثناء المباراة .
  - 4 – ادراك العلاقات المكانية والزمانية المحيطة بظروف اداء المهارة .
- التهديف بكرة السلة عدة انواع منها : –

- 1 – التهديف من الثبات .
- 2 – التهديف بالقفز .
- 3 – التهديف من خط الرمية الحرة .
- 4 – التهديف السلمي .
- 5 – التهديف الخطافي .
- 6 – التهديف المحتسب بثلاث نقاط .

### الباب الثالث

#### 3 – منهجية البحث واجراءاته الميدانية

##### 3 – 1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة البحث .

##### 3 – 2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطلاب المرحلة الاولى والبالغ (60) تم اختيار (14) طالب وبعدها تم توزيعهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بحيث اصبحت لكل مجموعة (7) طلاب وتم التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث وكما في الجدول التالي .

## جدول رقم (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة المحسوبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

الدلالة	( ت ) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		متغيرات البحث
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.94	0.42	4.2	0.63	3.8	المناولة المرتدة
غير معنوي	1.16	0.87	3.9	0.6	4.8	التهديف

ملاحظة قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية ( 12 ) ومستوى دلالة (0. 05)

يساوي (2.20)

3 – 3 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة

1 – المصادر العربية والاجنبية .

2 – استمارات الاستبيان .

3 – الاختبارات .

4 – المقابلات الشخصية(\*) .

5 – كرات سلة .

6 – شريط قياس .

7 – هدف وبرورد للسلة .

3 – 4 الاختبارات المستخدمة

يتم الاستعانة بالاختبارات المقننة والمستخدمه في البحوث السابقة وعلى البيئة العراقية .

– الاختبارات المهارية قيد البحث

(\*) د. خالد نجم : اختصاص كرة سلة – كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد .  
أ . د انتصار عويد – اختصاص كرة سلة ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد .  
د. مؤيد اسماعيل . اختصاص كرة سلة ، معهد اعداد المعلمين – الرصافة الثانية .

1 – المناولة المرتدة .

2 – التهديف من الثبات .

تم تقييم تعلم المهارتين من (10) درجات عن طريق محكمين \* تم تقييم مستوى تعلم مهارة المناولة والتهديف بوضع درجة من عشرة وتأخذ الوسط الحسابي لدرجاتهم .

3 – 5 اجراءات البحث الميدانية

3 – 5 – 1 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2010/11/21 على المجموعة التجريبية وذلك لإعطاء مدة تعليمية لتطبيق التدريب الذهني على وفق التنظيم الإدراكي لاكتساب خبرة كافية لتطبيق الاختبار ومعرفة الزمن المحدد للتدريب الذهني على وفق التنظيم الادراكي وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية : –

– التعرف على اهم المعوقات التي تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات .

– تدريب فريق العمل المساعد على تسجيل البيانات .(\*)

– تقنين التمرين ومعرفة الزمن والراحة .

3 – 5 – 1 الاختبارات القبليّة .

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبليّة للمهارات في يوم 2010/11/28 تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والادوات وطريقة التنفيذ من اجل العمل قدر الامكان على خلق الظروف نفسها في الاختبار البعدي .

3- 5 - 3 برنامج التدريب الذهني على وفق التنظيم الادراكي

الزماني والمكاني المقترح ( التجربة الرئيسية )

قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية في يوم الموافق 2010/11/30 ولمدة (12) اسبوع اشتمل البرنامج على (24) وحدة تعليمية بواقع (2) وحدتين تعليمية

(\*)فريق العمل المساعد يتكون من

- 1 . د. كريمة حسين عليوي : الكلية التربوية المفتوحة : قسم التربية الرياضية .
- 2 . د. انتصار عويد : كلية التربية الرياضية للبنات : جامعة بغداد .
- 3 . زينة عبد السلام : كلية التربية الرياضية للبنات : جامعة بغداد .

اسبوعياً وزمن لوحددة (50) دقيقة وخضعت المجموعتين للظروف التعليمية نفسها اذ تم تعليم المجموعتين المهارات الاساسية بكرة السلة (المناولة والتهديف ) وبالاعتماد على مفردات المنهاج في مدة (10) دقائق المتبع في كلية التربية الرياضية وبواسطة مدرس التربية الرياضية اختصاص كرة سلة وتم تعليم المهارات وباستخدام التدريب الذهني على وفق التنظيم الادراكي المصاحب للتعليم المهاري على المجموعة التجريبية فقط وطبقت المجموعة الضابطة المنهاج بدون التدريب الذهني على وفق التنظيم الادراكي انظر ملحق رقم (1) وانتهى تطبيق البرنامج بتاريخ 2011/4/12 وقد شمل برنامج التدريب الذهني على وفق التنظيم الادراكي المقترح على الخطوات التالية :

— تدريبات الادراك وذلك بادراك مكان رمي ومناولة الكرة وزمن المناولة او التمرين وتتم عن طريق اعطاء الطلاب نموذجاً حياً التركيز على القسم الاعدادي للمهارة المراد تعلمها ثم التركيز على القسم نفسه عقلياً واخذ فترة راحة (20) ثانية وهكذا القسم الرئيسي والنهائي للمهارة .

— تدريبات التصور البصري : وتتم عن طريق اعطاء المتعلم نموذجاً حياً وبهدف اساساً لتذكرة بخط سير الحركة ، التصور الكامل للمهارة التي اداها الانموذج وذلك من خلال استرجاع المهارة عقلياً ، مع الاخذ بنظر الاعتبار التركيز على المهارة الفنية .

### 3- 5 - 4 الاختبارات البعدية

بعد أن تم الانتهاء من تطبيق وحدات التدريب الذهني على وفق التنظيم الادراكي على افراد المجموعة التجريبية التي اجرיתה الباحثة الاختبارات البعدية لافراد عينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة ) في يوم 2011/4/14 مراعية بذلك الالتزام بالظرف نفسها من حيث الزمان والمكان والادوات التي اتبعتها في الاختبارات القبلية وبمساعدة فريق العمل المساعد ذاتهم .

### 3 - 6 الوسائل الاحصائية

لغرض معالجة البيانات التي حصلت عليه الباحثة ثم استخدم الوسائل الاحصائية التالية :

1 - الوسط الحسابي 2 - الانحراف المعياري 3 - اختبار (T) للعينات المرتبطة والمستقلة وتمت معالجة البيانات عن طريق البرنامج الاحصائي ( SPSS ver11) .

#### الباب الرابع

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4 - 1 عرض نتائج اختبارات المتغيرات قبل البحث القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها ومناقشتها .

4 - 1 - 1 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمستوى الفروق لتعلم مهارتي المناولة المرتدة والتهديف من الثبات في كرة السلة .

#### جدول رقم (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) الحسوبه لدى المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي لمستوى تعلم مهارات كرة السلة

الوسائل الاحصائية الاختبارات	القبلي		البعدي		ت محسوبة	الدالة
	ع	س	ع	س		
المناولة المرتدة	0.42	8.7	0.94	4.5	130.1	معنوي
التهديف من الثبات	0.87	8.3	0.82	4.4	8.4	معنوي

ملاحظة / قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0.05) = 2,45

يبين الجدول (2) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة



والجدولية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لمهارتي المناولة المرتدة والتهديف من الثبات بكرة السلة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة المناولة (4،2) وبانحراف معياري مقداره (0.42) اما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (8.7) وبانحراف مقداره (0.94) وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث قيمة (4.5) و (1.08) حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (13.1) وهي اكبر من القيمة الجدولية وتحت مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (6) والبالغة (2.45) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي. ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لمهارة المناولة المرتدة. وفيما يتعلق بمهارة التهديف من الثبات فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي (3.9) و (0.87) اما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار (8.3) و (0.82) وباستخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فقد بلغ قيمة (4.4) و (1.6) حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (8.4) وهي اكبر من القيمة الجدولية وتحت مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (6) والبالغة (2.45) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة التهديف من الثبات.

4 — 1 — 2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ومستوى الفروق لتعلم مهارتي المناولة المرتدة والتهديف من الثبات في كرة السلة.

### جدول رقم (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي لمستوى تعلم بعض مهارة كرة السلة

الدلالة	ت محسوبة	ع ف	س ف	البعدي		القبلي		الوسائل الاحصائية
				ع	س	ع	س	الاختبارات
معنوي	6.7	0.87	1.9	0.67	5.7	0.63	3.8	المناولة المرتدة
معنوي	7.6	1.3	2	0.15	6.8	0.6	4.8	التهدف من الثبات

ملاحظة / قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ  $(0,05) = 2.45$  يبين الجدول (3) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة لمهاتري المناولة المرتدة ومهارة التهدف من الثبات بكرة السلة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (3.8) بانحراف معياري مقداره (0.63) اما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (5.7) وبانحراف (0.67) وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث بلغ قيمة (1.9) وبانحراف مقداره (0.87) وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.7) وهي اكبر من القيمة الجدولية وتحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) والبالغة (2.45) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمهارة المناولة المرتدة ولصالح الاختبار البعدي . وفيما يتعلق بمهارة التهدف من الثبات للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.8) وبانحراف معياري (0.6) اما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (6.8) وبانحراف معياري (0.15) وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي

حيث بلغ قيمة (2) و (1.3) حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.6) وهي اكبر من القيمة الجدولية وتحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) والبالغة (2.45) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي البعدي للمجموعة الضابطة لمهارة التهديف من الثبات ولصالح الاختبار البعدي .

4 – 1 – 3 عرض نتائج مستوى الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي لمستوى تعلم مهارتي المناولة المرتدة والتهديف من الثبات في كرة السلة .

#### جدول رقم (4)

يبين الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمهارات قيد البحث .

القيمة	قيمة (ت) المحسوبة	ضابطه		تجريبية		الوسائل الاحصائية
		ع	س	ع	س	الاختبارات
معنوي	6.8	0.67	5.7	0.94	8.3	المناولة المرتدة
معنوي	5.3	0.15	6.8	0.82	8.3	التهديف من الثبات

ملاحظة / قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) = 2.20 يبين جدول رقم (4) الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمهارتي المناولة والتهديف بكرة السلة فقد بلغ الوسط الحسابي لمهارة المناولة (8.3) وبانحراف (0.94) للمجموعة التجريبية وقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5.7) وانحراف معياري (0.67) اما قيمة الفروق فقد بلغت (6.8) وهي اعلى من القيمة عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (2.20) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث كانت المجموعة التجريبية اكبر من المجموعة الضابطة لمهارة المناولة .

وفيما يتعلق بمهارة التهديد من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (8.3) وبانحراف معياري (0.82) اما بالنسبة للمجموعه الضابطة فقد بلغ الوسط (6.8) وبانحراف معياري (1.15) وبعد استخدام اختبار (T) للتعرف على معنوية الفروق فقد بلغت (5.3) وهي اكبر من القيمة الجدولية وتحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) والبالغة (2.20) مما يدل على وجود فروق معنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة التهديد من الثبات ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

#### 4 - 2 مناقشة النتائج

لقد أظهرت النتائج في الجدول رقم (2) وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة ولصالح الاختبار البعدي ويرجع السبب في ذلك لفاعلية التنظيم الادراكي المصاحب للتعلم المهاري ، حيث يذكر ( محمد العربي 2001 ) (( ترجع اهمية التنظيم الادراكي الى ان المهارات العقلية تساعد اللاعب للوصول الى حالة يتمكن فيها اللاعب الابتعاد عن الافكار السلبية وهذا يساعد على زيادة تركيز الانتباه ))<sup>(1)</sup>.

كما يبين الجدول رقم (2) وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المناولة والتهديد ولصالح الاختبار البعدي ويرجع السبب في ذلك لتطبيق التمرينات والمصاحبه للتعليم المهاري حيث يشير (محمد حسن علاوي 1995) (( ان التدريب الذهني هو احد طرائق التدريب الهامة في رفع مستوى الاداء المهاري وتطوير المهارة الحركية ))<sup>(2)</sup>.

اما المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في تلك المتغيرات ذات العلاقة واذا ما علمنا ان التمرينات سوف ترفع القدرة على التركيز

(1) محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل ؛ اللاعب والتدريب العقلي ، ط ١ ، (القاهرة مركز الكتاب للنشر؛ ٢٠٠١) ص ٨٠ -

٨١

(2) محمد حسن علاوي (١٩٩٥) اقتباس خليل ابراهيم احمد العزاوي : تأثير التدريب الذهني على بعض متغيرات الادراك الحسي حركي ومستوى الاداء لتعلم مهارة الكعب على العجلة ، رسالة ماجستير / كلية التربية الرياضية جامعة بغداد / ٢٠٠٠ ، ص ٦٥ .

وتتمى القدرة على التفكير وكذلك ينمي التفكير والادراك من خلال التدريب الذهني عن طريق اصلاح الاخطاء وعن طريق المراقبة يمكن تشخيص الاخطاء . اما في الجدول رقم (3) يبين وجود فروقاً معنوية لصالح المجموعة التجريبية و حدوث التطور الى تطبيق التمرينات المصاحبة للتعلم المهاري الذي ادى الى ظهور نتائج افضل في مستوى التعلم المهاري المصاحب للتمرينات الذهنية وتنظيم الادراك يؤدي الى حدوث استثارة للعضلات وهذه الاستثارة الخفيفة تكون كافية لحدود التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الاداء في المرات التالية وهذا اما اكده (محمد العربي وماجدة محمد 1995) .<sup>(3)</sup> وفي المجال الرياضي يشير ( محمد عبد الغني 1987) (( ان استخدام تمرينات التنظيم الادراكي المصاحب مع التدريب العملي يؤدي الى نتائج اكثر فعالية مما لو عدم استخدام التمرينات بدون تنظيم الادراك أي بمفرده ))<sup>(4)</sup>.

اما الجدول رقم (4) يبين وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثة سبب التطور الى تطبيق برنامج التمرينات المصاحب للتعلم المهاري والذي ادى الى ظهور نتائج افضل في حالة لو كان تعليم المهارات فقط بدون التمرينات وهذا يتفق مع ما اشار اليه محمود عبد 1995 أن ( التدريب على التمرينات المصاحبة للادراك وتساعد اللاعب على تركيز الانتباه لاجراء المهارة الحركية المنشودة )<sup>(1)</sup>.

وتعزو الباحثة ان سبب وجود الفرق المعنوي للمجموعة التجريبية في قيمة هذه المتغيرات الى تطبيق برنامج التدريب المصاحب للتعليم المهاري والذي ادى الى ظهور نتائج افضل من الاقتصار على التعليم المهاري وهذا ما اشار اليه محمد العربي وماجدة محمد 2001 (( التدريب وفق التمرينات التنظيم الادراكي عامل مهم في اكتساب وتطوير المهارات الحركية اذ انه عند التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي الى استثارة عصبية خفيفة

<sup>(3)</sup> محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل ؛ نفس المصدر ، ص ٧٩ .

<sup>(4)</sup> محمد عبد الغني عثمان ؛ التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، ط١، (الكويت ، دار التعليم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧ ) ص ١٨٨ .

<sup>(1)</sup> محمود عبد الفتاح عثمان ؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق والتجريب ط١، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ) ، ص ٣٤٦ .

تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الاداء في المرات التالية ))<sup>(٢)</sup> حيث يشير العديد من المختصين في المجال الرياضي (( ان استخدام التدريب العقلي المصاحب مع الاداء العملي يؤدي الى نتائج اكثر فاعلية في حالة لو استخدم التدريب بمفرده ))<sup>(٣)</sup>.

وهذا ما اشر اليه نادمنر 1990 (( ان درجة اتقان المهارات الحركية مرتبط بالكفاية العقلية والتعليم المهاري حقاً<sup>(٤)</sup> وان استخدام التمرينات يساعد على تعلم المهارات الحركية بشكل افضل .

## الباب الخامس

### 5 – الاستنتاجات والتوصيات

#### 5 – 1 الاستنتاجات

- 1 – ان المجموعة التجريبية قد حققت نتائج افضل في الاختبارات البعدية في حالة تطبيق التمرينات على وفق التنظيم الادراكي .
- 2 – ان المجموعة التجريبية قد تفوقت في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في تطبيق البرنامج العقلي .

#### 5 – 2 التوصيات

- 1 – التأكيد على استخدام التدريب الذهني المصاحب للتعلم المهاري قد اثبتت من شمولية وكفاية مؤثرة في التعلم .
- 2 – اجراء دراسات مشابهة تتناول فعاليات رياضية اخرى ومهارات مختلفة .

(٢) محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٧٩ .

(٣) محمد عبد الغني عثمان ؛ المصدر السابق نفسه ، ص ١٨٨ .

(٤) روبرت نادمنر ( ١٩٩٠ ) اقتباس اغاريد حسن لازم ؛ اثر برنامج للتدريب الذهني في مستوى تعلم للسباحة الحرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٠ .

## المصادر

- روبرت نادمينر (1990) اقتباس اغايد حسن لازم ؛ اثر برنامج التدريب الذهني في مستوى تعلم السباحة الحرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1990 .
- محمد حسن علاوي 1995 اقتباس خليل ابراهيم العزاوي ؛ تأثير التدريب الذهني على بعض المتغيرات الادراك الحسي والحركي ومستوى الاداء التعلم المهارة الكب على العقلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 .
- محمد العربي شمعون وماجدة اسماعيل ؛ اللاعب والتدريب العقلي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، 1995 .
- محمد عبد الغني عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، ( الكويت ، دار التعليم للنشر والتوزيع ، 1987 .
- محمود عبد الفتاح عثمان ؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق والتجريب ، ط1 ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ) 1995 .
- عمار كاظم ؛ اثر برنامج مقترح لتطوير مهارة التهديف بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999 .
- نجاح مهدي شلش واکرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، ط2 ، ( دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 2000 .

ملحق رقم (1)  
نموذج للوحدة التعليمية

الوحدة التعليمية : 1

التاريخ /

الزمن / 50 د

هدف الوحدة : تعليم مهارة المناولة والتهديف

التمارين والفعاليات	الزمن	اقسام الوحدة التعليمية
<p>— الوقوف المشي اماماً — المشي اماماً مع التصفيق وخلف الجسم — المشي اماماً الذراعان جانباً مع تبادل رفع الركبتين اماماً وخفض الذراعين للتصفيق اسفل الفخذين — الهرولة اماماً مع تبادل ضربات العقدين بالورك .</p> <p>الهرولة اماماً — المشي — الوقوف .</p>	<p>10 د</p> <p>4 د</p>	<p>اولاً : القسم التحضيري</p>
<p>— ( الوقوف ) دوران الذراعين اماماً عالياً خلفاً</p> <p>— ( وقوف فتحاً — الذراعان جانباً ) ميل الجذع وقتله لمس القدم باليد المقابله .</p> <p>— ( وقوف — الذراعان جانباً ) تبادل رفع الركبتين مع خفض الذراعين لامسك اسفل الركبة وضمها على الصدر والضغط مرتين .</p> <p>— الوقوف اداء مهارة المناولة الكرة من الصدر بين الرجلين .</p> <p>— ( الوقوف ) اداء المناولة على الحائط .</p>	<p>6 د</p>	<p>— التمارين البدنية</p>
<p>— شرح مهارة المناولة المرتدة وبيان اهميتها مع عمل نموذج لها .</p> <p>— شرح مهارة المناولة المرتدة وبيان كيفية ادائها مع الثقل .</p> <p>— شرح مهارة التهديف من الثبات مع عمل نموذج .</p>	<p>35 د</p> <p>8 د</p>	<p>ثانياً : القسم الرئيسي</p> <p>— الجزء التعليمي</p> <p>— التدريب العقلي</p>
<p>تطبيق البرنامج التدريب العقلي — ملحق (2) الوحدة (1) .</p>	<p>10 د</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>
<p>— تطبيق اداء المناولة بين زميلين لمسافة 4 م .</p> <p>— تطبيق اداء مناولة بين ثلاث زملاء لنفس المسافة .</p> <p>— تطبيق اداء المناولة بين زميلين ولمسافة 5 م .</p> <p>— اداء التهديف على دوائر مرسومة على الحائط من مسافة 4 م .</p> <p>— اداء التهديف على دوائر مرسومة على الحائط لمسافة 6 م .</p> <p>— تطبيق الهدف على البورد .</p>	<p>17 د</p>	
<p>— لعبة القفز فوق الصندوق ( لتنمية قوة الرجلين ) .</p> <p>— الهرولة الخفيفة مع حركة التنفس العميق .</p>	<p>5 د</p>	<p>ثالثاً : القسم الختامي</p>



ملحق رقم (2)  
نموذج للوحدة التعليمية بالتدريب الذهني  
وفق التنظيم الادراكي

الوحدة التعليمية / 1      التأريخ /

الزمن / 10

الهدف : ادراك وتركيز على اجزاء مهارة المناولة المرتدة والتهديف من الثبات  
الادوات المستخدمة : ملعب كرة سلة ، شريط قياس ، ساعة الكترونية  
الاجراءات :

- اداء عملية التنفس العميق يكون الشهيق من الانف والزفير من الفم .
- تركيز انتباه اللاعب الى ( وضع الجلوس على الاربع مع ثني الذراعين  
وحني الراس الى الصدر ) .
- غلق العينين وتصور كيفية اداء المناولة مع الزميل لغرض ادراكها .
- 20 ثانية راحة .
- تركيز انتباه اللاعب الى ( مناولة الكرة الى الزميل مرة على اليمين ومرة  
على اليسار ) .
- غلق العينين تصور وادراك كيفية اداء النموذج الحي وهو يؤدي الوضع  
الرئيسي للمناولة للزميل .
- 20 ثانية للراحة .
- تركيز انتباه اللاعب الى اداء التهديف على البورد .
- غلق العينين وتصور وادراك الانموذج الحي وهو يؤدي التهديف على  
البورد وعلى زوايا المحددة .
- 20 ثانية للراحة .
- تركيز انتباه اللاعب الى الانموذج الحي وهو يؤدي مهارة التهديف على  
البورد مع ادراك وتوقع وصول الكرة في السلة .

— غلق العينين وتصور وادراك الانموذج الحي وهو يؤدي مهارة التهديد على  
البورد .

— التنفس بعمق ثلاث مرات .

الملاحظات :

— التأكيد على التنفس مع الايعاز .

— يصاحب عملية اتركيز والادراك تغذيه راجعه متزامنة .