

تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لطلاب السنة ثانية بقسم الإدارة والتسيير الرياضى المسيلة

استاذ محاضر د. : شويه بوجمعة

قسم الإدارة والتسيير الرياضى جامعة المسيلة - الجزائر

مستخلص الدراسة باللغة العربية

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التصور العقلي وتركيز الانتباه على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التصويب، التمير، المحاورة)، وتكونت عينة الدراسة من (50) من طلاب السنة ثانية بقسم الإدارة والتسيير الرياضى ، واستخدم المنهج التجريبي نظرا لملاءمته طبيعة الدراسة، وبعد التأكد من تجانس أفراد العينة في جميع القياسات القبليّة تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (25) طالب استخدمت أسلوب التصور الذهني وتركيز الانتباه بالإضافة إلى البرنامج التعليمي، ومجموعة ضابطة (25) طالب استخدمت البرنامج التعليمي المعتاد فقط. وتوصلت الدراسة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (البرنامج التعليمي + التصور العقلي وتركيز الانتباه) قد حققت تطورا ملحوظا في تعلم المهارات الأساسية قيد الدراسة و تفوقت على أفراد المجموعة الضابطة إحصائيا في جميع المهارات. كما دلت النتائج على وجود فروق إحصائية بين القياسين الأول والثاني لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس الثاني، وإلى وجود فروق إحصائية بين القياسين الأول والثاني لأفراد المجموعة الضابطة في المهارات قيد الدراسة ولصالح القياس الثاني، وعدم وجود فروق إحصائية بين القياسين الأول والثاني لأفراد نفس المجموعة في مهارات (الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه)، وأوصت الدراسة بضرورة استخدام التصور العقلي وتركيز الانتباه المصاحب للأداء المهاري في البرامج التعليمية، لمساهمته الواضحة في تعلم واكتساب وإتقان المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة

الكلمات المفتاحية :

البرنامج التعليمي المقترح -التصور العقلي -تركيز الانتباه - المهارات الأساسية

مستخلص الدراسة باللغة الانكليزية

The impact of a program of mental perception and focus attention on improving the performance level Some basic skills in basketball for the second year students, Department of Administration and Management Sports

Interviewing), and the sample of the study (50) students of year again, Department of Administration and Management Sports, and use the experimental method because of its relevance nature of the study, and after ascertaining the homogeneity of the sample in all tribal measurements were divided into two groups: experimental group (25) used a method called Visualization, and focused attention in addition to the tutorial, and a control group (25) students used the tutorial just the usual. The study found that members of the experimental group used the proposed program (tutorial + mental perception and focus attention)

first and second members of the same group in the skills (relaxation and mental visualization, and focused attention), the study recommended the need to use visualization and mental focus of attention associated with the performance of skills in educational programs, to the obvious contribution of learning and the acquisition and mastery of basic skills in the game of basketball

لقد إزداد في الآونة الأخيرة الاهتمام بالنواحي العقلية ، من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدربين الرياضيين، نظرا لاهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية . فمهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيته الجسدية قوية ، فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الامكانيات الجسمانية واللياقة البدنية العالية ، فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى إستفادة اللاعب من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية،

يقول (محمد العربي شمعون) أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات حتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته العقلية.

(1)

ولقد أكدت نتائج الدراسات ان جميع العمليات العقلية التي يتميز بها اللاعب يمكن ترميتها وتوظيفها من خلال برامج التدريب العقلى لتحقيق أعلى معدل وكفاءة خلال المنافسة الرياضية حيث يساعد التدريب العقلى لاعبي الفريق على التصور الصحيح لمراحل أداء المهارة الحركية مما يؤدي إلى تطوير المهارة الحركية وتحسين زمن الأداء (2) وكما بيّنت البحوث أن التصور العقلى له أهمية فعالة في المجال الرياضي سواء في مراحل التعلم أو مراحل تطوير الأداء و إتقانه، و يعتبر كذلك من الطرق المعرفية الأكثر استخداما توفر للفرد المهارات اللازمة التي تمكنه من مواجهة القلق و الضغوط النفسية(3). و أكدت بعض الدراسات ايضا أنه بفضل المراجعة الذهنية يمكن تثبيت و إتقان بعض المهارات التي لا يمكن التدريب عليها في كل الأحوال خاصة تلك التي تتطلب دقة و تحكم كبيرين.(4)

وهذا ما يؤكد (محمد العربي شمعون) و(عبد النبي جمال) "أن التصور العقلى يساهم في إكتساب وتنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة في تطوير المهارات الحركية، وكذلك في مراحل التعلم الحركى حيث أنه عند التصور العقلى للمهارة يحدث إستثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى إستثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الحسية التي يمكن إستخدامها في تصحيح المهارة ، عند محاولة الأداء في المرات التالية... (5)

(1) محمد العربي شمعون :التدريب العقلى فى المجال الرياضى ،ط:1، دار الفكر العربى،القاهرة ، 1996،ص30

(2) أحمد أمين فوزى : مبادئ علم النفس الرياضى (مفاهيم –التطبيقات)،دار الفكر العربى القاهرة ،2003، ص 209 . 210.

(3) هزاع محمد الهزاع و يحي كاظم النقيب :موضوعات معاصرة في الطب الرياضى و علوم الحركة ،الإتحاد العربى السعودى للطب الرياضى ، المملكة العربية السعودية ،1989، ص.77 . 84.

(4)- Gallwey, T. Kriegel, B. **Ski et psychisme** Ed. Laffont 1987..p213

(1) محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال : التدريب العقلى فى التنس ،دار الفكر العربى،القاهرة ،1996، ص

فهو يساعد على التحكم الذاتي، وتركيز الانتباه، إلى جانب التحكم الإنفعالي والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل الأداء. (1)

مشكلة البحث

لم يعد كل من الإعداد البدني والمهاري والخططي الفيصل في تحديد الأفضل بل أصبح الإعداد العقلي بكل مراحل وخطواته هو العامل الحاسم في تحقيق الانجاز وعلى الرغم من أهمية التصور العقلي من حيث مساهمته في تحسين تعلم المهارة ودوره في رفع مستوى الأداء، إلا أننا نجد أن هناك قلة من الطلاب ممن تمكنوا من الاستفادة الكاملة من هذه الحقيقة، حيث يقضي الغالبية منهم الكثير من الوقت والجهد في التدريب البدني والمهاري، ومن النادر أن يشارك الطلاب في إجراء تدريبات ذهنية للمهارات المراد تعليمها.

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته العملية أنه برغم من أهمية المهارات النفسية لدى الرياضيين إلا أن معظم المدربين والمدرسين لا يستخدمون أي تدريبات لتنمية الجانب العقلي والنفسى (2) الأمر الذي قد يترتب عليه انخفاض في مستوى أدائهم للمهارات وقد يرجع ذلك إلى عدم الاهتمام بالجانب العقلي لتطوير بعض المهارات النفسية من جانب القائمين بالتدريس والتدريب والاهتمام فقط بالجوانب المادية والفنية لهذه المهارات ، ولم تهتم بالنواحي العقلية التي تعد ركناً مكملاً في العملية التعليمية، وتمثل جانباً مهماً في إعداد لاعبي كرة السلة ، إذ أن إغفال أو إهمال الممارسة العقلية أثناء مراحل تعلم المهارة يضر بالأداء إلى درجة بعيدة ويؤدي إلى قصور في مستوى اكتساب التوافق الخاص بتلك المهارة وعدم الوصول إلى المستوى الأفضل.

فروض البحث

- يؤدي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التصور العقلي وتركيز الانتباه لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ، لدى افراد العينة
- وسيمت اختبار هذه الفرضية العامة من خلال اختبار الفرضيات الفرعية الآتية:
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث لصالح القياس البعدى .

(2) المرجع السابق،.

(3) بوخراز رضوان المرجع السابق، ص:56

- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمتغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية .

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التصور العقلي وتركيز الانتباه (قيد البحث) ومستوى أداء المهارات الأساسية
أهداف البحث:

- معرفة تأثير برنامج التصور العقلي وتركيز الانتباه المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض مهارات الأساسية في كرة السلة .
- التعرف على الفروق في نتائج محاور التصور العقلي والاختبارات مهارية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث.
- إيجاد بعض الأساليب المستخدمة في التعلم والتدريب والمتمثلة من وجهة نظر الباحث في الاقتصاد في الجهد - وفي زمن التعلم من أجل تحسين الأداء .
- الدمج بين الجانب البدني والجانب العقلي, في محاولة لإيجاد بعض الحلول للمشكلات التي تعترض تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات التي هي قيد البحث .
- تطوير المهارات العقلية(النفسية) بنفس درجة تطوير المهارات البدنية.
- فتح المجال لمزيد من البحوث لمعرفة أثر التصور العقلي في تعليم المهارات المختلفة للألعاب الفردية والجماعية

منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث

- لقد استخدم الباحث التصميم التجريبي المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملاءمته وطبيعة البحث

عينة البحث:

- اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الثانية قسم الإدارة والتسيير الرياضي -جامعة المسيلة (50) طالب من أصل 245 طالب قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين (25) طالباً لكل مجموعة وتم إجراء اختبار التكافؤ في الأداء المهاري والقدرات العقلية والبدنية والمرفولوجية

أدوات جمع البيانات

الادوات المستخدمة:

- ملعب كرة سلة قانوني

- كرات سلة قانونية
- أقماع بلاستيكية
- ساعة توقيت الكترونية
- جهاز اعلام الى
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوغرام
- استمارات استطلاع راي الخبراء .

القياسات المورفولوجية

- تم قياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلوغرام بواسطة الميزان الطبي المعد لهذا الغرض ، كما تم تدوين العمر الزمني لكل لاعب ، وبهذا اصبح لدينا بيانات عن جميع افراد العينة في الطول والوزن والعمر

الاختبارات البدنية

- استخلص الباحث اهم الاختبارات البدنية من وجهة نظر المختصين وحسب الاهمية بالترتيب وبنسبة اتفاق بلغت(87,5%) اذ يشير (بلوم وآخرون) إلى "انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق(75%) فاكثر من اراء المحكمين"⁽¹⁾.وهى :
- اختبار السرعة- 30م. "2"
- الضغط بالذراعين على الارض- "3"
- اختبار القفز العمودي "4". "5"
- اختبار القفز الطويل من الثبات. "6"
- مرونة الكتف "1".

-
- 1- بلوم بنيامين ، وآخرون: تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، (ترجمة) محمد امين المفتي وآخرون ، ماكروهيل ، القاهرة 1983ص، 126
- 2- حسن علاوى 1990:المرجع السابق ،ص،45
- 3- علاوي ، محمد حسن ورضوان، المرجع السابق ،ص،70
- 4- * الحكيم ، على سلوم جواد . الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، بغداد . 2004،ص،88-89
- 5 -حسانين ، محمد صبحي ، وعبد المنعم ، حمدي : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1997.ص117
- 1-حسانين ، محمد صبحي . (1995) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة،ص،339-400

وجاءت معاملات الارتباط بين التطبيقين فى المتغيرات البدنية تراوحت بين (0,876-0,988) مما يدل على ان هذه الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الثبات

- المهارات

خلصت الدراسة الى تحديد المهارات الاساسية التالية:

- التمرير الصدرية
- المحاورة
- التصويب من الوثب

وجاءت معاملات الارتباط بين الاختبارين فى الاختبارات مهارية تراوحت بين (0,868-0,934) مما يشير تجانس افراد العينة فى هذه المهارات .

الاختبارات المهارية المستخدمة

بعد الاطلاع على العديد من المراجع و المصادر، تم اختيار اختبار التمريرة الصدرية والمحاورة من بطارية روبرت نوكس واختبار التصويب من بطارية الاتحاد الأمريكى للصحة والتربية البدنية والترويح (عبد الدايم وحسانين، 1984)، لمناسبتهم وطبيعة الدراسة،

الاختبارات العقلية

بعد ان تم الاخذ بمقترحات السادة ذوي الخبرة والاختصاص بخصوص المقاييس المستخدمة فى الدراسة وفيمايلى عرض موجز لكل مقياس

- مقياس تركيز الانتباه :

صمم الاختبار دورثى هاريس Dorthy Harris (1987)، لقياس التركيز ،وأعد صورته العربية محمد العربى شمعون (1996) (2)

- بطاقة مستويات التوتر (نيد فير):

وضع هذه البطاقة (نيد فير) Nideffer واعد صورته العربية محمد العربى شمعون وماجدة محمد اسماعيل (1999) (3)

2 - علاوي ، محمد حسن ورضوان ، المرجع السابق ص. 349

3- محمد العربى شمعون 1996: المرجع السابق ص' 501-502..

1- محمد العربى شمعون : علم النفس الرياضى والقياس النفسى مركز الكتاب للنشر القاهرة, 1998, ص' 281,

• مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

التصور العقلي المصمم في أصله من طرف مارتنز (Martens) 1982 و قام بتعريب و تقنين المقياس محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل 1996 و تطبيقه في مجموعة من البحوث في الوسط الرياضي المصري و العربي .⁽¹⁾

• صدق وثبات المقاييس

وجاءت معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني في الاختبارات التصور العقلي وتركيز الانتباه والتوتر العضلي تراوحت بين (-0.934(0,800) مما يشير الى تمتع أبعاد كل المقياسين بدرجة عالية من الثبات

• الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل المعطيات:

لقد تم إدخال البيانات المحصل عليها في شكلها الكمي في الحاسب الالى تمهيدا لإجراء المعالجة الإحصائية عليها باستخدام حزمة البرامج الإحصائية (SPSS) (2) وتحققا لأهداف البحث تم استخدام كل من:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- قانون النسبة المئوية
- اختبار (ت)
- قانون نسبة التحسن

• الهدف من البرنامج

يهدف برنامج التصور العقلي وتركيز الانتباه المقترح الى تحقيق اهداف رئيسية هي:

- 1/ تنمية المهارات النفسية (التصور العقلي -تركيز الانتباه)
- 2/ تحسين مستوى اداء بعض المهارات الاساسية في كرة السلة
- 4/ تنمية الشعور بالوعي الحسى والتحكم في الحالة الانفعالية والثقة بالنفس
- 5/ زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل الافكار الاساسية وتثبيت الافكار الايجابية .

• ابعاد البرنامج

ويشتمل البرنامج على ثلاث ابعاد :

2- محمد العربي شمعون 1999: المرجع السابق ص 342.

2- OUELLET, F. BAILLARGEON, G. Traitement de données avec SPSS pour Windows, les éditions SMG, Québec, 1999-2000.

أ /البعد الاول :- الاسترخاء (العضلى -العقلى)

ب /البعد الثانى :- التصور العقلى والتصور الاساسى -تصور بعض مهارات

ت /البعد الثالث :- تركيز الانتباه

• تطبيق البرنامج المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على المجموعتين قيد الدراسة، بعدما تم عرضه على السادة ذوي الخبرة والاختصاص للتعرف على مدى صلاحيته والذي تطلب سقفاً زمنياً مدته (9) أسابيع بواقع (3) وحدات في الاسبوع أي ما يساوي (27) وحدة تدريبية، وزمن الوحدة تدريبية الواحدة (30) دقيقة، في الفترة الواقعة ما بين (2009/1/10). الى (2009/3/12).

• الاختبارات البعدية

بعد ان انهى الباحث برنامج المقترح ،وللوقوف على مستوى العينة فى المهارات التى هى قيد الدراسة قام الباحث بأجراء الاختبارات بتاريخ 2008 /3/14 ولغاية 2008 /3/15 على التوالي.

• التوصيف الاحصائى لعينة البحث :

على الرغم من ان عينتي البحث المختارة هي مرحلة دراسية واحدة الا ان الباحث قام بالتعرف على تجانس عينتي البحث بمتغيرات (العمر والطول والوزن) ، " اذ ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متجانسة في الاقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث(1) "

الجدول(1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء فى متغيرات البدنية

في متغيرات العمر والطول والوزن بين مجموعتي البحث .

معامل الالتواء	الوسيط	المجموعة الاستطلاعية		وحدة القياس	متغيرات النمو	ت
		ع ±	س ⁻			

1- . فاندالين ، ديوبولدن ، وآخرون .: مناهج البحث في التربية وعلم النفس العام ، ط3 ، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة 1984.ص. 386

0.420	22.29	0.474	22.20	بالسنوات	السن	1
0.221	169	5.829	168.20	سنتمتر	الطول	2
0.271	67.20	6.202	67.69	كغم	الوزن	3

ن=50

ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	النتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل التواء
---	-------------------	-------------	-----------------	-------------------	--------	--------------

يوضح الجدول (1) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء حيث تراوح معاملات الالتواء بين (-3,3) مما يشير الى التجانس بين أفراد عينة البحث في كل من متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن)

الجدول (2)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء فى متغيرات البدنية

1.24	32	12.484	32.425	عدد	قوة الذراعين	1
0.97	12.20	1.497	12.454	سم	مرونة الكتف	2
0.24	4.32	0.021	4.245	ثا	جرى (30) متر	3
0.24	52.97	5.532	50.324	سم	الوثب العمودي	4
043	2.232	0.023	2.43	م	الوثب الطويل من الثبات	5

يوضح الجدول (2) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء حيث تراوح معاملات الالتواء بين (-3,3) مما يشير الى التجانس بين أفراد عينة البحث فى المتغيرات البدنية

الجدول (3)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) ودلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة على المهارات قيد الدراسة في القياس القبلي.

المهارات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة ت الجدولية	الدلالة
التمرير الصدرية	التجريبية	10.08	0.77	1.34	1.92	غير دال
	الضابطة	8.65	0.67			
المحاورة	التجريبية	12.78	0.88	1.84	1.92	غير دال
	الضابطة	13.64	1.14			
التصويب من الوثب	التجريبية	15.09	2.88	1.23	1.92	غير دال
	الضابطة	17.17	2.27			

يتضح من الجدول اعلاه الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية إذ تشير ان قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للمهارات هي أقل من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على تكافؤ العينة .

2- النتائج المحصل عليها بعد التجربة:

1 / عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الاحصائية لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة.

ت	المهارات		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة
	ع +	س -	ع +	س -	ع +	س -			
ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفرق بين القياسين		الدلالة
			ع +	س -	ع +	س -	ع +	س -	قيمة ت الجدولية
1	انتباه	عدد/دقيقة	1.35	7.58	0.88	6.88	1.55	0.21	0.832
	تركيز الانتباه	من الوثب					2.87	0.67	دال
									غير دال

يتضح من الجدول اعلاه الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية إذ تشير الى التطور الواضح في هذه المهارات ولأجل تحديد ذلك إحصائياً تم استخدام إختبار (ت) بين الاختبارات القبلية والبعدي لتحديد معنوية الفروق .
النتائج المدونة في الجدول أعلاه تشير ان قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمهارات هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي..

الجدول (5)

نوع الاختبار	الدرجة	الانحراف المعياري	متوسط الفروقات	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	مقياس	ت
غير دال	1.72	1.22	0.330	1.89	14	1.22,	14.8	2	درجة	التصور البصري	مقياس	2
غير دال	1.634	1.66	0.50	0.79	15.60	1.55	13.5	1	درجة	التصور السمعي		3
غير دال	1.205	1.77	0.722	0.70	15.98	1.88	13.8	4	درجة	التصور الحس		4
نوع الاختبار	الدرجة	الانحراف المعياري	متوسط الفروقات	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	المهارات	ت
غير دال	1.887	2.124	0.77	1.132	16.99	1.65	16.2	2	درجة	التحكم في الصورة	العقلي	6
غير دال	1.348	3.213	0.343	2.06	77.68	2.84	74.2	درجة	التصور العقلي ككل	7		

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لتركيز الانتباه والتصور العقلي للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (5) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات (تركيز الانتباه والتصور العقلي) إذ تشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين في هذه المهارات حيث ان قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي هي أقل من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين .

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي في مستويات التوتر العضلي للمجموعة الضابطة.

			ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻	القياس			
غير دال	1.92	1.88	1.245	0.51	1.01 2	4.23	0.885	3.54	درجة	الوجه	بطاقة مستويات التوتر	1
غير دال		1.574	1.789	0.56	1.19 9	11.11	1.122	11.2 1	درجة	الذراعين		2
غير دال		1.55	1.345	0.41	1.11 4	5.32	0.679	5.01	درجة	الجزع		3
غير دال		1.45	1.578	0.70	1.12 4	8.30	1.129	9.20	درجة	الرجلين		4
غير دال		1.36	3.455	0.81	2.34 5	30.78	1.41	29.9 8	درجة	التوتر العضلي العام		5

يبين الجدول (6) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في مستويات التوتر العضلي للمجموعة الضابطة . وقد اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي أصغر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين

من خلال المعطيات السابقة تبين أن أفراد العينة الضابطة سجلوا نسبة تحسن في المستوى المهاري (لوحظ فرق في النتائج) ويعزو الباحث النتائج التي ظهرت الى برنامج التدريب المهاري (التقليدي) وهذا ما يحقق الفرضية الاولى: توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي.

لكن من خلال المعطيات السابقة تبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات النفسية التي هي قيد البحث (الاسترخاء والتصورالعقلي وتركيز الانتباه)

حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (48) وبالبالغة (1.92) وعند مستوى معنوية (0.05)

ويعزو الباحث سبب عدم ظهور فروق ذات دلالة معنوية في مستويات تركيز الانتباه والاسترخاء والتصور العقلي لأنهم لم يتدربوا عليها إذ لم تكن ضمن محتويات برنامج التدريب المهارى والفنى.

2- عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الاحصائية لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المهارات	الاختبار القبلي		قيمة ت المحسوبة	الجدولية قيمة (ت)	الدلالة
		ع ±	س ⁻			
1	التمرير الصدرية	0.43	8.94	4.58	1.92	دال
2	المحاورة	0.76	10.09	5.12		دال
3	التصويب من الوثب	0.87	17.09	3.79		دال

يتضح من الجدول اعلاه الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية إذ تشير الى التطور الواضح فى هذه المهارات حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمهارات أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي

الجدول (8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية

ونوع الدلالة الاحصائية لنتائج الاختبارات (تركيز الانتباه والتصور العقلي) القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

يبين الجدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات (تركيز الانتباه والتصور العقلي) إذ تشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية واضحة بين القياسين (القبلي والبعدي) ولصالح القياس البعدي في هذه المهارات حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي لمهارات تركيز الانتباه ومهارات التصور العقلي أكبر من قيمة (ت) الجدولية. وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي..

الدالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة ت	الفرق بين القياسين		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات	ت
			ع +	س -	ع +	س -	ع +	س -			
دال	1.92	4.02	1.54	1.124	0.98	9.213	1.71	6.99	عدد/ دقيقة	تركيز الانتباه	1
دال		6.72	1.54	2.467	1.22	16.23	1.20	14.44	درجة	التصور البصري	2
دال		4.12	1.72	1.645	0.81	16.22	1.39	14.98	درجة	التصور السمعي	3
دال		4.72	1.79	2.120	1.12	16.31	1.29	14.97	درجة	التصور الحس حركي	4
دال		6.10	1.32	1.794	1.17	16.11	1.21	16.89	درجة	التصور الانفعالي	5
دال		10.24	1.64	3.102	0.79	16.25	0.99	14.91	درجة	التحكم في الصورة	6
دال		14.33	3.18	12.252	2.78	90.33 3	2.64	83.18	درجة	التصور العقلي ككل	7

الجدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الاحصائية لنتائج مستويات التوتر العضلي والقبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	الفرق بين القياسين		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المجموعات	ت
			ع ±	س -	ع ±	س -	ع ±	س -			
دال	1.92	3.457	1.21 3	0.54	0.87	3.32	0.66	4.55	درجة	الوجه	1
دال		6.546	1.89 4	2.91	1.64	8.99	1.68	11.54	درجة	الذراعين	2
دال		6.654	1.45 7	1.62	0.79	4.01	0.98	5.84	درجة	الجذع	3
دال		4.675	1.54 9	1.19	1.21	6.098	1.98	8.58	درجة	الرجلين	4
دال		8.544	3.24 5	6.26	2.34	28.19	2.57	35.406	درجة	التوتر العضلي العام	5

يبين الجدول (9) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات مستويات التوتر العضلي للمجموعة التجريبية إذ تشير الى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) ولصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي جاءت أكبر من قيمة (ت) الجدولية . وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي.

يتبين من نتائج الجداول السابقة، ان هناك فروقا ذات دلالة معنوية كبيرة بين الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية والنفسية)، ولصالح القياس البعدي ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي ، كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (48) وبالباغة (1.92) وعند مستوى معنوية (0.05) .

ومن هنا يتضح لنا وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في متغيرات الدراسة. وهذا ما يحقق الفرضية الثانية ..

يعزو الباحث سبب ظهور فروق ذات دلالة معنوية كبيرة في مستويات تركيز الانتباه والاسترخاء والتصور العقلي بين القياس القبلي و البعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية لأنها كانت ضمن محتويات البرنامج العقلي المقترح والتي بدورها أثرت في مستوى اداء المهارات الحركية

3-2 /دراسة مدى فعالية البرنامج التدريبي عند كل مجموعة:

الجدول (10)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية والقبلية للمجموعتين فى المهارات

ت	المهارات	الضابطة			التجريبية		
		نسبة التحسن	ع ±	3	نسبة التحسن	ع ±	3
1	التمرير الصدرية	21.32%	0.52	9.51	36.42%	0.50	8.94
2	المحاورة	18.32%	0.45	11.25	39.39%	0.47	10.09
3	التصويب من الوثب	22.21%	0.67	19.36	52.08%	1.61	21.00

ومن الجدول (10) للنسب المئوية لمعدلات تغير القياسات نتأكد من أن نسبة التقدم فى المستوى المهاري فى المجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الضابطة فقد تراوحت ما بين (36.42% و 52.08%) بينما فى المجموعة الضابطة تراوحت ما بين (18.32%، 22.21%)، هذا يدل أن برنامج التدريب الذهني ساهم بفعالية لاكتساب المهارة الحركية و ذلك بجانب التدريب المهاري كما تنص عليه الدراسات العلمية .

2-4 دراسة مدى التقدم فى مستوى تركيز الانتباه والتصور العقلى :

الجدول (11)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية والقبلية للمجموعتين فى متغيرات تركيز

الانتباه والتصور العقلى

ت	المهارات	وحدة	الضابطة	التجريبية
---	----------	------	---------	-----------

1	بطاقة مستويات التوتر	الوجه	درجة	0.51	1.31	11.20%	0.70	1.21	14.47%
2		الذراعين	درجة	0.70	1.76	5.70%	2.91	1.89	24.57%
3		الذراع	درجة	0.51	1.39	9.77%	1.49	1.45	27.77%
3		الرجلين	درجة	0.59	1.57	6.74%	1.79	1.54	11.45%
4		التوتر العضلي العام	درجة	0.79	3.10	4.55%	6.18	3.25	21.11%

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة التحسن في مستويات التوتر العضلي في المجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الضابطة فقد تراوحت ما بين (11.45% و 24.57%) بينما في المجموعة الضابطة تراوحت ما بين (4.55% - 11.20%) هذا بالإضافة ان قيمة (ت) المحسوبة بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة جاءت أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية عالية بين القياسين ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذاما يحقق الفرضية الثالثة فيما عدا متغيرالتوتر في عضلات الوجه حيث جاءت تقريبا متماثلة

تشير النتائج الى أن النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبالية في المجموعة التجريبية قد فاقت النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبالية في المجموعة الضابطة في جميع متغيرات قيد البحث .

وقد يعتبر هذا الفرق الذي حققته المجموعة التجريبية والذي ارتفع عن المجموعة الضابطة انعكاسا لتعرض المجموعة التجريبية لبرنامج التصورالعقلي وتركيز الانتباه المقترح

تفسير ومناقشة النتائج:

مناقشة نتائج تأثير البرنامج العقلي المقترح على مستوى الاداء :

وفي ضوء المقارنة بين النتائج البعدية للمجوعتين نجد ان السبب في تفوق المجموعة التجريبية يكمن في أن أفراد هذه المجموعة استخدمت اسلوب الدمج بين تدريب على التصور العقلي وتركيز الانتباه للمهارات من جهة والتعلم المهاري القائم على تكرارات الاداء كناحية تطبيقية من جهة اخرى وهذا ما ساعد على اعطاء أفراد هذه المجموعة معلومات كافية ودقيقة و

تكوين صوراً صحيحة في الدماغ عن كيفية الاداء للمهارات المطلوبة بحيث أتيحت لهم فرصة التعرف على اجزاء كل مهارة ومن ثم التعرف على كل مهارة في إطارها الكلي.

وذلك أن اللاعب يتمكن من خلال البرنامج المقترح فهم طبيعة المهارة كما تساعده على تركيز الانتباه إتجاه المهارة والتركيز على النقاط الفنية الهامة لهذه المهارة وذلك من خلال عزل جميع المثرات الغير مرتبطة بالاداء والتركيز على المثيرات المرتبطة بالاداء والتي ساعدت على رفع مستوى الاداء المهارى للمجموعة التجريبية.

ومن هنا يمكن القول ان افراد المجموعة التجريبية تمكنوا من رسم صورة ذهنية صحيحة في الدماغ عن المهارات الحركية أي تكوين انطباع صحيح وخالي من الاخطاء، ومن ثم بناء برنامج حركي صحيح ومتكامل خاص بتلك المهارات وقد ساعدها في ذلك تدريبات - التصور العقلي- و تركيز الانتباه، اثناء الوحدات التعليمية للبرنامج المقترح.

وهذا ما اشار اليه نايدفر، إلى انه من أحد الأشياء المهمة التي تتوجب على الرياضي القيام بها من اجل تطوير قابليته في الأداء هو التدريب على أداء المهارات ذهنياً وفكرياً⁽¹⁾.

وفي ضوء المكونات المعرفية للمهارة فان استخدام تدريب التصور العقلي وتركيز الانتباه يكون ذا فعالية مؤثرة في تعلم المهارات التي تتطلب التفكير والتركيز وتضم مكوناً معرفياً كبيراً وقد ذكر (Schmidt,) ان للمعلومات التي يحصل عليها المتعلم تأثير فعال في الوصول الى نتائج افضل للتعلم حيث ان لكل مهارة نتعلمها يوجد برنامج حركي لها مخزون في الدماغ وكلما زاد استخدامنا لهذه المهارة زاد البرنامج الحركي المخزون دقة وصفاء⁽²⁾.

كما يؤكد (عدنان، 1995) (ان الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية اكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكاملة مع الممارسة البدنية لاعطاء نتائج افضل)⁽³⁾.

ومما تجدر الاشارة اليه ان البرنامج التدريبي المقترح الذي مارسته المجموعة التجريبية ساهم في تحقيق الهدف المطلوب في التعلم كما ساهم في ترسيخ المهارات مما ادى الى رفع مستوى التعلم لدى هذه المجموعة مقارنة بسواها المجموعة الضابطة وقد جاءت نتائج المجموعة التجريبية متفقة مع ما توصلت اليه دراسة وفاء محمود حسن (1997) ودراسة (لظفي ، 1998) ودراسة (الرحاحلة والخياط ، 2001) ودراسة "بوخرارز رضوان (2008)

(1) روبرت نايدفر: المرجع السابق، 1990، ص 56.

(2) Schmidt.R.A.craig .A.wrisberg :**Motor Learning and Perfomance**_. Second Edibion ,2000, pp,286-291.

(3) عدنان محمود عبدالفتاح : المرجع السابق ، 1995 ، ص 343.

ودراسة (أحمد يوسف محمد كامل عاشور 2003) دراسة (محمد عيسى جوى الكعبى 2005) ودراسة (سلام"محمد قدرى عباس والدكتور صادق خالد الحايك 2006م) ودراسة:كروسمان Crossmann, B.F. (1992م) ودراسة ستيوارت Stewart (1998م)

حيث أكدت نتائجها أن المجموعة التي استفاد عناصرها من البرنامج التصور العقلى وتركيز الانتباه المقترح ، قد سجلت نتائج أفضل بكثير بالمقارنة مع المجموعة الضابطة كما أكدت على فاعلية التصور العقلى بأبعاده وتركيز الانتباه المصاحب للتدريب المهارى فى تطويرمستوى الاداء

02/ مناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية :

2-1/ مناقشة نتائج تأثير البرنامج العقلى المقترح على أبعاد التصور العقلى :

وفي ضوء المقارنة بين النتائج البعدية للمجموعتين فى الجداول نجد ان قيمة (ت) المحتسبه لكل أبعاد التصور العقلى اكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية

ويرى الباحث ان البرنامج المقترح الذي مارسه المجموعة التجريبية ساهم في تعزيزالقدرة على التصور العقلى بنوعيه (الداخلى والخارجى) من خلال تناول الابعاد (الحسية- البصرية - السمعية -الحس حركية) ومحاولة الارتقاء بهذه الابعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلى أخذ فى الاعتبار أن يحتوى هذا التصور على كل ما يختص بالمهارة المراد تصورها ولكن دون الاداء الفعلى لها وقد يدعم ذلك ما أشارت اليه نتائج المجموعة الضابطة والتي لم تتعرض لبرنامج التدريب المقترح .

ومن وجهة النظرالفزيولوجيا فان الباحث يرجع سبب تفوق المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للمهارة التصور العقلى الى تحسن العمليات العصبية لدى افراد هذه المجموعة بسبب التدريب التصوري الذي مارسه قبل كل تمرين بدني مهاري كانت تؤديه خلال الوحدات البرنامج الموضوع من قبل الباحث وقد جاء هذا متفقاً مع ما اشار اليه (محجوب، 2000) في ان التمرين الذهني يمكن استخدامه مباشرة قبل او بعد الاداء حيث يتصور المتعلمون انفسهم وهم يؤدون النمط الصحيح للمهارة الحركية... وان التمرين الذهني ينشط العديد من العناصر العصبية في الدماغ والمسؤولة عن توجيه الحركة بصورة فعلية (1)

(1) وجيه محجوب (2000) : المرجع السابق ، ، ص 194-195، 196.

وقد توصل مار تنز إلى إن التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات العصبية ، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى إرسال استنثارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة .(1)

و يساعد التصور الذهني على معايشة خبرة النجاح المتوقع حدوثها من خلال بناء ثقة الرياضي بنفسه، هذه المهارة النفسية تتيح للرياضي فرص متعددة لاستحضار الصور الذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها عمليا خلال التدريبات، و التفكير في كيفية التعامل معها .(2)

ويرى الباحث أن النتائج التي ظهرت الى ان التصور الذهني هو مهارة نفسية ووسيلة ومصدر للكثير من الافكار الايجابية والسلبية التي تستحضر في ذهن الرياضي ، إذ ان الافكار الايجابية تحسن من اداء الرياضي ومن ثم تطور من ادائه ، بينما الافكار السلبية تعوق اداء الرياضي عندما يستحضر في ذهنه الفشل وعدم القدرة على الاداء ومن ثم فان ذلك يؤثر في مستوى الاداء . وهذا يؤكد ه أسامة راتب (3) في ان التصور الذهني هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للأداء وان مهارة التصور العقلي هي من المهارات التي تتباين فيها القدرات عند الافراد على الرغم من تقارب مستوى تحصيلهم العلمي او المهاري

وبيّنت البحوث أن التصور العقلي له أهمية فعالة في المجال الرياضي سواء في مراحل التعلم أو مراحل تطوير الأداء و إتقانه، و يعتبر كذلك من الطرق المعرفية الأكثر استخداما توفر للفرد المهارات اللازمة التي تمكنه من مواجهة القلق و الضغوط النفسية".(4) و أكدت بعض الدراسات أنه بفضل المراجعة الذهنية يمكن تثبيت و إتقان بعض المهارات التي لا يمكن التدريب عليها في كل الأحوال خاصة تلك التي تتطلب دقة و تحكم كبيرين.(5)

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة "بوخراز رضوان (2008) ودراسة (سلام" محمد قدرى عباس والدكتور صادق خالد الحايك 2006م) دراسة: (محمد

(2) احمد عكاشة :المرجع السابق،ص،190

(3) صدقي نور الدين محمد :علم نفس الرياضة ط:1 المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية 2004 ص:

60.

(3)أسامة راتب (2000): المرجع السابق، ص. 117

(1) هزاع محمد الهزاع و يحي كاظم النقيب : موضوعات معاصرة في الطب الرياضي و علوم الحركة،الإتحاد العربي السعودي للطب الرياضي المملكة العربية السعودية،1989، ص77 . 84.

(5)-Gallwey, T. Kriegel, B. **Ski et psychisme** Ed. Laffont 1987. P32

عيسى جوى الكعبى(2005)) ودراسة: (أحمد يوسف محمد كامل عاشور 2003) و دراسة ستيوارت Stewart (1998م) ودراسة: كروسمان Crossmann, B.F. (1992م) و دراسة:كلاً من لى- وى- زى وآخرون. Li- Wei- Z et al. (1992م) حيث أوضحت أن التصور العقلى له تأثير إيجابى وفعال فى تطوير مستوى أداء المهارات الحركية .

2-2/ مناقشة نتائج تأثير البرنامج العقلى المقترح على تركيز الانتباه :

وفي ضوء المقارنة بين النتائج البعدية للمجموعتين فى الجداول نجد ان قيمة (ت) المحتسبه لتركيز الانتباه اكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ويمكن عزو هذه النتائج الى البرنامج المقترح الذي اشتمل على الكثير من تدريبات تركيز الانتباه والتي من المتوقع ان تكون قد ساهمت بنصيب وافر فى ارتفاع قيم القياسات البعدية لدى المجموعة التجريبية .

. ومن خلال ما تقدم يمكن ان يعزو الباحث النتائج التي ظهرت الى ان التركيز هو قدرة عقلية مهمة يدركها كل الرياضيين ، وهي شرط اساسي للانجاز الرياضي الجيد

ويعد "تركيز الانتباه احد مظاهر الانتباه المهمة التي تلعب دورا اساسيا ليس فقط في المجال الرياضي ، ولكن ايضا في ابعاد الحياة المختلفة ، حيث طريقة انتباه الفرد لما يدور حوله تمثل احدى السمات التي تؤدي الى تحقيق الانجازات.(1) فهو الاساس لنجاح عملية التعليم او التدريب في اشكاله المختلفة ، فتشتت الانتباه او عدم التركيز يؤثر سلبياً في الاداء ، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بادائه حقق استجابة افضل .وان الرياضي الذي يفتقد الى التركيز ولو بنسبة ضئيلة ، فان ذلك يؤثر سلبيا في ادائه ويحول دون تحقيق اقصى اداء ممكن .(2)

ويؤكد (عبد الحميد ،) "ان اهم مظاهر الانتباه التي تثبت تاثيرها على مستوى الاداء في النشاط الرياضي عملية تركيز الانتباه ، فتركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح واتقان النواحي الفنية لاجزاء المهارة الحركية.(3) اذ ان التركيز يساعد على رد فعل جيد ومن ثم استجابة حركية جيدة فتركيز الانتباه يحقق الفعل الحركي الصعب دون الانتباه الى التفاصيل الاخرى ،.(4) ،

(1)-Fulkner;A &Luttengs.:An introduction to sports skills tests ;in montoyo,H ed An, introduction tomovement in physical education,boston aloyne &bacon.1978.p.,102

(2) راتب، أسامة كامل، 2000: المرجع السابق، ص.102،

(3) عبد الحميد ، خالد عبد المجيد 1989 المرجع السابق،ص.102،

(4) محجوب ، وجيه 2001: المرجع السابق، ص.102،

وفي الاتجاه نفسه يؤكد (عبد الفتاح وروبي ، 1986) ان اهم مظاهر الانتباه التي تثبت تأثيرها على مستوى الاداء في النشاط الرياضي هي عملية تركيز الانتباه ، فتركيز الانتباه يؤثر في دقة ووضوح واتقان النواحي الفنية لاجزاء المهارة الحركية .(1)

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل اليها فى هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة (الطفي ، 1998) دراسة (محمود موسى العكيلي 2004) حيث اشارتا الى ان هناك علاقة ايجابية بين تركيز الانتباه ومستوى الاداء فى التمرينات وان التصور العقلى له تاثير تاثير فى تحسين القدرة على تركيز الانتباه .

فى الاخير وبناء على المقارنات التي تمت بين نتائج المجموعتين، كذلك بين نتائج اختبار القبلي و البعدي عند كل مجموعة، نتأكد من فعالية برنامج التصور العقلى وتركيز الانتباه و التي تم استعماله لتسهيل عملية اكتساب المهارات الحركية المتعلمة،

والنتائج التي حصلنا عليها تشير الى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين نتائج المهارات (التصور العقلى - تركيز الانتباه) التي هى قيد الدراسة واختبارات المهارات الحركية، بمعنى أنه كلما زادت قيمة نتائج المهارات العقلية (التصور العقلى - تركيز الانتباه) زادت نتائج الاختبارات بدرجات متفاوتة لكل مهارة ، وإن الارتقاء بالأداء الرياضي لا يكون فقط على أساس تطوير و تحسين القدرات البدنية للفرد و إنما أيضا على أساس تنمية القدرات الذهنية و تطوير المهارات النفسية هذا الاستنتاج يبرز مدى فعالية التصور العقلى وتركيز الانتباه و تأثيرهما الإيجابي على الأداء الحركى.

الإستنتاجات

من واقع البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحث ، وفى ضوء المعالجات الإحصائية لهذه البيانات ، وفى نطاق أهداف وفروض هذا البحث ، توصلت الدراسة الى الإستنتاجات الآتية:
بناء على النتائج المحصل عليها، اتضح أن المجموعة التي استفاد عناصرها من البرنامج الذي يهدف إلى تنمية المهارات (التصور العقلى-الانتباه) ، قد سجلت نتائج أفضل بكثير في اختبار المهارات الاساسية لكرة السلة ، واختبارات المهارات العقلية ، التي هى قيد الدراسة ، بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

النتائج التي حصلنا عليها، تشيرالى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين نتائج المهارات العقلية واختبارات المهارات الحركية ، بمعنى أنه كلما زادت قيمة نتائج المهارات النفسية زادت نتائج

(5)عبد الفتاح ابو العلا احمد وروبي احمد عمر: " انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي "، علم الكتب بالقاهرة ، مصر 1986.ص74

الاختبارات بدرجات متفاوتة ، هذا الاستنتاج يبرز مدى فعالية التصورالعقلي وتركيز الانتباه و تأثيرهما الإيجابي على الأداء الحركي.

هذه النتائج تؤكد على أنه بالإضافة إلى التدريب البدني و الفني و باستعمال التصور العقلي ، يمكن تحقيق نتائج أفضل في عملية التعلم و التحكم الحركي ، وإن الارتقاء بالأداء الرياضي لا يكون فقط على أساس تطوير و تحسين القدرات البدنية للفرد ، و إنما أيضا على أساس تنمية القدرات العقلية

التوصيات

1. / توعية القائمين على تكوين وإعداد الرياضيين على أهمية المهارات العقلية و دورها في الارتقاء بالمستوى الاداء سواء كان ذلك على مستوى المدارس والجامعات أو على مستوى الأندية والفرق الوطنية وتزويدهم بكل الخبرات و المهارات التي تمكنهم من توجيه واستغلال قدراتهم وإمكانياتهم والاستعدادات المتوفرة لديهم. وتزويدهم بالمهارات العقلية الضرورية واللازمة للارتقاء بمستوى الأداء .

02 / إعادة النظر في برامج تكوين الاساتذة والمربين الرياضيين والمدربين، والتفكير في إدراج محتوى دراسي بما يتماشى مع خصائص المجتمع، و مضمون تعليمي يشمل بقدر متكافئ كل مكونات الشخصية الإنسانية بما فيها الجانب المتعلق بالعلوم الإنسانية و الاجتماعية،مع ضرورة الربط بين الناحية الذهنية والبدنية أثناء التعلم الحركي للمهارات الحركية .

03 / إجراء دراسات وبرامج للتدريبات البدنية والعقلية في تطوير استراتيجيات اللعب والأعداد الفني والخططي للألعاب الفردية أو الجماعية

قائمة المراجع:

أ الكتب

- 1- أحمد أمين فوزى : مبادئ علم النفس الرياضى (مفاهيم -التطبيقات) ،دار الفكر العربى ،القاهرة ،2003.
- 2- ----- :علم النفس الرياضى مبادئه وتطبيقاته،الدار الغنية للطباعة والنشر 'الاسكندرية ،1992.
- 3- أحمد محمد خاطر ،على فهمى البيك :القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ،القاهرة ،1976.
- 4- أحمد، محمد عبد السلام:القياس النفسى والتربوي،ط1،المجلد(1)، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة،1981.

- 5- -----: : تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة،2000.
- 6- -----:دوافع التفوق في النشاط الرياضي،دار الفكر العربي،القاهرة،1990 .
- 7- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة،دارالفكر العربي،القاهرة،.1995
- 8- -----:،تدريبات المهارات النفسية (تطبيقات فى المجال الرياضى)، دارالفكر العربي ، القاهرة،2000.
- 9- -----:الاعداد النفسي لتدريب الناشئين ،ط1.القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- 10- -----:علم نفس الرياضي – المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة،1995.
- 11- -----،وابراهيم عبد ربه :خليفة.النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية، المدرسية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999.
- 12- الحكيم ، على سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، بغداد ، 2004
- 13- السيد، فؤاد البهي وسعد عبد الرحمن :علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري،ط1، مطبعة دار التأليف،القاهرة،1958.
- 14- الضمد ، عبد الستار جابر : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الاردن ، 2000.
- 15- بسطويسي احمد . أسس ونظريات الحركة،ط1 ، القاهرة،دار الفكر العربي ، 1996.
- 16- حسانين ، محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995.
- 17- -----: التقويم والقياس النفسي ،مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة، 1985ص،653
- 18- روبرت نايدفر: دليل الرياضيين للتدريب الذهني، (ترجمة) محمد رضا، وهلال عبدالرزاق، وظافر هاشم، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1990..
- 19- صلاح السيد قادوس :الأسس العلمية الحديثة للتقويم فى الاداء الحركى ،مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ، 1993
- 20- صلاح الدين حسين :الاسس العلمية الحديثة للتقويم فى الاداء الحركى، مكتبة النهضة المصرية،القاهرة، 1993.

- 21- عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضى , والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999.
- 22- عبد الدايم ، محمد ، و محمد حسانين ، 1984 ، القياس في كرة السلة ، (ط1) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 23- ----- :اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 .
- 24- ----- :التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 .
- 25- ----- :وعبد النبى جمال :التدريب العقلى فى التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 .
- 26- ----- :وماجدة محمد اسماعيل :اللعب والتدريب العقلى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 .
- 27- ----- :محمد نصر الدين رضوان :الاختبارات المهارية و النفسية فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 .
- 28- ----- :محمد نصر الدين رضوان :اختبارات الاداء الحركى ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982 .
- 29- محمد عبدالرحيم إسماعيل : الدفاع في كرة السلة-أساسيات حركية-استراتيجيات دفاعية-تدريبات ، مطبعة الانتصار ، جامعة الإسكندرية ، 1999 .
- 30- فائز بشير حمودات ومازن عبدالرحمن وضياء الخياط: أسس ومبادئ كرة السلة ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1985 ..

ب- الأطاريح:

- 31- أحمد صبحى سالم :تأثير التدريب العقلى على تطوير بعض المهارات الحركية لنادى تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، 2005 .
- 32- أحمد يوسف محمد كامل عاشور : تأثير برنامج للتصور العقلى على تحسين مستوى أداء التصويبة السلمية فى كرة السلة ، كلية التربية الرياضية ، ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، جمهورية مصر العربية ، 2003 .
- 33- أحمد فاروق أحمد عبد العزيز :تأثير برنامج للتصور العقلى وتركيز الانتباه على الكفاة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وبعض مهارات الاساسية لنادى كرة القدم تحت

14 سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، ببور سعيد، جامعة قناة السويس، 2005.

34- بوخرار رضوان | لتحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضة، سيدى عبد الله، الجزائر، 2008.

35- رشا محمد توفيق: التصور العقلي وتأثيره وتأثيره على زمن الاداء للناشئين فى السباحة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة القاهرة، 2001.

ج- البحوث

36- الرحاحلة وليد والخياط عمر : تاثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الارسال في التنس ، بحث منشور في مجلة الدراسات للعلوم التربوية ، المجلد 28 ، العدد 1 ، الجامعة الاردنية، 2001

37- جلييلة حسين محمد:تأثير التدريب العقلي على الارتقاء بمستوى الاداء الحركى لمهارة الغطس المكور للاعبين الناشئين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة،كلية التربية الرياضية للبنات- الإسكندرية - ، العدد"4"يناير، 1993

38- وفاء محمود حسن "تأثير التدريب العقلي على بعض المهارات الاساسية فى كرة السلة " رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، 1997

39- لطفى رابح محمد : تاثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى اداء الرمية الحرة في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 1998

40- - بوخرار رضوان : التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركى، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضة، عين الله، الجزائر، 2008،

41- أحمد يوسف محمد كامل عاشور: "تأثير برنامج للتصور العقلي على تحسين مستوى أداء التصويبة السلمية فى كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، ببورسعيد، جامعة قناة السويس مصر، 2003

42- محمود موسى العكيلي: تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004،

43- محمد عيسى جوى الكعبى: "تأثير منهج تعليمى مقترح باستخدام التصور العقلى فى تعلم المهارات الاساسية بكرة السلة , اطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية, رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة البصرة- العراق 2005,

د-المراجع باللغة الاجنبية

- 44- Adams,G.S:” ;_ **Measur And Evaluation Education Psychology and Guidance**”,Hol,New York.1964
- 45- Artur, P and Matt, F; **the impact of mental preparation on free throw shooting and sef-efficacy for collegiate**, European congress of sport psychology Copenhagen(2003) 22-27july pp.133
- 46- Bowlbear, J: **The psychology of Mental Imagery**. Heaved Book of Neuron psychology, Vo. 12, Amsterdam(1990).
- 47- Dorothy, V., Harris and Bettel , Harris:” ;_ **The athletes guide to sport psychology mental skills for physical**” , people leisure press, New York. (1984)
- 48- Eble, R.L.: “Essential of educational measurement”, 2nd ed, Prentice – Hall , Englewood cliff, New Jersey(1972)
- 49- Fulkner;A&Luttengs.:**an introduction to sports skills testsin montoyo,h ed,an introduetion tomovement in physical education,boston aloyn &bacon.1978**
- 50- Grossman, B.F: **The effect of three practice techniques on the accuracy of soccer penalty kick (imagery, mental practices)**, Middle Tennessee State University. (1992)
- 51- Hay j.g M: **the biomechanics of sport techinques prentice hall.inglewood.london.1978**
- 52- Janssen & Fritsen ;_ **The are of Gymnastics_Cataloyi**, 1998
- 53- John syer :, “ **Relaxation and concentration sporting body sporting mind**” . United kingdom : Cambridge Univ. press(1983)
- 54- Jeannerod M.: **The Personating Brain**, J. Behavior and Prow Science. Vol.17, 1994
- 55- . Li- Wei, Z et al: **The effect of mental imagery training on performance enhancement with 7-10 years old children**, Journal of Sports Psychology, . (1992) (3) Sept
- 56- Lomirand, M. and Rainey, D.: **Mental imagery, relaxation and accuracy of basket ball foul shooting**,

Perceptual and motor skills, Missout Mont, (1994) 78
(3 part 2) June

57- Lawth R: **Effect of Mental practice on development of certain motor skill**. Research quarterly (1968)

58- Munzert, J.: **Individual pre condition for mental training: int. J. sport psychology**, No. 30, U.S. (1999),

ملحق (1)

الاختبارات المهارية المستخدمة

Speed Dribble Test (اختبار سرعة المحاورة)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة المحاورة.

الأدوات: يستخدم (4) أقماع، تكون المسافة بين خط البداية و الكرسي الأول 20 قدم (6م)، في

حين تكون المسافة بين بقية الكراسي 15 قدم (4.5م)، ساعة إيقاف، كرة سلة.

مواصفات الأداء : على المختبر ان يقف خلف خط النهاية و الكرة أمامه، وعند سماع إشارة

البدء عليه ان يلتقط الكرة و يقوم بجري الزجراج بين الكراسي مع المحاورة بالكرة (ذهابا وإيابا) و

عليه عند العودة ان يتخطى خط البداية.

التسجيل : يحسب الزمن الذي يقطع فيه المختبر المسافة المحددة ذهابا و إيابا وذلك من لحظة

صدور الأمر بالبدء و حتى يتخطى المختبر لخط البداية و ذلك بالثواني.

Wall Bounce Test (اختبار التمرير إلى الحائط)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التمرير .

الأدوات و التنظيم : حائط أملس، كرة سلة، ساعة إيقاف، يرسم خط على الأرض يبعد 5 أقدام (1.5م) عن الحائط.

مواصفات الاختبار : يقف المختبر خلف الخط و مواجهها للحائط وهو ممسك بالكرة، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط و متابعة الأداء لعمل 15 تمريرة صدرية باليدين، على ان يكون الأداء بأسرع ما يمكن. (تمرير الكرة و استلامها يتم و المختبر يقف خلف الخط المرسوم على الأرض دون اخذ اي خطوة او خطوات للأمام.

التسجيل : يحسب الزمن الذي استغرقه المختبر منذ سماع إشارة البدء و حتى لمس الكرة للحائط في التمريرة الخامسة عشر (الأخيرة) بالثواني.

(اختبار التصويب الأمامي) Front Shot Test

الغرض من الاختبار : قياس مهارة اللاعب في التصويب نحو السلة من مكان محدد من الجهة اليسرى لهدف كرة السلة.

الأدوات : كرة سلة، هدف كرة سلة.

مواصفات الأداء : يصوب اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة مباشرة، وذلك من منطقة تقع عند تقاطع خط الرمية الحرة مع الدائرة. و هي نقطة محددة على يسار السلة، و يجب تحديد هذه المنطقة بعلامة ترسم على الارض.

ويمكن للمختبر ان يؤدي التصويب بيد واحدة او باليدين معا و باي طريقة من طرق التصويب، مع ملاحظة ان يتم التصويب مباشرة إلى السلة دون ان تلمس الكرة لوحة الهدف. وللمختبر (15) محاولة يتم ادائها في 3 مجموعات (كل مجموعة 5 رميات) مع ملاحظة ان يترك المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة و ينتقل دائريا، او ان تعطى الفرصة لمختبر اخر يؤدي اول مجموعاته وهكذا، ويسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب.

										الصدر
										الذراعين
										الفخذ
										الساق

ملحق (3)

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

إعداد

ماجدة إسماعيل:

محمد العربي شمعون

الموقف الأول: الممارسة الفردية

1. اختر مهارة واحدة معيَّنة أو موقف معيَّن في النشاط الرياضي مثل الرمية الحرة في كرة السلة، الإرسال في التنس، ضربة الجزاء في كرة القدم، رمي الجلة إلخ...
 2. تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة مع عدم تواجد أي شيء آخر.
 3. غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.
 4. حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية و الانفعالية.
 5. حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك.
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارة	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	. كيف رأيت نفسك تؤدي المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
2	. كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء ؟	1	2	3	4	5
3	. كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
4	. ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟	1	2	3	4	5

م	العبارة	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل

5	4	3	2	1	5 . إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟
---	---	---	---	---	--

م	العبارات	نعم	لا
6	. هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين.

- 1 . التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف و لكن في وجود كل من المدرب و حضور أعضاء الفريق:
- 2 . التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.
- 3 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.
- 4 . التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.
- 5 . حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك.

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

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	. كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
2	. كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
3	. كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
4	. كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	. إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	. هل يمكن رؤية الصور من داخلك ؟		

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل

- 1 . التفكير في زميل أو أحد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة.
 - 2 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.
 - 3 . التصور العقلي للموقف بوضوح و واقعية 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
1	. كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
2	. كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
3	. كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
4	. كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	. إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	. هل يمكن رؤية الصور من داخلك ؟		

الموقف الرابع : الأداء في المنافس

- 1 . التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات.
 - 2 . التصور العقلي للأداء الناجح و الفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق و الجمهور .
 - 3 . غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريبا .
 - 4 . التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .
- 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
1	. كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة ؟	1	2	3	4	5
2	. كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة ؟	1	2	3	4	5
3	. كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة ؟	1	2	3	4	5
4	. كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	. إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	. هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

ويكون تقدير الدرجات كالاتي :

1- المحور البصري : جميع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الاربعة =

.....

2- المحور السمعي : جميع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الاربعة =

.....

3- المحور الحس حركي : جميع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الاربعة =

.....

4- المحور الانفعالي : جميع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الاربعة =

.....

ملاحظة : تتحصر درجة المحور ما بين (4) كحد ادنى وبين (20) كحد اعلى .

ملحق (4)

- مقياس تركيز الانتباه

هذا الاختبار وضعه فى الأصل "دورس هاريس **Dorothy, H.**" 1987 لقياس تركيز الانتباه وأعد صورته العربية "محمد العربى شمعون" 1996 ويتكون من مجموعة من المربعات عددها (10) مربعات أفقية و(10) مربعات رأسية وكل مربع يحتوى على رقمين تتراوح الأرقام من (..) إلى (99) والاختبار بسيط فى شكله يقدم للاعب لمدة دقيقة واحدة. ويطلب منه أن يتابع الأرقام بالترتيب من الرقم الذى يحدد له والذى يمكن أن يكون (11) أو (15) أو (50) ويضع علامة على كل رقم فى المربع ويتم حساب عدد المربعات التى وصل إليها فى نهاية الدقيقة.

اختبار تركيز الانتباه

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	23
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	82	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63