



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي وعلاقتهم بمهاتري الطبطة العالية والمناولة الصدرية بكرة السلة / للطالبات

امنة خليل أنور¹ انتصار عويد علي²

1وزارة التعليم العالي والبحث العلمي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد، العراق

2وزارة التعليم العالي والبحث العلمي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد، العراق

lamna.khaleel1800a@copew.uobaghdad.edu.iq

2intisar.a@copew.uobaghdad.edu.iq

تاريخ الاستلام : 2025/ 10/28

تاريخ القبول: 2025/ 12/11

تاريخ النشر: 2026/1/1



Creative Commons Attribution 4.0 International License

هذا العمل مرخص من قبل

ملخص البحث:

يشهد عالمنا المعاصر سلسلة من التطورات العلمية المعرفية والتكنولوجيا في جميع المجالات ومنها المجال الرياضي وان هذه التطورات هو نتيجة التخطيط السليم والسعي لتطوير جودة العمليات التعليمية والتدريبية من اجل تحقيق المستويات الرياضية العليا هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة الارتباط بين اللياقة العقلية التي تشير الى قوة وقدرة المتعلم للتكيف مع الظروف المحيطة والتفاعل معها والتحكم الانتباهي الذي يشير الى قدرة انتقاء المثيرات المرغوبة وعزلها عن المثيرات غير المرغوبة واداء مهاتري الطبطة العالية والمناولة الصدرية وقد افترضت الباحثين بوجود علاقة ارتباط معنوية بين نتائج مقياسي اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي واداء مهاتري الطبطة العالية والمناولة الصدرية للطالبات . وشملت عينة الدراسة طالبات / طالبات المرحلة الأولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهن (63 طالبة). وقد استخدم المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائته طبيعة دراسة مشكلة الدراسة وقد تضمنت الإجراءات الميدانية استخدام مقياسين للياقة العقلية والتحكم الانتباهي وقد استخدم برنامج (SPSS) لتحليل البيانات الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي والوسيط ومعامل الالتواء والارتباط. وقد أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباط معنوية بين مقياسي اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي واداء مهاتري الطبطة العالية والمناولة الصدرية. وعلية توصي الدراسة اعتماد مقياسي البحث كمعيار في اختبار الطالبات في مادة كرة السلة.

الكلمات المفتاحية: اللياقة العقلية، التحكم الانتباهي، مهارة الطبطة العالية، مهارة المناولة الصدرية.

Mental Fitness and Attentional Control and Their Relationship to High Dribbling and Chest Pass Skills in Basketball Among Female Students

Amna Khalil Anwer¹ Intisar Awaid Ali²

Ministry of Higher Education and Scientific Research, College of Physical Education and Sport Sciences for Women, University of Baghdad, Iraq ^{1,2}

amna.khaleel1800a@copew.uobaghdad.edu.iq

intisar.a@copew.uobaghdad.edu.iq

Abstract

Our contemporary world is experiencing continuous scientific, cognitive, and technological progress across various fields, including sport. These advances result from effective planning and sustained efforts to enhance the quality of teaching, learning, and training processes to reach higher levels of athletic performance. The purpose of this study was to identify the relationship between mental fitness, which refers to the learner's strength and ability to adapt to surrounding conditions, and attentional control, which reflects the ability to select relevant stimuli and disregard irrelevant ones, and the performance of two basketball skills: high dribbling and chest passing.

The researchers hypothesized that there would be significant correlations between the outcomes of the Mental Fitness Scale, the Attentional Control Scale, and the performance of high dribbling and chest passing. The study sample included 63 first-year female students from the College of Physical Education and Sport Sciences for Women during the academic year 2024–2025. The descriptive survey method was used because it was suitable for addressing the study objectives.

Field procedures involved administering the Mental Fitness Scale and the Attentional Control Scale. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), and the analysis included the mean, standard deviation, median, skewness coefficient, and correlation coefficients. The results showed statistically significant correlations between mental fitness, attentional control, and the performance of high dribbling and chest passing. Based on these findings, the study recommends using both scales as assessment criteria for female students in the basketball course.

Keywords: Mental fitness, Attentional control, High dribbling skill, Chest pass skill.

المقدمة

1-المقدمة واهمية البحث:

ان طلبية الجامعات هم قادة التقدم في المستقبل لذا يدعونا التقدم العلمي التفكير الجدي في الاهتمام بطلبة الجامعات وتطويرهم لغرض رفق المجتمع والمدارس والجامعات بمتخصصين ومتكاملين في مختلف الجوانب كونهم قادة التقدم نحو المستقبل مما فرض على الباحثين التعرف على قدرة اللياقة العقلية كونها احد الادوات الذكية التي تجعل الطالبة قادرة على التكيف مع الظروف المحيطة بها والتفاعل مع المشكلات والصعوبات التي تواجهه بثقة عالية كما تعمل اللياقة العقلية هي " قدرة الحفاظ على القدرات الذهنية المتقدمة والسلوكيات المهارية المتحفزة والنشطة ليتمكن الفرد من إيجاد حلول سريعة منطقية لكثير من المشاكل التي قد يواجهها أي كان نوعها فكما توفر اللياقة البدنية القدرة المتزايدة على الاستجابة فاللياقة العقلية أيضا تساعد بنفس الطريقة حيث توفر مساحة كبيرة لاختيار كيفية الاستجابة لموقف ما". (سليمان، 2015، 25) وعملية التحكم الانتباهي الذي يتفق العلماء والباحثين على أهميتها في عملية التعلم الحركي كونها عملية تمكين المتعلم من تنظيم سلوكه والسيطرة عليها "ان الطالب القادر على مراقبة ذاته هو الذي يمتلك توجهات داخلية ايجابية وقادراً على التخطيط للتعلم وتنظيم الذات كما انه أكثر قدرة على حل المشكلات ومواجهة التحديات التي تفرضها المهمات الصعبة كما يمكن مراقبة ذاته مما تعطي للمتعلم فرصة لتنمية اساليب تعليمه واكتساب كفاءات أفضل للأداء من خلال اظهار مستويات أكبر من القدرة والدافعية. (كمال، 24، 2012). ويعرف التحكم الانتباهي بانه " قدرة الفرد على اختيار الامر الذي ينتبه اليه والذي يتجاهله" (النجدي، 2005، ص 58).

اما لعبة كرة السلة هي احدى المواد المنهجية المهمة لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي من الالعاب الجماعية التي احتلت مكانة مهمة وبارزاً في البطولات العالمية والاولمبية وتعتبر من الرياضات التي تحتوي على مهارات هجومية ودفاعية حيث تلعب بين فريقين ينحصر هدف كل فريق في غرضين : الغرض الاول دفاعي يتمثل في منع المنافس من احراز النقاط، والغرض الثاني هجومي يتمثل في احراز النقاط في سلة الفريق المنافس خلال فترات المباراة لذ يجب على كل طالب وطالبة اتقان أداء مهاراتها ومنها مهارتي الطبطبة العالية والمناولة الصدرية كونهما من المهارات الاساسية التي تساعد في تحقيق فوز لاعبي الفريق "ان اتقان المهارات ومن ضمنها (المناولة) والطبطبة والتهديف وتطبيقها بالشكل الصحيح مهمة لأنها سوف تؤدي بلا شكل الى فوز الفريق المعني" (مجيد، عبد الله، 2022، 66). وبناء على ما تقدم فان اهمية البحث تأتي من اهمية تطبيق الموضوع للتعرف على مستوى اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي وعلاقتها بمستوى اداء مهارتي الطبطبة العالية

والمناولة الصدرية لدى طالبات المرحلة الاولى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ للعام الدراسي 2024-2025. اما مشكلة البحث تجسدت من خلال خبرة الباحثين كونهما من العاملين في مجال تعلم لعبة كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وكذلك نتيجة الاطلاع على المصادر العلمية للمهارات الهجومية لهذه اللعبة وجدنا ان المهارات الهجومية ومنها مهارتي الطبطبة العالية والمناولة الصدرية من المهارات التي يجدن الطالبات صعوبة في تعلمهن واتقانهن لهذه المهارات وترى الباحثين ان هذه الصعوبة قد تعود الى ضعف قدرة الطالبات للعمليات والمهارات الذهنية باعتماد أساليب التفكير المتنوعة وضعف قدرة الانتباه والتركيز لحل المشكلات خلال عملية التعلم وبهذا تتبلور مشكلة البحث في الاجابة على السؤال الاتي: هل للياقة العقلية والتحكم الانتباهي علاقته بمستوى اداء مهارتي الطبطبة العالية والمناولة الصدرية بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الاولى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ للعام الدراسي 2024-2025. ويهدف البحث التعرف على مستوى اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي واداء مهارتي الطبطبة العالية والمناولة الصدرية. وكذلك التعرف على علاقة ارتباط اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي بمهارتي الطبطبة العالية والمناولة الصدرية لدى طالبات المرحلة الاولى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد / للعام الدراسي 2024-2025. وقد افترضت الباحثين بوجود علاقة ارتباط معنوية بين نتائج مقياسي اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي وأداء مهارتي الطبطبة العالية والمناولة الصدرية للطالبات اما المجال البشري هو طالبات المرحلة الاولى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد / 2024-2025. بينما المجال الزمني لدراسة البحث من (2025/1/25 ولغاية 2025 /3/31) بينما المجال المكاني كانت القاعات النظرية والملعب الخارجي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/الوزيرية / جامعة بغداد.

2- الطريقة والإجراءات:

اعتمدت الباحثتان المنهج المسحي بالأسلوب الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة الدراسة كون الدراسات الوصفية تهتم بتحديد خصائص الموقف وقد حدد مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية لطالبات المرحلة الاولى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ للعام الدراسي 2024-2025 والبالغ عددهن 63 طالبة بنسبة (100%) وقد تم اختيار عينة عددها (5) طالبات عشوائيا ليمثلن العينة الاستطلاعية بنسبة (8%) اما العينة المستهدفة للدراسة الرئيسية كانت بعدد (58) طالبة بنسبة (92%) بالطريقة العشوائية البسيطة وتم التحقق من تجانس عينة الدراسة في بعض المتغيرات الدخيلة التي قد تشكل تطرفا في نتائج اختبارات المتغيرات التابعة وكما في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول والكتلة والعمر)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
الطول (سم)	43,37	2,477	-0,424	5,711%
الكتلة (كغم)	53,8	2,09	0,148	3,885%
العمر البيولوجي(سنه)	183,32	1,524	0,302	0,831%

ويتضح من الجدول (1) الخاص بالتوصيف الاحصائي ان جميع بيانات متغيرات عينة البحث متجانسة وتتسم بالاعتدالية وعدم الالتواء. وقد اعتمدت الوسائل والادوات والاجهزة الاتية (المصادر العربية والاجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، مقياسين للياقة العقلية والتحكم الانتباهي (امين، 2019، 121-129، 134-137) وبرنامج (Excel) لتفريغ البيانات، وبرنامج (Spss) لمعالجة البيانات احصائيا، كرات سلة، ملعب كرة سلة، محكمين. وظهرت نتائج التوصيف الاحصائي الخاص لبيانات عينة الدراسة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في مقياسي (الياقة العقلية والتحكم الانتباهي) متجانسة وتسمت بالاعتدالية وعدم الالتواء حيث تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (0,60 - 0,78) في حين بلغت قيمة معامل الالتواء ما بين (1,40 - 1,70) وهذه القيم تتراوح ما بين (+ - 3) وهذا يعني تجانس افراد العينة في المقياسين.

اعتمدت الباحثتان المنهج المسحي بالأسلوب الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة كون الدراسات الوصفية تهتم بتحديد خصائص الموقف.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية لطالبات المرحلة الاولى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ للعام الدراسي 2024-2025 والبالغ عددهن 63 طالبة بنسبة (100%) وقد تم اختيار عينة عددها (5) طالبات عشوائيا ليمثلن العينة الاستطلاعية بنسبة (5%) اما العينة المستهدفة للدراسة الرئيسية كانت بعدد (58%) طالبة وبنسبة (92%) بالطريقة العشوائية البسيطة وتم التحقق من تجانس عينة الدراسة في بعض المتغيرات الدخيلة التي قد تشكل تطرفا في نتائج اختبارات المتغيرات التابعة وكما في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول والكتلة والعمر)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
الطول (سم)	43,37	2,477	-0,424	5,711%
الكتلة (كغم)	53,8	2,09	0,148	3,885%
العمر البيولوجي(سنه)	183,32	1,524	0,302	0,831%

ويتضح من الجدول (1) الخاص بالتوصيف الاحصائي ان جميع بيانات متغيرات عينة البحث متجانسة وتتسم بالاعتدالية وعدم الالتواء.

وظهرت نتائج التوصيف الاحصائي الخاص لبيانات عينة البحث طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في مقياسي (اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي) متجانسة وتسمت بالاعتدالية وعدم الالتواء حيث تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (0,60- 0,78) في حين بلغت قيمة معامل الالتواء ما بين (1,40- 1,70) وهذه القيم تتراوح ما بين (+ 3-) وهذا يعني تجانس افراد العينة في المقياسين.

3 تحديد المهارات المستعملة:

تم تحديد المهارات المدروسة وفق مفردات منهاج تدريس مادة كرة السلة للمرحلة الاولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ للعام الدراسي 2024-2025 وعلى ضوء ذلك تم تحديد مهارتي الطبطة العالية والمناولة الصدرية للعبة كرة السلة. ملحق (1)

3-1 ترشيح الاختبارات.

بما ان العينة هي من المتعلمات تم اعتماد اداء المهارتين عن طريق تقييم أداء المهارة الواحدة من (10) درجات موزعة الى (3د) القسم التحضيري و (5د) القسم الرئيسي و (2د) القسم الختامي وتم احتساب الدرجة النهائية عن طريق ايجاد الوسط الحسابي لتقييم (3) محاولات لكل طالبة من قبل تدريسيات مادة كرة السلة لكل مهارة. ملحق (1).

4- تحديد المقياسين:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث تم التوصل الى مقياسي اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي المعد من قبل (دعاء محب الدين احمد، 2016، 120-128) حيث كان مقياس اللياقة العقلية يتكون من (97) فقرة وبعد عرضها على بعض المختصين والخبراء (ملحق 2) لمعرفة مدى ملائمة فقرات المقياس لعينة البحث لقياس اللياقة العقلية لدى طالبات المرحلة الاولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات فتبين نسبة اتفاق الخبراء (100%).

اما اسلوب التصحيح لهذا المقياس فكان (درجة واحدة) للإجابة الايجابية و(صفر) للإجابة السلبية ومن خلال جمع درجات الاجابة للفقرات جميعها كانت ادى درجة (0) واعلى درجة (97) ومتوسط فرضي (48.5 درجة) بينما مقياس التحكم الانتباهي تكون من (37) فقرة موزعة على ثلاثة ابعاد هي (التركيز الانتباهي- التحول الانتباهي- التحكم بمرونة الانتباه) ذات خمس بدائل امام كل فقرة وهي (تنطبق على دائما – تنطبق على غالبا – تنطبق على احيانا – تنطبق على نادرا – لا تنطبق على ابدا). علما ان اسلوب التصحيح لهذا المقياس فكانت ببدايل ذات خمسة اوزان بدرجات متدرجة للفقرات الايجابية (1،2،3،4،5) بينما كانت درجات الفقرات السلبية (5،4،3،2،1) وعليه فان اقل درجة للمقياس يحصل عليه المختبر هي (37) درجة واعلى درجة (185) وبمتوسط فرضي (111). بناء

على توصيات خبراء البحث العلمي من أجل الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (5) طالبات لأجل معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحثتان قبل البدء بالتجربة الرئيسية مع التأكد من مدى تفهم عينة الدراسة لمفردات المقاسين واختبارات الأداء المهاري. اما التجربة الرئيسية فتحققت من خلال تطبيق المقياسين اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي في احدى القاعات الدراسية في العلوم النظرية من خلال توزيع أولا استمارة مقياس اللياقة العقلية على الطالبات البالغ عددهن (58) وذلك يوم الاثنين الموافق (2024/12/ 2) في تمام الساعة 10,30 صباحا حيث قامت احدى الباحثتين بقراءة التعليمات وشرح طريقة الإجابة وبعد التأكد من فهم العينة للمقياسين تمت الإجابة على فقرات المقياس من قبل الطالبات خلال فترة زمنية (20د)بعدها تم جمع الاستمارات وبعد إعطاء فترة راحة (5د) تم توزيع مقياس التحكم الانتباهي وشرح طريقة الإجابة أيضا على المقياس وبعد التأكد من فهم العينة للإجابة على فقرات المقياس تم جمع الاستمارات ايضا ومن ثم تم تفرغ نتائج المقياسين لغرض معالجتهم احصائيا . اما تم تطبيق الاختبارات العملية المهارتين الطبطة العالية والمناولة الصدرية يوم الثلاثاء الموافق 2024/12/3 بعد تهيئة الاستمارات الخاصة بأسماء الطالبات وكانت نتائج الاختبارات كما يلي:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اللياقة العقلية	65,93	65	7,092	0,393
التحكم الانتباهي	135,66	132	16,384	0,670
مهارة الطبطة العالية	15,06	15	2,851	0,063
المناولة الصدرية	17,42	17	4,119	0,305

جدول (3) يبين قيم ت المحسوبة لدلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	Sig	الدلالة الإحصائية
اللياقة العقلي	65,93	7,092	48,5	16,679	0,000	معنوي
التحكم الانتباهي	135,66	16,384	111	10,211	0,000	معنوي

معنوي إذا كانت $0,05 \geq sig$

جدول (4) يبين قيم معامل الارتباط بين التغيرات المبحوثة

المتغيرات	قيمة ت المحسوبة مع اللياقة العقلية	Sig	الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة مع التحكم الانتباهي	Sig	الدلالة الإحصائية
مهارة الطبطة العالية	0,518	0,001	معنوي	0,667	0,000	معنوي
مهارة المناولة الصدرية	0,524	0,001	معنوي	0,613	0,000	معنوي

معنوي إذا كانت $0,05 \geq sig$

مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج المستحصلة عليها وجدت الباحثين ان اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي ذو أهمية كبيره في استيعاب وحفظ البرنامج الحركي لمهاتري الطبطة العالية والمناولة الصدرية. وذلك من خلال تنشيط العمليات العقلية والمهارات الذهنية عند تعلم هذه المهارات لهذا يولي علماء المعرفة الاهتمام الخاص بالعمليات العقلية المعرفية خلال عملية التعلم كونه يحقق الفهم والحفظ الاعمق من خلال " التحكم في هذه العمليات ودوره في تحسين كفاءة وتمثيل المعلومات " (زهرا، 2004، 31) ومن خلال الجدول (4) تبين ان المتعلمات لديهن اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي وهذ يعود الى اعتماد المتعلمات الى أنماطهن التعليمية " ان توظيف العمليات العقلية والمهارات الذهنية عند مواجهة خبرة جديدة او موقف ما تحقق الاستجابة الأفضل والأكثر فعالية " (ثابت، 2006، 8). فضلا عن ذلك أظهرت النتائج ان المتعلمات لديهن القدرة في مواجهة تحديات الدروس من خلال تنمية اساليبن التعليمية في اكتساب وتعلم مهاتري الطبطة العالية والمناولة الصدرية فضلا عن ذلك اثبتت معنوية هذه الدراسة بان المتعلمات لديهن اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي في أداء مهاتري الطبطة العالية والمناولة الصدرية نتيجة الدافعية العالية لديهن من جراء الاندماج والتحكم في عمليات التحكم الانتباهي والمراقبة والتنظيم الذاتي اثناء اكتساب المعلومات وأداء المهارات وعلى هذا الأساس ان "مواجهة التحديات التي تفرضها المواقف التعليمية اذ يمكن للمراقبة الذاتية تعطي للمتعلم فرصة لتنمية أساليب تعلمه واكتسابه كفايات افضل للأداء من خلال اظهار مستويات اكبر من القدرة والدافعية " (كمال، 2012، 24)

الاستنتاجات:

ان أدوات القياس (مقياسي اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي صالحة لقياس مهاتري الطبطة العالية والمناولة الصدرية للطالبات المرحلة الأولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. وجود علاقة ارتباط بين مقياسي اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي وأداء مهاتري الطبطة العالية والمناولة الصدرية للطالبات المرحلة الأولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

التوصيات:

اعتماد مقياسي البحث كمياري في اختبار الطالبات في مادة كرة السلة.
اجراء بحوث ودراسات مشابهة على مهاترات اخر لمادة كرة السلة.
اجراء بحوث ودراسات مشابهة على ألعاب أخرى.

المصادر:

- [1] النجد، أ. (2005). اتجاهات حديثة في تعليم العلوم في ضوء المعايير العلمية وتنمية التفكير والنظرية البنائية: سلسلة مراجع في التربية وعلم النفس، تدريس العلوم في العالم المعاصر. القاهرة: دار الفكر.
- [2] سليمان، ز. (2015). الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات. المنصورة، مصر.
- [3] مجيد، ر.، وعبد الله، ل. (2022). علاقة الرشاقة ورد الفعل بمهارة الدفاع ضد الطبطة بكرة السلة للناشئات بأعمار (14-16) سنة. مجلة الرياضة المعاصرة، 21(2).
- [4] أمين، د. م. (2019). أثر أنموذج كارين في اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي وتعلم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للطالبات [أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات].
- [5] سموم، ع. (2016). مبادئ الطرائق الاحصائية لطلاب التربية الرياضية.
- [6] زهران، أ. س. (2004). القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكواندو (ط 1). القاهرة: دار الكتب.
- [7] ثابت، ف. ن. (2006). فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى عادات العقل في تنمية حب الاستطلاع المعرفي والذكاء الاجتماعي لدى أطفال الروضة [أطروحة دكتوراه، جامعة عمان للدراسات العليا، كلية الدراسات التربوية]. الأردن.
- [8] كمال، ص. م. (2012). المراقبة الذاتية وعلاقتها بالدافعية الداخلية والخارجية لدى طلبة جامعة اليرموك [رسالة ماجستير / كلية التربية، جامعة اليرموك].

ملحق (1) يبين أسماء المختصين للعبة كرة السلة لصلاحية مقياسين للياقة العقلية والتحكم الانتباهي

التسلسل	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	إد لقاء عبد الله	تدريب / كرة السلة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
2	إد سحر حر	تعلم حركي / كرة سلة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
3	أ.د ندى محمد أمين	تدريب كرة سلة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

ملحق (2) يبين أسماء المختصين والخبراء لصلاحية مقياسين للياقة العقلية والتحكم الانتباهي

التسلسل	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	إد لمى سمير	تعلم حركي	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
2	إد مواهب حميد	تعلم حركي	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
3	إد اسيل جليل	تعلم حركي	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

ملحق (2) يبين أسماء فريق العمل

التسلسل	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	م.د هناء عباس	تعلم حركي / سلة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
2	م.م مريم لواء	تدريب / سلة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
3	مروه سعدي	كرة سلة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات