وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر- بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

الرقم التسلسلي:

الرمز:

أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التحضير النفسي الرياضي

تأثير برنامج للتدريب العقلي على تنمية صفة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة u15

(دراسة ميدانية لنادي مدينة بسكرة)

إعداد الطالب الباحث:

- بن عيشي مسعود

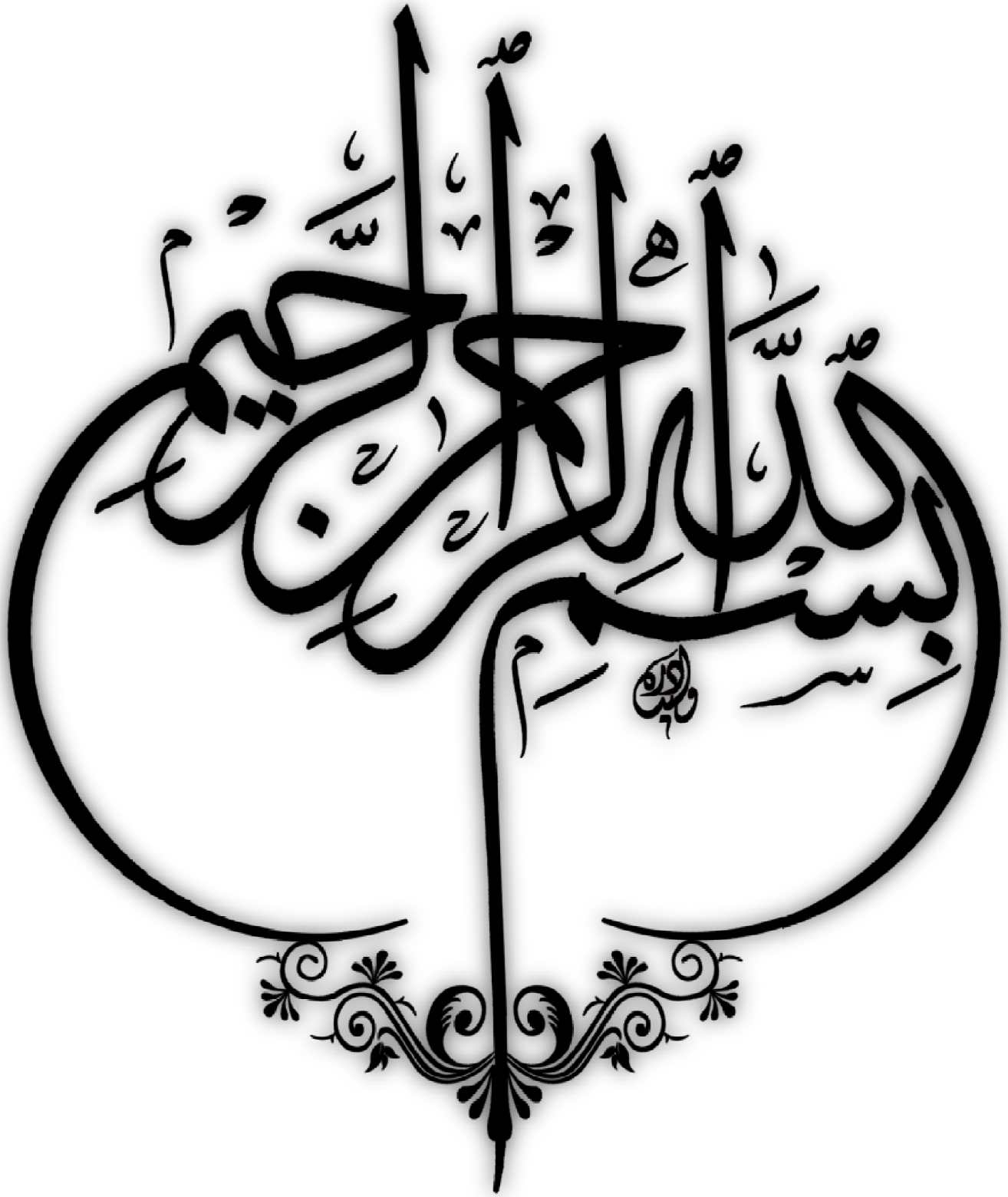
إشراف أستاذ الدكتور:

- بزيو سليم

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
أ.د عادل بزيو	أستاذ	بسكرة	رئيسا
أ.د. سليم بزيو	أستاذ التعليم العالي	بسكرة	مشرفا و مقررا
أحمد لزنك	أستاذ التعليم العالي	بسكرة	عضوا مناقشا
عادل دخية	أستاذ محاضر أ	بسكرة	عضوا مناقشا
كمال حزحازي	أستاذ التعليم العالي	باتنة	عضوا مناقشا
عيسى هدوش	أستاذ التعليم العالي	باتنة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية

2024/2023


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

للهمّ لك الحمد كلّه، ولك الشكر كلّه، وإليك يرجع الأمر كلّه علانيّته
وسرّه، فأهل أنت أن تحمد، وأهل أنت أن تعبد،
وأنت على كلّ شيءٍ قدير .اللهمّ لك الحمد حتّى ترضى،
ولك الحمد إذا رضيت، ولك الحمد بعد الرّضا، اللهم لك الحمد كالذين
قالوا خيراً ممّا نقول، ولك الحمد
كالّذي تقول، ولك الحمد على كلّ حال.
و لا يَشْكُرُ اللَّهَ مَنْ لا يَشْكُرُ النَّاسَ ،
أتوجه بأسمى عبارات الشكر
والإمتنان لأستاذي وقدوتي ومشرفي
"سليم بزيو"
الذي كان الموجه والمصوب لنا خلال هاته
الدراسة
فجزاك الله خير و بارك الله فيك و جعلها الله في ميزان
حسناتك.كما بودي أن أتقدم بكل كلمات الشكر والثناء
لكل أساتذة معهد علوم وتنقيات النشاطات البدنية والرياضية
كل بإسمه ولمسيري ومدربي فريق مدينة بسكرة على التسهيلات التي
قدموها لنا، ولكل من سعدنا بفكرة أو معلومة أوحتى دعمنا معنويا فلكم
كل الشكر والتقدير والاحترام.

إهداء

أهدي عملي المتواضع إلى أمي الغالية ،حفظها الله

إلى من كانوا ولازالوا سندا لي في الحياة :

زوجتي وأبنائي جواد ،أرام و رسيم

إخوتي وأخواتي كل باسمه

وإلى كل الأهل والأقارب

إلى إخوتي الذين لم تلدهم أمي ..

خالد ،طيب .منصف. نبيل . عقبة .صادق .

إلى كل من وسعهم الصدر ولم تسعهم القائمة

ملخص الدراسة

تأثير برنامج للتدريب العقلي على تنمية صفة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة u15 .

دراسة ميدانية لنادي مدينة بسكرة لكرة السلة

❖ **أهداف الدراسة:** -إعداد برنامج تدريبي عقلي يستفاد منه المدربين والمختصين في كرة السلة .

- إبراز أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين سرعة رد الفعل .
- التعرف على العلاقة بين التدريب العقلي و الأداء المهاري للاعبي كرة السلة.
- إظهار تحسين القدرات العقلية لدى لاعبي السلة .
- التعرف على مستوى القدرات العقلية لدى لاعبي كرة السلة اقل من 15 سنة.
- معرفة هل هناك تأثير لأحد لقدرات العقلية لمهارات أساسية دون أخرى .
- إبراز مدى تأثير التدريب العقلي على الفئة العمرية أقل من 15 سنة وكذا طريقة الاستفادة منه .

❖ **التساؤل العام:** ما تأثير برنامج للتدريب العقلي في تنمية صفة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة ؟

❖ **الفرضية العامة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية صفة رد الفعل لدى لاعبي كرة السلة اقل من 15 سنة .

❖ **أهمية الدراسة:** تكمن أهمية دراستنا في معرفة مدى تأثير التدريب العقلي على صفة رد الفعل و مهارات التسديد بأنواعه (الرمية السلمية , التصويب الحرة , التصويب من القفز , المحاورة) في كرة السلة لصنف اقل من 15 سنة.

❖ **إجراءات الدراسة:** كانت بإستخدام إستبيان إلكتروني وتوزيعه على عينة مكونة من (26 مدربًا) في رياضة كرة السلة، لمختلف الفئات العمرية الصغرى، الهدف من ذلك كان لفحص آراء هؤلاء المدربين حول تأثير التدريب العقلي في تطوير سرعة رد الفعل والمهارات الأساسية، هذه الخطوة تساعد الباحث في التأكد من وجود مشكلة فعلية تستحق البحث والتحليل العلمي ، وتكونت عينة الدراسة من (12) لاعبا تم اختيارهم بطريقة قصدية، طبق عليهم مقاييس نفسية (الاسترخاء ، التصور العقلي، الانتباه) و اختبارات سرعة رد الفعل (اختبار نيسلون ،واختبار سرعة رد الفعل) واختبارات مهارية للتصويب بانواعه و المحاورة (اختبار نوكس)

❖ **المجال الزماني والمكاني:** تم إجراء الدراسة من بداية سنة **2021** إلى منتصف سنة **2023**، في الصالة الرياضية خالدي محمد بسكرة.

❖ **أهم الإستنتاجات:**

- وجود فروق في نتائج القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في كل الاختبارات المهارية و اختبارات سرعة رد الفعل
- أثرت المهارات العقلية من تصور واسترخاء و تركيز انتباه في تنمية وتحسين مهارة التصويب والمحاورة في كرة السلة .
- البرنامج التدريبي المقترح فعال لتحسين الأداء للفئة العمرية لأقل من 15 سنة .

أهم الإقتراحات:

- استخدام برنامجنا العقلي ضمن تصميم البرنامج السنوي للتدريب، يجب أخذ بعين الاعتبار استخدام البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث، بالإضافة إلى البرامج المهارية والبدنية،ما يعزز من جودة البرامج .
- الاهتمام بمهارات التصويب المختلفة في كرة السلة واقتناء أجهزة مساعدة على تطوير الجوانب الحركية وتقويمها فمعظم الدراسات تهتم بدقة التصويب وتهمل جانب التنسيق الحركي وكذا التوافق الحركي.
- الاهتمام بالأجهزة والتقنيات التي تستخدم في قياس الاسترخاء و التصور العقلي و تركيز الانتباه ، فقط تطور بشكل لافت هاذ المجال واستغنى الغرب عن توزيع مقاييس وتحليل نتائج من الاستبيان.
- الاعتماد على الذكاء الاصطناعي مستقبلا في تحديد البرامج العقلية و مهارتها ، برنامج ال (chtgpt) نموذجا.
- دعوة مدربي كرة السلة إلى الاهتمام بسرعة رد الفعل كصفة قابلة للتدريب و التطوير

Abstract

The effect of a mental training program on the development of reaction time and some basic skills in basketball players u15.

❖ **Objectives of the study:** - Preparing a Mental Training Program Beneficial for Basketball Coaches and Specialists.

- Emphasizing the Impact of the Proposed Training Program on Improving Reaction Speed.
- Understanding the Relationship Between Mental Training and Skill Performance in Basketball Players.
- Demonstrating Improvement in Mental Abilities in Basketball Players.
- Assessing the Mental Abilities of Basketball Players Under 15 Years Old.
- Determining if There's Differential Impact on Specific Mental Abilities for Different Fundamental Skills

❖ **The general question:** What is the impact of a mental training program on the development of reaction time and some basic skills in basketball players under the age of 15?

❖ **Study hypothesis:** To determine the extent of the impact of mental training on reaction time and various shooting skills (free throws, free throw shooting, jump shots, and layups) in basketball players under the age of 15.

❖ **The importance of the study:** The importance of our study lies in understanding the extent of the impact of mental training on reaction time and various shooting skills (free throws, free throw shooting, jump shots, and layups) in basketball players under the age of 15.

❖ **Field study procedures:** Using an electronic questionnaire distributed to a sample of 26 basketball coaches across different age groups, the aim was to examine the opinions of these coaches regarding the impact of mental training on the development of reaction time and basic skills. This step helps the researcher confirm the existence of a genuine problem worthy of scientific research and analysis. The study sample consisted of 12 players selected purposively. Psychological measures (relaxation, mental imagery, attention) and reaction time tests (Nelson test, reaction time test) were administered to them, along with skill tests for shooting and dribbling (Knox test).

❖ **Temporal and spatial domain:** The study was conducted from the beginning of 2021 to mid-2023 at the Khalidi Mohammed Sports sall in Biskra .

❖ Most important conclusions:

- The presence of differences in the dimensional measurement results between the control and experimental groups, in favor of the experimental group, in all skill tests and reaction time assessments.
- Mental skills, including visualization, relaxation, and attention, have had an impact on the development and improvement of shooting and dribbling skills in basketball.
- The proposed training program is effective in enhancing the performance of individuals in the under-15 age group

❖ Most important suggestions:

- Using our mental training program within the annual training program design, it is important to take into consideration the utilization of the proposed training program by the researcher, in addition to skill and physical training programs. This enhances the quality of the programs.
- Focusing on various shooting skills in basketball and acquiring devices that assist in developing and assessing motor coordination aspects is crucial. Most studies tend to concentrate on shooting accuracy while neglecting aspects of motor coordination and motor synchronization.
- Interest in devices and techniques used to measure relaxation, mental imagery, and focus of attention has only developed remarkably in this field, and the West has dispensed with distributing measures and analyzing results from questionnaires.
- Relying on artificial intelligence in the future to determine mental programs and their skills, the chtgpt program being an example.
- Calling on basketball coaches to pay attention to reaction speed as a trait that can be trained and developed

المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر وعرفان	
إهداء	
ملخص الدراسة	
المحتويات	
مقدمة	أ
الجانب التمهيدي:الإجراءات الميدانية	
1-الإشكالية	6
2-التساؤلات الجزئية	9
3-فرضيات الدراسة	9
4-أسباب اختيار الدراسة	10
5-أهمية الدراسة	10
6-أهداف الدراسة	11
7-المفاهيم والمصطلحات	12
8-الدراسات السابقة والمشابهة	15
اولا : الدراسات الأجنبية	16
ثانيا: الدارسات العربية	25
8-1التعليق على الدراسات السابقة	48
8-2-أوجه التشابه والاختلاف بين دراساتنا مع والدراسات السابقة	49
8-3-الاستفادة من الدراسات السابقة	50
الجانب النظري	
الفصل الأول : مهارات التدريب العقلي و المراهقة المبكرة	
تمهيد	54
1-التدريب العقلي الرياضي	55
1-1ماهية التدريب العقلي الرياضي	55
1-2تقسيم المهارت العقلية في التدريب العقلي الرياضي	57
1-2-1المهارات الأساسية	57
1-2-2المهارات النفسية الجسدية	58
1-2-3المهارات المعرفية	58
1-2-4أهداف التدريب العقلي	58
1-3التدريب العقلي في المجال الرياضي	58
1 -3-1المهارات النفسية والعقلية المرتبطة بالتدريب الرياضي	58
1-3-1-1نموذج راينر مارتينز	59
1-3-1-2نموذج حسن علاوي	60
1-3-2أساسيات التدريب العقلي	61

المحتويات

1-4شروط التدريب العقلي الرياضي	61
1-4-1الاتجاه الايجابي	61
1-4-2- الذكاء	62
1-4-3- الخبرة السابقة	62
1-4-4- الأداء الصحيح	62
1-4-5- الإحساس و الإيقاع الحركي	62
1-4-6- الانتظام في التدريب	62
1-4-7- جو التدريب	62
1-4-8- المهارة المطلوبة	62
1-4-9- التدريب العقلي قبل الأداء المباشر	62
1-5- وظائف التدريب العقلي	63
1-5-1-لتهدئة القلق والتوتر لدى الرياضيين	63
1-5-2- تعزيز الثقة بالنفس للرياضيين	63
1-5-3- تنمية القدرة التوافقية العقلية للرياضيين	64
1-5-4- التغلب على التعب النفسي	64
1-6- التدريب العقلي و الجهاز العصبي	65
1-6-1- الجهاز العصبي	65
1-6-2- تكوين الجهاز العصبي	65
1-6-3- الجهاز العصبي المركزي	66
1-6-4-الجهاز العصبي المحيطي	66
1-6-5- العلاقة بين الجهاز العصبي و التدريب العقلي	67
1-6-6- تكيفات الجهاز العصبي للتدريب العقلي الرياضي	68
1-7- مراحل التدريب العقلي	69
1-7-1- تقديم المهارة العقلية	69
1-7-2- التعلم و الاكتساب	69
1-7-3- الإتقان	70
2- تقنيات التدريب العقلي :	70
2-1- تقنية تركيز الانتباه	72
2-1-1- ماهية الانتباه	72
2-1-2- مهارات الانتباه :	72
2-1-2-1- مهارة انتقاء الانتباه	72
2-1-1-2- مهارة تحويل الانتباه	73
2-1-1-3- مهارة شدة الانتباه	73
2-1-3- تركيز الانتباه	74
2-1-3-1- أنواع تركيز الانتباه	74
2-1-4- العوامل المؤثرة عل تشتت تركيز الإنتباه	75
2-1-5- مشكلات تركيز الإنتباه	76

2-1-6-طرق تدريب تقنيات تركيز الانتباه في المجال الرياضي	77
2-1-7- طرق قياس تركيز الانتباه في المجال الرياضي	79
2-2- تقنية التصور العقلي	80
2-2-1- أنواع التصور العقلي	81
2-2-1-1 التصور الداخلي	81
2-2-1-2- التصور الخارجي	82
2-2-2- مراحل التصور العقلي	82
2-2-2-1- الوعي الحسي	82
2-2-2-3-تطوير القدرة على التحكم	83
2-2-2-4-مرحلة الممارسة	83
2-2-3- النماذج التطبيقية لاستخدام التصور العقلي في الرياضة	83
2-2-3-1- النموذج التطبيقي للتصور العقلي في الرياضة	83
2-2-3-2-نموذج (PETTLEP)	84
2-2-3-3- نموذج القدرة على التصور العقلي في الرياضة، التمرين والرقص	85
2-2-4- مقاييس التصور العقلي في المجال الرياضي	86
2-2-4-1- استبيان التصور الحركي(MIQ-3)	86
2-2-4-2- استبيان حيوية التصور الحركي (VMIQ-25)	87
2-2-4-3-مقياس قدرة التصور الرياضي (SIAM)	87
2-2-4-4- استبيان قدرة التصور الرياضي (SAIQ):	88
2-3- تقنيات الاسترخاء	88
2-3-1- ماهية الاسترخاء وأهميته	88
2-3-2- المبادئ العامة للاسترخاء:	90
2-3-4- أنواع تقنيات الاسترخاء العضلي:	91
2-3-4-1-تقنية الاسترخاء الذاتي	93
2-3-4-2- تقنية الاسترخاء التصاعدي	94
2-3-4-3-تقنية الاسترخاء التخيلي	96
2-3-4-4- تقنية الاسترخاء بالتغذية الراجعة البيولوجية	98
3- المراهقة المبكرة (الفئة العمرية اقل من 15 سنة)	100
3-1- أهمية دراسة خصائص مرحلة المراهقة المبكرة	102
3-2- خصائص وديناميكيات التطور في المراهقة المبكرة	103
3-3- موصفات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة	104
3-3-1- النمو البدني (الجسمي)	104
3-3-2- النمو الجنسي	105
3-3-3-النمو النفسي العصبي	105
3-3-4-النمو الحركي	106
3-3-5- النمو الاجتماعي	107
3-3-6- .النمو العقلي	107

3-4- مشكلات النمو في المراهقة المبكرة	109
3-4-1- السلوك العدواني	109
3-4-2- المرض والتمارض	109
3-4-3 الإنطواء والعزلة	109
3-4-4- الجنوح والجناح	109
3-5-علاقة المراهقة المبكرة بالمجال الرياضي	110
خلاصة الفصل	112
الفصل الثاني :المهارات الأساسية وسرعة رد الفعل	
تمهيد الفصل	114
1-كرة السلة	115
1-1-1-ماهية كرة السلة	115
1-2- المهارات الأساسية ف كرة السلة	116
1-2-1 – تقسيم المهارات الأساسية في كرة السلة	117
1-2-1-1- المهارات الأساسية الهجومية	117
1-2-1-2- المهارات الأساسية الدفاعية	118
1-2-1-3- المهارات تشمل الدفاعية والهجومية معا	118
1-2-2- أهم المهارات الأساسية في السلة	118
1-2-2-1- مسك الكرة	118
1-2-2-2 التمرير	119
1-2-2-3- التصويب	120
1-2-2-4- المحاورة	124
1-2-3- مراكز اللاعبين في كرة السلة	128
1-2-3-1 - صانع اللعب	128
1-2-3-2- الجناح الصغير	129
1-2-3-3 - الجناح السريع	130
1-2-3-4 - لاعب الارتكاز :	130
1-2-3-5 - لاعب المركز (الضخم)	131
2- المهارات النفسية والمهارات الأساسية	131
2 –1- العلاقة بين العمليات العقلية و المهارات الأساسية لكرة السلة	131
2-1-1- التخيل العقلي	132
2-1-2- التفكير	132
2-1-3- الشخصية	132
2-1-4- التدريب الذهني	133
2-1-5- التمثيلات الحركية	133
2-1-6- التدريب العقلي الصحيح	135
2-2 – دور التدريب العقلي في تلبية المتطلبات النفسية للاعبي كرة السلة.	136
2-2-1-تماسك الفريق:	136

2-2-2- تأثير شخصية المدرب	137
2-2--3- المرونة العقلية:	139
2-2-4--التحفيز :	140
2-2-5- تحديد الأهداف:	141
2-2-6-التنظيم الذاتي	143
2-2-7- الحديث مع النفس	144
2-2-8-الذكاء :	146
2-2-9 التخيل :	147
2-2-10- تمارين التنفس	148
3- سرعة رد الفعل و سرعة الاستجابة الحركية	150
3-1 ماهية سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة الحركية	150
3-1-1- سرعة الاستجابة الحركية	151
3-2- العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار	153
3-2-1- زمن الاستجابة:	154
3-2-2- مستوى المثير	155
3-3- انواع رد الفعل الحركي	156
3-3-1-رد الفعل البسيط	156
3-3-2-رد الفعل المركب	157
3-3-3-رد الفعل المركب للاستجابة الواحدة	158
3-3-4- رد الفعل المركب بعدة استجابات	159
3-4-طرق تنمية سرعة رد الفعل	160
3-4-1سرعة رد الفعل البسيط:	160
3-4-2- سرعة رد الفعل المركب	160
3-5-العوامل المؤثرة في سرعة الاستجابة الحركية :	161
3-5-1 الخصائص التكوينية للألياف العضلية:	161
3-5-2- النمط العصبي	161
3-5-3- قابلية العضلة للإمتطاط	163
3-5-4- العامل الوراثي:	163
3-5-5- تركيز الانتباه:	164
3-5-6- الاسترخاء العضلي:	164
3-6-أدوات قياس سرد فعل وسرعة الاستجابة الحركية	166
3-6-1-اختبار نيلسون:	167
3-6-2-جهاز:(BATAKMicro)	167
3-6-3موقع (Human Benchmark):	168

الجانب التطبيقي

الفصل الأول :الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:	173
1- الدراسة الاستطلاعية	174
1-1 الجانب النظري:	175
1-2- الجانب التطبيقي:	176
2- منهج الدراسة:	177
3-مجتمع وعينة الدراسة	178
3-1- مجتمع الدراسة:	178
3-2- عينة الدراسة:	178
3-3- خصائص عينة الدراسة	179
3-3-2- تكافؤ عينة الدراسة في الاختبارات القبلية:	180
4- ضبط متغيرات الدراسة:	181
4-1- المتغير المستقل	182
4-2- المتغير التابع :.	182
5-مجالات الدراسة	182
5-1- المجال البشري :	182
5-2- المجال المكاني:	182
5-3- المجال الزماني:	182
6- أدوات الدراسة:	183
6 -1-المصادر والمراجع العربية والأجنبية:	184
6-2- مقاييس العقلية المستخدمة في الدراسة:	184
6-2-1- مقياس التصور الحركي(MIQ3):	184
6-2-2- مقياس شبكة تركيز الانتباه (Grid Concentration Test)	185
6-2-3 - استبيان (فيتال) الاسترخاء	186
6-3- الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة	187
6-3-1- اختبار الرمية الحرة	187
6-3-2-اختبار التصويبة السلمية	188
6-3-3- اختبار التصويب من القفز	188
6-3-4- اختبار المحاورة (نوكس)	189
6-4- اختبارات صفة رد الفعل	189
6-4-2- اختبار نيسلون	190
6-4-3- اختبار رد الفعل	191
7- خطوات سير الدراسة الميدانية	192
8- برنامج التدريب العقلي	193
9- المعالجة الإحصائية	194

خلاصة الفصل	196
الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد:	198
1-عرض وتحليل نتائج الدراسة	199
1-1-عرض ومناقشة نتائج المقاييس العقلية بين العينتين الضابطة والتجريبية	
1-1-1 – عرض نتائج مقياس التصور	199
1-1-2 – عرض نتائج مقياس تركيز الانتباه	202
1-1-3 – عرض نتائج مقياس الاسترخاء	204
1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	209
1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية	211
1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	214
2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات المقدمة	216
2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى	216
2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :	217
2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :	220
2-4- مناقشة نتائج الفرضية العامة :	221
الإستنتاجات:	223
الاقتراحات و التوصيات:	224
خاتمة	226

المحتويات

قائمة الجداول

الجدول رقم (01) يمثل إجابات المدربين حول التدريب العقلي والعمليات العقلية	175
الجدول رقم (02) يمثل إجابات المدربين حول تأثير التدريب العقلي والعمليات العقلية في تنمية المهارات الأساسية وسرعة رد الفعل	176
الجدول رقم (03) يوضح خصائص ومتغيرات الدراسة	179
الجدول رقم (04) يوضح تكافؤ مجموعتي الدراسة في الاختبارات المهارية ورد الفعل المستخدمة	180
الجدول رقم (05) يوضح تكافؤ مجموعتي الدراسة في القياسات النفسية المستخدمة	181
جدول رقم(08)يمثل برنامج التدريب العقلي المستخدم .	194
الجدول رقم (09) يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس االتصور العقلي.	199
الجدول رقم (10) يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي.	200
الجدول رقم (11) يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس تركيز الانتباه	202
الجدول رقم (12) يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس تركيز الانتباه	203
الجدول رقم (13) يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الاسترخاء	204
الجدول رقم (14) :يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الاسترخاء.	205
الجدول رقم (15) :يوضح المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقاييس العمليات العقلية.	206
الجدول رقم (16) : يوضح المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقاييس العمليات العقلية	207
الجدول رقم (17) : يوضح المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة والضابطة في اختبارات (نيلسون) وسرعة رد الفعل	209
الجدول رقم (18) :يوضح المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة االتجريبية في اختبارات (نيلسون) وسرعة رد الفعل.	210
الجدول رقم (19) :يوضح المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات التصويب	211
الجدول رقم (20) :يوضح المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات التصويب	213
الجدول رقم (21) :يوضح المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المحاورة	214
الجدول رقم (22) :يمثل المقارنة بين نتائج قياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المحاورة	215

المحتويات

قائمة الأشكال	رقم صفحة
الشكل رقم (1) يمثل يوضح التأثير المتبادل بين هذه المهارات النفسية	59
الشكل رقم (2) يوضح العلاقات التفاعلية بين المهارات النفسية العقلية الثلاث	60
الشكل رقم (03) يمثل النموذج التطبيقي للتصور العقلي في الرياضة لمارتن وآخرون	84
الشكل رقم (04) يمثل النموذج(PETTLEP)	85
الشكل رقم (05) : يمثل جهاز جهاز (BATAKMicro):	168
الشكل رقم (06) يمثل مقياس شبكة تركيز الانتباه	186
الشكل رقم (07) يمثل اختبار الرمية الحرة	187
الشكل رقم (08) اختبار التصويبة السلمية	187
الشكل رقم(09) يمثل اختبار التصويب من القفز	188
الشكل رقم (10) يمثل اختبار نوكس	188
الشكل رقم (11) يمثل جهاز (Reaction Training light lamp)	189
الشكل رقم (12)يمثل واجهة التطبيق (reaction x)	190
الشكل رقم (13)يمثل قائمة اللاعبين فتطبيق(reactionx)	190
الشكل رقم (14): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للقياس القبلي والبعدي في مقياس التصور العقلي للمجموعة الضابطة.	199
الشكل رقم (15): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للقياس القبلي والبعدي في مقياس التصور العقلي للمجموعة التجريبية	200
الشكل رقم (16): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للقياس القبلي والبعدي في مقياس تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة.	202
الشكل رقم (17): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للقياس القبلي والبعدي في مقياس تركيز الانتباه للمجموعة التجريبية.	203
الشكل رقم (18): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في مقياس الاسترخاء للمجموعة الضابطة.	204
الشكل رقم (19): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للقياس القبلي والبعدي في مقياس 1الاسترخاء للمجموعة التجريبية.	205
الشكل رقم (20): يبين تطور المتوسطات الحسابية في مقياس العمليات العقلية للمجموعة الضابطة	207
الشكل رقم (21): يبين تطور المتوسطات الحسابية في مقياس العمليات العقلية للمجموعة التجريبية	207
الشكل رقم (22): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في اختبارات (نيلسون) وسرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة.	209
الشكل رقم (23): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في اختبارات (نيلسون) وسرعة رد الفعل للمجموعة التجريبية.	210
الشكل رقم (24): يوضح المتوسطات الحسابية للقياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة للاختبارات التصويب	212
الشكل رقم (25): يوضح المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لأفراد العينة التجريبية في اختبارات التصويب	213
الشكل رقم (26): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في اختبارات (نوكس) للمجموعة الضابطة	214

مقدمة

مقدمة الدراسة :

منذ نشأته يسير التدريب الرياضي في تطور مستمر في جميع مجالاته، نرى هذا التطور المستمر في جميع الأنشطة الرياضية، حيث يتداخل كل مجال مع الآخر، وعندما يحدث تخلف في أحد هذه المجالات ينتج اضطراب وعدم توازن يؤثر على الكل، وهذا يعتبر جزءًا من النظام الكوني، فالمستوى الرياضي الذي تحققه العديد من الدول هو نتيجة للتقدم الذي شهده العالم في مختلف المجالات العلمية، هذا التقدم الواضح قد أظهر نفسه في تحقيق الإنجازات الرياضية وفي تطوير مستوى الأداء الرياضي.

تعتبر كرة السلة واحدة من أكثر الألعاب شعبية على مستوى العالم وأحدثها، حيث بلغت مشاهدات الدوري الأمريكي للمحترفين حسب موقع (winwin) ما يزيد عن 221.3 مليون متابع، عبر مواقع التواصل الاجتماعي نقلا عن موقع شركة (KPMG) المختصة في المحاسبة، لتقترب من نسب مشاهدات منافسات دوري أبطال أوربا لكرة القدم و كأس العالم لكرة القدم، على التوالي لذا حظيت كرة السلة باهتمام كبير من الباحثين، والخبراء، فقد تم التركيز على هذه اللعبة باستخدام كل ما يوفره العلم في مجال التدريب الرياضي والتكنولوجيا الحديثة والاختبارات العلمية، بهدف تطوير اللاعب على جميع الأصعدة البدنية، والمهارية، والتكتيكية، والنفسية، وحتى العقلية .

وركز اهتمام المختصين والمدربين بالجانب العقلي للاعب من خلال تحليل ودراسة أثر وظائف الجهاز العصبي للتغيرات الفيزيولوجية والمهارية و الحركية عند أداء الجهد البدني سواء في التدريب أو المنافسة ، والعمل على إيجاد طرق لتطوير القدرات العقلية من أجل تحقيق أفضل أداء للاعبين، ومن بين هذه القدرات ، التصور العقلي، الإسترخاء، تركيز الإنتباه،الحديث مع النفس، الصلابة النفسية، حيث أن التقنيات العقلية القوية سهلة الإستخدام وقادرة على تحقيق النتائج بسرعة كبيرة، حيث يقول ليو-تاي: المحارب العقلي يتعلم عن التنفس العميق ، والاسترخاء، والتصوّر - ثم ينطلق فعليًا لاستخدامها.(Xiong , 2012.p2012) .

العمليات العقلية لها تأثير كبير على سلوك الرياضي وعواطفه وإستجابته وحركاته أثناء ممارسة النشاط الرياضي، تظهر هذه العمليات بوضوح في عمليات التذكر الحركي، والتوقعات والإحساسات،

وسرعة الاستجابة، والانتباه والتي تُعتبر من أهم العمليات العقلية في التدريب الرياضي، تساهم هذه العمليات في تحقيق الفوز والنجاح، وخصوصاً إذا تقاربت مستويات الرياضيين إلى حد ما .

يشير علاوي إلى أن العامل الذي يمكننا من خلاله التمييز بين اللاعبين هو الجانب العقلي، فالمستوى البدني أو المهاري عادة ما يكون متشابهًا بين الأبطال على المستوى العالي، فالعامل الذي يفرق بين قدراتهم هو القدرات العقلية.(علاوي ، نصر الدين، 2008، ص.21)

حيث يعتبر الاسترخاء قاعدة هرم التدريب العقلي وينطلق منه لتدريب باقي المهارات العقلية الأخرى ، من خلال إرخاء عضلات الجسم والتنفس العميق للوصول إلى الهدوء التام ، بهدف إزالة التوتر والقلق الناتج عن الضغوطات خاصة الناتجة عن التدريب والمنافسة، ويرى محمد العربي شمعون أن الاسترخاء هو إغفال مؤقت للحواس يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والانفعالية والعقلية(محمد العربي شمعون ،2001، ص.107).

ويعتبر التصور العقلي قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرت العقل على التفكير والتذكر من خلال إعادة تنظيم الصور وتشكيل حركة مشابهة للواقع تماما دون أدائها فعليا ، حيث أثبتت الدراسات انه عند تصور الحركة الرياضي بصورة صحيحة ومطابقة للواقع تحدث إستثارة للجهاز العصبي المركزي مما يحدث إستجابات فيزيولوجية .(أسامة أمزيان، 2018 ،ص.137).

كما يعتبر تركيز الانتباه من أهم القدرات العقلية التي يهتم بها المدربين والمحضرين النفسيين لعلاقتها المباشرة مع الإدراك وإتخاذ القرار ، فالانتباه هو العملية التي تسبق الإدراك و التفكير والتذكر ، وتركيز الانتباه هو هو عزل كل المثيرات و توجيه الإنتباه إلى مثير واحد فقط (عبد الرحيم مهنى، 2019، ص.173) .

كما أثبتت الدراسات أن الوصول إلى مستوى عالي في التحكم في تقنيات التدريب العقلي والمهارات العقلية يتطلب ممارسة هاته المهارات في سن مبكرة لتسير جنبا إلى جنب مع المهارات البدنية . كما أثبتت دراسة (Azeez, Wannas, and Ahmed ,2021.P.23) أن سن اللاعبين لاستيعاب العماليات العقلية يبدأ من سن (13-15) سنة، وهو مايعرف بالمراهقة المبكرة اي السن مابين الطفولة والمراهقة .

وعلى الصعيد الوطني والمحلي أظهرت النتائج ان هناك غياب لتدريب العمليات العقلية للاعبين الناشئن بسبب غياب برامج عقلية مقننة من جهة و لجهل بنطبيق العمليات العقلية من جهة أخرى حسب دراسة كل من (تومیات، 2022) و(خلفة، 2023) .

فقد تطرقنا في دراساتنا الموسومة ب :

تأثير برنامج للتدريب العقلي على تنمية صفة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة u15

والتي من خلالها سنحاول الكشف إن كان هناك تأثير للبرنامج التدريبي العقلي على تنمية صفة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة ، وقد إستلزمت الدراسة تقسيم البحث إلى قسمين، قسم متعلق بالجانب النظري وقسم أخر متعلق الجانب التطبيقي، بالإضافة إلى الجانب التمهيدي.

الجانب التمهيدي:

حيث أحتوى الإطار المنهجي للدراسة من تساؤل عام وتساؤلات جزئية و فرضية العامة وفرضيات جزئية، وحددنا كل من أهداف الدراسة و أهميتها وتم شرح مصطلحات الدراسة، بالإضافة إلى أهداف الدراسة وأهميتها، كما عرضنا الدراسات السابقة من الأقدم إلى الأحدث من خلال عرض قائمة الدراسات السابقة مع ذكر العناصر الرئيسية ، وقمنا بالتعليق عليها و أوجه التشابه والاختلاف بين دراساتنا مع والدراسات السابقة وتوضيح الاستفادة من الدراسات السابقة في دراستنا.

الجانب النظري :

والذي شمل مجموعة من المعلومات النظرية المرتبطة بموضوع الدراسة، وتم تقسيمها إلى فصلين رئيسين إنطلاقا من متغيرات الدراسة ووفق مستلزمتها وهي كالتالي :

الفصل الأول : **(التدريب العقلي و المراهقة المبكرة)**، حيث قدمنا فيه إلى المعلومات المرتبطة بالعمليات العقلية من تركيز إنتباه و تصور عقلي و إسترخاء، كما تطرقنا إلى المرحلة العمرية وأهم خصائصها و كل مايتعلق بها .

الفصل الثاني : (كرة السلة و سرعة رد العفل)، حيث قدمنا فيه هذا الفصل كرة السلة و المهارات الأساسية فيها بشكل عام والمتطلبات العقلية لكرة السلة، ثم قدمنا سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة الحركية وكل مايخص موضوعها .

الجانب التطبيقي :

والذي يحتوي على فصلين : الفصل الأول والفصل الثاني في الدراسة وهم كالتالي:

الفصل الأول (الإجراءات المنهجية للدراسة): تطرقنا فيه لخطوات سير الدراسة بداية بدراسة الإستطلاعية والمنهج المتبع ومجتمع الدراسة وطريقة المعاينة، ومجالات الدراسة (الزماني، المكاني، البشري) بالإضافة إلى الأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة، البرنامج التدريبي العقلي المسطر.

الفصل الثاني: (عرض وتحليل و مناقشة نتائج الدراسة):

قمنا بعرض النتائج المحصل عليها في الدراسة على شكل جداول وأشكال و قدمنا نتائج كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة كل على حدا، ومن ثم قمنا إجراء مقارنة دقيقة بين النتائج في المرحلة البعدية لتحديد المجموعة المتفوقة، تم أيضًا مناقشة النتائج بالإستناد إلى المادة النظرية التي تم عرضها والدراسات السابقة المذكورة في الفصل التمهيدي، هذا ما ساعد في تفسير النتائج وتحليلها بعمق وتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات النهائية .

الجانب التمهيدي

الجانب التمهيدي:

الإطار المنهجي للدراسة

1-الإشكالية

2-التساؤلات الجزئية

3- فرضيات الدراسة

4- أسباب اختيار الدراسة

5- أهمية الدراسة

6- أهداف الدراسة

7- المفاهيم والمصطلحات

8- الدراسات السابقة والمشابهة

1- الإشكالية:

في عصر التسابق العلمي والتكنولوجي أصبحت الرياضية إحدى ميادين التي تعكس مدى تقدم الدول وتطورها ذالك من خلال البطولات العالمية و الدورات الأولمبية ،والمنافسات القارية من خلال تحطيم أرقام قياسية والمستويات العالية التي تقدمها الفرق والمنتخبات من خلال الأداء البدني عالي وجمالية المهارات الحركية والتركيبات الخططية المتنوعة

حيث تعتبر كرة السلة الرياضة الأكثر انتشرا في العالم بعد كرة القدم سنة (2021)، حيث أشار موقع (Alexa) الذي يعد أحد أهم أدوات تقديم الإحصائيات استخداما، أنه قد تجاوز عدد مشاهدات مباريات بطولة كرة السلة أكثر من (1.4) مليار مشاهدة، كل هاذ الزخم الإعلامي لإظهار المستوى الفني العالي الفردي و الجماعي من سرعة وقوة وتحمل و فنيات وتقنيات، فلكرة السلة متطلبات خاصة تظهر جليا لدى لاعبي النخبة من قدرات بدنية و خططية وفنية ونفسية فيلاحظ مؤخرا أن الطاقم التدريبي في كرة السلة يتكون من مدرب رئيسي ومساعديه ومحضر بدني ومحضر نفسي وتقني حاسوب بمفهوم آخر أن التدريب أصبح مزيج مابين العلوم التقنية و العلمية والنفسية للوصول إلى المستوى العالي (Gonzalez and McVeigh, 2014, p. 69).

وهذا ما ساهم في تطوير لعبة كرة السلة والدرجة التي حققتها وما بلغته من درجة في التنافس والتسابق العلمي بين المعسكرات التدريبية الحديثة مما أدى إلى درجات عالية في مستوى المهارة حيث وصلت بعض الفرق إلى التكامل في الأداء (فرق الدوري الأميركي للمحترفين) قاد هذه المدارس التدريبية لتتجاوز حدود المنافسة الفنية والمهارية، حيث وجهوا أساليب تدريبهم إلى التدريب العقلي، حيث يعد من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات، وفي كرة السلة على وجه الخصوص كونها رياضة الثواني. (نايل، 2016، ص.167).

إن التدريب على المهارات العقلية مثل إسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي، تركيز الانتباه، ومهارات أخرى ذهنية ونفسية يجب أن يتم جنبًا إلى جنب مع التدريب على اللياقة البدنية والمهارات الحركية، يجب أن يتم بناء هذا النوع من التدريب عبر فترات تدريبية طويلة، إذا تم تجاهل هذا الجانب، فإن ذلك يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية (بن رقية، 2016، ص.60).

حيث أثبتت دراسات كل من (Cao et al. 2022) أن أكثر من 70 % من مدربي كرة السلة أكدو أن العمليات العقلية شرط أساسي مهم للنجاح التنافسي و لتحقيق أداء المستوى العالي في كرة السلة من بين العديد من الجوانب الأخرى، وترى (كاترين بويكسان) مختصة في علم النفس الرياضي أن التدريب العقلي هو الذي يستطيع أن يمزج بين التدريب البدني والذهني، ويرى (مصطفى باهي) أن المهارات العقلية تزود اللاعبين بالقدرة التي تتيح للعقل أن يتحدث للجسم وأن يتحدث الجسم للعقل (ايمن و محمد، 2020 ،ص.98).

يشير (محمد العربي شمعون) نقلا عن (شعيب سعدون) إلى إن القدرة على التصور العقلي تعد أحد العوامل المؤثرة بشكل كبير في أداء الرياضيين، يُستخدم التخيل العقلي لتجسيد الأداء الرياضي من خلال إستعراض المهارات الحركية على نحو عقلي، وهذا يشمل القدرة على التفكير في الأسلوب الصحيح للأداء المثالي والتخلص من الأخطاء من خلال التخيل العقلي، عمومًا يمكن لمعظم الرياضيين الذين يمتلكون فهمًا واضحًا للجوانب الرئيسية للمهارات الحركية إستخدام التصور العقلي لمقارنة إستجاباتهم مع الأداء المثالي، وبالتالي تصحيح الإستجابات الخاطئة (شعيب، 2022،ص.17).

كما أن الإسترخاء أحد تقنيات التدريب العقلي وهو أساس مواجهة وخفض الضغوط حيث أنه إنسحاب مؤقت من النشاط يسمح بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة سكون وإغفال للحواس وإرخاء أي إنقباض أو توتر ووصوله إلى درجة الصفر تقريباً (زهية ، 2018 ،ص.184)، والإسترخاء يعني خفض التوتر العضلي والنشاط الزائد للجهاز العصبي السمبثاوي المسؤول عن إفراز الأدرينالين وارتفاع معدل ضربات القلب ووصول العقل إلى مرحلة الهدوء والراحة والطمأنينة والإنهماك لدى لاعبين(Mikicin and Kowalczyk, 2015,p.220)

كما يعتبر تركيز الانتباه من القدرات العقلية التي لها دوراً هماً في الأداء التقني والفني للمهارات الهجومية والدفاعية وتشكل مع باقي الصفات البدنية أحد الأسس الهامة في حسم المواقف، فبعض المدركات الخاصة باللعبة (إدراك المسافة والزمن والقوة والإتجاه) تؤثر على سرعة الإستجابة الحركية للمهارات، ذلك لأن عملية التعرف على المثيرات وإدراكها تساعد اللاعب على تهيئة برامج حركية في الدماغ مما يجعل الإستجابة تكون سريعة (نواجي، دخية، و جمالي، 2023 ، ص ص.347-346)

فلا يمكن إنكار دور النشاط العقلي البارز والعمليات العقلية العليا في تحسين الأداء في الأنشطة الرياضية المتنوعة، حيث أن كل من الإنتباه والإدراك في مقدمة الأهمية، فالإنتباه في بعض الأحيان،

يُعتبر الخطوة الأولى والمؤسسة للإدراك، ويمهد الطريق لفهم الوضع بشكل أفضل(كاظم، 2005،ص.4) وفي أحيان أخرى قد يتوجب على الفرد التفكير والتصور قبل أن يستطيع التحرك أو إتخاذ إجراء. وبناءً على ذلك تظهر أهمية الإنتباه بوضوح في الأنشطة الرياضية بشكل عام، وفي رياضة كرة السلة بشكل خاص ويعزى ذلك إلى تعقيد الوضعيات الإدراكية المتعددة والمتنوعة في هذه الرياضة، فضلاً عن سرعة التغييرات التي تحدث أثناء التنافس بين الفرق المتنافسة لذلك، يجب على اللاعبين الحفاظ على مستوى عال من الإنتباه بشكل دائم لتمكينهم من التفاعل بفعالية مع هذه التحديات والوضعيات المعقدة (عوض، شعلان، و فرمان ،2020، ص.83)، ويؤكد في هاذ الصدد كل من (مصطفى باهي و سمير جاد) أن التدريب العقلي لا يحل محل التدريب البدني أو الخططي أو التقني، إنما يكملها ويؤكدها بأفضل صورة ويظهر جليا خلال المنافسة (الطراونه، 2013 ، ص. 1)

كما تلعب سرعة رد الفعل دورًا حاسمًا في كرة السلة، فهي ملمح المهارات الهجومية والدفاعية، فيجب على اللاعبين أن يكونوا قادرين على التفاعل السريع بين حركة الكرة وحركة الخصم والوضعية في الملعب، بما يميزها بقصر وقت الاستجابة الحركية (قيدار ،2016،ص28)، فكرة السلة محددة بزمن معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها فضلا عن إحتوائها على عدة مهارات أساسية وهي الحركات الهادفة والمتغيرة والتي يحتاج اللاعب إلى أدائها في أسرع وقت وبأقل مجهود ممكن، فضلاً عن كونها الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وأن وصول اللاعب أو الفريق إلى النجاح يتوقف على إتقان أدائها، لذا ينبغي على المتعلمين إتقان هذه المهارات والإلمام بالجوانب الفنية الخاصة بها كافة، إذ أنه من دون إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة سوف يكون من الصعب تنفيذ الخطط، على مستوى الفرد أو الفريق، لذا يجب تطوير تمرينات تساعد في تحسين سرعة استجابة اللاعبين وأدائهم في المهارات الأساسية لكرة السلة لدى اللاعبين الناشئين (Hassan, Alhumaid, and Hamad, 2022 p.2)

يتعلق تدريب الرياضيين الماهرين وتحسين أدائهم في الألعاب التي تتطلب دقة في تقدير الزمن المستغرق لأداء الحركات أو المهارات، ويُلاحظ أن القدرة على التحكم الذهني في الوقت يلعب دورًا أساسيًا، فالرياضيون المحترفون قادرون على تقدير الوقت المستغرق لأداء الحركات أو المهارات بدقة، وهذا الجانب الذهني يُعتبر جزءًا أساسيًا من تحقيق أداء متميز في الرياضة، وتطوير هذه القدرة يلعب دورًا حاسمًا في الوصول إلى مستوى عالٍ من التميز الرياضي(الحميد، القادر، و السيد، 2019 ص.19)، إنطلاقا من الخلفية النظرية والدراسات السابقة والدراسة الميدانية من خلال الاستبيان الالكتروني

الموزع على مدربي كرة السلة أقل من 15سنة أظهرت النتائج أن 30% من المدربين يجهلون طريقة تطبيق البرامج العقلية بينما 69% منهم لا يملكون برامج عقلية لتطبيقها وعليه تم طرح الإشكالية التالية:

- هل يأثر البرنامج التدريبي العقلي في تنمية صفة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة؟

2- التسؤلات الجزئية :

- هل يأثر البرنامج الدريب العقلي في تنمية صفة رد الفعل لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة؟
- هل هناك تأثير للبرنامج التدريبي العقلي في تنمية مهارات التصويب لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15سنة؟
- هل يؤثر البرنامج التدريبي العقلي في تنمية مهارة المحاورة لدي لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة؟

3- فرضيات الدراسة :

3-1- الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية صفة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة

3-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية صفة رد الفعل لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية مهارات التصويب لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية مهارة المحاورة لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة.

4- أسباب اختيار الموضوع:

4-1- أسباب ذاتية:

- ميول ورغبة الباحث في الخوض في هذا الموضوع لما أثاره قلق معرفي للباحث ، و لما تعاينه كرة السلة في الجزائر من تراجع في أداء اللاعبين من الناحية الأداء (الحركية والفنية) وحتى النتائج ،واهتمام المدربين بالجانب البدني وبعض الصفات البدنية دون سواها وإهمالهم الجانب النفسي للاعبين الناشئين .

4-2-أسباب موضوعية:

- زيادة الرصيد العلمي من خلال دراسة العمليات العقلية وتطبيقها ميدانيا (بحث تجريبي) فمعظم الدراسات القديمة اهتمت بالجانب النفسي والعقلي ببحوث وصفية.

- قلة المراجع في مجال التدريب العقلي والعمليات العقلية، وتجنب الباحثين الخوض فيه لما فيه من تشعب و تداخل مابين المهارات العقلية (تركيز ، انتباه، إسترخاء، تصور عقلي).

5- أهمية الدراسة:

أهمية البحث من المراحل الهامة والأساسية في البحث العلمي فهي التي تحدد ما يرجوا الباحثين الوصول إليه بدقة ،التي تستمد من طبيعة الموضوع وما تقدمه من إسهامات نظرية وتطبيقية (رحيمة ،حفصي ،2018 ،ص.71)، وتكمن أهمية دراستنا في معرفة مدى تأثير التدريب العقلي على صفة رد الفعل و مهارات التصويب بأنواعه (التصويبة السلمية ، التصويب الحرة ، التصويب من القفز ، المحاورة) في كرة السلة لصنف أقل من 15 سنة، وتكمن أهمية الدراسة في:

5-1-**الجانب النظري:**

وهو كل ما أحطنا به من علوم ومعارف من التدريب عقلي (إسترخاء، تصور عقلي، تركيز ألانتاه) وكذا صفة رد الفعل، بالإضافة إلى المهارات الأساسية في كرة السلة عامة ومهارات التصويب (السلمية، حرة، من القفز) بالإضافة إلى مهارة المحاورة، والفئة العمرية أقل من 15 سنة وما يميزها عن باقي الفئات العمرية و أدبيات الموضوع .

2-5- الجانب التطبيقي:

- التعرف على كيفية بناء البرامج التدريبية العقلية وفق ضوابط علمية تخدم متغيرات الدراسة.
- معرفة العلاقة مابين العمليات العقلية و المهارات الأساسية في كرة السلة .
- التعرف على أحسن المهارات العقلية لتنمية سرعة رد الفعل .
- التعرف على المستوى المهارات العقلية للاعبين أقل من 15 سنة.
- التعرف على أنجع الطرق لتنمية وتطوير التسديد بأنواعه في كرة السلة .
- معرفة العلاقة مابين سرعة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية في كرة السلة .

6- أهداف الدراسة:

من خلال تقسيمها إلى:

1-6- الهدف العلمي:

- إعداد برنامج تدريبي عقلي يستفاد منه المدربين والمختصين في كرة السلة .
- إبراز أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين سرعة رد الفعل .
- التعرف على العلاقة بين التدريب العقلي و الأداء المهاري للاعبي كرة السلة.
- إظهار تحسين القدرات العقلية لدى لاعبي السلة .
- التعرف على مستوى القدرات العقلية لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة.
- معرفة هل هناك تأثير لأحد لقدرات العقلية لمهارات أساسية دون أخرى.
- إبراز مدى تأثير التدريب العقلي على الفئة العمرية أقل من 15 سنة وكذا طريقة الاستفادة منه.

2-6- الهدف العملي:

وذالك من خلال نتائج الدراسة التي بين أيدينا ونتائجها المتحصل عليها، والتي تمثل إجابات عن تساؤلات تواجه المدربين والمسيرين وحتى اللاعبين، من خلال اطلاعهم على مدى تأثير التدريب العقلي على صفة رد الفعل وكذا تأثير التدريب العقلي على مهارات التسديد بأنواعه و التنطيط، ودراستنا تعتبر دراسة مساعدة للباحثين والطلبة و المؤلفين المهتمين بدراسة التدريب العقلي .

7- المفاهيم والمصطلحات:

لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميادين العلوم الإنسانية عموميات لغتها(عجابي، 2019،ص.310) في هذا الصدد لتحديد المفاهيم و مصطلحات الدراسة ومن أجل تحقيق القدرة الضرورية من الوضوح قمنا بتعريفها كالتالي:

7-1- التدريب العقلي:

اصطلاحا: هو شرح للأساليب النفسية التي تستهدف تنظيم وتغيير سلوك الفرد، سواء كان ذلك في النواحي العقلية أو الجسدية، بالإضافة إلى التركيز على تحليل التجارب السابقة للفرد. يتضمن ذلك أيضًا تطوير المهارات العقلية من خلال التدريب المنتظم، وتعزيز التوجهات واستراتيجيات تعتمد على افتراض أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة المستخدمة في تنظيم الحالة البدنية(تومیات ،2022،ص.)

- القدرة على الاقتراب من موقف الانجاز مع الاعتقاد بالثقة والمعرفة بأن كلا من الجسم والعقل على أتم الاستعداد للأداء الأمثل (Moore, Dudley, and Woodcock, 2020, p.403)

-يرى (الجمل) أن التدريب العقلي هو تكرار المهارة متضمنة للمحتوى الخاص بتعليمها دون رؤيتها حركيا (الشوربجي ،الجمل 2020، ص.419)

إجرائيا :هو الاستراتيجيات التي تطبق بها المهارات العقلية حيث يعتبر التدريب العقلي أحد العناصر الأساسية في تطوير المهارات الرياضية، ويهدف إلى السيطرة على العمليات العقلية لإعداد وتأهيل الرياضيين بشكل شامل.

7-1-1- التصور العقلي:

اصطلاحا: هو قدرة استثنائية تمكن اللاعبين من استدعاء واستحضار واسترجاع ذكرياتهم وتجاربهم السابقة من خلال العقل، كذلك يعمل على إنشاء أو إحداث أفكار وخبرات تمتد إلى القدرة على إنشاء وتطوير أفكار وتجارب جديدة، بمعنى آخر يمكن للفرد أن يستخدم التصور ليس فقط لاسترجاع تجاربه السابقة، ولكن أيضًا لتعديلها وتحسينها وصياغتها بطرق أخرى مما يؤدي إلى إنتاج صور وأفكار جديدة (تومیات، لزنك،2021 ،ص.114)

إجرائيا : لتصور العقلي الرياضي وسيلة تعليمية و تقويمية يقوم بها اللاعبين بأنفسهم. يتم ذلك من خلال استرجاع خبرات ومهارات سابقة مع التعديل في المواقف الخاطئة وتعزيز المواقف الصحيحة.

7-1-2- تركيز الانتباه:

إصطلاحا :يرى (عباس) أن تركيز الانتباه هو عملية تركيز للوعي لبعض المثيرات او مثير واحد من تلك المثيرات المقدمة للفرد (عباس،محمد، 2022،ص.93).

- هو حالة تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين أي عملية وظيفية تجرى فيها بؤرة الشعور على بعض الأجزاء في المجال الإدراكي (علاء جعفر،2020،ص.105)، ويرى (خالد عبد المجيد وزهير يحي محمد) أنه تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه (عبد المجيد، محمدعلي،2006،ص.64).

إجرائيا : - تركيز الانتباه هو واحد من العمليات العقلية التي تمكن من القدرة على السيطرة على الانتباه وتوجيهه نحو اكتساب المهارات المطلوبة .يُعرف التركيز عمومًا بالقدرة على التحكم في الانتباه، وخاصةً القدرة على منع التشتت. وتجاهل المثيرات الأخرى لتحسين أداء الأفراد في إتقان المهارات الأساسية و تنمية سرعة رد الفعل في دراستنا .

7-1-3- الاسترخاء:

اصطلاحا: طريقة علاجية من العلاجات النفسية ووسيلة لخفض التوترات الانفعالية والمرتبطة بحالات نفسية **(**Hazwani Hanafi, Hashim, and Ghosh, 2011, p.185**)**، الإسترخاء هو تمرين جسدي ونفسي وفكري يساعد الشخص على تخفيف التوتر والضغط خلال هذا التمرين، يسمح الفرد لجسده بالاستجابة بشكل تلقائي ولا إرادي تحت سيطرته العصبية، هدفه الرئيسي هو تحقيق تناغم بين الجسد والعقل وتحقيق حالة من الإسترخاء، يمكن للشخص أن يستخدم تقنيات مثل التنفس العميق والتأمل للمساعدة في تحقيق هذا الإسترخاء، يعتمد هذا على فكرة أن الجسم والعقل مترابطين، وعندما يتم إسترخاء الجسم، يمكن أن يؤدي ذلك إلى إسترخاء العقل والتخلص من التوتر والقلق، تعتبر هذه التقنيات مفيدة في تحسين الصحة العامة والعمل على تعزيز الشعور بالهدوء والاستقرار (Mikicin , Kowalczyk, 2015 ,pp. 220-219)

- تعتبر تقنيات الإسترخاء مجمع علم النفس الفسيولوجي عند الإنسان، وهذا بفضل تداخلها على الجسم من خلال استعمال التفاعل العضوي بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها

إجرائيا : الإسترخاء هو مهارة تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط والتوتر النفسي الناتج عن التدريبات اليومية والمنافسات الرسمية التي يشارك فيها اللاعبين، تتيح لهم توجيه إستثارتهم بشكل فعال نحو تحقيق أداء رياضي ممتاز والوصول إلى أعلى مستوى يمكنهم تحقيقه وفقًا لإمكانياتهم.

7-2- صفة رد الفعل:

إصطلاحا: يرى(خربيط) نقلا عن (عبد الستار) انها القدرة على الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن .(الضمد ، مكي 2014 ، ص.4)

كما يعرفها (الضمد) أنها الربط بين زمن الرجع وزمن الحركة، أي الزمن الكمي الذي ينقضي مابين حدوث المنبه والتعرض للمثير والإنتهاء من إتمام الحركة (الضمد ، 2008، ص.97)

إجرائيا: في مجال الرياضة قد يتعلق رد الفعل بالقدرة على استشعار المحفزات المرتبطة بالأداء الرياضي، مثل الحركات والأصوات والمؤشرات المرتبطة باللعبة، يعمل اللاعبون على تطوير تلك الإستجابات من خلال التدريب المنتظم والممارسة، حيث يسعون لتحسين سرعة ودقة إستجابتهم للمحفزات المختلفة.

7-3- كرة السلة :

إصطلاحا: هي رياضة جماعية يتكون كل فريق من خمس لاعبين فيها يحاول كل فريق تسجيل سلة ضد خصمه تحسب نقطها حسب مسافات التسديد، يتم تحريك الكرة باستخدام الأيدي ولا يُسمح بلمسها بالأرجل، بوجود ثلاثة حكام داخل الملعب تستمر المقابلة 40 دقيقة تقسم إلى شوطين، كل شوط يستمر لمدة 20 دقيقة تُفصل بفترة راحة، إذا انتهى الوقت بالتعادل يتم لعب شوط إضافي لتحديد الفائز. (حنفي ، مسعود، 2022 ،ص. 14)

إجرائيا: كرة السلة هي رياضة جماعية تُمارس من قبل مختلف الفئات العمرية، تُلعب بين فريقين حيث يتكون كل فريق من 5 لاعبين، يتم لعب اللعبة باستخدام اليدين من خلال كرة مطاطية منفوخة، تُجرى المباراة على ملعب مستطيل الشكل، تُعتبر مباراة كرة السلة فريدة من نوعها حيث لا تنتهي بالتعادل، حيث يتم دائمًا تحديد الفريق الفائز ، تتعمد كرة السلة على العديد من مهارات

دفاعية ومهارات هجومية وأخرى خططية أما متغير دراستنا يشمل بعض المهارات الأساسية وهي مهارات التصويب (التصويبة السلمية ، التصويبة الحرة ،التصويب من القفز) ومهارة المحاورة.

7-4- المراهقة المبكرة أقل من 15 سنة :

إصطلاحا: يطلق مصطلح المراهقة المبكرة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.

وحسب (سعدية ،2021، ص ص. 122-123)هي التحول من عدم نضج الطفولة إلي نضج الرشد وفترة إعداد للمستقبل فإنها تعتبر الجسر الواصل بين مرحلتي الطفولة و الرشد، المراهقة المبكرة هي الإقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والإجتماعي، ولكنه لا يصل إلى إكتمال النضج إلا بعد مرور عدة سنوات.

إجرائيا: المراهقة المبكرة تشير إلى الفترة الزمنية التي تمتد عادة من سنوات المراهقة الأولى (بدءًا من سن 10 أو 11) إلى منتصف سنوات المراهقة (حوالي سن 14 أو 15)، هذه المرحلة الزمنية تأتي بعد مرحلة الطفولة وقبل المراهقة اللاحقة، خلال المراهقة المبكرة يواجه الأفراد العديد من التحديات والتغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية بما في ذلك التطور العقلي .

8- الدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة:

عملية إستعراض الدراسات السابقة هي عملية إبتكاريه تتطلب من الباحث إعطاء قدر من الأهمية و الوقت لها ضف إلى ذالك أن العملية تختلف بإختلاف المستوى العلمي الذي ستقدمه (ليسانس ، ماستر، دكتوراه) (إبراهيم،2021،ص322) حيث تعتبر الدراسات السابقة والمرتبطة من أهم المحاور التي يجب أن يتناولها الباحث، ولأهميتها يحرص الباحث على أن يكرس الوقت والجهد للتحري و جمع الدراسات من مختلف مصادرها على تنوعها وتعددها (حيرش،هزرشي، 2022،ص388) ما يؤكده (بوترعة علي،2017،ص88) أن البحوث والدراسات العلمية متشابكة ويكمل بعضها البعض الآخر ويفيد في دراسات لاحقة.

وهذا ما حاولنا الإهتمام به من خلال جمعنا و تحليلنا لأدبيات موضوعنا في حدود قدرتنا وإمكانيتنا وما تمكنا من الوصول إليه حيث تم عرضها حسب لغة و تاريخ الدراسة بترتيب زمني من الأقدم إلى الأحدث

أولا : الدراسات الأجنبية:

الدراسة الأولى- دراسة Jianshe Xiong 2012 بعنوان :

وظائف وأساليب التدريب العقلي على المنافسات الرياضية

The Functions and Methods of Mental Training on Competitive Sport

ورقة بحثية **لمؤتمر الدولي للفيزياء الطبية والهندسة الطبية الحيوية** منشورة في **مجلة Physics Procedia هدفت** هذه الدراسة إلى إن التدريب الذهني هو أسلوب التدريب الرئيسي في الرياضات التنافسية والعامل الرئيسي لمستوى مهارة الرياضيين وتكتيكاتهم من خلال الجمع بين العامل النفسي والخصائص الرياضية التنافسية الحالية، يعرض هذا البحث الوظيفة العقلية تدريب الرياضيين المتقدمين، وكيفية تحسين الجودة النفسية الشاملة باستخدام التدريب العقلي اما المنهج المستخدم هو **المنهج الوصفي التحليلي** أما اداة الدراسة كانت **التحليل البينات** توصلت **نتائج** هاته الدراسة الى:

- بسبب اختلاف الرياضات وخصوصيتها، يختلف التدريب النفسي لكل حدث.
- التدريب النفسي ليس لديه معيار موحد أو أسلوب مجدد للتدريب
- وهناك أنواع من الأساليب التي يمكن اختيارها لجميع التخصصات .
- يجب إجراء بعض الدراسات التجريبية على كل تخصص رياضي وفقًا لمتطلباته الخاصة

الدراسة الثانية - دراسة Behrouz Golmohammadi وآخرون 2018 موسومة ب:

تأثير التدريب على المهارات العقلية على القلق التنافسي لدى لاعبي الرجبي من تلاميذ المدارس

The effect of mental skills training on competitive anxiety in schoolboy rugby players

مقال منشور في مجلة Journal of Sports and Motor Development and Learning

،هدفت هاته الدراسة الى :

- تحديد تأثير فترة برنامج الإسترخاء (من الجسم إلى العقل ومن العقل إلى الجسم) على أداء لاعبي كرة القدم روغبي

- المقارنة بين الإسترخاء التدريجي و التصور الإبداعي لدى لاعبي الروغبي

اختار الباحثون لدراستهم **المنهج التجريبي** ولهذا الغرض تم **اختيار عينة** (39) لاعباً وتقسيمهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: إسترخاء العضلات التدريجي، والتصور الإبداعي، والتحكم.

قبل التدخلات، تم إجراء الاختبار القبلي بطريقة الرصد. في برنامج الإسترخاء هذا، خضع الأشخاص لنوعين مختلفين من الإسترخاء بعد التدريب على كرة القدم لمدة 8 أسابيع **كأداة للقياس** وقد تم تحليل البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي والاستدلالي، وتحليل التباين بالمقاييس المتكررة، وتحليل التباين الأحادي.

وأظهرت **النتائج :**

- التأثير الكبير للإسترخاء العضلي التدريجي والتصور الإبداعي في الحفاظ على الكرة والتحكم فيها، ودقة التمرير، وأخذ الكرة من الخصم بدقة، والأداء العام للاعبين.

- إن طرق الإسترخاء من الجسم إلى العقل ومن العقل إلى الجسم يمكن أن تكون فعالة في تحسين أداء الرياضيين.

- يمكن القول أن إسترخاء العضلات التدريجي (من الجسم إلى العقل) فعال للاعبي الروغبي .

- بالإضافة إلى ذلك، كان أداء الرياضيين الذين استخدموا إسترخاء العضلات التدريجي أفضل من أولئك الذين استخدموا التصور الإبداعي في مهارات الحركية

- أساليب تصور الإبداعي تكون أكثر فعالية في المهارات التي تتطلب المزيد من الدقة والتركيز.

التوصيات:

- ومن الممكن في الأبحاث المستقبلية قياس العلامات الحيوية للجسم مثل معدل التنفس ومعدل ضربات القلب وغيرها عدا عن ذلك.

- بهدف تقييم مدى فعالية الإسترخاء على أداء الرياضيين وخلق الاستجابة الاسترخائية لديهم واستخدمها بعد أنشطة المختلفة القوة والتحمل ....

– اقترح لتعميم النتائج الإسترخاء من خلال القيام بأبحاث لخلق التنوع في مستوى المهارة (البسيطة والمعقدة)، والتخصصات الرياضية (الجماعية أو الفردية) ومستويات مختلفة من الخبرة لدى الرياضيين (المبتدئين و ناشين ، بالغين).

الدراسة الثالثة - دراسة Kaitlyn Harrison وآخرون 2019 موسومة ب:

الخصائص النفسية لدى لاعبات كرة القدم النسائية: المهارات العقلية الصلابة الذهنية، والقلق

Psychological characteristics in women football players: Skills، mental toughness، and anxiety

وهو مقال منشور في **مجلة Scandinavian Journal of Psychology**، **هدفت** هاته الدارسة الى:

- تحليل الفروق في المهارات العقلية و الصلابة النفسية ، والقلق لدى لاعبات كرة القدم حسب مستواهن (المنتخب الوطني، الدرجة الأولى، الدرجة الثانية)

- توقع مستوياتها باستخدام النموذج متعدد المتغيرات تبعاً للمهارات النفسية للاعبين والصلابة الذهنية والقلق.

المنهج المتبع هو **المنهج الوصفي** أما **عينة** الدراسة كانت (142) لاعبة كرة قد ايسلانديات ،بأعمار مختلفة أقل من (23سنة) تم تقسيمهم إلى (3)مستويات حسب تصنيفهم وطني ، قسم الأول، القسم الثاني. **تم جمع البيانات بأداة الاستبيان** من خلال استخدام ثلاثة استبيانات:

- استبيان اختبار استراتيجيات الأداء/ - استبيان الصلابة الذهنية الرياضية / - استبيان مقياس القلق الرياضي.

وكانت **نتائج** الدراسة كتالي :

– هناك اختلافات قليلة بين المجموعات الثلاث في المهارات النفسية، أما في الصلابة الذهنية والقلق فقد حصل المنتخب الوطني على أعلى وأدنى القيم على التوالي.

– واختلف لاعبو القسم الأول والثاني في الإسترخاء والثقة والقلق.

– صنفت الدراسة إحصائيا (54.9%) من العينة مع متغيرات الدراسة، الدرجات الكلية والتفعيل في الممارسة.

- هناك بالفعل علاقة بين المتغيرات مستوى الفريق ومتغيرات القدرة على التركيز، والارتداد من الفشل، ومواجهة الضغوط، ومواجهة الشدائد، وكذلك النفسية المرونة والالتزام والثقة
- تؤثر مستويات القلق على الأداء على الرغم من التركيز المنظور المعرفي للقلق على منظوره البدني.

توصيات:

- نظرا الأهمية السمات النفسية على أداء لاعبي كرة القدم للسيدات ثبت أنه لا غنى عنه لدمج التدريب العقلي في الفرق الوطنية والأندية، مما يسمح لهذه الفرق تشخيص الخصائص النفسية ، وعمليات اكتشاف المواهب.

الدراسة الرابعة - دراسة Damjan Jakši´c وآخرون 2020 الموسومة بـ:

المهارات العقلية لدى لاعبي كرة اليد الصربية: فيما يتعلق بمركز وجنس اللاعبين

Mental skills in Serbian handball players: In relation to the position and gender of players

وهو مقال منشور في مجلة .Front. Psychol، هدفت هاته الدراسة الى :

فحص البنية العواملية لمهارات بول العقلية .

تحديد الفروق بين الجنسين في تلك المهارات العقلية،

تحديد الفروق بين أوضاع اللعب في المهارات العقلية لاعبي كرة اليد لإنشاء صورة ذهنية للاعبي كرة اليد الصربية.

استخدم الباحثون **المنهج الوصفي** من خلال **استبيان** الذي تم تطويره في المملكة المتحدة للقياس المهارات العقلية المختارة للسكان الرياضيين الصرب اما **عينة الدراسة** كانت تكونت من (170) لاعباً من لاعبي كرة اليد بأعمار مختلفة من 14 إلى 39 عامًا، الذين لعبوا كرة اليد في فئات شبه النخبة والنخبة التنافسية و مستوى النخبة الناجحة .تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي المعدل تحديد الأبعاد الكامنة لاستبيان للمهارات العقلية لدراسة الفروق بين الجنسين .

النتائج:

– تحديد سبعة عوامل للمهارات العقلية (القدرة على التصور، والإعداد العقلي، الثقة بالنفس، إدارة القلق ، القدرة على التركيز، القدرة على الإسترخاء، والتحفيز).

- تحديد خمس عوامل في العينة لدى لاعبي كرة اليد الصربيين الذكور والإناث: القلق والتركيز الإدارة(α = 0.74) الثقة بالنفس (α = 0.75) القدرة على الإسترخاء (α = 0.66) الإعداد العقلي(α = 0.68) والقدرة على التصور .(α = 0.66) مع هذه المقاييس الفرعية الخمسة كمتغيرات تابعة، نتائج مان ويتني أظهر اختبار **U** أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في القلق المتغير وإدارة التركيز(**U** = 2893.5 ، p = 0.049) والقدرة على الإسترخاء(**U** = 2833.0، p= 0.031)

– لاعبات كرة اليد يسجلن درجات أعلى إدارة القلق والتركيز وانخفاض القدرة على الإسترخاء

– مراكز اللعب موضع شك، وهي نتائج تحليل كروسكال واليس أحادي الاتجاه من التباين، أي تحليل مان ويتني اللاحق، يشير إلى ذلك.

– يختلف لاعبو كرة اليد الذكور في القدرة التخيلية فيما يتعلق بالعلاقة إلى موقف اللاعب وكان هناك فرق كبير تم الحصول عليها بين لاعبي الجناح وحراس المرمى و الأجنحة وظهور الوسط .اللاعبون في مركز الجناح تحقيق أدنى درجة في قدرة التصور .

– لم يتم الحصول على اختلافات فيما يتعلق بمركز اللعب في لاعبات كرة اليد الإناث.

– وتشير هذه النتائج إلى أنهم بحاجة إلى العمل مع اللاعبات في موقف الجناح على تنمية المهارات العقلية (الحد من العاطفة،مهارات الإثارة والإسترخاء والخيال)؛ ولاعبات مركز قلب الدفاع لتطوير الاستراتيجيات لتقليل القلق التنافسي.

– جميع اللاعبات بحاجة إلى العمل معا من أجل تطوير المهارات العقلية التي تهدف إلى التنظيم العاطفي، وخاصة مع اللاعبات في مركز الجناح من أجل التحسن التنظيم العاطفي.

التوصيات:

– تمشيا مع فهم أن المهارات العقلية يمكن أن يتم تلقينها، ينبغي أن إجراء المزيد من البحوث في تأثير برامج التدريب الذهني للاعبي كرة اليد.

- تدعو النتائج التي تم الحصول عليها إلى التحقيق في المزيد من في المهارات العقلية للاعبين وعلاقتها بالعمر والمستوى الرياضي والتفاعل بين المهارات العقلية و النفسية (السمات الشخصية، التوجه نحو الهدف، الدافع) والعوامل الظرفية مثل (تحفيزية المناخ، الإنجاز الرياضي، نوع التدريب)

الدراسة الخامسة -.دراسة **Chris Thompson** 2020 بعنوان :

التعب العقلي في كرة القدم

MENTAL FATIGUE IN FOOTBALL

وهي مذكرة لنيل درجة الدكتوراه في كلية الطب، **جامعة سارلاند** ، **ساربروكن** ، **ألمانيا** ، **وجامعة سيدني للتكنولوجيا (UTS)** ،**أستراليا.هدفت الدراسة** إلى فحص الإرهاق العقلي الحالي في أدبيات كرة القدم وإجراء تقييم نقدي للممارسة المنهجية الحالية. ودراسة أيضًا الإرهاق العقلي بعد المهمة لفهم آثاره المتبقية (أي لتوضيح ما إذا كان الإرهاق العقلي حادًا أم مزمنًا)، ومعرفة نمط المطالب المعرفية المتعلقة بكرة القدم للإرهاق العقلي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين النخبة من الذكور و من الإناث في الأكاديمية.اختار الباحث **المنهج التجريبي** من خلال **أدوات الدراسة** المتمثلة في قياس تصورات الإرهاق الذهني والملل بإتباع الطريقة الأكثر شيوعًا للحث على الإرهاق العقلي (مهمة ستروب المعدلة لمدة 30 دقيقة) في محاولة للتمييز بين الإرهاق العقلي والملل ،**أما عينة** الدراسة كانت (12) فريق من الأكاديمية الانجليزية من عمر أقل من(14 سنة) الى فئة الأكابر بجنسين إناث وذكور توصلت الدراسة إلى جملة من **النتائج** :

- تشير الدراسات المتاحة إلى أن الإرهاق العقلي المستحث يؤثر سلبًا على الجسم و مهارات صنع القرار والجوانب الفنية والتكتيكية لأداء كرة القدم ، سواء في الأداء المعزول الاختبارات والألعاب الصغيرة.

- اثر الإرهاق العقلي للمهام المعرفية المتكررة ذات التداخل السياقي المنخفض والتي لا تشبه المتطلبات المعرفية في الحياة الواقعية أي تدخل سياقي عالٍ في بيئة ديناميكية.

- يتسبب تأثير ستروب المعدل في إحداث إجهاد عقلي شخصي عالي ومعدلات الملل تقلل بشكل كبير (ولكن ليس إلى المستويات الأساسية) بعد استراحة قصيرة.

– وجود مهام معرفية مكتملة قصيرة ومتكررة (تناول المعلومات التكتيكية ، والالتزامات الإعلامية ، والسفر) مع تأثير ضئيل على تصورات الإرهاق العقلي والأداء

– كان التناقض واضحًا في كرة القدم النسائية النخبوية ، حيث يُشار عادةً إلى السفر وتناول المعلومات التكتيكية المفرطة والضغط الداخلي لتحقيق النجاح على أنها مطالب نفسية

– أثبتت تقنية القياس الموضوعية فعاليتها في قياس عبء العمل العقلي أثناء المهام التي تتطلب مهارات معرفية والاحتمالية الحالية لمشاركتها بعيدًا عن بيئة المختبر هو الحد الأدنى بسبب طبيعته والقيود الزمنية الحتمية في إعدادات كرة القدم

توصل الباحث إلى مجموعة من **التوصيات** أهمها:

– نقترح أن الأبحاث المستقبلية يجب أن تراقب الإجهاد المعرفي المبلغ عنه مطابقة اللعب والتدريب عبر استخدام بروتوكول تم التحقق من صحته مثل d-RPE ، وهي طريقة مناسبة لـ التفريق بين العناصر المادية والمعرفية للأداء

– يجب أن تستخدم أبحاث المتابعة الاستطلاعات و المقابلات مع لاعبي كرة القدم من أجل فهم أفضل لمصدر الإرهاق العقلي.

– استعمال هذه النتائج في تطوير بروتوكولات الإرهاق العقلي لا تتمتع بصلاحية بيئية أكبر من الخيارات الحالية.

– الاعتماد مستقبلا على VAS لقياس التعب العقلي و يتم تزويد المشاركين بتعريف واضح للإرهاق العقلي، مما قد يقلل من تحيز الاستجابة.

الدراسة السادسة - دراسة Mirosław Mikicin 2022 موسومة ب :

علاقات الانتباه واليقظة هي المسؤولة عن العمل في الرياضة

Relationships of attention and arousal are responsible for action in sports

وهي مقال منشور في مجلة **Biomedical Human Kinetics** ، **هدفت** الدراسة إلى:

- أهم الآليات النفسية المسؤولة عن النشاط الرياضي هي اليقظة والانتباه

- العلاقات بين مستوى اليقضة ومستوى الانتباه، وقد جرت محاولة لشرح الآليات المسؤولة عن النشاط الرياضي.

اعتمد الباحث على **المنهج التجريبي** و جريت الدراسة على **عينة** شملت مجموعة من الطلاب الرياضيين (68 فرداً) **باستخدام نظام اختبار** فيينا فيلم ، وهو اختبار تردد الوميض/الاندماج، وهو إجراء قياس يسمح بتحديد الاستعداد الوظيفي للجهاز العصبي المركزي. نظام من حيث الاستثارة و c o) (g وهو اختبار لقياس مستوى الانتباه.

النتائج: لوحظ ما يلي في التحليل الإحصائي للبيانات:

- العلاقات المتناسبة عكسيا لتردد دمج الصور(فيلم 1) أثناء تسجيل مستوى الإثارة مع: القبول الصحيح للمحفزات (COG1، 0.287– = r).
- والرفض الصحيح من المحفزات (COG2، 0.320– = r).
- ووقت المحفزات المقبولة بشكل صحيح (COG3، 0.299– = r).
- ومع وقت المنبهات المرفوضة بشكل صحيح (COG4، 0.317– = r) في النشاط المتعمد.
- يشير تكرار الاندماج إلى مستوى التعب ويتناسب عكسيا مع المحفزات المقبولة بشكل صحيح في نشاط انتباه، والمحفزات المرفوضة بشكل صحيح في أنشطة الانتباه، ومدة إجراء الانتباه.

الدراسة السابعة: دراسة Emma L. Wightman و David O. Kennedy 2022 موسومة ب:

الأداء العقلي والرياضة: الكافيين و مكونات المواد النشطة بيولوجيا المستهلكة .

Mental Performance and Sport: Caffeine and Co-consumed Bioactive Ingredients

يندرج هذا المقال **الوصفي** في منشورات **مجلة Sports Medicine** حيث **هدفت** هاته الدراسة إلى معرفة: المراجعة آليات عمل وفعالية الكافيين وإمكانية الجمع بين الكافيين وغيره من المركبات الغذائية التي تمارس تأثيرات نفسية تزيد عن تلك المتوقعة بعد تناول الكافيين وحده .

- المراجعة على مصادر الكافيين الأكثر استهلاكًا، وحصرت بحثها غير المستهدف في الواقع: المنتجات المشتقة من النباتات المصنعة للكافيين التي تعطينا الشاي (نبتة كاميليا صينية) القهوة (البن)، والكاكاو (نبتة الكاكاو) والغوارانا (نبتة بوليفيا كأسية)، وأيضا مشروبات الطاقة متعددة المكونات والجرعات.

- تشير هذه الأدبيات إلى فوائد ذات صلة بالصحة العقلية أداء يتجاوز تلك المرتبطة بالكافيين في مشروبات/جرعات الطاقة متعددة المكونات والعديد من المشروبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من الكافيين . بما في ذلك الكاكاو عالي الفلافانول والغوارانا. ومع ذلك، هناك نقص عام في الأبحاث التي أجريت بهذه الطريقة لفصل المساهمات النسبية للأجزاء المكونة لهذه المنتجات.

حيث استخدم الباحث المنهج **الوصفي التحليلي** من خلال تحليل ووصف الدراسة الى 5 محاور:

- صناعة الكافيين والية عمله
- التأثيرات الوظيفية للكافيين
- منتجات الكافيين متعددة المكونات
- المواد الكيميائية النباتية الأخرى (غير المحتوية على الكافيين)
- تاريخ مزيج الكافيين النباتي و الكيميائي

توصلت نتائج هاته الوثيقة الى مايلي :

- من الممكن تمامًا أن يتم تناول الكافيين جنبًا إلى جنب المواد الكيميائية النباتية الأخرى ذات التأثير النفساني.
- سوف يؤدي الكافين إلى تأثيرات إضافية أو تفاعلية مع فيما يتعلق بالجهاز العصبي. قد يكون هذا إما نتيجة لذلك تعديل ثنائي الاتجاه لأي نأقل عصبي أو بسبب تأثيرات الكافيين المتنوعة على
- الامتصاص والتوزيع والتمثيل الغذائي وإفراز أشياء أخرى
- على الصعيد العالمي، يعد الكافيين من أكثر المواد ذات التأثير النفساني استهلاكًا على نطاق واسع ومولدة للطاقة.
- من خلال البحث وفي سياق شكل الكافيين تم تحديد التأثيرات النفسية والعقلية إلى حد معقول. حيث الأداء العقلي، يمتد إلى ما هو أبعد من تحسين الانتباه، بما في ذلك الحركية النفسية الوظيفة واليقظة.
- الكافيين وحده له تأثير ضئيل على المجالات المعرفية الأخرى المتأصلة في جوانب أداء الرياضة.

- بالإضافة إلى ذلك، البحث على وجه الحصر تقريبا يبحث في آثار الجرعات المفردة الحادة من الكافيين، وبالتالي إلى أي مدى يمكن تطبيق هذه النتائج على العالم الحقيقي يمكن القول إن سيناريوهات الاستهلاك اليومي المتكرر و محدود في العالم الحقيقي، الرياضيون والمشاركين في الرياضة عادةً ما تستهلك الكافيين جنبًا إلى جنب مع خليط معقد من الكافيين مركبات أخرى يحتمل أن تكون نشطة بيولوجيا. سواء على شكل المنتجات المشتقة من النباتات المصنعة للكافيين أو باعتبارها المضافة إلى منتجات متعددة المكونات. نظرا لكثرة الكافيين.

- وفي حين أن التجارب المدرجة ضمن هذه المراجعة الوصفية الإبلاغ عن أي أحداث سلبية خطيرة، فإنه سيكون مقصرا بمراجعة عدم تسليط الضوء على الحاجة المستمرة للتشكيك في لآثار المحتملة غير المتوقعة للجمع بين مركبات مختلفة ضمن منتج واحد وآثار تراكمية.

- جرعات من المكونات او الجرعات الفردية لكل مركب وحدها قد لا تؤدي إلى حدث سلبي، ولكن هناك نطاق الآثار السلبية غير المتوقعة بعد الجمع بينهما وهذا أمر مقلق بشكل خاص عندما يفكر المرء أن الكافيين قد يعزز الامتصاص وتوزيع المكونات الأخرى التي يتم استهلاكها بشكل مشترك (والعكس صحيح) وهكذا، في حين أن الجرعات قد تبدو آمنة في عزلة إلا أنها معززة،

- قد تثبت المنتجات الدوائية أنها غير آمنة من الناحية الفيزيولوجية النفسية وآثرها ،و يتم الإبلاغ خطورة الإفراط في استهلاك مشروبات الطاقة لدى مجموعات المراهقين.

- تم تأكيد الأدلة التجريبية الخاضعة للرقابة على البشر بشكل مباشر التفاعلات الوظيفية بين الكافيين والبوليفينول- الثيانين والتورين. بالإضافة إلى ارتفاع مادة البوليفينول من العديد من مقتطفات النباتات المصنعة للكافيين ذات نسبة مستويات منخفضة.

- الكافيين تولد فوائد أوسع للأداء العقلي مما كان متوقعا من الكافيين، حتى في جرعات أعلى من ذلك بكثير وهذا بالتأكيد هو الحال بالنسبة للكاكاو الذي يحتوي على نسبة عالية من الفلافانول.

- من المرجح أن تناول الكافيين اللامائي النقي هي الطريقة الأكثر أمنا لتوصيل الكافيين تعزيزا الأداء الجسدي أو النفسي والعقلي.

التوصيات :

أولاً: فصل مساهمات الكافيين والمركبات النشطة بيولوجيا غير الكافيين الموجودة في المنتجات التي تحتوي على الكافيين.

ثانياً: تحديد المستوى الأمثل للكافيين لمنتجات مستخلصات الكافيين ، بما في ذلك إمكانية إضافة المزيد منها لزيادة تعزيز الفوائد الوظيفية في الجسم

وأخيرا: لاستكشاف إمكانات الكافيين لتعزيز الفوائد ذات التأثير النفساني والعقلي المواد الكيميائية النباتية التي كانت جنبا إلى جنب مع الكافيين .

الدراسة الثامنة- دراسة Leonardo Vidal Andreato وآخرون 2022 بعنوان :

ماذا نعرف عن آثار التدريب العقلي المطبق على رياضات القتالية ؟ مراجعة منهجية

What do we know about the effects of mental training applied to combat sports? A systematic review

دراسة **وصفية تحليلة** عبارة على مقال منشور في مجلة **Psychology of Sport & Exercise** ' **هدفت** هاته الدراسة الى التعرف على أثر التدريب العقلي المطبق على لاعبي الألعاب الرياضية القتالية.

الطرق: تم إجراء **مراجعة منهجية**، باتباع المعايير الموصى بها في التقارير المفضلة بيان عناصر المراجعات **المنهجية والتحليلات** الوصفية **(PRISMA)**، منذ البداية وحتى فبراير 2021، مع بحث إلكتروني في قواعد بيانات **PubMed وScopus وWeb of Science وPsycINFO و SPORTDiscus** كأهلية المعايير، تضمنت هذه المراجعة الدراسات الأصلية التي نفذت أي نوع من التدريب العقلي، مع أو بدون المجموعة الضابطة، **وكانت العينة** جميع الدراسات التي تشمل الرياضيين القتاليين، من كلا الجنسين، أعمارهم أكبر من 16 وأقل من 45 سنة، في اي مستوى التنافسي، وتقييم تأثير هذه التدخلات على المقاييس النفسية تم ، العثور على (1921 دراسة) في المجموع العام وبعد تطبيق معايير الاشتمال تم استبعاد (21 مقالا) تم تضمينها في هذه المراجعة، ثم تم التحقيق في ما مجموعه (417 موضوعا) من ضمنهم (21 دراسة)

النتائج: ونتيجة لذلك، على الرغم من الاختلافات في نوع وخصائص التدخلات، أظهرت الدراسات أن التدريب العقلي يعمل على تحسين القلق، والمزاج، والثقة بالنفس، والعواطف، والتماسك، والتوازن العاطفي، والإسترخاء، بالإضافة إلى الأداء البدني والرياضي.

– هذه المراجعة المنهجية المبنية على الأدلة من الدراسات المختارة تشير إلى أن التدريب العقلي يبدو أنها مفيدة للرياضيين في الأساليب القتالية، في حين أن الرياضات القتالية يمكن أن تستفيد من التدريب العقلي الإعداد والمنافسة والتعافي.

التوصيات:

- يجب أن يأخذ في الاعتبار وجوده إنتاج علمي ودراسات جيدة تبحث في آثار التدخل النفسي
- نشر البروتوكولات لدى الرياضيين في الرياضات القتالية في طرائق القتال المختلفة.

ثانيا :الدراسات العربية:

الدراسة التاسعة: دراسة عقيل عبد القادر بلعيد 2012 بعنوان :

فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الأداء المهاري لرياضي الكراتي دو

وهي مقال منشور في مجلة **الإبداع الرياضي ، هدفت هذه الدراسة** الى :

- وضع برنامج تدريبي عقلي يساعد على رفع مستوى التصور العقلي لرياضي المستوى العالي في الكراتي دو.

– معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح للتصور العقلي على تطوير مستوى رياضي الكراتي دو.

– لفت انتباه مدربي النخبة الوطنية لجدوى هذا النوع من المهارات العقلي في الرفع من مستوى رياضي الفرق الوطنية إلى مصاف المستوى العالمي.

استخدم الباحث **المنهج التجريبي** ذات تصميم متجانس ومتكافئ لمجموعتين ضابطة وتجريبية من خلال **أدوات** الدراسة التالية :اختبارات نفسية (التصور العقلي) واختبارات مهارية كما اختار **الباحث عينة** من (12) لاعبا للكراتي مستوى عالي استخدم الباحث **أدوات القياس التالية :** القياس والاختبار الملاحظة و الاستبيان ،**خلصت** الدراسة الى :

- استخدام التصور العقلي في مساعدة الرياضي على تخيل حركاته في بعض الجمل التكتيكية.
- وجود تأثير لبرنامج للتدريب العقلي المقترح للتصور العقلي على تطوير مستوى رياضي الكراتي دو.

- وجود علاقة طردي ايجابية مابين تطور مستوى التصور العقلي ومستوى الأداء لدى لاعبي المستوى العالي في الكراتي دو.

الدراسة العاشرة : دراسة كل من محمد عبد الرضا و كريم مطر 2012 موسومة ب :

بعض القدرات العقلية وعلاقتها بدقة التصويب بكره اليد على لاعبي جامعة ميسان المشارك في بطولة الجامعات العراقية2012-2011

مقال منشور في **مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية** مشكلة البحث فكانت عدم معرفة اللاعبين لأهم القدرات العقلية الواجب أن يمتعون بها مما سبب ذلك ضعفا في دقة التصويب لديهم مما أثر سلبا على تطوير تلك المهارة ، أما **أهداف البحث** فكانت التعرف على العلاقة ما بين القدرات العقلية و دقة التصويب بكرة اليد، و قد افترض الباحثان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات العقلية و دقة التصويب بكرة اليد . باستخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمتة لمشكلة البحث و **كانت العينة** البالغة (12) لاعب من لاعبين منتخب جامعة ميسان المشارك في بطولة الجامعات العراقية (المنطقة الجنوبية) العام الدراسي 2011-2012 .و استخدم الباحثان **أدوات الاختبارات** الخاصة بالإدراك الحس حركي و اختبارات تركيز و توزيع الانتباه فضلا عن اختبار دقة التصويب،أهم **الاستنتاجات** : وجود علاقة ارتباط إيجابية بين بعض القدرات العقلية و مهارة دقة التصويب بكرة اليد ، و كانت **أهم التوصيات** : التأكد على تطوير القدرات العقلية المرتبطة بمهارة التصويب بنسب مختلفة تتناسب مع أهمية كل قدرة و علاقتها بأداء مهارة التصويب لتطويرها .

الدراسة الحادية عشر: دراسة شتيوي عبد المالك -2013 موسومة ب :

أثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب التدريب الذهني والبدني لتطوير الضربات الثابتة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم : دراسة ميدانية على فريق أواسط اتحاد بسكرة U18

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي **لجامعة الجزائر (3)** وقد **هدفت** هاته **الأطروحة** إلى :

- اقتراح برنامج تدريبي جديد لتطوير الجانب المهاري في كرة القدم.
- الاطلاع على مدى اهتمام المدربين بتطوير بالجانب المهاري في كرة القدم.
- إبراز أهمية التدريب الذهني واستعمالاته في كرة القدم.

- أهمية تطوير الجانب المهاري لدى فئة الأواسط التي تعتبر خزان والقاعدة للأكابر.

اختار الباحثان **المنهج التجريبي** لأطروحتهم من خلال التصميم التجريبي لعينتين ضابطة وتجريبية واختارو **العينة بطريقة عمدية** (قصدية) تتكون من (20) لاعبا من فريق أواسط اتحاد بسكرة أقل من 18 سنة

أشارت النتائج إلى :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات (التمرير ، التهديف ، ضربة الجزاء) بين مجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح الأخيرة .
- التدريب البدني لبعض متغيرات الناحية المهارية يكفي لتطوير هاته المهارات.
- التدريب العقلي يعد عاملا يضيف فاعلية في تطوير متغيرات الناحية المهارية في كرة القدم.
- سرعة التعلم المهارات ودقة الأداء ترجع إلى وضوح التصور الحركي لأداء المهارة.
- وسيلة التدريب الذهني قبل البدني تساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم .
- تفوق المجموعة التجريبية في كل اختبارات المهارات على المجموعة الضابطة ماعدا السيطرة على الكرة

أهم التوصيات :

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح بشكل واسع على جميع الفئات لما له من نتائج ايجابية وأثر على مردود المهاري للاعبي كرة القدم بالخصوص.
- استخدام نتائج التي توصلنا إليها لإجراء بحوث ودراسات أخرى .
- الاهتمام بالجانب الذهني للاعبين الناشئين ومراعاته كونه الجانب المهم في الشق التعليمي من التدريب الرياضي
- توسيع الحصة التدريبية لتشمل العديد من الجوانب من التدريب الرياضي .
- توعية اللاعبين بمدي أهمية التدريب العقلي في المجال الرياضي بصفة عامة ، وكرة القدم بصفة خاصة .
- تكوين المدربين وإجراء التربصات الخاصة بالتدريب العقلي وأساسياته وطريقة أدائه وأهدافه .

الدراسة الثانية عشر: دراسة وعد عبد الرحمان علي 2014 بعنوان:

تأثير منهاج مقترح لتطوير بعض العمليات العقلية لدى لاعبي منتخب جامعة الأنبار بكرة اليد.

The impact of a proposed platform for the development of some mental processes to the squad Anbar University hand reel

مقال منشور في **مجلة مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية وهدفت الدراسة** الى : وضع منهاج تدريبي مقترح لتطوير بعض العمليات العقلية (تركيز الانتباه، سرعة رد الفعل المركب، سرعة الاستجابة الحركية . معرفة مقدار التطور لبعض العمليات العقلية في الاختبارات القبلية عنها في البعدية . أهم الاستنتاجات وجود فرق معنوي في تغير زمن الفعل لصالح الاختبار البعدي. اختصار زمن الاستجابة الحركية مما حقق فروق معنوية لصالح هذا المتغير في الاختبار البعدي عنه في القبلي

اختار الباحث **المنهج التجريبي** وبمجوعة تجريبية واحدة لملائمته لطبيعة الدراسة أما العينة كانت قصدية تتكون من (12) لاعبا واسبعد 2 ليصل عددهم الى (10) لاعبين من منتخب الجامعي للانبار لكرة اليد أستخدم **الباحث أدات** الاختبار خلال بحثه بالاضافة الى اللاحظة العلمية **النتائج البحث.**

- وجود فرق معنوي في تغير زمن الفعل لصالح الاختبار البعدي
- اختصار زمن الاستجابة الحركية مما حقق فروق معنوية لصالح هذا المتغير في الاختبار البعدي عنه في القبلي.
- تحقيق البرنامج المعد لثبات تركيز الانتباه من خلال الفروق المعنوية التي تحققت لهذا المتغير في الاختبار البعدي عنه في القبلي.
- اختصار زمن تركيز الانتباه مما حقق معنوية عالية لصالح الاختبار البعدي عنه في القبلي للعينة

أهم التوصيات:

- أجراء مثل هذا البحث على عينات أخرى و بمستويات أخرى.
- توجيه المدربين واللاعبين عند تنفيذ البرامج التدريبية لغرض الاهتمام بتدريب العمليات العقلية.
- الربط بين المهارات التي تحدد بين المدرب والتدريب على مفردات التدريب العقلي

الدراسة الثالثة عشر: دراسة لغريري و حسو 2014 بعنوان :

أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الموصل

Effect of a suggested psychological program on reducing psychological stress to improve skilful performance level on balance bar device for female students College of Sport Education Mosul University

وهي مقال منشور في مجلة **الرافدين للعلوم الرياضية هدفت** هاته الدراسة إلى

- التعرف على درجة التوتر النفسي ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية لمجموعتين التجريبية والضابطة.
- الكشف عن أثر البرنامج النفسي المقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية
- الكشف عن الفروق في التوتر النفسي ومستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

وقد استخدم الباحثان **المنهج التجريبي** لملائمته وطبيعة البحث الحالي وقيد أجري البحث على **عينة** تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الموصل والبالغ عددهم (20) طالبة وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (09) طالبات لكل مجموعة بعد أن تم استبعاد طالبتان.

ثم قام **الباحثان بإعداد البرنامج النفسي** (تدريب المهارات النفسية) الذي شمل التدريب ثلاث مهارات نفسية هي الإسترخاء و التصور العقلي و تركيز الانتباه ، و تم تطبيق **البرنامج التدريبي** النفسي المقترح على المجموعة التجريبية قبل البدء بالتدريس الاعتيادي بالنسبة لمهارتي الإسترخاء و التصور العقلي و بواقع (3) وحدات للإسترخاء (4) وحدات للتصور العقلي و بذلك بلغت (7) وحدات تدريبية أما مهارة تركيز الانتباه فقد تم تنفيذ الوحدات التدريبية و بواقع (3) وحدات و بذلك استغرقت فترة تنفيذ البرنامج (04) أسابيع و بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية (30-25)دقيقة و للفترة من 2013/4/30 و لغاية 2013/5/26 و تم تطبيق تجربة البحث الرئيسية في (قاعة اللباقة البدنية) في كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

استخدم الباحث **الأدوات التالية** في جمع وتحليل النتائج: تحليل المحتوى، المقابلات الشخصية، والملاحظة العلمية، الاستبيان ، مجموعة من القياسات والاختبارات التالية

اختبارت بدنية : لصفات البدنية

اختبارات نفسية: الإسترخاء و التصور العقلي و مهارة تركيز الانتباه

اختبارت مهارية : اختبارات على جهاز العارضة

النتائج :

- أثبت البرنامج التدريبي النفسي المقترح للمهارات العقلية فاعليته في خفض التوتر للمجموعة التجريبية.

- أثبت البرنامج التدريبي النفسي المقترح للمهارات العقلية فاعليته في تحسين المستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية.

- حقق البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض المهارات الحركية

- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح تطورا أفضل من المجموعة الضابط .

قدم الباحثان جملة من **التوصيات** :

- التأكيد على استخدام برنامج التدريب النفسي الذي أعده الباحثان لدوره الفعال في خفض مستوى التوتر النفسي.
- التأكيد على استخدام برنامج التدريب النفسي الذي أعده الباحثان لدوره في تطوير المهارات الحركية في جهاز العارضة.
- ضرورة إجراء بحوث ودراسات على مهارات نفسية أخرى وعلى مهارات حركية في أجهزة أخرى.
- ضرورة إشراك مدرسي التربية البدنية في دورات تدريبية للتعريف بدور البرامج التدريبية النفسية في تطوير المهارات الحركية والنفسية والعقلية .
- يقترح الباحثان أن تراعى في مناهج الدراسات الأولية نتائج البحوث التطبيقية ومنها هذا البحث.

الدراسة الرابعة عشر: دراسة محمد عبد النبي محمد 2015 بعنوان :

استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل و تأثيرها على بعض المهارات الأساسية بكرة السلة

The use of exercises to develop reaction speed and its impact on some of the basic skills of basketball

مقال يندرج ضمن **مجلة علوم التربية الرياضية**، **هدفت** هات الدراسة الى :

- إلى إعداد تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة السلة و التعرف على استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل - وأثرها على بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لقد استخدم الباحث **المنهج التجريبي** لملائمته لطبيعة البحث وعدَّه أفضل وسيلة لحل مشكلة البحث التي من خلاله يمكن تحقيق أهدافه ، **أما عينة** الدراسة كانت (16) لاعبا اختيروا بطريقة عمدية من لاعبي نادي الكوت وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين احدهما ضابطة و الأخرى تجريبية ، أما أدوات **الدراسة كانت** قياسات نفسية واختبارات مهارية. ولقد توصل الباحث إلى **الاستنتاجات** التالية:

- وجود فروق معنوية لمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.

- تطور المستوى الأداء المهاري ودقته لدى لاعبي كرة سلة لأعمار 16سنة وما فوق.

- أن استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل المستخدمة من قبل الباحث قد حققت الهدف والغرض الذي صممت من اجله.

- أن استخدامات تدريبات تطوير سرعة رد الفعل كان لها اثر ايجابي لتوفق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في سرعة و دقة بعض المهارات الأساسية

أما أهم التوصيات:

- ضرورة استخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل أثناء التدريب واستثمار كل ما توفر منه.

- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة باستخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية سواء كانت فدرية أو جماعية لمعرفة تأثير تلك التدريبات على العاب أخرى وفئات عمرية أخرى ولكلا الجنسين.

- ضرورة تخصيص وقت كافي خلال الحصص التدريبية لتطوير سرعة رد الفعل من خلال ربط مختلف المهارات وخلق ظروف مشابهة لموقف اللعب.

- التعرف على تأثير قدرات سرعة رد الفعل على المهارات الأساسية الغير مدرجة في البحث .

الدراسة الخامسة عشر: دراسة عمار رواب وآخرون 2016 تحت عنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التعليم و التوازن الحركي و سرعة رد الفعل لصغار المكفوفين

The effect of a proposed training program to improve education، motor balance and reaction speed for young blind people

مقال منشور في **مجلة المعارف** ،**هدفت** هاته الدراسة : **لمعرفة** أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية كالتعلم (التنقل الحركي) والتوازن وسرعة رد الفعل لصغار المكفوفين ، حيث كانت **عينة** البحث (15) تلميذا من التلاميذ الممارسين جنس ذكور فئة الاعاقة (ب1 ب 2 ب 3) راستخدم الباحثون في **دراستهم أدوات** الاختبار والقياس (قيسات نفسية ، اختبارت مهارية) باستخدام المنهج **التجريبي**.

وأسفرت هذه الدراسة على **النتائج** التالية : إن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثيرها الإيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية (التنقل) والتوازن الحركي و سرعة رد الفعل ، على ذوي الإعاقة البصرية (صغار المكفوفين بمدرسة طه حسين) إذ توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين أن البرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التعلم التنقل)والتوازن الحركي و سرعة رد الفعل لصغار المكفوفين

التوصيات :

- ضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية المكيفة في مراكز الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

- ضرورة توفير المنشآت الرياضية والوسائل والأجهزة والمعدات الخاصة برياضة المعاقين في جميع ولايات الوطن حتى نصل إلى أرقى مستوى ممكن.

- عقد ملتقيات ومؤتمرات لدراسة العراقيل والمشاكل التي تواجه النشاط الحركي المكيف ومحاولة اقتراح حلول مناسبة .

– التدعيم المادي والمعنوي مع التكفل التام من طرف الدولة والجهات المعنية للنهوض بهذا النشاط الى ارقى مستوى ممكن يساير الركب الحضاري.

– تكوين أستاذة تربية بدنية و الرياضية مختصين لهاذ الفئة .

الدراسة السادسة عشر : دراسة عادل حسني سيد وآخرون 2017 موسومة ب:

أثر تطوير تركيز الانتباه على دقة أداء التصويب من الثبات في كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

وهي دراسة على شكل مقال نشر في **مجلة أسيوط لعلوم و فنون التربية الرياضية ، هدف** البحث الى معرفة أثر تطوير تركيز الانتباه على دقة آداء التصويب من الثبات في كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية .

اختار الباحثون **المنهج التجريبي** ذو **التصميم الواحد** من خلال **عينة قصدية** ب (10) طلاب صف رابع من كلية التربية الرياضية، استخدم الباحث **أدوات الدراسة التالية :** مقياس التركيز ، اختبارت دقة التصويب وكانت **نتائج** البحث كالتالي :

– إمكانية التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه و دقة أداء التصويب من الثبات لدى طلاب كلية تربية رياضية

– إمكانية التعرف على العلاقة بين العمليات العقلية ودقة أداء التصويب من الثبات لطلاب كلية تربية رياضية.

– العلاقة مابين قدرة الطالب على التركيز ودقة أداء التصويب من الثبات في كرة السلة

التوصيات :

– توفير الظروف الملائمة لزيادة تركيز الانتباه لدى طلاب كرة السلة

– ضرورة شمولية البرامج التعليمية على الإعداد النفسي للطلاب مما يدعم القدرة على تحسين تركيز الانتباه

– أهمية الاستعانة بالأخصائيين النفسين لإعداد طلاب المتميزين للاشتراك في منافسة الرياضية

- أن يتعاون اتحاد كرة السلة و وزارة الشباب والرياضة وكليات التربية البدنية على الاستعانة بالبرامج الإعداد النفسي التي تحتوي على برامج تركيز الانتباه.

الدراسة سابعة عشر : دراسة يوشهير الهواري وبن مصباح كمال وبوستة رحيمة 2017-2018 بعنوان: **أثر برنامج تدريبي مقترح بالتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اكابر.**

وهي أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي **لجامعة الجزائر (3)** وقد **هدفت** هاته **الأطروحة** إلى :

- إبراز دور التدريب العقلي في مجال الرياضي خاصة كرة القدم.
- الامتداد بدراسة الماجستير والتي حملت نفس المتغير.
- معرفة أثر التدريب العقلي في الأداء المهاري الرياضي.
- التعرف على أثر تقنية التصور العقلي(البصري والحركي)على دقة التصويب (بالقدم، بالرأس) لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- التعرف على الفروق في مستوى دقة التصويب(بالرأس، بالقدم)بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.
- لفت الانتباه للقائمين على الرياضات النخبوية للاهتمام بهذا النوع من البرامج.

اختار الباحثون **المنهج التجريبي** لمذكرتهم **بتصميم** تجريبي لمجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية، كما **استخدموا أدوات** مقاييس التصور العقلي واختبارات مهارية في دقة التصويب، **عينة** الدراسة تكونت من (16) لاعبا من فريق الاتحاد الرياضي لبلدية الأغواط تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، خلصت **نتائج الدراسة** :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي لصالح الإختبار البعدي في إختبارات دقة التصويب بالرأس عند لاعبي المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي لصالح الإختبار البعدي في إختبارات دقة التصويب المباشر بالقدم نحو الهدف عند لاعبي المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي لصالح الإختبار البعدي في إختبارات دقة التصويب الجانبي بالقدم عند لاعبي المجموعة التجريبية.

- تفوق البرنامج التدريبي للتصور العقلي المقترح للمجموعة التجريبية على البرنامج المتبع من طرف المجموعة الضابطة في إختبارات البعدية للمهارات المدروسة.
- تفوق البرنامج التدريبي للتصور العقلي المقترح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى التصور العقلي.
- نجاح البرنامج التدريبي للتصور العقلي والإسترخاء المقترح في زيادة اثر التصور العقلي على دقة التصويب بالرأس و بالقدم.
- نجاح البرنامج التدريبي للتصور العقلي المقترح في تحديد المحور المؤثر للتصور العقلي على المهارات قيد الدراسة.

التوصيات :

- يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتطوير الإعداد النفسي عامة والعقلي خاصة للاعب الجزائري.
- إجراء دراسات حول مهارات عقلية أخرى وفي مختلف الفئات العمرية .
- إجراء دراسات حول مختلف المهارات العقلية وربطها بمهارات أخرى في ميدان كرة القدم
- توسيع الاهتمام بالتدريب العقلي ليشمل كل التخصصات الفردية والجماعية لأنه مستقبل الرياضة.
- ضرورة التركيز على التصور العقلي كتقنية هامة لتطوير الأداء المهاري والحركي في كرة القدم.
- ضرورة الاهتمام بتحسين القدرات المهارية في كرة القدم بما يتماشى ومتطلبات هده الرياضة خاصة المجال النفسي من خلال إعداد البرامج التدريبية المقننة لمختلف المراحل العمرية وفي مختلف المستويات

الدراسة الثامنة عشر: دراسة رشا عبد الرزاق عبد السهيل 2018 موسومة بعنوان :

تأثير تمرينات التدريب العقلي (الذهني) المباشر و الغير مباشر في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة

Effect of a suggested psychological program on reducing psychological stress to improve skilful performance level on balance bar device for female students College of Sport Education Mosul University

وهي مقال منشور في **مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية** وقد **هدفت** الدراسة الى :

- التعرف على تأثير تمرينات التدريب العقلي(الذهني) المباشر والغير مباشر في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة.
- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات الهجومية لطلبات كلية التربية البدنية بكرة السلة .
- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض

المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة ،وقد استخدم الباحث **المنهج التجريبي**، أما **عينة الدراسة** كانت (28) طالبة مستوى رابعة في كلية التربية البدنية والرياضية ،**أدوات الدراسة** كانت لاختبارات المهارية والقياسات النفسية ، **نتائج الدراسة** كانت:

- تمرينات التدريب العقلي (الذهني)المباشر والغير مباشر له تأثير في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة
- دمج تعلم المهارات وتنميته مع استخدام التدريب العقلي(الذهني) وبين تمرين وأخر له تأثير أفضل لكونه
- يعطي المتعلم فرص باسترجاع معلوماته

وأوصى الباحث ب :

- اعتماد تمرينات التدريب العقلي (الذهني)المباشر والغير مباشر له تأثير في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة
- ضرورة دمج تعلم المهارات وتنميته مع استخدام التدريب العقلي(الذهني) وبين تمرين وأخر له تأثير أفضل لكونه يعطي المتعلم فرص باسترجاع معلوماته
- إجراء دراسات مشابهة في تجريب الأساليب التدريبية النفسية الأخرى ومعرفة مدى أهميتها في رفع مستوى الأداء المهاري الهجومي لمطالبات.

الدراسة التاسعة عشر: دراسة خضراوي نبيل وشوية بوجمعة 2019 بعنوان

أهمية تدريب المهارات العقلية (تركيز الانتباه ،التصور العقلي ، الإسترخاء) في المجال الرياضي

The importance of training Some mental skills (focus attention mental perception، relaxation) in the sports field

وهو عبارة عن **مقال وصفي** منشور في **مجلة حوليات جامعة الجزائر 1** حيث **هدفت الدراسة إلى** محاولة للتعرف على العلاقة بين هذه القدرات ومستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة،استخدم الباحثان **المنهج الوصفي** واعتمد في دراسته على

توصلت الدراسة إلى **النتائج** التالية :

-الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه من المهارت العقلية الهامة واللازمة للتفوق في العديد من الأنشطة الرياضية.

-وفي هذا الصدد عرف التصور العقلي على أنه لب عملية التفكير الناجحة وعبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات

-يعتبر تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة والتي تساعد اللاعب على تطوير حركاته المختلفة فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية، ويعد أساسا مهما لنجاح المهارات الحركية.

- الإسترخاء وسيلة لخفض التوتر ويعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الاساسي للتصور العقلي وتركيز الانتباه.

الاقتراحات والتوصيات :

- ضرورة الاهتمام بشكل أكبر بالمهارت العقلية(تصور عقلي ،الإسترخاء ، تركيز الانتباه) في المجال الرياضي
- ضرورة اجراء تمرينات تطويرية ووحدات تدريبة خاصة بتركيز الانتباه والإسترخاء والتصور العقلي
- ضرورة ربط التمارين العقلية بالأداء الرياضي وأداء المنافسة
- إجراء دراسات تجريبية لها علاقة بالنشاط البدني الرياضي و المهارت العقلية .

الدراسة العشرون دراسة قو رابح وفيروز عزيز ورامي عزالدين2019 بعنوان :

أثر التدريب الذهني على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة

وهي عبارة على مقال منشور في **مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية** هدفت الدراسة الى:

- معرفة تأثير أسلوب التدريبي الذهني المقترح على مهارة التمرير للأعلى في كرة الطائر.
- معرفة تأثير أسلوب التدريبي الذهني المقترح على مهارة السحق في كرة الطائرة .
- معرفة تأثير أسلوب التدريبي الذهني المقترح على مهارة الصد في كرة الطائرة .
- محاولة اكتساب خبرة وتجربة من خلال الأسلوب المطبق على العينات المأخوذة . ،

قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي **و اختارو عينة البحث** بالطريقة القصدية وشملت (26) لاعبا من فريق نجم برج بوعريريج صنف أشبال لكرة الطائرة باستخدام الاختبارات المهارية **كأدوات الدراسة** :حيث **خلصت دراستهم** إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة التمرير للأعلى وأن التدريب الذهني المصاحب لتعلم الأداء الفني يؤثر تأثيرا ايجابيا على تطوير بعض مهارات كرة الطائرة .

الدراسة الواحد والعشرون بن غالية فاطمة الزهراء 2019-2020 موسومة ب:

أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والإسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد

أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التحضير النفسي الرياضي في **جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، هدفت الدراسة** الى :

-تحديد مستوى الفروق الإحصائية بين نتائج المجموعتين(الضابطة والتجريبية)فيما يخص الإسترخاء و التصور العقلي بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني.

- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية)فيما يخص مهارتي الصد و الإرسال بعد تطوير مستوى الإسترخاء و التصور العقلي اعتمد البحث على **المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين (** ضابطة تجريبية) .

اما **عينة الدراسة** كانت قصدية تشمل (24) لاعبا من فريقي أولمبي شلف ونجم شلف.

أما **أدوات البحث** كانت اختبارات نفسية :

-اختبار قياس مهارة التصور العقلي: و الذي تمثل في مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

- اختبار قياس الإسترخاء : اختبار فيتال ، بالإضافة إلى الاختبارات المهارية.

خلصت **نتائج الدراسة** الى :

- إن برنامج التدريب الذهني المقترح و الذي اعتمدت فيه الطالبة الباحثة على التصور
- العقلي و الإسترخاء ساهم في تطوير مهارتي الإرسال و الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة
- (أفراد العينة التجريبية) .
- وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية)و لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص الإسترخاء و التصورالعقلي بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني.
- كانت هناك فروق دالة إحصائيا بين نتائج المجموعتين(الضابطة والتجريبية) لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص الإسترخاء و التصور العقلي بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني.
- وجود بعض الفروق الفردية بين اللاعبات في قياس التصور العقلي والأداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة ، وأسهم في تطوير قابلية العينة في استيعاب أفضل للتدريب الذهني و المهاري.

التوصيات :

- برمجة دورات تكوينية و أيام دراسية لإبراز دور و أهمية التحضير النفسي و الذهني للرياضيين،و كيفية استخدام مهارات التصور الذهني و الإسترخاء لتطوير المهارات القاعدية في الكرة الطائرة.
- إجراء بحوث مشابهة للدراسة الحالية لكن في رياضات أخرى فردية أو جماعية ، و على فئات عمرية مختلفة بالأخص عمر المبتدئين.
- تجهيز الصالات الرياضية للكرة الطائرة بقاعات دراسية منفردة خاصة بالعرض و غيرها من الوسائل التي تساعد على تطوير مستوى التصور العقلي للمهارة قبل تطبيقها على أرضية الميدان.
- ضرورة إدخال المهارات الذهنية كالإسترخاء و التصور الذهني في برنامج التدريب لتطوير مختلف المهارات القاعدية في الكرة الطائرة.

الدراسة الثانية والعشرون : دراسة حيدر جاسم محمد 2020 بعنوان :

تأثير تمرينات خاصة في تطوير التصور العقلي لمهارتي الخداع و المناولة للناشئين بكرة اليد

The effect of special exercises in developing the mental perception of the skills of deception and handling for juniors with handbal

وهي مقال في **مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية ، هدفت هاته الدراسة إلى :**

- استخدام تمرينات خاصة لتطوير التصور العقلي و (الخداع والمناولة) لدى ناشئ كرة اليد.

- معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطوير التصور العقلي و(الخداع والمناولة)للناشئين بكرة اليد.

استخدم الباحث **المنهج التجريبي** لملائمته وطبيعة البحث ولكونه يتصف بدقة نتائجه، فقد اتبع الباحث **التصميم التجريبي** ذا المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي .**تحدد مجتمع البحث** بلاعبين الناشئين في نادي البلدية الرياضي بكرة اليد والبالغ عددهم(35) وتم **اختيار عينة بالطريقة العشوائية** والبالغة (28) لاعباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين(ضابطة وتجريبية.)

أهم **الاستنتاجات**

- للمنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب تأثير إيجابي في تطوير التصور العقلي و(الخداع والمناولة) لدى اللاعبين الناشئين في بكرة اليد .
- للتمرينات الخاصة تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في تطوير التصور العقلي لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد.
- لتطور التصور العلمي تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في تطور(الخداع والمناولة) لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد.

التوصيات كانت :

- الاهتمام في تطوير التصور العقلي لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد.
- استخدام التمرينات الخاصة في تطوير التصور العقلي للاعبين الناشئين بكرة اليد.
- الاهتمام في تطوير التصور العقلي بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بكرة اليد.

الدراسة الثالثة والعشرون: دراسة كحلوش إبراهيم زكريا 2022 الموسومة ب :

أثر برنامج تدريبي مبني على مهارة التصور العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

وهي أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التحضير النفسي الرياضي في **جامعة محمد خيضر بسكرة** ، **أهداف** الدراسة:

- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بمهارة التصور العقلي(PETTLEP)على التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية(المراوغة، التمرير، التسديد)لدى لاعبي كرة القدم U13

- معرفة أثر التدريب المهاري المطبق من قبل المدرب على التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية (المراوغة، التمرير، التسديد)

- معرفة الأفضلية بين تطبيق التصور العقلي (PETTLEP) والتدريب المهاري أو التدريب المهاري فقط على التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية (المراوغة، التمرير، التسديد)لدى لاعبي كرة القدم U13

استخدم الباحثان **المنهج التجريبي** من خلال اختيار **عينة قصدية** تتكون من (22) لاعبا من فريق عين قشرة سكيكدة أقل من (13 سنة) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين أما **أدوات الدراسة :**

اختبارات عقلية: مقياس التصور العقلي **MIQ-3** و (3) اختبارات مهارية: - اختبار مراوغة الأقماع بالكرة في مساحة 11 x 3 م / اختبار التمرير: اختبار دقة التمرير في كرة القدم./ اختبار دقة التسديد

نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة لمهارة التصور العقلي(**PETTLEP**) بين الاختبار القبلي والبعدي للتصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم U13
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتدريب المهاري فقط بين الاختبار القبلي
- والبعدي للتصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم U13
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي للتصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم (U13) ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية الأفضلية بين تطبيق التصور العقلي (PETTLEP) والتدريب المهاري وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتدريب المهاري فقط بين الإختبار القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13.

التوصيات:

- الاعتماد على تدريبات التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم في مختلف الم ا رحل العمرية من أجل تحسين الأداء المهاري ومهارة التصور العقلي.
- استخدام مختلف التقنيات والنماذج المستخدمة في التصور العقلي خاصة نموذج (PETTLEP)
- إجراء دراسات حول برامج مختلفة من التصور العقلي، أو دمجها مع تدريبات بدنية، مهارية وخططية في رياضات مختلفة.
- إجراء دراسات مقارنة بين مختلف الفئات العمرية في كرة القدم بعد التدرب على التصور العقلي.

الدراسة الرابعة والعشرون: دراسة خلفة عماد **2023** بعنوان :

أثر برنامج تدريبي بالإسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من 17 سنة.

وهي عبارة عن أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التحضير النفسي الرياضي في **جامعة محمد خيضر بسكرة** ،عملت الدراسة إلى **تحقيق الأهداف** الآتية:

- تصميم برنامج تدريبي بالإسترخاء العضلي للتخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة أقل من (17 سنة).

- إبراز أثر الإسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى العداء مما يعمل على تحسين كفاءته أثناء التدريبات و السباقات الرسمية .

- معرفة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة على التخفيف من التوتر والضغط النفسي في المقياس البعدي أقل من (17 سنة) .

- الكشف عن اثر البرنامج التدريبي بالإسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

- الكشف عن مدى تأثير أسلوب الإسترخاء العضلي في المرحلة العمرية أقل من (17 سنة).

استخدم الباحثون في درستهم **المنهج التجريبي** لملائمته وطبيعة الموضوع

كانت عينة دراستهم متكونة من (20) عداء من فريق نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى صنف أقل من (17 سنة) استبعد (4) منهم وقسم (16) عداء على مجموعتين ضابطة وتجريبية .واستخدم الباحثون **أدوات** جمع بيانات تمثلت في : - قياس التوتر النفسي - قياس الضغط النفسي -اختبار انجاز ركض 800 م

جاءت **نتائج الدراسة** كالتالي :

– أن البرنامج التدريبي المقترح للإسترخاء العضلي والذي يتضمن الإسترخاء التدريجي والتخيلي والإسترخاء الذاتي له تأثير فعال في تحسين مستوى انجاز الركض لدى العداء من خلال التخفيف من التوتر والضغط النفسي الذي يتعرض له عند الاشتراك في التدريبات والسباقات الودية والرسمية.

– أن المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي بالإسترخاء العضلي خلال ثمانية أسابيع و بمعدل ثلاثة حصص في الأسبوع قد تحصلت على فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس البعدي التوتر والضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800 م.

– أسفرت نتائج الدراسة أن المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي بالإسترخاء العضلي خلال ثمانية أسابيع و بمعدل ثلاثة حصص في الأسبوع قد تحصلت على نتائج ايجابية في حجم الأثر، للتخفيف من التوتر والضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800 م.

– أفرزت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في قياس التوتر والضغط النفسي واختبار 800 م انجاز للمجموعة التجريبية وهذه الفروق كانت لصالح القياس البعدي.

– أسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في قياس البعدي للتوتر والضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800 م حيث كانت لصالح المجموعة التجريبية التي انخفض لها التوتر والضغط النفسي، وحققت أفضل انجاز من الركض.

– التوتر النفسي من المشاكل النفسية التي تعمل على تبديد الطاقة وشعور العداء بالحرمان وعدم الاستمتاع بالممارسة مما يؤثر سلبا على الخصائص السيكولوجية والفسيولوجية للعداء.

– الضغط النفسي من الإصابات النفسية الأكثر حدوث عند العدائين لعدم تحقيق المستوى المطلوب عند الركض وبما تسمح به قدراته البدنية والتقنية والخططية والعقلية والنفسية.

- الإسترخاء العضلي من الأساليب الأساسية التي يتم استخدامها بشكل مباشر مع العدائين للتقليل من المشاكل النفسية وتحسين مستويات الانجاز الرياضي، مع السماح لكل عداء بتحقيق استعداداته للوصول إلى أفضل انجاز

التوصيات :

- ضرورة استخدام أساليب الإسترخاء العضلي من الإسترخاء التدريجي والتخيلي والإسترخاء الذاتي لتخفيف التوتر والضغط النفسي لتحسين مستويات الركض.
- ضرورة إدراج و إدماج التحضير النفسي والذهني في البرامج التدريبية خلال المواسم الرياضية لإعداد العداء إعداد متكامل من جميع النواحي.
- العمل على زيادة تطبيق أسلوب الإسترخاء العضلي على رياضي العاب القوى بمختلف فعالياتها ولكل الفئات العمرية.
- التخفيف من التوتر والضغط النفسي من الإجراءات اللازمة لتحضير عداء أقل من (17سنة) إلى مرحلة تفجير الطاقة وتحطيم الأرقام القياسية.
- زيادة الاهتمام بالإسترخاء العضلي من بداية المواسم الرياضي حتى نهايتها لتفادي حدوث الإصابات النفسية التي قد يتعرض لها العداء خاصة الإحباط وعدم تحقيق ما هو مطلوب منه
- زيادة استخدام أجهزة ووسائل علمية التي تستخدم في الإسترخاء العضلي.
- عقد ملتقيات علمية تبرز ضرورة إدراج التحضير النفسي والذهني خلال المواسم الرياضية ولمختلف الرياضات.
- زيادة إجراء دراسات تبرز الاهتمام بالإسترخاء العضلي لتحسين الصحة النفسية لدى العداء.
- زيادة الاهتمام بفعاليات ركض المسافات النصف طويلة لارتفاع درجة التوتر والضغط النفسي بها.
- إجراء دراسات مشابهة تقارن بين أساليب الإسترخاء العضلي للحصول على أفضل النتائج.
- تنظيم أيام دراسية تبرز كيفية تطبيق الإسترخاء العضلي بمختلف أساليبه في البرامج التدريبية.
- زيادة تنظيم ملتقيات علمية تبرز أعراض التوتر وانعكاسها على الضغط النفسي وتأثيرها على انجاز الركض لدى العداء.
- ضرورة الاهتمام بمهارة الإسترخاء والإسترخاء العضلي في رياضة العاب لارتباطها بشكل مباشر بفعاليات الركض بمختلف أنواعها.

- تصميم برامج تدريبية للإسترخاء العضلي لبناء أبطال وطنية في فعاليات المسافات النصف طويلة.

الدراسة الخامسة والعشرون : دراسة دليلة نواجي وآخرون 2023 بعنوان :

مهارة تركيز الانتباه وعلاقتها بمستوى الأداء البدني والتقني لدى لاعبي كرة الهدف للمعاقين (فئةb1)

Attention focus skill and its relationship to the level of physical and technical performance of goalball players for the disabled (class b1)

وهي دراسة منشورة في **مجلة العلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية** ، **هدفت** هاته الدراسة الى: إلى التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه والمستوى البدني والتقني لدى لاعبي كرة الهدف للمعاقين، ولهذا الغرض استخدم الباحثون **المنهج الوصفي** على عينة متكونة من (12) لاعب تم اختيارهم بطريقة قصدية **لجمع البيانات** استخدم الباحثون مقياس تركيز الانتباه (بوردن – أنفيوف)، واختبارات بدنية(اختبار القوة المميزة للذراعين) وتقنية (التهديف من الحركة على تقسيمات مرسومة على المرمى) للاعبي كرة الهدف، ، بعد جمع **النتائج** ومعالجتها إحصائيا

تم التوصل إلى أن هناك ارتباط قوي بين مستوى تركيز الانتباه واختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في الجانب البدني، وكذا تركيز الانتباه ومهارة التهديف ،

أوصت الدراسة إجراء بحوث ودراسات مشابهة على مستويات أخرى، اهتمام المدربين بالجوانب البدنية والتقنية وكذا الاهتمام بجوانب أخرى.

الدراسة السادسة والعشرون :دراسة خلافي طارق و دشري حميد 2023 بعنوان :

تأثير تمارين الإسترخاء في تحسين تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه.

The effect of relaxation exercises in improving the concentration of attention of the karate

وهي عبارة على مقال منشور في **مجلة التحدي** ، **هدفت** الدراسة الى :

للكشف عن تأثير تمارين الإسترخاء في تحسين تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه (فئة 15-17 سنة) لنوادي أم البواقي، حيث تم استخدام **المنهج التجريبي** نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة باستخدام

التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما(25) رياضيا، **استخدم** الباحث حزمة من تمارين الإسترخاء، واختبار (d2) لقياس مستويات تركيز الانتباه، ومن اجل الإجابة على تساؤلات البحث ومحاولة تحقيق فرضياته وأهدافه. وبعد جمع المعطيات وإجراء **التحاليل والمعالجة الإحصائية** أشارت **أهم النتائج** إلى:

- انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.

- يمكن أن يتحقق التركيز الجيد أثناء المنافسة إذا سبقه إسترخاء جيد ، فالإسترخاء يعزل العقل عن المثيرات الغير مرتبطة

- تمارين الإسترخاء قبل المنافسة تسمح بتحسين ورفع مستويات تركيز الانتباه لرياضي الكراتي.

- من خلال دراسة لوحظ أن اغلب الرياضيين ذوي المستويات العالية في تركيز الانتباه هم المتحصلين على أفضل النتائج.

وكانت **أهم التوصيات:**

- يجب أن تسبق تدريبات تركيز الانتباه حالة من الإسترخاء.

- ضرورة إخضاع الرياضيين قبل المنافسة إلى حزمة من تمارين الإسترخاء وذلك قصد الرفع من مستويات تركيز الانتباه لديهم وهذا ما ينعكس على الأداء الجيد أثناء المنافسة.

- من الأفضل تطبيق تمارين الإسترخاء من قبل مختصين في التحضير النفسي الرياضي.

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات.

8-1- التعليق على الدراسات السابقة:

انطلاقا من عرض مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية والتي كانت أغلبها دراسات على شكل مقالات علمية منشورة في مجلات علمية محكمة، مع وجود دراسات تمثلت في أطروحات دكتوراه اختصت في هذا المجال، وكانت الدراسات المعروضة جميعها مماثلة أو مشابهة لدراستنا الحالية بعنوان" **تأثير برنامج للتدريب العقلي في تنمية صفة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة** "، حيث تمحورت غالبية الدراسات حول دراسة العمليات

العقلية وعلاقتها ببعضها و تأثيرها على العديد من المتغيرات الأخرى مع وجود دراسات تهتم بسرعة رد الفعل و المهارات الأساسية في كرة السلة، وكذلك مراجع الأدبيات الوصفية رغم قلتها التي إختصت في مجال دراستنا .

8-2-أوجه التشابه والاختلاف بين دراساتنا مع والدراسات السابقة: بعد مراجعة الباحث لأدبيات البحث والمتمثلة في الدراسات السابقة التي تم عرضها، كانت هناك بعض التشابه والاختلاف في الأوجه بينها وبين موضوع دراستنا والتي يمكن توضيحها فيما يلي:

- **من حيث العنوان:** بعد إستعراض ما تقدم من دراسات سابقة ومشابهة تبين أن جل الدراسات تطرقت في مضمونها إلى اقتراح برامج تدريبية للعمليات العقلية أو إحداها على الأقل وأثرها على الأداء الرياضي ومدى نجاعتها ، مع وجود دراسات تهتم على الأقل بمتغيرين من دراستنا مع المهارات الأساسية في كرة السلة ، و الأخرى والتي شملت متغير واحد من متغيرات الدراسة

واختلفت دراستنا من بعض الدراسات من حيث طول عنوان دراستنا لأننا أظهرنا متغيرات الدراسة بوضوح

- **من حيث المجال الزماني والمكاني:** تعددت أزمنة هذه الدراسات، و إيمانا منا بان البحوث الحديثة والأصيلة تسهم في إثراء دراستنا فأقدم دراسة مذكورة في دراستنا كانت سنة 2012 حتى2023.

تاريخ إعداد مذكرتنا، كما اختلفت المناطق الجغرافية للدراسات السابقة ، فقد اخترنا الجزائر وبسكرة تحديدا كبيئة لإجراء الدراسة.

- **من حيث الهدف من الدراسات:** تبين من خلال أهداف الدراسة التي تم عرضها أنها كانت تسعى دائما إلى معرفة تأثير برامج العمليات العقلية (تصور ذهني، إسترخاء ،تركيز الانتباه) للتدريب العقلي على مستوى الأداء الرياضي وهو ما يتفق مع أهداف دراستنا .

- **من حيث المنهج:** إعتمد أغلب أدبيات الموضوع بنسبة كبيرة على المنهج التجريبي وهو ما يتفق مع دراستنا التي إخترنا فيها المنهج التجريبي، إلى أن هناك دراسات التي إختلفنا عنها فهي إعتمدت على المنهج الوصفي عكسنا .

- **العينة:** تنوعت العينات التي تم اختيارها في هذه الدراسات ولكن كانت كلها تشمل الرياضيين حيث شملت لاعبي كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، العدائين، لاعبي الكراتي، والرجبي، والطلاب في

الكليات الرياضية وحتى المدربين والفرق حيث تباينت في العدد من (04) لاعبين إلى (182) لاعبا، جلها عينات اختيرت بطريقة قصديه وهذا ما ينطبق مع اختيار عينة دراستنا.

- **من حيث الأدوات:** إعتمدت جل الدراسات المعروضة على عدة أنواع من الأدوات وهذا تماشيا مع طابع الموضوع والهدف منه والمنهج المتبع فأغلبهم إعتمد على الإختبارات المهارية و على القياسات النفسية للعمليات العقلية، وهاذ ما يتفق مع دراساتنا .

- **من حيث الوسائل الإحصائية:** تختلف وتتعدد الوسائل الإحصائية حسب طبيعة الدراسة والهدف منها، وهذا ما دفع إلى تعدد وتنوع الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسات إلى أن أغلبها أعتمد على المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري، وهاذ مايتفق مع دراستنا .

3-8- الاستفادة من الدراسات السابقة:

إن الرجوع إلى الدراسات السابقة والمرتبطة يعد خطوة مهمة وضرورية في عملية البحث يساهم ذلك في تحديد السياق العلمي للمشكلة أو الموضوع الذي ترغب في دراسته وفهم الأبحاث السابقة التي أجريت في هذا المجال. (حيرش،هزرشي،2022،ص.ص.391-392)هذه الخطوة تمكن الباحث من تحديد الثغرات من خلال مراجعة الأدبيات السابقة، وهذا يساعد في تحديد أهداف البحث كما تساعد في توجيه البحث، يمكن للدراسات السابقة أن تقدم ملامح للاتجاهات المباشرة التي يمكن أن يأخذها البحث الجديد و تحسين الإطار النظري وفهم العلاقات بين المتغيرات و تحسين التصميم البحثي كما يمكن أن توفر الأبحاث السابقة معلومات حول الأساليب والأدوات التي تم إستخدامها بنجاح في البحوث المماثلة(إبراهيم،2021،ص.323)، مما يمكن أن يساعد في تحسين تصميم البحث الجديد ومن أهم نقاط التي استفدنا منها في دراسة أدبيات الموضوع مايلي :

- أعطت الباحث إحاطة شاملة لمشكلة الدراسة وإشكالية الموضوع.
- ساهمت الدراسات السابقة في صياغة موضوع الدراسة وضبطه من متغيرات والعلاقة بينهم.
- أظهرت الدراسات السابقة للباحث طريقة إعداد برنامج تدريبي عقلي على أسس علمية حديثة
- دعم دراستنا بكم هائل من المعلومات والمعارف التي تم جمعها وتحليلها وتصنيفها ومن ثم وضعها في الجانب النظري.
- ساعدتنا في ضبط وصياغة التسؤولات الجزئية و فرضيات الدراسة .

- ساهمت في تحديد مجتمع الأصلي ومن ثم تحديد المجتمع المتاح وصلا الى العينة المطلوبة لدراستنا.

- ساعدتنا الدراسات السابقة في تجنب الأخطاء التقنية و العملية التي وقع فيها غيرنا من الباحثين.

- أظهرت لنا الدراسات السابقة المنهج الأفضل إتباعه لطبيعة دراستنا و أفضل أدوات القياس والاختبار و طريقة اختيار مجتمع الدراسة و طريقة المعاينة وحتى الطرق الإحصائية المناسبة .

- ساهمت أدبيات الموضوع في اختيار وتحديد البروتوكولات المناسبة لدراستنا وخاصة من ناحية طريقة إجراء الاختبارات الميدانية ، والتصميم التجريبي المناسب.

- إن الدراسات السابقة ساعدتنا في تحليل ومناقشة نتائج دراستنا على ضوء الفرضيات المطروحة ومن خلال إثباتها آو نفيها.

- أسهمت في اقتصاد الوقت والمال والجهد من خلال الاستفادة من توصيات الدراسات السابقة ومعرفة أهم صعوبات التي واجهت الباحثين.

الجانب النظري

الفصل الأول:
مهارات التدريب العقلي والمراهقة المبكرة

1-التدريب العقلي الرياضي

2- تقنيات التدريب العقلي

3- المراهقة المبكرة (الفئة العمرية اقل من 15 سنة)

تمهيد الفصل :

يعتبر التدريب ممارسة قديمة تمتد عبر العديد من الحضارات والثقافات على مر العصور، استخدمت تقنيات التدريب العقلي من قبل العديد من الحضارات القديمة مثل الساموراي والإغريق والرومان والفراعنة، وقد تطورت هذه التقنيات وتغيرت على مر الزمن، فقد كان كهنة المعابد البوذيين يستخدمون تقنيات التأمل كجزء من تدريبهم اليومي، وقد تورثوا هذه التقنيات عبر الأجيال. وفي العصر الحديث، شهدنا ثورة تكنولوجية ومعلوماتية قادت إلى تقدم في مجال التدريب الرياضي بشكل عام والتدريب العقلي الرياضي بشكل خاص، أدت إلى تطور تقنيات التدريب العقلي وازدادت فعاليتها.

كما أن الفئة العمرية التي تقل عن 15 سنة، تلعب دورًا مهمًا في تطوير الشخصية والنضج، تعرف مرحلة المراهقة المبكرة بأهميتها في المجال الرياضي في بناء الهوية الشخصية وتحديد مسار النمو والنضج للانفعالات .

1- التدريب العقلي الرياضي:

1-1- ماهية التدريب العقلي الرياضي:

عرفه (هانسل)التدريب العقلي بأنه تدريب مستمر للمهارات النفسية و العقلية يتضمن بعدين وهما تطوير مستوى الرياضي وتعزيز الإرادة(شعيب، 2022،ص11)، ويعرفه (العابدي): إحدى الطرق الرئيسية في الحصول على التحكم والتركيز الإنتباه (العبادي،2021،ص.4). أما (محمد العربي وجمال) يرى نقلا عن (الخفاف،2015،ص.1559) أن للتدريب العقلي يعكس جوانبه الرئيسية ويشير إلى أن التدريب العقلي يهدف إلى تطوير المهارات العقلية و إستخدام إستراتيجيات لتحسين الأداء، ويتضمن مجموعة متنوعة من العمليات والتقنيات التي تستخدم لتطوير القدرات العقلية و التحكم في الأداء بشكل أفضل.

وعرف على أنه علم تحسين الحركة وتطويرها من خلال التصور المركز لها دون الأداء الفعلي. (شتيوي ،2013،ص23)، ويعرفه (وجيه محجوب) على انه تصور أداء إنجاز دون تنفيذ ظاهري يؤدي إلى تحفيز إيجابي كبير في تعلم المهارة الفعلية، أما (ليو-تاي) فيقول عن التدريب العقلي :المحارب العقلي يتعلم عن التنفس المركز، والإسترخاء، والتصوّر ثم ينطلق فعليًا لاستخدامها (Cao et al ,2022, p.1).

تم تسمية التدريب العقل الرياضي بعلم النجاح فهو يختص في جميع مناحي الحياة وجميع المواقف التي تواجه الرياضيين، فإنهم يمكن أن يستفيدوا بشكل كبير من المعرفة والتقنيات النفسية المتاحة لهم . للتغلب الصعوبات التي تواجههم، يمكن لفن تدريب العقل أن يساعد في الوصول إلى مستوى آخر من الأداء والإنجاز والنجاح الشخصي(ساعد،2013،ص.44)

يرى (كمال،2017،ص.38)التدريب العقلي على أنه التدريب المعرفي لأداء في غياب الحركة الجسم، ويعرفه (Ong , Griva, 2017, p.p2-3) أنه تدريب بأهداف وخطط للتأثير على العملية العقلية للرياضيين وشخصيتهم، وضبط سلوكهم الرياضي من خلال اعتماد طرق خاصة لتعزيز الحالة النفسية.

يرى (Giske) التدريب العقلي بأنه الإعداد لعقل الرياضي لتحسين أدائه وهو أحد أجزاء علم النفس الرياضي الذي يهدف إلى مساعدة الرياضيين على التغلب على العقبات العقلية التي تمنعهم من تحقيق أقصى قدر من الأداء، في البيئة الرياضية. (Rune Giske,et al, 2016,p32) أن التدريب العقلي هو مجموعة من الأساليب والتقنيات النفسية المستخدمة للتحكم في سلوك الفرد وتغييره، سواء في الجوانب العقلية أو الجسدية، ويشمل التدريب العقلي أيضا الإنتباه إلى جانب التجربة الشخص السابقة وتنمية التصور العقلي والإسترخاء، وتشجيع التدريب المنتظم للمهارات العقلية والإتجاهات والإستراتيجيات القائمة على فهم أنه يمكن التحكم في الحالات النفسية بنفس طريقة التحكم في الحالات الجسدية (ساعد رقيق، 2016،ص161)

التدريب العقلي له أهمية كبيرة في تعلم وتطوير المهارات الحركية فهو يلعب دورًا أساسيًا في تحفيز الأداء البدني والعقلي للرياضيين والأفراد في مختلف الأنشطة البدنية ويعزز التركيز، ويساعد في التحكم في التوتر والضغط، ويسهم في تعزيز الثقة بالنفس، ويمكنه تحفيز تنمية المهارات الحركية بشكل أفضل بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون التدريب العقلي مفيدًا للجميع، سواء كانوا رياضيين أم لا، كما إنه يعزز الأداء في مختلف مجالات الحياة التي تتطلب التركيز والتحكم الذاتي، مثل التعليم والعمل والتفاعلات الاجتماعية، لذلك يعد التدريب العقلي أداة قوية لتحسين الأداء وتعزيز النجاح في مختلف المجالات (جلال ،2009، ص137).

يسعى التدريب العقلي إلى تعزيز التفكير الإيجابي وتنمية المهارات العقلية مثل التركيز وإدارة الضغوط والتحكم في العواطف، يمكن أن يشمل ذلك أيضًا تغيير الإتجاهات السلبية وتطوير إستراتيجيات تحسين الأداء العقلي والجسدي، وتعتبر هذه العمليات جزءًا أساسيًا من تحسين أداء الأفراد في مجموعة متنوعة من المجالات الرياضة والأعمال والحياة اليومية و تطوير المهارات الرياضية وتحسين الأداء في المجال الرياضي، كما أنه يلعب دورًا مهمًا في الحفاظ على الصحة العقلية للرياضيين وضمان استعدادهم النفسي للمنافسة ومن المهم الحصول على قسط كاف من النوم، وإتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام. (Gaggioli et al. 2013,p1)

تؤكد هذه الحقيقة المعرفة بأن التدريب العقلي أكثر ملائمة للرياضيين الأكثر خبرة من الشخص الذي بدأ للتو ممارسة الرياضة فإن أي شخص لديه خبرة في تسديد الرمية الحرة، على سبيل المثال يدرك أن ما يدور في رأسه هو عامل رئيسي يؤثر على الأداء التدريب العقلي هو تدريب على الخيال، لذلك تمثيل الحركات والأفعال في الفكر دون أن يكون لها الحق في البروز في نفس الوقت تتم الحركة عمليا.(Ajilchi et al. 2019,p292).

يمكن أن تتخذ تقنيات تحسين المهارات العقلية أشكالًا عديدة ويمكن أن تستهدف جوانب مختلفة من الملف العقلي للفرد فكل رياضي لديه مجموعة مختلفة من عملياته العقلية، وبالتالي يحتاج كل منهم إلى تطوير مجال مختلف من مهاراته العقلية على سبيل المثال، سيحتاج أحد الرياضيين إلى تقليل القلق قبل المنافسة، وسيحتاج آخر إلى تحسين الإنتباه والتركيز، أو زيادة ثقته قبل المنافسات المهمة(علاوي،2002،ص120).

يرى الباحث أن التدريب العقلي هو جزء أساسي من تطوير الأداء الرياضي المتقدم، يعمل على توجيه وتعديل سلوك اللاعبين، وهو جانب رئيسي للوصول إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي التخصصي. يعد التدريب العقلي إستراتيجية حاسمة تسهم بشكل كبير في تحسين الأداء المهاري والتفوق في المجالات الرياضية.

1-2- تقسيم المهارت العقلية في التدريب العقلي الرياضي :

وفقًا لاستبيان (OMSAT-3)، الذي ذكره (فيكار) في مقاله، يمكننا تقسيم المهارات العقلية إلى المجموعات الثلاث التالية: (Spoon, Vickers, Alkhouli ,2020,pp1905-1906)

1-2-1- المهارات الأساسية:

أ- الثقة بالنفس

ب- تحديد الأهداف

ج- العزم

1-2-2- المهارات النفسية الجسدية:

أ- الإستجابة للضغط النفسي

ب- إدارة الخوف

ج- الإسترخاء

د- التنشيط

1-2-3- المهارات المعرفية:

أ- محور الاهتمام

ب- إعادة تركيز الإنتباه

ج- الخيال

1-2- 4 أهداف التدريب العقلي:

أشار (محمد العربي شمعون) إلى أهداف التدريب العقلي في (محمد،2016، ص.ص 10-9) :

- استمرار الممارسة والتطوير الشخصي، يمكن للأفراد تحسين أدائهم.

- زيادة فعالية التكرار والترسيخ الأداء المثالي والتحكم فيه.

- إزالة الأخطاء وتحسين مستوى للأداء العام .

- استبعاد مسببات تردي مستوى الأداء.

- تطوير شخصية الرياضي.

- تحسين القدرة على الإسترخاء واستعادة الشفاء.

1-3- التدريب العقلي في المجال الرياضي:

1 -1-3- المهارات النفسية والعقلية المرتبطة بالتدريب الرياضي :

المهارات العقلية تلعب دورًا حاسمًا في أداء الرياضيين و تساعدهم في تحقيق التوازن بين العقل والجسم أثناء ممارسة الرياضة عندما يتمكن الرياضي من تنفيذ المهارات العقلية بفعالية، يمكنه الحفاظ على تركيزه وعزمه وتجنب الأفكار السلبية التي يمكن أن تؤثر سلبًا على أدائه و التنسيق بين العقل والجسم هو عنصر أساسي لتحقيق الأداء الرياضي الممتاز، إذا تداخلت العمليات العقلية بشكل سليم وعملت بتناغم مع العمليات الجسمية، فإن الرياضي سيكون في أفضل حالاته لتحقيق النجاح، لذلك يعتبر التدريب العقلي جزءًا مهمًا من تطوير مهارات الرياضيين وضمان أن العقل والجسم يعملان معًا بكفاءة خلال الأداء الرياضي (عمارة،2010،ص40) ، في هذا الصدد توجد العديد من النماذج التي اهتمت بالمهارات النفسية والعقلية المرتبطة بالمجال الرياضي:

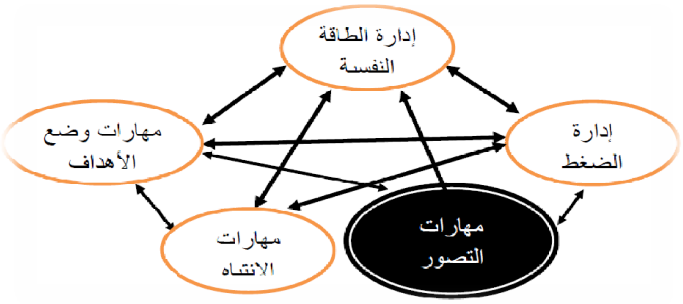
1-3-1-1نموذج راينر مارتينز :

قدمه (راينر مارتنز) في سنة (1987) والذي أشار فيه إلى أن البرنامج الأساسي لتدريب المهارت النفسية ينبغى ان يتضمن ما يلي(فاطمة،2020،ص 35):

- مهارات التصور العقلي
- إدارة الطاقة النفسية
- إدارة الضغوط النفسية
- مهارات الانتباه
- مهارات تسطير الأهداف

ووضح (راينر) أن كل مهارة لا تنفصل عن الأخرى ومكملة لها مثل الشكل الموالي

الشكل رقم (1) يمثل يوضح التأثير المتبادل بين هذه المهارات النفسية المصدر:(زروق ،2016،ص.49)

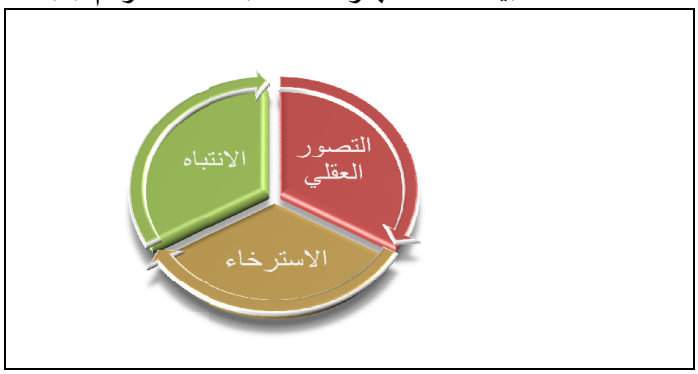


1-3-1-2- نموذج حسن علاوي

قدم (حسن علاوي) سنة(2002) انتقادات لنموذج مارتينز وعلى ضوء ذالك قدم نموذج جديد يشمل ثلاث مهارات نفسية :

- التصور العقلي
- الإسترخاء
- الإنتباه

كما قدم بدوره العلاقة المتداخلة بين هاته المهارات حسب الشكل رقم (2)



الشكل رقم (2) يوضح العلاقات التفاعلية بين المهارات النفسية العقلية الثلاث. المصدر:(زروق ،2016،ص.51)

كما أشار كل من" بدوي "و " راتب "أن العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أشاروا أن هناك عدداكبيرا من المهارات العقلية المرتبطة بالرياضة من بعد (حسن علاوي)، إلا أن هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارات وتعددها .

أما شمعون فقد ركز على المهارات العقلية موافقا على نموذج (علاوي) (2002) بالنسبة للاعب والتي يجب أن يتعلمها في إطار الإعداد النفسي والتدريب العقلي وتمثلت فيما يلي:

- مهارات الإسترخاء.
- مهارات التصور.
- مهارات تركيز الإنتباه.

يجب التنويه أن تعلم المهارات العقلية يكون مشابهًا لتعلم المهارات الحركية في الرياضة حيث يبدأ اللاعبون بتعلم المهارات الأساسية للتفكير والتحكم العقلي، مثل التركيز والإسترخاء، في بيئة هادئة ومناسبة، بمرور الوقت ومع الممارسة المستمرة، يصبحون أكثر قدرة على تطبيق هذه المهارات بالإستثارة عالية مشابهة للمواقف الحقيقية أثناء المنافسات ويمر تدريب المهارات العقلية بثلاث مراحل هي :

- يجب تعلم المهارات الأساسية.
- القدرة على ربط هذه المهارات العقلية الأساسية في المواقف التنافسية.
- إن هناك ارتباطا وثيقا بين هذه المهارات العقلية

يرى الباحث من خلال ما تقدم من نماذج للمهارات العقلية وعلاقتها مع بعضها إننا نختار نموذج علاوي لأنه يركز على 3 مهارات أساسية للتدريب العقلي من جهة ووضوح العلاقة مابين هاته المهارات من جهة أخرى .

1-3-2- أساسيات التدريب العقلي:

يرى(Kaulfuss) ان التدريب العقلي مبني على أربع مراحل أساسية:

- **الاستعداد :** الاستعداد للأداء العقلي (الإسترخاء ،التصور، تركيز الانتباه)

- **المرونة:** المرونة في تغيير الاتجاهات والتفكير و المواقف.

- **التقدم:** التقدم لانجاز المهمة .

- **التخمين:** التحليل والتفكير والاستنباط قبل اتخاذ القرار المناسب (Kaulfuss et al, p 3. 2021)

1-4- شروط التدريب العقلي الرياضي:

وجدت عدة شروط يجب توفرها لضمان فعالية التدريب العقلي من بعض الشروط الهامة للتدريب العقلي حسب (شمعون وإسماعيل)نقلا عن(محمد ،2016، ص.10) ما يلي:

1-4- 1الاتجاه الايجابي: قبول اللاعب للدور الذي يمكن أن يلعبه في تطوير مهاراته العقلية ومساعدته على تحسين أدائه، يتضمن ذلك توقع النتائج الإيجابية من تطبيق برامج التدريب العقلي.

1-4-2- الذكاء: إن مستويات الرياضية التنافسية تتطلب درجة عالية من الذكاء كما أن التدريب العقلي أكثر نفعا للاعبين ذوي الذكاء الحاد .(بزيو،إسماعيل، 2021،ص. 323)

1-4-3- الخبرة السابقة: النشاط العضلي يصل إلى أعلى مستوى عندما يتم توجيه التدريب العقلي بناءً على الخبرة السابقة للفرد، وقد أشار(جاكوبسون) إلى تأثير الخبرة السابقة على فعالية التدريب العقلي

1-4-4- الأداء الصحيح: لتدريب العقلي السلبي يمكن أن يزيد من الأخطاء ويؤدي إلى فشل الأداء بسبب تركيزه على السلبيات .

1-4-5- الإحساس و الإيقاع الحركي: بحتاج التدريب العقلي إلى أن يكون متناسبًا مع سرعة وإيقاع الحركة في المهارات المراد تعلمها ، ذلك لأن أداء المهارات تحت ظروف مختلفة من السرعة يمكن أن يؤدي إلى اختلاف في الأنماط العصبية المشاركة في الأداء، إذا كان التدريب العقلي يتم بسرعة أقل من السرعة المعتادة للمهارة، فإنه قد لا يتسبب في تنشيط الأنماط العصبية اللازمة لأداء الحركة المطلوبة بشكل فعال(كريم،مطر،2012،ص156)

1-4-6- الانتظام في التدريب: الإنتظام وتتابع فترات التدريب العقلي يعززان تحسين الأداء وزيادة فعاليته.

1-4-7- جو التدريب: التدريب العقلي يجب أن يتم في أقرب الظروف الممكنة للواقع والمنافسة من حيث الأدوات والأجهزة لضمان تطوير تصور حركي دقيق.

1-4-8- المهارة المطلوبة : يجب أن يتم تطوير المهارة أو مجموعة الحركات بشكل كامل وشامل، مماثل للأداء في الظروف الطبيعية، لضمان إتقانها بالكامل

1-4-9- التدريب العقلي قبل الأداء المباشر: وهنا يظهر دور التدريب العقلي من خلال تهيئة الجسم والعضلات و تركيز إنتباهه إلى الأداء الحركي.

1-5- وظائف التدريب العقلي:

تطور المنافسات الرياضية أدى إلى تقارب مستوى الرياضيين فيما يتعلق بالجانب التقني و المهاري والخططي، وهذا يجعل العامل النفسي أكثر أهمية في تحديد النتائج، إن القدرات العقلية والمهارات النفسية يمكن إكتسابها من خلال التفاعل مع البيئة والمجتمع والثقافة، لذالك قسمت وظائف التدريب العقلي الى :

1-5-1-لتهدئة القلق والتوتر لدى الرياضيين:

في ظل الندية التنافسية وحرارة المقابلات وأطوارها، يمكن أن يؤثر التوتر والقلق سلبًا على أداء الرياضيين، مما يمكن أن يؤدي إلى إتخاذ قرارات خاطئة وتطوير تقنيات غير صحيحة هذا ينطبق بشكل خاص على رياضات مثل كرة السلة ورمي السهم والجمباز، حيث يكون اللاعبون في حاجة إلى إستعادة تركيزهم وثقتهم بأنفسهم لتقديم أداء جيد .(ساعد، 2013،ص.45)

يعمل التدريب العقلي على حث الرياضيين في السيطرة على أنفسهم تدريجيًا، ويقلل أو حتى يزيل الضغوط النفسية والقلق حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن القدرة على التحكم العقلي القوي تعزز قدرة الرياضيين على التكيف مع المنافسة.(Mahdi , Governorate ,2022,P.455)

1-5-2- تعزيز الثقة بالنفس للرياضيين :

الشجاعة تمثل جزءًا أساسيًا من التدريب الرياضي وممارسة الرياضة بشكل عام، إن تنمية صفات الشجاعة من الجرأة وعدم الخوف والإصرار والمثابرة تلعب دورًا هامًا في تطوير اللاعبين والرياضيين، هذه الصفات تساعد على التغلب على التحديات والصعوبات التي قد تواجه الرياضيين أثناء التدريب والمنافسات. (جاسم،لازم،2023،ص.115)

تطوير الإرادة والشخصية لدى الرياضيين يعني أنهم سيكونون قادرين على مواجهة الصعوبات بكل ثقة وإصرار، ذلك يتضمن التأقلم مع المنافسة الشديدة، والتعامل مع التوتر والضغوط النفسية، وتجاوز العقبات والتحديات المتعلقة بالجوانب البدنية والنفسية.(ناجي،2012،ص.454)

1-5-3- تنمية القدرة التوافقية العقلية للرياضيين:

التعاون النفسي، المشار إليه بالتوافق النفسي، يشير إلى أن أعضاء الفريق يعرفون اتجاهات ونوايا بعضهم البعض، ويكملون المهام المعرَّفة من خلال التنفيذ المتفق عليه بينهم

في الرياضات الجماعية يمتلك كل لاعب مهمته الخاصة ولا يُسمح بشكل مطلق بإتخاذ أي إجراء دون التشارك مع زملائهم في التنسيق التقني والتكتيكي، يعتمد ذلك بشكل لازم على التوافق النفسي بين اللاعبين، مثل هجوم ودفاع في لعبة كرة السلة، وتصويب. (Savoy, 2016,p.174)

التوافق هو الخصائص النفسية التي يفكر فيها الرياضيين في تبادل الأفكار، وفي الوقت نفسه يعكس أيضًا تماسك الفريق، والذي يعبر عن الهوية والانتماء والشعور بالقوة، يعتمد اللاعبون على التواصل من خلال لغة الجسد وتعبيرات الوجه، وهو يتطلب تعاونًا صامتًا طويل الأمد، لذلك تعزيز التدريب والإرشاد النفسي للرياضيين في تدريبات الرياضة سيكون مفيدًا في تنمية هذا التفاهم الصامت، وتعزيز فهم النوايا الإستراتيجية بين الزملاء في الفريق(Pierpaolo and Antonia, 2018,p.2034).

1-5-4- التغلب على التعب النفسي:

إدارة التعب الجسدي والنفسي لدى الرياضيين أمر بالغ الأهمية لضمان إستمرارهم في المشاركة بفعالية وحماس في المباريات والتدريبات، التوجيه والتدريب على التقنيات التي تساعد في الإسترخاء النفسي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي كبير على أداء الرياضيين ومشاركتهم في الأنشطة الرياضة

فإهمال الجانب النفسي يجعل الرياضيين يشعرون بالملل من المنافسات والتدريبات، ورفض المشاركة في المباريات.(Smith et al. 2018,P.1526)

وتعلم التقنيات المثالية للتنفس والاسترخاء، والتفكير الإيجابي، والتركيز على اللحظة الحالية يساعد الرياضيين على التعامل مع التوتر والضغوط النفسية بشكل أفضل، بالتالي يمكن للرياضيين الاستمتاع بممارسة الرياضة بمزيد من الشغف والحماس، والحفاظ على استعدادهم النفسي للتحديات المستقبلية.

يعتقد الباحث أن وظائف التدريب العقلي ذات أهمية كبيرة للرياضيين ومع ذلك، تتوقف فعاليتها عدة عوامل، منها كيفية تنفيذها وتوقيت آدائها، يمكن أن تكون تقنيات التدريب متقدمة وعلمية، ولكن إذا لم يتم تنفيذها بانتظام وبطريقة مناسبة، فقد تكون فعاليتها محدودة بالإضافة إلى ذلك، يجب أيضًا مراعاة العوامل الشخصية مثل الإهتمام والالتزام الشخصي.

1-6- التدريب العقلي و الجهاز العصبي:

1-6-1- الجهاز العصبي:

الجهاز العصبي هو النظام الرئيسي الذي يسيطر على جميع وظائف الجسم ويسهم في تواصلها وتكاملها حيث يعمل الجهاز العصبي على تنظيم وإدارة جميع العمليات الحيوية في الكائن الحي، ويتحكم في حركاته ووظائفه بدقة لتنظيم جميع العمليات الحيوية بشكل فعال.

ويتضح الدور الحيوي الذي يقوم به الجهاز العصبي للعبة كرة السلة من حيث إتقان الأداء المهاري والخططي وسرعة الأداء الحركي للمهارات الأساسية المختلفة تبعا لمواقف اللعب و التحكم في دقة أداء المهارات الأساسية كالتنطيط والتصويب بأنواعه ، فهو يسهم في تنظيم جميع العمليات الحيوية بشكل فعال، سواء كانت هذه العمليات والحركات إرادية أو غير إرادية. فهو المسؤول عن تنظيم وتكيف الأنشطة الحيوية في الجسم .(لخضر،2021،ص.93)

1-6-2- تكوين الجهاز العصبي:

تختلف وظائف الجهاز العصبي وتتعدد، ولكي يستطع الجهاز العصبي أن يقوم بوظائفه فإنه لكل نوعية من هذه الوظائف جزء من الجهاز العصبي يقوم بها يتألف الجهاز العصبي من مجموعة من الأعصاب والخلايا العصبية والمراكز العصبية، ويعمل على نقل الإشارات الكهربائية والكيميائية في جميع أنحاء الجسم، هذا النظام العصبي يتضمن الجهاز العصبي المركزي وهو المخ والنخاع الشوكي، والجهاز العصبي المحيطي الذي يرتبط بالأعصاب الحسية والحركية.

1-6-3- الجهاز العصبي المركزي:

يتكون الجهاز العصبي المركزي من الدماغ و العمود الفقري ، حيث الدماغ هو المركز الرئيسي لمعالجة المعلومات والتحكم في الأنشطة الجسدية حيث تنتقل الإشارات العصبية من الحواس والأعضاء المختلفة في الجسم إلى الدماغ عبر الأعصاب الحسية و عندما تصل هذه الإشارات إلى الدماغ، يتم تحليلها ومعالجتها لفهم المعلومات وإتخاذ القرارات، من ثم تنتقل لإشارات العصبية من الدماغ إلى العمود الفقري عبر العصبونات الحركية لتحفيز العضلات لتنفيذ الأمر حيث يعمل العمود الفقري كوسيط بين الدماغ والأعضاء والعضلات في الجسم، هذه العملية تتيح للجسم تنفيذ الحركات والأنشطة المختلفة.

يمكن أن تكون هذه العملية معقدة للغاية، حيث يتطلب تنسيقًا دقيقًا بين الدماغ والعمود الفقري والأعصاب الحسية والعصبونات الحركية للسماح بالحركة والتفاعل مع البيئة بشكل فعال، توجد أنظمة عصبية متعددة تعمل معًا لتحقيق هذه العمليات.

وعلى الرغم من أن معظم السلوك يتحكم به المخ، نجد أن النخاع الشوكي يتحكم في بعض السلوك وردود الفعل، ومن أمثلة ذلك منعكس الركبة (Jerk Knee) حيث أنه عند طرق الركبة، فإن الرجل ترتفع إلى الأعلى، وهو من الإختبارات المهمة للحالة العصبية عند الطبيب النفسي.(نصبة، 2022،ص.87)

1-6-4-الجهاز العصبي المحيطي:

يتألف من الأعصاب القحفية والشوكية والعقد العصبية المرافقة خارج الجهاز العصبي المركزي، تبدو الأعصاب القحفية و الشوكية تشريحياً على شكل حبال لونها أبيض رمادي، وتتكون من حزم الألياف العصبية (المحاور) يدعمها نسيج خالي رقيق يسمى غمد الليف العصبي، التي تحاط بنسيج ضام خارجي كثيف يشكل غمد العصب وتظم عدة ألياف في حزمة واحدة داخل نسيج ضام محيطي يدعى غمد الحزمة العصبية .

- ✓الأعصاب القحفية وتخرج من الدماغ وعددها (12) زوجا.

✓ الأعصاب الشوكية وعددها (31) زوجا، وهي أعصاب تخرج من الحبل الشوكي.

وتصنف الأعصاب بالنسبة لاتجاه نقلها المنبهات إلى الأعصاب الواردة و هي التي تنقل السيالات العصبية أو المعلومات من أعضاء الجسم إلى الجهاز العصبي المركزي، والأعصاب الصادرة هي التي تنقل السيالات العصبية أو المعلومات من الجهاز المركزي إلى أعضاء الجسم (نصبة، 2022،ص.87-88)

1-5-6- العلاقة بين الجهاز العصبي والتدريب العقلي:

العمليات العقلية والجهاز العصبي لهما علاقة وثيقة لان الجهاز العصبي هو النظام البيولوجي الذي يسمح للجسم بالتفاعل مع البيئة والتكيف مع التحديات والإستجابة للمعلومات والمحفزات من حوله من خلال ما يلي :

- الجهاز العصبي يسمح بالتحكم في الحركة الجسدية والتنسيق بين العضلات والأعصاب لأداء الحركات المختلفة. الدماغ يعمل على تحليل المعلومات الحسية وإصدار إشارات عصبية للعضلات للقيام بالحركات المناسبة
- الجهاز العصبي يسمح للجسم بالاستشعار والإستجابة للمحيط الخارجي والبيئة. الحواس مثل البصر والسمع واللمس ترسل إشارات إلى الدماغ لمعالجتها وتفسيرها
- الجهاز العصبي يمكن الإشارات العصبية من التنقل في جسم الإنسان وبين الأعضاء المختلفة. هذا يمكن للجسم من التفاعل مع التغيرات في البيئة وضبط وظائفه بناءً على الاحتياجات.
- الجهاز العصبي يلعب دورًا حاسمًا في تكوين وتخزين الذاكرة. عندما نتعلم شيئًا جديدًا أو نختبر تجارب جديدة، يتم تخزين هذه المعلومات في هياكل عصبية داخل الدماغ. الجهاز العصبي يسمح بالوصول إلى هذه المعلومات عند الحاجة.
- الجهاز العصبي يمكن الدماغ من القيام بعمليات التفكير وإتخاذ القرارات. يتيح لنا تحليل المعلومات والتفكير بشكل منطقي وإجراء التقييمات الذكية وإتخاذ الخيارات الصائبة.
- الجهاز العصبي يؤثر أيضًا على التنظيم العاطفي. ينظم الجهاز العصبي الإفرازات الهرمونية التي تؤثر على المزاج والعواطف. على سبيل المثال، الهرمونات المسؤولة عن السعادة والتوتر تتأثر بوظائف الجهاز العصبي. (نصبة، 2022،ص.88)

يرى الباحث أن بهذه الطرق، يتفاعل الجهاز العصبي مع العمليات العقلية ويساهم في تنظيمها وتوجيهها. إذا كان الجهاز العصبي يعاني من مشاكل أو تحديات، فقد يؤثر ذلك سلبًا على العمليات العقلية والسلوكية.

1-6-6- تكيفات الجهاز العصبي للتدريب العقلي الرياضي:

يعتمد تكيف الجهاز العصبي للعمليات العقلية على تفاعل الدماغ والجهاز العصبي مع المعلومات الحسية والمحفزات من البيئة وكيفية معالجتها واستجابتها (إسماعيل، 2021،ص.808)، ومن أهم التكيفات:

- معالجة وتحليل المعلومات، عندما نتلقى إشارات حسية من البيئة من خلال حواسنا مثل البصر والسمع واللمس، تنتقل هذه الإشارات إلى الدماغ عبر الجهاز العصبي يقوم الدماغ بمعالجة هذه المعلومات وفهمها و يرسل إشارات إلى العضلات عبر الجهاز العصبي لتنفيذ الحركات والأفعال المختلفة، هذا يسمح لنا بأداء الأنشطة اليومية والإستجابة للمواقف بفعالية.
- التدريبات العقلية لها تأثير إيجابي في عمليات الإثارة والتثبيط على القشرة المخية يظهر ذلك جليا في الرياضيين حيث لديهم قوة عصبية كبيرة وزيادة في الإثارة ناتجة عن تدريبات تركيز الإنتباه .
- أثناء التدريب العقلي هناك نقص مستمر في الفترة الكامنة الخاصة بالإنعكاسات الشرطية نتيجة تدريبات الإسترخاء .
- يسمح التدريب العقلي بالتمييز بين المنبهات السالبة حيث يحد من الحركات العشوائية.
- التدريب العقلي يقلل من الإثارة الزائدة في الجهاز العصبي

نتيجة لذلك، يزداد نشاط الجهاز العصبي (المركزي والمحيطي) في حالات الراحة والعمل. ونتيجة لهذه الزيادة في النشاط، تتحسن سعة الأداء والراحة الوظيفية للأعضاء والأجهزة الحيوية، ومن أجل تحقيق هذا التكيف لوظائف الجهاز العصبي يصبح الهدف النهائي هو تحقيق حالة تدريبية تجعل اللاعب يؤدي بشكل آلي وبدون تفكير مستمر، سواء كان هذا الأداء متعلقًا بالمهارات الحركية أو الإستراتيجية، ويحقق ذلك بأقل جهد ممكن.

هذا ما يميز اللاعبين في المستويات العالية، حيث يصبحون قادرين على الأداء الحركي بشكل طبيعي وباقتصاد في الجهد، وذلك بفضل تدريباتهم المكثفة والمكررة التي تسهم في تطوير الأنماط الحركية والأداء المهاري.

مما سبق يرى الباحث أنه بشكل عام أن العلاقة بين العمليات العقلية والجهاز العصبي هي علاقة تأثير و تأثر، حيث العمليات العقلية مثل التصور العقلي وتركيز الإنتباه والإسترخاء يمكن أن تؤثر على وظائف الجهاز العصبي وفاعليته، وعلى العكس يؤثر الجهاز العصبي على العمليات العقلية مثل الآداء الحركي التنسيق الحركي وسرعة رد الفعل، هذا التفاعل يلعب دورًا هامًا في رفع مستوى الرياضي .

1-7- مراحل التدريب العقلي:

قسمها حسن علاوي إلى ثلاث مراحل التالية :(محمد، 2016،ص.ص.9-10)

1-7-1- تقديم المهارة العقلية:

تهدف إلى تعريف الرياضيين بأهمية المهارة العقلية وكيفية تطبيقها في تخصصهم كون العديد منهم لا تكون لديهم دراية كافية لأهمية تدريب المهارات العقلية و أثرها في الارتقاء بمستواهم (سيدة ،2011،ص.60). يجب أن يبدأ بشرح مفهوم المهارة العقلية ودورها، وإستخدام أمثلة وتوضيحات لتوضيح كيف يمكن أن تؤثر المهارة العقلية على الأداء الرياضي مع تحديد المهارات العقلية الرئيسية ، مثل تركيز الإنتباه، والإسترخاء والتصور العقلي في دراستنا .

ومن المناسب القيام بأداء بعض النماذج المبسطة للاعبين لأخذ فكرة واضحة عن تدريب المهارات النفسية حتى يمكنهم التعرف عليها وفتح باب النقاش أمام اللاعبين والإجابة على تساؤلاتهم ومعرفة مدى إلمامهم بالموضوع .

1-7-2- التعلم و الاكتساب:

يتم التركيز على الجوانب التقنية الصحيحة لأداء المهارات العقلية مع تقديم تصميم لأداء صحيح حتى يمكن للاعبين التقيد بهذا التصميم، و يمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية

طبقا لطبيعة المهارة، وينبغي إلمام اللاعب الرياضي بالجدوى المرجوة من أداء كل مهارة نفسية و الأسلوب الصحيح لأدائها وترسيخها، عندما يقوم اللاعب بالتدريب على مهارات الإسترخاء ينبغي علينا أن نجعله يدرك أن هذه المهارة تعمل على خفض مستوى الضغوط و التدرب على مهارات التصور العقلي تحسين مستوى المهارات الحركية وتركيز الإنتباه في تحسين رد الفعل . (كمال،2017،ص.39)

1-7-3- الإتقان:

في مرحلة الإتقان يعمل المدرب على مدى كفاءة اللاعب في التمكن من أداء المهارات العقلية بأقل جهد وبأكبر فعالية والربط بين المهارات النفسية و وضعيات واقعية ليمكنهم من تطبيقها بكل أريحية.

يرى الباحث أن مراحل التدريب العقلي متسلسلة ومنتظمة ومتدرجة من البسيط إلى المركب و من السهل إلى الأصعب كي يصل اللاعب إلى درجة عالية من الآلية في الأداء المهاري من جهة وإستخدام هاته التقنيات في مواقف المنافسة من جهة أخرى .

2- تقنيات التدريب العقلي:

2-1- تقنية تركيز الانتباه:

2-1-1- ماهية الانتباه:

الحالة التي يتم فيها تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين وتُعرف بأنها حالة وظيفية تحدث فيها بؤرة الشعور على أجزاء محددة في المجال الإدراكي(رابحة،2011،ص.143)

استعداد إرشادي عام يهدف إلى توجيه شعور الفرد نحو موقف معين، سواء كان هذا الموقف جزءًا من السياق العام أو جزءًا من تجربة معينة في السياق الحركي، يمكن أن يكون هذا الاستعداد متعلقًا بكيفية التعبير عن الحالة الجسدية أو العاطفية للشخص، بينما في المجال الرياضي، يمكن أن يكون متعلقًا بالاستعداد الذهني لفترة زمنية محددة (الربيعي،الزرجاوي والسلامي، 2018،ص.4)

يعرفه (علي مكي،2013،ص.185) هو القدرة على توجيه الانتباه من المهام النفسية الحاسمة، يظهر التفوق في الأداء عندما يكون الشخص في حالة من الانتقال السلس بين التفكير والتركيز

والاهتمام بالمهمة التي يقوم بها، على الرغم من أن الكثيرون قد لا يعتبرون تطوير مهارات الانتباه والتركيز أمرًا جديًا، إلا أنه يمكن أن يكون له تأثير كبير على أدائهم.

يتميز الأفراد الذين يصلون إلى مستوى عال من الأداء بما يُعرف بالطلاقة النفسية أي الدخول في حالة ذهنية تمكنك من تحقيق أقصى إمكاناتك دون أي تشتت أو تشويش، تعتمد الطلاقة النفسية على التفوق في تنظيم الإنتباه والتركيز على المهمة بشكل كامل(عبد الرحمان عباس، 2013،ص217).

ويعرف الإنتباه في المجال الرياضي بأنه القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة في البيئة و الاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة(شيماء و بشار،2010،ص.173)، فالإنتباه هو العملية العقلية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على الغدد والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى (البيتاني،2007،ص.ص.7-8).

مما سبق يمكن أن نلاحظ تداخل مصطلحات مابين الإنتباه والتركيز والإدراك .

الإنتباه يوجه الوعي نحو مثيرات معينة بحيث تصبح في متناول الحواس

والإدراك يستخدم الإنتباه لتحقيق الوعي بالمثيرات

التركيز نوع من تضييق الإنتباه وتثبيته على مثير معين(كاظم ،2005،ص.1)

العلاقة بين هذه المفاهيم تكمن في أن الإنتباه يلعب دورًا حاسمًا في التركيز والإدراك، عندما تكون قادرًا على التركيز بشكل جيد، يمكنك توجيه إنتباهك نحو المعلومات ذات الأهمية والبقاء منتبهًا لها، مما يؤدي إلى تحسين الإدراك وفهم المعلومات بشكل أفضل، على العكس عدم القدرة على التركيز قد يؤدي إلى إنتقال الإنتباه بشكل غير مرغوب وتشتت الإدراك بشكل عام، هذه المفاهيم مرتبطة ببنية وظيفة الدماغ وتؤثر بشكل كبير على قدرة الإنسان على التفاعل مع العالم وإتخاذ القرارات وأداء المهام بفعالية

أهمية الإنتباه في المجال الرياضي(علي مكي، 2013، ص.ص184-185) :

- يمثل الإنتباه أساس تحقيق أهداف عملية التدريب والمنافسة،

- تركيز الإنتباه أهمية خاصة في الرياضات التي تتميز بالخطورة خلال الأداء.
- عند تطويره لدرجة عالية من التحكم إرادياً يمكن الوصول إلى حالات بديلة للوعي والتي يطلق عليها خبرة التدفق في الإنتباه.
- القدرة على لتعبئة قواه البدنية الإنفعالية والعقلية للتفوق.
- تزداد الحاجة إلى الإنتباه عند شعور الرياضي بحالة التعب، فإذا فقد الإنتباه فقد الفوز بالمنافسة الرياضية.
- أهمية الإنتباه تكمن في العلاقة بين تركيز الإنتباه ومراحل التعلم الحركي، حيث إن تركيز الإنتباه على أبعاد المهارة في مرحلة التفوق يساهم في تطوير الأداء.

2-1-2- مهارات الإنتباه :

2-1-2-1- مهارة انتقاء الانتباه:

إن انتقاء الانتباه يتمثل في توجيه وتركيز الإنتباه نحو مثير معين في لحظة معينة ويعد جزءًا مهمًا من عملية الإنتباه ويرتبط بقدرة المخ على تصفية وتحديد المعلومات المهمة من بين المعلومات الكثيرة المتاحة، يُعرف الإنتباه الإنتقائي على أنه عملية يقوم بها المخ لإختيار وترتيب المعلومات غير المرتبطة بالموقف الحالي، وهذا يعني أن الشخص يمكنه ترتيب أفكاره وتركيز إنتباهه على ما يعتبره هامًا في اللحظة الحالية(علي ،جميل، 2019،ص.117)

قد يكون من الصعب تحقيق الإنتباه الانتقائي في بعض الأحيان بسبب تشتت الإنتباه نتيجة لإستثارة زائدة، مثل الإستعداد للمنافسة، إذا تعذر تحقيق الإنتباه الانتقائي قد يؤثر ذلك سلبًا على الأداء في المهام التي تتطلب تركيزًا عاليًا وإنتقاء دقيق للمعلومات، لذا يعتبر تطوير مهارات الإنتباه الانتقائي مهمًا في مجال الرياضة، حيث يمكن للرياضيين تحسين قدرتهم على توجيه وتركيز إنتباههم على المهام الحالية دون تشتت الإنتباه بسهولة (خضراوي،بوجمعة،2019،ص.552).

2-1-1-2- مهارة تحويل الإنتباه :

تحويل الإنتباه هو القدرة على تغيير التركيز من مصدر معلومات إلى مصدر آخر بشكل فعال في نفس الوقت، يلعب التغير المستمر في البيئة المحيطة بالرياضي ونوع المهمة دورًا كبيرًا في قدرته على تحويل إنتباهه بطريقة مناسبة فالرياضي يحتاج في بعض الأحيان إلى التركيز على مصدر معين من المعلومات، ثم يحتاج فجأة إلى تحويل إنتباهه إلى شيء آخر بسرعة ، تحويل الإنتباه يتعلق أيضًا بعامل التوقيت إذا لم يتمكن الرياضي من تحويل إنتباهه في الوقت المناسب، فإن ذلك قد يؤثر سلبًا على أدائه، على سبيل المثال في بعض اللحظات قد تكون السرعة في تحويل الإنتباه هي المفتاح للنجاح في حين يمكن أن يكون التركيز الزائد أو التأخير في التحول بين المصادر مضرًا بالأداء ، يتطلب تحقيق التميز في الرياضة تطوير مهارة تحويل الإنتباه وتدريبها بشكل منتظم بحيث يكون الرياضي قادرًا على التحكم في إنتباهه وتوجيهه بفعالية في مختلف الأوقات والظروف.(الربيعي وأخرون،2018.،ص.ص4-5)

2-1-1-3- مهارة شدة الإنتباه :

شدة الإنتباه تشير إلى مدى تركيز اللاعب أو الفرد على مثير معين أو مهارة محددة في اللعبة أو النشاط الرياضي. (عباس ، محمد، 2022، ص.92)، هذه الشدة قد تختلف من شخص لآخر وتعتمد على عدة عوامل ، كلما زادت شدة الإنتباه نحو مهارة معينة زادت مدى تفريغ الطاقة العقلية والعصبية التي يحتاجها الشخص.

في بعض الأحيان، يمكن أن تؤثر شدة الإنتباه على أداء الشخص إذا كانت مفرطة، على سبيل المثال القلق الزائد أو التركيز الزائد يمكن أن يؤدي إلى توتر زائد ويؤثر سلبًا على الأداء الرياضي، لذلك يجب على الرياضيين ضبط شدة إنتباههم بحيث تكون مناسبة للمهمة والوضع الرياضي الذين يواجهونه. وتتضمن تقنية شد الإنتباه بعدين رئيسيين(أحمد خالد،2016،ص.ص.115-116)

- **تركيز الإنتباه:** القدرة على تثبيت الإنتباه على مثير مختار لفترة من الزمن

- **اليقضة:** ترجع درجة اليقظة إلى الوعي بالمثير الواقع على الحواس، أو إستجابة الفرد إلى البيئة وتتطلب جهد عقلي.

2-1-3- تركيز الإنتباه :

يعرفه (عبد الرحيم مهنى، 2019، ص.173) هو عزل كل المثيرات و توجيه الإنتباه إلى مثير واحد فقط، ويعرف تركيز الإنتباه بأنه تجميع الأفكار والعمليات الفكرية كافة بنقطة واحدة لخدمة العمل المهارى المراد تحقيقه.

تقنية تركيز الإنتباه هي إستراتيجية يمكن إستخدامها لتحسين القدرة على التركيز وزيادة شدة الإنتباه نحو مهمة أو مهارة معينة، هذه التقنية تستند إلى مبادئ علم النفس وعلم الأعصاب وتهدف إلى تحسين أداء الأفراد .(حكمت ، مهند، 2020، ص.19)

وهو الخطوة التي تلي الإنتباه ولا تنفصل عنه فهو اختيار المثير أو العنصر الواحد وعزل المتغيرات الأخرى في نفس الوقت فالإنتباه عام والتركيز هو الحالة خاصة منه(Mikicin ,2022, pp.129-130)

فتركيز الإنتباه في المجال الرياضي يساعد على رد فعل جيد وسريع وإستجابة حركية دقيقة كما أن فصل الإنتباه والتركيز في المجال الرياضي مهم حسب المواقف و المهارات المطلوب إنجازها، وتُعتبر تقنية تركيز الإنتباه مفيدة للأشخاص الذين يعانون من صعوبة في الإنتباه أو الإرتباك ويمكن تطبيقها في مجموعة متنوعة من السياقات (فاروق،ابو المكارم، و صبرى،2017،ص.ص.677-678)

1-3-1-2- أنواع تركيز الانتباه :

قسم علماء النفس تركيز الانتباه إلى أنواع عدة على حسب توجهاتهم حسب كل من (عبد الرحيم مهنى، 2019،ص172) و (البياتي،2007،ص9)،إلى أننا اعتمدنا على الأنواع التالية :

- تركيز الانتباه الخارجي:

تعني تركيز الإنتباه الخارجي توجيه إنتباه اللاعب نحو العوامل والأحداث التي تحدث في البيئة الخارجية له، مثل حركات اللاعب المنافس، وأداء الزملاء، والأحداث التي تحدث في الملعب أو المكان الذي يجري فيه اللعبة أو المنافسة، هذا النوع من التركيز يمكن أن يساعد اللاعب في التفاعل مع التغييرات في البيئة المحيطة به والتكيف مع الأحداث الجارية خلال المباراة أو المنافسة (البياتي،2007،ص.9).

- تركيز الإنتباه الداخلي:

تعني تركيز الإنتباه الداخلي توجيه إنتباه اللاعب نحو الجوانب الداخلية للذات، وهذا النوع من التركيز غالباً يُشار إليه بالتركيز الذاتي، يتضمن تركيز الإنتباه الداخلي الإنتباه إلى الأفكار والمشاعر والإحساسات الداخلية للاعب أثناء أدائه، يمكن لهذا التركيز أن يكون مفيدًا في تعزيز الوعي الذاتي وفهم عميق لتفاصيل الأداء الشخصي والإستجابة للتغيرات الداخلية مثل العصبية أو التوتر(البياتي ،2007،ص.9)

- تركيز الإنتباه الواسع:

تركيز الإنتباه الواسع يُمكن وصفه عندما يسمح اللاعب لنفسه بمراقبة وإستدراك العديد من الأحداث أو المعلومات في آن واحد، يعتبر هذا النوع من التركيز مهمًا جدًا في الرياضات التي تتطلب القدرة على التعامل مع العديد من المحفزات أو المؤثرات في البيئة بسرعة، حيث يجب على اللاعب إستجابة سريعة للتغيرات وإتخاذ قرارات فورية.

بهذا النوع من التركيز، يمكن للرياضيين أن يكونوا حساسين للمعلومات المتعددة والتفاعل معها بفعالية، مما يساعدهم على التفاعل مع البيئة وإتخاذ القرارات الصائبة في الوقت المناسب.

2-1-4- العوامل المؤثرة عل تشتت تركيز الإنتباه :

هناك عوامل داخلية وأخرى خارجية (Reigal et al. 2020,p.2)

- **العوامل الداخلية:**

وهي الاضطرابات النفسية المصاحبة للأداء:

- **التعب :** من خلال التعب الجسدي او العقلي خلال التدريب او المنافسة

- **القلق:** القلق ماقبل المنافسة أو خلالها او بعدها .

- **التوتر :** يظهر التوتر بصورة أعلى من القلق ويثبط الأداء الحركي

- **الضغوط النفسية** : نتيجة نتائج المنافسات او مكانة الفريق من الدوري او عدم المشاركة في المنافسة .

- **الغضب** : ينتج الغضب من النتائج السلبية او تدخلات عنيفة من الخصم او من الجمهور .

- **العوامل الخارجية:**

اعتمدنا في شرحها بأمثلة من مقابلة في كرة السلة .(السيد وأخرون،2017 .،ص142)

- **شدة المنبه:** الأضواء العالية والضجيج العالي في موقع المنافسة وتاثير جمهور الخصم.

- **تكرار المنبه:** الأحداث المتشابهة ولها نفس الاستثارة مثل طلب الزميل للكرة وصياح المدرب.

- **تغيير المنبه:** في حال كان ملازم للاعب في المنافسة وتم تغيير كامل لاعبين الخصم يحدث تشويش.

- **حركة المنبه:** سواء الخصم أو تغيير في النتيجة أو ثواني اللقاء.

2-1-5- مشكلات تركيز الإنتباه: من خلال دراسات (سعدون ،2022،)و(ÇELİK et al, 2021،)و(يوسف ، ماهر، 2017،) تطرقنا إلى مايلي:

- **التفكير بالأحداث الماضية :** قد لا يستطيع بعض اللاعبين نسيان الأحداث السابقة، وبالأخص الخبرات السلبية.

- **التخمين بالأحداث المستقبلة :** قد ينشغل الرياضي بالتفكير المستقبلي من حيث النتائج المتوقعة لأفعال معينة، هذا التفكير يتخذ عادة شكل استفسارات ماذا ولو .

- **الانشغال بالكثير من المثيرات** : إن وجود العديد من المثيرات و متغيرات تشتت الإنتباه قد يصعب من الاحتفاظ بالتركيز لفترة طويلة خلال التدريب أو المنافسة.

- **التحليل الزائد لحركات الجسم :** إن التركيز على آلية أداء الجسم أثناء الحركة عادة ما يعوق الأداء، وكلما كان التحليل واسعا أعاق ذلك الانسيابية في الأداء الحركي.

- **صدمة الإنتباه :** تركيز اللاعب على الأداء في الوقت الحرج للمباراة أو المنافسة وينظر إليها على أنها عملية تؤدي إلى إعاقة وهبوط الأداء. (محمد الزويدين، 2016،ص22-23)

2-1-6- طرق تدريب تقنيات تركيز الانتباه في المجال الرياضي:

القدرة على التركيز وزيادة الإنتباه للمثيرات المرتبطة بالبيئة هي جوانب مهمة جداً في تحسين الأداء الرياضي(عويد، 2005،ص.175)، كما يُعتبر تطوير تركيز الإنتباه من خلال التمارين والتدريبات أمرًا أساسيًا في عالم الرياضة في أوقات وأماكن أخرى كما يرى (الطراونه 2013،ص38-39)أن أهم طرق تدريب تقنية تركيز الإنتباه :

أ- التوجيهات التي تحسن تركيز الإنتباه في الملعب:

وذلك من خلال الأداء في وجود مثيرات تشتت الإنتباه وهي من أحسن الطرق لتهيئة اللاعبين لمجابهة مصادر تشتت الإنتباه من خلال ممارسة التدريبات بإنتظام في نفس ظروف المشابهة للمنافسة، بالإعتماد على وسائل إصدار أصوات عالية أو من خلال السماح للجمهور بالحضور للتدريبات والتكلم للاعبين من المدرجات.

ب- كلمات الترميز:

من الأهمية إستخدام رموز وكلمات مشفرة يقترحها المدرب كمثير لتحقيق إستجابات محددة بدقة من خلال تعليقات أو إيحاءات تختلف درجتها بنوع الإستجابة مثل كلمات تعليمية بسيطة لحركات البسيطة وكلمات دافعية لانجاز إستجابات إنفعالية (ملوك ،2017، ص.60)

-ج- تقبل الأداء دون التفكير في التقييم :

إصدار الأحكام خلال المنافسة يؤدي حتميا إلى تشتت الإنتباه و ضع الأداء سواء تقييم أحد أجزاء الأداء أو المنافسة ككل ، فالأحكام السلبية تفقد اللاعب إنسيابيته وتحد من الإيقاع الحركي و توافقيته مع بقية فريقه، لذالك يعمل المدرب جاهدا على إبعاد الأفكار والأحكام اللحظية خلال المنافسة ويحث لاعبيه على الانغماس في الأداء دون تقييم، لحمايتهم من الأعباء الذهنية و الضغوط النفسية.

د- النظام الروتيني قبل الأداء:

يرتبط بفترة قبل الأداء أو مابين فترات الأداء كالوقت المستقطع و مابين الشوطين وتغيير إتجاه السلة في كرة السلة ، حيث يقوم اللاعب بعملية تنظيم عقلي لمتطلباته و تخيل كيفية البداية و أخذ زمام المقابلة والضغط على الخصم كل هذا من خلال تنفس بطيء و في مكان هادئ، وتكرار كلمات و إيحاءات لمساعدته في تركيز الإنتباه وتحسين علميات التفكير وضبط الإنفعالات.

هـ- تركيز العين:

توجيه البصر والرؤية على مثير معين يكون مرتبط بالمنافسة مباشرة والإبتعاد عن المثيرات الخارجة عن المنافسة من مثيرات تتعلق بالجمهور و بدلاء الفريق الخصم والجو المحيط بها ، وذالك بإستخدام كلمات وإيحاءات تجبر اللاعب على تركيز النظر مثل(راقب شاهد انظر تفطن إلى)، لكن يصعب تطبيقها بمجرد إعطاء هاذ الكلمات فتطبيقيا يجب تحديد منبهات مثلا في التدريبات نحدد المثلث (الخصم، الكرة ،السلة) عند الإشارة إلى كلمة الكرة ينظر اللاعب مباشرة للكرة والتركيز عليها، وكلمة انظر إلى صديقك تحدد النظر إلى الخصم و كلمة حذاري السلة تعني النظر وتركيز على السلة، عملية التكرار و الانتظام في هاته التمرينات تصبح الاستثارة مرتبطة بالمنبه بشكل واضح وآلي.

و- التركيز في الأداء الراهن:

لا يمكن ممارسة مهارة تركيز الإنتباه دون تعلمها، إضافة إلى التوجيهات السابقة لتحسين تركيز الإنتباه في الملعب التي سبق الإشارة إليها فإن هناك أساليب أخري يمكن إن تزيد من مهارات التركيز وهي عبارة عن تمرينات تمارس في أوقات وأماكن غير الملعب كما يمكن إن تعدل وتناسب نوع الرياضة. (الطراونه 2013،ص38-39).

يرى الباحث أن طرق تعليم تقنيات تركيز الإنتباه وبتنوعها تسهم بشكل فعال في تحديد المثيرات المرتبطة بالمنافسة ومن ثم تشفر إلى رموز و كلمات و إيحاءات لإنتاج استجابات تبعا لنوع المثير ، تجرى هاته التدريبات في أوقات وأماكن أخرى.

2-1-7- طرق قياس تركيز الانتباه في المجال الرياضي :

- أ- **تحليل البيانات:** تحليل سلوك اللاعب ومراقبة تركيز الإنتباه يمكن أن يتم من خلال الملاحظة الموضوعية أو التصوير الفيديو لأداء اللاعب، تتم المتابعة المنتظمة وقيم تطور اللاعب فيما يتعلق تركيز الإنتباه، تحتاج إلى تكرار عملية التسجيل والتحليل بإنتظام لقياس التقدم.(صالح، محمد، و اسماعيل ،2019،ص135)

- ب- **عينات الأفكار**:تركيز الإنتباه في الرياضة يعني التركيز على الأداء في اللحظات الحاسمة خلال المباراة أو المنافسة، يمكن مراقبة وتحليل سلوك اللاعبين فيما يتعلق بالإنتباه من خلال الملاحظة الموضوعية و إستخدام جهاز تسجيل أثناء التدريبات والمنافسة الرياضية، هذا يساعد في تحسين أداء اللاعبين .(الدليمي، أكرم، و محمد ،2011،ص30)

-ج- **حالات الوجه والعينين**: على الرغم من أنه لم يتم إستخدامه على نطاق واسع في المجال الرياضي حتى الآن، إلا أنه يمكن أن يقدم رؤى مهمة حول مستوى التركيز والإنتباه للرياضيين ، من خلال مراقبة تفاعلات الوجه وحركات العين، يمكن قياس مدى تأثر الرياضي بالعوامل المحيطية وضغوط المباراة ومدى تركيزه على المهمة، يمكن لهذه المعلومات أن تساعد المدربين واللاعبين على تحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين فيها .

-هـ- **القياسات العلمية**: هذا النوع من الإختبارات يمكن أن يقدم نظرة عامة على مدى قدرة اللاعب على التفاعل بسرعة وفعالية مع المهام والمحفزات المختلفة أثناء اللعب، وقياس درجة تركيز الإنتباه لدى اللاعبين يمكن أن يتم بإستخدام مجموعة متنوعة من الأدوات والإختبارات داخل مختبر، واحدة من هذه الإختبارات هي "قياس سرعة الإستجابة البسيطة و المركبة"، والتي تستخدم لتقييم كمية الوقت اللازمة للاعب للرد على مجموعة معينة من المحفزات أو المهام إذا تم تحسين سرعة الإستجابة لديهم، فقد يتمكنون من إتخاذ قرارات أفضل والإستجابة بشكل أسرع للأحداث داخل المباريات.(الضمد، منتظر، و فاطمة 2019،ص.350).

- و- **القياسات الفسيولوجية:** دراسة العمليات المعرفية وارتباطها بتركيز الإنتباه في المجال الرياضي تعتبر مجالًا مهمًا لفهم كيفية تحسين أداء اللاعبين وتطوير قدراتهم العقلية في الرياضات المختلفة، يتم التركيز على هذه الدراسات من خلال القيام بالقياسات الفسيولوجية والعقلية لفحص تأثير عمليات العقل على أداء اللاعبين.

من أمثلة القياسات الفسيولوجية التي يمكن إستخدامها في هذا السياق هي تقنيات قياس الأنشطة الكهربائية في الدماغ مثل التخطيط الكهربائي للعقل (EEG) وتصوير الرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI). هذه التقنيات تساعد في رصد نشاطات الدماغ أثناء الأداء الرياضي وتركيز الإنتباه. بإستخدام هذه القياسات، يمكن للباحثين تحليل كيفية تفاعل الدماغ مع المهام الرياضية وكيف يمكن تحسين أداء اللاعبين .(de Lima Greboggy, Priscilla Bertoldo dos Santos, 2014,P.49)

بحسب رأي الباحث أن أحسن طرق قياس تركيز الإنتباه في المجال الرياضي من خلال القياسات الفسيولوجية فالأبحاث والدراسات الحديثة تعتمد على أجهزة جد حساسة ترصد بدقة الاستجابات لمختلف المثيرات ، لكن للأسف غياب التقنية في بلادنا أجبرنا على الاعتماد على مقايس شبكة تركيز الإنتباه الملحق (1).

2-2- تقنية التصور العقلي :

يعرفها (روبرت) صورة زائفة ووهمية مماثلة للواقع وتظهر في غياب المثيرات الخارجية (كاظم، 2020،ص.3) ،كما يعرفه(دورتي) بأنه هو كل أنواع الخبرات تنشأ داخل العقل وتكون شبه حقيقية للشخص الذي يعيشها، وتمكنه من إستنتاج أو تجسيد نظائر حقيقية للتجارب الحسية والإدراكية (أسامة، 2018،ص140).

أما (حسن علاوي) فيعرفه على أنه مهارة عقلية و إجراء عقلي يمكن من خلاله برمجة دماغ الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة فالتصور العقلي في الرياضة يعني أن الرياضي يخمن بعضلاته (كحلوش، 2022،ص2)

التصور العقلي إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتخيل الرياضي موقفا مهاري أو خططي في العقل مع وصل هذا الموقف بالانطباع و الأحاسيس التي يمكن أن تحدث، و يعرف التصور العقلي بأنه تجسيد مواقف و خبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن (عرابي شيخ، فضلاوي حسين ،2021،ص91)

التصور العقلي يتضمن إستحضار أو إستظهار أو إسترجاع الذاكرة للمواقف أو المظاهر أو الأحداث المخزنة من واقع الخبرة الماضية و يمكن تعديلها و تغييرها و إنتاج تخيلات ومواقف جديدة.(بونوار، 2023،ص248)

تساعد هذه التقنية الرياضيين على زيادة ثقتهم بأنفسهم، إنها عملية عقلية يتخيل فيها الرياضي عمدًا أشياء أو أحداث مادية غائبة بناءً على تجارب سابقة يمكن أن يساهم الخيال في إتخاذ القرار الجيد في الألعاب الرياضية التي تتطلب إتخاذ قرار سريعًا بين عدة خيارات لتنفيذ الإجراء من خلال السماح للرياضي بتخيل السيناريوهات المحتملة وإختيار التنفيذ الأكثر كفاءة، يمكن أن يساعد الخيال أيضًا في تسريع عملية تعلم مهارات جديدة وتعزيز الحركات الصحيحة.(Firănescu, Cosma, and Dinuţă 2020,p.p247-246)

قد يتصور الرياضي مهارة معينة (على سبيل المثال، رمية حرة في كرة السلة) يريد تعلمها أو تحسينها .وفي الوقت نفسه يستطيع أن يتذكر نقاط الضعف أو الأخطاء التي يزيلها في مخيلته ويؤدي مهارة معينة بالطريقة الصحيحة(Singh ,2019,p.178)

2-2-1- أنواع التصور العقلي :

-2-2-1-1 التصور الداخلي:

التصور الداخلي هو عملية إستحضار صور ذهنية لإنشاء صور وأفكار داخل العقل دون وجود مدخلات حسية خارجية، يشمل التصور الداخلي قدرة الفرد على تخيل أشياء أو مواقف أو تجارب قد اكتسبها أو شاهدها يمكن أن تكون مرتبطة بذكريات سابقة أو مفاهيم أو تفاصيل معينة(ساعد، رقيق، 2016،ص.166).

إن الرياضي أثناء التصور الداخلي يمكنه أن يشعر بأنه يؤدي الأداء بشكل واقعي ويحس بالحركات التي يقوم بها داخل عقله، دون أن يكون قادرًا على رؤية جسمه بنفسه، هذا يسمح بتكوين تجربة حسية دقيقة لتنفيذ المهارة المستخدمة (لبشيري، 2021،ص82)، ولذلك فهذا النوع من التصور يعتمد على الإدارك الحس الحركي أكثر من حاسة البصر .

2-2-1-2- التصور الخارجي:

هو الآلية إستظهار صور عقلية لأداء أشخاص آخرين كنموذج (أسمر ، محند، 2011،ص.170) أو يقوم بإستحضار صور ذهنية لنفسه وهم يؤدي مهارات معينة كما يراها الآخرون (نبيل ،2014، ص40)، يستخدم الرياضي التصور الداخلي لاسترجاع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء من أجل فهم العلاقات وتوظيفها بطريقة تناسب الأداء المطلوب، يعتمد هذا النوع من التصور بشكل أساسي على حاسة البصر لتجسيد الأفكار والتفاصيل المرتبطة بالمهارة وكيفية تنفيذها بشكل صحيح. (القور، 2018،ص327)

2-2-2- مراحل التصور العقلي:

اختلفت تقسيمات مراحل التصور العقلي في المجال الرياضي إلى أن تقسيم (مارتنيز) هو التقسيم الأصلي التي تتفرع منها لبقية فهو يقسمها إلى:(فاطمة ،2020،ص51)

2-2-2-1- الوعي الحسي: القدرة على تلقي ومعالجة المعلومات الحسية من البيئة المحيطة بنا، يتضمن الوعي الحسي القدرة على التعرف على المحفزات المحيطة بنا من خلال حواسنا مثل البصر والسمع واللمس والشم والذوق، يمكن للوعي الحسي أن يشمل أيضًا الإدراك والتفكير حول تلك المعلومات الحسية والتفاعل معها.

فالوعي الحسي هو القدرة على تلقي وفهم المعلومات الحسية من العالم من حولنا وإستخدامها لفهم البيئة والتفاعل معه وهذا يسهل تطوير المهارات المرتبطة بإنشاء التصور العقلي ومعالجته.

2-2-2-2- تطوير الحيوية : عملية تحسين أو تعزيز القدرة على الأداء في مجموعة متنوعة من السياقات، التي تهدف إلى تعزيز حيوية المهارات لدى الرياضيين، والتي تعتبر ضرورية في رياضتهم، على

غرار تطوير الحيوية بشكل عام إقترح (مارتنز)أن يتماشى تصميم التمارين مع مستوى الرياضيين في التصور وبهذا يبدأ الرياضيون الذين يمتلكون مهارات أقل تطويرًا بتمارين بسيطة ويتقدمون نحو تنفيذ أنشطة أكثر تقدمًا مع تحسن مهاراتهم تدريجيا .(Rahman, Shahidul Islam, 2021,p69)

2-2-2-3- تطوير القدرة على التحكم: في هذا السياق يتم تقييم الرياضيين بناءً على مهاراتهم في مجال التصور العقلي، ثم يتم وضع تمارين مخصصة لتطوير قدراتهم في معالجة الصور الذهنية والتحكم بها يتعلق التحكم بمدى قدرة الفرد على الحفاظ على الصورة في عقله لفترة زمنية معينة، والقدرة على تثبيت الصورة في العقل، الهدف الرئيسي لمرحلة التحكم هو تمكين اللاعب من اكتساب القدرة على تثبيت الصورة في العقل بهدف تصحيح أي أخطاء قد تظهر أثناء الأداء

2-2-2-4- مرحلة الممارسة: هذه المرحلة تتضمن ممارسة ضبط وتسهيل السمات والأنشطة الملائمة التي تساعد في تهيئة الظروف المثلى للمراحل الثلاث السابقة، يشمل ذلك التحضير لإعداد بيئة مناسبة، وضمان الحالة الفيزيولوجية المثلى، والحفاظ على الوضع الجسماني الصحيح لإستخدام التصور العقلي أو المشاركة في التدريب على التصور العقلي، يتضمن أيضًا تحفيز الرياضيين للمشاركة في التمارين وتنظيمها بشكل منهجي لتطوير مهاراتهم.

2-2-3- النماذج التطبيقية لإستخدام التصور العقلي في الرياضة:

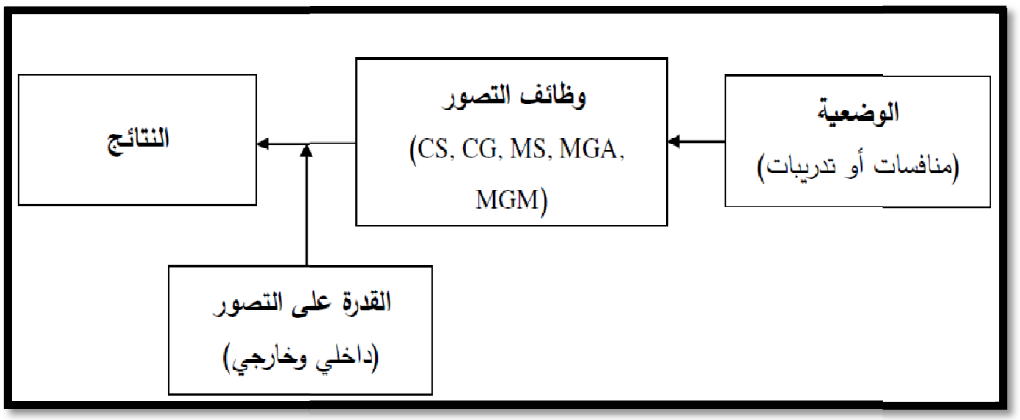
في ظل التطور الرهيب في المجال الرياضي توجد الكثير من النماذج المستحدثة و القديمة و الحديثة، إلى أننا إخترنا النماذج الأكثر شيوعا واستخدما في المجال الرياضي وهي :

2-2-3-1- النموذج التطبيقي للتصور العقلي في الرياضة:

قام (مارتن وآخرون) سنة (1999) بتطوير النموذج التطبيقي لإستخدام التصور على أساس نموذج الرمز الثلاثي، ونظرية المعلومات الحيوية، والتفسير الدافعي(لبايفيو)، بناءا على تحليل وإستقصاء دراسات وبحوث تناولت إستخدام التصور في الرياضة تم إنشاء نموذج تطبيقي للتصور العقلي لتمثيل كيفية إستخدامه من قبل الرياضيين حيث يشتمل النموذج على أربع مكونات رئيسية

- المواقف الرياضية

- نوع التصور المستخدم
- القدرة على التصور
- والنتائج المرتبطة بإستخدام التصور



حيث تمثل الرموز مايلي :

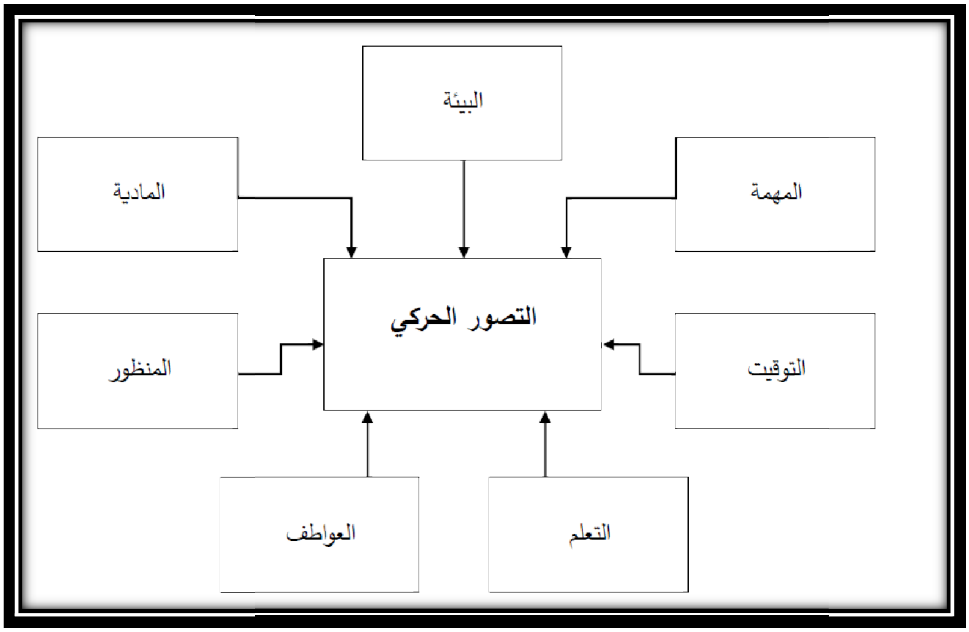
- **معرفي خاص(CS)**: تصور للمهارات الرياضية أو تمارين إعادة التأهيل.
- **معرفي عام (CG)** : تصور للاستراتيجيات وخطط اللعبة والإجراءات الروتينية
- **تحفيزي خاص (MS)**: تصور لأهداف محددة وسلوك موجه نحو الهدف .
- **الاستثارة التحفيزية (MGA)** : تصور لتجارب جسدية وعاطفية .
- **التحكم في التحفيز العام (MGM)** : تصور للمواقف الصعبة وإتقانها .

الشكل رقم (03) يمثل النموذج التطبيقي للتصور العقلي في الرياضة لمارتن وآخرون،

المصدر :(خلفة ،2023، ص30)

2-2-3-2-نموذج (PETTLEP):

تم اقتراح هاذ البرنامج سنة (2002) من طرف (هوملز وكولينز) يشمل سبع عناصر أساسية وجب توفرها من أجل تسهيل التواصل والتي لخصت في الشكل التالي :



الشكل رقم (04) يمثل النموذج(PETTLEP)، المصدر:(خلفة ،2023، ص31)

إن هذا النموذج نتج من تأثر معديه بنظرية التحضير الحركي ل(جامروند) الفرضية الأساسية للتكافؤ الوظيفي هي أن التصور العقلي يعمل عن طريق تنشيط هياكل دماغية منتقاة يمكن إستخدامها أثناء الممارسة البدنية، فإن فعالية ونجاح التصور العقلي يعتمد على مدى جودة تنشيط هذا التصور لهذه المناطق من الدماغ، ومن خلال أخد هذا الهدف بعين الاعتبار قام(هولمز وكولينز)، كدليل للممارسين لإستخدامه في إنشاء صور مكافئة وظيفيًا.

يعتمد نموذج (**PETTLEP**) على نظرية التكافؤ الوظيفي في علم الأعصاب في نظريات التصور العقلي، حيث أشار (كولينز وهولمز) أنه عندما يتصور الفرد إحدى المهارات فإن الجهاز العصبي المركزي يؤدى نفس الدور كما لو كانت الحركة حقيقية، ويرجع ذلك إلى أن الدماغ يخزن المعلومات في صورة عرض مركزي للأداء المهاري والتنفيذي الذي يتم الحصول عليها بالإعداد البدني والتصور الحركي المرتبط بهذا الإعداد والتنفيذ

2-2-3-3- نموذج القدرة على التصور العقلي في الرياضة، التمرين والرقص

تم إعداد هذا النموذج سنة (2012) من طرف (كومينغ وآخرين) انطلقوا من عمل (وكسلن) الذي ركز على الصورة المرئية

أدرك أيضًا تطبيق هذه الأفكار على الطرائق الحسية الأخرى والصور الحركية لذلك يهدف هذا النموذج إلى :

- تقديم وصف للصور متعددة الحواس
- توجيه التطوير والاختيار بتطبيق أدوات القياس المناسبة لتقييم القدرة على تنفيذ هذه العمليات
- توفير المعلومات لتطوير واختيار أساليب تطوير وتحسين القدرة على التصور

أثناء التصوّر العقلي يتم إستحضار الصورة في الذاكرة العاملة، مما يمكن المتصور من التحقق مما إذا كانت الصورة المنشأة تتوافق مع الصورة المطلوبة من خلال التدقيق والفحص. إما يكون هناك تطابق بين الصورة المنشأة والصورة المرغوبة، سيستمر الفرد في إعادة إستذكار محتوى الصورة وخصائصها لفترة من الوقت بهدف تحقيق الفوائد المأمولة، مثل زيادة الثقة في أداء مهارة معينة تحت ضغط، وإذا كان هناك تناقض بين الصورة المنشأة والصورة المرغوبة، قد يحاول المتصوّر تعديل الصورة عن طريق تعديل محتواها أو خصائصها. إذا توافقت مع الصورة المرغوبة، سيستمر في تطوير الصورة والاحتفاظ بها، وفي النهاية ستتلاشى الصورة أو يمكن إنهاؤها.(كحلوش، 2022،ص33)

من خلال دراسة وتحليل النماذج الثلاث السابقة ودراسة النظريات المبينة عليها،ومن خلال مراجعتنا للدراسات السابقة ، اعتمدنا على نموذج (PETTLEP) في دراستنا من خلال إعطاء سيناريوهات للمتعلمين وهم يقومون بتطبيقها في حصص التصور العقلي.

2-2-4- مقاييس التصور العقلي في المجال الرياضي :

2-2-4-1- إستبيان التصور الحركي(MIQ-3) :

أحدث نسخة هي لسنة(2012) تم تعديل هاته النسخة من طرف (ويليامز وآخرون) وهي نسخة مكونة من 12 بند صمم لقياس مدى سهولة التصور البصري الخارجي، البصري الداخلي، والتصور الحركي لحركات معينة لدى الأفراد ويتطلب من الرياضيين تصور 4 حركات وهي :رفع الركبة، والقفز،

وحركة الذراع ، وثني الخصر، يطلب من المشاركين أداء الحركة جسديا، ثم تصورها، يتم تصور كل حركة ثلاث مرات، مرة واحدة من منظور بصري خارجي، ومرة من منظور بصري داخلي، ومرة أخرى حركيا، مما ينتج عنه ما مجموعه (12)حركة تم تنفيذها فعليا ومن ثم تصورها بعد كل صورة يصنف المشاركون مدى سهولة قدرتهم على إنتاج الصورة على مقياس من نوع لكار ت من 7 نقاط يتراوح من 1 (من الصعب جدا رؤية / الشعور)إلى(7 من السهل جدا رؤية / الشعور)وبالتالي فإن النتيجة الأعلى تمثل قدرة أعلى على أداء التصور البصري أو الحركي. (مجدي، 2020،ص.298)

2-2-4-2- إستبيان حيوية التصور الحركي (VMIQ-25):

تم تعديل هذا الاستبيان من قبل (روبرت وآخرين) سنة (2008) ليصبح يظم(12) بندا، حيث يطلب من المستجيبين تخيل مجموعة متنوعة من المهام الحركية، ثم تقييم الصورة من التصور البصري الخارجي، والتصور البصري الداخلي، وتصور الصور الحركية ، يتم قياس البنود ال 12 على مقياس لكار ت من 5 نقاط يتراوح من(1 واضحة تماما وحية)إلى(5 لا توجد صورة على الإطلاق) . (كحلوش، 2022،ص40)

2-2-4-3-مقياس قدرة التصور الرياضي (SIAM):

أعده (واط وآخرون) سنة (2004) وهو عبارة عن مقياس مكون من(48) بندا صمم لقياس إمكانية التصور الموجه نحو المهام، ويتطلب من المستجيبين تخيل نسخة شخصية من أربعة مشاهد رياضية :

- المكان الذي تتم في العملية
- أداء ناجح للمهارات
- بداية بطيئة للتصور
- جلسة تدريب صعبة بدنيا

تم إعطاء المشاركين (60) ثانية لتصور كل مشهد من المشاهد الرياضية الأربعة المحددة، ثم يطلب منهم بعد ذلك الإستجابة إلى (12) بندا تم تصميمها لتقييم أبعاد التصور(الوضوح، التحكم، سهولة

التوليد، سرعة التوليد، المدة)، وتجربة الحواس أثناء التصور(بصري، سمعي، حركي، حاسة الشم، حاسة الذوق، حاسة اللمس)، وتجربة الانفعال أثناء التصور.

2-2-4-4- إستبيان قدرة التصور الرياضي (SAIQ):

اعد هاذ الاستبيان كل من (ويليامز و كومينج) سنة (2011) حيث يتكون من (20) بند صمم لقياس سهولة تصور أنواع مختلفة من وظائف التصور لدى الرياضيين، مثل التصور الرياضي الخاص، التصور المعرفي، .يستعرض استبيان قدرة التصور الرياضي خمسة عوامل لنموذج التقييم وهي :المهارة، الاستراتيجة ، الهدف، التأثير والتحكم القدرة على التصور، تتم الإجابة على كل بند على مقياس ليكارث من 7 نقاط حيث (1 يصعب جدا التصور إلى 7 من السهل جدا التصور)

مما سبق يرى الباحث أن التطور المستمر والمتلاحق للمقاييس التصور العقلي سواء للمقاييس التي تطرقنا إليها أو البقية إنما يظهر مدى اهتمام الكبير للتصور العقلي في المجال الرياضي . واخترنا في بحثنا هذا مقياس التصور الحركي(MIQ-3) ، لعدة إعتبارات أهمها تطبيقه في بيئة العربية والجزائرية تحديدا، وتم التأكد من مصداقيته وقياس صدقه وثباته .

2-3- تقنيات الإسترخاء:

2-3-1- ماهية الإسترخاء وأهميته :

يعرفها (حسن علاوي) حيث تكون العضلات مرتاحة تمامًا وخالية من التوتر ويمكن وصف هذه الحالة بأنها تقريبًا تصل إلى درجة الصفر في حركة، مما يساعد على تحقيق حالة عميقة من الإسترخاء.(خلفة، 2023،ص61)

كما يعرف على أنه تقنية نفسية فسيولوجية تهدف إلى تحفيز حالة الراحة وزيادة الوعي بالتفعيل الإيجابي للطاقة العصبية والبدنية التي تتداخل عند أداء نشاط معين، تعتمد هذه التقنية على التغذية الرجعية (التلاقي) بين مستوى الضغط العضلي ونشاط الدماغ الحسي، تستخدم هذه التقنية على نطاق واسع في مجموعة متنوعة من المجالات بما في ذلك الرياضة والإسترخاء وتقليل التوتر(خضراوي ، بوجمعة 2019،ص 559).

كما أشار(عبد الستار إبراهيم) إلى أن الإسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباض و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

الإسترخاء هو إنسحاب مؤقت، متعمد في وقت معين ومدروس، يسمح للاعب بفرصة لإعادة تعبئة الطاقة البدنية، العقلية، والانفعالية مما يمكنه من التحكم والسيطرة على أعضاء الجسم لمنع حدوث التوتر أو التخفيف منه (عليوي، 2021،ص.4)

إن تقنيات الإسترخاء هي نقطة تقاطع علم النفس بالفزيولوجيا وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال أستعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة .(Ahmadi E1 , Farsi A2 2015,p59)

ويعرف الإسترخاء أيضا بأنها تقنية ممتازة تمكن من الإستفادة منها عند الشعور بالضغط النفسي، إذ يساعد على تقليص القلق و التغيرات النفسية. (خلافي ، دشري، 2023،ص.295)

الإسترخاء هو تقنية تساعد في تطوير القدرات النفسية وتحقيق التحكم فيها من خلال الضبط الجسدي. (العباسي، زويش، و علي، 2023،ص.267).

يمكن أن يؤدي الإسترخاء إلى تعزيز القدرة على التركيز وجمع الطاقة بشكل أسرع من خلال تعزيز الوعي والإنتباه والتنشيط، هذا يساعد على التحكم في مستويات التوتر والقلق و إدارة العواطف بشكل أفضل في الحياة اليومية، تعتبر هذه القدرة على التحكم في الحالة النفسية والانتقال بسلاسة بين مختلف الحالات العاطفية أحد الجوانب المهمة في تطوير الصحة النفسية والعاطفية فالإسترخاء يمثل أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن التحكم في الجسم(بن عكي, 2012,ص.60)

ويمكن أن نلخص **أهمية الإسترخاء في المجال الرياضي(شريفي , سفيان, 2019,ص.317)** :

- القدرة على الاكتساب الإدراك الحس حركي.
- خفض مستوى التوتر العالي للتحكم بالانفعالات بصورة ايجابية قبل وأثناء المنافسة الرياضية
- خفض الضغط والقلق لدى الرياضي سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية.
- تقليل النشاط العضلي و التوتر العضلي في كل الظروف

- تعديل وضبط مستوى الاستثارة العضلية أو الانفعالية.
- الوصول إلى الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة.
- التأكيد على الفرق بين الإسترخاء والإنقباض أو التوتر العضلي.
- الاستفادة من تقنية الإسترخاء في الفترات البينية .
- التحكم في التواتر العضلي في بعض المجموعات العضلية .
- يعتبر الإسترخاء حجر أساس للاسترجاع العقلي لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من المساهمة في تأخير التعب العضلي أو العقلي وسرعة الاستشفاء.
- القدرة على التحكم في الإستجابات البيولوجية (معدل ضربات القلب، درجة حرارة الجسم، النشاط الكهربائي لسطح الجلد ، غيرها من الاستجابات الحيوية)

مما سلف فإن الباحث يرى أن الإسترخاء مهارة عقلية تمكن الرياضيين من التحكم في الاضطرابات النفسية من توتر وضغوط نفسية وقلق ، كما أن الإسترخاء له أهمية كبيرة للرياضيين فهو يحافظ على سلامة الجهاز العصبي ويعمل على تثبيط الاستثارة وقدرته على تأخير ظهور التعب و تسريع عملية الاستشفاء وكذا المحافظة على سلامة الجهاز القلبي الوعائي .

2-3-2- المبادئ العامة للإسترخاء:

في حين أن أساليب الإسترخاء تتنوع في الشكل إلا أن هناك عددا من النقاط المشتركة بينهم جميعا، و لذا يجب أن تؤخذ العوامل تالية الذكر في عين الاعتبار في أثناء التحضير لجلسة الإسترخاء.

- إستخدام دورة المياه قبل بدء جلسة الإسترخاء.
- خلع الأحذية ، والملابس تكون فضفاضة .
- جلسة الإسترخاء قبل تناول الوجبات، و ذلك لأن هذا من شأنه أن يبطئ عملية الهضم .
- يقوم بعمله بشكل صحيح.
- يجب ألا تعقد أيضا قبل وقت النوم مباشرة، حيث أن ذلك من شأنه أن يعطي الإحساس بالنوم و النعاس في أثناء جلسة الإسترخاء.

- ممارسة أساليب الإسترخاء بشكل منتظم.
- احترام الوقت بين عشرين دقيقة إلى ساعة و إن كانت مدة ثلاثين دقيقة هي المدة المثلى لذلك.
- للأشخاص الذين يقومون بالإسترخاء من خلال الاستلقاء على الأرض، يكونون في حاجة إلى فرد الجسم و الاستلقاء على أحد الجانبين قبل النهوض

- من المفيد أن يمارس الفرد أساليب الإسترخاء على مقعد لبعض الوقت كشكل من أشكال التغيير

- إن الهدف من الإسترخاء أن يظل الفرد واعيا و مدركا لما يحدث له لا أن يخلد إلى النوم، و مما يوضح أن كلا من النوم و الإسترخاء عبارة عن تجارب مختلفة.

- تتسم جلسات الإسترخاء بوجود بداية ووسط ونهاية، أي أنها لا تبدأ مرة واحدة فالبداية تتناول فكرة
- الإسترخاء، بينما يتناول الوسط تعميق تجربة الإسترخاء، أما بالنسبة للنهاية فهي غاية في الأهمية و السبب في
- ذلك يرجع إلى أن الشخص بعد الإسترخاء يكون بحاجة إلى استعادة وعيه مرة أخرى.
- لأن يمكن أن يكون الإسترخاء مربكا فمن المفيد أن يترك للفرد الوقت الكافي للتركيز قبل الخروج من الحجرة و خاصة قبل القيادة، و تتضمن بعض الأمثلة على كيفية إعادة التركيز للفرد مرة أخرى وفتح حوار مع الشخص أو أداء أي نشاط بدني، بالإضافة الى ذلك يجب أن يتم تحذير الفرد قبل أن يقوم المدرب بإضاءة الغرفة مرة أخرى، و ذلك لأن الفرد يكون في حاجة إلى تغطية عينيه حتى ينسجم مع هذا الوضع مرة أخرى.

2-3-4- أنواع تقنيات الإسترخاء العضلي:

إختلف الباحثون في علم النفس الرياضي في تقسيمات تقنيات وأنواع الإسترخاء الرياضي وتوسعوا جدا فيه ، إلى أننا في موضوع دارساتنا هذا فضلنا أن نحيط بأنواع وتقنيات الإسترخاء العضلي بأنواعه. (عسيرى, 2016,ص103)

الإسترخاء العضلي هو عملية تقليل التوتر في العضلات بحيث تصل إلى درجة تقترب من الحالة العادية للعضلات دون نشاط، يتم ذلك عن طريق التركيز على فهم وتمييز بين عملية إنقباض وإنبساط العضلات والتركيز على تنفس عميق وهادئ للوصول إلى مستوى معين من الإسترخاء، توجد أنواع متعددة من الإسترخاء العضلي والتي تشترك جميعها في الهدف النهائي وهو تخفيف التوتر العضلي، ولكنها تختلف في الطريقة التي تستخدم لتحقيق هذا الهدف.

إن إسترخاء الجسم يعني عندما تكون العضلات في حالة كمون تام، فإنها لا تبدي أي إنقباضات وتظهر بمظهر ساكن ومرخي، في هذه الحالة لا توجد حركات عضلية ولا توجد رسائل كهربائية تمر عبر الأعصاب إلى تلك العضلات هذا يشير إلى حالة إسترخاء عام حيث يكون الجسم خاليًا من الانقباضات والتوتر، ولا يتم الإحتفاظ بأي جزء من الجسم بشكل صلب أو مشدود. عندما يقتصر الإسترخاء على مجموعة معينة من العضلات أو على جزء من الجسم مثل الساق أو الذراع فإنه يسمى إسترخاء موضعيا.

عندما يمارس الشخص التمارين والإسترخاء يوماً بعد يوم، يلاحظ تقدمه تجاه الهدوء، إلى أن يصل إلى حالة يصبح فيها الهدوء جزءًا من حياته بشكل تلقائي، يعني هذا أنه بمرور الوقت واستمرار ممارسة التمارين، يصبح الإسترخاء والهدوء تجربة تأتي بشكل طبيعي وأوتوماتيكي في مختلف جوانب حياته دون الحاجة إلى جهد كبير لضمان نجاح التدريب على الإسترخاء والإستفادة الكاملة منه، من الجيد تدريب كل عضو في الجسم على الإسترخاء من خلال تجربة الإثارة العضوية للتوتر في كل عضو على حدا، يمكن تحقيق ذلك من خلال عمليات شد وإسترخاء لكل عضو بشكل منفصل، الهدف من ذلك هو تمكين الشخص من فهم المشاعر والتوتر الذي يصاحب كل عنصر من عناصر الجسم خلال عملية الشد والإسترخاء.

ينبغي أن تكون أفكار الشخص مركزة بشكل كامل على جسمه أثناء التدريب، مما يشجعه على التركيز داخليًا وعلى الشعور بما يحدث في جسمه، هذا يمكن أن يساعد في تعزيز التأثيرات الإيجابية للتدريب على الإسترخاء وضمان أقصى إستفادة من تدريب الإسترخاء، يفضل أن يتم مصاحبته بتخيلات هادئة، على الرغم من أن التدريبات الأولية للإسترخاء قد تحتاج إلى وقت من(20) إلى (40)

دقيقة حتى يتعلم الشخص كيفية الإسترخاء بشكل صحيح، إلا أن التدريب المستمر والتكرار سيساعد الشخص على دخول حالات إسترخاء عميقة بسهولة أكبر، وبإستمرارية التمرين والتدريب المكثف، سيصل الشخص إلى مرحلة يمكنه فيها الدخول في حالة إسترخاء عميقة بمجرد ترديد كلمة "أنا الآن مسترخي" أو مجرد فترة قصيرة من التركيز والتأمل، هذا يعكس تطورًا في مهارات الإسترخاء وزيادة قدرته على السيطرة على حالته العقلية والجسدية بشكل فعال.

من ما سبق يعتقد الباحث أن الإسترخاء العضلي هو قاعدة وحجر الأساس للتدريب العقلي والتحضير النفسي الرياضي ضمن التدريبات التي يطبقها الرياضي لتخفيف القلق والضغوط النفسية الناجمة عن التدريبات الشاقة في كرة السلة أو منافستها المتسلسلة التي تتطلب جهد عضلي و صلابة نفسية.

2-3-4-1-تقنية الإسترخاء الذاتي:

أعده (يوهانس شولتز) سنة (1932) هذا الأسلوب يشمل مجموعة من التمارين تعتمد على التركيز والإسترخاء الذاتي، يهدف إلى التأثير في الأحداث الجسدية من خلال التركيز على أفكار أو عبارات محددة ، يتم ذلك عن طريق جعل الأحاسيس الجسدية أكثر حساسية أثناء عملية الإسترخاء وربط هذه الأحاسيس بعبارات معينة، هذا الأسلوب يمكن أن يكون فعالًا في تحقيق الإسترخاء وزيادة الوعي بالأحاسيس الجسدية، يمكن للشخص إستخدام هذه التقنية للتحكم في التوتر الجسدي والعقلي، وتحسين حالته العامة للصحة النفسية والجسدية، التدريب الذاتي يتعلق بالمشاعر والأحاسيس التي تنشأها حالة الإسترخاء مثل الدفء وثقل العضلات ، الإسترخاء الذاتي يمكن للفرد القيام بها بمفرده دون الحاجة إلى مساعدة من أخصائي نفسي رياضي أو مدرب رياضي في عمليتي الإسترخاء و الإنقباض . (Boon, Eng, 2018,p79)

الهدف من الإسترخاء الذاتي، وفقًا(لشولتز)، هو تحقيق الإسترخاء وإجراء عمليات إسترخاء خلال الأزمات النفسية الفسيولوجية، يهدف إلى كبح الانفعال ومنعه من التصاعدي إلى مستويات مرضية، وإلى التخلص الفوري من التعب والتوتر.

ينبغي تكييف تقنية الإسترخاء الذاتي وفقًا لحالة كل فرد، ويستغرق التدريب في هذه التقنية ما بين(12 إلى 18) أسبوعًا، حيث يعتبر الحالة العقلية للفرد أحد العوامل الأساسية لنجاح التدريب، ويجب أن يتضمن التصورات تأملية ويتضمن التدريب الذاتي مستويين:

- **المستوى السفلي**: يشمل الشعور بالثقل، والهدوء، ومراقبة دقات القلب ونمط التنفس.
- **المستوى الأعلى:** لا يمكن الانتقال إلى هذا المستوى إلا بعد تحقيق التحكم في المستوى السفلي، وهو مخصص للأخصائيين ذوي الخبرة في الطب النفسي

2-3-4-2- تقنية الإسترخاء التصاعدي :

أنشأه (أدموند جاكبسون) سنة (1920) كأسلوب لخفض التوتر لدى الأفراد ، يتضمن هذا الأسلوب شد العضلات ثم إرخاؤها بشكل تدريجي، ويتضمن أيضًا تمارين من اليوغا وتقنيات أخرى للتنفس التي تهدف إلى تحسين الوعي الجسدي والإسترخاء العقلي، هذه التمارين تستخدم للمساعدة في تخفيف التوتر والضغط النفسي وتحسين الصحة العامة والعافية وتنظيم إيقاع نبضات القلب و التنفس التي تؤدي إلى شعور عميق يبلغ حد النعاس. (غلاب،مزروع، و خلفة، 2022،ص.317)

أسلوب الإسترخاء التصاعدي يعتمد على مبدأ مهم يقول إن القلق وإسترخاء العضلات هما متناقضان ولا يمكن أن يتواجدا معًا في نفس الوقت ، عندما يتعلم الأفراد كيفية إسترخاء عضلاتهم بشكل تدريجي، لا يؤدي ذلك فقط إلى شعورهم بالإسترخاء البدني ولكنه أيضًا يقلل من شعورهم بالتوتر.

إنه يمثل تفاعلًا بين الجسم والعقل، حيث يمكن للفرد أن يسيطر على إستخدام عضلاته بشكل يساعد في تحقيق الإسترخاء ويؤثر بإيجابية على أجهزة الجسم الأخرى التي لا يستطيع الفرد السيطرة عليها بسهولة. ويمكن تقسيم التدريب الاسترخائي التصاعدي إلى نوعين: **(سعدون ،2022،ص24)**

-**التدريب الاسترخائي التصاعدي الايجابي:** ويتضمن قيام اللاعب بعملية قبض ثم إسترخاء العضلات.

-التدريب الاسترخائي التصاعدي السلبي: ويتضمن إسترخاء العضلات دون الحاجة إلى انقباضها أولا و يتأسس على إتقان النوع الأول.كما تمر طريقة الإسترخاء العضلي التصاعدي بمراحل التالية :

-تعلم التدريجي للسيطرة على التوتر والإسترخاء لمجموعات عضلية معينة، ويتضمن التدريب الكامل أنه في البداية يتم وفق تعليمات المعالج الشد لوقت قصير لأجزاء متفرقة بالتتالي من عضلات الذراعين والرأس والقسم العلوي من الجسد والخصر والرجلين وبعد ذلك إرخاؤها واسترخاؤها بشكل كامل قدر الإمكان ومع التقدم بالتمرين يتم إلغاء طور التوتر بالتدرج من خلال إيحاءات الإسترخاء من قبل المعالج

-تعلم التدريجي للسيطرة على التوتر والإسترخاء يشمل تدريب الفرد على السيطرة على مجموعات معينة من العضلات.

-يتضمن التدريب الكامل البدء بإثارة أجزاء معينة من الجسم واستمرارًا تدريجيًا إلى أجزاء أخرى، وهذا يتم وفقًا لتوجيهات المعالج

- بشد تدريجي لأجزاء مختلفة من الذراعين والرأس والجزء العلوي من الجسد والخصر والساقين.

- بعد ذلك يتم إرخاء هذه العضلات والسماح لها بالإسترخاء بشكل كامل قدر الإمكان،

- إلغاء التوتر بشكل تدريجي من خلال إيحاءات الإسترخاء التي يقدمها المعالج.

بينما تكمن **أهمية الإسترخاء التصاعدي :**

- **الوعي بحالة الجسم:**

الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من الإجهاد البدني قد يكونون على دراية بالشعور بالتوتر والإجهاد بشكل مستمر دون أن يدركوا ما هي الحالة الحقيقية للإسترخاء، يساعد أسلوب الإسترخاء التصاعدي الأفراد على التفريق بين هذه الحالات ويمنحهم القدرة على اختيار الحالة التي يرغبون في تحقيقها، سواء كانت حالة من الإسترخاء العميق أو توتر مفيد للنشاط البدني أو غيرها، هذا يمكن أن يكون مفيدًا لتحقيق التوازن وتحسين الصحة العامة.(ساعد، رقيق، 2016،ص.164)

- **الفوائد العملية و السريعة:**

تقنية الإسترخاء التصاعدي مهارة يمكن للجميع تعلمها بسرعة نسبية، ويمكن أن يكون له تأثير إيجابي سريع على الشعور بالإسترخاء والتخفيف من التوتر، بالإضافة إلى ذلك، يتيح للأفراد الشعور بالتحكم في حالاتهم وتوجيهها نحو الإسترخاء عن طريق توجيه إنتباههم إلى مختلف مناطق الجسم وتحفيزهم للشعور بالراحة.

إن توجيه الإنتباه إلى مختلف أجزاء الجسم أثناء ممارسة الإسترخاء التصاعدي يجعل العقل مشغولًا ويقلل من التفكير في القلق والضغوط النفسية، هذا يمكن أن يكون مفيدًا للأشخاص الذين يجدون صعوبة في البقاء هادئين وثابتين لفترات طويلة.

ينظر الباحث إلى تقنية لإسترخاء العضلي التصاعدي إلى أنها من تقنيات الإسترخاء العضلي تستخدم للتخفيف من التوتر والضغوط النفسية ، يتضمن هذا النوع من التمارين شد وإسترخاء مجموعة متتالية من العضلات في الجسم ، الهدف من ذلك هو تحقيق الإسترخاء العام.

2-3-4-3-تقنية الإسترخاء التخيلي :

طوره (دايفد كايوس) فهو عبارة عن تقنية تستخدم لتحقيق الإسترخاء النفسي عن طريق خلق صور ذهنية إيجابية ومهدئة هذا النهج يهدف دائمًا إلى جعلك تتخيل بيئة مسترخية ، يعني ذلك تخيل نفسك في بيئة مسترخية للغاية، مثل الإستلقاء على الأرض أو السرير وإغلاق عينيك مع وضع ذراعيك على جانبي جسدك وعدم تقاطع الساقين، في الوقت نفسه يجب أن تسمح لنفسك بالشعور بالراحة والإسترخاء، من خلال تخيل بعض المشاهد ستبقى في هذا البيئة وسوف تنسى التوتر وتشعر بالإسترخاء

حسب (علاوي) هذا النوع من التصوير الذهني يعرف باسم "تصوير البيئة" وهو تقنية تدريبية تستخدم في تحقيق الإسترخاء وتخفيف التوتر، يتضمن هذا النوع من التدريب إرشاد الشخص على تخيل نفسه في مكان أو بيئة مريحة ومهدئة يمكن أن تكون هذه البيئة مكانًا حقيقيًا قد زاره الشخص

وشعر بالإسترخاء فيه مثل الشاطئ أو الغابة، أو يمكن أن تكون بيئة مخترعة من خيال الشخص مثل مكان هادئ ومثالي.

تهدف هذه التقنية إلى إحداث شعور بالإسترخاء والراحة من خلال تنشيط الحواس والمشاعر الإيجابية المرتبطة بالبيئة المختارة، يعتقد الكثيرون أن هذا التصوير الذهني يساعد في تقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية والعافية العامة.

يمكن للأفراد تطبيق هذه التقنية بشكل فردي أو بمساعدة معالج نفسي أو مدرب مؤهل، تتضمن العملية عادة التركيز على التفاصيل الحسية للبيئة المختارة، مثل الألوان والروائح والأصوات، ومحاولة جعل التصوير ذهنيًا واقعيًا للغاية لتحقيق أفضل تأثير(جبالي، 2013،ص.49)

يهدف **التدريب الاسترخائي** التخيلي إلى :

- تغير تفاصيل الموقع المكاني داخل العقل حينما لا يمكن تغير البيئة المحيطة.

- إستخدام قدرة الذهن على تصور للمواقف السابقة أو ممكنة الحدوث.

✓ **أما مبادئ الإسترخاء التخيلي**

اختيار المكان الذي يصاحبه الشعور بالإسترخاء.

- القدرة على تحقيق مستوى من التصور العقلي يضمن تصور واضح للمكان.

- استمرارية التدريب على التخيل

- ممارسة الإسترخاء في مواقف غير ضاغطة ثم في مواقف أكثر صعوبة

✓ **خطوات الإسترخاء التخيلي**

- إختيار المكان المناسب .

- إتخاذ وضع مريح و اليقظة وعدم التأثر بالأحداث السابقة.

- تكوين إتجاه إيجابي و صريح نحو الإسترخاء.

- غلق العينين والتفكير في تخيل أفضل مكان للإسترخاء، إختيار مكان واقعي أو من نسج الخيال.

- تركيز الإنتباه على الإحساس الجسمي مع إبعاد الأفكار السلبية عن الذهن.

- التدريب على الإسترخاء في مواقف الحياة اليومية، ثم في المواقف الضاغطة قبل سواءا تدريب أو منافسة.

- يستغرق أداء التمرين على الإسترخاء وفق هذه الطريقة فترة تتراوح بين (15و20) ثانية.

- ومما يجب ملاحظته أن الاستجابات المصاحبة لحالات الاستثارة والقلق تحدث دون وعي من الفرد.

بينما الإسترخاء بإتباع الفرد إجراءات محددة بوعي كامل.

- كذلك حينما يدرك اللاعب مواقف المنافسة كمواقف تهديد يصاحب ذلك ردود فعل معرفية، فسيولوجية،وسيكولوجية.

مما ورد وحسب رأي الباحث أن الإسترخاء التخيلي يقوم على أساس تخيل البيئة المحيطة للاعب من خلال تخيله لإحدى الأماكن الهادئة والمريحة من نسج خياله أو من واقع معاش.

2-3-4-4- تقنية الإسترخاء بالتغذية الراجعة البيولوجية:

ظهرت هاته التقنية في أواخر السبعينيات، تعتمد على إستخدام جهاز حيوي أو حساس بيولوجي لقياس معلمات فيزيولوجية مثل معدل ضربات القلب وضغط الدم ومعدل التنفس والنشاط العصبي. يتم قياس هذه المعلمات بينما يقوم الشخص بمحاولة الإسترخاء بناءً على هذه المعلومات البيولوجية، يمكن للفرد أن يتلقى ملاحظات فورية حول مستوى استرخائه والتأثير الفعلي للتقنية التي يستخدمها، ثم يمكن تعديل التقنية بناءً على هذه الملاحظات لتحقيق أقصى فائدة من عملية الإسترخاء (Xiong, 2012,p.2013).

تمثل تقنية الإسترخاء بالتغذية الراجعة أداة فعالة لتحسين الأداء البدني والنفسي في الرياضات التنافسية، تعتمد هذه التقنية على توجيه الرياضيين للتفاعل مع تغذية راجعة حول أداءهم

وإستجابة أجسامهم، مما يمكنهم من تحسين تنظيم وضبط حركاتهم وتحقيق أفضل أداء رياضي، تم إستخدامها بنجاح في مجالات متعددة وتساهم في تحسين الأداء والاستعداد النفسي للرياضيين

تعتمد تقنية التغذية الراجعة البيولوجية (أو الإستجابة الفسيولوجية) على إستخدام أجهزة إلكترونية لجمع معلومات حول العمليات الفسيولوجية النفسية في الجسم، وعرضها على اللاعبين يتم تدريب الأفراد على التحكم في نشاط أجسادهم بوعي من خلال دراسة هذه المعلومات. (خلفة ،2023،ص78)

- **الخطوات الأساسية للإسترخاء بالارتجاع البيولوجي تشمل:**

- اجلس بشكل مريح واغلق عينيك.

- ابدأ بالتركيز على نمط التنفس الهادئ والعميق. اتَّبع نفسًا منتظمًا وتأكد من أن التنفس يتم من خلال البطن بدلاً من الصدر.

- قم بتصوير مكانٍ هادئ تحبه،

- قم بتوجيه الإنتباه تدريجيًا نحو أجزاء محددة من الجسم.

- عرض المعلومات والقياسات و البيانات حول الأنشطة الفسيولوجية للشخص، مثل معدل ضربات القلب ومستويات التوتر العضلي والتنفس. يتم ذلك بإستخدام أجهزة قياس مثل مستشعرات معدل ضربات القلب وأجهزة قياس التوتر العضلي ومقياس التنفس .

- تُحلل البيانات المجمعة لفهم كيفية إستجابة الشخص للأنشطة والمواقف المختلفة من الناحية الفسيولوجي

- خلال هذه العملية، لاحظ متغيرات الجسم بالإستجابة الطبيعية للمشهد المتخيل وتتيح للجهاز العصبي أن يساهم في تنشيط الإسترخاء.

- يُفضل ممارسة هذه الطريقة بانتظام لتحقيق أفضل النتائج.

- بناءً على البيانات والتحليل، يتم توجيه الرياضيين لفهم كيفية التحكم في أعمالهم الجسدية والفسيولوجية بشكل أفضل

- يتم تقييم أداء الفرد بشكل منتظم وتعديل الاستراتيجيات إذا كان ذلك ضروريًا لتحسين الأداء وزيادة التحكم الفسيولوجي.(Xiong, 2012,p2)

يرى الباحث أن الإسترخاء بالارتجاع البيولوجي يكون فعّالًا في تحسين الإسترخاء العقلي والجسدي، وإنها تقنية قيمة يمكن للأفراد إستخدامها للمساعدة في التعامل مع المواقف المعقدة والتي تحتاج دعم نفسي يتم إستخدامها أثناء المنافسات الرياضية الفعلية لتحسين الأداء وتقليل التوتر.

3- المراهقة المبكرة (الفئة العمرية اقل من 15 سنة):

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي . (سعدية ،2021،ص122)

المراهقة هي مرحلة انتقالية مهمة ومعقدة في حياة الفرد، حيث يتم التحول من الطفولة إلى الرشد، تستمر هذه المرحلة لسنوات، ويمكن أن تختلف تجارب المراهقة من شخص لآخر، إنها مرحلة تتضمن العديد من التغيرات والتحديات في مختلف جوانب الحياة، التحول من عدم نضج الطفولة إلى نضج الرشد يشمل التغيرات في النمو و تشمل هذه التغيرات تطور الهوية الشخصية، وبناء العلاقات الاجتماعية، وتطوير المهارات الذاتية، وإتخاذ القرارات الهامة بشأن التعليم والمستقبل.(مدور حذيفة، 2022،ص95).

وسمتها (شارلوت بوهلر) مرحلة الإتجاه السلبي ذلك لان سلوك الطفل يتجه نحو السلبية، والإعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي (عزي ،2017،ص.11).

المراهقة المبكرة تشير إلى المرحلة الزمنية في حياة الفرد التي تأتي بعد الطفولة وقبل مرحلة المراهقة النموذجية، تتراوح المراهقة المبكرة عادة من سن (12 إلى 15)سنة تقريبًا، على الرغم من أن

هذه الفترة يمكن أن تختلف قليلاً من شخص لآخر، تعتبر المراهقة المبكرة مرحلة انتقالية، حيث يواجه الأفراد تغيرات كبيرة على مستوى النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والنفسي، ويتميز سلوك المراهق فيها بالسعي نحو الإستقلال والرغبة في التخلص من القيود والسيطرة، ومن الجوانب المهمة للمراهقة المبكرة أن يتم دعم الأطفال خلال هذه المرحلة الحساسة من خلال التواصل الجيد معهم وتقديم الدعم العاطفي والتوجيه، لأنها تمثل فرصة لبناء أسس صحية للنمو والتطور اللاحق (غرناوط ،مصلي، 2018،ص41).

في فترة المراهقة المبكرة، يحدث تطور بيولوجي كبير يتضمن نموًا جسديًا سريعًا وتغيرات هرمونية، هذه التغيرات البيولوجية يمكن أن تؤثر بشكل كبير على السلوك والصحة العامة للفرد، حيث تظهر مشاكل مثل اضطرابات النوم، والتغيرات في الوزن، ومشاكل الجلد مثل حب الشباب، واضطرابات نمو الشعر وغيرها.

بالإضافة إلى التغيرات البيولوجية، تنشأ تحديات اجتماعية ونفسية كالشعور بعدم الانتماء والبحث عن الهوية الشخصية والتفكير في المستقبل وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر إلى الآباء والمدرسين على أنهم رمز السلطة في المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه إلى أمثلة من المجتمع الذين يتقبل أرائهم ووجهات نظرهم ويقلدهم في أنماط سلوكهم.

يبدو على الأطفال في المراهقة المبكرة عدم مقدرتهم على الإستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو إنشغاله الدائم بالأشياء بحيث تكون قابلية الأطفال في هذه المرحلة على التكيف والتوجيه والتكوين الحركي تكون ضعيفة، حيث لا يستطيع السيطرة التامة على أعضائه أثناء الأداء الحركي، والتي لا تنسجم مع المتطلبات الحركية للمهارة، وبذلك لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، ولذلك فإن ما يميز هذه المرحلة هو الاضطراب الحركي نتيجة للإنفعالات، فلذلك نرى أنه كثير الحركة دون هدف، والقوة المبذولة تكون غير إقتصادية، وترى ظهور الحركات المفاجئة بكثرة، وهذا ما يميز حركات المراهق لهذه المرحلة، ويجب ملء حياتهم بالنواحي الترويحية وإشغال أوقات فراغهم بصورة هادفة، كما نرى

أنه في هذه المرحلة تقوى الأجهزة الداخلية للجسم، فتزداد بذلك مقاومة التمرين لإمتلاك المداومة والتحمل.

يرى الباحث أن فترة المراهقة المبكرة من أهم مراحل نمو الإنسان حيث تطرأ الكثير من التغيرات الفسيولوجية و الهرمونية و النفسية والعقلية ،لذا وجب أن يتم مرافقة الأطفال خلال هذه المرحلة وتوجيههم بشكل صحيح لضمان أن تكون تجربة المراهقة إيجابية ومفيدة .

3-1- أهمية دراسة خصائص مرحلة المراهقة المبكرة :

فهم خصائص عملية النمو في مرحلة المراهقة المبكرة له أهمية بالغة، خاصة عند التعامل مع لاعبي كرة السلة، يعتبر هذا الفهم أساسيًا للتدريب الفعّال والمؤثر، حيث تساعد في فهم وتفسير تطور اللاعبين في مختلف جوانب اللعبة، يجب أن نكون على دراية بالمميزات البدنية والتطوّر الجسمي، والجوانب الفسيولوجية مثل اللياقة والصحة بالإضافة إلى ذلك يجب علينا النظر في الجوانب العقلية مثل الإنتباه والتركيز والقدرة على إتخاذ القرارات، كما يجب أن نلتفت إلى الجوانب النفسية مثل الثقة بالنفس والتحفيز الذاتي وإدارة التوترات العاطفية ولا ننسى الجوانب الاجتماعية التي تلعب دورًا في بناء العلاقات مع زملاء الفريق والمدربين.

هذا الفهم الشامل يسهم بشكل كبير في توجيه عمليات التدريب، يمكن إستخدامه أيضًا لتحديد مستوى التحمل البدني المناسب وإستخدام الأدوات الصحيحة في عمليات الانتقاء الرياضي، يتعين علينا فهم الطبيعة والأهمية الفسيولوجية للمنافسة الرياضية في فئة المراهقة المبكرة لأقل من (15) سنة، يتطلب ذلك معرفة القوانين والعوامل التي تؤثر في نموهم، يجب أن ندرك أن الأطفال ليسوا نسخًا صغيرة من البالغين، بل كل مرحلة عمرية وفترة تنموية تحمل مميزاتها الخاصة، تعتمد القدرات الفسيولوجية على درجة نمو وتطور الأنسجة والأعضاء المختلفة، سواءً كان ذلك على مستوى العظام أو العضلات أو الجهاز العصبي.

لبرمجة وتخطيط التدريب العقلي يتطلب معرفة دقيقة بمستوى درجة نضج الرياضي والمراحل المثلى لتطوير وتنمية كل مهارة عقلية، فوجب أن يتم تقييم مستوى الأداء العقلي للرياضي، وهذا

يشمل تقييم القوى والضعف في مجموعة متنوعة من المهارات العقلية مثل التركيز، والإستراتيجية، وإدارة الضغوط لهاته المرحلة العمرية، و تحديد الأهداف العقلية المحددة التي يرغب الرياضي في تحسينها، هل هو تطوير التركيز؟ أم تعلم كيفية التعامل مع الضغوط؟ أم تحسين استراتيجيات الإتخاذ القرارات.

2-3- خصائص وديناميكيات التطور في المراهقة المبكرة:

في الطفولة المبكرة وأوائل المراهقة، يمر الأطفال والمراهقون بفترات نمو سريعة تؤثر على جسمهم وقدراتهم البدنية والعقلية، خلال هذه الفترات، يمكن أن يلاحظ تحولات كبيرة في الارتفاع والوزن والنضج الجسدي والنمو العقلي (موساوي، 2016،ص.929)، في سنوات الطفولة المبكرة، يزداد معدل النمو بسرعة ويكون الأطفال عادةً أكثر نشاطًا وحركة، وتتطور مهاراتهم الحركية والاجتماعية خلال هذه الفترة، وهم يتعلمون الكثير من الأساسيات التي ستؤثر على تطورهم في المستقبل.

أثناء مرحلة المراهقة المبكرة، يشهد المراهقون نموًا هرمونيًا كبيرًا وتحولات جسمية ملحوظة، وتزداد قوتهم البدنية وقدرتهم على أداء الأنشطة الرياضية ومع ذلك يمكن أن تكون هذه الفترة أيضًا تحديًا من الناحية النفسية، حيث يتغير مزاجهم ويظهر تأثير الهرمونات على سلوكهم وعلاقاتهم الاجتماعية،ومن المهم فهم هذه التغيرات وتوجيه الأطفال والمراهقين خلالها بشكل إيجابي وداعم، وتوفير الفرص لهم لتطوير مهاراتهم واكتشاف اهتماماتهم الرياضية والحركية.

يمكن أن يكون التفاوت في معدلات النمو والنضج البيولوجي بين الأطفال والمراهقين أمرًا مهمًا يجب مراعاته عند تصميم برامج التدريب سواء العقلي أو البدني أو المهاري أو الخططي، بالإضافة إلى ذلك يتعامل المدربين مع لاعبين مختلفين في مستوياتهم وخبراتهم في الرياضة. (ناصري، 2022،ص36)

إقتراح التصنيف المحدد للرياضيين يساعد على تخصيص التدريب وفقًا لاحتياجات وقدرات كل فرد يمكن أن يتضمن التصنيف الفردي العوامل البيولوجية مثل معدلات النمو والنضج وأيضًا العوامل النفسية والاجتماعية من المهم أن يكون التصنيف على النحو التالي:

- فئة المبتدئين الصغار (12-13) سنة :بمعدل 4 حصص تدريبية في الأسبوع

- فئة المبتدئين الكبار (14-15) سنة: بمعدل 5 حصص تدريبية في الأسبوع(سعدية، 2021،ص123)

وتبقى التجمعات التدريبية والعمل الجماعي مفيدة للغاية كما انه وجب تحقيق ساعة ونص للحصة تدريب كأقل تقدير، ويبقى تحقيق الخطط السنوية لتعليم وتحسين الصفات المهارية والتكنيكية مهمة من الدرجة الأولى، إلا أنه وجب الاهتمام بالجانب العقلي وعدم إهماله حيث يكون البرنامج والتصنيف كالتالي.

- فئة المبتدئين الصغار (12-13) سنة :بمعدل 2 حصص تدريبية في الأسبوع
- فئة المبتدئين الكبار (14-15) سنة: بمعدل 3 حصص تدريبية في الأسبوع

بمعدل (10-15) دقيقة للحصة وتكون قبل أو بعد الحصص التدريبية (سعدية، 2021،ص123).

مما سبق خصص الباحث 3 حصص في الأسبوع وبمعدل زمني مابين (20-35) دقيقة لمدة 8 أسابيع، خلال الحصص العادية للاعبين، تكون التدريبات العقلية قبل أو بعد الحصص مباشرة.

3-3- موصفات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة :

3-3-1- النمو البدني (الجسمي):

في هذه المرحلة تكون تغيرات كبيرة في الهرمونات والنمو الجسدي، كنمو العظام والعضلات بمعدل سريع جدا ونسجل نمو العظام قبل نمو العضلات، ولكن معدل هذا النمو عند البنات أسرع من البنين وقد تصل البنت إلى أقصى طول لها، خلال هذه المرحلة، يبدأ الذكور في تطوير ملامحهم الجسدية والمرفولوجية، كما أشرنا يتأخر النمو العضلي عن النمو العظمي الطولي، ولذلك يشعر المراهق ببعض آلام النمو الجسمي لتوتر العضلات المتصلة بالعظام النامية المتطورة.

طفرة في النمو الطول والوزن للجنسين، ويصاحب ذلك إتساع الكفين ومحُيط الأرداف، وزيادة طول الجذع وطول الساقين ،مع زيادة ملحوظة في القوة البدنية وأنسجة العضلات للبنين، في حين أن البنات تنمو لديهن أنسجة دهنية مما يساعد على ثخانة أجسادهن .(Jürimäe , Jürimäe, 2016,P.14).

3-3-2- النمو الجنسي:

بمفهوم البلوغ الجنسي للأفراد، يعتبر البلوغ الجنسي هو المرحلة التي يبدأ فيها الفرد في تطوير الخصائص الجنسية الثانوية ويصبح لديه وعي جنسي، هذه المرحلة تحدث عادة حول سن 12-15 سنة.(Páez-Maldonado et al, 2020,p1)

ظهور بعض الأعراض الجنسية الثانوية مثل نمو اللحية والصوت الأعمق، مع نمو شعر الإبطين والوجه لدى البنين، بينما تبدأ الإناث في تطوير خصائصهن مثل نمو الثديين وبداية الحيض وتطوير الشعر العاني.

البلوغ الجنسي يعتبر نقطة إنتقالية في حياة الشخص حيث يصبح لديه القدرة على الإنجاب ويتغير جسده ونضجه جنسياً و يظهر لدى المراهقين إهتمام متزايد بالمظهر والإنتباه إلى الجنس الآخر، يمكن أن تكون هذه الاهتمامات جزءًا من التطور الجنسي الطبيعي للفرد في هذه المرحلة، ومع ذلك قد تؤدي هذه الغرائز والاهتمامات إلى سلوكيات غير مستحبة إذا لم تتم إدارتها بشكل صحيح. (بهتان ، جبال، 2015،ص.147)

3-3-3-النمو النفسي العصبي:

إن المراهقين عرضة للانفعالات والأفكار المتقلبة في هذه الفترة، يمكن أن يبحثوا عن أقران من الجنس الآخر ويحاولون لفت الإنتباه إليهم هذا السلوك قد يتسبب في مشاكل اجتماعية أو عاطفية إذا لم يتم معالجته بحذر يجب أن نعتبر بصفة أساسية ودائمة أن ما يحدث ليس إلا بلوغا جنسيا له مسار طبيعى، وأن تصرفات الآباء أو المدربين التي تتسم بالوضوح والسلامة لها أثر كبير على إجتياز الرياضي لمرحلة البلوغ دون مضايقات كثيرة، ففي بداية مرحلة البلوغ نلاحظ بعض المظاهر كالخوف وفقدان الرغبة في أداء التدريبات البدنية التي سرعان ما تزول تدريجيا ويصاحب ذلك التخلص من بعض المصاعب والمعوقات الحركية ، ومن السمات المميزة لهذه المرحلة بدء ظهور نوعية الطابع المميز للجنس كصفة للأداء الحركي بطريقة واضحة حيث يتضح هذا الأمر بالفعل في أداء التدريب للجنسين الأداء القوي الذي يميل إلى الشدة لدى البنين، والأداء الحذر بالنسبة للبنات.

إن التدريب العقلي في ضوء ما سبق ذكره أن يراعي مجموعة الاختلافات في تحديد التدريبات البدنية بما يتماشى ومتطلبات هذه المرحلة ، كما يتميز المراهق بتميز الصداقة بالاستمرار و الإخلاص، الميل إلى الابتعاد عن الأسرة، ومحاولة الانتماء لجماعة الرفاق .

إن محاولات الإنضمام إلى عالم الكبار تبدو في المشاركة الفعالة في تأدية الواجبات والإسهام في الأعمال الخيرية والتطوعية تشجع على تكامل الشخصية، مرحلة تكوين المفاهيم والاهتمام بالعدالة والقانون والولاء حيث يصبحون أكثر قدرة على تقبل الآخرين والتعاطف معهم ، الاهتمام برعاية أخوتهم الأصغر منهم سنا(بهتان،جبال،2015،ص ص.115-116)

3-3-4-النمو الحركي:

لقد اختلف العلماء في الدور الذي تلعبه هذه الفترة ومدى أهميتها بالنسبة للنمو الحركي حيث يرى (Páez-Maldonado et al, 2020,p.p.1-2) أنها مرحلة الاضطراب الفوضوي للحركة في فترة المراهقة، تحدث تغيرات جسمية وفسيولوجية كبيرة تؤثر بشكل كبير على النشاط الحركي للمراهقين. يمكن أن يكون لهذه التغيرات تأثير إيجابي على بنية الجسم والقوة العضلية، ولكنها قد تؤدي أيضًا إلى بعض التشويش الحركي تظهر عند المراهقين بعض الخصائص الحركية مثل التوتر والتقلص في الأداء الحركي، يبدو أن المراهقين يستخدمون عضلاتهم بشكل زائد وغير ضروري أثناء الحركات، مما يؤدي إلى عدم قدرتهم على توجيه الحركات بدقة، هذا يمكن أن يؤثر سلبًا على توازنهم ودقتهم في الحركة.

بالإضافة إلى ذلك قد يواجه المراهقون صعوبة في التوازن بين تطور القوة في الذراعين والساقين، مما يؤثر على توجيه الحركة، هذا التغير في القوى والأبعاد يمكن أن يؤدي إلى نقص في الدقة والتوازن والرشاقة في الأداء الحركي.

لهذا السبب يعد فهم تأثير هذه التغيرات الجسمية والحركية مهمًا جدًا للمدربين والمعنيين بتدريب المراهقين، يجب أن يتم توجيه وتدريب المراهقين بعناية لتعزيز توازنهم ودقتهم ورشاقتهم وتوجيه حركاتهم بشكل أكثر كفاءة.(Jürimäe , Jürimäe, 2016,P.P71-70).

3-3-5- النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا حيث يحدث نمو إجتماعي كبير ومغاير لما كان عليه في مراحل العمر السابقة من الفترات الأولى من حياة الطفل، كان انتماؤه واعتماده على الأسرة والعلاقات الأسرية و كانت الأسرة تمثل مصدر الراحة والأمان والاعتماد للطفل، مع مرور الزمن تتوسع دائرة العلاقات الاجتماعية للطفل لتشمل أفراد العائلة الموسعة وأصدقاء العائلة والجيران، ولكن هذه العلاقات تبقى ضمن نطاق الدائرة الاجتماعية للأسرة والمحيط المألوف للطفل.

في مرحلة المراهقة، يبدأ المراهق في إستكشاف عالم خارج الدائرة الاجتماعية للأسرة ويبحث عن علاقات جديدة خارج الأسرة مع أقرانه وأصدقائه في المدرسة والمجتمع، يبدأ في تطوير هويته الاجتماعية والتفاعل مع مختلف الأشخاص والثقافات، ويبحث عن الاستقلالية والتحرر من الوالدين رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير ، ويزيد من لجوئه إلى الفرق الأخرى التي تأكد ذاته وتعامله بالمساواة، فهذه المرحلة تعتبر تحديًا كبيرًا للمراهق وللأسرة أيضًا، حيث يحتاج المراهق إلى إستقلالية أكبر وحرية في إتخاذ القرارات الاجتماعية وإختيار أصدقائه والتعبير عن ذاته.(عزي, 2017,ص111)

3-2-6-النمو العقلي:

لا تقل سرعة النمو العقلي نسبيا مقارنة النمو الجسدي فيطور الفرد قدراته العقلية بشكل كبير، وهذا يشمل تحسين قدرته على التفكير والإنتباه والإستنتاج و يصبح لديه القدرة على إكتساب المعلومات بسرعة أكبر وفهم العلاقات بين الأفكار والمفاهيم كما تزداد قدرته على التعامل مع الأفكار المجردة والتفكير بشكل منطقي.

يتميز المراهق بزيادة سرعة الرد والتنسيق بين حركات الأصابع واليدين، مما يساعده على التفاعل بشكل أفضل مع البيئة من حوله يتطور أيضًا إدراكه للعالم المحيط به، وتزداد قدرته على التركيز الإنتباه لفترات طويلة نسبيًا.

يختلف الأفراد في خصائص النمو العقلي في هذه المرحلة فبعضهم قد يظهر قدرات خاصة مثل القدرة الموسيقية أو القدرة الميكانيكية يتغير الفرد أيضًا في كيفية معالجة المعلومات والتفكير، يلاحظ

أن المراهق يعتمد على التفكير المبني على الرموز بدلاً من التفكير المبني على الأحاسيس، يعني ذلك أنه يبدأ في التعامل مع الرموز والرموز تمثل مفاهيم وأفكار مجردة وليست محسوسات مادية، هذا التطور في القدرات العقلية يجعل المراهق قادرًا على التفكير بشكل أعمق وأكثر تحليلًا ويمكنه التفكير في مفاهيم معقدة والتعامل معها بفعالية أكبر (بهتان ، جبال، 2015،ص.148)

3-2-7-النمو الانفعالي:

نتيجة للتغيرات البدنية التي طرأت على المراهق، تنمو لديه الاتجاهات الوجدانية والقدرة على التفاعل مع الآخرين، وهذا ما يولد لدى المراهق الشعور بالاغتراب ويجعله دائم التردد في أي عمل نتيجة لعدم التوازن في النمو البدني، كما أنه في هذه المرحلة يمكن أن تظهر بعض الأعراض العاطفية، وقد يشعر الطفل بالقلق أو الخوف في بعض الأحيان.

مع تقدم الطفل في مرحلة المراهقة، قد يلاحظ تقلبات في مشاعره وانفعالاته. يمكن أن يكون تعبيره الانفعالي قويًا وشديدًا، وقد يتجاوز حدود الواقع، يمكن أن يتفاعل بشكل شديد مع المواقف البسيطة ويظهر انفعالات صاخبة مثل الضحك الهستيري أو الغضب الشديد هذا تصرف عادي في مرحلة المراهقة ويعكس التغيرات الكبيرة في النمو والتطور العقلي والعاطفي التي يمر بها الفرد في هذه المرحلة، وما يميز انفعالاته في هاته المرحلة(سعدية، 2021،ص123)، عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها، عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار ، وكذالك نمو نزعات دينية .

يرى الباحث أن الدور الإرشادي والتثقيفي للمدربين والآباء في مرحلة المراهقة المتأخرة هو أمر في غاية الأهمية، فيجب توجيه المراهقين وتقديم المعلومات حول العلاقات الصحية والنضج الجنسي وكيفية التعامل مع الانفعالات بشكل إيجابي ومسؤول، وطريقة تكوين شبكة إجتماعية ملائمة الهدف هو تعزيز وعيهم بأهمية الإحترام المتبادل.

3-4- مشكلات النمو في المراهقة المبكرة :

3-4-1- السلوك العدواني:

يكثر إنتشار هذا النمط السلوكي بين اللاعبين في الرياضات الجماعية والقتالية، ويتمثل هذا لسلوك في مظاهر كثيرة منها التهيج في الملعب والإحتكاك بالخصم و الجمهور والحكام والعناد والتحدي وتخريب العتاد الرياضي، والإهمال لنصائح وتعليمات المدرب و الرياضة ونظمها وقوانينها، ولا يمكن إرجاع هذا السلوك إلى عامل بالذات، بل ترجع غالبا هذه الأنماط السلوكية إلى عوامل كثيرة متشابكة. (مدور، 2022،ص.100)

3-4-2- المرض والتمارض:

للصحة العامة أثرها في التكيف الرياضي عند اللاعبين، فالصحة الجيدة تجعل اللاعب قادرا على بذل الجهد وتحمل المشقة وأداء ما يطلب منه من آداء، فنلاحظ تعنت الرياضيين خلال الحصص وتداعي بالإصابة والمرض للتهرب من التدريبات الشاقة . (مدور، 2022،ص.100)

3-4-3 الإنطواء والعزلة:

إن اللاعب المنطوي أو الميال للعزلة يثير مشكلة للمدربين ومع ذلك فلا يجوز إهماله إذ أن الإنطواء دليل على نقص النمو الإجتماعي، وهو يعبر عن قصور في الشخصية، ويعتبر الأطباء النفسانيون هذه الظاهرة من أخطر أنواع سوء التكيف.(مدور، 2022،ص.101)

3-4-4- الجنوح والجناح:

تنتشر ظاهرة الجناح بين بعض المراهقين ، والجناح درجة شديدة أو منحرفة من السلوك العدواني، حيث يبدو على المراهقين تصرفات تعتبر ذات دلالة على سوء الخلق والفوضى والإستهتار وقد يصل بهم الحال إلى الجريمة، وقد يصل الجناح في صورة الإعتداء المادي على المدرب أو الأب أو الزميل، أو قد يظهر في الإنحراف الجنسي أو إدمان المخدرات أو حَمل السلاح أو السرقة. (مدور، 2022،ص.101)

من خلال ما سبق لزم أن يدرك المدرب جيدا مشكلات النمو وأثارها على لاعبيه من فئة المراهقين، والحلول التي يوفرها لإعداد لاعبيه عقليا لينمو نموا سليما بعيد عن العنف والاعتداء.

3-5-علاقة المراهقة المبكرة بالمجال الرياضي:

علاقة النشاط البدني والرياضة بالمرحلة العمرية تتمحور أساسًا حول تخفيف القلق والتوتر الناتج عن التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي يعاني منها المراهقون، والتي قد تتسبب في مشاعر الإحباط والاكتئاب، من خلال ممارسة الألعاب الرياضية الصغيرة والأنشطة المتنوعة يمكن للمراهقين أن يستفيدوا منها لامتصاص الطاقة السلبية وتغيير سلوكياتهم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للشبان والشابات في هذه المرحلة العمرية الاستفادة من التغييرات البدنية التي يمرون بها، وبدء ظهور علامات النضج من خلال مشاركتهم في الأنشطة الرياضية مما يسهم في تفوقهم وتطويرهم بشكل أفضل من أقرانهم.

كما أن الرياضات الجماعية تُعَدّ حقًا بيئةً تربوية مميزة للمراهقين، حيث تُعَزز من نموهم الاجتماعي والنفسي، إنها البيئة الثانية التي تساهم بشكل كبير في تشكيل شخصياتهم وقيمهم، ويظهر عند لاعبي فئة المراهقة المبكرة حب الانتماء إلى فريقهم ورغبتهم القوية في تحقيق الانتصارات هذا يؤدي إلى تكوين علاقات صداقة قوية خارج أوساط المدرسة والأسرة، مما يُعزِّز التواصل والانفعالية الاجتماعية لديهم. بالإضافة إلى ذلك يتجلى حب القيادة والزعامة عند بعض الشباب خلال ممارسة الرياضات الجماعية، حيث يسعون إلى أن يكونوا نماذج لبقية الفريق ويتحملون مسؤوليات قيادية، تلك التجارب تسهم في تطوير مهاراتهم الاجتماعية والقيادية بشكل كبير.

كما أن الرياضات الفردية تلعب دورًا مهمًا في تطوير المراهقين وتشجيعهم على تحقيق التحديات الشخصية، تمكِّن هذه الرياضات الفردية المراهقين من تحدي ذواتهم والعمل نحو تحقيق أهدافهم الشخصية، يُظهر لاعبو هذه الفئة العمرية غالبًا حبًا للتميز والرغبة في التألق والنجومية في الرياضة التي يمارسونها، فعندما يتفوق المراهق في الرياضة الفردية يمكن أن يشعر بالإنجاز والفخر بنفسه وهذا يساهم في بناء ثقته بالنفس وتطوير شخصيته، تعمل الرياضات الفردية على تحفيز المراهقين للعمل بجد والسعي نحو تحقيق أداء شخصي أفضل، هذا النوع من الرياضات يمنح المراهقين فرصة للتعبير

عن ذواتهم بطرق فردية والعمل على تحسين مهاراتهم الشخصية والبدنية، كما يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على تنمية مهارات التفكير وإتخاذ القرارات.

تسهم الأنشطة الرياضية عامة في تطوير شخصية المراهقين وتحسين وضعهم الاجتماعي. خلال ممارسة الأنشطة الرياضية يكتسب المراهقون تجربة فريدة تسهم في تطوير العديد من الصفات والمهارات. عندما يشارك المراهقون في الأنشطة الرياضية يتعلمون كيفية الالتزام بالقوانين واللوائح المعمول بها في المنافسة الرياضية، هذا يعزز من تطوير قدرتهم على تحمل المسؤولية والإلتزام بالتصرف بشكل مناسب في بيئة معينة.

أيضًا، يتعلم المراهقون كيفية التعامل مع الفوز والهزيمة، مما يساعدهم في تكوين مفهوم صحي لتحمل العواقب وتطوير مهاراتهم القيادية، إن التفاعل مع زملائهم في الفريق والإلتزام بأدوارهم يعزز أيضًا من تطوير مهارات التواصل وبناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية(لخضر ،2021،ص.139)

خلاصة الفصل:

يُعتبر التدريب العقلي جزءًا لا يتجزأ من التدريب الرياضي في مختلف المنافسات الرياضية، حيث جاءت دراستنا النظرية لتظهر المهارات عقلية من إسترخاء وتصور العقلي وتركيز الإنتباه، وما يمكن للرياضيين الاستفادة منها من فوائد كتقليل القلق والتوتر والضغوطات خلال المنافسات، وزيادة التركيز والإنتباه إلى أدق التفاصيل، وبناء الثقة بالنفس، وزيادة الإستعداد العقلي للتعامل مع الضغوط الرياضية ، كما ربطنا المهارات العقلية بالجهاز العصبي والعلاقة بينهما

كما تطرقنا في الأخير لخصائص الفئة العمرية التي ينتمي إليها مَجتمع بحثنا أقل من (15سنة) ، من خصائص وديناميكيات النمو ، وموصفات النمو وأهم المتطلبات في هذه المرحلة، ومشكلات النمو، ووجدنا أن هذه المرحلة تتميز بوجود تغيرات متعددة، إنفعالية، بدنية، جسمانية تستحق الدراسة.

الفصل الثانى:
المهارات الأساسية في كرة السلة و سرعة رد الفعل

1-كرة السلة

2- المهارات النفسية والمهارات الأساسية

3- سرعة رد الفعل و سرعة الإستجابة الحركية

تمهيد:

أضحى الأداء في كرة السلة الحديثة يعتمد على العديد من الجوانب البدينة والنفسية والتقنية والتكتيكية والعقلية مكملة بعضها البعض، فالجانب المهاري ضروري ومكمل للجانب التقني والخططي، حيث يعتمد المدرب على مدى إتقان لاعبيه للمهارات الأساسية سواء هجومية والدفاعية، لبناء خططه وتكتيكاته، لتقديم أدوارهم الدفاعية والهجومية بكفائة عالية.

فقد تطرقنا في هذا الفصل عن تعريف كرة السلة وماهيتها ومن ثم عرفنا المهارات الأساسية وطريقة تقسيمها إلى هجومية ودفاعية، فردية وجماعية ، كما تطرقنا إلى مهارات التصويب المحاورة والتمرير، بالإضافة إلى مراكز اللعب في كرة السلة، بالإضافة إلى العلاقة بين العمليات العقلية والمهارات الأساسية لكرة السلة .

كما تطرقنا إلى سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة و أنواع الاستجابة الحركية ، كما تعرفنا على طرق تنمية سرعة رد الفعل، و العوامل المؤثرة في سرعة الإستجابة الحركية، وفي الأخير تطرقنا الى أدوات قياس سرد فعل وسرعة الإستجابة الحركية.

1-كرة السلة:

1-1- ماهية كرة السلة :

إن كرة السلة في تطور رهيب منذ أن أسساها (جيمس نايسميث) سنة (1890) بداية بفكرة وضع سلة الخوخ في طرفي صالة رياضية مغلقة على ارتفاع(3)أمتار وكانت المباراة عبارة عن منافسة فريقين كل منهما يتكون من (9) لاعبين، وكان يتعين عليهم أن يصعدوا على سلم لإستخراج الكرة من السلة كلما أحرز أحد الفريقين هدفا، إلا أن أحد اللاعبين إهتدى إلى خلع قاع السلة لتسقط الكرة بعد مرورها من السلة إلى الأرض ثانية.(حذيفة ،2022،ص.60)

فكرة كرة السلة جاءت من خلال تكليف عميد الكلية للدكتور (نايسميث) بابتكار لعبة يمكن ممارستها في الأماكن المفتوحة والمغلقة من أجل الإحتفاظ بلياقة الفرق الرياضية خلال فترة الشتاء (حريزي ،2019،ص.186)

فكرة السلة هي لعبة جماعية تمارس بكرة برتقالية اللون تلعب بَاليدين فقط من فريق مكون من (5) لاعبين وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق، أرضيته صلبة يمكن تجهيزها بَالإسفلت أو البلاط أو الخشب أو الثارتان حيث تسمح كل هذه المواد بتنطيط الكرة وارتدادها عن الأرض بمجرد سقوطها، عند منتصف كل ضلع من الضلعين الصغيرين للملعب تعلق لوحة عليها حلقة مثبت بها شبكة حيث تمثل هذه الحلقة والشبكة شكل السلة التي إقترن إسمهما باللعبة ، زمن مباراة كرة السلة(40) دقيقة مقسمة إلى شوطين، كل شوط فيه ربع من (10) دقائق(راشف،2021، ص.ص. 316-317).

بداية مقابلة كرة السلة تتم بإلقاء الكرة باتجاه السماء من منتصف الملعب من طرف الحكم، يشارك فقط لاعبان من كل فريق في هذه العملية، يتعين على اللاعبين محاولة توجيه الكرة من خلال سلة الخصم بأكبر عدد ممكن من المرات، في نفس الوقت يجب على لاعبي الفريق المنافس منعهم من القيام بذلك. (حنفي ، مسعود، 2022،ص.14)، يمنح لكل فريق نقطتين عن كل رمية ناجحة في السلة الخصم داخل القوس، لكي يتمكن الفريق من تسجيل النقاط، يجب عليهم الإقتراب من سلة الخصم

ومن ثم إصابة الهدف، يمكنهم ذلك عبر تمرير الكرة بين لاعبي الفريق أو تنطيطها أثناء التقدم بها (تسموقة ،2016،ص.82).

من المهم ألا يحدث أي إتصال بدني أو إعتراض متعمد بين لاعبي الفريقين أثناء الصراع على الكرة، في حالة حدوث مخالفة مثل الجري بالكرة أو الخروج من حدود الملعب، يتم منح الكرة للفريق الآخر ليتم إدخالها من خارج الحدود الجانبية للملعب (Gaggioli et al. 2013,p1)، تُسجل كل نقطة تم إحرازها للرمية الحرة بنقطة واحدة، وإذا إرتكب أحد اللاعبين خمس مخالفات شخصية خلال المباراة، سيفقد حقه في المشاركة في المباراة، بعد إنتهاء المباراة يتم حساب عدد النقاط التي حصل عليها كل فريق، ويفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط، إذا كانتٍ انتهت المقابلة بالتعادل، يجب إكمال اللعب لفترة محددة ويتم تكرار الإجراء حتى يتم تحديد الفائز بناءً على عدد النقاط (كمال، 2018،ص.43).

1-2- المهارات الأساسية في كرة السلة :

الأداء المهاري هو تنفيذ المهارات الأساسية بدقة وبتطبيق فعّال للمبادئ الأساسية، يشمل هذا الأداء إستخدام الحركات الرئيسية المتعلقة بالمهارات الأساسية، سواء في الدفاع أو الهجوم تتنوع هذه المهارات الأساسية وتشمل مجموعة متنوعة من الحركات والتصرفات، بعضها يُستخدم في الهجوم والبعض الآخر في الدفاع، وهناك أيضًا حالات تتطلب إستخدام هذه المهارات في الدفاع والهجوم في نفس الوقت. (أيمن،محمد، 2020،ص.91).

تتفاوت طرق تنفيذ هذه المهارات الأساسية من حيث الشكل والنوع، ويتعين على اللاعبين تعلم وتطبيق هذه المهارات بشكل صحيح لتحقيق الأداء المثلى، يُظهر فائز بشير ومؤيد عبد الله أهمية أن تشمل عملية تدريب اللاعبين لعبة كرة السلة تعلم واستيعاب كيفية تنفيذ هذه المهارات بدقة وبشكل ميكانيكي صحيح.(جلطي الطيب ، 2017،ص.29)، ومن المهم أن يفهم اللاعبون أن تنفيذ المهارات لا يتعلق فقط بالجوانب الميكانيكية، بل يتعلق أيضًا بكيفية إستخدام هذه المهارات في الوقت المناسب وفي ظروف اللعب المختلفة، علاوةً على ذلك يجب على اللاعبين تطبيق هذه المهارات بفعالية ضد المنافسين وفي سياق المباراة، في النهاية يجب أن يكون لديهم مهارة متوازنة في جميع المهارات الأساسية،

حيث يعمل تنفيذ كل مهارة بشكل صحيح على دعم وتعزيز الأداء في المهارات الأخرى (لازم ، عباس ،2012ص.365).

تطوير مهارات لاعب كرة السلة إلى مستوى عالي يتطلب جهدًا كبيرًا وتفرغًا للتدريب والتعلم المستمر. بالاعتماد على التدريب المنهجي والخبرة المكتسبة أثناء المباريات، يمكن للاعب أن يصل إلى مستوى يمكنه فيه تنفيذ المهارات الأساسية بدقة وفعالية. (أمين، سفيان، 2019،ص.30)

إن تنمية وتحسين المهارات الأساسية في كرة السلة أمر بالغ الأهمية، حيث يتعين على اللاعب تعلم كيفية تنفيذ هذه المهارات بشكل صحيح ودقيق، يتعين أيضًا على اللاعب تطبيق هذه المهارات بفعالية في سياق المباراة وضد الخصوم (راشف ،2021،ص.317).

لقد أشار محمد عبد الرحيم إلى أهمية المهارات الأساسية في تنفيذ المناورات التكتيكية في كرة السلة. تعتمد هذه المناورات على تطبيق المهارات الأساسية بدقة وفعالية، وفشل تنفيذ المهارة الأساسية يمكن أن يؤدي إلى فشل تنفيذ المناورة بأكملها. (مدور حذيفة ،2022،ص.62)

القدرة على تنفيذ المهارات الأساسية بدقة تؤثر بشكل كبير على فاعلية الهجوم والدفاع، حيث يمكن للاعب إستخدام المهارات المناسبة في الوقت المناسب للهجوم أو الدفاع على السلة، إذا كان الفريق يتقن المهارات الأساسية، سيكون لديه القدرة على تنفيذ مهامه الهجومية بفعالية وإقتصادية، مما يسهم في تحسين أداء الفريق بشكل عام.(رقية ،2015،ص16)، لذا يجب أن تحظى المهارات الأساسية بعناية كبيرة وتطوير مستمر من قبل اللاعبين، حيث يتعين عليهم تحقيق درجة عالية من الدقة والاهتمام في تنفيذ هذه المهارات.

1-2-1 – تقسيم المهارات الأساسية في كرة السلة :

يوجد عدة تقسيمات للمهارات الأساسية إلى أننا اعتمدنا على تقسيم المهارات الأساسية إلى:

1-2-1-1- المهارات الأساسية الهجومية: وتقسم بدورها إلى قسمين الهجومية الفردية والجماعية وتشمل المهارات التالية: (خليل ، شتيوي، 2018،ص135)

- **المهارات الأساسية الهجومية الفردية :** حيازة الكرة - التحكم بَالكرة - التمرير - المحاورة - التصويب -حركات القدمين الهجومية - الحركات الخداعية

- **المهارات الأساسية الهجومية الجماعية**: عبر - أداء حجز للزميل - حجز ثنائي لعب رمية جانية

1-2-1-2- المهارات الأساسية الدفاعية: وتقسم بدورها إلى قسمين الدفاعية الفردية والجماعية وتشمل المهارات التالية:

- **المهارات الأساسية الدفاعية الفردية :** وقفة الاستعداد الدفاعية - المكان الدفاعي - المسافة الدفاعية -الدفاع ضد المحاور - الدفاع ضد المصوب - الدفاع ضد القاطع- قطع التمريرات -جمع الكرات المرتدة دفاعيا.

- **المهارات الأساسية الدفاعية الجماعية** : مساندة الزميل في الدفاع – اثنين ضد 1 – دفاع كتلة – فك الحجز عن الزميل

1-2-1-3- المهارات تشمل الدفاعية والهجومية معا: التحكم في الجسم - الإرتخاء - تغيير الإتجاه - تغيير سرعة الجري - القطع - التوقف - حركات الخداع - الإحساس الحركي- الدوران بالارتكاز – الوثب (Ali, 2021,p32).

1-2-2- أهم المهارات الأساسية في السلة:

1-2-2-1- مسك الكرة: مسك الكرة هو أحد أهم المهارات في لعبة كرة السلة، حيث يؤثر بشكل كبير على قدرة اللاعب على التحكم في الكرة وأداء مهامه بفعالية. لضمان مسك الكرة بشكل صحيح، يجب مراعاة النقاط التالية:

توزيع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من الكرة: يجب أن يقوم اللاعب بتوزيع أصابعه على الكرة بحيث تغطي أصابع اليد مساحة كبيرة من سطح الكرة. هذا يساعد على زيادة قوة القبضة والتحكم في الكرة.

موضع الكرة: يجب أن تكون الكرة في موضع قريب من الجسم وقريبة من منطقة الصدر. هذا يساعد على تقليل فرصة سرقة الكرة من قبل الخصم ويسمح للاعب بالتحكم فيها بسهولة.

موقع الإبهام: يجب أن يكون الإبهام خلف الكرة أثناء مسكها. هذا يسمح للإبهام بدعم الكرة وزيادة التحكم فيها (Abdul et al. 2021,p.1351).

باحترام هذه النقاط ومن خلال التدريب والتمرين المستمر، يمكن للاعب تحسين مهارته في مسك الكرة والتأكد من أنه يمتلك القوة والتحكم اللازمين لتنفيذ الأسلوب الصحيح في اللعبة.

2-2-2-1 التمرير:

إن تمرير الكرة بين لاعبي الفريق هو أحد المبادئ الأساسية لممارسة لعبة كرة السلة، وفيه يوجه اللاعب الكرة بدفعها بأصابع اليدين أو إحداهما إلى زميل له وذلك إما بطريقة مباشرة حيث تسلك الكرة طريقها في الهواء أو بطريقة غير مباشرة حيث توجه الكرة إلى الأرض ليستلمها الزميل عقب إرتدادها عندما يتعلم اللاعبون كيفية التمرير بفعالية، يجب أن يلتزموا ببعض الأمور الأساسية:

- **الرؤية:** يجب على اللاعب أن يحدد هدفه وينظر إليه بشكل مستمر أثناء التمرير. هذا يساعد على توجيه الكرة بدقة إلى المكان المستهدف. (هبير, 2017،ص.238)

- **تقنية التمرير:** يجب أن يتعلم اللاعبون تقنيات التمرير المختلفة مثل التمريرة المباشرة والتمريرة القاصة والتمريرة باليد الضعيفة، يجب أن يمتلكوا مجموعة متنوعة من التمريرات للتعامل مع مواقف مختلفة في المباراة (موساوي، 2016،ص.927)

- **التوقيت:** يجب على اللاعب أن يختار اللحظة المناسبة لإجراء التمريرة، يجب أن يكونوا قادرين على تقدير متى يجب إرسال الكرة للزميل بحيث يكون في وضع جيد لاستقبالها.

- **الاتصال:** يجب على اللاعبين أن يتواصلوا مع زملائهم في الملعب ويشيروا إلى نياتهم بالتمرير بوضوح. هذا يساعد على تجنب الاحتكام إلى التمريرات العشوائية

الاستعداد: يجب على اللاعبين أن يكونوا جاهزين لاستقبال التمريرة بشكل صحيح، يجب عليهم التحضير بوضعية الثلاثة تهديدات (الكرة تحت السيطرة، والقدمين جاهزتين، والجسم متوجه نحو السلة) لتلقي التمريرة بفعالية.

- **التحكم في القوة:** يجب على اللاعبين أن يتعلموا كيفية التحكم في قوة التمريرة بحيث تكون مناسبة للموقف، في بعض الحالات قد تكون التمريرة بحاجة إلى أن تكون سريعة ومباشرة، في حين يمكن أن تكون أخرى بحاجة إلى أن تكون عميقة ومقطوعة

- **التمريرات الأساسية بسيطة** :التمريرة الصدرية - التمريرة المرتدة. -التمريرة ذات الدفعة البسيطة.

-**التمريرات الأساسية المتقدمة**: التمرير بيد واحدة- تمريرة الأفقية- التمريرة الخطافية -التمرير فوق الرأس

1-2-2-3- التصويب :

تعتبر مهارة التصويب في كرة السلة أحد أهم الجوانب التكتيكية للاعبين، فهي تعزز فرص الفريق في تحقيق النقاط والفوز في المباريات، لتطوير هذه المهارة يجب ممارسة الرمي بإنتظام وتعلم مختلف تقنيات التصويب، هناك أيضًا حاجة إلى تطوير القوة العضلية والتركيز العقلي، بالممارسة المستمرة يمكن للأشخاص تحسين مهاراتهم في التصويب وزيادة دقتهم في الملعب (هبير ، 2017،ص.238)

إن أساسيات الرمي في كرة السلة هي (المرور والاستقبال والتوقف السريع)، يجب على اللاعبين أن يتعلموا كيفية الحصول على فرصة للرمي أولاً من خلال التحرك للحصول على المكان المناسب بإستخدام تقنيات القدم الصحيحة، ثم يجب عليهم أن يمسكوا بالكرة ويتجهوا نحو السلة في وضعية الثلاثية التهديد (تجهيز اليدين والقدمين صحيحة) وأن يكونوا جاهزين للرمي، بالتالي كل من تقنيات القدم واليد هما ضروريتان للرمي الصحيح، بالإضافة إلى ذلك يحتاج اللاعبون إلى عادات رؤية جيدة للانتقال من رؤية كبيرة (للوصول إلى فرصة الرمي) إلى رؤية صغيرة (بهدف محدد) قبل تنفيذ الرمي(وئام، لقمان، و محمد ،2019،ص299).

يجب على المدربين تعليم لاعبيهم كيفية مهاجمة السلة والحصول على فرص للرمي بأقرب ما يمكن إلى السلة أثناء الانطلاق بالكرة، يجب على اللاعبين أن يتحدوا الدفاع عن طريق إستكشاف السلة في النهاية، الرمي النهائي هو الرمي بالقرب من السلة يمكن للمدربين مساعدة اللاعبين على تعلم مفاهيم مهمة في الرمي من خلال تعليمهم بعض الاختصارات، على سبيل المثال يمكن للاعبين الأصغر سناً تعلم ميكانيكيات الرمي الصحيحة بإستخدام التدريب العقلي (ساعد ، 2013،ص.ص.108-109).

ومن أهم مبادئ الرمي ما يلي:

التوازن: التوازن هو أهم أساس لأي رمي يبدأ الرمي على الأرض، قبل أن يمسك اللاعب الكرة، بإستخدام تقنيات القدم الصحيحة،الركب المثنية والقدمين جاهزتين يعبر(كيفين إيستمان)، المدرب الجامعي والمحترف منذ فترة طويلة، عن هذه الأهمية من خلال عبارة بسيطة: "القدمان تجعلان الأنصاب"، يبدأ الرمي حقًا على الأرض بإستخدام تقنيات القدم الصحيحة.

النظر: من أجل الرمي بدقة، يجب على اللاعبين تحديد الهدف مبكرًا (مما يمنحه تركيزًا كاملاً لمدة ثانية على الأقل) وتضييق التركيز على الهدف المحدد على سبيل المثال، وسط الجزء الخلفي من الطبقة (عند الرمي للسلة) أو الزاوية العلوية لمستطيل اللوحة الخلفية عند إستخدام اللوحة.

الكوع: بشكل عام، يجب على اللاعبين إستخدام جميع حركات ذراع الرمي إلى مستوى عمودي، خاصة بالنسبة للكوع العلوي، والذي يجب أن يبقى أعلى وداخل الكرة (ما لم يكن هناك مساحة حرة للرمي). تتأكد هذه الطريقة من أن الكرة ستذهب مباشرةً إلى الهدف.

الانتهاء: يجب على اللاعبين إستخدام تمديد كامل للذراع، يحتفظ به لمدة ثانية واحدة على هدف ميداني أو حتى تمر الكرة من خلال الشبكة على رمية حرة، يمكن التعبير عن هذه الإشارة الأساسية بعبارة "تجميد الانتهاء" للمساعدة في إنتاج الانتهاء نفسه على كل رمي، المعصم مُلفوف بشكل كامل، مع الأصابع موجهة للأسفل (كما في صنع شكل مظلة صلبة ولكن عائمة بيد واحدة)، يجب أن يكون الانتهاء قويًا ولكن مسترخيًا وزاوية الإطلاق الصحيحة هي(60)درجة فوق الأفقي لمعظم الرميات (Satriawan, Amar, 2020,p.292)

يجب على الرماة أن ينتهوا بشكل عالٍ (يطلقونها عاليًا ويتركونها تطير)، المبدأ الأساسي المهم للارتفاع الصحيح هو أن يكون الرمي صعودًا وليس خروجًا، الرماية العالية والناعمة مهمة بشكل خاص في الرميات باللوحة. (Mukrimaa et al. 2016,p217)،

ويقسم التصويب إلى:

- **التصويب من الثبات:** يستخدم هذا النوع من التدريب للأشخاص الصغار، تقريبًا حتى سن الثانية عشرة، بهدف تعليمهم مهارة التصويب. بعد هذا العمر، يصبح التدريب على مهارة القفز ضروريًا، نظرًا لأنها تتطلب قدرات حركية أكثر نضجًا. إذا كان اللاعب ضعيفًا جسديًا حتى عند اللاعبين

المتقدمين، يُفضل تنفيذ التصويب من وضعية ثابتة أو بالقفز قليلًا، مع عدم رفع المرفقين بشكل مرتفع لضمان دقة أفضل في التصويب(السيد ,وآخرون،2017 ،ص141)

- **التصويبة السلمية:** .هذا النوع من التصويب يُجرى عندما يتحرك اللاعب بسرعة نحو الهدف بعد أداء مُهارة معينة مثل المحاورة بالكرة أو إستلامها من زميل يشمل هذا النوع من التصويب أيضًا خطوات الاقتراب من السلة بهدف تحقيق هدف أو تسديد الكرة بنجاح(قيدار ،2016،ص.28). وتؤدى عملية القفز بَالامتداد القوي لكل من الرجلين و القدمين كما أن خطوات القفز قصيرة وبسرعة أقل من القصوى ،حيث تستغل معظم القوة الانفجارية في القفز للأعلى.

تُعتبر الرمية السلمية إحدى المهارات الأساسية في رياضة كرة السلة، تُجرى هذه المهارة عندما يُلقي اللاعب الكرة نحو السلة مع القفز في الهواء، بهدف إلى إيصال الكرة إلى السلة بدقة وبقوة كافية لتحقيق النقاط، تتطلب الرمية السلمية تقنية دقيقة وتركيزًا عاليًا للتأكد من دقة الإصابة بالسلة، اللاعبون يمكن أن يُطبقوا مجموعة متنوعة من الأساليب والتقنيات لتنفيذ الرمية السلمية بنجاح.

جميع اللاعبين يجب أن يتعلموا كيفية الإنطلاق بإستخدام اليدين اليمنى واليسرى أثناء القفز من قدم واحدة، أفضل تقنية بداية هي القفز من الساق اليسرى مع اليد اليمنى، يتم إجراء قفزة عالية من خلال الضغط على الخطوة الأخيرة لتقليل القفز الطويل إلى الأمام وزيادة القفز العالي، يجب على المدربين دعوة اللاعبين لإستخدام اللوحة الخلفية في الرمية السلمية في كل الفرص إذا كان ذلك ممكنًا. تشمل الاستثناءات أثناء الانطلاق من الخط الجانبي وبالطبع رمية الدنك. يجب إستخدام رمية الدنك فقط عندما يمكنه الوصول للسلة (Chakraborty et al. 2019,p.86-87)

- **التصويب من القفز:** رمي من القفز الذي تم يعتمد بشكل كبير على إيقاع الرمي، والتمديد الكامل، والتوازن وبالتالي، يعتمد التوازن أساسًا على القدمين ولكن يكون أكثر تحديًا عند إستخدام الجهة الخاص بالرمي على جانب واحد من جسم اللاعب،حيث يسهل نقل الكرة إلى موضع مباشرة فوق الرأس وبالقرب من منتصف الجسم تحقيق التوازن ، (Zamzami ,2020,p.191).

يُعرف هذا الموقف الذي يتم فيه وضع الكرة فوق الرأس أو على الجبين، بموقف الجيب العلوي، لاستخدامه يجب على اللاعبين مسك الكرة وتشكيل حرف (V) مع اليد المستخدمة للرمي ثم

قفل وتحميل الكرة إلى الجيب العلوي بواسطة استلام الكرة بيدين، يتم وضع كامل يد الرمي دائمًا تحت الكرة في الجنب العلوي، الجنب العلوي هو نقطة الزناد المتوازنة لبدء الرمية من هناك يقوم اللاعبون بإطلاق الكرة نحو السلة بالرفع وليس الخروج باستخدام تقنيات مثل (سحب الزناد) موضع الجيب الأوسط أو الجيب العلوي له خاصية مميزة تتمثل في تشجيع اللاعب على الرمي باتجاه الأعلى وليس الخروج، مما يمنع الخطأ الأكثر شيوعًا في الرمي وهو وضع قليل من القوس على الرمية وبالتالي تقليل منطقة الدخول المتاحة إلى السلة، مع القفز عاليا إلى أعلى إمتداد (França et al, 2021,p.2)

التصويبة الثلاثية: بالثلاث نقاط أو ما يعرف بـ (ثري بونت)، يتطلب بعض التكيف أولاً وقبل كل شيء، يجب على لاعبي الثلاث نقاط تطوير حس فهم مكان الخط دون النظر إليه (احترام ومعرفة موقع الخط) (سايح ،2017،ص.348)، بالإضافة إلى ذلك، الرميات البعيدة تنتج ارتدادات بعيدة، ولاعبي الفريق الذين يقومون بالمرتدات يجب أن يتكيفوا وفقًا لذلك أيضًا، على الرغم من أن جميع اللاعبين يجب أن يعرفوا الوقت والنتيجة في المباراة، إلا أن هذا ينطبق بشكل خاص على لاعبي الثلاث نقاط، نظرًا للقدرة الأكبر على التأثير على النتيجة.

يجب محاولة الرمية من ثلاث نقاط فقط بعد القيام بحركة الوقوف والدوران أو أثناء إتجاه اللاعب نحو الخط بسرعة (للاعبين الأقوياء)، توفر هذه الحركات القوة الإضافية اللازمة لهذه الرمية وتسمح للاعبين المبتدئين بتنفيذها دون مجهود، يجب التركيز على إكتساب الزخم من خلال ثني الركبتين أكثر للحصول على قوة إضافية من الساقين، وإستخدام زاوية الكوع، وإطلاق الرمية أثناء الصعود مع متابعة كاملة، بالنسبة للكثير من اللاعبين، تكون رمية الثلاث نقاط أكثر شبهًا برمية ثابتة من رمية قفز.

التصويبة المزيفة : عندما يستعد اللاعبون للرمي عبر تحضير أقدامهم وأيديهم، ويلاحظ خصمه أنه أسرع منه أو أكثر عدوانية، التقنية الصحيحة للرمية الكاذبة تنطوي على نقل الكرة بسرعة وبشكل رأسي من منطقة اليد إلى فوق الرأس، يظل الجسم في وضعية الاستعداد السريعة بينما يقوم اللاعب بعمل رمية قصيرة سريعة عموديًا مع الكرة بينما تظل العيون مركزة على الهدف، بعد ذلك يجب على اللاعب أن يمنح الرمية الكاذبة الوقت للعمل بدلاً من التسرع في الحركة، يمكن إستخدام الرمية الكاذبة عندما يكون اللاعب مواجهًا للسلة، أو عندما يكون ظهره موجهًا نحو السلة، أو عند تنفيذ

الوثب للمرتدات، في الرمية المزيفة الفعالة تبقى أقدام اللاعب الهجومي على الأرض وتبقى الساقين مقفلتين في وضع الانخراط أو الانفجار، ببساطة يحتاج اللاعب إلى البقاء في وضعية صحيحة عند إستخدام الرمية الكاذبة (Jerry , Craig, 2019,p. 116).

التصويبة الخطافية: تجرى هاته الرمية من القفز واللاعب في مكان تحت السلة ، وهي أسهل وتحتاج إلى مهارة أقل وأسهل للتعليم من الرميات الأخرى، ولديها إطلاق أسرع يمكن تعليم هذه الرمية لجميع اللاعبين، ويمكن إستخدامها قرب السلة وعلى اللاعبين الأطول، وضعية اللاعب يكون مقابل السلة بجنب مع الكرة فوق الكتف الخارجي تحت الذقن، بحيث يتم الإفراج الفوقي بامتداد كامل للذراع والتدوير بالمعصم، ويكون مرفق الداخل أو الكتف موجهة نحو السلة، قم بإطلاق الكرة على طول الارتفاع نحو الذروة خلال القفزة، إستعد مع رفع الذراعين قم بالتصويب بإستخدام اليد اليمنى أو اليد اليسرى بزاوية (45) درجة من موقع البداية. (Jerry , Craig, 2019,p.p.114-115).

التصويبة الحرة: وتعطي للاعب في حال أرتكب عليه خطأ أو على فريقه تسدد من خط الدائرة المقابل للسلة ،الفروق الرئيسية بين تقنية التصويبة الحرة وتصويب من الثبات تتعلق بتحديد وضع القدم على النقطة وسط خط. (Jerry , Craig, 2019,p.p119-120)

وإنشاء طقوس محددة والتوقف في أسفل الرمية، وتكثيف الانتهاء من الحركة بعد الرمية، يجب على اللاعبين الحفاظ على تقنية التصويبة الحرة والقيام بها بنفس الطريقة في كل مرة يسجل فيها سلة (سايح ،2017،ص.348).

يرى الباحث أن أهم العوامل الإحصائية المرتبطة بالفوز تشمل نسبة الاستحواذ و الدفاع والهجوم على حد سواء، ولكن نسبة التصويبات الناجحة هي من تحدد الفائز في النهاية، حيث يجب على اللاعبين والمدربين معرفة تقنيات التصويب الصحيحة وممارستها بشكل صحيح، لأنها تقنية عقلية بالإضافة إلى كونها تقنية جسدية، لما تحاجه من دقة وثقة في النفس وتركيز إنتباه.

1-2-2-3- المحاورة:

المحاورة هي مهارة ليست مرتبطة بالرؤية وإنما باللمس، يجب على اللاعبين أن يتعلموا كيفية محاورة نحو الملعب دون مشاهدة الكرة من خلال التركيز على السلة الهجومية (رؤية الحلقة أو

الشبكة) والنظر إلى الملعب بأكمله (إستخدام الرؤية الواسعة)، رؤية الشبكة في الجزء الخلفي من الملعب تتيح للمناور الرؤية الكاملة للملعب ولزملاء و الفريق الخصم ، رؤية الحلقة في الجزء الأمامي من الملعب تحدد الهدف في التصويب والتمرير ليكون اللاعب جاهزًا للتسديد (عندما يكون في مدى التسديد) وتتيح للاعبين رؤية الملعب بأكمله (للتمرير)، وهذا يجعل اللاعبين عادة يبحثون عن الفرصة للتسديد في كل مرة يمسكون فيها بالكرة.

الهدف الرئيسي في محاورة هو إنشاء حركة تسمح للاعب بتمرير الكرة إلى زميله لتسجيل النقاط، قد تتضمن هذه الحركة تحركا بالكرة تحت سيطرة اللاعب وإقترابًا من منافس لاقتحام السلة، أو إستخدام الكرة بشكل تمرير لفتح مكان لزميله (حنفي ، مسعود، 2022،ص.14) محاورة هي خيار مقبول وبل الأفضل لتقديم الكرة إلى الأمام عندما لا تتاح فرصة التمرير، أو للمناورة للوصول إلى وضع أفضل لتمرير الكرة لزميله أو التسديد.

يجب على اللاعبين تنفيذ المراوغة عن طريق مد المرفق أولاً ثم ثني المرفق المعصم والأصابع، وبالتالي المراوغة بالرسغ واليد وحركة بسيطة للساعد. (العيد ،2021،ص.10).

المراوغة هي في الواقع تمريرة إلى الأرض والتقاطها منها، حيث تلامس الكرة رؤوس أصابع اليد للسيطرة على الكرة (يجب أن تبقى الكرة بعيدة عن كف اليد)، والأصابع يجب أن تكون منتشرة بشكل مريح ومحاطة حول الكرة ، يجب على اللاعبين تنطيط الكرة، وقطرها بقوة، والبقاء منخفضًا أثناء المراوغة. ينبغي عليهم أن يجعلوا المراوغة قصيرة من أجل السرعة، يجب على اللاعبين الحفاظ على أقصى قدر من الاتصال مع الكرة، تعتبر المراوغة قانونية طالما لم تترك اليد مكانها.

تنقسم المحاورة إلى :

- **المحاورة المنخفضة:** المحاورة المنخفضة أول تنطيط يتم تعليمه للاعبين وهو الأسهل لهم يجب على اللاعبين أن يتبعوا وضعية القدمين المتقدمة ، ركب مثنية مع القدم الجانبية للكرة في الخلف. يُستخدم اليد المقابلة (كجزء من الذراع) للحماية ضد المدافع، ولكن ليس لدفع المدافع للخلف أو للالتفاف حوله لحماية الكرة، الحركة الأساسية للجسم أثناء المحاورة تشبه الحركة الإنزلاقية المشابهة للانزلاقات الدفاعية أو الخطوات القصيرة مع حركة الجري.

اللاعب يحمي الكرة بأن يكون ينططها على جانب الجسم البعيد عن المدافع، ويحافظون على إنخفاض الكرة ويقوم بالمحاورة بقوة وسرعة قرب القدم الخلفية. (العيد ،2021،ص.10)

المحاورة القوية: إصدار متقدم من المحاورة المنخفضة ، يُعرف المحاورة القوي ويتم تنفيذه بإستخدام حركة القدم الانزلاقية (الخطوة والانزلاق أو الخطوة والدفع) بحيث تكون الكرة محمية بواسطة الساق الأمامية والورك وشريط الذراع الأمامي، يتم المحاورة باتجاه الأسفل أسفل الركبة، قرب القدم الخلفية، بأقصى مسافة ممكنة عن المدافع. يقدم اللاعب بالملعب بحركات الخطوة والدفع، بينما يتقدم اللاعب إلى الأمام، تكون الكرة قريبة من القدم الخلفية أو قريبة أمام القدم الخلفية، بينما يتقدم إلى الوراء تكون الكرة قريبة من القدم الخلفية أو خلف القدم الخلفية من هذا الموقف، يمكن للاعب إستخدام حركات المحاورة المتقدمة ، مثل التبديل الراجع، والدوران السريع، والتبديل المزيف، لإنشاء مساحة ومهاجمة السلة، يجب على اللاعبين الحفاظ على رؤية واسعة للأمام ورؤية السلة عندما يكونون في النصف الخلفي من الملعب ورؤية الهدف عندما يكونون في النصف الأمامي، وهذا الأمر يسمح للممر المدافع برؤية الملعب بأكمله أمامه. (العيد ،2021،ص.10).

المحاورة العالية: يجب على اللاعبين دفع الكرة إلى الأمام ومتابعتها بالركض، محافظين عليها أمامهم ، يمكن أن يتم المحاورة بارتفاع أعلى - قرب مستوى الخصر - للحصول على سرعة أكبر، كلما كانت الحركة أسرع، كلما كان يجب أن يتم المحاورة أكثر إلى الأمام وبارتفاع أعلى، يستخدم هذا النوع من المحاورة في الهجوم المعاكس أو في حال خلو منطقة الخصم من المدافعين المتأخرين (Jerry , Nelson, 2019,p.66).

محاورة تغيير السرعة: يتم تنفيذ لمحاورة بتغيير السرعة عن طريق تغيير السرعات من تنطيط منخفض و تحكم في حركة توقف وبدء من جديد، عند التباطؤ أو التوقف، يجب على من يقومون لمحاورة أن يقوموا بتقويم أجسامهم قليلاً للاسترخاء بحيث يتمكنوا من خداع الدفاع، يجب إستخدام هذه التقنية للتحرك حول المدافعين الذين يستجيبون للحركة البطيئة أو التوقف، هذه حركة أخرى تبدأ ببطء وتنتقل بسرعة ويمكن إستخدامها للحفاظ على اللاعبين في مواقع مفتوحة.

في محاورة تغيير السرعة، يمكن للاعبين أن يظهروا وكأنهم سيقومون بالتسديد أو التمرير أثناء توقفهم واستقامتهم قليلاً، إذا كان اللاعبون في مدى التسديد، فيمكنهم محاكاة القيام برمية قفز للتسديد، إذا كانوا خارج مدى التسديد، فيجب أن ينظروا إلى الجهة الأخرى من الملعب كما لو كانوا سيقومون بالارتفاع للتمرير إلى تلك الجهة.(Rahman H, Jalil R, 2022,p126).

محاورة تبديل الجانب: هو حركة أساسية يتم إستخدام ها في الملعب المفتوح عندما تتوفر مساحة كافية بين لاعب المحاور والمدافع، وعندما يكون لدى لاعب المحاور الزخم الكافي ليتجاوز المدافع يجب على اللاعبين ألا يُبدلوا الكرة أمام ساقيهم (تبديل أمامي) عندما يكون المدافع ثابتًا، بدلاً من ذلك يجب عليهم مهاجمة جانب واحد من المدافع وإستخدام حركة تبديل الجانب عندما يبطئ المدافع أو يتوقف عند الهجوم الأول. في هذه المحاورة، يتم دفع الكرة بسرعة من جهة إلى جهة أخرى عبر الجسم، والطريقة الصحيحة للقيام بهذه الحركة هي دفع الكرة من اليمين إلى اليسار (أو العكس) عندما يتم عمل حركة متعرجة أو من اليمين إلى اليسار (أو العكس).

تستخدم هذا الحركة عندما يقوم المدافع بالتغطية على جانب الكرة الذي يُجري لاعب المحاور فيه الهجوم. يجب تعليم اللاعبين بأن يقوموا بعمل هذه الحركة قبل أن يقترب المدافع كثيرًا حيث يحتاجون إلى بعض المساحة لاستخدام تبديل أمامي وأن يقوموا بسرعة انفجارية لتجاوز المدافع عند تنفيذ الحركة.

المحاورة بالدوران: يُستخدم هذا النوع من المحاورة لحماية الكرة إلى أقصى حد عندما يكون حامل الكرة تحت مراقبة و قطع الطريق التي يمكن إستخدام ها في تنطيط مغلقة بواسطة المدافع، خلال هذه الحركة، يتم الاحتفاظ بالجسم بين الكرة والمدافع، عيب هذه الحركة هو أن حامل الكرة يفقد رؤية لأجزاء من الملعب والمدافعين وزملائه في الفريق لفترة قصيرة، وبالتالي قد يصبح عرضة للأمور الغير متوقعة مثل الفخ أو التضاعف العمى.

تستخدم حركة القدم في المحاورة بالدوران الوقوف السريع، ومن ثم الدوران للخلف بزاوية حادة، وحركة الزيغ زاغ الحادة من اليمين إلى اليسار (أو العكس)، عندما يتم الدوران بزاوية 270 درجة على القدم اليسرى (أو اليمنى)، يقومالاعب بسحب اليد اليمنى (أو اليسرى) للكرة مع الدوران

حتى يتم الانتهاء من الدوران، ويتم خطوة البداية بالقدم اليمنى (أو اليسرى)،كما يتم الاحتفاظ بالكرة بالقرب من الجسم ، يجب على اللاعبين الاحتفاظ بالكرة قريبة من الورك والساق لتجنب المدافعين أو ضربهم، بعد الانتهاء من الدوران، يتم تبديل الكرة إلى اليد المعاكسة، ويتم إستعادة الرؤية الكبيرة للملعب بالكامل، تغير هذه الحركة إتجاه الحركة من الأمام(Jerry , Nelson, 2019,p.69)

المحاورة للوراء: يُستخدم هذا النوع من المحاورة للانسحاب من موقف صعب أو تدفق دفاعي أو فخ عند القيام بالمحاورة باليد اليمنى (أو اليسرى)، يجب أن يكون اللاعبون في وضع تنطيط منخفض أو تنطيط قوي مع القدم اليسرى (أو اليمنى) في المقدمة متجهين نحو المشكلة ثم ينفجروا للخلف (يقومون بحركة خروج) بإستخدام حركة المحاورة القوية المنزلقة، لخلق مساحة والابتعاد عن الدفاع (الخروج من المشكلة)، بعد أن يكون اللاعبون قد أعادوا إنشاء المسافة بعيدًا عن الدفاع، يمكن إستخدام أي حركة للمحاورة لاختراق الدفاع أو التجاوز من المدافع، المحاورة بالدوران فعالة بشكل خاص بعد المحاورة للوراء، الحركة تكون باتجاه المدافع، ثم العودة للخلف، ثم التجاوز من المدافع بإستخدام حركة زاويتها حادة عندما يقوم اللاعبون بالتحول بين المدافعين في حركة العبور، من الأفضل أن يمروا بين الساقين أو خلف الظهر لحماية الكرة بدلاً من إستخدام تنطيط الأمامي، خاصة عند مواجهة مدافع مراقب بعناية.(Youssouf Haidara et al. 2023,p.p2-1).

مما ورد في تقنية المحاورة يعتبر الباحث أن المحاورة بكل أنواعها تمثل تنطيط الكرة وفق حركات مركبة ومتسلسلة من خلال إدارة عمليات توافقية بين العين والذراعيين و الأرجل بمهارات حركية و عقلية تتطلب القوة والسرعة الكافية للانجاز ،للتخلص من الخصم والتقدم نحو السلة.

1-2-3- مراكز اللاعبين في كرة السلة:

مراكز اللعب في كرة السلة هي أمكان اللاعبين الذين يشغلون مواقع معينة على الملعب ويقومون بأدوار مختلفة داخل الفريق، تُستخدم مصطلحات مختلفة لوصف هذه المراكز،(حذيفة ،2022،ص. 74) ولكنها عادة تشمل اللاعبين التالية:

1-2-3-1 - صانع اللعب: صانع الألعاب هو لاعب يلعب دورًا مهمًا في توجيه الهجمات لفريقه وتنظيم اللعب، يتميز هذا اللاعب بمهاراته في التمرير، وصنع اللعب، وإدارة الهجوم، ويعتبر العقل

الإستراتيجي للفريق على أرض الملعب، يجب أن يكون لديه مهارات تمرير ممتازة لتوزيع الكرة إلى زملائه بدقة وفي الوقت المناسب، و يجب أن يكون قادرًا على قراءة اللعب وإتخاذ القرارات الصائبة بسرعة ما يمكنه صنع اللعب وإنشاء فرص للتسجيل لزملائه.

ويلعب دورًا همًا في تنظيم هجمات الفريق وتوجيه الزملاء وإيجاد فرص للتسديد ، كما لديه فهم عميق للتكتيكات والاستراتيجيات والقدرة على تنفيذها أثناء المباريات بالإضافة إلى مشاركته في الدفاع عند الحاجة ويساعد في إستعادة الكرة من الخصم، وذالك من خلال رؤية جيدة للملعب والقدرة على الإبداع في الملعب وإحداث التغييرات اللازمة وعلى إستعداد لتوجيه هجمة مرتدة سريعة إذا أتيحت الفرصة، يعتبر قائدًا طبيعيًا للفريق ويساهم في بناء روح الفريق وتحفيز زملائه

صانع اللعب عادة هو أقصر اللاعبين قامة، ولكن أحسنهم تحكما في الكرة، يعرف أيضا بـ"المدرب في الملعب" أو "قائد الميدان" صانع اللعب مسؤول عن توجيه اللعب(Jerry , Craig, 2019,p.107)

مما ورد آنفا ينظر الباحث إلى لاعب صانع اللعب في كرة السلة على أنه مهاجمًا بارعًا وصانع للألعاب و أيضًا مدافعا قويًا وعلى إستعداد للقتال في كل جانب من جوانب اللعبة.

1-2-3-2- الجناح الصغير: الموزع عادة هو أحسن للاعبين محاور بالكرة في الفريق، يستطيع التسديد من مسافات بعيدة وكذلك بَارع في التنطيط ويركز على تنفيذ الرميات الثلاثية بشكل أساسي، حيث يلعب دورًا مهمًا في تسجيل النقاط ويمكنه المشاركة في تنظيم الهجمات أيضًا والمراوغة والتوغل، لكن التركيز الرئيسي هو على التسديد وغالبًا ما يكون مهمًا في الهجمات المرتدة بسبب مهاراته في التسديد، و يحتمل أيضا أن يكون أقصر اللاعبين قامة في الفريق، يجب عليه أن يكون سريعا في المحاورة والتمرير، بالإضافة لرؤية جيدة للملعب، هو أيضا مسؤول عن قيادة اللعب الهجومي.

فالجناح هو موزع جيد يعتبر ومصدر تهديد لخصومه كونه قادر على التسديد من أي مكان في الملعب. وعلى الرغم من هذه الاختلافات، إلا أن الفريق قد يستخدم اللاعبين بناءً على إستراتيجيتهم الخاصة وإحتياجات المباراة، يعتمد ذلك على التكتيكات المحددة للفريق وكيفية تطبيقها في الملعب. (Jerry , Craig, 2019,p.107)

حسب الباحث فان لاعب الجناح الصغير هو لاعب متعدد المهارات يلعب دورًا حاسمًا في توجيه الهجوم وتسجيل النقاط، وهو أيضًا مساهم فعّال في الدفاع عن الفريق.

1-2-3-3 - الجناح السريع: هو لاعب متعدد المهارات ومتعدد الإستخدامات في فريق كرة السلة يمتاز بقدرته على المنافسة في اللعب الفردي (1 ضد1)، سواء كان ذلك بالهجوم أو الدفاع يمكنه اختراق دفاع الخصم بسرعته ومهاراته الفردية، يمتاز بقدرته على التسديد من المسافات المتوسطة والقريبة من السلة بدقة و يمكنه تسجيل النقاط بسهولة عند الاقتراب من السلة وتحدي الدفاع، كما يلعب دورًا مهمًا في الهجمات السريعة والإنتقالية، حيث يمتلك القدرة على التحرك بسرعة من الدفاع إلى الهجوم وتوجيه الكرة بفعالية والمشاركة في صناعة اللعب السريعة.

كما يمتلك القدرة على الدفاع عند الحاجة، حيث يمكنه التصدي للمنافسين ومنعهم من التسجيل ويجيد التحرك بسرعة لمتابعة لاعبي الخصم وقطع مسارات تمرير الكرة بالإضافة إلى انه يستطيع اللعب كجناح داخلي أو خارجي حسب إحتياجات الفريق والمباراة بالإضافة إلى التسديد من مسافات قريبة ومتوسطة، يمكن للجناح السريع التسديد من مسافات بعيدة أيضًا، مما يجعله تهديدًا متعدد الأوجه في الهجوم. (حذيفة ،2022،ص. 76)

من خلال ما سبق فان الباحث يرى الجناح السريع هو لاعب يمكنه القيام بأدوار متعددة الأوجه في الهجوم والدفاع وتقديم إسهامات قيمة للفريق

1-2-3-4 - لاعب الارتكاز : يعتبر ثاني أطول لاعبي الفريق وهو أقرب إلى لاعب المركز من ناحية التركيب الجسماني وطريقة للعب ولكن بسرعة أكبر فهو لاعب جناح قوي يعمل على نقل الكرة مابين صانع اللعب والجناح و اللاعب الضخم يتمركز في الملعب في منطقة الخطر مابين الثلاثيات و دائرة الثلاث ثواني مع القدرة على الدوران في المنطقة الخطرة والتصويب أو التمرير السريع ويعتبر لاعب الإرتكاز هو البديل الجيد في حالة فشل الهجوم الخاطف، كون لاعب الإرتكاز عادة من اللاعبين الأطول في الفريق، مما يسمح له بالتصدي للرميات والقفز للالتقاط والاستيلاء على الكرة، يساعد في تأمين المنطقة الدفاعية للفريق ويساعد زملائه في المرتدات. (حذيفة ،2022،ص. 77)

مما سلف يرى الباحث أن لاعب الارتكاز هو قلب الفريق بشكل عام، يقدم توازنًا بين الهجوم والدفاع ويسهم بشكل كبير في تنفيذ استراتيجيات الفريق .

1-2-3-5 - لاعب المركز (الضخم) : وهو أضخم لاعب في الفريق يعتبر العمود الفقري للفريق بحكم بنيته الجسدية الضخمة وطوله الكبير، يلعب بقرب من السلة في الدفاع والهجوم، دوره الأساسي هو إسترجاع الكرات المرتدة ومساعدة لاعبي الأجنحة ولاعب الارتكاز للتخلص من الخصم والرقابة اللصيقة باستعمال مهارة البلوك، غالبا يكون بدون كرة تحت السلة، كما يمتاز بدقة التسديد تحت السلة، كما انه صاحب التمريرة الأولى في الهجمة المرتدة، بالإضافة إلى كونه مستلم جيد للكرة فهي تصله عادة في أصعب الظروف تحت السلة (حذيفة ،2022،ص. 77)

إن لاعب المركز غالبا ما يحدد مصير فريقه بالفوز أو الخسارة كونه الأقرب إلى السلة ويتميز بالتكامل في الدفاع والهجوم، كما انه يجب التنويه إلى أن اختيار اللاعبين يكون على أساس أهداف المنافسة وحسب تكتيك المدربين فأحينا يلعب المدرب بثلاث لاعبين إرتكاز وأحينا يلعب لاعب واحد

2- المهارات النفسية والمهارات الأساسية:

2-1- العلاقة بين العمليات العقلية و المهارات الأساسية لكرة السلة:

إن النفس تلتقط بشكل صحيح ظروف النشاط السائد الذي يقوم به الإنسان بعبارة أخرى، المواقف والأعباء المقام بها خلال التدريبات أو المنافسات تمثل النشاط الأساسي للرياضي، إنها حقيقة تأثيرها بشكل قوي على نفسية الرياضي، تتجلى تأثيرات التمرين من خلال تطوير وتحسين بعض العمليات النفسية، وأيضًا من خلال تكوين بعض الجوانب الإيجابية للشخصية والمدركات المكانية للحركة والزمان والاتجاه وتوازن الجسم تتأثر وتتحسن باستمرار من خلال التمارين المستخدمة في لعبة كرة السلة. (Gaggioli et al. 2013,p.2).

النظام والاستمرار في التدريب والمنافسات يؤدي إلى تطوير مهارات محددة، والتي تُعرف في كرة السلة بـ "حس الكرة"، إلى جانب "حس الكرة" تتطور وتعبّر مهارات المراقبة أيضًا عن طريق مراقبة الخصائص المكانية والزمنية والقوة للحركات الخارجية وسمات تنفيذها، وكذلك من خلال مراقبة

حالة الشخصية، والقيام بتقدير وتمييز دقيق لها، سيتمكن لاعب كرة السلة من تنفيذ أعمال حركية معقدة بشكل خاص، بدرجة عالية من التنسيق والتكيف مع الأهداف المقصود.(Nae, 2018,p.32).

2-1-1- التخيل العقلي: من خلال نشاط كرة السلة، يتم تعليم وتطوير تصورات اللاعبين وفقًا للتصورات السابقة وإثراء التجربة الحركية يعتبر التصور مفهومًا مهمًا يتعلق بالقدرة على تصور الأحداث والمواقف والتفكير فيها على نحو فعّال قبل تنفيذها على أرض الملعب، يمكن أن يساعد التصور في تحسين مهارات الاتصال بين اللاعبين وزيادة الإستجابة الحركية السريعة والفعالة أثناء المباريات كما أنه يسهم في تعزيز القدرات العقلية للاعبين مثل القرارات السريعة والتفكير التكتيكي والتخطيط للعبة، يمكن للرياضيين تحسين مستوى الثقة بأنفسهم وزيادة رغبتهم في التنافس بشكل فعّال، يمكن أن يساعد التصور أيضًا في تطوير إستراتيجيات الفريق وتكتيكات اللعبة.

بالإضافة إلى ذلك، يساهم التصور في تحسين الخيال والذاكرة الحركية لدى اللاعبين، هذه المهارات مهمة لأداء جيد في كرة السلة، حيث تساعد في تحسين التنسيق والتوجيه الحركي والإستجابة السريعة للأحداث.

2-1-2- التفكير :التفكير له دور مهم جدًا، ليس فقط في كرة السلة ولكن أيضًا في جميع الرياضات، إنه العنصر الذي يوجه السلوك بأكمله وفقًا للهدف والمهام والوسائل، يمكن تطوير التفكير من خلال زيادة دور العمليات العقلية في عملية تكوين المفاهيم، ومن خلال إكتساب المعرفة وأيضًا من خلال تحسين جودة التفكير لدى اللاعبين (الكفاءة، والعمق، والسرعة)، يعتمد السلوك التكتيكي بأكمله على جودة تفكير اللاعبين.(عابد ،2018،ص178).

2-1-3- الشخصية: إن تدريبات في الرياضات الجماعية لها تأثيرات أيضًا في تربية الشخصية، فاللعبة تنمي الروح الجماعية وفي نفس الوقت الرغبة في الفوز، والأداء المستمر وروح الفريق، يُحرك اللاعب التفاؤل ورغبة الفوز وبالتالي، يطور عادة العمل باستمرار لتحقيق الهدف المقصود. (Kristjánsdóttir et al. 2019,p6120).

إن تدريبات كرة السلة لها أثر كبير في تربية الشخصية، فهذه اللعبة تساهم في تنمية القيم والمهارات الشخصية للاعبين، تعزز الروح الجماعية والعمل الجماعي حيث يتعلم اللاعبون كيفية

التعامل مع زملائهم والتفاعل معهم بشكل إيجابي، يتعلمون أهمية الثقة بالفريق والتضحية من أجل الهدف المشترك.

علاوة على ذلك، تعزز كرة السلة رغبة الفوز والأداء المستمر، اللاعبون يتعلمون كيفية التفاؤل والعمل بجد لتحقيق الانتصار، تشجع اللعبة على التطور المستمر وتعزز روح الإجتهاد والتفاني.

من الجدير بالذكر أن كرة السلة تعلم اللاعبين أيضًا كيفية التعامل بشكل صحيح مع الخصم وإحترام قواعد السلوك والمنافسة النزيهة، يتعلم اللاعبون أهمية اللعب بروح رياضية والامتثال لقواعد اللعبة وقرارات الحكام. (حريزي،2019،ص.67)

2-1-4- التدريب الذهني: تم فرض التمرين العقلي في العقود الأخيرة كوسيلة مكملة وقيمة للتحضير التكتيكي التقني للاعبين في كرة السلة، وهذا يمكن تبريره للأسباب التالية:

- **تحقيق تقدم طفيف:** يهدف التمرين العقلي إلى تحسين الأداء الشخصي للاعبين، حتى إذا كان التقدم طفيفًا، فإنه يمكن أن يكون له تأثير كبير على النتائج العامة للفريق، في كرة السلة حتى فرق بسيطة في التصميم التكتيكي وإتخاذ القرارات يمكن أن تكون الفارق بين الفوز والخسارة

- **إستمرارية التدريب:** التمرين العقلي يمكن أن يكون جزءًا مستدامًا من التدريب اليومي للاعبين يمكن تنفيذه بسهولة في أي مكان وفي أي وقت، مما يسمح للفريق بالاستمرار في تحسين أدائهم حتى خارج أوقات التدريب العملي على الملعب(Davydov, Mankevych, and Lushchyk 20163,p.82)

- **تعويض الحوادث والاستراحات:** في بعض الحالات، قد يحتاجون إلى استراحة من التدريب العملي، مثل الإصابات أو الرحلات الطويلة، في هذه الأوقات يمكن أن يكون التمرين العقلي بديلاً مفيدًا، إنه يسمح للاعبين بالبقاء على إتصال مع اللعبة وتحسين إستعدادهم العقلي حتى يعودوا إلى التدريب العملي(Nae, 2018,p.33)

2-1-5- التمثيلات الحركية :قاعدة أساسية في عمليات التدريب تتعلق بضرورة جعل الرياضيين يفهمون ويصغون تمثيلات دقيقة للحركات الرياضية التي يجب عليهم تنفيذها، يعتمد ذلك على وجود تصورات واضحة للحركات المحددة التي يجب أداؤها، والقدرة على تحقيق هذه التمثيلات بدقة، عندما يشعر اللاعبون بالوعي تجاه كيفية تنفيذ الحركات، يمكنهم بناء تمثيل عملي يستند إلى تفهمهم

الشخصي وكيفية تصوّرهم لتنفيذها بشكل فردي، هذه التمثيلات العملية تعتمد على عوامل متعددة وظروف مختلفة تشكل تجربة الرياضي وتؤثر على تفكيره وأدائه(jan,Hermann, 2011,p.16) مثل:

- مستوى تطور الجسم ومخطط الحس الحركي.
- التجربة الحسية نتيجة لتسجيل العرض الذي قدمه المدرب، أو حركة الزملاء، على أرض الملعب أو على شاشة التلفزيون.
- التجربة الحسية الخاصة بالشخص نتيجة للتحركات التجريبية والتمارين المتنوعة.
- القدرة على التواصل، والتعبير عن هذه الحركات من خلال الكلمات - إذا كان ذلك ممكنًا - بلغة متخصصة أو بلغة رمزية.

التمثيلات الحركية مثل رموزًا أو صورًا ذهنية للحركات الجسمانية والأفعال، يتم إستخدام التمثيلات الحركية في التدريب الرياضي لتعزيز وتحسين الأداء الحركي للرياضيين، عندما يتم ممارسة التدريب العقلي أو التمرين الحركي، يتعامل الرياضيون مع هذه التمثيلات لتنشيط الأنظمة العصبية والعضلات المعنية بالحركة، هذا يساعد في تحسين كفاءة الأداء الحركي (Nae, 2018,p.34) .

في التطبيق العملي، يُستخدم التدريب العقلي بشكل خاص من خلال دمجه مع التمرين الفعلي، يُساهم التدريب العقلي في تحسين التفاعل بين العقل والجسم وزيادة التحكم في الحركات. هذا يتيح للرياضيين تحقيق أداء أفضل وأكثر دقة في مجالاتهم الرياضية. يقوم اللاعبون بـ "ممارسة عقلية" لأساليب تكتيكية فنية مختلفة، لنأخذ على سبيل المثال الرميات الحرة، من أجل تعزيز دقة الرميات الحرة في كرة السلة يقوم الشخص بما يلي:

- التدريب البدني لتقوية عضلات الذراع والساق.
- التدريب التقني لتعلم تمثيل الحركة.
- التدريب العقلي من أجل تحسين دقة الرميات الحرة، يتخيل الشخص التسلسلات التي تتكون منها حركة الرمي، وبالتالي يمكنه رؤية وممارسة ومراجعة البرنامج العقلي الصحيح للحركة، بعد التصور العقلي للحركة الصحيحة يمكن تطبيقها بسهولة وسرعة في التمرين العملي.

من أجل الحفاظ على دقة الرميات الحرة في المباريات الرسمية، حيث يمكن أن يكون التأثير العاطفي قويًا، يمكن إستخدام تقنيات التركيز وإدارة العواطف

يجب على اللاعبين أن يحجزوا(10)دقائق "للتأمل" حيث يفكرون في كيفية سلوكهم على أرض الملعب، ومع منافسيهم، وأثناء المواقف المحتملة قبل كل مباراة، بالإضافة إلى هذا الإستخدام للتعلم وتعزيز وتحسين التمرين العقلي، فإنه فعال في الحالات التي لا يستطيع فيها الرياضيون تنفيذ التدريب العملي، بسبب الإصابات أو العجز أثناء المرض أو أثناء الرحلات الطويلة، في جميع هذه الحالات يُعتبر التمرين العقلي بديلًا للتدريب الحقيقي، التمرين العقلي يكمل التدريب العملي(Nae, 2018,p.34)

2-1-6- التدريب العقلي الصحيح.: يتم تلقينها للرياضيين الذين تعلموا الحركات بشكل صحيح من خلال جلسة تستغرق(5-10)دقائق في البداية، ثم بعد إكتساب القدرة على السيطرة على التمثيلات من خلال جلسة تستغرق(10-12) دقيقة، يتم ذلك عندما يكون اللاعب هادئًا ومسترخيًا، يتصوّر اللاعب حركته بالشكل والخصائص المثلى كما في اللعبة، محتفظًا بتمثيل "العمل" النابض بالحياة، إذا تداخلت صور أخرى مع التركيز (الجمهور، المدرب، الخصم)، يجب عليه أن يقول "توقف" ويبدأ مجددًا تمثيل الحركة المستهدفة عقليًا. (Halappa ,2023,p.35)

إذا أصبح اللاعب قلقًا أو عصبيًا، يجب عليه التوقف والاسترخاء والعودة عندما يعتقد أنه يمكنه التركيز، من المفضل تهوية الغرفة قبل وبعد جلسة التمرين العقلي مع تجنب أو إزالة المحفزات المزعجة، يجب على اللاعب أن يكتب ملاحظاته حول الحالات الشخصية وتأثيرات كل جلسة تدريب في مذكرة تحكم شخصية ومناقشتها مع المدرب(Haugen, 2022,p.2)

لتلخيص الأمور، من أجل ممارسة التدريب العقلي من الضروري أن يكون للاعب مستوى مرضٍ مناسب في إكتساب الحركات والأعمال التكتيكية والتقنية، لأن ممارسة التدريب العقلي لها تأثير نفسي على لاعبي كرة السلة، من خلال زيادة مستوى الوعي بأداء النشاط، وتنظيم عملية التفكير، وزيادة قدرة التركيز، وكل هذه العوامل تسهم في تطوير الإرادة الشخصية ووعي الفرد بأداء نشاطه الخاص. .(Gonzalez , McVeigh, 2014,p.13)

حيث أن أهم عناصر في تدريب اللاعبين على الصعيدين العقلي والبدني هو تحديد الحالة العقلية والتغلب على التعب العقلي التي يمكن للرياضي أن يقدم فيها أفضل أداء له، يركز التمرين العقلي على وسيلة جديدة للتفكير فيتعلم من خلالها العقل كيفية التغلب على التعب العقلي وعلى العوائق التي تؤثر على أداء اللاعب، يُعد التدريب العقلي اللاعبين في التحكم في أفكارهم وعواطفهم، وفي أدائهم يساعد التدريب العقلي اللاعبين على التعامل مع التوتر وإتخاذ قرارات أفضل على أرض الملعب وفي الحياة اليومية(Faro et al. 2023)

2-2 – دور التدريب العقلي في تلبية المتطلبات النفسية للاعبي كرة السلة.

2-2-1-تماسك الفريق: في الرياضات الجماعية مثل كرة السلة، تعتبر روح الفريق والعلاقات بين اللاعبين والمدربين أمورًا حاسمة لتحقيق النجاح. تماسك الفريق يشير إلى ارتباط الأفراد ببعضهم البعض كفريق واحد، بهدف تحقيق الأهداف المشتركة، وتعتبر هذه الروح والتماسك أحد المفاتيح الأساسية للنجاح الرياضي.

لكي يكون الفريق ناجحًا، يجب أن يكون متماسكًا ليس فقط على أرض الملعب ولكن أيضًا خارجه، كل لاعب في الفريق لديه أهداف شخصية يرغب في تحقيقها في مسيرته الرياضية، وهذه الأهداف قد تختلف عن أهداف الفريق بشكل بعض الشيء. إذا لم يتم التواصل بشكل جيد بين اللاعبين والمدربين، يمكن أن تنشأ خلافات تؤدي إلى تفكك الفريق وتضر بأدائه.(Sébastien , 1967,p.20).

لضمان تماسك الفريق، يجب أن يكون هناك تواصل فعّال وصادق بين جميع الأعضاء، يجب أن يكون لدى اللاعبين الثقة في مدربهم وفي بقية الزملاء في الفريق، كل لاعب يلعب دورًا مهمًا ويساهم في نجاح الفريق بطريقته الخاصة، الثقة والاحترام المتبادل بين الأعضاء والالتزام بقواعد السلوك والمنافسة النزيهة يمكن أن تسهم بشكل كبير في تعزيز تماسك الفريق وتحقيق النجاح .

في البيئة الرياضية المثالية يتعين على أفراد الفريق أن يكونوا على دراية بالقيمة السائدة والفكرة التي تقدمها الفريق، يجب عليهم أن يدركوا أن قوة الفريق تفوق بكثير قوة الأفراد الفرديين وأن لديهم القدرة على تحقيق النجاح بشكل أفضل كجماعة، ووجود قائد في الفريق يحظى باحترام باقي الأعضاء

أمر حاسم، من ثم يكون من الممكن أن يتم قبول مثل هذه الإعدادات من قبل باقي أعضاء الفريق، على الرغم من التنوع الشخصي والثقافي والقيم الفردية التي قد تظهر في الفرق، إذا تم تحقيق هذا الافتراض فمن المرجح أن يؤدي ذلك إلى نجاح الفريق وتحقيق أداء مميز.

من الجدير بالذكر أن دور المدرب أيضًا يلعب دورًا حاسمًا في توجيه وتأثير الرياضيين، إذا تمكن المدرب من توجيه الفريق بشكل إيجابي وتحفيز اللاعبين على تطوير قدراتهم النفسية والبدنية، فسيكون لهذا تأثير كبير على أداء الفريق، يجب على المدرب أن يكون ملهمًا وقادرًا على توجيه الفريق نحو تحقيق أهدافه.

يرى الباحث بشكل عام أن العوامل النفسية تلعب دورًا بارزًا في الأداء الرياضي، وتتطلب تفهمًا عميقًا لها وكيفية التعامل معها بشكل فعّال، عبر تضافر الجهود بين اللاعبين والمدرب3

2-2-3-تأثير شخصية المدرب :أي دور المدرب،فهناك العديد من العوامل التي تؤثر على أداء الرياضي، ولكن من وجهة نظر المتطلبات الكبيرة علم النفس في الرياضة، فإن العوامل النفسية لها تأثير أساسي على الرياضي إن المدربين يلعبون دورًا بارزًا في تطوير المرونة الجسدية والنفسية للرياضيين، دور المدرب في تكوين شخصية الرياضي وأدائه الرياضي ونتائجه لا يمكن أن يُهمل، يجب أن يكون لدى المدرب مجموعة من الشروط والصفات ليكون فعّالًا في هذا الدور(Windo et al, 2023,p.p829-830).

من الضروري أن تتضمن كفاءات التدريب المعرفة المتعلقة بالتحفيز وإستراتيجية اللعبة والتقنية والمعرفة حول بناء شخصية الرياضي وشخصيته،كما أن المدرب يجب أن يكون قادرًا على توجيه وتحفيز الرياضيين بشكل فعّال.

مثلما يتعرض الرياضيون للضغوط النفسية والانفعالات القوية، فإن المدربين أيضًا يجدون أنفسهم تحت ضغوط مماثلة لذلك، يجب على المدربين أن يكونوا قادرين على إدارة عواطفهم بشكل فعّال لتلبية متطلبات مهنتهم، والحفاظ على صحة العقل والدعم النفسي يعدان أمورًا بالغة الأهمية بالنسبة للمدربين (زموري ,2018،ص.486).

من الجدير بالذكر أن الاهتمام بالصحة النفسية للمدربين يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على أدائهم. يجب على المدربين تطوير مرونة عقلية تمكنهم من التعامل مع التحديات والأزمات بفعالية.

بالإضافة إلى ذلك يجب على المدربين العمل على تحقيق التوازن بين الأنشطة الرياضية وغير الرياضية والنمو الشخصي، ويجب أيضًا عليهم إكتساب مهارات تنظيم العواطف والتعامل بشكل فعال مع مواقف الأزمات.

تظهر الأبحاث أهمية تأهيل المدربين وتزويدهم بالمعرفة والمهارات اللازمة لدعم تطوير المرونة العقلية للاعبين، المدرب يلعب دورًا مهمًا في تشكيل تجربة الرياضيين وتوجيههم نحو النجاح، ومن الضروري أن يكون لديه فهم جيد لكيفية التعامل مع اللاعبين من الناحية النفسية.

قد يؤدي عدم كفاية مهارات المدربين ومعارفهم إلى تعقيد تطوير المرونة العقلية للاعبين، يجب على المدربين تجنب بعض الأخطاء مثل الميل للرغبة المبالغ فيها في النجاح، أو التركيز الزائد على نقاط ضعف اللاعبين، أو وضع أهداف غير واقعية، تعزز هذه الأخطاء التوتر وتقلل من الثقة لدى الرياضيين، مما يمكن أن يؤثر سلبًا على أدائهم. (Windo et al, 2023,p.p829-830). على الجانب الآخر، يمكن للمدربين الذين يتمتعون بالمهارات النفسية والمرونة العقلية أن يكونوا مؤثرين إيجابيًا على الرياضيين، يجب أن يكون لديهم القدرة على توجيه الرياضيين بشكل مشجع ومحفز.

من الضروري أيضًا تعزيز التواصل الجيد بين المدربين والرياضيين، يجب على المدربين بناء علاقات ثقة مع الرياضيين وتوفير الدعم النفسي والمعنوي (زموري ،2018،ص.485).

يجب أن تتضمن تعليمات التدريب توجيهات حول مكافحة تعاطي المنشطات والوقاية منها، يجب على المدربين توجيه الرياضيين بشأن مخاطر تعاطي المنشطات والتزاماتهم في هذا الصدد.

يرى الباحث بشكل عام أنه يمكن للمدربين لعب دورًا هامًا في تعزيز تطوير المرونة الجسدية والنفسية للرياضيين وضرورة الاهتمام بصحتهم النفسية و المرونة العقلية للاعبين، ويجب توجيه جهودهم نحو وقاية لاعبيهم من آفة تعاطي المنشطات.

2-2-3- المرونة العقلية: المرونة العقلية هي إحدى الصفات النفسية الهامة التي تلعب دورًا حاسمًا في تحقيق النجاح والأداء الجيد في مجموعة متنوعة من المجالات، بما في ذلك الرياضة بما في ذلك كرة السلة.

المرونة العقلية تعني قدرة الشخص على التكيف مع التحديات والصعوبات النفسية والعاطفية بشكل فعّال، إنها القدرة على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة دون أن تؤثر سلبًا على الصحة النفسية(منيع ،2023، ص.121)

والقدرة على التعامل مع المشاعر السلبية مثل الإجهاد والقلق والضغط والتحفيز نحو تحقيق الأهداف بدلاً من الاحتكام إلى الشكوى أو الإستسلام للضغوط والقدرة على البقاء ثابتًا ومستقرًا عقليًا في وجه التحديات والصعوبات (أبو دنيا ،2023،ص.72)

وهي إستخدام الأخطاء والفشل كفرص للتعلم وتحسين المرونة العقلية تساعد في تجاوز الإخفاقات والتطور المستمر و لقدرة على النظر إلى الأمور بتفاؤل ورؤية الفرص حتى في الظروف الصعبة لقدرتها على التكيف مع المواقف المتغيرة والظروف المختلفة بسرعة وبفعالية، يمكن للتكيف أن يساعد في التعامل مع التغييرات في الأداء والمنافسة للوصول للحفاظ على إستقرار عاطفي وعدم التأثر بتقلبات المزاج بشكل كبير و الحفاظ على توازن عقلي وإستقرار في الأداء

فالمرونة العقلية تلعب دورًا حاسمًا في تحسين الجودة الحياتية والسعادة كما أنها تساعد الأفراد على التغلب على التوتر والقلق وتعزيز مستوياتهم من الرضا الشخصي كما تساهم في تقوية العلاقات الاجتماعية والعملية.

يمكن تحقيق المرونة العقلية من خلال تعلم إستراتيجيات التحكم العقلي وإدارة الضغوط، منهجيات مثل التأمل والاسترخاء وممارسة التصور في تقوية المرونة العقليةّ، أيضًا تطوير مهارات التفكير الإيجابي والتفكير النقدي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على المرونة العقلية.

المرونة العقلية تلعب دورًا مهمًا في البيئة العملية فالأفراد الذين يمتلكون المرونة العقلية يكونون أكثر قدرة على التكيف مع التغييرات في العمل ومواجهة التحديات المهنية بثقة وفعالية.

في بعض الأحيان قد يحتاج الأفراد إلى البحث عن دعم ذهني أو نفسي لتعزيز مرونتهم العقلية، سواء من خلال الإستشارات النفسية أو الدورات التدريبية أو الأنشطة التثقيفية.

يرى الباحث أن المرونة العقلية وتطبيقها يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على حياة الأفراد من خلال تعزيز قدرتهم على التكيف والمحافظة على استقرارهم النفسي مع التغييرات والمواقف الصعبة وتعزيز رفاهيتهم النفسية والعامة.

2-2-4-التحفيز : الدافع ،هو العامل الذي يحفز وينشط سلوكنا وأفعالنا في مختلف جوانب حياتنا، بما في ذلك الرياضة، يعتمد الدافع على مجموعة من العوامل التي تشمل خصائص شخصيتنا وفسيولوجيتنا بالإضافة إلى الظروف المحيطة بنا، يرتبط الدافع بعمق مع الإدراك والعواطف والسلوك.

يقول (فنيس لومباردي) لاعب سابق لكرة السلة أن الفرق بين الإنسان الناجح والآخرين ليس في نقص القوة، ولا في نقص المعرفة، بل في نقص الإرادة (Schüler, Stähler, and Wolff 2023,p.2)

في سياق الرياضة يعد الدافع عنصرًا أساسيًا لتحقيق النجاح والأداء العالي، على الرغم من أهمية وجود الموهبة الرياضية إلا أن الدافع يلعب دورًا حاسمًا في تحفيز الرياضيين لتحقيق أهدافهم وتطوير مهاراتهم، دون وجود دافع قوي قد لا يستفيد الأفراد حتى من الموهبة الكبيرة في بيئة رياضية.

تظهر الأبحاث أن معتقدات الناس حول الدافع تتنبأ بمدى براعتهم في تطبيق ضبط النفس وهذا مهم بشكل خاص في الرياضة، هنا يجب على الأشخاص أن يؤمنوا بقدرتهم على التحكم في إندفاعاتهم لتحقيق النجاح الرياضي، على سبيل المثال عندما يضطرون إلى إجبار أنفسهم على العمل باستمرار أثناء ممارسة التمارين الرياضية الشاقة والتي تدوم طويلًا في بعض الأحيان، عليهم أن يؤمنوا بأن قمع الدافع لتقليل الجهد والانزعاج المرتبط بالأداء عند الحد الأقصى(Schüler, Stähler, and Wolff 2023,p.2).

يأتي الإعداد السليم للأهداف كعنصر مهم في زيادة الدافع، عندما يتم تحديد أهداف واضحة وملهمة في الرياضة، يتحفز الرياضيون بشكل أكبر للعمل نحو تحقيق تلك الأهداف، هذا ليس فقط يزيد من دافعهم بل يزيد أيضًا من ثقتهم بأنفسهم ويدفعهم لتحقيق أهداف أكبر وأكثر صعوبة، يجب

أن تكون الرياضة ممتعة للرياضيين، عندما يستمتعون بممارسة النشاط الرياضي فإنهم سيكونون أكثر عرضة للمثابرة وزيادة الدافع للتحسين.(İSLAM, 2023,p.p.347-348)

يمكن إستخدام التقدير والمكافآت لتحفيز الرياضيين، عندما يشعر الرياضيون بأن جهودهم محل تقدير وأنهم سيحصلون على مكافأة عند تحقيق الأهداف، فإن ذلك يزيد من دافعهم للعمل بجدية

كما يجب على الرياضيين تطوير قدرة التحفيز الذاتي، هذا يعني أن يكونوا قادرين على تحفيز أنفسهم دون الحاجة إلى مدرب أو مكافآت خارجية لذا يجب على الرياضيين توجيه الدافع الداخلي نحو تحقيق الأهداف والتحسين الشخصي، يجب أن يكون لديهم رؤية واضحة لما يريدون

يمكن أن يكون الدعم من الأصدقاء والعائلة والزملاء والمدربين عاملاً هامًا في تحفيز الرياضيين، عندما يشعر الرياضيون بدعم قوي من حولهم، فإن ذلك يزيد من دافعهم لتحقيق النجاح(زموري، 2018،ص.428)

مما سبق يمكن القول إن الدافع هو محور أساسي لتحفيز الأفعال والأداء في الرياضة، ويجب أن يتم التركيز على تعزيزه وتطويره لتحقيق النجاح في المجال الرياضي.

2-2-5- تحديد الأهداف: تحديد الأهداف هو أحد الأساليب الرائعة والمعتمدة بشكل شائع من قبل الرياضيين والمدربين والفرق الرياضية بأكملها لتحفيز وتحسين أدائهم الرياضي، يمكن تصنيف الأهداف إلى أهداف قصيرة المدى (مثل تحديد هدف خلال مباراة واحدة) أو أهداف متوسطة المدى (مثل تحديد أهداف لمراحل معينة من التدريب) أو أهداف طويلة المدى (مثل تحديد أهداف لمدة موسم كامل).

لضمان تحقيق تأثير فعال لهذه التقنية، يجب أن تكون الأهداف محددة بوضوح وصعبة بما يكفي فتحديد أهداف صعبة ولكن قابلة للتحقيق يمكن أن يشجع على أداء أعلى وجهد أكبر من قبل الرياضي، شرط آخر هام هو تحديد الأهداف طويلة المدى بجانب الأهداف قصيرة المدى، بفضل وجود أهداف قصيرة المدى، يمكن للرياضي رؤية تقدمه بسرعة وبالتالي يزيد من حماسه والدافع نحو تحقيق هدفه الرئيسي

إن العديد من لاعبي كرة السلة الشباب لديهم أحلام كبيرة، أحلام اللعب في الدوري الأميركي للمحترفين يومًا ما أو الاحتراف ولعب كرة السلة على مستوى عالٍ، لكن معظم هؤلاء اللاعبين ليس لديهم في كثير من الأحيان أي فكرة عن كيفية تحقيق هذا الهدف، ولهذا السبب يجب على الرياضيين وضع أهداف واقعية وذكية، من الجيد أن يكون لديك أحلام كبيرة، لكن الأهم أن يكون لديك خطة لتحقيق تلك الأحلام للقيام بذلك، من الضروري إتخاذ خطوات فردية وتحديد أهداف جزئية، يجب أن تكون أهداف كرة السلة الجزئية وكذلك الأهداف بشكل عام محددة وقابلة للقياس وذات صلة ومحددة زمنيًا.

فتحديد الأهداف بشكل محدد وقابل للقياس هو مفتاح النجاح في تحسين الأداء الرياضي، بالفعل عندما يكون لدى الرياضي أهدافًا محددة وقابلة للقياس، يصبح أمرًا أكثر وضوحًا بالنسبة له كيف يمكنه تحسين أدائه. .(İSLAM, 2023,p.p.374-375)

التركيز على تطوير مهارات محددة هو أمر حكيم، عوضًا عن القول "أريد أن أصبح لاعبًا أفضل"، يمكن للاعب أن يحدد ماهية تلك المهارات التي تحتاج إلى التحسين، هذا يمكن أن يشمل تحسين مهارات التمرير أو التسديد أو المراوغة أو أي جانب آخر من أسلوب اللعب.

يجب أن تكون الأهداف قابلة للقياس، وهذا يعني أن يمكن قياس تقدم اللاعب نحو تحقيق هذه الأهداف بوضوح، على سبيل المثال إذا كان هدف اللاعب هو زيادة نسبة تسديده في (3)نقاط إلى(40%) فيمكنه قياس نسبة تسديده في المباريات ومقارنتها بالهدف الذي حدده، هذا يسمح له بمعرفة ما إذا كان يحتاج إلى المزيد من التدريب أو التحسين. (Sébastien , 1967,p.39)

يجب أن تكون الأهداف قابلة للتحقيق، يعني هذا أن الأهداف يجب أن تكون تحديًا وفي نفس الوقت قابلة للتنفيذ، إذا كانت الأهداف غير واقعية أو صعبة جدًا فإنها قد تزيد من الإحباط بدلاً من التحفيز، لذا يجب أن تكون الأهداف تحدى قابلاً للتحقيق كما قال(أنطوان دو سانت): "الهدف بدون خطة هو مجرد أمنية" هذا يُظهر أهمية وجود إستراتيجية واضحة وقابلة للتنفيذ لتحقيق الأهداف .(Sébastien , 1967,p.42)

من خلال ماتقدم يرى الباحث أن تحديد الأهداف عملية مهمة وتحتاج إلى جهد ووقت ،فالصبر والمثابرة لهما دور حاسم في تحقيق الأهداف الشخصية، عندما يكون لدى الرياضي خطة جيدة ويعمل بإصرار نحو تحقيق أهدافه تدريجيًا، فإنه يزيد فرص نجاحه بشكل كبير.

2-2-6-التنظيم الذاتي : الرياضة هي نشاط يثير العديد من المشاعر، سواء كانت إيجابية أو سلبية، وهذا يعود جزئياً إلى الجوانب التنافسية التي تحتويها، الرياضيون يمكن أن يشعروا بالقلق من النتائج، الخوف من الفشل، والتوتر والقلق قبل المنافسة، من المهم في البيئة الرياضية أن يكون لدى الرياضي القدرة على التحكم في مشاعره وتنظيمها (Schüler, Stähler, and Wolff ,2023,p2)

لذلك في البيئة الرياضية من المهم أن يتمكن الرياضي من التحكم في انفعالاته وتنظيمها، يصف (روبنسون)التنظيم الذاتي بأنه عملية يحاول فيها الرياضيون بوعي الحد من الأفكار والمشاعر غير المرغوب فيها وسلوكهم وجعلها تتماشى مع الأهداف والمثل العليا المحددة في الرياضة.(Andreato, Santos, and Andrade 2022,p.1).

في البيئة الرياضية تلعب الحالة العقلية للرياضي دورًا حاسمًا في تأثيره على الأداء الرياضي، سواء خلال التدريب أو المشاركة في المنافسات، يمكن تقسيم تلك الحالة العقلية إلى ثلاث مراحل رئيسية: حالة ما قبل البداية، وحالة المنافسة نفسها، وحالة ما بعد المنافسة.

حالة ما قبل البداية: تظهر هذه الحالة قبل المشاركة في المسابقة أو التدريب العام غالبًا ما تكون مصحوبة بالعواطف والمشاعر وتتأثر بمستوى التحفيز ، يُطلق عليها أحيانًا مصطلح "رهاب المسرح"، حيث يشعر الرياضي بالقلق بشأن الأداء المرتقب والتقييم الذي سيتلقاه يمكن أن تشمل مشاعر القلق بشأن النتيجة المتوقعة، والخوف من الفشل، والتوتر الناتج عن الترقب.

حالة المنافسة: تبدأ هذه الحالة بمجرد بدء المنافسة وتستمر حتى نهايتها ،تؤثر بشكل مباشر على الأداء الرياضي وتتغير باستمرار مع تقدم المنافسة، يمكن أن تشمل مشاعر التنافسية والتحفيز والضغط للتفوق.

حالة ما بعد المنافسة: تعتمد على نتيجة المنافسة وكيفية تقدير الرياضي لأدائه، قد يشعر الرياضي بالسعادة والاكتفاء إذا حقق النجاح، أو بالإحباط والحزن إذا فشل، يمكن أن تؤثر هذه الحالة على التقدير الذاتي والتحفيز للتحسين في المرات القادمة.

حسب درجة التنشيط، يمكننا تسمية ثلاثة أنواع من حالات المنافسة:

حالة من التنشيط المفرط (حمى البداية) لها تأثير سلبي على الأداء، مما يسبب الإثارة أو الأرق أو إرتعاش العضلات أو ضعف التنسيق،

التنشيط المنخفض بشكل غير معقول هو العكس تمامًا لحمى البداية ويتميز باللامبالاة والسلبية والخمول، غالبًا ما تحل هذه الحالة محل حمى البداية، في حالة استمرارها لفترة طويلة جدًا أو إنتظار الرياضي لفترة طويلة لبدء المنافسة على سبيل المثال لأسباب فنية

تعتبر حالة التنشيط المتزايد على النحو الأمثل (اليقظة القتالية) مثالية، يركز الرياضي على التوتر الداخلي الإيجابي ويتحكم في العدوانية المتزايدة، يمكن إستخدام تمارين الإحماء أو التنفس المناسبة لتقليل مستوى التنشيط لها تأثيرات مهدئة و الموسيقى أو أنواع معينة من التدليك، على العكس من ذلك إذا كان التنشيط منخفضًا جدًا فمن المستحسن تضمين التدريب الفكري الحركي، عندما يتخيل الفرد النشاط الرياضي المعني، تساعد طقوس ما قبل البدء أو الصراخ للإثارة والتعبئة وزيادة التركيز على زيادة التنشيط(Interaction, Individual, and Crisis 1988,p.524)

من خلال ما مضى يؤكد الباحث أن تنظيم الحالة العقلية للرياضي بإستخدام تقنيات مثل التركيز والتأمل والتفكير الإيجابي. و إستخدام طقوس ما قبل البداية والصراخ للتحفيز وزيادة التنشيط تحقق التوازن في الحالات النفسية التي تصاحب المنافسة .

2-2-7- الحديث مع النفس : الكلام الداخلي يمثل أداة قوية للتدريب العقلي في الرياضة، ويمكن أن يكون له تأثير كبير على أداء الرياضي في كرة السلة وفي الرياضة بشكل عام، من المهم التركيز على الكلام الداخلي الإيجابي وإستبدال الخطب السلبية بأفكار إيجابية، تشير الأبحاث إلى أن الكلام الداخلي الإيجابي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الأداء الرياضي، بينما الحديث السلبي عن النفس يمكن أن يؤدي إلى تقليل الثقة بالنفس والقلق وضعف التركيز.(سعيد علي فريد ،2021.ص40)

بمكن للرياضيين إستخدام الكلام الداخلي الإيجابي لتحفيز أنفسهم وزيادة الثقة بأنفسهم، على سبيل المثال، بدلاً من قول "لا يمكنني فعل ذلك"، يمكن للرياضي قول "سأبذل قصارى جهدي وسأحاول بكل قوتي"، هذا النوع من الكلام الداخلي يمكن أن يعزز الايجابية والتفاؤل، وبالتالي يمكن أن يزيد من الأداء (O'Connor et al. 2023,p.2)

تحويل الحديث الداخلي من السلبي إلى إيجابي هو نهج مهم في تطوير الثقة بالنفس وتحسين الأداء الرياضي، يتعين على الرياضي أن يكون حذرًا بشأن الأفكار السلبية التي تنبثق في ذهنه أثناء التدريب أو المنافسة وأن يسعى لتغييرها إلى أفكار إيجابية، لنلخص الخطوات المهمة في هذا السياق:

- **التوعية**: الخطوة الأولى هي التوعية بالأفكار السلبية التي تظهر في العقل والتي تؤثر على الثقة بالنفس والأداء.

- **الإعتراف:** يجب على الرياضي أن يعترف بأن هذه الأفكار السلبية مضرة وتحتاج إلى التغيير.

- **إستبدال الأفكار**: بدلاً من الأفكار السلبية مثل "سأفتقدها مرة أخرى" أو "الجميع ينظر إلي، سيكون الأمر محرجًا مرة أخرى"، يمكن إستبدالها بأفكار إيجابية مثل "يمكنني القيام بهذا" أو "سأحظى بالدعم من الجميع".

- **التكرار والتمرين:** يحتاج الرياضي إلى ممارسة هذه الأفكار الإيجابية بانتظام، يمكن أن يكون هذا من خلال التكرار والتدريب العقلي.

- **الإيمان بالنفس:** من الضروري أن يؤمن الرياضي بصدق بالأفكار الإيجابية التي يستخدمها لتحسين الثقة بالنفس، هذا الاعتقاد في قوة الكلمات والإيمان بأنها ستؤثر بشكل إيجابي على الأداء هو الهدف النهائي لهذه التقنية (Sébastien , 1967,p.15)

يمكن إستخدام القواعد التي أوصى (وينغر وآخرون) لتحسين الكلام الداخلي، ووفقا لهم، فإنه من المستحسن التركيز على(6 نقاط)

- إستخدام جمل ملموسة قصيرة

- إستخدام ضمير المتكلم في زمن المضارع

- إستخدام الجمل الإيجابية
- إستخدام التأكيدات ذات المعنى
- إستخدام الحديث اللطيف مع النفس
- التكرار المتكرر للتأكيدات الإيجابية

وفقًا للعديد من المؤلفين، يمكن تقسيم الكلام الداخلي إلى خطاب داخلي تعليمي وتحفيزي، يسهل الكلام الداخلي التعليمي الأداء الأفضل من خلال تحفيز الإجراءات المرغوبة من خلال التركيز على نشاط حركي معين وتنفيذه الصحيح (Ong , Griva, 2017,p.475)

إنه وصف خطوة بخطوة للمهمة المطلوبة، عندما نتعلم شيئًا جديدًا، يمكن أن يساعدنا الكلام الداخلي التعليمي على تذكر جميع الخطوات اللازمة لمهمة جديدة، عند تسديد الرميات الحرة، قد يقول لاعب كرة السلة لنفسه: "قم بفرد قدميك، وصوب نحو الهدف، بزاوية قائمة عند المرفق، ومد ذراعك عند المرفق، وأضغط على معصمك."

يعمل الحديث التحفيزي الذاتي على تحسين الأداء من خلال زيادة الثقة بالنفس، وإلهام المزيد من الجهد والطاقة، وخلق مزاج إيجابي، من الناحية العملية غالبًا ما تكون هذه الجمل تشجيعية قصيرة جدًا.(Gonzalez , McVeigh, 2014,p.23)

مما تقدم كلام الداخلي الإيجابي والتحفيز الذاتي هما أدوات قوية يمكن للرياضيين إستخدامها لتحقيق النجاح في كرة السلة أو أي نشاط رياضي آخر، من خلال التدريب المستمر تعزز هذه العوامل من الثقة بالنفس والتفاؤل، وتزيد من التركيز والتفرغ لتحقيق الأهداف الشخصية والفرق.

2-2-8-الذكاء : تكتسب المعرفة وتستخدمها أثناء التعلم أو خلال المنافسات الرياضية في كرة السلة بحاجة إلى بعض الذكاء لتسهيل هذه العملية، الذكاء كقدرة على التفكير والفهم والابتكار وحل المشكلات والقضايا التي يواجهها الرياضي أمر أساسي في اكتساب المعرفة الرياضية وإستخدامها بشكل مناسب وموجه أثناء أداء المهارات أثناء عملية التدريب أو أثناء المنافسة في كرة السلة، حيث يتيح

العامل الذكائي للفرد إستخدام قدراته العقلية والبدنية في أداء المهارات بأقل قوة وقدرة على الحركة والسرعة بجهد أدنى.(Mashkoor, Hameed, 2022,p.p1-2)

المهارات المشتملة تشمل التوازن والتآزر الحركي والسرعة والمرونة وحس الحركة من أجل حل مشكلة، تتطلب المواقف المعقدة والمتعددة خلال المنافسات الرياضية درجة عالية من الذكاء للتعامل مع توقعات متنوعة وإتخاذ قرارات مناسبة داخل الملعب، وهذا ينطبق على لعبة كرة السلة، التي تتميز بقوانين معقدة وملعب صغير ودائرة تهديف صغيرة، وهنا يلعب الذكاء العالي دورًا مهمًا في التغلب على المواقف الصعبة والسريعة بطريقة صحيحة ومناسبة أثناء عمليات التعلم والتدريب

يمكن أن يساهم في إيجاد حلول إبداعية لمواقف غير متوقعة على أرض الملعب، مما يمنح الفريق ميزة تنافسية، كما يصبح للاعبين رؤية إستراتيجية فاللاعبون الأذكياء يمكنهم فهم اللعبة بشكل أفضل وقراءة استراتيجيات الخصم، مما يسمح لهم بالتكيف وإتخاذ القرارات الأكثر توجيهًا لصالح فريقهم.

أما الذكاء العاطفي فيساعد اللاعبين على التحكم في مشاعرهم والبقاء هادئين تحت ضغط المباراة، مما يمكنهم من تنفيذ الأداء الأمثل في اللحظات الحاسمة ،ما يساعد اللاعبين على التواصل بشكل فعال مع زملائهم في الفريق، وهذا يمكن أن يساهم في تنسيق الهجمات والدفاعات بشكل أفضل(Ahcene, Mokrani, and Benzidane 2019,p.p.6-7)

توضح لنا من ما سبق أن الذكاء و الذكاء الحسي الحركي من المهارات النفسية التي تسهم في التعلم المهاري السليم و تطبيق الجمل الخططية والتكتيكية في كرة السلة ، بالإضافة إلى كون الذكاء هو مصدر للحلول الآنية في المواقف المعقدة فاللاعبين الأذكياء يمكنهم إتخاذ قرارات سريعة ودقيقة أثناء المباريات، مما يساعد في تنفيذ إستراتيجيات الفريق والتعامل مع الضغوط المفاجئة.

2-2-9 التخيل:

أحد الأساليب الهامة لتطوير المهارة العقلية في الرياضة هو الخيال، تعمل هذه التقنية على زيادة ثقة الرياضيين بأنفسهم من خلال تخيلهم بوضوح أحداث أو مواقف رياضية معينة تعتمد على تجاربهم السابقة، يمكن أن يساعد الخيال في إتخاذ قرارات صائبة في الألعاب الرياضية التي تتطلب

إتخاذ قرارات سريعة بين خيارات متعددة لتنفيذ حركات معينة، يسمح الخيال للرياضي بتصور سيناريوهات محتملة وإختيار الأفضل منها لتحقيق أقصى كفاءة في الأداء. (حسن ، الجمل، 2023،ص9-10).

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن للخيال أن يساعد في تسريع عملية تعلم مهارات جديدة وتعزيز القدرة على تنفيذ الحركات بشكل صحيح، يمكن للرياضي أن يتصوّر نفسه يمارس مهارة معينة (مثل رمية ثلاثية في كرة السلة) ويتخيل الحركات والتفاصيل بدقة، وبهذا يمكن للرياضي تحديد نقاط الضعف والأخطاء في أدائه والعمل على تحسينها ويؤدي مهارة معينة بالطريقة الصحيحة(Kanthack et al. (2014,p.48

2-2-10- تمارين التنفس:

مهارة التنفس والإسترجاع هي عناصر مهمة في الأداء الرياضي، حيث يجب على الرياضيين معرفة كيفية التنفس بشكل صحيح أثناء التدريبات والمنافسة، يتضمن ذلك تنفس عميق يشمل إستنشاق عبر الأنف وزفير عبر الفم كما يجب مزامنة نمط التنفس مع نوع النشاط الرياضي، على سبيل المثال قد تحتاج إلى تنسيق نمط التنفس مع خطوات الجري أو التنفس بشكل منتظم لتصويبه الحرة.

وبعد الأنشطة الرياضية الشاقة يجب أن يمنح الرياضي نفسه وقتاً كافياً للإستراحة والإسترجاع، ذلك يساعد على تجديد الطاقة وتقليل خطر الإصابة، تشمل هذه التمارين تمارين الاستطالة والتمرينات الخفيفة التي تساعد في إستعادة المرونة والعافية العامة.(Andreato et al. (2022,p.2

ففي الوقت الحاضر يشهد التوتر تزايدًا ملحوظًا كعامل خطير يصاحب الأداء الرياضي، يرتبط هذا التوتر بشكل متزايد بالضغوط المادية والدعاية الإعلامية في الألعاب الرياضية التنافسية، كما يطالب الجمهور الرياضي الحديث بالفوز والنجاح في مختلف الرياضات التنافسية، مما يفرض ضغوطًا كبيرة على المدربين والرياضيين لتحقيق أداء مميز في ظل الانتشار الكبير لوسائل التواصل الاجتماعي .

إن الرياضيين الذين لا يتعاملون بفعالية مع هذا التوتر قد يجدون أن أدائهم يتراجع في المنافسات، وقد يعانون من الضغط النفسي والجسدي، بل وقد يصل الأمر في بعض الحالات إلى ظهور أعراض الإجهاد والضغط المستمر يمكن أن يؤدي إلى الإرهاق وحتى الأمراض النفسية، ذلك من الضروري أن يجد كل رياضي طريقته الخاصة للتعامل مع ضغط الرياضات التنافسية بفعالية، من خلال تطبيق تقنيات التنفس والإسترجاع (رحيمة ،2018،ص.116).

فقد أثبتت الدراسات و الأبحاث في مجال علم النفس الرياضي على نجاعة تقنيات التحكم في التنفس وهي أحدى تقنيات الاسترخاء المركزة جسديًا، في الواقع إنها واحدة من أسهل الطرق وأكثرها فعالية للتأثير على القلق والتوتر العضلي، إذا كنا هادئين وواثقين ومسيطرين فإن تنفسنا يكون هادئًا وعميقًا ومنتظمًا، كما يؤدي إلى إعتدال في ضربات القلب ويرفع من أداء الجهاز التنفسي والدوري . (Bornemann, Kovacs, and Singer ,2019,p.1).

لتنفس السليم يعتبر أمرًا أساسيًا في ممارسة أي نشاط رياضي، بما في ذلك كرة السلة من الصعب تنفيذ تقنيات التنفس الفردية على أرض الملعب خلال المباراة نفسها، ولكنه مهم لضبط الحالة النفسية والبدنية قبل الأداء، يستخدم التنفس كأحد تقنيات إسترخاء الجسم، للمساعدة في تقليل مستوى التنشيط والتركيز على تنظيم التنفس هذه التقنية مناسبة للإستخدام قبل بدء المباراة أو أثنائها حيث يقوم الرياضي بأخذ نفس عميق وبطيء، مع التركيز على منطقة محددة في الجسم، عادة البطن، يمكن أيضًا تكرار رسائل مهدئة في العقل، مثل "استرخ، استرخ..."، وهذا يساعد في التخفيف من التوتر والقلق.

تستخدم هذه التقنية أيضًا أثناء المنافسة الرياضية للمساعدة في التحكم في التنفس والمحافظة على الهدوء والتركيز في اللحظات الحاسمة. في العملية،

من خلال ما ورد أعلاه يرى الباحث أن تقنيات التنفس الأساسية بسيطة ويمكن لأي شخص تعلمها وتطبيقها والتدرب عليها، ومع ذلك فإنها تتطلب ممارسة منتظمة والالتزام بتنفيذها بانتظام لتحقيق أقصى فائدة وفعالية.

3- سرعة رد الفعل و سرعة الإستجابة الحركية

1-3 ماهية سرعة رد الفعل وسرعة الإستجابة الحركية

سرعة رد الفعل هي القابلية على الإستجابة الحركية في أقصر وقت ممكن (عبد مجي،خضر و عبود،2017) والقدرة على التفاعل بسرعة وإتخاذ إجراء حركي فوري إستجابة لمثير بصري أو صوتي أو حدث معين(حلاوة ،2010،ص .14)، حيث عرفها (فبنار)بأنها القدرة على التصرف بفعالية وسرعة في مواقف طارئة أو غير متوقعة.

وعرفت أيضا على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على تنفيذ رد فعل سريع وفعّال على منبه خارجي معين، يمكن أن تكون هذه الإستجابة قدرة طبيعية وخلقية في الفرد دون أن يكون لديه السيطرة الكاملة عليها، مثل رد الفعل العضلي الذي يحدث عندما نلامس شيئًا ساخنًا بدون أن نشعر بأننا قد أخذنا هذا القرار ، تختلف من لاعب لآخر

في علم الفسيولوجيا الرياضية، تُعرف القدرة على الإستجابة الحركية بأنها القدرة على التفاعل بسرعة وفاعلية مع مثير خارجي أو منبه وتنفيذ رد فعل إرادي في أقصر وقت ممكن، هذه القدرة تلعب دورًا هامًا في الأداء الرياضي، حيث يحتاج الرياضيون إلى الإستجابة بسرعة للمواقف والمحفزات المتغيرة خلال المباريات والمنافسات الرياضية(تمار محمد الأمين، 2021،ص.7)

قسم العلماء سرعة رد الفعل إلى رد فعل بسيط ورد فعل مركب كما قسم رد الفعل المركب إلى :

أ- **رد فعل اتجاه هدف متحرك** : الفعل على هدف متحرك هو جزء مهم من التفاعلات في الرياضة، وهو يشمل إستجابة الرياضي لهدف أو مؤشر يتحرك داخل الملعب أو الميدان، يتطلب هذا نوعًا خاصًا من القدرات الحركية والمهارية. (تمار محمد الأمين، 2021،ص.66)

مثلاً في رياضة كرة السلة يحاول اللاعبون تسجيل النقاط بتوجيه الكرة نحو السلة، عندما ترتد الكرة من السلة ولاتدخل فيها، يجب على اللاعب تقدير سرعة الكرة وقوتها ومكان وقوعها وإتخاذ قرار بشكل سريع حول كيفية إعادة توجيه الكرة للسلة وتفادي الخصم. هذا يتطلب تدريبًا مكثفًا ومهارات حركية جيدة لقراءة الحركة وإتخاذ القرارات بسرعة الرد على هدف متحرك يمكن أن يتغير باستمرار

مع تغير حركة الهدف، ولهذا السبب يجب على الرياضيين تطوير قدراتهم على الإستجابة لهذه المواقف المتغيرة خلال المباراة.

ب -**رد فعل المختار**: الإشارة إلى الإستجابة التي يختارها الفرد بناءً على مجموعة متاحة من الخيارات أو البدائل، يتعلق هذا المصطلح بعملية إتخاذ القرار واختيار الإستجابة المناسبة لموقف معين يمكن إستخدام مصطلح "رد الفعل المختار" للإشارة إلى القرارات والاستجابات التي يقوم بها الرياضي في سياق المباراة ،على سبيل المثال في لعبة كرة السلة، عندما يتلقى لاعب الكرة من زميله يمكن أن يكون لديه عدة خيارات للإستجابة، يختار الرد الفعل المناسب بناءً على الموقف، مثل تمرير الكرة إلى زميل آخر أو المحاولة الشخصية للتقدم بالكرة أو تغيير اتجاه الهجوم.

رد الفعل المختار يعكس القرارات والاستجابات التي يعتمدها الرياضي بناءً على تقييمه للوضع وأهدافه الشخصية وفهمه للعوامل المحيطة به، إنه جزء مهم من أداء الرياضيين في المباريات ويتطلب مهارات في إتخاذ القرارات وسرعة الإستجابة(تمار محمد الأمين، 2021،ص.66).

3-1-1- سرعة الإستجابة الحركية:

ويعرفها (الهلالي) نقلا عن (شريط،2014،ص.13)إنها قابلية الحافز المرئي على الإستجابة السريعة التي تؤدي دورا هما في عملية التصرف الحركي، وتحديد المواقف الخاصة التي تعتمد على الأداء المركزي سريع التنفيذ، كما تعرف على أنها عبارة عن تغيير إتجاهات كامل الجسم بشكل سريع مع التحرك رد فعل في اتجاه المثير.

هي سرعة التغيرات الداخلية في الجسم التي يحصل عليها الرياضي بشكل طبيعي، هذه التغيرات تكون نتيجة لتفاعل مختلف واجبات الجهازين العصبي المركزي والجهاز العضلي(شريط، قادري، و محمدي ،2021،ص. 37)

حسب (البياتي، 2007،ص11) و (طالب ، الناموس، 2013،ص.150) تنقسم سرعة الإستجابة الحركية إلى نوعين رئيسيين: سرعة رد الفعل وسرعة الحركة، سرعة رد الفعل تشير إلى القدرة على استشعار وتحليل المعلومات بسرعة وإتخاذ قرارات فورية إستنادًا إلى تلك المعلومات، أما سرعة الحركة فتعبر عن القدرة على تنفيذ الحركات البدنية بسرعة ودقة بناءً على قرارات الرد الفعل.

هذه القدرات حاسمة في الألعاب الرياضية التي تتطلب تفاعلات سريعة وحركات دقيقة، وتلعب دورًا كبيرًا في أداء الرياضيين، تحتاج هذه القدرات إلى التدريب والتطوير المنتظم لتحقيق أقصى استفادة منها في مجال الرياضة.(أبا حنيني ،2014،ص.27).

سرعة الإستجابة الحركية تُعتَبَرُ إحدى القدرات الأساسية والضرورية في معظم الأنشطة الرياضية، تتفاوت إحتياجات الأنشطة الرياضية لهذه القدرة بناءً على متطلبات المهارات والاستراتيجيات المشتركة لكل نشاط رياضي محدد، تكمن أهمية سرعة الإستجابة الحركية في الألعاب التي تتسم بالأداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المنافسة ككرة السلة محل دراستنا (شريط، قادري،و مهدي ،2021،ص.13)

تطور سرعة الإستجابة الحركية يتطلب التدريب المنتظم والتفرغ لتحسينها، وهي قدرة يمكن تطويرها وتحسينها من خلال تدريبات محددة تستهدف تحسين سرعة رد الفعل وسرعة الحركة، هذه القدرة تلعب دورًا كبيرًا في تحسين الأداء الرياضي وزيادة فعالية الرياضي في التفاعل مع المحفزات المتغيرة أثناء المنافسة.

زمن رد الفعل هو الفاصل الزمني بين إنطلاق إشارة المثير وبداية الإستجابة الحركية، وهو يقيس الزمن الذي يحتاجه الفرد للتفاعل مع المثير بمجرد انطلاق الإشارة. إن فهم زمن رد الفعل وتحسينه يعتبر أمرًا مهمًا في مجالات مثل الرياضات التنافسية حيث يمكن أن يكون الإستجابة السريعة للمثير فارقًا حاسمًا في الأداء. (وعد ع الرحيم، 2012،ص6).

بالإضافة إلى ذلك زمن الحركة هو الفاصل الزمني بين بداية تكملة الحركة ونهايتها، يشير إلى الزمن الذي يستغرقه الفرد لأداء الحركة الفعلية بعد أن تم التفاعل مع المثير(وعد ع الرحيم، 2012،ص.6).

زمن الإستجابة هو مجموع الفواصل الزمنية لكل من زمن رد الفعل وزمن الحركة، وهو ما يقاس بدقة لفهم كيفية إستجابة الفرد للمحفزات وكيفية تنفيذ الحركة بعد التفاعل لتحسين الأداء الحركي وزيادة سرعة الإستجابة، يمكن تدريب الأفراد على تحسين كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة من خلال التمارين والتدريبات المعنية بهذه الجوانب(أشرف أحمد ،2008،ص.178)

أظهرت الدراسات والبحوث الحديثة أن زمن رد الفعل وزمن الحركة ليستا دائمًا مترابطتين بشكل مباشر، على الرغم من أن كلاهما يشمل عمليات حسية وعصبية، إلا أنهما يمكن أن يكونا منفصلين في بعض الحالات. (عبد محي وأخرون ،2017،ص.5)

زمن رد الفعل يتعلق بإتخاذ قرار حول الإستجابة للمثير، في بعض الحالات يمكن للرياضي أن يكون لديه رد فعل سريع للمثير ولكن يمكن أن يتأخر في تنفيذ الحركة الفعلية بسبب اختياراته العقلية أو التخطيط.

زمن الحركة يتعلق بالعمليات الفعلية لتنفيذ الحركة بعد إتخاذ القرار، قد يكون لدى الفرد القدرة على تنفيذ الحركة بسرعة بمجرد إتخاذ القرار أو قد يستغرق وقتًا أطول لتنفيذها.

لذلك، لا يمكننا دائمًا الاعتماد على زمن رد الفعل للتنبؤ بدقة بزمن الحركة والعكس صحيح، إنهما جانبان من الأداء الحركي يمكن أن يختلفان بناءً على عوامل عديدة منها العمليات العقلية والتخطيط والتنسيق العضلي

من خلال ما سبق يظهر الباحث أهمية دراسة سرعة رد الفعل وعلاقتها مع سرعة الإستجابة الحركية في رياضة كرة السلة و دورها في إتخاذ القرار في مواقف معقدة تتطلب سرعة تنفيذ عالية وتغير قرارات في أجزاء من الثانية، يمكن القول إن تحسين سرعة الفعل يلعب دورًا حاسمًا في تعزيز سرعة الإستجابة الحركية.

3-2- العوامل المؤثرة على إتخاذ القرار:

في لعبة كرة السلة، يكون معظم الأداء المهاري في الدائرة المفتوحة، مما يعني أن اللاعبين يحتاجون إلى تنفيذ الحركات بسرعة ودقة، وسرعة الإستجابة تلعب دورًا مهمًا في تحسين الأداء المهاري لأنها تسمح للاعبين بالإستجابة بسرعة للأحداث والتغييرات في الملعب، هناك بعض العوامل التي تؤثر على سرعة الإستجابة في لعبة كرة السلة(دحو، زمالي، و بلحسن 2019،ص2016)

أن أغلب مهارات الكرة السلة تقع ضمن الدائرة المفتوحة لذا يجب أن يكون الأداء المهاري بدرجة عالية من السرعة وبأقل وقت ممكن لذا تكون سرعة الإستجابة إحدى العوامل المهمة التي يجب تطويرها ومعرفة العوامل التي تؤثر علية وأهمها ما يأتي:

3-2-1- التوقع: القدرة على توقع ما سيحدث في المستقبل لقراءة الموقف وقدرته على إتخاذ قرار لأي حركه يقوم بها المنافس بناءً على المعلومات والتجارب السابقة، يعتمد التوقع على تحليل الوضع الحالي والمعلومات المتاحة لإتخاذ قرارات أو إتخاذ إجراءات مناسبة حيث تعتبر فترة الكمون هي الفترة التي تسبق مباشرة الانقباض العضلي والتي يتم فيها تجهيز العضلات والجسم بشكل عام للقيام بحركة معينة، تشمل العمليات التحضيرية التي تتضمن زيادة تدفق الدم إلى العضلات المستهدفة، وزيادة نشاط الجهاز العصبي المركزي لتنشيط العضلات وتحضير المفاصل والأوتار للحركة، هذه الفترة تساهم في تحسين قوة وسرعة الانقباض العضلي والأداء الحركي.

تختلف مدة فترة الكمون باختلاف نوع الحركة والرياضة، يعتمد تصميم فترة الكمون على أهداف الأداء المطلوبة ومتطلبات النشاط البدني المحدد مع مراعاة أن بعض الأحيان تتطلب مواقف المنافسة سرعة رد الفعل إتجاه هدف متحرك، و قد تكون سرعة هذا الهدف أعلى في زمن فترة الكمون إلا أن ذلك يعتمد على التوقع بالدرجة الأولى حيث لا ينتظر الرياضي ظهور المثير حتى يستجيب له، ولكن يستجيب بأداء رد الفعل المناسب في التوقيت والمكان الذي يراه مناسب.

هناك عدة أنواع مختلفة من التوقعات تستخدم في سياقات متعددة في المجال الرياضي إلى أننا تطرقنا إلى:

أ- **توقع المكان:** حيث يتوقع الرياضي المكان الذي يتجه إليه الهدف المراد التصدي له أو مواجهته مثل توقع مكان التصويب وإرتداد الكرة ، أو توقع مكان الخصم بعد لعب الرمية الجانية .

ب -**توقع اللحظة الزمنية:** تتعلق بالوقت حيث يتوقع الرياضي اللحظة الزمنية التي ينطلق لمسك الكرة أو التصدي للخصم المطلوب مواجهته.(طالب ، الناموس، 2013،ص.150)

3-2-1- زمن الإستجابة: لحساب زمن الإستجابة الكلي، يمكننا جمع زمن رد الفعل وزمن الحركة هذا الزمن يمكن أن يكون مهمًا في فهم سرعة الإستجابة للأفراد في مختلف السياقات مثل الرياضة وعلم النفس والطب وتتوقف على:

- **زمن الإستشعار:** و الوقت الذي يحتاجه الجهاز الحسي لإستشعار المثير ونقل المعلومات الحسية إلى الدماغ، هذا يشمل مرحلة إستقبال المعلومات من الحواس (البصرية، السمعية، اللمسية، الشمية، والتذوقية) ومعالجتها قبل توقع الإستجابة.

- **إتخاذ القرار:** هذه المرحلة تأتي قبل البدء في الحركة وبعد التوقع للأداء، في هذه المرحلة يقوم اللاعب بمعالجة المعلومات المتعلقة بالمثير وإتخاذ قرار بشأن الإستجابة المناسبة، هذا الجزء يعتمد على التحليل السريع للموقف وتقييم الخيارات المتاحة الوقت المستغرق لأداء الحركة من البداية إلى النهاية فكلما إمتلك اللاعب سرعة في أدائه الفني كلما قل زمن إستجابته

- **زمن الحركة:** بعد إتخاذ القرار، يقوم اللاعب بتنفيذ الحركة أو الإستجابة الفعلية. هاذ الجزء يشمل الحركات الجسدية التي يجب أن يقوم بها اللاعب لتنفيذ القرار الذي اتخذه العقل .(فرحان،2014،ص6)

يرى الباحث أن زمن الإستجابة يعتمد على العديد من العوامل مثل التجربة الشخصية، ومستوى التركيز، وصعوبة المهمة،العمر ، الجنس ،الوزن ،الطول ، ومهارات الفرد في التعامل مع المثيرات، في الرياضة والأنشطة التي تتطلب سرعة الإستجابة عامة وكرة السلة خاصة.

2-2-3- مستوى المثير: المثيرات تتنوع في عددها وصعوبتها ونوعيتها وتأثيرها على الفرد، هذا التنوع يمكن أن يكون تحديًا للفرد في إتخاذ القرار الصحيح والإستجابة بشكل مناسب، هناك بعض العوامل التي تؤثر على كيفية تأثير المثيرات على اللاعب من خلال مستوى المثير يشير إلى مدى قوة أو شدة المثير أو المنبه الذي يتعامل معه الفرد، يمكن تصنيف مستوى المثير حسب الشدة إلى:

- **مثير منخفض:** يشير إلى مثير ضعيف أو ذو شدة منخفضة، على سبيل المثال مثير منخفض يمكن أن يكون لوحة (24) ثانية في كرة السلة .

- **مثير معتدل:** يشير إلى مثير معتدل الشدة، هذا يمكن أن يكون ما بين مثير منخفض ومثير قوي، مثلاً إشارة الإنطلاق وبداية المقابلة .

- **مثير قوي:** يشير إلى مثير بشدة عالية، عادةً ما يكون له تأثير كبير على الفرد ويستدعي إستجابة قوية، مثلاً صفارة خطأ شخصي في مقابلة في كرة السلة.

- **مثير فوري:** يشير إلى مثير يتطلب إستجابة فورية وعاجلة من الفرد،على سبيل المثال إشارة إيقاف أو وقت مستقطع.

مستوى المثير يلعب دورًا مهمًا في تحديد زمن الإستجابة وكيفية تفاعل الفرد مع الموقف، مثلاً إذا كان المثير ذو شدة عالية فقد يحتاج الفرد إلى زمن أقل لإتخاذ قرار والإستجابة بسرعة، على العكس إذا كان المثير منخفضًا فقد يحتاج الفرد إلى زمن أكثر لإتخاذ القرار.

المهام الصعبة أو المعقدة تكون مثيرات أكثر صعوبة بالنسبة للفرد وتتطلب تركيزًا أعلى وزمن إستجابة أطول.

عندما يكون الفرد تحت ضغوط نفسية أو ضغوط مثل المنافسات الرياضية الهامة، يمكن أن تكون المثيرات أكثر تأثيرًا على تركيزه وإستجابته، والأفراد الذين يملكون خبرة وتدريبًا سابقًا في التعامل مع مثيرات معينة قد يكونون أكثر قدرة على التعامل معها بفعالية وإتخاذ القرارات الصحيحة، كما أن مستوى التركيز والانتباه للفرد يمكن أن يؤثر بشكل كبير على قدرته على التعامل مع المثيرات.(حمودي، السرهودي، و ياس ،2017،ص14)

يرى الباحث مما سبق أن فهم مستوى تأثير المثيرات وكيفية التعامل معها هو جزء مهم من التدريب النفسي والعقلي، سواء في مجال الرياضة أو أي سياق آخر، تطوير مهارات إتخاذ القرارات والتركيز والتحكم في الانفعالات يمكن أن يساعد الفرد على التعامل بفعالية مع مثيرات متنوعة.

3-3- أنواع رد الفعل الحركي:

ينقسم رد الفعل الحركي إلى نوعين أساسين هما:

3-3-1-رد الفعل البسيط:

الإستجابة البسيطة أمر مرهون بالأداء الرياضي لأن الإستجابة البسيطة تشير إلى الإستجابة التي يمكن توقعها بسهولة من الرياضي نظرًا لتكرارها وتكرار الموقف الذي يتعامل معه ويقول (أبو العلاء عبد الفتاح) عندما يعرف اللاعب نوع المثير وشدته قبل حدوثه، يمكنه التأهب والاستعداد بشكل أفضل للتعامل معه، هذا يمكن أن يساعد على تحسين سرعة الإستجابة والأداء الحركي، على سبيل

المثال في رياضة كرة السلة إذا كان اللاعب يعلم أنه سيتلقى تمريرة من زميله من الجهة اليمنى، فإنه يمكنه التوقع والتحضير لاستقبالها والتفاعل معها بشكل أسرع (البيك،صبحي ومعتز، 2018،ص. 209).

يقسم عبد(الستار جبار ضمد) رد الفعل البسيط إلى ثلاث فترات متداخلة فيما بينها:

أ- **الفترة الإعدادية**: الإستثارة و معرفة المثير.

ب- **الفترة الرئيسية**: منذ لحظة الإدارك إلى غاية الإستجابة.

ج- **الفترة الختامية**: الإستجابة الحركية وفق الإستثارة المطلوبة هي جمع بين الفرتيتن السابقتين.

مراحل رد الفعل الحركي البسيط:

بداية حدوث الحافز: يبدأ رد الفعل الحركي بوجود حافز أو منبه يثير إستجابة الشخص هذا الحافز يمكن أن يكون مثلاً لمسة، صوت، أو أي محفز آخر.

اللحظة الحسية: في هذه المرحلة يتم إستشعار الحافز عبر المستقبلات الحسية في الجسم يتضمن هذا إستقبال المعلومات الحسية وإرسالها إلى الجهاز العصبي المركزي لمعالجتها.

اللحظة الارتباطية: في هذه المرحلة يتم إرتباط الحافز بالمعرفة السابقة للشخص وتحليله بناءً على الخبرات السابقة والمعرفة الشخصية، هذا الإرتباط يساعد في تحديد كيفية رد الشخص على.

الحافز **اللحظة الحركية**: في هذه المرحلة يتم تنفيذ الحركة أو الإستجابة الحركية نتيجة للتحفيز الذي تم في المراحل السابقة، يتم ذلك عبر إرسال إشارات من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات المعنية لبدء الحركة.

هذه العمليات تحدث بسرعة كبيرة وبشكل تلقائي في الجسم .(تمار محمد الأمين، 2021،ص.66)

3-3-2-رد الفعل المركب:

رد الفعل المركب والفارق بينه وبين الإستجابة البسيطة، في رد الفعل المركب، يكون المثير غالبًا غير معروف مسبقًا للفرد، وهذا يجعل الأمور أكثر تعقيدًا وتحديًا، الفرد يجب أن يتعامل مع مجموعة متنوعة من المثيرات ويتعلم كيفية التعامل معها والإستجابة بفعالية.

على سبيل المثال في الرياضات التي تتضمن القرارات السريعة والإستجابات المتغيرة مثل كرة السلة ، يحتاج الرياضيين إلى التفكير بسرعة وإتخاذ قرارات سريعة دون معرفة مسبقة بنوع الحركة التي يجب تنفيذها، هذا يتطلب تطوير مهارات إستشعار المحيط وإتخاذ القرارات السريعة والإستجابة بفاعلية للمواقف المختلفة. (البيك، صبحي، و معتز ،2018،ص.209)

رد الفعل المركب هو جزء أساسي من الأداء الرياضي ويتطلب التدريب والتمرين المناسب لتطويره وتحسينه.

المراحل الأساسية لرد الفعل المركب هي:

بداية حدوث الحافز: هذه هي المرحلة الأولى حيث يحدث المثير أو الحافز يمكن أن يكون المثير أي موقف أو حدث يتطلب إستجابة من الرياضي.

اللحظة الحسية: في هذه المرحلة، يتلقى الرياضي المعلومات من البيئة من خلال حواسه الحسية، يتم تحويل المثير إلى إشارات عصبية تصل إلى المخ للمعالجة.

لحظة التمييز: في هذه المرحلة يقوم الرياضي بتمييز المثير الذي تم استقباله من بين مجموعة من المثيرات الحادثة في الوقت نفسه، يحتاج الرياضي إلى التعرف على المثير وتصنيفه وفهم كيفية التعامل.

لحظة التأهب: في هذه المرحلة يبدأ جزء المخ المختص بالحركة في التحضير لرد الفعل الحركي ويتم تفعيل الإشارات العصبية التي تسيطر على الحركة وتوجيهها نحو العضلات المناسبة لبدء الحركة.

هذه المراحل تساعد في فهم كيفية استقبال ومعالجة المثيرات والإستجابة لها بفعالية في الرياضة وغيرها من النشاطات

3-3-3-رد الفعل المركب للإستجابة الواحدة:

يكون هذا مختلفًا عن رد الفعل المركب حيث بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين حينما يعرف الرياضي مسبقًا نوع المثير وكيفية التعامل معه مثال كرة السلة حينما يعرف اللاعب موقف المثير (مثل المحاورة أو التسديد على السلة)، فإنه يتخذ رد فعل معين بناءً

على الوضع، هذه الحالة لا يستطيع الرياضي أن يقوم إلا بعمل واحد فقط أو بإستجابة واحدة مثل التقهقر أو التقدم و لكن لا يقوم بكلتا العمليتين معا.

هذا يعكس رد فعل مركبة لإستجابة واحدة

يمر رد فعل مركبة لإستجابة واحدة بمراحل التالية:

بداية حدوث الحافز: يبدأ العملية بالاستشعار للمثيرات المحيطة، يتم تحديد وتمييز المثيرات المختلفة وتصنيفها بناءً على الأولويات.

اللحظة الحسية: يتم تحليل المعلومات المستقاة من المثيرات ويتضمن ذلك تقدير الأولويات وتحديد الاستجابات المطلوبة.

لحظة التمييز: في هذه المرحلة يقوم الرياضي بتمييز المثير الذي تم استقباله من بين مجموعة من المثيرات الحادثة في الوقت نفسه.

اللحظة الإرتباطية: في هذه المرحلة يتم إرتباط الحافز بالمعرفة السابقة للشخص وتحليله بناءً على الخبرات السابقة والمعرفة الشخصية، هذا الإرتباط يمكن أن يساعد في تحديد كيفية رد الشخص على الحافز.

الإستجابة: يتم تنفيذ الإجراءات المحددة كإستجابة لمثير محدد ويشمل ذلك التحركات الجسمية والسلوكيات اللازمة لنوع المثير المعروف. (تمار محمد الأمين، 2021،ص.67)

3-3-4- رد الفعل المركب بعدة إستجابات:

رد الفعل المركب هو من أصعب أنواع ردود الفعل لأنه يتطلب تنفيذ متعدد من الإجراءات بسرعة وفي وقت قصير، هذا يتطلب من الشخص تركيزًا عاليًا وقدرة على إتخاذ قرارات سريعة ودقيقة، مثال عن لاعب كرة السلة يصوب على السلة و هو مستعد للرد على فشل التصويب وعدم نجاحه، يجب عليه التفكير بسرعة في كيفية الإستجابة لحركة الكرة و اللاعب المنافس، سواء كان ذلك بمحاولة تسديد الكرة أو التصدي للخصم هذا يتطلب مستوى عالٍ من القدرة على التفكير والإستجابة السريعة والفعالة في ظروف متغيرة.

3-4-طرق تنمية سرعة رد الفعل:

3-4-1سرعة رد الفعل البسيط:

تطوير سرعة رد الفعل البسيط يتطلب التدريب المنتظم والتدرج في التمارين، ومن الطرق الفعّالة لتحسين سرعة رد الفعل البسيط تكرار التدريب على الإستجابات الشرطية المعروفة مسبقًا، مثل الإشارات باليد أو الألوان، بالإضافة إلى ذلك يمكن تطوير سرعة رد الفعل البسيط من خلال توجيه الإنتباه نحو المدركات الحسية

يمكن تطوير سرعة رد الفعل البسيط من خلال تدريب الرياضيين على التفكير والإستجابة بسرعة في مواقف غير متوقعة، مما يسهم في تعزيز قدرتهم على التصرف بفعالية في المواقف الرياضية المتغيرة(شريط، 2016،ص.68)

كما يمكن الاعتماد على أدوات ووسائل مساعدة في تدريب سرعة رد الفعل البسيط مثل FITLIGHT TrainerTM وDynavisionTM D2 Visuomotor Training Device (Reigal et al, 2019,p.2).

3-4-2- سرعة رد الفعل المركب:

تدريب الرياضيين على رد الفعل المركب يتطلب ممارسة متكررة وتدريبًا مستمرًا، من أجل تنمية هذه القدرة، يمكن تبني تدريجيًا أنواع مختلفة من المثيرات والاستجابات، يمكن أن يكون لديك تدريبات تعتمد على المثيرات المعروفة مسبقًا، مثل إشارات ضوئية ملونة تعنى أن تأخذ إجراءًا معينًا، يمكن لهذا التدريب تحسين القدرة على الإستجابة بسرعة للإشارات، يمكن تحسين القدرة على التوقع والإستجابة للحركات المتوقعة للخصم من خلال الممارسة المستمرة والتعرف على إستراتيجيات المنافسين، كما يمكن تحسين رد الفعل المركب من خلال تغيير المثيرات بشكل منتظم، بمعنى أن تعمل على تطوير القدرة على التعامل مع مواقف غير متوقعة وإستجابة لمثيرات جديدة، تشمل التدريبات أيضًا تحسين القدرة على التفكير الاستراتيجي وإتخاذ القرارات السريعة بناءً على المعلومات المتاحة. يمكن تحسين رد الفعل المركب من خلال ممارسة المواقف الرياضية الحقيقية والتفاعل مع الأداء الفعلي للخصوم.

في الرياضات التي تتضمن استراتيجيات الخداع الحركي، يمكن تحسين رد الفعل من خلال تدريب على تعرف الخداع وكيفية التعامل معه. (شريط، 2016،ص.68)

يرى الباحث أن أحسن الطرق لتنمية سرعة رد الفعل البسيط والمركب في كرة السلة يتم من خلال تدريب المهارات العقلية من تصور عقلي و استرخاء وخاصة تركيز انتباه في غياب الوسائل والتقنيات الحديثة.

3-5-العوامل المؤثرة في سرعة الإستجابة الحركية :

3-5-1 الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

العضلات في جسم الإنسان تتألف من ألياف عضلية حمراء وألياف بيضاء، الألياف الحمراء تتميز بالانقباض البطيء، في حين أن الألياف البيضاء تتميز بالانقباض السريع، يمكن أن تكون هذه الألياف موجودة في عضلات الجسم بنسب مختلفة.

لتطوير القدرة على السرعة والأداء في الأنشطة الرياضية التي تتطلب سرعة إستجابة عالية، مثل كرة السلة التي تعتمد على السرعة مثل العدو ورفع و الرمي حيث يجب أن يكون هناك توازن بين الألياف العضلية الحمراء والبيضاء، فالألياف الحمراء تساهم في القدرة على الصمود والتحمل، بينما الألياف البيضاء تلعب دورًا مهمًا في القدرة على توليد القوة والسرعة.

هناك عوامل متعددة تؤثر على نسبة الألياف الحمراء والبيضاء في عضلات الشخص، بما في ذلك الوراثة والتمارين الرياضية والتغذية، لتحقيق توازن مناسب بين هذه الألياف وتطوير القدرة على السرعة، يجب على الرياضيين العمل مع مدربيهم على برامج تدريبية مخصصة تستهدف تنمية هذه الصفات.(تمار محمد الأمين ،2021،ص55)

3-5-2- النمط العصبي:

يعتمد زمن رد الفعل بشكل كبير على سرعة إنتقال الإشارات العصبية في التشابك العصبي، والتي تتأثر بعدة عوامل، منها حمضية السوائل في الجسم بما في ذلك حمضية الدم وتراكم حمض اللاكتيك يمكن أن يؤدي إلى إرتفاع في حمضية الدم، وهذا بدوره يمكن أن يؤثر على سرعة إنتقال

الإشارات العصبية عبر قوس الفعل المنعكس، من الضروري التخلص من حمض اللاكتيك بفعالية للحفاظ على أداء عالي للعضلات وسرعة إنتقال الإشارات العصبية

زمن رد الفعل يعتمد بشكل كبير على سرعة إنتقال الإشارات العصبية داخل النظام العصبي، هذا النظام مكون من قوس منعكس يتأثر بحمضية السوائل في الجسم، بما في ذلك حمضية الدم عند تراكم حمض اللاكتيك في الجسم، يزداد تأثيره على سرعة التفاعلات العصبية داخل هذا القوس ومع زيادة تركيز الإنزيم النازع للهيدروجين في الدم، يمكن للجسم التخلص من حمض اللاكتيك بفعالية أكبر، مما يؤدي إلى تحسين سرعة رد الفعل وأداء العضلات.

بالإضافة إلى ذلك يقوم الجهاز العصبي بإفراز العديد من النواقل العصبية، مثل الأستيل كوليين، الذي يلعب دورًا مهمًا في إنتقال الإشارات العصبية من العصب إلى العضلة، فالأستيل كوليين يمكن أن يساهم في تحسين سرعة إستجابة العضلات للإشارات العصبية، مما يؤدي إلى زيادة سرعة رد الفعل، فالجهاز العصبي يلعب دورًا حاسمًا في تحقيق أقصى قدر من السرعة في الحركات والأداء الرياضي وهناك عدة عوامل تسهم في تنمية القدرة على سرعة الإستجابة وتحسين أداءها، وهذه بعض النقاط المهمة (فاطمة جمعة ،2017،ص145)

- **مرونة الجهاز العصبي** :تعتبر مرونة الجهاز العصبي وسرعة إنتقال الإشارات العصبية من العوامل الأساسية لتنمية سرعة الإستجابة الحركية ، يحتاج الجهاز العصبي إلى تكييف وتطوير لزيادة سرعة إنتقال الإشارات.

- **زيادة نشاط الإنزيمات:** خلال التدريب على سرعة رد الفعل ، يحدث زيادة في نشاط الإنزيمات التي تسهم في عمليات الأيض الأكسوجيني.

- **تغييرات بيوكيميائية في المخ:** تتضمن تدريبات سرعة الإستجابة تغييرات بيوكيميائية في المخ تؤثر على أداء الجسم، مثل إتساع خاصية البصر في نسيج المخ.

- **وظيفة المخ في التنظيم:** المخ يلعب دورًا أساسيًا في تنظيم وتنسيق الحركات والإشارات العصبية، يتلقى إشارات حسية ويقوم بإرسال إشارات عصبية تؤدي إلى تغييرات في الجسم.

- **مراحل رد الفعل الحركي:** هناك خمس مراحل تمر بها ردود الفعل الحركية داخل المخ، بدءًا من دخول الحوافز للمستقبلات العصبية حتى بناء رد الفعل العضلي.

- **الشعور بالوقت والمكان:** المخ يلعب دورًا في شعور الإنسان بالوقت والمكان، وهذا يؤثر على تنظيم وتنسيق الحركات(فاطمة جمعة ،2017،ص145-146)

3-5-3- قابلية العضلة للإمتطاط:

إن سهولة الحركة يعود إلى قوة وسرعة إنقباض العضلات وهذا راجع إلى قابليتها للإمتطاط، حيث قابلية العضلات للامتطاط أمرًا مهمًا في تحقيق الأداء الحركي السريع والسهل.

العضلات التي تمتلك القدرة على الإمتطاط بسرعة وبشكل فعال تساهم في تحقيق حركات سريعة، عندما تكون العضلات مرنة وتستطيع التمدد والانقباض بسرعة، يمكن للرياضي تنفيذ حركاته بشكل أكثر كفاءة وسلاسة.

ليس فقط العضلات التي تنفذ الحركة مهمة بل أيضًا العضلات المقابلة، فهي تسهم في توازن الحركة وتمنع تقييد الحركة أثناء الإنقباض، على سبيل المثال عند رفع القدم تعمل العضلات الأمامية للفخذ في إنقباض، بينما تمتد العضلات الخلفية هذا التوازن يجعل الحركة أكثر سلاسة وسرعة و التركيز الجيد والإنتباه الكامل إلى الحركة المطلوبة هما عوامل مهمة لتحقيق السرعة الإستجابة الحركية، عندما يكون الرياضي منصبًا تمامًا على الحركة ويتجنب أي تشتت ذهني يمكنه تحقيق أقصى إمكاناته .(شريط ، 2016،ص.81)

3-5-4- العامل الوراثي:

للعوامل الوراثية دورًا هامًا في تحديد قدرة الفرد على الأداء الحركي وسرعة الإستجابة، بعض الأشخاص لديهم وراثة تجعل لديهم نسبة أعلى من الألياف العضلية السريعة بيضاء، وهذا يمنحهم ميزة في أنشطة تتطلب السرعة والقوة العضلية، ومع ذلك يمكن أن يؤثر التدريب الرياضي بشكل كبير على هذه الخصائص الوراثية، في إستخدام تدريبات محددة، حيث أثبتت الكثير من الدراسات يمكن للرياضي تحويل نسبة الألياف العضلية من نوع إلى نوع آخر، تدريبات السرعة والقوة يمكن أن تزيد

من نسبة الألياف العضلية السريعة وتحسين قدرتها على الإنقباض بسرعة، هذا هو ما يشير إليه العديد من الرياضيين عندما يقولون "تدريب يمكن أن يجعلك أسرع"

بالتالي، يمكن للفرد تحسين أدائه عن طريق التدريب المناسب والمستمر، حتى إذا كان لديه وراثة تميل إلى الألياف البطيئة الحمراء، إن توجيه التدريب نحو تحسين سرعة الإستجابة سيكون له تأثير كبير على تحسين القدرة على سرعة رد الفعل . (شريط ، 2016،ص.82)

3-5-5- تركيز الإنتباه:

التركيز الكامل والإنتباه المستمر هما جزء أساسي من تحقيق أقصى سرعة في الأداء الحركي القدرة على تركيز الإنتباه على المهمة الحركية دون التفكير في الأشياء الأخرى يمكن أن يكون حاسمًا لتحقيق الأداء القصوى.

مثال صوت الصفارة يمكن أن يكون هذا مهمًا في الرياضات التي تتطلب إستجابة سريعة لإشارات صوتية مثل كرة السلة ، إذا كان الرياضي يشتت إنتباهه عن الصوت ويفكر في أمور أخرى، فإن ذلك قد يؤثر سلبًا على إستجابته ويجعله يفقد وقتًا ثمينًا.

لذا، يعتبر تدريبات تحسين تركيز الإنتباه جزءًا مهمًا من تدريبات سرعة الإستجابة الحركية في كرة السلة خصوصا، يمكن أن تشمل هذه التدريبات تقنيات التأمل والتفكير الإيجابي وممارسة التركيز على المهمة المعينة بدون تشتت، بالممارسة المنتظمة يمكن للرياضي تحسين قدرته على الانتباه والتركيز، مما يساهم في تحقيق أقصى سرعة في الأداء الرياضي(شريط ، 2016،ص.82)

3-5-6- الاسترخاء العضلي:

التوتر العضلي يمكن أن يؤثر بشكل كبير على سرعة الإستجابة الحركية، عندما تكون العضلات مشدودة أو متوترة بشكل زائد، يمكن أن يحدث ذلك تأخرًا في الحركة وقد يقلل من قوة العضلات ومرونتها. (تمار محمد الأمين ،2021،ص54)

تقنيات الاسترخاء تأتي هنا للمساعدة في تخفيف التوتر العضلي وزيادة مرونة العضلات، هذه التقنيات تشمل تمارين التنفس العميق، والتأمل، والتمارين البسيطة للتمدد والاسترخاء العضلي، من خلال إستخدام هذه التقنيات، يمكن للرياضيين تقليل التوتر العضلي والاستمتاع بمزيد من الراحة

والسلاسة في أداء حركاتهم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد تقنيات الاسترخاء على تحسين حالة الانفعال والتركيز النفسي، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي بشكل عام، إن تقليل التوتر النفسي والجسدي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على سرعة الأداء الحركي والقدرة على إتخاذ قرارات سريعة ودقيقة في المنافسات الرياضي

التوتر العضلي هو عامل مهم يؤثر على سرعة الأداء الحركي في الرياضة، يمكن أن يتسبب التوتر العضلي في تقليل مرونة العضلات وتحجب الإنقباضات السريعة التي تحتاجها الحركات السريعة. بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يؤدي التوتر العضلي إلى إرتفاع مستويات الإثارة والقلق، مما يؤثر سلبًا على التركيز والأداء العام.(خلافي ، دشري،2023،ص.297)

تقنيات الاسترخاء تأتي لمساعدة الرياضيين في التعامل مع التوتر العضلي وتخفيفه من خلال تطبيق هذه التقنيات، يمكن للرياضيين تحسين مستوى الاسترخاء والراحة في الجسم والعقل، أن التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي حيث تؤدي إلى بطئ الحركة والى إرتفاع درجة الإثارة والتوتر الانفعالي كما هو الحال في المنافسات الرياضية الهامة، وتعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفسيولوجي، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال إستعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة، إن الاسترخاء بواسطة إرخاء العضلات ينقص من الاستشارة الدماغية مما يحدث الشعور بالتحسن،إن لتقنيات الاسترخاء ميزة معتبرة من خلال أخذها بعين الاعتبار للآثار البدنية الحالية كنقطة بداية من أجل التدخل على الأعراض الجسدية وللوصول إلى نتائج سريعة كذلك يساعد الاسترخاء على القدرة على التركيز والحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة.

مما سبق يرى الباحث أن العوامل سالفة الذكر تختلف درجة تأثيرها على سرعة رد الفعل والإستجابة الحركية حسب نوع المثير ودرجته ونوع الإستجابة المطلوبة، كما أهملنا عنصر السن لان في دراستنا إخترنا عينة لفئة عمرية محددة بأقل من 15 سنة.

6-3-أدوات قياس سرد فعل وسرعة الإستجابة الحركية :

مكن قياس رد الفعل الحركي بإستخدام الأدوات الإلكترونية والأجهزة المخصصة لهذا الغرض، هذه الأدوات تساعد في تحليل وتسجيل تفاعل الفرد مع الحوافز الحركية بدقة وفي قياس الزمن اللازم لإتمام الإستجابة الحركية من بين هذه الأدوات والمكونات المستخدمة في إختبار رد الفعل الحركي وقياس سرعته يمكن أن نشمل:

الإستشعار الصوتي أو الضوئي: تتضمن هذه الأدوات إستخدام إشارات سمعية أو ضوئية كحوافز للمشاركين، ويتم تسجيل رد الفعل الحركي بناءً على استجابتهم لهذه الإشارات، على سبيل المثال يمكن إستخدام إشارات صوتية مثل صفارات أو أصوات نغمات معينة.

الأجراس والحزام الصوتي: تستخدم هذه الأدوات لإطلاق الإشارات الصوتية وتوجيهها نحو المشاركين، يمكن تسجيل الزمن الذي يستغرقه المشارك للرد على هذه الإشارات بدقة بإستخدام أجهزة تسجيل الزمن.

الساعات التوقيتية: تستخدم لقياس الزمن بدقة، حيث يمكن تشغيل الساعة عند بدء الحافز وإيقافها عندما يتم رد الفعل الحركي، هذا يمكن أن يوفر قيمًا دقيقة لزمن رد الفعل.

الخطوط البيانية: يتم إستخدام الرسم البياني لتسجيل تفاصيل رد الفعل الحركي، مما يساعد في تحليله وتقديمه بشكل بصري، يمكن إستخدام الخطوط البيانية لتسجيل الزمن أو السرعة أو أي معلومة أخرى تتعلق برد الفعل الحركي

لقد أستعمل جهاز آخر يتم فيه تغيير مساند البداية بحيث يتمكن المختبر من دفع القدمين على مساند اليدين المربوطة بسلك في نهاية كل مسند وعند إطلاق إشارة البداية يتم تشغيل ساعة توقيتية حالما تترك القدم الخلفية المسند فيحصل إتصال، فينجر عليه انقطاع الدارة الكهربائية فيتوقف الجهاز إذ يجب في هذا النوع من قياس رد الفعل الحركي الانتباه إلى الأداء الجيد للبداية للحصول على إختبار زمن رد الفعل الحركي جيد

يمكن أن تختلف البرامج والأجهزة والمواقع لقياس سرعة رد الفعل وعليه قرر الباحث أخذ نوع من إختبار و جهاز وموقع وشرحهم بإيجاز

3-6-1-إختبارات نيلسون :

إختبار نيلسون لسرعة الإستجابة هو إختبار يُستخدم لقياس سرعة إستجابة الفرد لمجموعة من الحوافز الحركية أو الإشارات الصوتية أو البصرية، يتم إستخدام هذا الإختبار في مجموعة متنوعة من السياقات، بما في ذلك البحوث العلمية ومجالات مثل التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي.

كذالك يمكن استعمال إختبار نيلسون في قياس زمن رد الفعل الحركي لليد العضو الصغير إذ يجلس المختبر على الكرسي، ثم يضع الساعد و اليد على المنضدة في وضع(10 سم) ويواجهه الإبهام و صحيح بحيث تكون اليد ظاهرة عن مساحة المنضدة بمسافة(8سم)

- السبابة في موضع أفقي يمسك الباحث المسطرة من طرفها العلوي ويقوم بوضعها في وضع التعلق بين إبهام وسبابة المختبر

-ملاحظة وصول خط التدرج الأول للمسطرة في مستوى أعلى الإبهام مباشرة يطلب من المختبر مسك المسطرة بسرعة بالقبض عليها بالإبهام و السبابة لحظة تركها من قبل الباحث.

- يعطى المختبر 20 محاولة مختلفة مع تثبيت المختبر للاستعداد مع إعطاء أربع محاولات للتجربة.

- أما حساب الدرجات فيتم عندما يتمكن المختبر من مسك المسطرة وتقرأ الدرجة وفقا للعلامة المدرجة التي تقع فوق الإبهام مباشرة ثم تحسب متوسط الدرجات.

3-6-2-جهاز (BATAKMicro):

جهاز (BATAKMicro) هو نظام جهاز مصمم لقياس السرعةالحركية وسرعة رد الفعل للرياضيين والأفراد الذين يرغبون في تحسين أدائهم في مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية والرياضات. الجهاز يستخدم عادة في مراكز التدريب الرياضي والأماكن التي تهتم بتطوير القدرات البدنية والعقلية.

شرح عام لكيفية عمل جهاز (BATAKMicro):

- يتكون الجهاز عادة من لوحات مربعة أو مستطيلة مثبتة على الحائط. هذه الألواح تحتوي على مصابيح (LED) موزعة بانتظام. - لعرض الألواح أنماط وتحديات مختلفة. يمكن للمستخدمين اختيار مستويات صعوبة مختلفة وأنماط متنوعة حسب احتياجاتهم.

- يتعين على المستخدمين التفاعل مع الألواح بسرعة ودقة. عادة ما يكون لديهم وقت محدد لإيقاف الأضواء عندما تظهر. الهدف هو الضغط على الأنوار في أسرع وقت ممكن.

- يقوم للجهاز تسجيل وتحليل أداء المستخدم بعد كل جولة أو تحدي، و عرض البيانات مثل الزمن وعدد المصابيح المضيئة والأخطاء على شاشة للمستخدم بلون احمر واضح - يتيح (BATAKMicro) للرياضيين قياس مجموعة متنوعة من المهارات مثل الإستجابة السريعة والتنسيق وزيادة التركيز والتركيز البصري.

الشكل رقم (05) : يمثل جهاز جهاز (BATAKMicro): المصدر :(Quotronics ,2011,p.15)

- كما يمكن إستخدام الجهاز كأداة تحفيزية حيث يسعى المستخدمون لتحسين أدائهم وتحقيق أفضل نتائج.

3-6-3 موقع (Human Benchmark):

هو موقع ويب يقدم مجموعة متنوعة من الإختبارات والألعاب التفاعلية التي تهدف إلى قياس وتحسين أداء الإنسان في مجموعة متنوعة من المجالات، يمكن إستخدام (Human Benchmark)

لإختبار مهاراتك وقدراتك في مجالات مثل الذاكرة، والإستجابة البصرية، والمهارات الرياضية، وسرعة الإستجابة، ومهارات القراءة، والمزيد. هذا الموقع يقدم تجارب تفاعلية بسيطة تسمح للمستخدمين بقياس أداءهم ومقارنته مع الآخرين.

شرح قياس سرعة الإستجابة على موقع(Human Benchmark):

- يقيس هذا الإختبار سرعة إستجابتك لمحفز بصري عند ظهور اللون الأزرق معناه استعد للبداية على الشاشة وعند ظهور اللون الأخضر عليك النقر على الزر في أسرع وقت ممكن، وعند ظهور اللون الأحمر يجب أن لانضغط إطلاقا .

- القياس يكون في حال إجابات متتالية صحيحة ، وتعطى النتيجة من خلال الأجزاء على الثانية ، ويمكن أن يعطي النتائج على شكل منحني أو جدول

-بمكن إعادة الإختبار بعد مدة بشرط التسجيل باسم المستخدم و يعطي الموقع الفوارق مابين القياسين أو أكثر، -كما يقدم إختبار الذاكرة سلسلة من الأرقام أو الألوان التي يجب عليك تذكرها وتكرارها بالترتيب الصحيح. تزداد التحديات تدريجياً. - كما يتيح هذا الإختبار لك إختبار قدرتك على التمييز بين الترددات الصوتية وقياس حساسيتك السمعية.

(Human Benchmark) هو أداة ترفيهية تساعدك على قياس بعض من قدرات وتحسينها، يمكنك مشاركة نتائج مع الآخرين ومقارنتها مع أصدقائك أو المجتمع عبر الإنترنت.

خلاصة الفصل:

إتضح مما سبق أنه من المهم حقًا أن يكون المدرب على دراية شاملة بمستوى أداء لاعبيه في المهارات الأساسية، وفهم تأثير ذلك على قدراتهم المهارية والتقنية، بهدف تحسين هذه المهارات بشكل فعّال، حيث يجب على كل مهارة أو خطة أو صفة بدنية أن تبدأ العمليات التدريبية بتعلم المهارة، ثم التحسين، وأخيرًا التثبيت والحفاظ على مستواها، وهذا ينطبق على السرعة ورد الفعل أيضًا ، يُعتبر التركيز على السرعة الاستجابة خاصةً واحدًا من أولويات المدربين واللاعبين..

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

الإجراءات المنهجية للدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة:

3- مجتمع عينة الدراسة

4- خصائص عينة الدراسة

5-مجالات الدراسة

6- أدوات الدراسة

7- خطوات سير الدراسة الميدانية

8- البرنامج التدريبي العقلي

9-المعالجة الإحصائية

تمهيد

إن البحوث العلمية و دراسة ميدانية بغض النظر عن تخصصها أو موضوعها، تتطلب تبني أسس منهجية قوية لضمان دقتها وجدواها، وتعتبر الجوانب المنهجية جزءًا أساسيًا في سير البحث العلمي، حيث تسهم في تحقيق أهدافه وتحقيق إسهامات فعّالة في المجال البحثي، فالبحوث العلمية تعتمد على إجراءات وخطوات دقيقة لضمان التقدم العلمي، وتنفذ هذه الخطوات في كل دراسة ميدانية .

لذا سنتبع سلسلة من الإجراءات المنهجية الضرورية في دراستنا من خلال، توضيح دراسة الاستطلاعية من جانب نظري وتطبيقي، والمنهج المعتمد في الدراسة وأيضًا سنقدم تفصيلًا عن المجتمع الأصلي والمجتمع المتاح وطريقة المعاينة، وسنقوم بتحديد مجالات الدراسة و نستعرض الأدوات التي ستُستخدم في جمع البيانات، وإظهار البرنامج التدريبي المقترح كما سنناقش الوسائل الإحصائية التي ستُطبق على البيانات، من خلال ضبط هذه العناصر بعناية سنكون قادرين على تعزيز التحكم في سير الدراسة.

1- الدراسة الإستطلاعية:

هي البحوث التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، تساهم هذه الدراسات في زيادة فهم الباحث للموضوع الذي يدرسه وتمكنه من التحكم فيه بشكل أفضل، تساعد على إزالة الغموض الذي قد يكون موجودًا حول جوانب وأبعاد الدراسة، سواء من خلال توضيح المشكلة وتحديد متغيراتها أو من خلال تخطيط وتنفيذ الإجراءات الميدانية والتطبيقية بشكل دقيق.(تمار يوسف 2023،ص ص.16-17)

يعرفها (إبراهيم محمد) أنها دراسة استكشافية أولية تجرى في مرحلة مبكرة من البحث العلمي لتحديد وفهم العناصر الأساسية لخطة البحث وتحديد المشكلة ومتغيراتها أو من ناحية الإجراءات الميدانية والتطبيقية.

البحوث الإستكشافية هي البحوث التي تتناول موضوعات جديدة وغير مستكشفة سابقًا، حيث لا تتوفر عنها بيانات أو معلومات مسبقة، ويكون الباحث غالبًا غير ملم بجوانبها وأبعادها بشكل كبير. (تمار يوسف ، 2023،ص. -17) ومن بين الأهداف المرجوة من الدراسة الاستطلاعية نذكر:

- التعرف على الظاهرة التي يرغب في دراستها وجمع المعلومات حولها.
- تحديد السياق والظروف التي تحيط بالدراسة.
- التعرف على العوائق والتحديات التي قد تواجهه في تنفيذ البحث.
- تصميم وتنظيم برنامج العقلي بما يتضمن نوع التمارين والقياسات.
- التأكد من جاهزية وفعالية الأدوات والمعدات المستخدمة في البحث.
- تقدير الزمن اللازم لتنفيذ القياسات وضمان تنظيم الوقت بشكل فعال.
- التأكد من تلاؤم القياسات مع الحالات النفسية للمشاركين.
- تدريب الفريق المساعد على أسلوب وطريقة البحث.
- التعرف على الصعوبات المحتملة وعوامل الاعتراض في البحث.
- ضمان سلامة ودقة أدوات القياس والمعدات المستخدمة.

وتم تقسيم الدراسة الاستطلاعية لهذه الدراسة على جانبين نعرضهم في العنصرين المواليين:

1-1 الجانب النظري: قام الباحث في البداية باستخدام استبيان إلكتروني وتوزيعه على عينة مكونة من(26 مدربًا) في رياضة كرة السلة، لمختلف الفئات العمرية الصغرى، الهدف من ذلك كان لفحص آراء هؤلاء المدربين حول تأثير التدريب العقلي في تطوير سرعة رد الفعل والمهارات الأساسية، هذه الخطوة تساعد الباحث في التأكد من وجود مشكلة فعلية تستحق البحث والتحليل العلمي .

وكانت نتائج الاستبيان كالتالي:

البيانات الشخصية.

من خلال الإجابات المتحصل عليها الخاصة بالبيانات الشخصية تبين أن معظم أفراد العينة، لهم من الخبرة ما يؤهلهم لإبداء رأيهم في ما يخص موضوع دراستنا ومتغيراته .

محور الأول : وجهة نظر المدربين حول التدريب العقلي والعمليات العقلية :

الجدول رقم (01) يمثل إجابات المدربين حول التدريب العقلي والعمليات العقلية

الرقم	الأسئلة	الإجابات			
العبارة (06)	أدرك ماهية التدريب العقلي والمهارات العقلية	نعم			لا
		%.96.15			%3.85
العبارة (07)	أرى أن هناك فائدة من التدريب العقلي للاعبين أقل من 15 سنة	طبعا	أظن		أبدا
		% 88.46	%7.96		%3.85
العبارة (08)	أبرمج حصص للتدريب العقلي في برنامجي السنوي	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
		% 23.07	% 38.46	% 26.92	% 11.53
العبارة (09)	أطبق الإسترخاء العضلي خلال حصص التدريب والمنافسة	دائما	أحيانا	نادرا	
		% 34.61	% 46.15	% 19.23	
العبارة (10)	أهمل التدريب لأني	لا أعرف تطبيقها	لا أملك برامج	لا أريد تطبيقها	
		% 30.76	% 69.23	%0	

من خلال الإجابات المتحصل عليها في الجدول رقم (01) والخاصة بالمحور الأول، تبين أن أغلبية أفراد العينة كانت إجاباتهم تؤكد معرفة المدربين للتدريب العقلي، وهذا من خلال تأكيدهم على أهميته في تدريب فئة أقل من (15) سنة، كما اتضح لنا وجود خلل في برمجة حصص للتدريب العقلي خلال البرنامج السنوي، كما عبرت العينة على عدم رفضها لتطبيق البرامج العقلية لعدم إطلاع أغلب المدربين على برامج التدريب العقلية وعدم أهليتهم في تطبيق هاته البرامج إن وجدت.

المحور الثاني: تأثير التدريب العقلي والعمليات العقلية في تنمية المهارات الأساسية وسرعة رد الفعل

الجدول رقم (02) يمثل إجابات المدربين حول تأثير التدريب العقلي والعمليات العقلية في تنمية المهارات الأساسية وسرعة رد الفعل

الرقم	الأسئلة	الإجابات					
العبارة (12)	أي المهارات الأساسية التي ترى أنها تتأثر بالمهارات العقلية في فئة أقل من 15 سنة .	التمرير والاستقبال	المحاورة	التصويب	المرتدات	الحجز	
		% 29.96	%61.53	% 76.92	%34.61	% 19.23	
العبارة (13)	التصويبات التي تراها تحتاج إلى تحسين في المرحلة العمرية أقل من 15 سنة .من خلال التدريب العقلي	تصويبه حرة	تصويب ثبات	من القفز	الخطافية	السلمية	متابعة مرتدة
		%92.30	% 30.76	% 65.38	%38.46	% 50	% 19.23
العبارة (14)	عند إعدادك برنامج تدريبي عقلي لفئة أقل من (15) سنة ماهي المهارات العقلية التي تستخدمها كمدرب؟	التصور العقلي	تركيز الإنتباه	المرونة النفسية	الإسترخاء	لادراك	الذكاء
		% 69.23	% 53.48	% 23.07	% 61.53	%30.76	% 38.4
العبارة (15)	العلاقة بين التدريب العقلي والمهارات الأساسية	تأثير		أحيانا		لا توجد	
		% 73.07		% 23.08		% 3.85	
العبارة (16)	يؤثر التدريب العقلي في تطوير	سرعة رد الفعل مركبة	سرعة رد الفعل بسيطة	سرعة الاستجابة	سرعة حركية		
		% 42.30	% 11.53	% 38.42	% 7.69		
العبارة (17)	بؤثر التدريب العقلي على صفة رد الفعل وسرعة الاستجابة الحركية	دائما		أحيانا		أبدا	
		% 80.76		% 19.23		% 00	

من خلال الإجابات المتحصل عليها في الجدول رقم (02) والخاصة بالمحور الثاني، تبين أن أغلبية أفراد العينة كانت إجاباتهم تؤكد أن التدريب العقلي له تأثير على المهارات الأساسية في كرة السلة وعاملا مساعدا على تنمية مهارات التصويب و المحاورة، وبالإضافة إلى هذا فإن هاته الفئة العمرية تتطلب تركيز انتباه و تصور عقلي واسترخاء لتنمية سرعة رد الفعل وسرعة الإستجابة الحركية .

1-2- الجانب التطبيقي: قبل البدء بالدراسة الاستطلاعية، إتجهنا إلى الأساتذة في قسم علم النفس والتدريب الرياضي وأحطنا ببعض المقاييس والاختبارات النفسية المستخدمة في المهارات العقلية، ثم قام الباحث بزيارة ميدانية لنادي مدينة بسكرة (NRMB) والإتفاق مع مسيري ومدرب النادي لتحديد الوقت المناسب لإجراء الاختبارات النفسية والمهارية، وكذا تفقد الوسائل والمعدات المتاحة ومعرفة أوقات تدريب الفريق، هذه الزيارة تهدف إلى فحص الإمكانيات المتاحة وفهم مستوى الفريق محل الدراسة، كما تساهم في التخطيط الأمثل لإجراء الاختبارات وتجنب المشكلات المحتملة أثناء العمل الميداني،

قام الباحث بإختيار مجموعة عينة تضم (6)لاعبين من فريق مكارم بسكرة لنفس الفئة أقل من 15 سنة ، ثم قام الباحث بشرح أهداف القياسات وكيفية تسجيلها لفريقه المساعد، تم تطبيق جميع الاختبارات والقياسات المعتمدة في الدراسة وكان الهدف من إجراء هذه التجربة الاستطلاعية، هو تحديد الأسس العلمية للمقياس و الاختبارات المهارية .

وتم تنفيذ القياس الأول 2 نوفمبر 2022 على والقياس الثاني 12 نوفمبر 2022، مع إحترام برتوكول الاختبارات والمقاييس وفق نفس الشروط ونفس الأدوات ونفس التوقيت.

2- منهج الدراسة:

المنهج في البحث العلمي يمثل الطريقة أو الخطة التي يتبعها الباحث لتنظيم وتنفيذ دراسته بشكل منهجي ومنظم، يتم إختيار المنهج بناءً على طبيعة الموضوع وأهداف البحث المحددة، وهو يساعد الباحث على توجيه جهوده وتنظيم إستخدامه للأساليب والأدوات المناسبة لتحقيق الهدف البحثي المنشود بأكمله (عجابي، 2019،ص.309)

ويعرف كذلك منهج في السياق البحثي الأسلوب أو المسلك الذي يتبعه الباحث أو العالِم لدراسة مشكلته البحثية والوصول إلى حلول أو نتائج تختص بها هذه المشكلة، يشمل المنهج الخطوات والأساليب والإجراءات التي يعتمدها الباحث لتنفيذ دراسته بشكل منهجي ومنظم، بما في ذلك جمع البيانات، وتحليلها، وإستنتاج النتائج، يتم إختيار المنهج بناءً على طبيعة المشكلة وأهداف البحث المحددة، ويؤثر بشكل كبير على جودة ودقة النتائج النهائية للبحث. (عميراوي ،2021،ص. 154) وفي دراستنا هاته إتباعنا **المنهج التجريبي**، الذي يعتبر بين أفضل وأدق الأساليب المستخدمة في مجال التدريب الرياضي، يأتي ذلك نتيجة لقربه من الموضوعية، حيث يمكن للباحث في هذا المنهج أن يسيطر بشكل فعّال على العوامل المتنوعة التي تؤثر على الظاهرة التي يقوم بدراستها (عجابي، 2019،ص.312) كما إعتمد الباحث في هذه الدراسة على التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين إحدهما ضابطة والأخرى تجريبية للإختبارين القبلي والبعدي(عجابي، 2019،ص.317) ، بهدف التحقق من صحة الفرضيات التي تم وضعنها آنفا .

3-مجتمع وعينة الدراسة

3-1- مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هو يشير إلى جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء التي تشكل الموضوع الرئيسي للبحث، هؤلاء هم الكائنات أو العناصر التي يتعين على الباحث جمع البيانات حولها ودراستها لفهم الظاهرة المعنية بالبحث بشكل أفضل(بشير معمرية، 2017،ص232)

ويرى الباحث أنها المجموعة الكبيرة الأصلية التي تتألف منها العينة المستخدمة في البحث، هذا المجتمع يكون متنوعًا ويشمل مجموعة من الوحدات أو العناصر التي تمثل الفئة المستهدفة للبحث، وقد تشمل لاعبين مدربين، فرق رياضية، مدارس، سكان، أماكن، أو أي مجموعة من الوحدات المرتبطة بالموضوع البحثي،الهدف هو أن تكون العينة ممثلة بشكل جيد لمجتمع البحث الأصلي لضمان صحة وقابلية تعميم نتائج البحث.

- **المجتمع الأصلي:** هو كل الفرق التي تتنافس في كرة السلة لفئة أقل من 15 سنة
- **المجتمع المتاح:**النوادي المنتمية إلى رابطة بسكرة عددها 6 فرق لفئة أقل من 15 سنة

3-2- عينة الدراسة:

عينة الدراسة تمثل جزءًا من مجتمع البحث الأصلي وتكون ممثلة له، هذا يساعد الباحث على تحقيق التركيز والفعالية في دراسته، خاصةً عندما يكون مجتمع البحث كبيرًا جدًا وصعبًا أو مكلفًا لدراسته بالكامل، حيث يرى كل من (خليفي، شيقار،2017 ،ص.286) أنها ليست جزء من المجتمع بل هي جزء الذي يمثل المجتمع في الخاصية المدروسة

عينة الدراسة تكون مختارة بعناية لتكون ممثلة للمجتمع الأصلي من حيث الخصائص الهامة والصفات المشتركة، هذا ما يسمح للباحث بجمع وتحليل البيانات بشكل مناسب والوصول إلى إستنتاجات يمكن تعميمها على المجتمع الأصلي بشكل أكبر (بشير معمرية، 2017،ص235)

ويرى الباحث أن العينة في البحث العلمي تمثل جزءًا محددًا من المجتمع الأصلي، وفي هذا السياق يتم إختيار فئة معينة من المجتمع بعناية، شريطة أن تكون هذه الفئة تمثل المجتمع الكلي

بأفضل شكل ممكن، وذلك يعني أن هذه الفئة المختارة يجب أن تشتمل على نفس السمات والخصائص الأساسية التي توجد في المجتمع الكلي.

وتمثلت عينة دراستنا في فريق مدينة بسكرة لكرة السلة ذكور أقل من 15 سنة، حيث بلغ عدد لاعبيها (12) لاعبا تم إختيار هذه العينة **بطريقة قصدية** فهي عينة **غير إحتمالية** يعتمد فيها الباحث على إختيار عينته لاعتبارات محددة (خليفي، شيقار،2017 ،ص286) وقد اخترنا هاته العينة للأسباب التالية:

- ✓ إمكانية وصولنا إلى العينة .
- ✓ النتائج التي حققها هذا الفريق حيث فاز ببطولتين شارك فيهما .
- ✓ توفر الفريق على عدد كافي من اللاعبين .
- ✓ القدرة على القيام بالقياسات والاختبارات على عينة الدراسة.
- ✓ علاقتنا الطيبة مع مسيري و مدربي الفريق .

تم الاعتماد على التصميم التجريبي لعينتين إحدهما ضابطة وأخرى تجريبية بطريقة عمدية توفيرا لشرطي التجانس والتكافؤ.

3-3- خصائص عينة الدراسة:

3-3-1 تجانس عينة الدراسة:

كما أشرنا سابقا عينة دراستنا فريق مدينة بسكرة لكرة السلة صنف ذكور أقل من 15 سنة عددهم (12) لاعبا قسموا إلى مجموعتين متجانستين من حيث السن، والوزن و الطول والعمر التدريبي حسب الجدول رقم (03)

جدول رقم (03) يوضح خصائص ومتغيرات الدراسة

المعالجة الإحصائية / الخصائص	عينة ضابطة		عينة تجريبية		Sig (f)	مستوى دلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن (سنة)	± 14.25	0.48	± 14.38	0.52	0.351	0.05
الوزن (كغ)	± 52.12	6.73	± 50.80	6.14	0.215	
الطول(سم)	±162.9	1.21	± 161.7	0.92	0.85	
العمر التدريبي(سنة)	± 2.95	0.42	± 3.23	0.35	0.212	

مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة الحرية (n=11).

إستخدم الباحث اختبار ليفين للتجانس ومن خلال المعالجة الإحصائية في برنامج (spss) أظهرت النتائج قيمة sig (f) عند المتوسطات الحسابية لدرجة حرية (n=11) وعند مستوى دلالة (α=0.05) في كل القياسات أن sig (f) > α.(α=0.05) وهذا ما يدل على تجانس مجموعتي الدراسة في هذه المتغيرات.

3-3-2- تكافؤ عينة الدراسة في الاختبارات القبلية:

لمعرفة تكافؤ العينية قيد الدراسة بين المجوعتين الضابطة والتجريبية قام الباحث بمقارنة نتائج الدراسة القبلية لكلا المجوعتين في الاختبارات المهارية و القياسات العقلية ومن خلال إستخدم اختبار ليفين للتجانس .

أ- تكافؤ مجموعتي الدراسة في الاختبارات المهارية و رد الفعل المستخدمة:

جدول رقم (04) يوضح تكافؤ مجموعتي الدراسة في الاختبارات المهارية ورد الفعل المستخدمة.

المعالجة الإحصائية / الإختبارات		عينة ضابطة		عينة تجريبية		Sig (f)	القرار
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
رد الفعل	إختبار (نيلسون)	1.80	0.48	1.92	0.43	1.03	غير دالة عند مستوى (α = 0.05)
	إختبار سرعة رد الفعل	23.10	3.75	23.55	3.02	0.95	
التصويب	تصويبة الحرة	4.72	0.99	4.81	0.78	0.88	
	تصويب من القفز	5.30	0.69	5.12	0.42	0.61	
	تصويبة سلمية	4.08	0.88	3.91	0.63	0.68	
إختبار (نوكس) للمحاورة		31.50	3.89	32.33	3.99	1.97	

مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة الحرية (n=11).

يتضح من خلال الجدول رقم (04)، أن قيم(f) sig في كل الاختبارات المهارية و رد الفعل في القياس القلبي للمجموعتين التجريبية والضابطة، كانت أكبر من قيمة α=(0.05) عند درجة الحرية n=11،أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي بين العينة التجريبية والضابطة.

وهذا ما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة في الاختبارات المهارية المستخدمة.

ب - تكافؤ مجموعتي الدراسة في القياسات النفسية المستخدمة:

جدول رقم (05) يوضح تكافؤ مجموعتي الدراسة في القياسات النفسية المستخدمة

المعالجة الإحصائية		عينة ضابطة		عينة تجريبية		Sig (f)	القرار
المهارات العقلية		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التصور الحس حركي	الرؤية البصرية الداخلية	15.32	0.56	15.17	1.57	1.13	غير دالة عند مستوى (α = 0.05)
	الرؤية البصرية الخارجية	15.97	0.92	15.02	1.84	1.09	
	التصور الحس حركي	15.20	0.72	15.72	1.23	1.28	
تركيز الإنتباه		8.06	3.78	8.12	3.82	0.36	
الإسترخاء		31.22	2.56	30.51	2.43	0.45	

مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة الحرية (n=11).

يتضح من خلال الجدول رقم (05)، أن قيم (f) sig في كل القياسات النفسية في القياس القلبي للمجموعتين التجريبية والضابطة، قد كانت أكبر من قيمة α=(0.05) عند درجة الحرية n=11، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي بين العينة التجريبية والضابطة.

وهذا ما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة في الاختبارات المهارية المستخدمة.

4- ضبط متغيرات الدراسة:

عند تنفيذ البحث يسعى الباحث أن يحدد المتغيرات الرئيسية التي يمكن التحكم فيها والتي يجب الاحتفاظ بها بثبات، وباستخدام تصميم البحث العشوائي والتحليل الإحصائي، يتم تقليل تأثير المتغيرات العارضة وزيادة دقة النتائج، بالإضافة إلى ذلك، يجب على الباحث توثيق المتغيرات ومراقبتها بعناية خلال سير البحث.

إذا لم يتمكن الباحث من ضبط هذه العوامل بدقة، فإنه يصعب عليه ترجمة النتائج إلى تأثير المتغير المستقل بشكل دقيق، هناك عوامل أخرى دخيلة قد تلعب دورًا في تشكيل النتائج وهذا يمكن أن يجعل الدراسة غير قابلة للتفسير بشكل صحيح.(بن اسماعيل ، حفصي 2018،ص.78)

لذا يرى الباحث أن ضبط المتغيرات عنصرا هاما في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

4-1- المتغير المستقل: يسمى المتغير التجريبي وهو الذي يحدد لنا المتغيرات ذات الأهمية أي يقوم الباحث بتطبيقها للتأكد من تأثير حدث معين، يتم التحكم فيه ومعالجته ومقارنته، فهو المتغير سببي لمعرفة تأثيره على متغيرات أخرى لذا، ينبغي على الباحث أن يسعى جاهدًا لضبط والتحكم في جميع العوامل التي تؤثر على المتغيرات المستقلة والنتائج المرجوة قدر المستطاع (حفصي،صونيا، 2020، ص.94) ويمثل في دراستنا **برنامج للتدريب العقلي**

4-2- المتغير التابع : المتغير الذي يتوقف حدوثه على متغيرات أخرى ،حيث تقع المتغيرات التابعة تحت تأثيرات متعددة عند ضبط المتغير المستقل وإخضاعه للتجربة ، فالمتغير التابع هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل (حفصي،صونيا، 2020،ص.94) ففي دراساتنا هاته اعتمدنا على متغيرين تابعين:

- المتغير التابع الأول: **ويمثل صفة رد الفعل.**
- المتغير التابع الثاني : **ويمثل بعض المهارات الأساسية.**

يرى الباحث انه لإختبار وجود علاقة تأثير سلبا أو إيجابا، لابد من التحكم في تأثير العوامل الأخرى، وضبط كل المتغيرات الدخيلة .

5-مجالات الدراسة

5-1- المجال البشري : تم تطبيق هذه الدراسة على(12) لاعبا فريق مدينة بسكرة لكرة السلة ذكور أقل من(15) سنة

5-2- المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج العقلي و البرنامج التدريبي في الصالة الرياضية خالدي محمد بسكرة، كما تم إجراء فيها الاختبارات والقياسات القبيلة والبعدية للدراسة .

5-3- المجال الزماني: من بداية سنة **2021** إلى منتصف سنة **2023**، فلقد بدأت دراستنا الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة، ولقد تم إنجاز هذا البحث في ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: بدأت دراسة بحثنا هذا بعد تحديد الموضوع والموافقة عليه من طرف الإدارة وفي بداية 2021، بدأت دراستنا لمختلف الجوانب وتحضير للفصول التمهيدية و النظرية، كما قام الباحث بمقابلة العديد من الأساتذة والمحكمين في قسم علم النفس لتحديد المقاييس بدقة.

المرحلة الثانية :إنتقلنا إلى الجانب التطبيقي والتحضير له من خلال الدراسة الإستطلاعية ،وتم تنفيذ القياس الأول في 2 نوفمبر 2022 على الساعة **9** سا صباحا القياس الثاني 12 نوفمبر على ساعة 9 سا صباحا. أما القياس القبلي كان يوم السبت **17 ديسمبر 2023** على الساعة: **9.00** صباحا. والقياس البعدي كان يوم الخميس **22 مارس 2022** على الساعة: **9.00** صباحا الذي تزامن مع يوم العطلة الربيع

المرحلة الثالثة: تم جمع نتائج الاختبارات والقياسات ومعالجتها ببرنامج (spss)من ثم تحليلها وعرضها و مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة.

6- أدوات الدراسة:

تتطلب البحوث الحديثة توظيف أدوات مناسبة لجمع البيانات، يتمثل دور الباحث في تحديد نوع وشكل المعلومات الضرورية لاختبار فروضه وتطوير أهدافه البحثية، وبناءً على طبيعة البحث وأهدافه، يقوم الباحث بدراسة المجال الذي يبحث فيه وإختيار الأدوات المناسبة لجمع البيانات.

تتضمن عملية إختيار الأدوات النظر في الأدوات المتاحة بالفعل والتي يمكن استخدامها للبحث، يجب أن تكون هذه الأدوات ذات جدوى وموثوقية عالية، بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة توجيه الأداة لتحقيق أهداف البحث المحددة. (بن اسماعيل،حفصي ،2018 ،ص.77)، إن إختيار الأدوات يعتمد أيضًا على نوع البيانات المطلوب جمعها، فقد تكون البيانات كميّة (مثل الأرقام والإحصائيات) أو كيفية (مثل المقابلات أو الاستبيانات)، علاوة على ذلك يجب أن يتماشى إختيار الأدوات مع منهجية البحث والمنهج البحثي الذي تتبعه الدراسة. (بن اسماعيل،حفصي ،2018 ،ص.78)

بشكل عام، يجب أن يكون إختيار الأدوات عملية دقيقة ومنهجية تهدف إلى ضمان جمع بيانات دقيقة وموثوقة تدعم الفروض والأهداف البحثية.

من خلال طبيعة دراستنا ونوع فروضنا المقدمة ومن خلال أهدافنا في هاته الدراسة إستعنا بكل وسائل جمع بيانات حيث قام الباحث بجمع مادة علمية من مصادر مختلفة لفهم وتوثيق الموضوع الذي يتعامل معه الباحث، والاستفادة من الأدبيات المتاحة حول الموضوع المدروس، مما يساعد في توجيه البحث وفهم السياق الأكبر للدراسة، كما قام الباحث بتحديد وإختيار الاختبارات التي تناسب طبيعة دراسته، سواء كانت اختبارات مهارية أو اختبارات صفة رد الفعل، وقام الباحث بإختيار إلى

المقاييس العقلية لقياس وفهم العوامل النفسية المتعلقة بالموضوع المدروس، وذلك لجمع البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة مما يسهم في توجيه البحث وتفسير النتائج

يرى الباحث إن الاعتماد على مجموعة متنوعة من الوسائل والأدوات يشير إلى النهج الشامل والدقيق لضمان تحقيق الأهداف بفعالية.

6 -1-المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

تم الاستفادة من مجموعة كبيرة ومتنوعة من المصادر مثل الكتب والمجلات العلمية وأطروحات الدكتوراه والمقالات العربية والأجنبية عن طريق الانترنت، هذا ساهم في توسيع النطاق وفهم أبعاد لموضوع الدراسة، وبالاعتماد على هذه المصادر تمكّنا من تعزيز الجانب النظري للدراسة لتقديم إطار نظري قوي للبحث وفهم عميق للمفاهيم المتعلقة بالموضوع، وبفضل البحث في الأدبيات المتاحة تمكنا من تحديد مسار الدراسة وتوجيهها بناءً على الاستنتاجات والمعلومات المستمدة من هذه المصادر.

يرى الباحث استغلال المصادر والمراجع واستخدامها بشكل فعّال سيساهم بشكل كبير في إثراء الجانب النظري و تحديد مسار الدراسة منهجيا مع الإقتصاد في الجهد و الوقت

6-2- مقاييس العقلية المستخدمة في الدراسة:

6-2-1- مقياس التصور الحركي(MIQ3):

وهو أحدث مقياس للتصور الحركي تم تطويره سنة (2012) من طرف (ويليامز وآخرون) يحتوي على (12) عبارة لتقييم قدرات الرياضي على تصور أربع حركات عبر سبع درجات باستخدام ثلاث أبعاد :

- **البعد الأول: الرؤية البصرية الداخلية**
- **البعد الثاني: الرؤية البصرية الخارجية**
- **البعد الثالث: التصوير الحس حركي**

ويسلط هذا المقياس الضوء على أسلوبين من أساليب التدريب العقلي على المهارات الحركية للرياضيين، الأسلوب الأول يهدف إلى تخيل أو تكوين الصورة في عقل الرياضي، بينما الأسلوب الثاني يهدف إلى محاولة الشعور بالحركة دون القيام الفعلي بها.

تم ترجمة الأبعاد والمهام إلى اللغة العربية من قبل (مجدي حسن، 2017)وعرضها على مدرسين في جامعة الإسكندرية دوي خبرة في مجال علم النفس الرياضي هذا الإجراء يعكس الجهد الجيد في ضمان دقة الترجمة والتأكد من معاني المفاهيم النفسية والانفعالية، إن فهم العبارات والمفاهيم بشكل صحيح في اللغة الهدف (العربية في هذه الحالة) أمر حاسم للحصول على نتائج دقيقة في دراسات علم النفس الرياضي وتقييم الأداء الانفعالي للرياضيين. إجراء توافق بين المترجمين والمحترفين في الميدان يسهم بشكل كبير في تعزيز صدق وموثوقية المقياس

أثبت صدق وثبات المقياس في البيئة المصرية من خلال دراسة (مجدي حسن يوسف، 2020) كما أثبت صدق وثبات هذا المقياس في البيئة الأردنية من خلال دراسة (الطراونه، 2013) أما في البيئة الجزائرية ثبت قيم ثبات من خلال دراسة(كحلوش، 2022،ص.85) حيث قدرت ب (0.77) كدرجة كلية، وأثبت صدق المقياس(صدق الاتساق الظاهري ، صدق الظاهري) في نفس الدراسة حيث كانت القيم على التوالي (0.75 و 0.80) .

6-2-2- مقياس شبكة تركيز الإنتباه (Grid Concentration Test)

هذا الإختبار قام بتعريبه علاوي (1998)، ويستخدم لقياس قدرة اللاعب على تركيز الإنتباه خاصة قبل الاشتراك مباشرة في المنافسة الرياضية، خاصة تلك المنافسات التي تتطلب بالدرجة الأولى تركيز الإنتباه منذ اللحظة الأولى، ونظرا لأن تميز اللاعب بالقلق أو الاضطراب أو تشتت الفكر يؤدي إلى إنخفاض درجة تركيز الإنتباه لدى اللاعب وبالتالي عدم قدرته على الأداء بصورة جيدة .

مدة الإختبار دقيقة واحدة، ويطلب من اللاعب أن يضع شرطه (\)على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المختبر، ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم (60) مع مراعاة أن يتابع الأرقام بطريقة متسلسلة .

فمثلا عند تحديد رقم البدء بالرقم (17)، فينبغي على اللاعب أن يقوم بوضع شرطه (/) على الرقم (18) ثم الرقم (19) ثم الرقم (20) وهكذا.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	07
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	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

شكل رقم (06) يمثل مقياس شبكة تركيز الإنتباه

فمثلا عند تحديد رقم البدء بالرقم (13)، فينبغي على اللاعب أن يقوم بوضع شرطه (/) على الرقم (14) ثم الرقم (15) ثم الرقم (26) وهكذا.

أستخدم هذا الإختبار في دراسات كل من (الستار ، 2019)، (حلاوة ، 2010،) و(قادر ،2021) وتم قياس ثبات الإختبار على البيئة الأردنية بقيمة ثبات (0.86) في دراسة (الطراونه 2013، ص91)، وفي دراسة (الضمد، منتظر، فاطمة ،2019 ، ص348) في بيئة عراقية بلغ ثبات الإختباربين (84.4% الى 72%) في البيئة العراقية ، ودراسة(كمال، 2017، ص145) في البيئة جزائرية بلغت قيمة الثبات (0.58) وقيمة الصدق (0.76) .

3-2-6 - إستبيان (فيتال) الإسترخاء:

من إعداد (فارنك فيتال)سنة (1971) بعنوان "مقدرتك على الإسترخاء " وأعده للعربية محمد حسن علاوي وأحمد السيوفي (1982) وأعاد صياغة عباراته صلاح محسن نجا (1998) ،يتكون من (15) عبارة تتيح الفرصة للعينة في التعبير عن قدراته في الإسترخاء العضلي والإسترخاء العقلي عن طريق الإجابات متكون من أربعة أبعاد بوضع إشارة أمام إحدى الإجابات (أبدا ،نادرا،أحيانا ،دائما) القياس صالح لكلا الجنسين ولجميع الأعمار.

قام أحمد السويفي (1982) بحساب صدق الاستبيان بإستخدام صدق المحكمين وأسفرت النتائج عن صدق المقياس بنسبة (80%) ، وأثبتت دراسات كل من (رقية، 2015) و (حبارة، رشيد، سالم ،2021)ثبات القياس بنسبة(0.61) .

وقد أستخدم في دراسات كل من (محمد ،2016) و (فاطمة، 2020) في البيئة الجزائرية

3-6- الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة:

في الاختبارات المهارية أعتمد الباحث على مجموعة من المحكمين عددهم (5) لتقييم أداء المهارات من حيث:

- حركة الجسم وانسيابيته ·
- الوضعية السليمة لليدين.
- تناسق الرجلين مع اليدين عند التسديد .
- الارتفاع المثالي وإنطلاق الكرة ·
- دوران الكرة .

يحدد تنقيط مستوى أداء اللاعبين من (10)، كما اعتمدنا في دراساتنا على الأدوات التالية : **كرات سلة صنف (7)، ميقاتي، أقماع، بطاقة تسجيل، صفارة** وللعلم فإن الاختبارات تتمتع بالأسس العلمية عالية و أستخدمت في الدراسات السابقة

1-3-6- إختبار الرمية الحرة:

الهدف منه : يهدف هذا الإختبارإلى قياس مهارة الرمية الحرة.

كيفية الأداء: يتم أداؤها من خلف خط الرمية الحرة. وعلى المختبر أن يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أى طريقة

الشكل رقم (07) يمثل اختبار الرمية الحرة

شروطه:- يسمح بإجراء تصويبات تسبق الإختبار

- لكل مختبر الحق في أداء عشر رميات .
- يجب أن تتم عملية التصويب من خلف الرمية الحرة .

حساب الدرجات: - تحسب درجة لكل إصابة ناجحة مع التأكيد عن كيفية دخولها السلة.

- في حالة عدم دخول الكرة للسلة يحسب صفر لذلك .
- وجود محكمين لتقييم الأداء

وقد أستخدم الإختبار في دراسة كل من (ساعد، 2013) و(دنيا ،أيمن 2011)

6-3-2-إختبار التصويبة السلمية:

الهدف منه : تقييم مستوى الأداء في التصويبة السلمية

كيفية الأداء: يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الحركة السلمية ثم التصويب .

الشكل رقم (08) اختبار التصويبة السلمية

شروطه : يسمح بإجراء تصويبات تسبق الإختبار

- لكل مختبر الحق في أداء عشر رميات .
- يجب أن تتم عملية التصويب بطريقة قانونية
- عدم تجاهل أخطاء المشي بالكرة .
- للاعبين حرية إختيار الجهة المناسبة على اليمين أو يسار
- التسديد باليد الواحدة أو باليدين معا

حساب الدرجات:- يشترط أداء الطبطبة والحركة السلمية بشكل قانوني .

– عند إرتكاب خطا قانوني من الطبطبة لا تحسب ضمن نقاط المسجلة في المحاولات العشرة

- وجود محكمين لتقييم الأداء

أستخدم هاذ الإختبارفي دراسة (حمزة ،2016)و(Khalaf, 2018)

6-3-3- إختبار التصويب من القفز :

الهدف منه : تقييم أداء التصويب من القفز

كيفية الأداء: يقوم المختبر بتسديد الكرة على السلة من القفز عاليا، من داخل القوس الثلاثيات ومن الجانبين، منطقة التسديد يحددها المدرب بأقماع .

الشكل رقم(09) يمثل اختبار التصويب من القفز

شروطه : - يسمح بإجراء تسديدات تسبق الإختبار

- يجب التسديد إلى السلة من وضعية القفز
- التسديد باليد الواحدة أو اليدين معا.
- الرميات الثلاثية لا تدخل في الإختبار

حساب الدرجات: - تحتسب التصويبات التي تسوفي شرط القفز، أي إرتفاع القدمين معا عن الأرض.

- في حال خطأ في ترتيب الأقماع لا تحتسب النقاط الإختبار - وجود محكمين لتقييم الأداء

أستخدم هاذ الإختبار في العديد من الدراسات منها (وئام، لقمان، و محمد، 2019) و(حمودي، يعقوب، و لوح ،2020).

6-3-4- إختبار المحاورة (نوكس):

الهدف منه: قياس سرعة المحاورة العالية والمنخفضة .

كيفية الأداء: ينطلق اللاعب باتجاه الأقماع حيث يكون الحاجز الأول على بعد(12)متر من خط البداية توضع الأقماع تتاليا بين كل قمع وقمع (1.5)متر تتموضع الأقماع على طول 6 أمتار

- يقف اللاعب ممسكا بالكرة باليدين خلف خط البداية، و عند إعطائه إشارة البدء، يقوم بالجري بيا بين الحواجز من خلال المحاورة .

شكل رقم (10) يمثل اختبار نوكس

شروطه: -يسمح لاعب بإجراء محاولة تجريبية

- الإختبار في دورات مستمرة حتى ينتهي الزمن المحدد .

- يمر اللاعب بطريقة متعرجة حول الأقماع دون إسقاطها

حساب الدرجات: - يجري الإختبار خلال فترة 30 ثانية.

- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين بينهما فترة لراحة.

- تسجل للاعب درجات أحسن محاولة من المحاولتين

- يجرى الإختبار بيد واحدة دون مسك الكرة

-مع وجود محكمين لتقييم الأداء، وحساب الزمن

أستخدم هاذ الإختبار في دراسات كل من (مطلك، 2012)و(العيد، 2021)و(حنفي و مرابط ،2022)

6-4- إختبارات صفة رد الفعل:

في إختبارات سرعة رد الفعل إستخدمنا جهاز **(Reaction Training Light Lamp)** لقياس سرعة رد الفعل بدقة من خلال إشارته الضوئية المتصلة ببلوتوث أو من خلال صوت يصدر من الهاتف موصول بمكبر صوت، الجهاز يعمل على تطبيق (rection x) من متجر بلاي ستوري

الشكل رقم (11) يمثل جهاز (Reaction Training light lamp)

6-4-1- إختبار نيلسون للاستجابة الحركية :

الهدف منه: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا للاختبار المثير.

كيفية الأداء :من منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول(6.40) م وعرض (1) م .

- يقف المختبر عند خط المنتصف في مواجهة الحكم

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وجسمه للأمام قليلا

- يمسك المحكم بساعة التوقيت ويستجيب المختبر لإشارة البدء ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة للوصول إلى الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (6.40) م

- عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح تتوقف الاستجابة اللون تلقائيا

شروطه: - يسمح بإجراء بمحاولات تجريبية. - يعطي المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى (20) ثانية وبواقع خمس محاولات في كل جانب

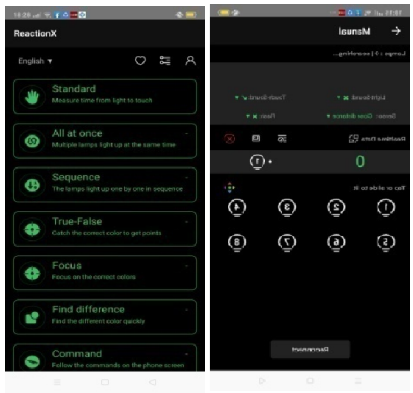
- يجب التنبيه على المختبر بأن المطلوب أداء عشرة محاولات موزعة على خمسة محاولات في كل إتجاه وليست موزعة على الاتجاهات بالتساوي وأن تريب أداء المحاولات يتم بشكل عشوائي من طرف الجهاز يجب على المحكم معرفة كيفية التعامل مع التطبيق (reaction x)

حساب الدرجات: .درجة المختبر هى متوسط المحاولات العشر

إستخدمنا جهاز **(Reaction Training Light Lamp)** لقياس سرعة الاستجابة الحركية

من خلال تطبيق (rection x) المتواجد في متجر بلاي ستوري ليعطينا نتائج دقيقة

يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة درجة المختبر هى : متوسط المحاولات العشر



الشكل رقم (12)يمثل واجهة التطبيق (reaction x)

يعتبر من أشهر إختبارات سرعة الاستجابة الحركية، أستخدم في دراسة (شمال ،2019)و(البيتاني ،2007)

6-4-2- إختبار رد الفعل :

الهدف منه : قياس القدرة على سرعة رد الفعل من الثبات وفقا لمثير .

كيفية الأداء:- يقف المختبر مقابل الأضواء ويكون في وضعية الاستعداد

- توضع الأضواء على مسافة مناسبة لجسم اللاعبين

- يمسك المحكم بالهاتف ويعطي إشارة البدء للاعب ويستجيب المختبر للأضواء يحاول لمسها بسرعة

شروطه :: - يسمح بإجراء بمحاولات تجريبية .

- يعطي المختبر خمس محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى (10) ثانية

- يجب التنبيه على المختبر بأن المطلوب أداء خمس محاولات موزعة على اتجاهات مختلفة لليمين و لليسار ، و للأعلى ، وأخرى للأسفل .

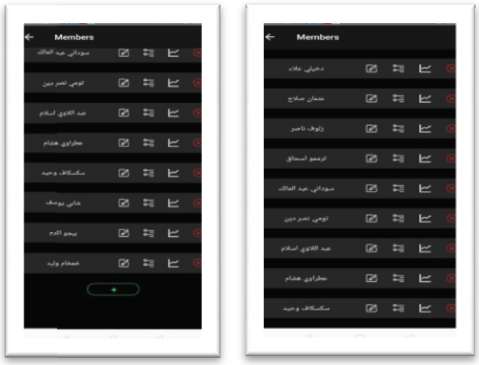
- التطبيق (reaction x) هو من يتحكم في طبيعة الإشارة الضوئية واتجاها

-لكل لاعب بيانات خاصة به في التطبيق

حساب الدرجات: .درجة المختبر هى متوسط المحاولات

إستخدمنا جهاز **(Reaction Training Light Lamp)** لقياس سرعة رد الفعل

من خلال تطبيق (rection x) المتواجد في متجر بلاي ستوري ليعطينا نتائج دقيقة



الشكل رقم (13)يمثل قائمة اللاعبين فتطبيق(reactionx)

7- خطوات سير الدراسة الميدانية :

إبتدأ تنفيذ القياس القبلي على عينة البحث قبل بدأ البرنامج التدريبي فكان القياس القبلي يوم السبت **17 ديسمبر 2023** على الساعة: **9.00** صباحا.

بعد الانتهاء من القياس القبلي تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي في **24 ديسمبر 2022** ثم قمنا بتطبيق منهج تدريب متكامل لمدة ثلاث أشهر تقريبا إذ يحتوي على تمرينات لتحسين بعض المهارات العقلية تمثلت في التصور العقلي ، تركيز الإنتباه، الإسترخاء،حيث تضمن المنهج (24) حصة تدريبية بمعدل(3) حصص أسبوعيا وتم الانتهاء منه في 11 فيفري 2023

وهذا إنطلاقا من أدبيات البحوث العلمية والدراسات السابقة التي حددت المدة الزمنية المرتبطة لبرامج التدريب للمهارات العقلية والذهنية خلال عملية إعداد اللاعبين حيث إعتمد (كحلوش إبراهيم، 2022) على (06) أسابيع تتضمن (20) وحدة تدريب، كما اعتمد (خلفة عماد، 2022) مدة شهرين ل (08) أسابيع بواقع (03)حصص في الأسبوع، كما تضمن برنامج (زروق نايل، 2016) برنامج تدريبي دام لمدة (07) أسابيع بواقع (02) حصص في الأسبوع.

لهذا يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب العقلي دورتين تدريبيتين متوسطتين حيث تتضمنان (24) حصة تدريبية بمعدل (03) حصص في الأسبوع تتضمن وحدات تدريب للاسترخاء والتصور عقلي وتركيز الإنتباه.

أما القياس البعدي كان يوم 18 فيفري 2022 على الساعة: 9.00 صباحا، عند الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي ونهاية كل الحصص التدريبية مباشرة، للتعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على تنمية صفة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية، مع إتباع نفس الإجراءات في القياس القبلي وبتسجيل أداء اللاعبين.

8- برنامج التدريب العقلي:

بعد إطلاع الباحث وتحليله للمصادر العلمية والأدبيات في اللغتين العربية والإنجليزية، وتحليله للدراسات والأطروحات التي تتعامل مع أسس تصميم البرامج العقلية في مجال التدريب الرياضي عامة والإعداد النفسي خاصة، وبعد أن قام بإجراء مقابلات مع مختصين في مجال المهارات النفسية استنتج الباحث بعناية أهم التمارين المتنوعة ووضع خطة دقيقة لطريقة تنفيذ هذه التمارين من خلال:

- إعداد نظري معرفي للإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الإنتباه.
- إعداد نظري معرفي لعملية التخيل.
- صياغة التمارين الخاصة بالتصور العقلي.

- صياغة تمارين للانتباه و كيفية تركيز الإنتباه.
- مكان تمارين التدريب العقلي في قاعة هادئة.
- عزل العينة التجريبية عن العينة الضابطة خلال التدريب العقلي.

- وقد خصص الباحث زمن إجراء الحصص التدريبية من (20)الى (30)دقيقة للقيام بمختلف التدريبات التي تحتوي على مجموعة من التمرينات لعملية الإسترخاء وتنمية تقنية التصور العقلي وتقنية تركيز الإنتباه . وزمن إجراء الحصص النظرية المعرفية من (30) إلى(35) دقيقة للإلمام بكل ما هو مرتبط بالعمليات العقلية المرتبطة بالبرنامج العقلي، وكذا التعرف على عملية التنفس الجيد.

- قبل البداية في تطبيق البرنامج التدريبي العقلي ، قام الباحث بإجراء كشف تشخيصي لمعرفة مستوى اللاعبين في المهارات العقلية من ثم قدم لهم مدخل عام لكفية الإسترخاء وكيفية التخيل وتركيز الإنتباه بطريقة تطبيقية.

- في كل حصة يقوم المدرب بإعادة شرح المهارات العقلية السابقة للترسيخ

-تم التدرج في البرنامج بشكل تدريجي ومتسلسل خلال كل حصة تدريبية، حيث اهتم الباحث بتخطيط وحدات البرنامج التدريبي بناءً على طبيعة ونوع الأسلوب التدريبي المستخدم والمدة الزمنية الكلية للبرنامج التدريبي

- كما أخذنا في الاعتبار الجهد البدني المبذول خلال المنافسة والتدريب الرياضي . -بالإضافة إلى ذلك، قام الباحث بالنظر في عملية التحول والتدرج من الأسبوع الأول إلى الأسبوع الثامن، وفقًا لنوع التقنية المستخدمة والمرحلة العمرية للاعبين، تمثل هذه العملية جزءًا أساسيًا في البرنامج التدريبي وتهدف إلى تحقيق أقصى استفادة منه.

- تم تصميم البرنامج التدريبي بطريقة تساعد على تحسين التسديد بأنواعه و مهارة المحاورة بالإضافة إلى تحسين سرعة رد الفعل.

جدول رقم(08)يمثل برنامج التدريب العقلي المستخدم .(برنامج تدريبي عقلي لدورة تدريبية متوسطة)

الحصص	الأهداف	الحصص	الأهداف	الحصص	الأهداف
الحصة الاوالى	مدخل للاسترخاء وتعلم التنفس الصحيح	الحصة التاسعة	تصور عقلي للرمية الحرة	الحصة السابعة عشر	تصور عقلي لتصويب السلمية مع تخيل وجود عائق متحرك
الحصة الثانية	مدخل للتصور العقلي	الحصة العاشرة	إسترخاء تدريجي	الحصة الثامنة عشر	تصور عقلي للمحاورة المنخفضة في وجود حواجز وأقماع وتنتهي بالتصويب من القفز
الحصة الثالثة	مدخل لتركيز الإنتباه	الحصة الحادية عشر	تركيز الإنتباه للرمي من القفز مع تصور دقيق للحركة	الحصة التاسعة عشر	استرخاء تدريجي
الحصة الرابعة	استرخاء تدريجي	الحصة الثانية عشر	تركيز الإنتباه لمحاورة العالية وبسرعة(تنتهي بالتمرير).	الحصة العشرون	تصور عقلي للرمية الحرة مع تخيل ضجيج و ضوضاء و مضايقات من الخصم
الحصة الخامسة	تصورالعقلي بعض الحركات في كرة السلة	الحصة الثالثة عشر	تصور عقلي للرمية السلمية مع إطلاق الكرة بكلتا اليدين	الحصة الواحد وعشرون	تركيز الانتباه للرمية السلمية بيد واحدة بوجود خصم مع سرعة لحظية للاداء
الحصة السدسة	تركيز الانتباه لسرعة تغيير الاتجاه بالكرة من خلال محاورة متنوعة	الحصة الرابعة عشر	استرخاء تخيلي.	الحصة الثانية وعشرون	استرخاء تخيلي .
الحصة السابعة	تصور وضعيات في الرمية السلمية مع تركيز الانتباه على جوانب محددة	الحصة الخامس عشر	تركيز الانتباه للرمية الحرة في جو هادئ ثم جو صاخب	الحصة الثائلة وعشرون	تصور عقلي للتصويب من القفز مع تخيل خصم يحاول صده
الحصة الثامنة	تصور عقلي للمحاورة من خلال مسار متعرج	الحصة السادسة عشر	استرخاء + تركيز الانتباه للاخطاء التقنية في التصويبة من القفز	الحصة الرابعة وعشرون	تركيز الانتباه للمحاورة مع تفادي مسار غير مستوي مع تغيير للسرعة حركية للأطراف العلوية

9- المعالجة الإحصائية:

تلعب الوسائل الإحصائية دورًا حاسمًا في معالجة بيانات الدراسة وضمان صحة وجدوى النتائج، يجب على الباحثين الإهتمام بهذه الجانب الهام وإختيار الأسلوب الإحصائي الأنسب للبيانات التي يملكونها، إذا تم إختيار الأسلوب الإحصائي الصحيح يمكن للباحثين تحليل البيانات بشكل دقيق وإستنتاج نتائج موثوقة، يجب على الباحثين أيضًا فهم النوعية والكمية للبيانات التي يعملون عليها لضمان تناسب الأسلوب الإحصائي مع خصائص البيانات. (معمرية ،2017،ص.238)

بإختيار الأسلوب الإحصائي المناسب، يمكن للباحثين تحقيق أقصى إستفادة من جهودهم في البحث والحصول على تحليلات دقيقة تسهم في توصيف الظواهر والتلاحمات في دراستهم، إذا تم اتخاذ هذه الخطوة بعناية سيتم تعزيز جودة البحث ومصداقيته بشكل كبير

لذا إستخدمنا في دراستنا برنامج (spss) النسخة (19) من خلال إستخراج مايلي:

-المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – قيمة ت المحسوبة – قيمة ت المعنوية (sig) – إستخدم الباحث إختبار ليفين للتجانس - قيمة الارتباط الجدولية

خلاصة

في فصلنا هذا إتبعنا سلسلة إجراءات منهجية متسلسلة من خلال إختيار منهج تجريبي ملائم لطبيعة الدراسة مع ضبط متغيرات الدراسة بدقة لضمان النتائج ، ثم قدمنا نظرة عامة على المجتمع المستهدف وإظهار مجتمع المتاح وطريقة المعاينة السليمة، أيضًا قمنا بتحديد الأدوات المستخدمة في جمع البيانات وأبرزنا القياسات والاختبارات التي تم تطبيقها، وإستظهرنا خطوات سير الدراسة و تطرقنا للبرنامج التدريبي العقلي وفي الأخير أظهرنا الأساليب الإحصائية التي إعتمدنها في تحليل البيانات والتي ساهمت في توصيف النتائج والتوصل إلى إستنتاجات موثوقة

بالتالي تمثل هذه السلسلة من الخطوات المنهجية الدقيقة أساسًا هامًا لإبراز جودة وصحة البحث الخاص بنا.

الفصل الثانى :

عرض و تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

في الجانب التطبيقي لدراستنا، بعد إقتراح الفرضيات وعرض المادة النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة، وبعد شرح المنهجية المعتمدة والإجراءات المستخدمة في هذه الدراسة، كان من الضروري الوصول إلى عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بعمق، هذا بهدف عدم تقديم النتائج لمقاييس المهارات العقلية و الإختبارات المهارية وإختبارات سرعة رد الفعل كمجرد أرقام.

سيتم تقديم نتائج كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة كل على حدا، ومن ثم سيتم إجراء مقارنة دقيقة بين النتائج في المرحلة البعدية لتحديد المجموعة المتفوقة، هذا سيكون ضمن سياق إستنتاجات للدراسة.

سيتم أيضًا مناقشة النتائج بالإستناد إلى المادة النظرية التي تم عرضها والدراسات السابقة المذكورة في الفصل التمهيدي، هذا يساعد في تفسير النتائج وتحليلها بعمق وتوجيه القراء إلى الاستنتاجات والتوصيات النهائية بناءً على التحليل العلمي والأدلة السابقة بالمثل، ستكون هذه الخطوة مهمة لضمان أن النتائج لا تقتصر على أرقام فقط بل تكون ذات معنى وقيمة حقيقية في سياق البحث.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

لكي يتحقق الباحث من التساؤلات ويختبر فرضياته بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية من مهارات التصويب المختلفة ومهارة المحاورة وصفة رد الفعل لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة قمنا باستخراج دلالة الفروق بين هذه المؤشرات بين المجوعتين التجريبية والضابطة.

وإنطلقنا بداية من معرفة تأثير البرنامج التدريبي العقلي على اللاعبين وهل هناك فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الإختبارين القلبي والبعدي للعينة وكانت النتائج كالتالي.

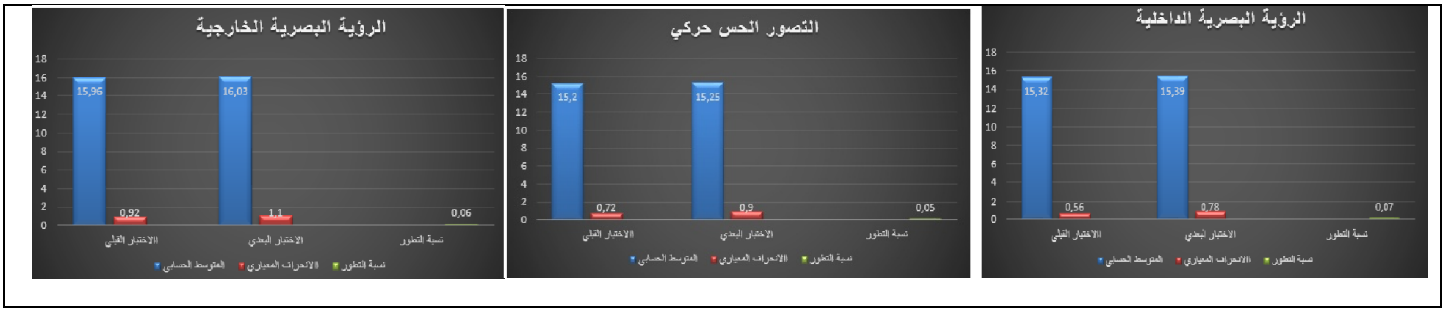
1-1- عرض ومناقشة نتائج المقاييس العقلية بين العينتين الضابطة والتجريبية :

1-1-1 – عرض نتائج مقياس التصور

الجدول رقم (09) يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس االتصور العقلي.

المعالجة الإحصائية الأبعاد	القياس	المجموعة الضابطة		sig	القرار
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
الرؤية البصرية الداخلية	قبلي	15.32	0.56	0.82	غير دالة عند مستوى الدلالة α(0.05 =)
	بعدي	15.39	0.87		
الرؤية البصرية الخارجية	قبلي	15.97	0.92		
	بعدي	16.03	1.10		
التصور الحس حركي	قبلي	15.20	0.72		
	بعدي	15.25	0.90		

مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة الحرية (n=5).



الشكل رقم (14): يبين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ونسبة التطور للقياس القبلي والبعدي في مقياس التصور العقلي للمجموعة الضابطة.

من الجدول (09) والشكل(14) نلاحظ أن المجموعة الضابطة سجلت تطور غير دال معنويا حيث تحصلنا في القياس القبلي على متوسطات حسابية وإنحرافات معيارية قدرت بالرؤية البصرية الداخلية (±0.56،15.32) والرؤية البصرية الخارجية (±0.92،15.97) والتصور الحس حركي (±0.72،15.20).

كما تحصلنا في القياس البعدي على متوسطات حسابية وإنحرافات معيارية مقدرة ب الرؤية البصرية الداخلية(±0.87،15.39)،الرؤية البصرية الخارجية (±1.10،16.03) ،التصور الحس حركي(15.25، ± 0.90)، أما نسب التطور بين المتوسطات القياس القبلي والقياس البعدي كانت ضعيفة محصورة بين (0.05،0.07) ، كما نلاحظ أن قيمة (sig = 0.82) > (α=0.05) عند درجة الحرية (n=5).

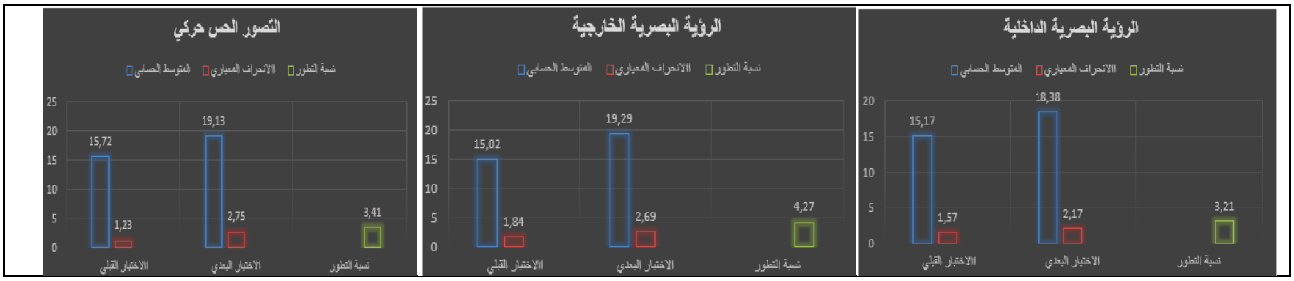
وعليه يتبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس التصور العقلي.

يرى الباحث أن مستوى اللاعبين لم يتطور في المجموعة الضابطة في تقنية التصور العقلي من خلال مقارنتنا لنتائج القياس البعدي مع القياس القبلي لأبعاد التصور العقلي الثلاث ويعزو الباحث ذالك، إلى غياب مثيرات عقلية لإنتاج القدرة على تخيل والإستبصار الداخلي و الخارجي.

الجدول رقم (10) يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي.

المعالجة الإحصائية / البعد	القياس	المجموعة التجريبية		sig	القرار
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
الرؤية البصرية الداخلية	قبلي	15.17	1.57	0.02	دالة عند مستوى (α=0.05)
	بعدي	18.38	2.17		
الرؤية البصرية الخارجية	قبلي	15.02	1.84		
	بعدي	19.29	2.69		
التصور الحس حركي	قبلي	15.72	1.23		
	بعدي	19.13	2.75		

مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة الحرية (n=5).



الشكل رقم (15): يبين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ونسبة التطور للقياس القبلي والبعدي في مقياس التصور العقلي للمجموعة التجريبية.

من الجدول (10) والشكل (15) نلاحظ جليا أن المجموعة التجريبية سجلت تطور دال معنويا حيث تحصلنا في القياس القبلي على متوسطات حسابية وإنحرافات معيارية قدرت بالرؤية البصرية الداخلية (15.17، 1.57 ±)، والرؤية البصرية الخارجية (15.02، 1.84 ±) والتصور الحس حركي (15.72 ، 1.23 ±)

كما تحصلنا في القياس البعدي على متوسطات حسابية وإنحرافات معيارية مقدرة ب الرؤية البصرية الداخلية(18.38، 2.17 ±)،الرؤية البصرية الخارجية (19.29، 2.69±) ،التصور الحس حركي(19.13 ، 2.75±) ، أما نسب التطور بين المتوسطات القياس القبلي والقياس البعدي كانت معتبرة محصورة بين (4.27،3.21 ±) ، كما نلاحظ أن قيمة (sig = 0.02) < (α=0.05) عند درجة الحرية (n=5)

ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بين مقياس التصور العقلي.

إن الباحث يرى أن مستوى اللاعبين تطور في كل أبعاد التصور العقلي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي ويعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية البرنامج التدريبي العقلي الذي أعده الباحث على مدار ثمانية أسابيع بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع، والذي إحتوى على حصص للتصور العقلي

وهذا ما يتفق مع دراسات كل من (توميات ، 2022) لبرنامج تدريبي لتصور العقلي على الأداء المهاري للاعبي كرة اليد و دراسة (Fekih et al, 2021) لأثر التصور العقلي بالتخيل على القلق للاعبين الصائمين ودراسة (عقيل، 2014) وحيث أثبتت هاته الدراسات أن البرامج العقلية التدريبية التي تحتوي على تدريبات عقلية ونفسية لمدة كافية تسمح بتنمية وتطوير التصور العقلي . بالإضافة إلى دراسة(مروة،علي، 2021) تحت عنونان تأثير تدريبات التصور العقلي وفق التنظيم الإدراكي على بعض القدرات العقلية ومستوى الاداء المهاري لدى ناشئات كرة الطائرة

فالتصور العقلي حسب (Veraksa and Gorovaya, 2012) و(Guillot, Nadrowska, and Collet, 2009) هو عملية عقلية لإستحضار وتخيل مواقف ووضعيات سابقة، أو تم مشاهدتها دون أي مجهود عضلي ، وأشارت دراسة (Guidotti et al. 2021) إلى أن المرونة العصبية داخل وبين شبكات الدماغ الوظيفية تأثر على التدريب العقلي على أساس التأمل طويل الأمد.

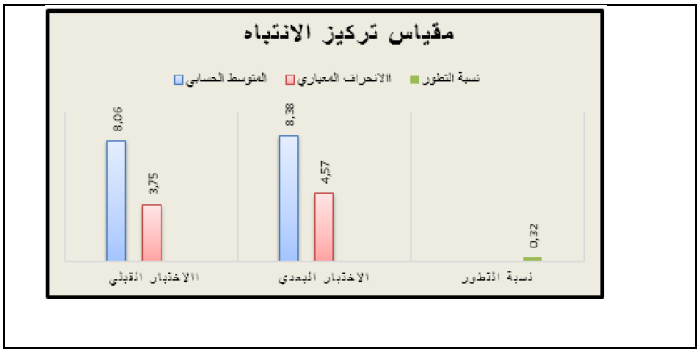
هاذ ما يتوافق مع الدراسة الرابعة والعشرون ل (زكريا، 2022)الموسومة ب :أثر برنامج تدريبي مبني على مهارة التصور العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

2-1-1 – عرض نتائج مقياس تركيز الإنتباه :

الجدول رقم (11) يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس تركيز الإنتباه

المعالجة الاحصائية / المهارة العقلية	القياس	المجموعة الضابطة		sig	القرار
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
تركيز الإنتباه	قبلي	8.06	3.78	0.20	غير دالة عند مستوى (0.05)=α
	بعدي	8.30	4.57		

مستوى الدلالة (0.05=α) ودرجة الحرية (n=5).



الشكل رقم (16): يبين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ونسبة التطور للقياس القبلي والبعدي في مقياس تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة.

من خلال النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدول رقم (11) والشكل رقم (16) والخاصة بقيم مقياس تركيز الإنتباه ، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لنتائج العينة في القياس الأول يقدر بـ (8.06) أما الإنحراف المعياري فهو يساوي (± 3.78) كما حققت العينة في القياس البعدي على متوسط حسابي يساوي (8.30)، وإنحراف معياري يقدر بـ (± 4.57)، أما قيمة (sig) قدرت ب (0.20) وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05=α) ودرجة الحرية (n=5)،حيث قيمة (sig=0.20) > (0.05=α) **ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مقياس تركيز الإنتباه.**

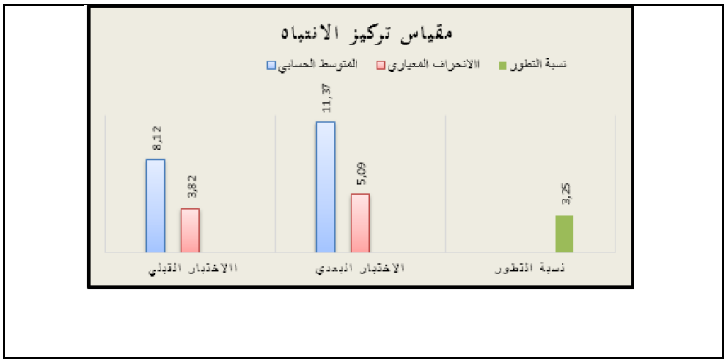
مما سبق يؤكد الباحث أن مستوى تركيز الإنتباه للعينة الضابطة تطور بنسبة ضعيفة جدا وغير ملموسة إحصائيا في القياس البعدي وهذا ما عبر عنه بمستوى غير دال، ويرجع الباحث هاذ

التطور الطفيف إلى أن اللاعبين عند إعادتهم مقياس تركيز الإنتباه شكل عندهم أفكار بسيطة لتذكر حل المقياس ،

الجدول رقم (12) يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس تركيز الإنتباه

المعالجة الاحصائية المهارة العقلية	القياس	المجموعة التجريبية		sig	القرار
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
تركيز الإنتباه	قبلي	8.12	3.82	0.038	دالة عند مستوى (0.05)=α
	بعدي	11.37	5.09		

مستوى الدلالة (0.05=α) ودرجة الحرية (n=5).



الشكل رقم (17): يبين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ونسبة التطور للقياس القبلي والبعدي في مقياس تركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية.

من خلال النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدول رقم (12) والشكل رقم (17) والخاصة بقيم مقياس تركيز الإنتباه، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لنتائج العينة في القياس الأول يقدر بـ (8.12) أما الإنحراف المعياري فهو يساوي (± 3.82) كما حققت العينة في القياس البعدي على متوسط حسابي يساوي (11.37)، وإنحراف معياري يقدر بـ (± 5.09)، أما قيمة (sig) قدرت ب (0.038) ، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05=α) عند ودرجة الحرية (n=5)، لان (sig=0.038) < (0.05=α) **.ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مقياس تركيز الإنتباه.**

من النتائج أعلاه يرى الباحث أن مستوى تركيز الإنتباه للعينة التجريبية تطور بشكل ملموسة إحصائيا في القياس البعدي وهذا ما عبر عنه بمستوى دال، هذا التطور ناتج عن فاعلية البرنامج التدريبي العقلي الذي تلقاه اللاعبين الذي شمل مجموعة حصص لتركيز الإنتباه ،

هذا ما جاء في دراسة (Dereceli, 2018) حول إختبار التركيز والصلابة العقلية لدى لاعبي كرة السلة المحترفين و(أحمد سالم،2021) من خلال مقارنة في أساليب الإنتباه بين ناديين في العراق و (Tingaz et al. 2021)حول اليقضة الذهنية حيث أثبتت هاته الدراسات أن البرامج العقلية التدريبية التي تحتوي على تدريبات عقلية ونفسية لمدة كافية تسمح بتنيمة وتطوير تركيز الإنتباه .

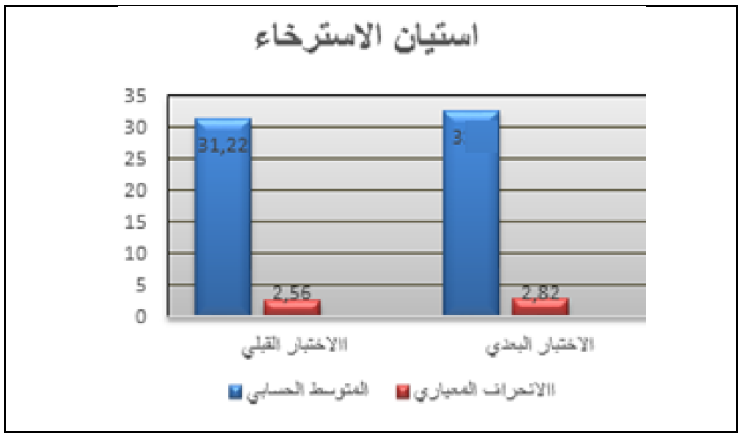
هاذ ما يتقف مع دراسة السادسة من الدراسات السابقة المعروضة في الجانب التمهيدي ،وهي دراسة ل (Mikicin, 2022) حول علاقات الإنتباه واليقظة مسؤولة عن العمل في الرياضة، ودراسة السابعة ل (Kennedy , Wightman, 2022) لأداء العقلي والرياضة: الكافيين و مكونات المواد النشطة المستهلكة والدراسة الخامسة والعشرون (نواجي، عادل وجمالي، 2023) بعنوان :مهارة تركيز الإنتباه وعلاقتها بمستوى الأداء البدني والتقني لدى لاعبي كرة الهدف للمعاقين (فئةb1)

3-1-1 – عرض نتائج مقياس الإسترخاء :

الجدول رقم (13) يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الإسترخاء

المعالجة الإحصائية المهارة العقلية	القياس	المجموعة الضابطة		sig	القرار
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
الإسترخاء	قبلي	22.31	2.56	0.62	غير دالة عند مستوى (0.05)=α
	بعدي	03.13	2.62		

مستوى الدلالة (0.05=α) ودرجة الحرية (n=5).



الشكل رقم (18): يبين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في مقياس الإسترخاء للمجموعة الضابطة.

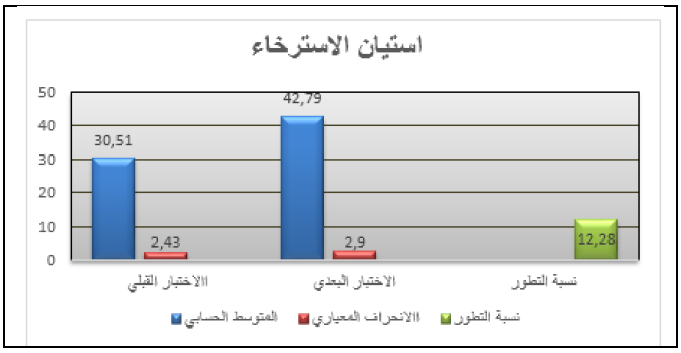
من خلال النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدول رقم (13) والشكل رقم (18) والخاصة بقيم الإسترخاء، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لنتائج العينة في القياس القبلي يقدر بـ (31.22) أما الإنحراف المعياري فهو يساوي (± 2.56) كما حققت العينة في القياس البعدي على متوسط حسابي يساوي (32.60) وإنحراف معياري يقدر بـ (± 2.82) كما نلاحظ أن قيمة (sig = 0.62) < (α=0.05) عند درجة الحرية (n=5)، **أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مقياس الإسترخاء.**

من خلال نتائج البحث ينفي الباحث وجود تطور دال إحصائيا في مقياس الإسترخاء للعينة الضابطة حيث أن مستوى الإسترخاء

الجدول رقم (14) :يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الإسترخاء.

المعالجة المهارة العقلية	القياس	المجموعة التجريبية		sig	القرار
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
الإسترخاء	قبلي	30.51	2.43	0.011	دالة عند مستوى = (0.05)=α
	بعدي	42.79	2.90		

مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة الحرية (n=5).



الشكل رقم (19): يبين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ونسبة التطور للقياس القبلي والبعدي في مقياس 1الإسترخاء للمجموعة التجريبية.

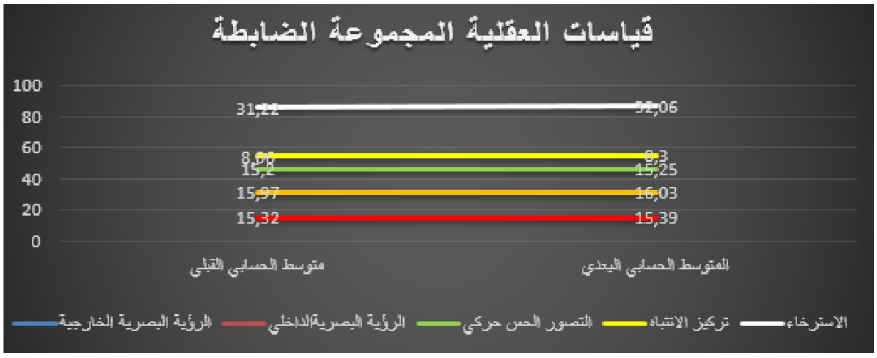
من خلال النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدول رقم (14) والشكل رقم (19) والخاصة بقيم الإسترخاء، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لنتائج العينة في القياس القبلي يقدر بـ (30.51) أما الإنحراف المعياري فهو يساوي (± 2.43) كما حققت العينة في القياس البعدي على متوسط حسابي يساوي (42.79)، وإنحراف معياري يقدر بـ (± 2.90)، كما نلاحظ أن قيمة (sig = 0.011) < (α=0.05) عند درجة الحرية (n=5)، **أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس قبلي والبعدي للعينة التجريبية في مقياس الإسترخاء.**

يمكن للباحث أن يفسر تطور مستوى الإسترخاء للعينة التجريبية بشكل ملاحظ ودال إحصائيا في القياس البعدي، فهو ناتج عن فعالية البرنامج التدريبي العقلي الذي إكتسبه اللاعبين.

يرى كل من (Alwan et al. 2013)-و(Bornemann,et al 2019) و (Olmedilla et al. 2019)-و-(شمال ،2019) أن البرامج العقلية التدريبية التي تحتوي على تدريبات عقلية ونفسية لمدة كافية تسمح بتنيمة وتطوير الإسترخاء، ووضحت دراسة (Ong , Griva, 2017) تأثير التدريب على المهارات العقلية على القلق التنافسي لدى لاعبي الرجبي من تلاميذ المدارس، و يرى (عليوي ،2021) أن تدريب الإسترخاء متعدد النظم يأثر على خفض الضغوط لدى لاعبي الساحة والميدان، وجائت دراسة (زورق،2022) لتظهر دور تقنيات الإسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ. هاذ ما يتفق مع الدراسة الثالثة عشر من الدراسات السابقة ل(حسو، سالم ،2014)بعنوان : أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

المعالجة الاحصائية / الأبعاد	القياس	المجموعة الضابطة		sig	القرار
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
الرؤية البصرية الداخلية	قبلي	15.32	0.56	0.82	غير دالة عند مستوى = (α 0.05)
	بعدي	15.39	0.87		
الرؤية البصرية الخارجية	قبلي	15.97	0.92		
	بعدي	16.03	1.10		
التصور الحس حركي	قبلي	15.20	0.72		
	بعدي	15.25	0.90		
تركيز الإنتباه	قبلي	8.06	3.78	0.20	
	بعدي	8.30	4.57		
الإسترخاء	قبلي	22.31	2.56	0.62	
	بعدي	03.13	2.62		

مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة الحرية (n=5).

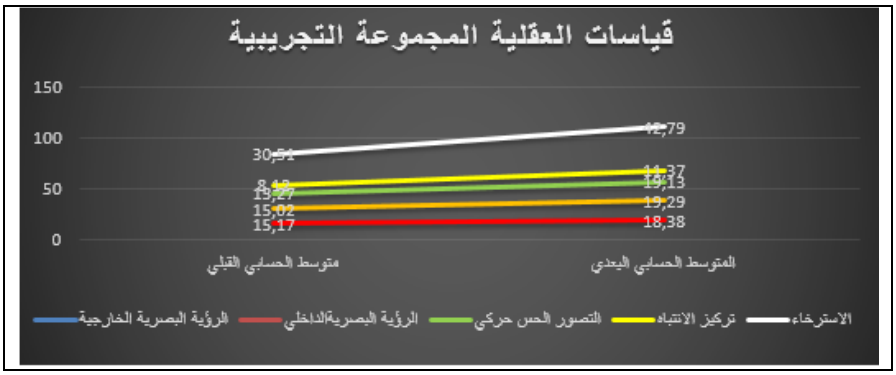


الشكل رقم (20): يبين تطور المتوسطات الحسابية في مقياس العمليات العقلية للمجموعة الضابطة

الجدول رقم (16) : يوضح المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقاييس العمليات العقلية

المعالجة الاحصائية لأبعاد	القياس	المجموعة التجريبية		sig	القرار
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
الرؤية البصرية الداخلية	قبلي	15.17	1.57	0.02	دالة عند مستوى (0.05)=α
	بعدي	18.38	2.17		
الرؤية البصرية الخارجية	قبلي	15.02	1.84		
	بعدي	19.29	2.69		
التصور الحس حركي	قبلي	15.72	1.23		
	بعدي	19.13	2.75		
تركيز الإنتباه	قبلي	8.12	3.82	0.038	
	بعدي	11.37	5.09		
الإسترخاء	قبلي	30.51	2.43	0.011	
	بعدي	32.60	2.62		

مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة الحرية (n=5)..



الشكل رقم (21): يبين تطور المتوسطات الحسابية في مقياس العمليات العقلية للمجموعة التجريبية.

من خلال النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدولين رقم (15) ، (16) والشكلين رقم (20) ،(21) يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقاييس العمليات العقلية للمجموعة التجريبية، نلاحظ أنه في المجموعة الضابطة وجود تطور غير دال إحصائيا في كل التقنيات المستخدمة في المقاييس العقلية من خلال ملاحظة الفروق بين المتوسطات الحسابية أو من خلال مقارنة قيمة (sig) مع قيمة (α) فنلاحظ أن كل (sig) هي (0.87 ، 0.20 ،0.62) على التوالي وهي أكبر من قيمة (α=0.05) عند درجة الحرية (n=5)

معناه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مقاييس العمليات العقلية.

كما نلاحظ في المجموعة التجريبية أن هناك تطور دال إحصائيا في كل التقنيات العقلية المستخدمة في الدراسة من خلال مقارنة قيمة (sig) بمستوى الدلالة (α) ،حيث نلاحظ أن كل القيم (sig) < قيمة (α=0.05) عند درجة الحرية (n=5).

أي أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مقاييس العمليات العقلية.

مما تقدم يرى الباحث أن مستوى اللاعبين في المهارات العقلية قد تطور فعلا في المجموعة التجريبية من خلال مقارنة نتائج القياس البعدي مع القياس القبلي ، وينسب الباحث هذا إلى ملائمة البرنامج التدريبي العقلي لفئة أقل من (15)سنة وإحتوائه على حصص متنوعة وفعالة في تنمية المهارات العقلية كما يرى الباحث أن المدة الزمنية كانت كافية لتطوير تقنيات التصور العقلي و تركيز الإنتباه والإسترخاء ، وهذا ما يؤكد لنا كذالك توفيقنا في تطبيق البرنامج العقلي بإتباع البرتوكول الصحيح للتنفيذ و تدرجنا السليم من السهل إلى الأصعب ومن البسيط إلى المركب ومن الواسع إلى الأضيق ومن البطيء إلى الأسرع ومن المعلوم إلى المجهول،

وهذا ما يتفق مع دراسات كل من(Shackell , Standing, 2007)و (مرنيز، 2010) و(شتيوي ، 2013)و(الزويدين، 2016) و(Andreato, Santos, and Andrade, 2022)

ما يتطابق مع الدراسة الأولى من الدراسات السابقة ل (Xiong, 2012)لوظائف وأساليب التدريب العقلي على المنافسات الرياضية .

إن الهدف الرئيسي من إظهار نجاح تطبيق البرنامج التدريبي العقلي يأتي تمهيدا لإثبات أو نفي تأثير البرنامج العقلي على متغيرات التابعة للدراسة من مهارات التصويب بأنواعه والمحاورة ومتغير صفة رد الفعل، وقياس ذالك إحصائيا في الباقي الدراسة.

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

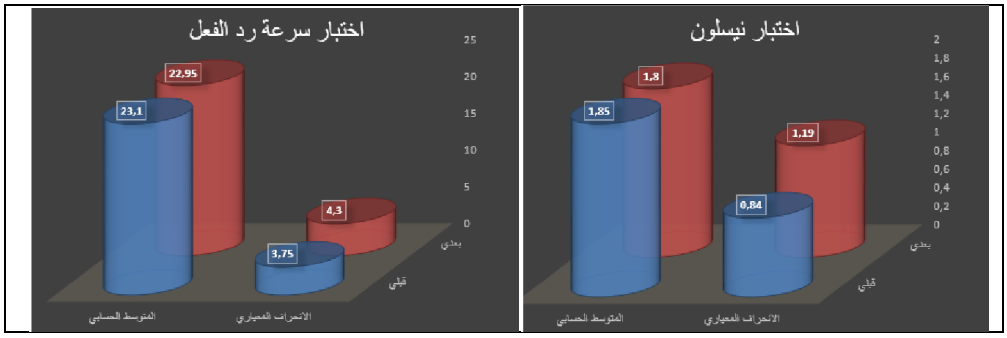
لكي يتحقق الباحث من التساؤل الأول ويختبر الفرضية توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية صفة رد الفعل لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة .

قمنا باستخراج دلالة الفروق بين متغيرات الدراسة من خلال مؤشرات سرعة رد الفعل و سرعة الإستجابة الحركية والنتائج معبر عنها إحصائيا في مايلي :

الجدول رقم (17) : يوضح المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات (نيلسون) وسرعة رد الفعل.

المعالجة الإحصائية / الإختبارات	القياس	المجموعة الضابطة		ت محسوبة	sig	القرار
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
إختبار(نيلسون)	قبلي	1.80	0.48	0.95	.009	دالة عند مستوى (0.05 = α)
	بعدي	1.85	1.19			
إختبار سرعة رد الفعل	قبلي	23.10	3.75	0.20		
	بعدي	22.95	2.30			

(α=0.05) ودرجة الحرية (n=5)



الشكل رقم (22): يوضح المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في إختبارات (نيلسون) وسرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة.

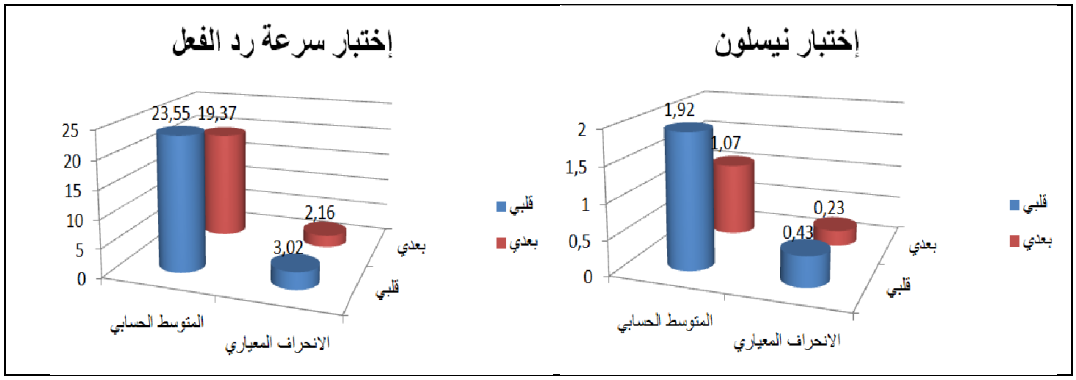
استنادا إلى البيانات المستمدة من الجدول رقم (17) والشكل رقم (22) والخاصة بقيم سرعة الإستجابة الحركية وسرعة رد الفعل، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لإختبار (نيلسون) في القياس القبلي قدر بـ (1.80) و إنحراف معياري بقيمة (± 0.48) كما حققت العينة في القياس البعدي على متوسط حسابي يساوي (1.85)، وإنحراف معياري يقدر بـ (± 1.19).أما في إختبار سرعة رد الفعل كانت نتائج المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي تشير الى (23.10) بإنحراف معيايري ب(±3.75) وفي القياس البعدي حققت العينة متوسط حسابي ب (22.95) وإنحراف معياري بقيمة (±2.30) كما نلاحظ أن قيمة (sig = 0.009) < (α=0.05) عند درجة الحرية (n=5).

أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس قبلي والبعدي للعينة الضابطة في إختبارات سرعة رد الفعل و إختبار (نيلسون)

الجدول رقم (18) :يوضح المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات (نيلسون) وسرعة رد الفعل.

المعالجة الإحصائية / الإختبارات	القياس	المجموعة التجريبية		ت محسوبة	sig	القرار
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
إختبار(نيلسون)	قبلي	1.92	0.43	1.54	0.012	دالة عند مستوى (α = 0.05)
	بعدي	1.07	0.26			
إختبار سرعة رد الفعل	قبلي	23.55	3.02	2.03		
	بعدي	19.37	2.16			

(α=0.05) ودرجة الحرية (n=5)



الشكل رقم (23): يوضح المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في إختبارات (نيلسون) وسرعة رد الفعل للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (18) والشكل رقم (23) وإستنادا إلى البيانات المستمدة بقيم سرعة الإستجابة الحركية وسرعة رد الفعل، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لنتائج العينة في القياس القبلي في إختبار (نيلسون) يقدر بـ (1.92) و إنحراف معياري بقيمة (0.43 ±) كما حققت العينة التجريبية في القياس البعدي على متوسط حسابي يساوي (1.07)، وإنحراف معياري يقدر بـ (0.26 ±) أما في إختبار سرعة رد الفعل كانت نتائج المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي تشير إلى (23.55) بإنحراف معياري بـ(3.02±) وفي القياس البعدي حققت العينة متوسط حسابي بـ (22.95) وإنحراف معياري بقيمة (2.16±) ،كما نلاحظ أن قيمة (sig = 0.012) > (α=0.05) عند درجة الحرية (n=5). **أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس قبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبارات سرعة رد الفعل و إختبار (نيلسون)**

من خلال نتائج البحث يؤكد الباحث وجود تطور دال إحصائيا في إختبارات سرعة رد الفعل و إختبار (نيلسون) للعينة الدراسة، الى أن التطور الحاصل في العينة التجريبية أكبر من العينة الضابطة

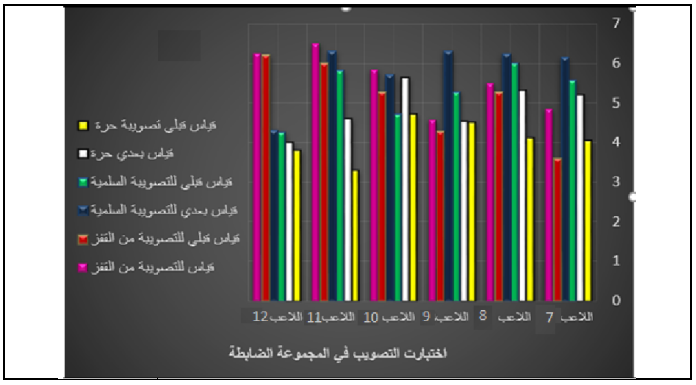
1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

لكي يتحقق الباحث من التساؤل الثاني ويختبر الفرضية الثانية. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية مهارات التصويب لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة. قمنا باستخراج دلالة الفروق بين متغيرات الدراسة من خلال مؤشرات مهارات التصويب معبر عنها إحصائيا في مايلي:

الجدول رقم (19) :يوضح المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات التصويب

المعالجة الإحصائية / الإختبارات	القياس	المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	sig	القرار
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
التصويبة الحرة	قبلي	4.72	0.99	4.32	.022	دالة عند مستوى الدلالة 0.05
	بعدي	.165	1.51			
التصويبة السلمية	قبلي	5.30	0.69	6.10		
	بعدي	6.67	151.			
التصويب من القفز	قبلي	4.08	0.88	4.58		
	بعدي	5.25	1.37			

(n=5)،درجة الحرية(0.05=α)



الشكل رقم (24): يوضح المتوسطات الحسابية للقياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة للإختبارات التصويب .

وفق النتائج المتحصل عليها في الجدول (19) والشكل (24) والخاصة بقيم الإختبارات المهارية للتصويب نلاحظ أن المتوسط الحسابي لإختبار التصويب الحرة للعينة الضابطة في القياس القبلي قدر بـ (4.72) و إنحراف معياري بقيمة (± 0.99) كما حققت العينة الضابطة في القياس البعدي على متوسط حسابي (5.16) وإنحراف معياري يقدر بـ (± 1.51) و قيمة(t = 4.32)،

أما في إختبار التصويبة السلمية كانت نتائج الإختبار القبلي للمتوسط الحسابي تقدر ب (5.30) بإنحراف معيايري ب(±0.69) وفي القياس البعدي حققت العينة متوسط حسابي ب (6.76) وإنحراف معياري بقيمة (±1.15) ،و (t = 6.10).

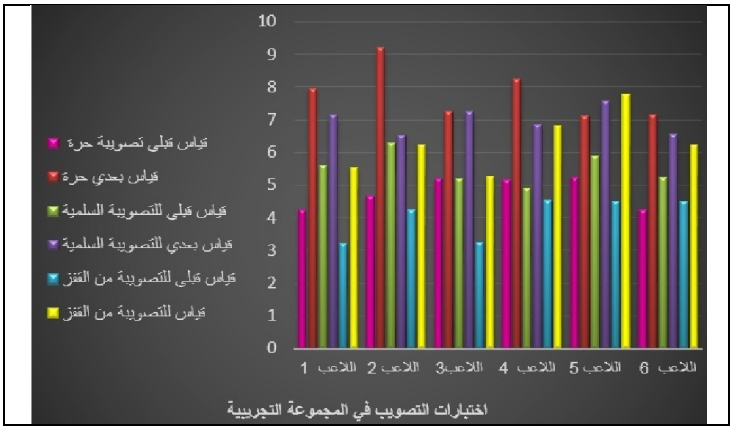
وفي إختبار التصويب من الارتقاء (القفز) كانت نتائج المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي تقدر ب(4.08) وبإنحراف معياري (±0.88) وفي القياس البعدي كان المتوسط حسابي (5.25) وإنحراف معياري بقيمة (±1.37) وقيمة (t = 4.58). كما نلاحظ ان الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في إختبار التصويبة الحرة بلغ (4.4 %) وفي إختبار التصويبة السلمية بلغ (13.7%) والتصويب من القفز كانت النسبة (11.70%) كما نلاحظ أن قيمة (sig = 0.022) < (0.05=α) عند درجة الحرية (n=5)

أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس قبلي والبعدي للعينة الضابطة في إختبارات التصويب.

الجدول رقم (20) :يوضح المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات التصويب

معالجة الإحصائية / الإختبارات	القياس	المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	sig	القرار
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
التصويبة الحرة	قبلي	14.8	0.78	4.32	0.0049	دالة عند مستوى الدلالة 0.05
	بعدي	8.27	2.56			
التصويبة السلمية	قبلي	5.12	0.42	6.10		
	بعدي	7.78	1.26			
التصويب من القفز	قبلي	3.91	0.63	4.58		
	بعدي	6.74	1.93			

(α=0.05) ،درجة الحرية (n=5)



الشكل رقم (25): يوضح المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لأفراد العينة التجريبية في إختبارات التصويب

مما جاء في النتائج المتحصل عليها في الجدول (20) والشكل (25) والخاصة بقيم الإختبارات المهارية للتصويب، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لإختبار التصويب في القياس القبلي للعينة التجريبية قدر بـ (4.81) و إنحراف معياري بقيمة (0.78 ±) كما حققت العينة في القياس البعدي على متوسط حسابي يساوي (8.27) ، وإنحراف معياري يقدر بـ (2.56 ±) وقيت (t = 4.32)

أما في إختبار التصويبة السلمية كانت نتائج المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي تشير إلى (5.12) بإنحراف معياري بـ(0.42±) وفي القياس البعدي حققت العينة متوسط حسابي بـ (7.78) وإنحراف معياري بقيمة (1.26±) ، وقيمة(t = 6.10).

أما في إختبار التصويب من القفز كانت نتائج المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي تقدر بـ(3.91) وبإنحراف معياري (0.63±) وفي القياس البعدي كان المتوسط حسابي (6.74) وإنحراف معياري بقيمة (1.93±) وقيمة (t = 4.32) .

كما نلاحظ أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في إختبار التصويبة الحرة بلغ (34.6 %) وفي إختبار التصويبة السلمية بلغ (26.6%) والتصويب من القفز كانت النسبة (28.3%) كما نلاحظ أن قيمة (sig= 0.0049) < (α=0.05) عند درجة الحرية (n=5)، **يعني توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس قبلي والبعدي للعينة الضابطة في إختبارات التصويب**

كما نلاحظ أن الفروق بين المتوسطات للقياس القبلي والبعدي بين المجوعة التجريبية والمجموعة الضابطة تظهر جليا لصالح المجموعة التجريبية بنسب تفوق(26.6%).

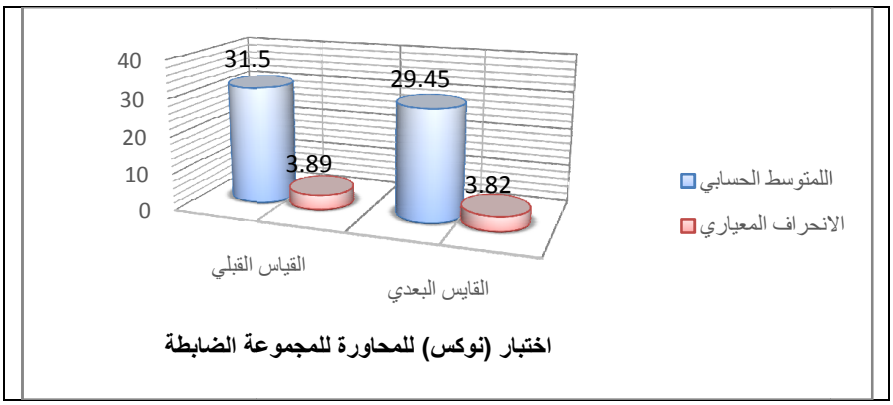
4-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

لكي يتحقق الباحث من التساؤل الثالث ويختبر الفرضية الثالثة: - توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية مهارات المحاورة لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة. قمنا بإستخراج دلالة الفروق بين متغيرات الدراسة من خلال مؤشرات اختبار نوكس والنتائج معبر عنها إحصائيا في مايلي:

الجدول رقم (21) :يوضح المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار المحاورة

المعالجة الإحصائية الإختبارات	القياس	المجموعة الضابطة		ت محسوبة	sig	القرار
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
إختبار (نوكس) للمحاورة	قبلي	31.50	3.89	2.89	0.008	دالة عند مستوى α= (0.05)
	بعدي	29.45	2.82			

(α=0.05) .درجة الحرية (n=11)



الشكل رقم (26): يوضح المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في إختبارات (نوكس) للمجموعة الضابطة

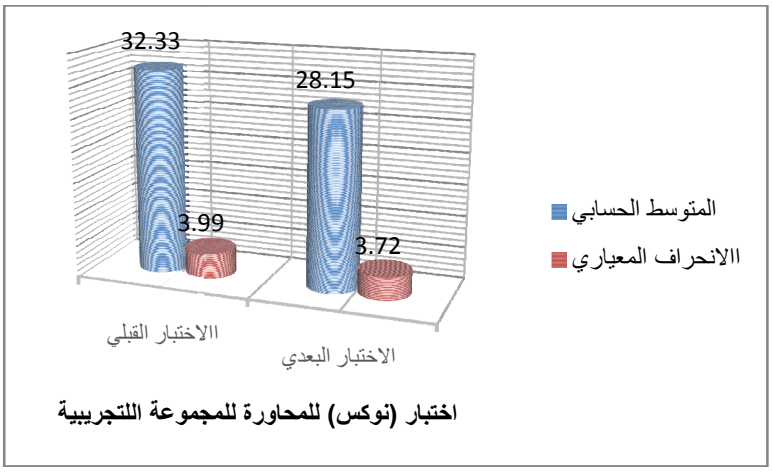
إستنادا إلى البيانات المستمدة من الجدول رقم(21) و الشكل (26) نلاحظ أن المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري في القياس القبلي للمجموعة الضابطة في إختبار (نوكس) للمحاورة قدر ب(31.5 ،(± 3.89) على التوالي، أما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي يشير إلى (29.45) وقيمة الإنحراف المعياري قدرت ب (± 3.81) كما نلاحظ أن قيمة (sig = 0.008) < (α=0.05) عند درجة الحرية (n=5)

أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في إختبار(نوكس) للمحاورة.

الجدول رقم (22) :يمثل المقارنة بين نتائج قياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار المحاورة

المعالجة الإحصائية / الإختبارات	القياس	المجموعة التجريبية		ت محسوبة	sig	القرار
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
إختبار(نوكس) للمحاورة	قبلي	32.33	3.99	2.04	0.036	دالة عند مستوى (α = 0.05)
	بعدي	28.15	3.72			

(α=0.05) ،درجة الحرية (n=11)



اختبار (نوكس) للمحاورة للمجموعة اللتجريبية

الشكل رقم (27): يوضح المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في إختبارات (نوكس) للمجموعة التجريبية

إستنادا إلى نتائج الجدول رقم(23) و الشكل (27) نلاحظ أن المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري في القياس القبلي للمجموعة الضابطة في إختبار (نوكس) للمحاورة قدر ب(32.33) ،(± 3.99) على التوالي،أما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي يشير إلى (28.15) و قيمة الإنحراف المعياري قدرت ب (± 3.72) كما نلاحظ أن قيمة (sig = 0.036) < (α=0.05) عند درجة الحرية (n=5)

ويعبر عنه إحصائيا بوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار(نوكس) للمحاورة

كما يرى الباحث أن التطور الحاصل في المجموعة التجريبية أكبر من التطور الحاصل المجموعة الضابطة من خلال مقارنة فروق المتوسطات الحسابية للمجموعتين القبلية والبعدية.

2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات المقدمة :

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

إفترضنا في بداية دراستنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية صفة رد الفعل لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة، إستنادا إلى البيانات المستمدة من الجدولين رقم (17)و(18) والشكلين رقم (22) ،(23) الخاصة بقيم سرعة الإستجابة الحركية وسرعة رد الفعل، وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في إختبارات صفة رد الفعل.

كما ثبت وجود تطور دال إحصائيا في إختبارات سرعة رد الفعل و إختبار (نيلسون) لعينة الدراسة ، إلى أن التطور الحاصل في العينة التجريبية أكبر من العينة الضابطة، ويعزو الباحث التطور الطفيف في العينة الضابطة إلى التدريبات المهارية التي كان يمارسها أفراد العينة خلال حصص التدريبية العادية ، أو من خلال تأقلمهم مع جهاز (RECTION X) لرد الفعل إلى أن هاذ التحسين في النتائج لم يرتقي إلى مستوى التطور في المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث هذا التحسن الطفيف في سرعة رد الفعل وسرعة الإستجابة الحركية إلى عدم ممارسة لاعبي المجموعة الضابطة للتدريب العقلي وعدم ممارستهم لتقنياته وعدم إمتلاكهم لخبرة في تركيز الإنتباه والتصور العقلي، وممارستهم للتدريب المهاري فقط، وهاذ ما يتفق مع دراسة (Harrison et al. 2021) حيث توصل إلى أن التدريبات العادية و تأقلم اللاعبين مع أدوات القياس والإختبار من شأنها تحسين طفيف لسرعة رد الفعل.

كما يرجح الباحث الأسباب الرئيسية إلى وجود فروق أكبر للمتوسطات الحسابية بين القياس البعدي والقبلي لنتائج لإختبار (نيلسون) ورد الفعل لصالح المجموعة التجريبية، لتأثير البرنامج العقلي الذي أعده الباحث الذي إحتوى في حصصه على (مهارات التصور العقلي و تركيز إنتباه والإسترخاء)، ما عزز عند اللاعبين قدرتهم على الإدراك للمسافة والزمن هذا ما مكنهم على إتخاذ القرار المناسب،

فسرعة الإستجابة الحركية هي مجوع زمن رد الفعل و زمن الحركة (أشرف عبد العزيز ،2008، ص.168) ، فتركيز الإنتباه يعد أنجع المهارة لتدريب سرعة رد الفعل البسيط حسب دراسة (علي، 2020) التي من خلالها أظهر علاقة مظاهر الإنتباه بدقة وسرعة إتخاذ القرار لحكام الكراتي، هذا ما يتفق مع دراسات (حلاوة ،2010) حول أثر تركيز الإنتباه على سرعة رد الفعل السمعية والبصرية وعلاقته بالإنجاز لدى عدائي (100) متر.

بالإضافة إلى دور الإسترخاء العقلي في خفض القلق وتهيئة الجهاز العصبي للمثيرات المختلفة سمعية وبصرية، وإرخاء العضلات إستعدادا للقيام بالحركة، بالإضافة إلى دور التصور العقلي في ردود الأفعال مناسبة حسب نوع المثير وتخيل الإستجابة المناسبة وهذا ما أكده (عباس،2013) التي أثبتت دراسته أن العمليات العقلية لها تأثير مباشر على سرعة رد الفعل و دراسة (ANDREATO, ET AL, 2022) أنه يمكن تدريب وتنمية صفة رد الفعل من خلال تمرينات خاصة من ضمنها التدريب العقلي

كما تتفق نتائج دراستنا مع الدراسة الرابعة عشر (محمد عبد النبي ، 2015)بعنوان :إستخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل و تأثيرها على بعض المهارات الأساسية بكرة السلة

و الدراسة التاسعة عشر : (خضراوي،بوجمعة، 2019) من الدراسات السابقة التي تم عرضها في الجانب التمهيدي :لأهمية تدريب المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) في المجال الرياضي عامة ومن ضمنها سرعة رد الفعل ،

من خلال ما مضى يمكن إثبات وتأكيد صحة الفرضية الأولى لوجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية صفة رد الفعل لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

إنطلقنا في بداية دراستنا من الفرضية الثانية لوجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية مهارات التصويب لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة .

وفقا للنتائج المتحصل عليها في الجدولين (19)و(20) والشكلين (24)و(25) والخاصة بقيم الإختبارات المهارية للتصويب، لاحظنا أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في إختبار

التصويبة الحرة بلغ (4.4 %) وفي إختبار التصويبة السلمية بلغ (13.7%) والتصويب من القفز كانت النسبة (11.70%)

هاذ ما أكدناه في تحليلنا لوجود تحسن في أداء العينة الضابطة وهذا ما يتفق مع دراسة (خالد، 2017) حيث أثبت أن التدريب المنتظم والمستمر للاعبين خلال حصصهم الأسبوعية يمكنهم من تعلم وإكتساب مهارات التمرير والتصويب من خلال إنتقال أثر التعلم في رياضة كرة السلة.

كما أسفلنا الذكر إن التطور الحاصل في المجموعة التجريبية كان أكبر حيث إننا توصلنا إلى أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في إختبار التصويبة الحرة بلغ (34.6 %) وفي إختبار التصويبة السلمية بلغ (26.6%) والتصويب من القفز كانت النسبة (28.3%) ويسند الباحث التطور الحاصل في المجموعة التجريبية إلى جودة البرنامج التدريبي العقلي الذي إعتمدناه خلال الثمانية أسابيع، حيث تنوع البرنامج التدريبي بمهارات عقلية سمحت بتنمية وتحسين المهارات الأساسية للتصويب حيث إعتمدنا على تركيز الإنتباه والإسترخاء والتصور العقلي في تحسين مهارة التصويبة الحرة وهاذ ما يتفق مع ما جاء في دراسة (ساعد،2013) حيث توصل إلى أن تكامل مابين المهارات العقلية (إسترخاء، تصور عقلي، تركيز الإنتباه) يسهم في تحسين دقة التصويبة الحرة لدى لاعبي كرة السلة الناشئين وأكد(Moradi, 2020) على فوائد روتين الأداء الحركي والعقلي الموجه لتعلم الرمية الحرة لكرة السلة وأشار كل من (السعيد ،2017) و (Candra , 2020) أن ربط المهارات العقلية بمهارات التصويب أمر لابد منه للوصول للمستوى العالي، ويرى (عامر و حكيم، 2020) أن تركيز الإنتباه عامل ضروري لإتقان التصويبة الحرة من خلال الإستعداد الجيد للأداء وإدراك المسافة المناسبة و تسديد الكرة بالتنسيق مابين الأطراف والجذع و الرجلين وهاذ ما يتفق مع دراسات كل من (ساعد رقيق، 2016) (Rahman Shahidul Islam, 2021) (Rooks et al. 2017)من خلا إبرازه لأثر التدريب العقلي على والتصويبة الحرة كما جائت دراسة (Uludağ et al. 2021) لتأكد تأثيرات 10 أسابيع من التدريب على التخيل والتركيز في أداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة.

وفي التصويبة السلمية عللنا التطور الحاصل في المجموعة الضابطة من خلال تصور الرمية السلمية ومن ثم تحديد الأخطاء وتصحيحها في مجموعة متسلسلة من الحصص وهذا ما يتفق مع(خالد مخلف 2018) أثر منهج تدريب الذهني في تخفيض نسبة الخطأ المصاحب لأداء مهارتي التصويب السلمي والرمية الحرة بيد واحدة بكرة السلة، ودراسة (كريم ،2020) أثبت أن التخيل

الموجه له أثر في تحسين مهارة التصويبة السلمية، وجائت دراسة (محمد وأخرون،2020) لتؤكد مدى مساهمة التدريب العقلي في تطوير النسق الهجومي وإتخاذ القرار للدخول تحت السلة بالرمية السلمية.

وهذا ما عبرت عنه دراسة(عابد، 2018) من خلال توضيح أهمية البرنامج التدريب العقلي يتضمن التصور العقلي الإسترخاء و التركيز الإنتباه في تنمية مهارات التصويب، أما دراسة (Khalaf, 2018) قد حدد فيها دور التدريب الذهني في تخفيض الخطأ في الرمية السلمية والرمية الحرة.

أما مهارة التصويب من القفز فنفسرها بنجاح البرنامج التدريبي العقلي في إحداث التوافق الحركي والعصبي مابين الجانب السفلي والعلوي للجسم بالإضافة إلى توافق العين مع اليد للإطلاق الكرة وهذا ما يتفق مع دراسات كل من (حمودي، يعقوب، لوح، 2018) بأن التصويب بالارتقاء يحتاج المهارات العقلية مع القوة المميزة بالسرعة من أجل تحقيق أحسن النتائج،كما أثبتت دراسة (Singh, 2019) تأثير التدريب العقلي على القدرة التصويبية للاعبات كرة السلة إناث.

كما أن هناك أثر لتركيز الإنتباه في تحسين دقة التصويب من الارتقاء عامة وهذا ما ثبت في دراسة (المجيد و الحميد، 2020) ،وهذا ما يتفق مع دراسة (عامر، كريم، ثامر، 2019) إلى تركيز الإنتباه وعلاقته بالتصويب من قريب في كرة السلة، وجاءت دراسات كل من (رقية، 2015)و(عويد،علي 2021) لتظهر أهمية البرامج التدريبية العقلية لأداء مهارات بعض أنواع التصويب لكرة السلة ،وما أكده كل من (Mladenovic and Trunic, 2019) في دراستهم حول التوجه نحو الهدف والصلابة العقلية للاعبي كرة السلة الصرب الشباب

هاذ ما يتفق مع دراسة الحادية عشر ل (شتيوي ، 2013) والدراسة السابعة عشر ل (بوشهير وآخرون 2018)من الدراسات السابقة حول البرنامج عقلي في تطوير وتحسين ضربات الثابتة في كرة القدم بشكل عام للمهارات للتصويب ودراسة الدراسة العاشرة : (محمد كريم و مطر ،2012)لبعض القدرات العقلية وعلاقتها بدقة التصويب بكره اليد، والدراسة السادسة عشر (السيد وآخرون ،2017) أثر تطوير تركيز الإنتباه على دقة أداء التصويب من الثبات في كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية.

من خلال دراستنا للنتائج المحصل عليها وتحليلها وتفسيرها ومقارنتها بالدراسات السابقة يؤكد الباحث وجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية مهارات التصويب لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة .

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

حددنا في بداية دراستنا تخمين علمي بوجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية مهارة المحاورة لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة .

إستنادا إلى نتائج الجدولين رقم(21) (22) و الشكلين (26) (27)نلاحظ أن هناك تطور حاصل لكل أفراد عينة البحث في مهارة المحاورة إلى أننا لاحظنا أن التطور الحاصل في المجموعة التجريبية كان أكبر من المجموعة الضابطة وذالك بمقارنة المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي والبعدي، ويعلل الباحث التطور الحاصل في المجموعة الضابطة إلى إكتساب اللاعبين لمهارات التنطيط والمخادعة خلال حصصهم التدريبية ويعلل (جلطي الطيب ،2017) أن التطور الحاصل للمجموعة الضابطة ناتج عن إنتقال أثر التعلم لبعض المهارات الأساسية لدى الناشئين.

أما المجموعة التجريبية فكانت نتائجها أقل توقيتا من الضابطة لتعرضها لبرنامج التدريبي العقلي وما يحتويه من مهارات عقلية ونفسية ساهمت في زيادة سرعة ومرونة اللاعبين بالكرة للعينة التجريبية ومن خلال التدريب العقلي السليم تمكننا من رسم خريطة عقلية للتنطيط وتخطي الأقماع دون سقوطها ، هاذ ما يتفق مع دراسة (علاء الدين، 2016) لمستوى التصور وأثره على بعض المهارات الأساسية منها المحاورة وجاءت دراسة كل من (GRUSZKA,KROL, 2023)و (محمد، العيد، محمد 2016) لإبراز دور التدريب لعقلي في تنمية المهارات الأساسية في رياضات أخرى من شأنها زيادة الرشاقة والمرونة اللازمة للأداء وهاذ ما يتفق مع دراسة (خلفة ،2023) في أثر برنامج تدريبي بالإسترخاء لتخفيف من الضغوط والقلق وتحسين الأداء ويرى (صالح، 2022) تأثير التدريب الذهني الغير المباشر بتمرينات مختلفة في تعلم مهارتي المناولة والطبطبة بكرة السلة والاحتفاظ بها للطلاب

كما أن القدرة على تركيز الإنتباه ساهمت بشكل فعال في معرفة توقيت التنطيط والمحاورة والدوران قرب الأقماع دون أخطاء والقدرة على التوافق الحس حركي ما يتطلب الإسترخاء العام للعضلات ، وهذا ما يتفق مع دراسة (خلافي ، دشري ، 2023) من خلال مساهمة الإسترخاء في خفض التوتر للاعبين في رياضة الكراتي ،هذا ما منحهم القدرة على التغلب على مواقف المحاورة ومشاركة في الإختبار دون توتر وقلق مما زاد في فاعلية المهارة وتثبيتها ، وأشارت دراسة (توميات ،2022) إلى أثر البرنامج التدريبي للتصور العقلي على المحاورة في كرة اليد .حيث يرى (JERRY AND NELSON, 2019)

أن مهارة المحاورة تعتمد أساسا على المهارات العقلية من تصور وتركيز انتباه و استرخاء. مايتفق مع دراسة (صالح،2022) تأثير التدريب الذهني الغير المباشر بتمرينات مختلفة في تعلم مهارتي المناولة والطبطبة بكرة السلة والاحتفاظ بها للطلاب ودراسة (حنفي و مسعود، 2022) أثر إستخدام التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تعلم مهارة المحاورة في كرة السلة.

من خلال ما ورد في هاذ الشق من مناقشة لنتائج دراستنا نرى أن الفرضية التي تنص على وجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية مهارة المحاورة لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة . محققة

2-4- مناقشة نتائج الفرضية العامة :

من خلال نتائج الجداول من رقم (17)، (18)، (19)، (20)، (21)، (22) ومن خلال الأشكال الممثلة لهم بيانيا (22)، (23)، (24)، (25)، (26)، (27) نلاحظ وجود فرق ذات دلالة إحصائية في جميع إختبارات الدراسة، للعينتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

وهذا ما أكده (HOUARI, KAMEL, AND HAMID ,2019**)** في دراستهم لتدريب الذهني والأداء الرياضي عامة ودراسة (قورين،مداني،2021) أثر برنامج للتصور العقلي في الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية لدى ناشئ الجمباز وفي كرة السلة ودراسة (مشكور، 2021) لتمرينات الذهنية وفق الإيقاع الحيوي بدورته العقلية والبدنية وتأثيره على بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطلبات المدارس الثانوية .

كما يرى (الشافعي، 2017) تأثير استخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبي الكوميته في رياضة الكراتي.

ويرى(علاوي، 2002) أن التدريب البدني والمهاري يتمشيا جنبا إلى جنب مع التدريب العقلي فكل منهما يكمل الأخر فالمهارات العقلية تكون قبل الاداء مباشرة أو بعده كما يرى (Miçooğullari , Ekmekçi 2017) تقييم برنامج تدريبي مهاري نفسي في الصلابة العقلية والصحة النفسية للاعبي كرة القدم المحترفين ،ودراسة (ايمن ، محمد، 2020) تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض القدرات العقلية ومستوى الأداء المهاري الهجومي لدى ناشئ كرة السلة وما أكده أيضا (Palack et al. 2022) لإعداد العقلي في كرة السلة.

ودراسات تأثير البرامج التدريبية العقلية لكل من (الطراونه ،2013)و(فرحان، 2014)،(Turgut , Yasar 2019) في مجال التدريب العقلي ودراسة (المطارنة، 2020) تأثير برنامج للتدريب العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية في الجمباز.

ما يتفق مع الدراسات السابقة المعروضة في الجانب التمهيدي، تحديدا الدراسة الثامنة عشر (سهيل، 2018) تأثير تمرينات التدريب العقلي (الذهني) المباشر و الغير مباشر في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة ، والدراسة العشرون (قو رابح ، فروز عزيز 2019) أثر التدريب الذهني على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة ،والدراسة الثانية (Behrouz, Valiollah, and Amin 2018) : تأثير التدريب على المهارات العقلية على القلق التنافسي لدى لاعبي الرجبي من تلاميذ المدارس والدراسة التاسعة ل(عقيل، 2012) فعالية تطبيق برنامج التصور العقلي البصري في تطوير مستوى الأداء المهاري لرياضي الكراتي دو.

من خلال ما سبق يرى الباحث أن الفرضية العامة محققة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العقلي المقترح في تنمية صفة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة .

الإستنتاجات:

بناءً على البيانات المستمدة من المقاييس والإختبارات المستخدمة لعينة الدراسة، وفي حدود المعلومات المتاحة للباحث، وبمراعاة أهداف البحث وأدواته والتجهيزات المستخدمة، ومن خلال تجميع المعلومات، وبناءً على الإجراءات العلمية المعتمدة، وإستناد كذلك إلى نتائج التحليل الإحصائي، تمكنا من الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

- ✓ البرنامج التدريبي العقلي المقترح يؤثر في تنمية المهارات العقلية لأفراد العينة التجريبية.
- ✓ وجود فروق في نتائج القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في كل الإختبارات المهارية و إختبارات سرعة رد الفعل
- ✓ الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الإنتباه هي مهارات عقلية مترابطة لا يمكن الفصل بينها في المجال الرياضي لتطوير وتحسين الأداء.
- ✓ أثرت المهارات العقلية من تصور واسترخاء و تركيز انتباه في تنمية وتحسين مهارة التصويب والمحاورة في كرة السلة .
- ✓ يؤثر برنامج للتدريب العقلي في تنمية مهارة المحاورة لدي لاعبي كرة السلة .
- ✓ البرنامج التدريبي المقترح فعال لتحسين الأداء للفئة العمرية لأقل من 15 سنة .

الاقتراحات و التوصيات:

من خلال الاستنتاجات والنتائج المحصل عليها يقترح الباحث ما يلي :

✓ الاهتمام بتطوير برامج تدريبية ذهنية مخصصة للشبان والفتيان الصغار، حيث تلعب هذه البرامج دورًا أساسيًا في تنمية مهاراتهم وقدراتهم العقلية والفكرية.

✓ استخدام المهارات العقلية وتطبيقها في الرياضات الجماعية لما لها من أهمية في تحسين مستوى الأداء.

✓ استخدام برنامجنا العقلي ضمن تصميم البرنامج السنوي للتدريب، يجب أخذ بعين الاعتبار استخدام البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث، بالإضافة إلى البرامج المهارية والبدنية،ما يعزز من جودة البرامج .

✓ الاهتمام بمهارات التصويب المختلفة في كرة السلة واقتناء أجهزة مساعدة على تطوير الجوانب الحركية وتقويمها فمعظم الدراسات تهتم بدقة التصويب وتهمل جانب التنسيق الحركي وكذا التوافق الحركي.

✓ الاهتمام بالأجهزة والتقنيات التي تستخدم في قياس الإسترخاء و التصور العقلي و تركيز الإنتباه ، فقط تطور بشكل لافت هاذ المجال واستغنى الغرب عن توزيع مقاييس وتحليل نتائج من الاستبيان.

✓ الاعتماد على الذكاء الاصطناعي مستقبلا في تحديد البرامج العقلية و مهارتها ، برنامج ال (chtgpt) نموذجا.

✓ دعوة مدربي كرة السلة إلى الاهتمام بسرعة رد الفعل كصفة قابلة للتدريب و التطوير.

✓ دعوة المعاهد والجامعة للتكفل لأمثل بموضوع التدريب العقلي والمهارات النفسية فقد أصبح مؤخرا علما مستقلا بذاته .

✓ ضرورة إسهام الباحثين بانجاز برامج تدريبية عقلية سنوية ذات تخطيط طويل المدى للاعبين قصد الوصول إلى المستوى العالي .

✓ دعوة صناع القرار في البلاد إلى توفير الدعم المادي والمعنوي لرياضة كرة السلة خاصة والرياضات الجماعية عامة وتوفير التكوين اللازم للنهوض بالرياضة في بلادنا

✓ توجيه الاستثمار نحو الأجيال الشابة من اللاعبين وتوفير بيئة تدريبية محسنة بكافة جوانبها يعتبر أمرًا حيويًا، حيث يمكن اعتبارهم خير استثمار في مجال رياضات النخبة على الصعيدين الوطني والدولي.

✓ إشراك جميع المختصين في مجال كرة السلة الجزائرية، بما في ذلك القائمين على هذه الرياضة ومدربيها، للحصول على آرائهم وتوجيهاتهم حول تحديد معايير ومقاييس تأتي كمرشد لعملية إعداد البرامج التدريبية للمهارات العقلية.

خاتمة

خاتمة:

إن إنتشار وتطور كرة السلة السريع في عصرنا الحديث جذب إهتام المختصين والباحثين في المجال الرياضي من خلال الأبحاث المتجددة للتعرف على أنجع الطرق لتحسين وتنمية مختلف الجوانب التي تساعد على الرفع من كفاءة الأداء المهاري والخططي والتقني وحتى العقلي،كما أثبتت الدراسات أن مستوى المنافسة في كرة السلة أضحى متقارب جدا من حيث المستوى البدني والخططي والتقني فلجأ المدربين للعامل النفسي من خلال العمليات العقلية لتخطي منافسيهم.

فلكرة السلة مميزات خاصة تميزها على بقية الرياضات الأخرى فتسمى بلعبة الثواني، لأنها محددة بتوقيتات وأجزاء من الثواني قد تغير نتيجة اللقاء، كما تتميز بعدد نقاطها الكبير فهي الوحيدة التي تتخطى حاجز ال 100 نقطة، بالإضافة إلى الجهد البدني الكبير الذي تتطلبه اللعبة لذا يعتمد المدربون على المهارات العقلية لتحضير لاعبيهم نفسيا للأعباء والضغوط الناتجة عن التدريب والمنافسة.

تشير الدراسات إلى أن التفوق الرياضي يكون لصالح الأفراد الذين يتمتعون بالقدرات الذهنية والمهارات النفسية الضرورية فهذه القدرات والمهارات تمكنهم من إستخدام كامل طاقاتهم وقدراتهم البدنية والفنية في أفضل الظروف.

تطوّر رياضة كرة السلة يستند بشكل أساسي إلى إستيعاب وإحتراف اللاعبين للمهارات، حيث يعتمد تقدم عملية التعلم بشكل كبير على إختيار الأسلوب الأمثل، الذي يتلاءم بشكل أفضل مع اللاعبين ومع مراحل العمرية لهم، أظهرت الأبحاث أن معظم المناهج التدريبية في تعلم مهارات كرة السلة تركز أساسًا على الجوانب الجسدية والمهارية وتغفل إلى حد كبير الجوانب العقلية، التي تشكل جزءًا أساسيًا من العملية التدريبية.

فالقوة العقلية تمثل الدافع الرئيسي وراء الإنجازات الرياضية، وتؤثر سلبًا على العملية التدريبية نفسها عند إهمال التمرين العقلي خلال مراحل تعلم المهارة ينعكس هذا الإهمال سلبًا على الأداء، مما يؤدي إلى نقص في تطوير التناغم المرتبط بتلك المهارة وعدم الوصول إلى أفضل مستوى للأداء.

فقد جائت دراستنا لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي العقلي في تنمية صفة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لفئة أقل من 15 سنة، من خلال برنامج يحتوي على مهارات الإسترخاء و التصور العقلي و تركيز الإنتباه، إنطلاقا من الخلفية النظرية من دراسات سابقة و مقابلة مختصين و محضرين نفسانيين كونا برنامج عقلي تدريبي لدروة تدريبية متوسطة لمعرفة أثرها على سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة الحركية و مهارات المحاورة و التصويب من القفز و التصويبة السلمية و التصويبة الحرة،من خلال تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

فكانت النتائج تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية. وأبرزنا من خلال دراستنا إمكانية تنمية وتطوير الإسترخاء و التصور العقلي وتركيز الإنتباه لدى فئة أقل من 15 سنة حيث تعتبر هاته الفئة من أحسن المراحل العمرية لبداية تدريب المهارات العقلية،كما أثبتت دراستنا نجاعة المهارات العقلية في تنمية سرعة رد الفعل و سرعة الإستجابة الحركية، كما أثبت دراساتنا تأثير المهارات العقلية في تنمية وتحسين المهارات الأساسية للتصويب بأنواعه و المحاورة هذا يتفق مع النظريات والدراسات التي تطرقت لفعالية التدريب العقلي، حيث تتجه هذه النظريات في إتجاه واحد، مؤكدة على الدور الفعّال لتلك المهارات النفسية وتأثيرها الإيجابي على الأداء الحركي للمهارات الأساسية سواء كان ذلك في المراحل الابتدائية لعملية التعلم أو في مراحل السيطرة والإتقان، يظهر تأثير التدريب العقلي بوضوح في تحسين وتعزيز الأداء الحركي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

الكتب:

الكتب باللغة العربية :

1. إبراهيم, بهاء الدين. 1999. *التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي
2. ابو العلا عبد الفتاح. 2003. *فسيولوجيا التدريب والرياضة*. الاولى. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. احمد بسطويسي. 1996.اسس ونظريات الحركة .دارر الفكر العربي القاهرة طبعة، ط1،
4. أسامة كامل راتب .2000. تدريب المهارة النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ط1 القاهرة .دار الفكر العربي
5. أمين خزعل عبد. 2013. تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع
6. علاوي, محمد حسن. 2002. *علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. علاوي, محمد حسن. 2002. *علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية*.ط3 القاهرة: دار الفكر العربي.
8. محمد العربي شمعون. 2001. *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. 2 .القاهرة: دار الفكر العربي
9. محمد حسن علاوي، ,رضوان محمد نصر الدين. 2008. *اختبارات الأداء الحركي*. 1 .القاهرة: دار الفكر العربي
10. ناوي هدي محمد .2012. سيكولوجية المراهقة.القاهرة مصر دار الفكر العربي
11. إبراهيم, م. م. (2014). دليل الباحث في اعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية. الاسكندرية: الدار الجامعية
12. الديلمي, ع. ح. (2014). البحث العلمي اسسه ومناهجه (الاولى). عمان: الرضوان للنشر والتوزيع.

الكتب باللغة الأجنبية :

13. Gonzalez, DC, and Alice McVeigh. 2014. *The Art of Mental Training*. 1st ed. NEW YORK: GonzoLane Media.
14. jan Mayer, and Hans-Dieter Hermann. 2011. *Mentales Training*. 2nd ed. edited by Springer. Berlin Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
15. Jerry V. Krause, and Nelson Craig. 2019. *Basketball Skills & Drills*. Fourth Edi. edited by I. : L. P. Champaign. Illinois : Human Kinetics.
16. Jürimäe, Toivo, and Jaak Jürimäe. 2016. *GROWTH, PHYSICAL ACTIVITY, AND MOTOR DEVELOPMENT IN PREPUBERTAL*. Vol. 6. edited by CRC PRESS. BOCA RATON.
17. Mukrimaa, Syifa S., Nurdyansyah, Eni Fariyatul Fahyuni, ANIS YULIA CITRA, Nathaniel David Schulz, , Tukiran Taniredja, Efi Miftah. Faridli, and Sri Harmianto. 2016. *Basketball Skills and Drills*. Vol. 6. third. Win dsor-canada: Human Kinetics, Inc.
18. Sébastien Thomas. 2013. *Et Si J'avais Un Mental de Gagnant ! Préparation Mentale, Mode D'emploi: PREPARATION MENTALE MODE D'EMPLOI*. edited by editions-eyrolles. Paris: Eyrolles.

المقالات:

المقالات باللغة العربية :

19. أحمد أحمد سالم. 2021. "دراسة مقارنة في أساليب الانتباه بين لاعبي نادي الموصل والبلدية بكرة القدم في محافظة نينوي." *مجلة أبحاث كلية التربية الاساسية* 17:710–34.
20. أسامة أمزيان. 2018. "التصور العقلي ومدى تأثيره على استيعاب الوثب العمودي عند رياضي كرة اليد صنف الاشبال." *التحدي* 13(1):136158.
21. اسماعيل أحمد عبد الرحمن. 2021. "تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح لتحسين تركيز الانتباه لدى ناشئ كرة القدم من 15-17 سنة." *مجلة أسيوط لعلوم و فنون التربية الرياضية* 2021(57):802
22. – . doi: 10.32388/2enl12.24
23. أسمر محمد خضر وارهيل عصام محند. 2011. "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم واحتفاظ بعض مهارات خماسي كرة القدم." *مجلة الرافدين للعلوم الرياضة* 17(57):165–73.
24. آمنة مرنيز. 2010. "أثر برنامج تدريب عقلي مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على السلوك العدواني المرتبط بالمنافس في كرة اليد." *مجلة الابداع الرياضي* (1):197–200.

قائمة المراجع

25. أميرة بن عكي. 2012. "انعاكاسات أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على الأداء الرياضي لدى رياضي الكراتي." *مجلة علوم وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية* 2:57–68.
26. أيمن عبد االعزيز عبد الحميد السيد شاكر محمد. 2020. "تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض القدرات العقلية ومستوى الأداء المهاري الهجومي لدى ناشئ كرة السلة." *مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية* 3(6):89–134.
27. بزيومصطفى ,يوسيف اسماعيل. 2021. "دراسة مستوى بعض القدرات العقلية(الذكاء الحركي ،نركيز الانتباه) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية." *مجلة الابداع الرياضي* 11(2):2–4.
28. بهتان عبد القادر ,نور الدين جبال. 2015. "تجليات اضطراب مرحلة المراهقة." *مجلة التمكين الاجتماعي* 3(4):146–56.
29. بوترعة علي. 2017. "الدراسات السابقة في البحث العلمي." *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية* 2019:9 . doi: 10.51838/1767-000-011-001
30. البياتي بسان عباس محمد. 2007. "ثبات الانتباه وعلاقته بسرعة الاستجابة الرحركية لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش." *مجلة كلية التربية الرياضية-بغداد* 21(2):2–24.
31. جلال كمال. 2009. "تأثير التدريب الذهني المضاف للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الاساسية في لعبة الملاكمة." *مجلة التربية الرياضية* 21(1):133–51.
32. جلطي الطيب. 2017. "انتقال اثر التعلم لبعض المهارات الاساسية في رياضة كرة السلة عند الناشئين." *المحترف* 12:27–46.
33. حسو الغريري, مؤيد عبد الرزاق ,توحلة, أشرف لؤي سالم. 2014. "أثر برنامج نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي لتحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الموصل." *الرافدين للعلوم الرياضية* 20(66):121–57.
34. حكمت عبد الكريم المذكوري سيد مهند. 2020. "بناء اختبار (حكمت-مهتد) لتركيز الانتباه على لاعبي الموتايفي العراق." *مجلة الابداع الرياضي* 11(2):17–36.
35. حلاوة رامي صالح. 2010. "أثر تركيز الانتباه على سرعة رد الفعل السمعية والبصرية وعلاقته بالانجاز." *مؤتة للبحوث والدراسات* 5(25):11–34.
36. حمودي علاء, الشيخ يعقوب خشام لوح. 2020. "أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة (14-16) سنة." *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي* 2:24–34.
37. حنفي سخري , مرابط مسعود. 2022. "اثر استخدام التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تعلم مهارة المحاورة في كرة السلة." *مجلة التحدي* 1(14):11–24.
38. خالد بن سالم. 2017. "انتقال اثر التعلم الحركي من تعلم بعض مهارات التمرير الى مهارى التصويب في كرة السلة." *المحترف* 14:305–28.
39. خالد علي ,مخلف. 2018. "أثر منهج تدريب الذهني في تخفيض نسبو الخطأ المصاحب لأداء مهارتي التصويب السلمي والرمية الحرة بيد واحدة بكرة السلة للطلاب." *مجلة علوم التربية الرياضية* 11(1):92–105.
40. خالد, أحمد محمود. 2016. "تأثيرات تمرينات نوعية في بعض القدرات البدنية والعمليات العقلية للاعبي التايكوندو." *مجلة الرياضة المعاصرة* 15(3):112–23.
41. خضراوي نبيل, شوية بوجمعة. 2019. "أهمية تدريب المهارات العقلية (تركيز الانتباه ،التصور العقلي ، الاسترخاء) في المجال الرياضي." *مجلة حوليات جامعة الجزائر1* 1(33):1–19.
42. الخفاف زيد محمد رؤوف. 2015. "تاثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد." *مجلة جامعة بابل* 23(3):1557–70.
43. خلافي طارق ,حميد دشري. 2023. "تأثير تمرينات الاسترخاء في تحسين تركيز الانتباه لدى رياضي الكراتيه." 294–310.
44. الدليمي تاهد عبد زيد, ساراب أكرم و حسن الوزاني محمد. 2011. "تأثير أسلوب الكتيب المبرمج والعرض التوضيحي في تطوير تركيز الانتباه وتعلم الارسال الساحق بالكرة الطائرة." *مجلة علوم التربية الرياضية* 4(2):28–46.
45. الدين موساوي عبد الحق ،.علي قندوز ،.قبزيلي بدر. 2016. "مدى تأثير الاسلوب المتعدد المستويات في تحسين مهارتي التنطيط والتمرير في كرة السلة (15-18 سنة)." *تفوق في علوم وتقنيات الناشاطات البدنية والرياضية* 1:925–42.
46. رابحة عباس حسن. 2011. "نسبة مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلي في التقدير الكمي للحركات الايقاعية لطلبات كلية التربية الرياضية." *مجلة علوم التربية الرياضية* (1):237–83.
47. الربيعي عدي طارق حسن, عبد الجليل جبار الزرجاوي and ,اسعد عبد الله السلامي. 2018. "تاثير استخدام Udjal_Vor Drills في تطوير مظاهر الانتباه لدى الملاكمين." *مجلة كلية التربية الرياضي* 4(30):1–9. doi: 10.37359/jope.v30(4)2018.423 .

قائمة المراجع

48. رحيمة بوشهير هواري بوستة وبن مصباح كمال. 2018. "أثر برنامج تدريبي مقترح بالتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر." مجلة الجزائر 3.
49. زورق رقية. 2022. "دور تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ." *مجلة المنطومة الرياضية* 9(2):93–106.
50. ساعد رقيق. 2013. "دور المهارت العقلية في دقة التصويب الرمية الحرة في كرة السلة." *الخبير* 99:1–112.
51. ساعد رقيق. 2013. "دور تدريب المهارات العقليية في دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة." *مجلة الابداع الرياضي* 42:12–51.
52. ساعد رقيق. 2016. "أثر التدريب العقلي على أداء مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة." *مجلة المنطومة الرياضية* 3(1):156–74.
53. سعدية قتدوسي. 2021. "مرحلة المراهقة - نظرياتها وخصائصها -." *مجلة التمكين الاجتماعي* 3(4):121–42 . doi: 10.34118/sej.v3i4.1624.
54. السعيد هبير. 2017. "دراسة علاقة القلق المتعدد الأبعاد بدقة أداء مهارتي التمرير والتصويب لدى اشبال كرة السلة." *التحدي* 12:236–46.
55. سعيدي عبد المجيد و بن شرنين عبد الحميد. 2020. "مساهمة تركيز الانتباه في دقة التصويب لدى أصاغر كرة اليد." 2.
56. سهيل رشا عبد الرزاق عبد. 2018. "تاثيرات تمرينات التدريب العقلي (الذهني) المباشر والغير مباشر في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة." *مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية* (54):186–94.
57. السيد عادل حسني, حنان محمد جعبصة, شيماء على محمد لولى وليد محمد حسين مرسي. 2017. "أثار تركيز الانتباه على دقة التصويب من الثبات في كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية." *مجلة جامعة اسيوط للعلوم وفنون التربية الرياضية* 2017(45):140–45.
58. سيدة علي عبد العال محمد. 2011. "تأثير التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري في البالية." *مجلة أسيوط لعلوم و فنون التربية الرياضية* 2011(36–1):58–95.
59. الشافعي أحمد فاروق عزب. 2017. "تأثير استخدام أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبي الكوميته في رياضة الكراتي." *مجلة تطبيقات علوم الرياضة* 2016(91):1–21.
60. شريفي محمد أمين ,نافع سفيان. 2019. "واقع اختبارات الاسترخاء على مستوى فرق النخبة." *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي* 2019(2):315–21.
61. شمال صلاح الدين , أحمد مصطفى. 2019. "ثبات الانتباه وزمن الاستجابة الحركية وعلاقتهما باداء ودقة كهارة حائط الصد في الكرة الطائرة." *مجلة الرافدين للعلوم الرياضة* 22(70):35–45.
62. شيماء سامي ,غالب بشار. 2010. "مقارنة تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة لفئتي الشباب والمتقدمين." *مجلة علوم التربية الرياضية* 3(2):173–91.
63. صالح ربوح, قرقور محمد و يوسف اسماعيل. 2019. "برنامج مقترح للألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والعقلية (الذكاء وتركيز الانتباه) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية 6-10 سنوات." *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي* 7(1):130–43.
64. صالح محمد حسين. 2022. "تأثير التدريب الذهني الغير المباشر بتمرينات مختلفة في تعلم مهارتي المناولة والطبطبة بكرة السلة والاحتفاظ بها للطلاب." *مجلة كربلاء لعلوم التربية و الرياضة* 8(1).
65. الضمد عبد الستار جبار, علي محيج منتظر ,حسن حسون فاطمة. 2019. "تأثيرات تمرينات ذهنية وأدوات التنس المصغر في تطوير تركيز وشدة الانتباه وفق منظومة فيينا النفسية والضربة الارضية الأمامية والخلفية بكرة التنس." *الرياضة المعاصرة* 18(1):347–54.
66. طالب جاسم, حيدر, اسعد لازم علي. 2023. "المهارات النفسية للاعبي شباب اندية بغداد الدوري الممتاز لكرة القدم موسم 2021-2022." *Journal of Physical Education* 35(1):115–23. doi: 10.37359/jope.v35(1)2023.1424.
67. عابد بن رقية. 2015. "أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تحسين مهارة التصويب الجانبي في كرة السلة." *Sciences et Techniques Des Activités Physiques et Sportives (RISTAPS)* 14(4):192–204.
68. عابد بن رقية. 2018. "اثر برنامج تدريب عقلي فب تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مهارات التصويب الجانبي في كرة السلة." *العلوم والتكنولجيا للنشاطات البدنية والرياضية* 192–204.
69. عامر شاشو ,حريتي حكيم. 2020. "أثر تركيز الانتباه بتعليمات لفظية في تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة لدى المبتدئين مرحلة العمرية 14 سنة." *المجلة العلمية العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية* 2(17):197–210.

قائمة المراجع

71. عامر عبد الله, لقمان صالح كريم ,و محمد ثامر. 2019. "تركيز الأنتباه وعلاقته بدقة التصويب في كرة السلة." *الرياضة المعاصرة* 4(18):295–303.
72. العبادي عامر عباس عيسى. 2021. "تأثير التدريب العقلي (الذهني) في تطوير بعض المهارات الاساسية المركبة بكرة القدم للناشئين بعمر (12-14)سنة." *كلية التربية الرياصية* 6(2):1–8.
73. عباس سلمان حبيب ,محمد صالح محمد. 2022. "تأثيرات تمرينات لمثيرات متنوعة باساعمال جهاز (Blawe Pod) وبعض الادوات المساعدة في تركيز وتوزيع الانتباه لحراس المرمى بكرة القدم تحت 17 سنة." *مجلة علوم الرياضة الدولية* 4(5):91–103.
74. عباس عبد الرحمن محمد أحمد. 2013. "علاقة القل بتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم بالسودان." *مجلة العلوم الانسانية* 14(3):216–36.
75. العباسي كمال, أحمد زويش ,بت عبد الرحمان سيد علي. 2023. "اقتراح برنامج ترويحي لتنمة الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية." *مجلة المنظومة الرياضية* 10(1):265–79.
76. عبد الرحيم مهى دينا. 2019. "تأثير تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة أداء الإرسال فى التنس لطالبات كلية التربية الرياضية-جامعة أسيوط." *مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية* 51(4):169–91. doi: 10.21608/jprr.2019.108608 .
77. عرابي شيخ, فضلاوي حسين, أقزوح سليم. 2021. "أثر التصور العقلي على الاداء في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية." *مجلة التميز* 3(1):90–99.
78. عزي الحسين. 2017. "(إسهام المدرسة في إكساب القيم التربوية لدى التلميذ في مرحلة المراهقة المبكرة) -دراسة ميدانية لعينة من تلاميذ متوسطات مدينة بوسعادة-." *مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية* 2(8):110–23.
79. عسيرى محمد بن عبدالله. 2016. "الفروق فى بعض المهارات النفسية (الاسترخاء – تركيز الانتباه – تقدير الذات) لذوى الإيقاع الحيوى اليومى من ممارسى النشاط البدنى بمدينة الرياض - Differences in Some Psychological Skills (Relaxation - Concentration of Attention - Self Esteem) for People with Da." *التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية)* 35(171):97–121. doi: 10.21608/jsrep.2016.49097 .
80. عقيل بلعيد. 2014. "عامل الخبرة الرياضية وعلاقته بتطوير مستوى التصور العقلي الحسي حركي لدى رياضي الكراتي دو صتف اكابر." *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية* 16:54–59.
81. عقيل, عقبل علد القادر. 2012. "فعالية تطبيق برنامج التصور العقلي البصري في تطوير مستوى الأداء المهاري لرياضي الكراتي دو." *مجلة الابداع الرياضي* (7):232–40.
82. علي اسعد لازم ,اسماعيل قاسم جميل. 2019. "أثر تأثير التمرين باستخدام مثيرات تشتيت الانتباه الخارجية في دقة التهديف بركلة الجزاء (10م) للاعبي كرة القدم للصالات. doi: 10.37359/JOPE.V29(2)2017.133 ." *Journal of Physical Education* 29(2):114–26.
83. علي انتاصر عويد. 2005. "علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من القفز بكرة السلة." *مجلةدراسات والبحوث التربية الرياضية* 1(17):169–82.
84. علي علياء محمد ,انتاصر عويد علي. 2021. "السيطرة الأنتباهية وعلاقتها بدقة بعض انواع التصويب بكرة السلة للاعبي اتدية الشباب العراق." *Modern Sport* 20:85–92.
85. علي مكي مهدي. 2013. "سرعة الاستجابة الحركية وتركيز الانتباه وعلاقتها بدقة وأداء بعض المهارات الاساسية للاهبي منتخب جامعة بغداد بالتنس." *مجلة كلية التربية الرياضية-بغداد* 177:25–203.
86. علي, علي مهدي. 2020. "نسبة مساهمة مظاهر الانتباه وعلاقتها لدقة اتخاذ القرار لدة حكام وقضاة الكراتي بفعالية القتال في العراق." *مجلة دراسات وبحوق التربية الرياضية* 64(55):1–10.
87. عليوي عباس محسن. 2021. "تأثير تدريب الاسترخاء متعدد النظم على خفض الضغوط لدى لاعبي الساحة والميدان." *مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية* (66):1–14.
88. عمارة نور الدين. 2010. "أهمية التدريب النفسي للسمات الشخصية في التدريب الرياضي." *مجلة الابداع الرياضي* (1):32–58.
89. غرناوط مداني ,رضوان مصلي. 2018. "العناية بالطفولة المبكرة في الجزائر عبر بيانات المسح العنقودي الرابع ".(mics4-2012) *Revue Algérienne Des Etudes de Population* 2(2):34–66.
90. غلاب حكيم, السعيد مزروع ,عماد الدين خلفة. 2022. "أثر تدريبات الاسترخاء العضلي التدريجي على تخفيف التوتر النفسي لدى عدائي اختراق الضاحية صنف أقل من 17 سنة." *مجلة المجتمع والرياضة* 5(2):314–28.
91. فاروق شيرين, فؤاد ابو المكارم ,إيمان صبرى. 2017. "مهارات تركيز الانتباه فى ممارسة بعض الرياضات الجماعية." *دراسات نفسية*

قائمة المراجع

. doi: 10.21608/psj.2017.92944.711–675:(4)27

92. قو رابح , فروز عزيز, رامي عزالدين. 2019. "أثر التدريب الذهني على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة " للأعلى في كرة الطائرة." *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية* 8(2):70–85.
93. القور ياسر, طلفاح معاذ, مقابلة نانسي التل عمر. 2018. "تأثير التصور العقلي على السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب في جامعة اليرموك." *تطبيقات علوم الرياضة* 109(2):326/341.
94. قورين, أحمد ,أحمد مداني. 2021. "أثر برنامج للتصور العقلي في لأداء المهاري لبعض الحركات الارضية لدى ناشئ الجمباز الفني (9-10) سنة." *مجلة التحدي* 13(2):112–27.
95. كاظم وفائ حسن. 2020. "تأثير تمرينات التصور المختلط والاسترخاء الذهني في تنمية بعض المهاترات الاساسية بالتنس." *مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية* 65(1–16.(
96. كاظم, أحمد جواد. 2005. "علاقة تركيز الانتباه والادراك الحس حركي بدقة الارسال الطولي بالكرة الطائرة." *مجلة الرياضة المعاصرة* 4(5):1–. doi: https://search.emarefa.net/detail/BIM-3795498
97. الكريم فيان عبد. 2020. "اثر استراتيجية التخيل المواجه في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الاساسية في كرة السلة لدى طلاب كلية التربية والعلوم الرياضية جامعة السليمانية." *دراسات وبحوث التربية الرياضية* 1:64–16.
98. ليث عدنان المطارنة, زين العابدين محمد بن هاني. 2020. "تأثير برنامج للتدريب العقلي في تطوير بعض المهارات الاساسية في الجمباز." *المجلة التربوية لاردنية* 5(1):1–23.
99. مجدي حسن يوسف. 2020. "سيكومترية استبيان التصور الحركي للرياضين في البيئة المصرية." *مجلة تطبيقات علوم الرياضة* (103):297–308.
100. محمد بونوار. 2023. "تدريبات التصور العقلي على مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة." *التحدي* 15(1):247–58.
101. محمد قزقوز, ين سمينة العيد ,مداني محمد. 2016. "تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وتعلم بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة." *تفوق في علوم وتقنيات الناشاطات البدنية والرياضية* 1(1):1–27.
102. محمد عاربي الشيخ ،.بن الدين كمال العربي. 2020. "التصور العقلي وعلاقته بالتفكير الخططي في منطقة الهجوم في وجهة نظر لاعبي كرة السلة." *التفوق* 2(1):50–69.
103. محمد عبد الرضا كريم و ميثم جبار مطر. 2012. "بعض القدرات العقلية وعلاقتها بدقة التصويب بكره اليد على لاعبي جامعة ميسان المشارك في بطولة الجامعات العراقية 2011-2012." *في مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية* 6(6):150–76.
104. محمد عبد النبي محمد. 2015. "إستخدام تدريبات لتطوير سرعة رد الفعل وتاثيرها على بعض المهارات الأساسية بكرة السلة." *مجلة علوم التربية الرياضية* 8(2):56–82.
105. مروة رمضان محمد ,سيد حامد محمد علي. 2021. "تأثير تدريبات التصور العقلي وفق التنظيم الادراكي على بعض القدرات العقلية ومستوى الاداء المهاري لدى ناشئات كرة الطائرة." *مجلة أسيوط لعلوم و فنون التربية الرياضية* 59(3):712–32.
106. مشكور نجاة باقر. 2021. "التمرينات الذهنية وفق الايقاع الحيوي بدورته العقلية والبدنية وتأثيره على بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لطلبات المدارس الثانوية." *مجلة الرياضة المعاصرة* 20(1–1).
107. ناجي رافد عبد الأمير. 2012. "تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية لتطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم." *مجلة العلوم الانسانية* 1(12):453–64.
108. نبيل افروجن. 2014. "التصور والتدريب العقلي تقنيات وكيفية تطبيقها." *الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية* 35:1–40.
109. نواجي دليلة, دخية عادل ,مرابط جمالي. 2023. "مهارة تركيز الانتباه وعلاقتها بمستوى الأداء التقني لدى لاعبي كرة الهدف المعاقين فئة ".b1/*المجلة العلمية العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية* 1(20):345–59.
110. وعد عبد الرحيم فرحان. 2014. "تأثير منهاج مقترح لتطوير بعض العمليات العقلية لدى منتخب لاعبي جامعة الأنبار بكرة اليد." *مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية* (41):1–16.
111. يوسف علي ,عبد الاله ماهر. 2017. "تأثير تركيز الانتباه في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد." *كلية التربية الرياصية* 1:2–86

المقالات باللغة الأجنبية :

112. Abdul, Zainab, Sadah Ali, Ayman Hani Abdul-jabburi, and Mustafa Adil Alwan. 2021. "The

قائمة المراجع

113. Ahcene, Ahmed, Djamel Mokrani, and Houcine Benzidane. 2019. "A Study of the Cognitive Level and Some Basic Skills in Basketball among Secondary Students according to Gender and Intelligence Variables." *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine* 27(3):5–16. doi: 10.18276/cej.2019.3-01.

114. Ahmadi E1 , Farsi A2, Vaez Mousavi MK. 2015. "Effect of Biofeedback and Relaxation Training on State-Competitive Anxiety among Football Players." *Journal of Health Promotion Management* 4(3):51–58.

115. Ajilchi, Bita, Hamid Reza Amini, Zahra Pouraghaei Ardakani, Majid Mozafari Zadeh, and Steve Kisely. 2019. "Applying Mindfulness Training to Enhance the Mental Toughness and Emotional Intelligence of Amateur Basketball Players." *Australasian Psychiatry* 27(3):291–96. doi: 10.1177/1039856219828119.

116. Ali Khalaf . 2018. "Impact of the Mental Training Approach in Reducing the Error Rate Associated with the Performance of the Peaceful Scoring Skills and Free Throw by One Hand among Basketball Players." *Physical Education Sciences* 11:92–105.

117. Ali, Maitham Saadi. 2021. "PROGRAMS IN LEARNING SOME BASIC SKILLS OF BASKETBALL FOR FIRST-GRADE INTERMEDIATE SCHOOL." 16:32–35.

118. Alwan, Mohamed A., Hj Abdul, Aziz Zakaria, Mohamad Rahizam, Abdul Rahim, Norlizah Abdul Hamid, and Maher D.Fuad Fuad. 2013. "Comparison between Two Relaxation Methods On Competitive State Anxiety Among College Soccer Teams During Pre-Competition Stage." 1(1):90–104

119. Andreato, Leonardo Vidal, Maryon Gotardo dos Santos, and Alexandro Andrade. 2022. "What Do We Know about the Effects of Mental Training Applied to Combat Sports? A Systematic Review." *Psychology of Sport and Exercise* 63(January):102267. doi: 10.1016/j.psychsport.2022.102267.

120. Andreato, Leonardo Vidal, Maryon Gotardo dos Santos, and Alexandro Andrade. 2022. "What Do We Know about the Effects of Mental Training Applied to Combat Sports? A Systematic Review." *Psychology of Sport and Exercise* 63(January):102267. doi: 10.1016/j.psychsport.2022.102267.

121. Behrouz Golmohammadi, Valiollah Kashani, and Amin Khosravi. 2018. "The Effect of a Relaxation Program on Performance of Sub-Elite Football Players." *Journal of Sports and Motor Development and Learning* 10(3):385–411.

122. Boon Hooi, Lim, and Teo Eng Wah. 2018. "Injured Athletes and a New Invention of Relaxation Techniques." *International Research Journal of Pharmacy and Medical Sciences (IRJPMS)* 1(4):78–81.

123. Bornemann, Boris, Peter Kovacs, and Tania Singer. 2019. "Voluntary Upregulation of Heart Rate Variability through Biofeedback Is Improved by Mental Contemplative Training." *Scientific Reports* 9(1):1–13. doi: 10.1038/s41598-019-44201-7.

124. Bornemann, Boris, Peter Kovacs, and Tania Singer. 2019. "Voluntary Upregulation of Heart Rate Variability through Biofeedback Is Improved by Mental Contemplative Training." *Scientific Reports* 9(1):1–13. doi: 10.1038/s41598-019-44201-7.

125. Candra, O. 2020. "The Contribution of Eye-Hand Coordination to Basketball Lay Up Shoot Skills." 464(Psshers 2019):864–69. doi: 10.2991/assehr.k.200824.192.

126. Cao, Shudian, Soh Kim Geok, Samsilah Roslan, He Sun, Soh Kim Lam, and Shaowen Qian. 2022. "Mental Fatigue and Basketball Performance: A Systematic Review." *Frontiers in Psychology* 12(January):1–10. doi: 10.3389/fpsyg.2021.819081.

127. ÇELİK, Ayşegül, Ibrahim BOZKURT, Mehmet ALTIN, Mehmet ÖZDEMİR, and Adem CİVAN. 2021. "AN ANALYSIS ON THE EFFECTS OF TABLE-TENNIS SPORTS ON THE DISTRACTION OF SECONDARY EDUCATION STUDENTS." *The Online Journal of Recreation and Sport* Volume 9(Volume 9 Issue 3):33–44. doi: 10.22282/ojrs.2020.69.

128. Chakraborty, Sankarshan, Papan Mondal Assistant Professor, Correspondence Sankarshan Chakraborty, and Papan Mondal. 2019. "Biomechanical Factors Contributing to Effective Layup Shot in Basketball: A Review Study." *International* 6(3):86–89.

قائمة المراجع

129. Davydov, Volodymyr, Anna Mankevych, and Iryna Lushchyk. 2016. "Concentration and Distribution of Attention in Sports Swimming , Competitive and Rhythmic Gymnastics." *Physical Education, Sports and Health in Modern Society : Collected Scientific Paper* 1(33):82–87.

130. de Lima Greboggy, Priscilla Bertoldo dos Santos, Ana. 2014. "Effect of a Mental Training Program on Salivary Cortisol in Volleyball Players." *Journal of Exercise Physiology* 17(3):46–57.

131. Dereceli, Çağatay. 2018. "An Examination of Concentration and Mental Toughness in Professional Basketball Players." *Journal of Education and Training Studies* 7(1):17. doi: 10.11114/jets.v7i1.3841.

132. Effect of the Kinetic Collections According to the Outcome of Movement Performance in Learning Some Skills in Basketball for Young Players." *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology* 15(2):1350–56. doi: 10.37506/ijfmt.v15i2.14530.

133. Faro, Heloiana, Douglas Cavalcante Silva, Bruno Teixeira Barbosa, Yago Pessoa da Costa, Carlos Gilberto Freitas-Junior, Dalton de Lima-Junior, Jocelyn Faubert, and Leonardo de Sousa Fortes. 2023. "Young Basketball Players' Multiple Object Tracking Skills Were Unaffected by Stroop-Induced Mental Fatigue." *Perceptual and Motor Skills*. doi: 10.1177/00315125231189091.

134. Fekih, Sofien, Mohamed Sami Zguira, Abdessalem Koubaa, Anouar Bettaieb, Jamel Hajji, Nicola Luigi Bragazzi, and Mohamed Jarraya. 2021. "Effects of Mental Training Through Imagery on the Competitive Anxiety of Adolescent Tennis Players Fasting During Ramadan: A Randomized, Controlled Experimental Study." *Frontiers in Nutrition* 8(November):1–9. doi: 10.3389/fnut.2021.713296.

135. Firănescu, Mădălina, Germina Cosma, and Gheorghe Dinuţă. 2020. "Visualisation Techniques in Sport - the Mental Road Map for Success." *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal* 59(3):245–56. doi: 10.35189/dpeskj.2020.59.3.4.

136. França, Cíntia, Beatriz B. Gomes, Élvio Rúbio Gouveia, Andreas Ihle, and Manuel J. Coelho-E-silva. 2021. "The Jump Shot Performance in Youth Basketball: A Systematic Review." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(6):1–12. doi: 10.3390/ijerph18063283.

137. Gaggioli, Andrea, Luca Morganti, Maurizio Mondoni, and Alessandro Antonietti. 2013. "Benefits of Combined Mental and Physical Training in Learning a Complex Motor Skill in Basketball." *Psychology* 4(9):1–6. doi: 10.4236/psych.2013.49A2001.

138. Gaggioli, Andrea, Luca Morganti, Maurizio Mondoni, and Alessandro Antonietti. 2013. "Benefits of Combined Mental and Physical Training in Learning a Complex Motor Skill in Basketball." *Psychology* 4(9):1–6. doi: 10.4236/psych.2013.49A2001.

139. Guidotti, Roberto, Cosimo Del Gratta, Mauro Gianni Perrucci, Gian Luca Romani, and Antonino Raffone. 2021. "Neuroplasticity within and between Functional Brain Networks in Mental Training Based on Long-Term Meditation." *Brain Sciences* 11(8):1–17. doi: 10.3390/brainsci11081086.

140. Guillot, Aymeric, Edyta Nadrowska, and Christian Collet. 2009. "Using Motor Imagery to Learn Tactical Movements in Basketball." *Journal of Sport Behavior* 32(2):189–206.

141. Halappa, Naveen G. 2023. "Integration of Yoga within Exercise and Sports Science as a Preventive and Management Strategy for Musculoskeletal Injuries/disorders and Mental Disorders – A Review of the Literature." *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 34(January 2022):34–40. doi: 10.1016/j.jbmt.2023.04.055.

142. Harrison, Kaitlyn, Emily Potts, Adam C. King, and Robyn Braun-Trocchio. 2021. "The Effectiveness of Virtual Reality on Anxiety and Performance in Female Soccer Players." *Sports* 9(12). doi: 10.3390/sports9120167.

143. Haugen, Erin. 2022. "Athlete Mental Health & Psychological Impact of Sport Injury." *Operative Techniques in Sports Medicine* 30(1):1–10. doi: 10.1016/j.otsm.2022.150898.

144. Houari, Saidia, Beneddine Kamel, and Nahal Hamid. 2019. "Mental Training And High Performance Sport." *المجلة*/

قائمة المراجع

2:43 *العلمية العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية*. doi: 10.54031/2070-016-002-004.

145. Interaction, T. H. E., O. F. Individual, and Psychological Crisis. 1988. "1984) as of." 523–30.

146. İSLAM, Ahmet. 2023. "Three Variables in the Training of Famale Soccer Players: The Relationship between Psychological Skills, Mental Energy and Courage." *E-International Journal of Educational Research* 14:373–90. doi: 10.19160/e-ijer.1230389.

147. Kanthack, T. F. D., M. Bigliassi, L. F. Vieira, and L. R. Altimari. 2014. "Acute Effect of Motor Imagery on Basketball Players'free Throw Performance and Self-Efficacy." *Revista Brasileira de Cineantropometria E Desempenho Humano* 16(1):47–57. doi: 10.5007/1980-0037.2014v16n1p47.

148. Kaulfuss, Julia C., Luis A. Kluth, Phillip Marks, Philippe Grange, Margit Fisch, Felix K. H. Chun, and Christian P. Meyer. 2021. "Long-Term Effects of Mental Training on Manual and Cognitive Skills in Surgical Education – A Prospective Study." *Journal of Surgical Education* 78(4):1216–26. doi: 10.1016/j.jsurg.2020.11.005.

149. Kennedy, David O., and Emma L. Wightman. 2022. "Mental Performance and Sport: Caffeine and Co-Consumed Bioactive Ingredients." *Sports Medicine* 52(s1):69–90. doi: 10.1007/s40279-022-01796-8.

150. Khalaf, Ali. 2018. "Impact of the Mental Training Approach in Reducing the Error Rate Associated with the Performance of the Peaceful Scoring Skills and Free Throw by One Hand among Basketball Players." *Physical Education Sciences* 11:92–105.

151. Kristjánsdóttir, Hafrún, Kamilla R. Jóhannsdóttir, Miguel Pic, and Jose M. Saavedra. 2019. "Psychological Characteristics in Women Football Players: Skills, Mental Toughness, and Anxiety." *Scandinavian Journal of Psychology* 60(6):609–15. doi: 10.1111/sjop.12571.

152. Król, Weronika, and Aleksandra Gruszka. 2023. "Is Running a State of Mind? Sports Training as a Potential Method for Developing Cognitive Flexibility." *Psychology of Sport and Exercise* 67(March). doi: 10.1016/j.psychsport.2023.102425.

153. Limited, Quotronics. 2011. *BATAK MICRO*. Horley.

154. Mahdi, Ali, and Basra Governorate. 2022. "Psychological Flow and Its Relationship to the Mental Training Skills of Young Karate Players Dr. Ali Mahdi Ali Iraq. Education of Basra Governorate."

155. Mashkoor, Najat Baqir, and Nagham Hateem Hameed. 2022. "Effect of Physical-Kinesthetic Intelligence Exercises on Developing Motor Abilities and Basic Skills of Basketball in Female Students." *Sport TK* 11:1–10. doi: 10.6018/sportk.514981.

156. Miçooğullari, Bülent Okan, and Rıdvan Ekmekçi. 2017. "Evaluation of a Psychological Skill Training Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional Soccer Players." *Universal Journal of Educational Research* 5(12):2312–19. doi: 10.13189/ujer.2017.051222.

157. Mikicin, Mirosław. 2022. "Relationships of Attention and Arousal Are Responsible for Action in Sports." *Biomedical Human Kinetics* 14(1):229–35. doi: 10.2478/bhk-2022-0028.

158. Mikicin, Mirosław. 2022. "Relationships of Attention and Arousal Are Responsible for Action in Sports." *Biomedical Human Kinetics* 14(1):229–35. doi: 10.2478/bhk-2022-0028.

159. Mladenovic, M., and N. Trunic. 2019. "Goal Orientation and Mental Toughness of Young Serbian Basketball Players. In XXII Scientific Conference "FIS COMMUNICATIONS." (October):81–85.

160. Moradi, Jalil. 2020. "Benefits of a Guided Motor-Mental Preperformance Routine on Learning the Basketball Free Throw." *Perceptual and Motor Skills* 127(1):248–62. doi: 10.1177/0031512519870648.

161. Nae, Ionela Cristina. 2018. "THE THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF MENTAL TRAINING IN BASKETBALL." *Marathon* X(1):31–37.

162. O'Connor, Justen, Christine Grove, Ruth Jeanes, Karen Lambert, and Nadia Bevan. 2023. "An Evaluation of a Mental Health Literacy Program for Community Sport Leaders." *Mental Health & Prevention* 29:200259. doi:

10.1016/j.mhp.2023.200259.

163. Olmedilla, Aurelio, Isabel M[a] Moreno-Fernández, Verónica Gómez-Espejo, Francisco Javier Robles-Palazón, Isidro Verdú, and Enrique Ortega. 2019. "Psychological Intervention Program to Control Stress in Youth Soccer Players." *Frontiers in Psychology* 10(October):1–8. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02260.

164. Ong, Nathanael C. H., and Konstadina Griva. 2017. "The Effect of Mental Skills Training on Competitive Anxiety in Schoolboy Rugby Players." *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 15(5):475–87. doi: 10.1080/1612197X.2016.1153129.

165. Ong, Nathanael C. H., and Konstadina Griva. 2017. "The Effect of Mental Skills Training on Competitive Anxiety in Schoolboy Rugby Players." *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 15(5):475–87. doi: 10.1080/1612197X.2016.1153129.

166. Ong, Nathanael C. H., and Konstadina Griva. 2017. "The Effect of Mental Skills Training on Competitive Anxiety in Schoolboy Rugby Players." *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 15(5):475–87. doi: 10.1080/1612197X.2016.1153129.

167. Páez-Maldonado, José A., Rafael E. Reigal, Juan P. Morillo-Baro, Hernaldo Carrasco-Beltrán, Antonio Hernández-Mendo, and Verónica Morales-Sánchez. 2020. "Physical Fitness, Selective Attention and Academic Performance in a Pre-Adolescent Sample." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(17):1–11. doi: 10.3390/ijerph17176216.

168. Pierpaolo, Limone, and Toto Giusi Antonia. 2018. "The Psychological Constructs and Dimensions Applied to Sports Performance: A Change of Theoretical Paradigms." *Journal of Physical Education and Sport* 18(5):2034–38. doi: 10.7752/jpes.2018.s5302.

169. Rahman H, Jalil R, Ulpi W. 2022. "Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations - PDF Download Gratis." *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* 12(2):124–29.

170. Rahman, Md. Hamidur, and Muhammad Shahidul Islam. 2021. "Immediate Effect of Mental Imagery Training on Accuracy of Basketball Free Throws in Bangladesh." *Journal of Advances in Sports and Physical Education* 4(4):68–72. doi: 10.36348/jaspe.2021.v04i04.004.

171. Reigal, Rafael E., Luna Moral-Campillo, Rocío Juárez Ruiz de Mier, Juan P. Morillo-Baro, Verónica Morales-Sánchez, José L. Pastrana, and Antonio Hernández-Mendo. 2020. "Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents." *Frontiers in Psychology* 11(February):1–9. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00110.

172. Reigal, Rafael E., Silvia Barrero, Ignacio Martín, Verónica Morales-Sánchez, Rocío Juárez-Ruiz de Mier, and Antonio Hernández-Mendo. 2019. "Relationships Between Reaction Time, Selective Attention, Physical Activity, and Physical Fitness in Children." *Frontiers in Psychology* 10(October):1–8. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02278.

173. Rooks, Joshua D., Alexandra B. Morrison, Merissa Goolsarran, Scott L. Rogers, and Amishi P. Jha. 2017. "'We Are Talking About Practice': The Influence of Mindfulness vs. Relaxation Training on Athletes' Attention and Well-Being over High-Demand Intervals." *Journal of Cognitive Enhancement* 1(2):141–53. doi: 10.1007/s41465-017-0016-5.

174. Rune Giske, Bjørn Tore Johansen, and Tommy Haugen. 2016. "Training, Mental Preparation and Unmediated Practice among Soccer Referees: An Analysis of Elite and Sub-Elite Referees' Reported Practice." *IJASS(International Journal of Applied Sports Sciences)* 28(1):31–41. doi: 10.24985/ijass.2016.28.1.31.

175. Satriawan, Rabwan, and Khairul Amar. 2020. "The Effect of Training on the Increasing of the Skill Lay Up Shoot Basketball Games Extracurricular Participants Basketball Students of SMA Negeri 1 Woha." 443(Iset 2019):292–96. doi: 10.2991/assehr.k.200620.056.

176. Savoy, Carolyn. 2016. "A Yearly Mental Training Program for a College Basketball Player." *The Sport Psychologist* 7(2):173–90. doi: 10.1123/tsp.7.2.173.

177. Schüler, Julia, Johanna Stähler, and Wanja Wolff. 2023. "Mind-over-Body Beliefs in Sport and Exercise: A Driving

قائمة المراجع

Force for Training Volume and Performance, but with Risks for Exercise Addiction." *Psychology of Sport and Exercise* 68(May):1–10. doi: 10.1016/j.psychsport.2023.102462.

178. Shackell, Erin M., and Lionel G. Standing. 2007. "Mind over Matter: Mental Training Increases Physical Strength." *North American Journal of Psychology* 9(1):189–200.

179. Singh, Amandeep. 2019. "The Effect of Mental Training on Shooting Ability of University Girls Basketball Players." *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences* 178(2):178–80.

180. Singh, Amandeep. 2019. "The Effect of Mental Training on Shooting Ability of University Girls Basketball Players." *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences* 178(2):178–80.

181. Smith, Mitchell R., Chris Thompson, Samuele M. Marcora, Sabrina Skorski, Tim Meyer, and Aaron J. Coutts. 2018. "Mental Fatigue and Soccer: Current Knowledge and Future Directions." *Sports Medicine* 48(7):1525–32. doi: 10.1007/s40279-018-0908-2.

182. Spoon, Daniel B., Kristin S. Vickers, and Mohamad Alkhouli. 2020. "Mental Skills Training in Cardiology." *Journal of the American College of Cardiology* 76(16):1905–9. doi: 10.1016/j.jacc.2020.09.530.

183. Tingaz, Emre Ozan, Oktay Kizar, Celal Bulğay, and Ebru Çetin. 2021. "Mindfulness in Male Soccer Players: A Cross-Sectional Study." *International Journal of Educational Research and Innovation* 2021(15):388–99. doi: 10.46661/ijeri.5398.

184. Turgut, Murat, and Onur Mutlu Yasar. 2019. "Mental Training of College Student Elite Athletes." *Journal of Education and Learning* 9(1):51. doi: 10.5539/jel.v9n1p51.

185. Uludağ, Sevil, Ferudun Dorak, Nilgün Vurgun, Yasin Yüzbaşioğlu, and Ercan Ateş. 2021. "Effects of 10 Weeks of Imagery and Concentration Training on Visual Focus and Free-Throw Performance in Basketball Players." *Journal of Physical Education and Sport* 21(4):1761–68. doi: 10.7752/jpes.2021.04223.

186. Veraksa, Aleksander, and Aleksandra Gorovaya. 2012. "Imagery Training Efficacy among Novice Soccer Players." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 33:338–42. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.01.139.

187. Windo Wiria Dinata, Gumi Langerya Rizal, and Mario Pratama. 2023. "West Sumatra Basketball Coaches Capacity Improvement In Making Physical and Mental Training Programs for Athletes." *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(1):829–35. doi: 10.36526/gandrung.v4i1.2313.

188. Xiong, Jianshe. 2012. "The Functions and Methods of Mental Training on Competitive Sports." *Physics Procedia* 33:2011–14. doi: 10.1016/j.phpro.2012.05.316.

189. Youssouf Haidara, Ardo Okilanda, Rezza Dewintha, and Didi Suryadi. 2023. "Analysis of Students' Basic Basketball Skills: A Comparative Study of Male and Female Students." *Tajor* 1(1):1–5.

190. Zamzami, Mohammad Shokri A., and Faculty. 2020. "The Effectiveness Of Using Virtual Reality Technology On Learning The Jump- Shot Skill in Basketball." *Jurnal Menssana* 5(2):191–201. doi: //doi.org/10.2 036/ 4 MensSana.050220.012.

الأطروحات:

الأطروحات باللغة العربية :

191. أحمد لبشيري. 2021. "تأثير استخدام التصور العقلي في برنامج الاعداد البدني السنوي على تحسين القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة." جامعة الجزائر 3 . https://www.ccdz.cerist.dz/admin/notice.php?id=00000000000001077913001053

192. توميات عبد الرزاق. 2022. "أثر برنامج تدريبي بالتصور العقلي على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف اقل من 15 سنة." جامعة محمد خيضر بسكرة https://www.ccdz.cerist.dz/admin/notice.php?id=00000000000001117471000269 .

193. جبالي رضوان. 2013. "فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القد الجزائرية." جامعة الجزائر 3 https://www.ccdz.cerist.dz/admin/notice.php?id=00000000000000008131280005558 .

194. خلفة عماد الدين. 2023. "أثر برنامج تدريبي بالاسرتخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي

قائمة المراجع

المسافات النصف طويلة صتف أقل من 17 سنة." جامعة محمد خيذر بسكرة .
https://www.ccdz.cerist.dz/admin/notice.php?id=000000000000001117473000269

195. زروق نبيل. 2016. "اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على خفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة السلة على المراسي المتحركة." دالي ابراهيم - الجزائر 3.

196. زكريا كحلوش ابراهيم. 2022. "أثر برنامج تدريبي مبني على مهارة التصور العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم." محمد خيذر بسكرة.

197. سعدون شعيب. 2022. "علاقة التدريب العقلي بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم." دالي ابراهيم-الجزائر 3
https://www.ccdz.cerist.dz/admin/notice.php?id=000000000000001106731000795

198. شتيوي عبد المالك. 2013. "أثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب التدريب الذهني والبدني لتطوير الضربات الثابتة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم : دراسة ميدانية على فريق أواسط اتحاد بسكرة "U18. الجزائر 3 .
https://www.ccdz.cerist.dz/admin/notice.php?id=000000000000000863566000539

199. الطراونه عبد الله عاطف. 2013. "اثر برنامج التدريب العقلي المصاحب لتعليم الاداء الحركي على مستوى الأداء والانجاز في فعالية دفع الجلة." جامعة مؤتة.

200. فاطمة بن غالية. 2020. "أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الارسال والصد." جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف https://www.ccdz.cerist.dz/admin/notice.php?id=000000000000001003127000071 .

201. كمال ملوك. 2017. "أثر برنامج تدريب عقلي لمهارة تركيز الانتباه على خفض السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم." سيدي عبد الله - الجزائر 3 https://www.ccdz.cerist.dz/admin/notice.php?id=000000000000007161490007795 .

202. لخضر عباس. 2021. "إقتراح برنامج حركي مكيف وفقا ليعض المتغيرات الكنماتيكية لتنمية بعض قدرات التوافق العصبي العضلي لدى أطفال الصم البكم (12-15)سنة." جامعة زيان عاشور الجلفة.
https://www.pnst.cerist.dz/pnstARABE/detail.php?id=912395

203. محمد الزويدين وصفي. 2016. "أثر برنامج تدريب عقلي مصاحب على تطوير بعض المهارات لأساسية لدى ناشئ كرة القدم." جامعة مؤتة.

204. محمد نصبة. 2022. "تأثير تغيير أرضية اللعب (عشب طبيعي، عشب اصطناعي) على بعض الخصائص الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم." بويرة https://www.ccdz.cerist.dz/admin/notice.php?id=000000000000001105329000070 .

205. مدور حذيفة. 2022. "اسهام القياسات الأنثروبومترية في انتقاء لاعبي كرة السلة أقل من 15 سنة." جامعة محمد خيذر - بسكرة https://www.ccdz.cerist.dz/admin/notice.php?id=000000000000001110252000269 .

206. ناصري صلاح الدين. 2022. "أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة في تطوير دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 15 سنة." جامعة أحمد بوقرة بومرداس .
https://www.ccdz.cerist.dz/admin/notice.php?id=000000000000001093418000621

الأطروحات باللغة الاجنبية :

207. Palack, Univerzita, Olomouci Fakulta, Daniela Markov, Geografie Vedouc, and Hana Pernicov. 2022. "MENTAL PREPARATION IN BASKETBALL – A REVIEW STUDY." Univerzita Palackého v Olomouci.

الملحق رقم (1)

المقاييس النفسية

مقياس الاسترخاء

الرقم	العبارة	دائما	أحينا	نادرا	أبدا
01	أميل إلى تحقيق تغيير إيجابي في حياتي.				
02	أشعر بنوبة من القلق يأتيني أحيانًا.				
03	عندي وقت للاسترخاء والاستراحة قبل النوم.				
04	ليس لدي توتر أو عصبية شديدة				
05	تصيبني هجمات من الصداع.				
06	أميل لتحريك رجلي وطقطقة أصابعي ومضغ أظافري.				
07	يظهر التوتر لدي عند الجلوس لفترات طويلة على المقعد.				
08	ينتابني توتر ولا يمكنني التخلص منه				
09	أستفيق منتعش من الغفوة.				
10	يسهل عليّ التركيز على موضوع واحد فقط.				
11	لدي أفكار أخرى تشغل ذهني أثناء ممارسة أي نشاط.				
12	أستيقظ منتعشاً في الصباح.				
13	يمكنني النوم بسهولة ليلاً.				
14	أستطيع أن أتخلص من همومي عندما أذهب للنوم.				
15	يمكنني القيام بحركات بسيطة لتخفيف التوتر وتسهيل النوم				

مفتاح التصحيح : يتم احتساب الدرجة بالطريقة التالية :

الاجابة	الدرجة
أبدا	1
نادرا	2
أحيانا	3
غالبا	4

أقل درجة يتحصل عليها 15

أعلى درجة يحصل عليها هي 60

استبيان التصور الحركي في المجال الرياضي– 3

تعليمات الاستبيان

يسلط هذا الاستبيان الضوء على أسلوبين من أساليب التدريب العقلي على المهارات الحركية والتي تستخدم من قبل الرياضيين، يهدف الأسلوب الأول إلى تصور أو تكوين صورة للحركة في العقل، بينما يهدف الأسلوب الثاني إلى محاولة الشعور بالحركة، دون القيام الفعلي بها، والمطلوب هو القيام بكلا المهمتين العقليتين لمجموعة متنوعة من الحركات في هذا الاستبيان، ومن ثم تقييم مدى سهولة وصعوبة هذه المهام، ولم تصمم التقديرات التي يتم تدوينها لتقييم مدى جودة أو سوء أداء هذه المهام العقلية ولكن تعد هذه محاولات لاكتشاف قدراتك في عرض الأداء لهذه المهام للحركات المختلفة، ولا توجد تقديرات صحيحة أو خاطئة أو حتى تصنيفات أفضل من غيرها.

وتصنف كل من العبارات التالية حركة معينة، إقرأ العبارات بعناية ثم قم بأداء الحركات فعليا كما هي موصوفة، أدي الحركة مرة واحدة وارجع إلى نقطة البداية للحركة كما لو كنت ستقوم بأدائها مرة ثانية، ووفقا للإجراءات التالية سوف يطلب منك القيام بإحداها،

إما (1) شكل صورة واقعية بصرية واضحة بعد أداء الحركة مباشرة بقدر الإمكان من منظور داخلي)أي من منظور أول كما لو كنت فعلا داخل نفسك تؤدي وترى الحركة من خلال عينيك

أو(2) شكل صورة واقعية بصرية واضحة بعد أداء الحركة مباشرة بقدر الإمكان من منظور خارجي)أي من منظور ثالث كما لو كنت تشاهد نفسك علىDVD

أو (3) أن تحاول تخيل نفسك وأنت تقوم بالحركة بعد أدائها مباشرة دون القيام به فعليا.

بعد الانتهاء من المهمات العقلية المطلوبة، قم بتقدير مدى سهولة وصعوبة الأمر بالنسبة للقدرة على القيام بها، واختر التقديرات من المقياس التالي، مطلوب الدقة بقدر الإمكان، وخد ما يلزمك من الوقت للوصول إلى تقدير سليم لكل حركة، وقد تختار نفس التقدير لأكثر من حركة " رأيتها" أو "شعرت بها"

وليس ضروري الاستفادة من طول المقياس.

1–وضع البداية: الوقوف والقدمين والساقين معا، وذراعيك بجانبك.

الحركة: ارفع ركبتك اليمنى عاليا بقدر الإمكان بحيث تبدأ بساقك اليسرى والساق اليمنى مثنية الركبة، الآن اخفض الساق اليمنى لتقف مرة أخرى على القدمين، يتم تنفيذ الحركة ببطء.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن تشعر بنفسك تقوم بالحركة ولاحظ فقط دون القيام بها فعليا، الآن قيم مدى سهولة/صعوبة هذه المهمة العقلية

التقدير:	1	2	3	4	5	6	7

2– وضع البداية: الوقوف والقدمين والساقين معا، وذ ا رعيك بجانبك.

الحركة: انحني للأسفل ثم اقفز بشكل مستقيم للأعلى بقدر الإمكان مع مد الذ ا رعين فوق ال أ رس، اهبط بقدميك متباعدتين واخفض ذ ا رعيك إلى جانبيك.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من **منظور داخلي**، الآن قيم مدى سهولة/صعوبة هذه المهمة العقلية.

التقدير:	1	2	3	4	5	6	7

3– وضع البداية: مدد ذراع يدك غير المسيطرة باستقامة إلى جانبكم بحث تكون موازية للأرض، وابسطها بالأسفل.

الحركة: حرك ذراعك إلى الأمام حتى يصير أمام جسمك (وهو لا يزال موازي للأرض)، حافظ على ذراعك ممتدا أثناء الحركة، وقم بالحركة ببطء.

المهمة العقلية: افترض نقطة البداية، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من **منظور داخلي**، الآن قيم مدى سهولة/صعوبة هذه المهمة العقلية بالإضافة إلى الزاوية التي لوحظت منها الصورة (انظر النموذج المزود بقائمة كاملة للزوايا المختلفة).

التقدير:	1	2	3	4	5	6	7

4– وضع البداية: قف وقدميك متباعدتين قليلا وذراعيك ممتدان تماما فوق رأسك.

الحركة: اثن خصرك ببطء إلى الأمام وحاول لمس أصابع قدميك بأطراف أصابعك (أو، إذا كان ذلك ممكنا، ألمس الأرض بأطراف أصابعك أو بيديك)، الآن عد إلى وضع الانطلاق، وقف منتصبا وذراعيك ممدودتان فوق رأسك.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن تشعر بنفسك تقوم بالحركة ولاحظ فقط دون القيام بها فعليا، الآن قيم مدى سهولة/صعوبة هذه المهمة العقلية.

التقدير:	1	2	3	4	5	6	7

5- وضع البداية: الوقوف والقدمين والساقين معا، وذراعيك بجانبيك.

الحركة: ارفع ركبتك اليمنى عاليا بقدر الإمكان بحيث تبدأ بساقك اليسرى والساق اليمنى مثنية الركبة، الآن اخفض الساق اليمنى لتقف مرة أخرى على القدمين، يتم تنفيذ الحركة ببطء.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من **منظور داخلي**، الآن قيم مدى سهولة/ صعوبة هذه المهمة.

التقدير:	1	2	3	4	5	6	7

6- وضع البداية: الوقوف والقدمين والساقين معا، وذراعيك بجانبك.

الحركة: انحني للأسفل ثم اقفز بشكل مستقيم للأعلى بقدر الإمكان مع مد الذراعين فوق الرأس، اهبط بقدميك متباعدتين واخفض ذراعيك إلى جانبيك.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من **منظور خارجي**، الآن قيم مدى سهولة/ صعوبة هذه المهمة العقلية بالإضافة إلى الزاوية التي لوحظت منها الصورة (انظر النموذج الإضافي المزود بقائمة كاملة للزوايا المختلفة)

التقدير:	1	2	3	4	5	6	7

7- **وضع البداية:** مدد ذراع يدك غير المسيطرة باستقامة إلى جانبكم بحيث تكون موازية للأرض، وابسطها بالأسفل.

الحركة: حرك ذراعك إلى الأمام حتى يصير أمام جسمك (وهو لا يزال موازي للأرض)، حافظ على ذراعك ممتدا أثناء الحركة ، وقم بالحركة ببطء.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن تشعر بنفسك تقوم بالحركة ولاحظ فقط دون القيام بها فعليا، الآن قيم مدى سهولة/ صعوبة هذه المهمة العقلية.

التقدير:	1	2	3	4	5	6	7

8- وضع البداية: قف وقدميك متباعدتين قليلا وذراعيك ممتدان تماما فوق رأسك.

الحركة: اثن خصرك ببطء إلى الأمام وحاول لمس أصابع قدميك بأطراف أصابعك (أو، إذا كان ذلك ممكنا، المس الأرض بأطراف أصابعك أو بيديك)، الآن عد إلى وضع الإنطلاق، وقف منتصبا وذراعيك ممدودتان فوق رأسك.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من **منظور خارجي**، الآن قيم مدى سهولة / صعوبة هذه المهمة العقلية.

التقدير:	1	2	3	4	5	6	7

9- وضع البداية: الوقوف والقدمين والساقين معا، وذ ا رعيك بجانبيك.

الحركة: ارفع ركبتك اليمنى عاليا بقدر الإمكان بحيث تبدأ بساقك اليسرى والساق اليمنى مثنية الركبة، الآن اخفض الساق اليمنى لتقف مرة أخرى على القدمين يتم تنفيذ الحركة ببطء.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من **منظور خارجي**، الآن قيم مدى سهولة / صعوبة هذه المهمة العقلية بالإضافة إلى الزاوية التي لوحظت منها الصورة (انظر النموذج الإضافي المزود بقائمة كاملة للزوايا المختلفة).

التقدير:	1	2	3	4	5	6	7

10- وضع البداية: الوقوف والقدمين والساقين معا، وذراعيك بجانبيك.

الحركة: انحني للأسفل ثم اقفز بشكل مستقيم للأعلى بقدر الإمكان مع مد الذراعين فوق الرأس، اهبط بقدميك متباعدتين واخفض ذراعيك إلى جانبيك.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن تشعر بنفسك تقوم بالحركة ولاحظ فقط دون القيام بها فعليا، الآن قيم مدى سهولة / صعوبة هذه المهمة العقلية.

التقدير:	1	2	3	4	5	6	7

11- وضع البداية: مدد ذراع يدك غير المسيطرة باستقامة إلى جانبكم بحيث تكون موازية للأرض، وابسطها بالأسفل.

الحركة: حرك ذراعك إلى الأمام حتى يصير أمام جسمك (وهو لا يزال موازي للأرض)، حافظ على ذراعك ممتدا أثناء الحركة، وقم بالحركة ببطء.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من منظور داخلي، الآن قيم مدى سهولة / صعوبة هذه المهمة العقلية.

التقدير:	1	2	3	4	5	6	7

12- وضع البداية: قف وقدميك متباعدتين قليلا وذراعيك ممتدان تماما فوق رأسك.

الحركة: اثن خصرك ببطء إلى الأمام وحاول لمس أصابع قدميك بأطراف أصابعك (أو، إذا كان ذلك

ممكنا، المس الأرض بأطراف أصابعك أو بيديك)، الآن عد إلى وضع الإنطلاق، وقف منتصبا وذراعيك ممدودتان فوق رأسك.

المهمة العقلية: افترض نقطة الإنطلاق، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من **منظور خارجي**، الآن قيم مدى سهولة / صعوبة هذه المهمة العقلية بالإضافة إلى الزاوية التي لوحظت منها الصورة (انظر النموذج الإضافي المزود بقائمة كاملة للزوايا المختلفة).

التقدير:	1	2	3	4	5	6	7

بعد الإنتهاء من المهمة العقلية المطلوبة، قيم مدى سهولة وصعوبة هذه المهمة في المكان المخصص أدناه .واعتمد على التقديرات الموجودة بالمقياس وتكون دقيقة قدر الإمكان، واتخذ ما يلزم للوصول إلى تقييم سليم لكل حركة، وخد ما يلزمك من الوقت للوصول إلى تقدير سليم لكل حركة، وقد تختار نفس التقدير لأكثر من حركة "رأيتها " أو" شعرت بها."

مقاييس التقدير

محور التصور الحركي

صعب الرؤية جدا	صعب الرؤية	صعب الرؤية الى حد ما	محايد(ليس سهلا وليس صعبا)	سهل الرؤية	سهل الرؤية الى حد ما	سهل رؤية جدا
1	2	3	4	5	6	7

محور التصور الحركي

صعب الشعور به جدا	صعب الشعور به	صعب الشعور به الى حد ما	محايد(ليس سهلا وليس صعبا)	سهل الرؤية	سهل الشعور به الى حد ما	سهل الشعور به جدا
1	2	3	4	5	6	7

بطاقة التسجيل

الرقم	العبارة	التقدير	الرقم	العبارة	التقدير
01	رفع الركبة		07	حركة الذراع	
02	القفز		08	ثني الخصر	
03	حركة الذراع		09	رفع الركبة	
04	ثني الخصر		10	القفز	
05	رفع الركبة		11	حركة الذراع	
06	القفز		12	ثني الخصر	

مفتاح تصحيح:

الرؤية بصرية داخلية :**2–5–7–11**.

الرؤية البصرية الخارجية:**3–6–9–12**.

التصور الحس حركي :**1–4–8–10**.

إختبار شبكة تركيز الانتباه (Grid Concentration Test)

تعليمات الاختبار

1. أرقام تبدأ من (0) إلى (99)

2. ضع شرطه (\) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب ،مع مراعاة أن يتابع الأرقام بطريقة متتالية.

3- يبدأ من رقم يحدد له من قبل المدرب (يكون أقل من 60) مع مراعاة تسلسل الأرقام تصاعدياً بالترتيب عند الإجابة.

84	**27**	**51**	**78**	**59**	**52**	**13**	**85**	**61**	**55**
28	**60**	**92**	**04**	**97**	**90**	**31**	**57**	**29**	**33**
32	**96**	**65**	**39**	**80**	**77**	**49**	**86**	**18**	**07**
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**	**83**	**24**
03	**73**	**21**	**23**	**16**	**37**	**25**	**19**	**12**	**63**

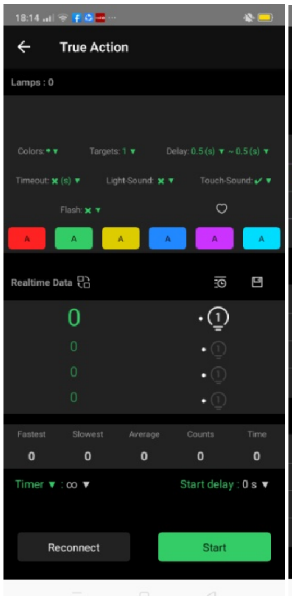
مفتاح تصحيح :

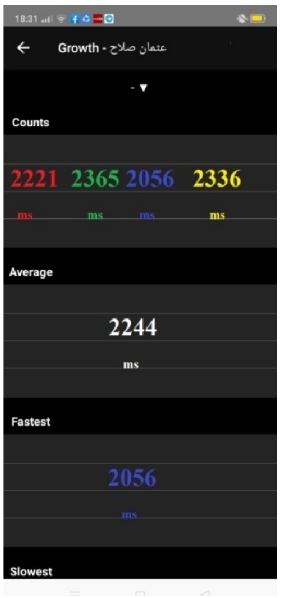
1-مدة الاختبار دقيقة واحدة

2- سوف تحسب الأرقام المتسلسلة فقط.

3- كل مربع صحيح يحسب بنقطة.

4- يتم حساب عدد المربعات التي وصل إليها في نهاية الوقت المحدد واللاعب الذي يستطيع وضع علامات أكثر خلال الزمن المعين يكون أفضل في تركيزه.


True Action
Lamps : 0
Realtime Data
Fastest
Slowest
Average
Counts
Time
Timer
Start delay : 0 s
Reconnect
Start


Growth - عثمان صلاح
Counts
2221
2365
2056
2336
ms
Average
2244
Fastest
2056
Slowest

الملحق رقم (2)

البرنامج التدريبي العقلي

البرنامج التدريبي العقلي

برنامج تدريبي عقلي لدورة تدريبية متوسطة

الحصص	الأهداف	الحصص	الأهداف	الحصص	الأهداف
الحصة الاوالى	مدخل للاسترخاء وتعلم التنفس الصحيح	الحصة التاسعة	تصور عقلي للرمية الحرة	الحصة السابعة عشر	تصور عقلي لتصويب السلمية مع تخيل وجود عائق متحرك
الحصة الثانية	مدخل للتصور العقلي	الحصة العاشرة	إسترخاء تدريجي	الحصة الثامنة عشر	تصور عقلي للمحاورة المنخفضة في وجود حواجز وأقماع وتنتهي بالتصويب من القفز
الحصة الثالثة	مدخل لتركيز الإنتباه	الحصة الحادية عشر	تركيز الإنتباه للرمي من القفز مع تصور دقيق للحركة	الحصة التاسعة عشر	استرخاء تدريجي
الحصة الرابعة	استرخاء تدريجي	الحصة الثانية عشر	تركيز الإنتباه لمحاورة العالية وبسرعة(تنتهي بالتمرير).	الحصة العشرون	تصور عقلي للرمية الحرة مع تخيل ضجيج و ضوضاء و مضايقات من الخصم
الحصة الخامسة	تصورالعقلي بعض الحركات في كرة السلة	الحصة الثالثة عشر	تصور عقلي للرمية السلمية مع إطلاق الكرة بكلتا اليدين	الحصة الواحد وعشرون	تركيز الانتباه للرمية السلمية بيد واحدة بوجود خصم مع سرعة لحظية للاداء
الحصة السدسة	تركيز الانتباه لسرعة تغيير الاتجاه بالكرة من خلال محاورة متنوعة	الحصة الرابعة عشر	استرخاء تخيلي.	الحصة الثانية وعشرون	استرخاء تخيلي .
الحصة السابعة	تصور وضعيات في الرمية السلمية مع تركيز الانتباه على جوانب محددة	الحصة الخامس عشر	تركيز الانتباه للرمية الحرة في جو هادئ ثم جو صاخب	الحصة الثالثة وعشرون	تصور عقلي للتصويب من القفز مع تخيل خصم يحاول صده
الحصة الثامنة	تصور عقلي للمحاورة من خلال مسار متعرج	الحصة السادسة عشر	استرخاء + تركيز الانتباه للاخطاء التقنية في التصويبة من القفز	الحصة الرابعة وعشرون	تركيز الانتباه للمحاورة مع تفادي مسار غير مستوي مع تغيير للسرعة حركية للاطراف العلوية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر _ بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
نيابة مدير المعهد المكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
MOHAMED KHIDER UNIVERSITY OF BISKRA
INSTITUTE OF SCIENCES AND TECHNOLOGIES OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES
VICE INSTITUTE IN CHARGE OF THE PGRS

رقم : 54 /ن.م.م.ب.ت.ب.ع.ع.خ/2023

إلى السيد المحترم : رئيس فريق إتحاد بسكرة

الموضوع : تقديم تسهيلات

تحية طيبة وبعد ؛

في إطار التعاون بين جامعة بسكرة وبين المؤسسات الاقتصادية والاجتماعية الوطنية، فإننا نرجو من سيادتكم الفاضلة، خدمة للبحث العلمي، تقديم التسهيلات الممكنة.

- للطالب (ة) :

الاسم : مسعود اللقب : بن عيشي

- رقم التسجيل : 11/PG/D/LMD/SPR/20
- شعبة : التدريب الرياضي التخصص : التحضير النفسي الرياضي.

ومساعدته في إجراء الجانب التطبيقي، لإنجاز أطروحة الدكتوراه خاصته.

وفي الأخير، تقبلو مني أسمى عبارات التقدير والإحترام

ملاحظة : سلمت هذه الوثيقة بطلب من المعني(ة) للإدلاء بها في حدود ما يسمح به القانون.

بسكرة في : 2023/03/12

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
د/ناصر بقار

النادي الرياضي الهاوي لكرة السلة U.S.B

جودي جمال الدين

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر _ بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
نيابة مدير المعهد المكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
MOHAMED KHIDER UNIVERSITY OF BISKRA
INSTITUTE OF SCIENCES AND TECHNOLOGIES OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES
VICE INSTITUTE IN CHARGE OF THE PGRS

رقم : 56 /ن.م.م.ب.ت.ب.ع.ع.خ/2023

إلى السيد المحترم : رئيس الرابطة الولائية لكرة السلة

الموضوع : تقديم تسهيلات

تحية طيبة وبعد ؛

في إطار التعاون بين جامعة بسكرة وبين المؤسسات الاقتصادية والاجتماعية الوطنية، فإننا نرجو من سيادتكم الفاضلة، خدمة للبحث العلمي، تقديم التسهيلات الممكنة.

- للطالب (ة) :

الاسم : مسعود اللقب : بن عيشي

- رقم التسجيل : 11/PG/D/LMD/SPR/20
- شعبة : التدريب الرياضي التخصص : التحضير النفسي الرياضي.

ومساعدته في إجراء الجانب التطبيقي، لإنجاز أطروحة الدكتوراه خاصته.

وفي الأخير، تقبلو مني أسمى عبارات التقدير والإحترام

ملاحظة : سلمت هذه الوثيقة بطلب من المعني(ة) للإدلاء بها في حدود ما يسمح به القانون.

بسكرة في : 2023/03/12

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
د/ناصر بقار

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر _ بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
نيابة مدير المعهد المكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
MOHAMED KHIDER UNIVERSITY OF BISKRA
INSTITUTE OF SCIENCES AND TECHNOLOGIES OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES
VICE INSTITUTE IN CHARGE OF THE PGRS

رقم : 57 /ن.م.م.ب.ت.ب.ع.ع.خ/2023

إلى السيد المحترم : مدير المركب الرياضي أحمد خالدي
العالية الشمالية-بسكرة

الموضوع : تقديم تسهيلات

تحية طيبة وبعد ؛

في إطار التعاون بين جامعة بسكرة وبين المؤسسات الاقتصادية والاجتماعية الوطنية، فإننا نرجو من سيادتكم الفاضلة، خدمة للبحث العلمي، تقديم التسهيلات الممكنة.

- للطالب (ة) :

الاسم : مسعود اللقب : بن عيشي

- رقم التسجيل : 11/PG/D/LMD/SPR/20
- شعبة : التدريب الرياضي التخصص : التحضير النفسي الرياضي.

ومساعدته في إجراء الجانب التطبيقي، لإنجاز أطروحة الدكتوراه خاصته.

وفي الأخير، تقبلو مني أسمى عبارات التقدير والإحترام

ملاحظة : سلمت هذه الوثيقة بطلب من المعني(ة) للإدلاء بها في حدود ما يسمح به القانون.

بسكرة في : 2023/03/12
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
د/ناصر بقار