

تأثير برنامج تدريبي عقلي على تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية للدفاع والرد ودقة احراز اللمسات للاعبى المبارزة

*د/ حاتم فتح الله محمد الحفني

**د/ أسماء عبد العزيز عبد المجيد

المقدمة ومشكلة البحث: -

أصبحت الرياضة ظاهره اجتماعية ذات أبعاد عالميه استقطبت اهتمام الباحثين من مختلف التخصصات العلمية، الذين ساهموا في وضع قاعده علميه ساهمت في التطور الذى آلت إليه في وقتنا الحاضر، في حين أصبح التدريب الرياضي ميدانا تجريبيا هدفه تكوين الفرد تكوينا لائقا من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية، يقوم على أسس تعمل كمقومات له لا تخرج عما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها، وعليه فهو علم يرتبط ارتباطا وثيقا بمختلف العلوم الأخرى والتي من بينها علم النفس الرياضي، هذا الأخير الذى يعتبر من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، حيث يأتي في مقدمه العلوم المساعدة على نجاح المدرب الرياضي.

ومما لاشك فيه أن التحضير الجيد المقنن والمبنى على أسس علمية يؤثر بطريقة مباشرة في النتائج المحققة، فهو إحدى الدعائم الهامه لرفع مستوى اللعبة من حيث الداء والمهارات والخطط وطرق اللعب، هذا بالإضافة إلى اعتباره أحد أهم المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي والتفوق الرياضي، هذا الأخير الذى يتوقف على مدى استفادة الرياضي من مهاراته النفسية وقدراته الذهنية على نحو لا يقل عن الاستفادة من مهاراته الحركية وقدراته البدنية، حيث يشير بعض الخبراء أنه وفي حاله التساوي في المستوى من حيث جميع العوامل الأخرى بما فيها التحضير البدني والخططي والمهارى فإن التفوق يكون للفرد ذو التحضير الذهني الجيد.

* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة (تخصص مبارزة) كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .

** أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

ويؤكد ذلك كلا من محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٧م) أن الحقائق المترابطة بواسطة اللاعبين والمدربين والإداريين وحتى الجمهور تشير إلى أن الفروق الجسمية والبدنية بين اللاعبين في القياسات الجسمية والعناصر البدنية، القوة، السرعة، التحمل... وغيرها، إلى جانب الفروق في عامل المهارة وأهميه الجوانب الميكانيكية وطريقه الأداء وكافه هذه المكونات لم تستطع تفسير الفروق بين الفائز والمهزوم ودعمت أهميه الجوانب الذهنية. (٢١: ٧٧ - ٧٨)

ويمثل التدريب الذهني أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث، وقد زاد انتشاره وتطبيقه خاصة في رياضه المستويات العالية بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية، والتحضير للدخول في المسابقات، وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا في تحقيق التفوق. (٢٠: ٥٠)

وترى هبه محمد نديم لبيب (٢٠١٤م) أن التفوق في النشاط الرياضي يتطلب قدره عالية من التركيز لضبط درجة الجهد والاستثارة اللازمة لإخضاع المتغيرات الداخلية والعوامل البيئية المشوشة والمعوقة للأداء والتي يعمل التدريب الذهني على افساح مساحة كبيره منه لاجتيازها ونقل الحدود الذهنية لاكتشاف رغبات التدريب. (٢٩: ١٢)

ويشير أسامه كامل راتب (٢٠٠٤م) إلى أن التدريب الذهني إحدى المهارات النفسية التي تساعد على تحسين أداء الرياضي، وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع، حيث توصلت الدراسات الحديثة إلى أن اللاعبين الذين يستخدمون التدريب الذهني يؤدون مهاراتهم الرياضية بدرجة أفضل. (٩: ١٣٥)

يعتبر التدريب الذهني أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه الى جانب التحكم الانفعالي، والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة بالنفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تقلل من فرص النجاح. (١٩: ١٥)

ويؤكد ذلك كل من محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح (٢٠١٤م) أن الوصول باللاعب في أي نشاط رياضي إلى الحالة العقلية الجيدة لا يتم إلا عن طريق تنمية وتطوير القدرات العقلية له نظراً لما تمثله من أهمية بالغة أثناء المنافسة. فتنمية القدرات العقلية للاعب تجعله يعرف كيف يستخدم مهاراته في مواقف المنافسة وكيف يكون تفكيره قادراً على استيعاب الحقائق المنطقية، وهناك قدرات عقلية تتمثل في الأداء الذهني للاعب منها الإدراك والملاحظة والتفكير والقدرة على الاسترجاع وسرعة التصرف وتركيز الانتباه، وهذه القدرات تعتبر أساس القدرات العقلية الخاصة بالرياضي أثناء التدريب. (٢٧: ٢٩)

وتركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين فهو أساس نجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبياً على الأداء. (٧: ٣٦)

ويرى أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) أن تركيز العين هي مفتاح تركيز الانتباه اتجاه النظر وتوجيه رؤية العين، باعتبار أن عدم التحكم في توجيه رؤية العين يؤدي إلى تشتت الانتباه، ويتضح ذلك عندما يوجه الرياضي نظرة إلى المثيرات أو الرموز غير المرتبطة بالأداء مثل سلوك الجمهور، إرشادات الحكام، انفعالات المدرب، سلوك المنافس... لكن الأهم أن يوجه الرياضي النظر إلى الرموز (المثيرات) المرتبطة بالأداء. (٨: ٦٦٩)

ويرى أشرف خطاب، ميرفت رشاد (٢٠٠٥م) إلى أن رياضة المبارزة من الرياضات التي تعتمد بدرجة كبيرة على الكثير من المتغيرات البصرية وهذا يرجع إلى صغر مساحة الهدف والملعب مما يتطلب الكثير من التركيز والدقة في الأداء. (١٠: ٥)

وأن لاعب المبارزة يحدد أولاً بالعين الهدف أو جزءاً منه، يلي ذلك استخدامه لذراعه المسلحة فقط في أداء إحدى مهارات المبارزة ضد الخصم أو لذراعه المسلحة وقدمه الأمامية معاً، أي أن العين تشترك اشتراكاً أساسياً وفعالاً في كل من الحالتين المذكورتين. (١٢: ٤٣)

فالتدريبات البصرية تعمل على تحقيق الأداء الأمثل في ظل ظروف اللعب وتعمل على تحسين العضلات البصرية فتلعب الرؤية دوراً هاماً في التوجيه المكاني والتوافق والدقة وسرعة رد الفعل والاستجابة والتوازن وتعمل أيضاً على تنمية القدرة على تقدير المسافات بين الأشياء. (٤٢)

ان المباراة في رياضة المبارزة تستدعي أن يكون لدى اللاعب مقدرة ذهنية هي تركيز الانتباه أثناء المباراة رغم تغيير الموقف. وهو مهم جداً ليس فقط أثناء التمرين وبشكل واضح أثناء المباراة حتى يتمكن اللاعب من الإدراك الحقيقي والدقيق للمواقف. بحيث يستطيع أن يؤدي العمليات الذهنية التالية بالسرعة المطلوبة وبالطريقة السليمة والتدريب عالية يكون مستمر من خلال وحدة التدريب ولذلك تكون أهم متطلبات التدريب أن يركز اللاعب انتباهه خلال التوجيه الدائم لأهداف التدريب ومن خلال التفهم للواجبات المعينة التي يطلبها المدرب من اللاعب. ويجب أن تكون التمارين الموضوعية مبنية على الأسس التي يمكنها من تحسين تركيز الانتباه كالأداء في وجود مثيرات تشتت الانتباه. والتغيير المفاجئ للمنبه. وكذلك شدة المنبه وتكراره وغيرها من العوامل التي تساعد على تركيز الانتباه.

ويرى **Richard, A (١٩٩٧م)** على أن الاستجابة الحركية المركبة هي إحدى الصفات البدنية الهامة والمعقدة التي تحتاج للمزيد من التدريب حتى يمكن تطوير زمن الرجوع وبالتالي يمكن تحسين سرعة الاستجابة المركبة للنشاط مع مراعاة ان لكل نشاط طريقته وأسلوبه وتمارينه المرتبطة بالناحية مهارية والخطية الخاصة به حيث يقوم اللاعب بالتدريب على مواقف سهلة الاستجابة ثم التدريب على سرعة الاستجابة بحركة معينة معروفة للاعب ثم التدريب على سرعة الاستجابة الحركية لعدة مواقف متشابهة مع موقف المباريات ثم التدريب على المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات. (٣٨ : ٥٢٢)

ويؤكد ذلك **يعرب خيون (٢٠٠٢م)** حيث يرى أن سرعة الاستجابة الحركية من الصفات المهمة للفرد بشكل عام؛ وذلك لأنها من الصفات الحركية الضرورية التي تبرز أهميتها في الفعاليات، والألعاب التي تتصف بالسرعة، وتغيير المكان ومنها لعبة المبارزة لا سيما ان أي نشاط رياضي لا يكاد يخلو من سرعة الاستجابة

الحركية، إلي أن الحاجة إليها تتفاوت من نشاط إلى آخر على وفق متطلبات فنية وخطية لكل لعبة معينة، وتظهر أهميتها في عدد من الأنشطة الرياضية، وعلى وجه التحديد في نوعية الهجوم الذي سيقوم به المنافس. وتعرف سرعة الاستجابة بانها "عبارة عن قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين بأقصر مدة ممكنه" (٤١:٣٣)

وهذا ما يؤكد صباح نوري حافظ وآخرون (٢٠١١م) أن سرعه الاستجابة الحركية وسرعه رد الفعل من العوامل المؤثرة في إتقان دقه تسديد نصل السلاح على هدف المنافس، ونجاح لاعب المبارزة في الأداء يتوقف على سرعه رد فعله. (١٥: ٣١-٣٥)

ومن هنا يتضح أن لسرعة الاستجابة أهمية كبيرة في رياضة المبارزة وذلك لأنها تتميز بالحركة المستمرة والأداء الخاطف ويظهر ذلك بوضوح في الحركات الهجومية أو الدفاعية بين كل من المتبارزين داخل ملعب المبارزة الذي يتميز بصغر مساحته نسبيا وعلى المبارز أن يهاجم منافسة بسرعة فائقة مستغلاً قدرته على إدراك الأماكن المكشوفة في هدف منافسة محاولاً تحقيق لمسة على الهدف القانوني لذلك المنافس والذي يحاول بدوره أن يتجاوز مع السرعة الحركية لهجمات منافسة وغالبا لا يتسع له الوقت المسموح به بالاستجابة الصحيحة، إذ يتوقع قيام المنافس بحركة معينة وفجأة يقوم بحركة أخرى غير متوقعة ونجد في رياضة المبارزة عند القيام بالهجوم، قيام اللاعب المنافس بحركة خاصة ثم القيام بالتغيير السريع وأداء حركة أخرى في اللعب، مما يتطلب قدرة خاصة للاستجابة الحركية السريعة غير المتوقعة من لاعب المبارزة، إذ يقوم بالتصرف السليم في الوقت المناسب سيما في ألعاب الخداع والمراوغه. (٤٥: ١٣)

ويرى الباحث من خلال العرض السابق ان للتدريبات الذهنية أهمية بالغة على تقليل التشتت وزيادة تركيز الانتباه وان التدريبات البصرية لها بالغ الأهمية في تحسين أيضاً تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية ودقة احراز اللمسات للاعبين المبارزة التي تعتبر من العناصر الهامة التي يجب ان تتوفر في لاعبي المبارزة على جميع المستويات ويلعب دورا كبيرا في التسجيل اثناء المباراة

ولكى يصل اللاعب الى سرعة الاستجابة الحركية المطلوبة والدقة في احراز اللمسات فهو يحتاج الى تركيز الانتباه بدرجة عالية وذلك لأسباب عدة من أهمها ان وتيرة الأداء في رياضة المبارزة تعتمد على السرعة في الأداء ومن هنا نجد ان اللاعب يحتاج الى سرعة عالية لاكتشاف ثغرات المنافس فالقدرة على اتخاذ القرار السريع لهجوم وتسجيل اللمسة بسرعة ودقة عالية.

لقد تناول الكثير من الباحثين مشكلة الأداء المهارى للاعبي المبارزة من زوايا متعددة وذلك نظراً لأهمية الأداء المهارى للاعبي المبارزة، ومؤشر عن مدى تفوق اللاعبين، حيث تعد المهارات الأساسية في لعبة المبارزة من العناصر التي يجب أن يتميز بها لاعبي المبارزة مع اتقان الجزء الأكبر منها في تنفيذ المهارات داخل الملعب وأثناء المباريات حيث تكون في أغلب الأحيان من الأمور الأساسية لحسم المباريات وخاصة بعد التطور السريع في الطرق الحديثة الدفاعية أو الهجومية والتي تحتاج إلى مهارات فنية وبدنية عالية جداً، ولهذا يجب على اللاعب اتخاذ الأوضاع المناسبة أثناء الدفاع والهجوم والرد في الوقت المناسب لفتح الثغرات في دفاعات المنافس بسرعة استجابة حركية عالية مع تسجيل أعلى نسبة من اللمسات الصحيحة التي تؤثر على نتائج المباريات بالإيجاب.

غير أنهم تناولوا هذا الموضوع تحت عناوين مختلفة، ولاكن كان هدفها واحد ومشارك والذى يتمثل في تحسين المهارات الأساسية للاعبي المبارزة، حيث أنه لكل باحث وجهة نظر مخالفة للآخر في طريقة الوصول إلى صناعة اللاعب المهارى، وكان لكل باحث إجراءاته وخطته التي تمكنه من ذلك. لكن يوجد القليل منهم من تناول هذا الموضوع الذي يهدف إلى وضع تمارين مقترحة تربط بين تركيز الانتباه والأداء المهارى وايضاً الربط بين التدريب الذهني والمهارى، والتدريب البصري النوعي المرتبط بسرعة الاستجابة الحركية ودقة احراز اللمسات.

فالأداء العالي لا يصله اللاعب الا عندما يوجه كامل انتباهه الى عملية

الأداء للمهارة دون الانتباه لشيء اخر. (١٤: ١٢٥)

ومن المعروف أن رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب من الرياضي أن يكون في مستوى عالي من التركيز أثناء المباراة من أجل الوصول الى أفضل أداء وعملية تركيز الانتباه تكون عبارة عن عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة المحيطة باللاعب وذلك من أجل اختيار الاستجابة الصحيحة والتوقيت المناسب لها.

حيث أن انخفاض عملية شدة الانتباه أثناء اللعب يؤدي إلى كثير من الأخطاء، لذلك يجب على اللاعب أن يكون بمقدوره الاحتفاظ بانتباهه على مثير محدد ولفترة من الزمن. (١٤ : ١٣٥)

ومن خلال خبرة الباحث العملية كأستاذ مساعد دكتور بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة تخصص مبارزة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط وعمله كمدرّب لفريق الكلية ومنتخب الجامعة لرياضة المبارزة ، قد تبين أن هناك بعض الصعوبات التي تواجه اللاعبين منها أثناء العملية التدريبية و كذلك المنافسات على حد سواء، والتي منها افتقارهم لكل من تركيز الانتباه نظراً لوجود مسببات تشتت الانتباه مما يترتب عليه ضعف في سرعة الاستجابة الحركية والتي يتبعها الدقة في تسجيل اللمسات التي تتأثر بمقدار سرعة الاستجابة ويتضح ذلك بعد الدفاع الناجح فاذا كانت الاستجابة الحركية للدفاع يتحقق فيها سرعة رد الفعل فينعكس ذلك على دقة تسجيل اللمسة وخاصة في مواقف اللعب التي تتطلب توافق وتآزر بين حركات (اليدين المسلحة والرجلين مع العين) خاصة أن ذلك يتطلب درجة عالية من الربط بين أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة والتي تمثل جزءاً هاماً من استراتيجية اللعب، وقد يكون ذلك أحد الأسباب التي تؤدي إلى ضعف قدرة اللاعب على توجيه ذبابة السلاح في اتجاه الهدف بنسبة كبيرة مما يؤدي إلى إحراز اللمسات خارج حدود الهدف،

ف نجد اللاعب يحتاج الى إدراك نوع الدفاع المطلوب وسرعته ونوع الدقة المطلوبة، هل هي ثابتة أم متحركة؟ وايضاً السرعة التي تساعده على الانقضاض على منافسة لتسجيل لمسة صحيحة في اقل زمن ممكن قبل غلق اتجاه التلاحم. فكل

هذه المتغيرات إذا توافرت في لاعب المباراة فأنها تساعده على رفع قدرته على تسجيل اللمسات بطريقة صحيحة وسريعة وبدقة.

ومن ذلك يتضح أن لاعب المباراة يجب أن يمتلك في وضعيه الدفاع ثم الهجوم الى سرعه استجابة حركيه بشكل مميز وذلك لسرعه ترجمه المثير المرئي وتنفيذ الدفاع ثم الهجمة بالشكل الأمثل، وهنا يجب امتلاك المبرز لقدر كبير من سرعة الاستجابة الحركية سواء للدفاع الذي يسبق الهجوم الناجح ثم يتبعه الدقة لأنهاء الهجمة بنجاح في المكان أو الهدف المقصود تحديدا والمعروف بالهدف القانوني، ومن ثم يجب التدريب على سرعه الاستجابة الحركية المركبة المقترنة بدقه الأداء.

وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج

تدريبي - ذهني على تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية للدفاع والرد ودقة

احراز اللمسات للاعبى المباراة

مما سبق يتضح أن هناك حاجة تدريبية ماسة للبحث عن آليات تدريبية فاعلة يؤدي استخدامها إلى تحقيق أقصى فائدة ومكاسب تدريبية ينتقل أثرها إلى مستوى الأداء الفعلي أثناء المنافسة الرسمية هذا ما دفع الباحث اجراء هذه الدراسة.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي - ذهني على تركيز

الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية للدفاع والرد ودقة احراز اللمسات للاعبى المباراة.

فروض البحث:-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة في تركيز الانتباه لدى عينة البحث لصالح القياسات البعديّة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة في سرعة الاستجابة الحركية للدفاع والرد للاعبى المباراة (سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع الرابع والرد بالهجمة المستقيمة، سرعة الاستجابة الحركية

لمهارة الدفاع السادس والرد بالهجمة المستقيمة) لدى عينة البحث لصالح القياسات البعدية.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبالية والبعدية في دقة إحراز اللمسات (دقة وسرعة احراز لمسة من مسافة فرد الذراع - دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع والظعن) لدى عينة البحث لصالح القياسات البعدية.

٤- توجد علاقة بين تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع والرد في السادس والرابع ودقة احراز اللمسات.

بعض مصطلحات البحث:

- التدريب العقلي: Mental Training

هو الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب. (٢١: ٧٨)

- التدريبات البصرية النوعية: -

وهي عبارة عن أسلوب من أساليب التدريب الذي يعتمد على بعض التدريبات البصرية التي تطبق باستخدام العين لإحداث تغير في استجاباتها كمستقبل حسي بحيث يشترط في هذه التدريبات أن تحاكي الأداء الفعلي لمهارات المبارزة. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات المرتبطة بالتدريبات الذهنية والعقلية:

- دراسة " وليد رجب هاشم " (٢٠١١م) (٣٢) وعنوانها " تأثير برنامج تصور عقلي علي مستوي الأداء المهاري لدي المعاقين ذهنياً قابلي التعلم بمحافظة الفيوم وهدفت الدراسة إلي التعرف علي مدى القدرة على التصور العقلي لدى المعاقين ذهنياً قابلي التعلم و تأثير برنامج التصور العقلي على مستوى الأداء المهاري للمعاقين ذهنياً (قابلي التعلم) ، استخدم الباحث المنهج

التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدى وقد استخدم الباحث أدوات جمع البيانات لتالية(رستامير- الميزان الطبي - اختبار بينيه لقياس الذكاء - مقياس السلوك التوافقي للجمعية الأمريكية للتخلف العقلي ، وطُبقت الدراسة علي عينة عمدية من مجتمع البحث من طلاب مدرسة التربية الفكرية بالفيوم وقوامها (١٠اطلاب) ذكور يمثلون نسبة(١٠.٨٦%) من مجتمع البحث وتتراوح نسبة ذكائهم ما بين (٥٠-٧٠) درجة، أعمارهم الزمنية من ١٥-١٧عام ، أعمارهم العقلية ما بين (٨-٩.٥) أعوام ، كانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن برنامج التصور العقلي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري للمعاقين ذهنيا قابلي التعلم وله تأثير في تنمية مهارة التصور العقلي وأبعاده المختلفة (تصور بصري - تصور سمعي - إحساس حركي - حالة انفعالية - تحكم في التصور) للمعاقين ذهنيا قابلي التعلم.

- دراسة مصطفى محمد أمين (٢٠١١م) (٢٨) وعنوانها" تأثير برنامج للتدريب العقلي علي دقة بعض مهارات الركل لناشئي كرة القدم ، وهدفت الدراسة إلي التعرف علي برنامج للتدريب العقلي علي دقة بعض مهارات الركل لناشئي كرة القدم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدى لملائمته لطبيعة الدراسة وقد استخدم الباحث أدوات جمع البيانات لتالية(رستامير- الميزان الطبي - اختبار الذكاء الصور لأحمد ذكي صالح - اختبار القدرات(البدنية-المهارية-العقلية) ، طبقت الدراسة علي عينة من ناشئي كرة القدم تحت سن ١٤ سنة بنادي المنصورة الرياضي بمحافظة الدقهلية والبالغ قوامها (١٥) ناشئ ، كانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث فاعلية برنامج التدريب العقلي في تحسن دقة مهارات الركل لناشئي كرة القدم.
- دراسة هيثم أحمد إبراهيم محمد(٢٠٠٦م) (٣١) وعنوانها" فاعلية استخدام التدريب العقلي علي بعض المهارات لدي لاعبي المصارعة" ، وهدفت

الدراسة إلي التعرف علي فاعلية ، استخدام التدريب العقلي علي بعض المهارات لدي لاعبي المصارعة، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد استخدم الباحث أدوات جمع البيانات التالية (القياسات الأنثروبومترية-القياسات البدنية) ، طبقت الدراسة علي عينة من لاعبي المصارعة قوامها (٢٠) لاعب ، كانت أهم النتائج التي توصل اليها هي وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في (الاسترخاء -التصور العقلي- تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدي.

- دراسة أيمن عبدالعزيز عبدالحميد، محمد السيد شاکر عباس (١١) بهدف التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي علي بعض القدرات العقلية ومستوي الأداء المهاري الهجومي لدي ناشئ كرة السلة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي علي عينة قوامها البحث ٤١ ناشئ من محافظة أسيوط تحت سن ١٦ سنة لكرة السلة، وكانت اهم النتائج وجود علاقة ايجابية بين بعض القدرات العقلية (التصور العقلي - القدرة علي الإسترخاء - تركيز الانتباه) ومستوي الأداء المهاري الهجومي (المحاورة - التمير - الرمية الحرة - التصويب) لدي ناشئ كرة السلة.

ثانياً: الدراسات المرتبطة بسرعة الاستجابة والتدريبات البصرية :

- دراسة محمد عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٨م) (٢٦) بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام المحاكاة بتغيير الهدف على تحسين زمن الاستجابة الحركية المركبة الانتقائية المقترنة بدقة اللمسات في سلاح الشيش، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ١٨ مبارز ، وكانت أهم النتائج ان في جزء الاعداد الخاص يجب العمل على تنمية الصفات البدنية ذات الصلة بسرعة الاستجابة الحركية.

- دراسة ستيفن بالكو Štefan Balkó (٢٠١٦م) (٤٠) بهدف التعرف على تأثير المؤثرات البصرية على سرعة الاستجابة الحركية لمهاتري الضرب والطعن لمستويات مختلفة للاعبين المبارزة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة

قوامها (٤٢) لاعب سلاح سيف مبارزة تم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات عدد كل مجموعة (١٤) لاعب سلاح سيف مبارزة ، وتحتوى كل مجموعته على مبارزين ذو المستوى العالي، ذو المستوى منخفض والمبتدئين، وأظهرت أهم النتائج أن مستوى سرعة الاستجابة الحركية عالية للاعبين سلاح سيف المبارزة ذو المستوى العالي وقليلة لذوى المستوى المنخفض وبطيئة جداً للمبتدئين.

- دراسة عبد الهادي حميد ، على حسين على (٢٠١٦م) (١٦) بهدف التعرف على سرعة الاستجابة ودقة إصابة الهدف العلوي بالسفلى للاعبين سلاح سيف المبارزة الشباب ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب مته لطبيعة البحث المستخدم، واشتمل مجتمع البحث على مجموعة من لاعبي شباب أندية بغداد بسلاح سيف المبارزة، البالغ عددهم ١٠ لاعبين العيين بأعمار (١٦ - ١٧) سنة. وكانت أهم الاستنتاجات ظهور علاقة ارتباط غير معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية للقسم العلوي بالقسم السفلي للاعبين سلاح سيف المبارزة الشباب .ظهور علاقة ارتباط غير معنوية بين دقة حركة الطعن البصري على القسمين العلوي والسفلي للاعبين سلاح سيف المبارزة الشباب. وكانت اهم التوصيات استخدام تقنيات حديثة من اجل توفير معلومات موضوعية عن مستوى دقة وسرعة الاستجابة البصرية والسمعية وللقسمين العلوي والسفلي.

-دراسة على مكي مهدي (٢٠١٣م) (١٧) بهدف التعرف على سرعة الاستجابة الحركية و تركيز الانتباه و دقة و أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة بغداد بالتنس للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣ م.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة تكونت من (٥) من لاعبي منتخب جامعة بغداد للموسم الدراسي ٢٠١٢ - ٢٠١٣ م، و قد أجرى الباحث الاختبارات الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية و تركيز الانتباه و أداء بعض المهارات الأساسية بالتنس على عينة البحث، و تمت معالجة النتائج إحصائياً عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية نظام SPSS ، أما أهم الاستنتاجات فكانت : أظهرت النتائج التأثير الإيجابي لسرعة الاستجابة الحركية و

تركيز الانتباه في دقة و أداء بعض المهارات الأساسية بالنتس للاعبى منتخب جامعة بغداد.

وبعد عرض الاستنتاجات قدم الباحث مجموعة توصيات أهمها: ضرورة الاهتمام بالمناهج التي تعمل على تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتركيز الانتباه لما لها من أثر إيجابي في مستوى أداء المهارات الأساسية بالنتس.

- دراسة رحيم حلو (٢٠١١م) (١٣) بهدف التعرف على تأثير سعة الأستجابة الحركية في تطوير حركات الارجل والطعن وبعض أنواع الدفاع للاعبى المبارزة الشباب بسلاح الشيش أستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) لاعب من لاعبي سلاح الشيش بكلية ميسان، وأظهرت أهم النتائج تحسن سرعة الاستجابة الحركية، حركات الارجل، الطعن وبعض أنواع الدفاع للاعبى المبارزة الشباب بسلاح الشيش لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي ولذلك لمناسبته وطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي منتخب جامعة أسيوط للمبارزة والبالغ عددهم (١٦) لاعباً وما يماثلهم في العمر التدريبي.

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بواقع (٨) لاعبين من بين لاعبي منتخب جامعة أسيوط.

رابعاً: تجانس العينة في متغيرات النمو الأساسية:

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث حتى يمكن التأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) كما هو موضح بالجدول (١)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن ، الطول ، الوزن ،

العمر التدريبي) لعينة البحث (ن = ٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	السن	سنة	21.88	0.83	0.28	-1.39
٢	الطول	سم	174.50	4.44	-0.39	-0.13
٣	الوزن	كجم	70.88	3.56	-0.55	-0.86
٤	العمر التدريبي	سنة	3.13	0.64	-0.07	0.74

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-) ٠,٥٥ : ٠,٢٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-) ١,٣٩ : ٠,٧٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

خامساً: أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات كما يلي:

١- تحليل المراجع والدراسات السابقة:

استخدم الباحث تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت باللعبين والقدرات البدنية والأداء المهاري والبرامج الموضوعية للاستعانة بها في البحث الحالي والاختبارات المهارية كمتغير تابع للمتغير التجريبي (البرنامج) قيد البحث.

٢- المقابلة الشخصية:

تم عرض استمارات الاستبانة على السادة الخبراء في رياضة المبارزة والتدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١) عن طريق المقابلة الشخصية كل على حده لإبداء الرأي في البرنامج التدريبي ومحتوياته.

٣- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- رستاميتير لقياس الارتفاع بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم.
- أسلحة مبارزه (شيش).

- أفنعة مبارزة.
- جهاز التحكيم الكهربائي لسلاح الشيش.
- صديري معدني.
- ساعة إيقاف.
- علامات لاصقة ملونة.

٤- الاستبيانات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بتصميم واستخدام الاستمارات التالية:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محددات البرنامج التدريبي المقترح وموضع التدريبات البصرية النوعية داخل الوحدة التدريبية. مرفق (٤)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محددات برنامج التدريبات الذهنية. مرفق (٥)
- استمارات قياسات المتغيرات الأساسية (الاسم، السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) واختبار قياس تركيز الانتباه والاختبارات المهارية. مرفق (٣)

٥- الاختبارات:

- اختبار تركيز الانتباه. مرفق (٢)
- اختبار الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع الرابع والرد بالهجمة المستقيمة. مرفق (٢)
- اختبار الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع السادس والرد بالهجمة المستقيمة. مرفق (٢)
- اختبار دقة وسرعة احراز لمسة من مسافة فرد الذراع المسلحة. مرفق (٢)
- اختبار قياس دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع والطعن. مرفق (٢)

سادساً: المعاملات العلمية:

أولاً: الصدق لاختبار تركيز الانتباه والاختبارات المهارية (قيد البحث):

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مميزة والآخرى غير مميزة وذلك في الفترة من ٢٠١٩/١٢/١٠،٢ م لاختبار تركيز الانتباه والاختبارات المهارية قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك.



جدول (٢)
دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية
والمهارية
قيد البحث (ن=٢=٥)

رقم	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	تركيز الانتباه (درجة)	درجة	3.4	0.5	2.25	0.50	1.15	6.000
٢	الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع الرابع والرد بهجمة مستقيمة	جزء من الثانية	79.8	7.6	96.00	2.83	16.2	6.774
٢	الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع السادس والرد بهجمة مستقيمة (جزء من الثانية)	جزء من الثانية	75.8	7.2	90.25	5.19	14.45	4.452
٤	دقة وسرعة احراز لمسة من مسافة الذراع	دقة	8.0	0.7	5.75	0.96	2.25	4.000
		سرعة	12.60	1.14	10.75	0.96	1.85	3.162
٥	دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع والطعن	دقة	4.6	0.55	3.50	0.58	1.1	2.449
		سرعة	7.60	0.55	5.00	0.82	2.6	10.614

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05 = 2,132$

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات المهارية وتركيز الانتباه قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,٤٤٩ : ١٠,٦١٤) مما يشير إلى أن الاختبارات المهارية واختبار تركيز الانتباه قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

ثانياً: الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على نفس المجموعة المميزة للعينة المستخدمة في الصدق وذلك في الفترة من ٢٠١٩/١٢/١٧م إلى ٢٠١٩/١٢/١٦م للاختبارات المهنية واختبار تركيز الانتباه قيد البحث وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات المهنية وتركيز الانتباه قيد البحث
(ن=٥)

رقم	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	تركيز الانتباه (درجة)	درجة	0.55	3.30	0.45	0.1
٢	الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع الرابع والرد بهجمة مستقيمة	(جزء من الثانية)	7.63	79.00	7.78	0.8
٣	الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع السادس والرد بهجمة مستقيمة	(جزء من الثانية)	7.22	75.40	6.54	0.4
٤	دقة وسرعة احراز لمسة من مسافة فرد الذراع	(لمسة / ثانية)	0.71	7.80	0.84	0.2
			12.60	1.14	0.89	0.2
٥	دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع والظعن	(لمسة / ثانية)	0.55	4.46	0.51	0.14
			7.60	0.55	0.89	0.2

قيمة ر عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧٥٥

يتضح من جدول (٣) أن معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق دال إحصائياً في الاختبارات المهنية واختبار تركيز الانتباه مما يدل على ثبات تلك

الاختبارات المهارية واختبار تركيز الانتباه قيد البحث، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٩١٩ : ٠,٩٩٦) وهو أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠,٥).
-التوصيف الإحصائي للعينة في الاختبارات المهارية واختبار تركيز الانتباه:

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في متغيرات البحث الأساسية
لعينة البحث (ن = ٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
١	تركيز الانتباه (درجة)	درجة	2.625	0.518	-0.644	-2.24
٢	الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع الرابع والرد بهجمة مستقيمة	جزء من الثانية (الثانية)	89.375	3.114	0.140	0.778
٣	الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع السادس والرد بهجمة مستقيمة (جزء من الثانية)	جزء من الثانية (الثانية)	87.375	2.973	-0.442	1.555
٤	دقة وسرعة احراز لمسة من مسافة الذراع	سرعة	12.75	1.035	-0.386	0.448
		دقة	6.875	1.246	0.304	0.146
٥	دقة وسرعة احراز للمسة من مسافة فرد الذراع والطن	سرعة	7.625	0.518	-0.644	-2.24
		دقة	4.5	0.535	0	-2.8

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠,١٤٠ : -٠,٦٤٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠,١٤٦ : -٢,٢٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في متغيرات البحث الأساسية (المهارية - تركيز الانتباه).

ثالثاً: اختيار المساعدين:

قام الباحث بالاستعانة ببعض أعضاء هيئة التدريس والمدرسين المساعدين من قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بالكلية حيث تتوافر لديهم مواصفات الباحثين العلمية وعددهم (٤). مرفق (٩)

ولقد تم الاجتماع بهم لتوضيح النقاط التالية: -

- ١- توضيح هدف البحث.
- ٢- شرح الاختبارات المهارية والتعليمات الخاصة بتنفيذها.
- ٣- شرح اختبار تركيز الانتباه والتعليمات الخاصة بتنفيذه.
- ٤- شرح طريقه استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة.

- الدراسة الاستطلاعية:

اعتمد الباحث في أساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لتحسين وتطوير تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية ودقة احراز اللمسات لدي المبارزين على نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قام بها في الفترة الزمنية من ٢٠١٩/١٢/١م إلى ٢٠١٩/١٢/١٦م على عينة قوامها (٥) مبارزين يمثلون المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

- هدف الدراسة الاستطلاعية.

- معرفة مدى ملائمة وصلاحيه الأماكن المختارة لإجراء وتنفيذ البحث.
- معرفة مدى ملائمة وصلاحيه الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- معرفة مدى ملائمة التدريبات الذهنية والبصرية النوعية من تصميم الباحث لعينة البحث التي سوف تستخدم في البرنامج التدريبي المقترح.
- معرفة الوقت المناسب لتطبيق البرنامج.
- تعريف المساعدين بكيفية إجراء عملية القياس " تركيز الانتباه لدي المبارزين - وجميع الاختبارات. (تحت إشراف الباحث).
- إجراء المعاملات العلمية لمعرفة صدق وثبات اختبار تركيز الانتباه والاختبارات المهارية قيد البحث.

- نتائج الدراسة الاستطلاعية.

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج.

- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج.

- مدى مناسبة التدريبات الذهنية والبصرية المقترحة للعينة قيد البحث.

- مدى مناسبة الأدوات والاجهزة والبرنامج التدريبي المقترح للعينة البحث.

- مدى مناسبة الوقت المخصص لتنفيذ الوحدات التدريبية للعينة قيد البحث.

- مدى مناسبة المعاملات العلمية المستخدمة في المتغيرات قيد البحث.

- خطوات البحث:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح (على العينة الأساسية للبحث) على

النحو التالي:

أ- إجراء القياسات القبليّة.

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم الأربعاء

والخميس الموافق ١٨، ١٩/١٢/٢٠١٩م، والتي تضمنت قياس:

- اختبار تركيز الانتباه. مرفق (٢)

- اختبار الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع الرابع والرد بالهجمة المستقيمة. مرفق

(٢)

- اختبار الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع السادس والرد بالهجمة المستقيمة. مرفق

(٢)

- اختبار دقة وسرعة احراز لمسة من مسافة فرد الذراع المسلحة. مرفق (٢)

- اختبار قياس دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع والطعن. مرفق

(٢)

ب- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من الاحد الموافق ٢٠١٩/١٢/٢٢م إلى الخميس الموافق ٢٠٢٠/٣/١٢م. (لمدة اثنا عشر أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً) في فترة الإعداد بصالة المبارزة بالكلية.

- الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح: -

- خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بوضع التدريبات الذهنية والبصرية النوعية للاعبين المبارزة، وذلك من خلال:

- المسح المرجعي للمراجع العربية والأجنبية، والتي تهتم بأسس بناء التدريبات الذهنية وتدريبات الرؤية البصرية.

- الاطلاع على الأبحاث والدراسات التي تناولت التدريبات الذهنية وتدريبات الرؤية البصرية.

- أهداف البرنامج التدريبي المقترح.

يهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الذهنية والبصرية النوعية إلى محاولة تحسين وتطوير كل من :

١- تركيز الانتباه لدى عينة البحث.

٢- الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع الرابع والرد بالهجمة المستقيمة لدى عينة البحث.

٣- الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع السادس والرد بالهجمة المستقيمة لدى عينة البحث.

٤- دقة احراز اللمسة من فرد الذراع المسلحة لدى عينة البحث.

٥- دقة احراز اللمسة من فرد الذراع والطعن لدى عينة البحث.

- أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح.

قام الباحث بدراسة مسحية للعديد من المصادر العلمية وكذلك الدراسات الخاصة التي تتضمن التدريبات الذهنية والبصرية وتم حصر وتصميم مجموعه من التدريبات الذهنية والبصرية النوعية ثم قام الباحث بوضع التدريبات المختارة في

صوره استمارة استطلاع رأى وتم استطلاع رأى الخبراء والذي بلغ عددهم (١٠) مرفق (١) ومن خلال هذه الاستمارة استخلص الباحث مجموعه من التدريبات البصرية النوعية المرتبطة بالأداء المهارى وفق لأراء الخبراء ثم وضع التدريبات الذهنية المستخلصة من الدراسات والمراجع (٣)(٥)(٨)(٩)(١٧)(٢٢)(٢٨)(٢٩) في صورة برنامج موازى للبرنامج البدني الذى يشمل على التدريبات البصرية النوعية. مرفق (٥)

أسس تصميم التدريبات البصرية النوعية.

أعتمد الباحث عند تصميم التدريبات البصرية على الأسس التالية:

- ١- مراعاة الهدف من التدريب البصري النوعي.
- ٢- ملاءمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث.
- ٣- توافر عامل الأمن والسلامة.
- ٤- مراعاة الفروق الفردية بين المبارزين.
- ٥- توفير الإمكانيات الفنية وتصميم الأدوات والأجهزة البصرية.
- ٦- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب مع عينه البحث.
- ٧- مراعاة المبادئ الخاصة بتدريب العين: (التنفس Breathe، الرمش Blink، الابتسام Smile، تحقيق المتعة Have Fun، الاستمرار والجدية Commit، الثقة والاعتقاد بفاعليه التدريب Believe).
- ٨- توافر عنصر التشويق والجدية للتدريبات المقترحة.
- ٩- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء التخصصي لمهارات المبارزة.
- ١٠- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل الى الصعب اثناء تطبيق التدريبات.

-التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البصرية والبرنامج الذهني المقترحين:

استعان الباحث بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت البرامج في رياضة المبارزة بصفه عامه والتدريبات الذهنية والتدريبات البصرية بصفه خاصه وكذلك استعان الباحث بأراء بعض الخبراء والمتخصصين في مجال)

التدريب - المبارزة - علم النفس في تصميم البرنامج التدريبي) وكان عددهم (١٠) خبراء مرفق (١) وذلك في وضع البرنامج المقترحين لتحقيق هدف البحث حيث قام الباحث بتصميم برنامج تدريب ذهني لمدة ٨ أسابيع اشتمل على ٢٤ وحدة تدريبية يتم تنفيذها قبل البرنامج التدريبي وبواقع ٢٠ دقيقة لكل وحدة تدريبية ذهنية تسبق وحدات البرنامج التدريبي (البدني - مهاري - خططي) والذي يشتمل على مجموعه من التدريبات البصرية النوعية من تصميم الباحث والتي تساعد على تركيز الانتباه ايضاً وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث وفق اراء الخبراء وجدول (٥)،(٦) يوضح ذلك.

أولاً: التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المعتمد على التدريبات البصرية النوعية المصممة من قبل الباحث. مرفق (٦)

جدول (٥)

أراء الخبراء في تحديد محاور برنامج التدريبات البصرية المقترح والنسبة المئوية لكل محور
ن = (١٠)

النسبة المئوية	مجموع اراء الخبراء	المحاور
٩٠%	٩	- مده البرنامج (١٢ اسبوع)
١٠٠%	١٠	- عدد الوحدات في اليوم (وحده واحده)
٩٠%	٩	- عدد الوحدات في الأسبوع (ثلاث وحدات)
٨٠%	٨	- زمن الوحدة التدريبية (٢٠ق)
١٠٠%	١٠	- موضع التدريبات البصرية النوعية داخل الوحدة التدريبية. (يتم دمجها مع الجزء الرئيسي)

التوزيع الزمني للبرنامج: -

- زمن الوحدة التدريبية الكلي مشتمله الاحماء والختام = ١٢٠ق

- زمن الجزء الرئيسي = ٩٠ ق.
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع = ٣ وحدات
- الوحدات التدريبية الشهرية = ١٢ وحده
- الوحدات التدريبية للثلاث أشهر = ٣٦ وحده
- إذن زمن البرنامج التدريبي الكلى بدون الاحماء والتهئية = $٩٠ \times ٣٦ = ٣٢٤٠$ ق
- وهنا سوف يستخدم الباحث طريقة الدمج في توزيع هذا الزمن على اجزاء الوحدة الأساسية وهما (الاعداد العام - الاعداد الخاص - الاعداد المهارى - التدريبات البصرية)

ثم بعد ذلك يتم اضافة ٣٠ ق للأحماء والختام توزع كالتالي: -

- ٢٠ دقيقة احماء

- ١٠ دقائق ختام

أجمالي زمن الأحماء $٣٦ \times ٢٠ = ٧٢٠$ ق

أجمالي زمن الختام $٣٦ \times ١٠ = ٣٦٠$ ق

- زمن الاحماء والختام خلال البرنامج ككل $٧٢٠ + ٣٦٠ = ١٠٨٠$ ق

- زمن البرنامج ككل + زمن الاحماء والختام $٣٢٤٠ + ١٠٨٠ = ٤٣٢٠$ ق

- زمن البرنامج الكلى مضاف الية الاحماء والختام ٤٣٢٠ ق

ثانياً: التوزيع الزمني لبرنامج التدريب الذهني التابع للبرنامج التدريبي.

- برنامج التدريب الذهني المقترح:

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في مجال علم النفس الرياضي ورياضة المبارزة لتحديد عناصر البرنامج المقترح مرفق (٤)(٥) من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة- موعد أداء الوحدة - أساليب تنفيذ التدريبات) ثم تم عرضها على السادة الخبراء مرفق (١) ، لإختيار عناصر البرنامج التى تتناسب مع المرحلة السنية .

- خطوات إعداد برنامج التدريب الذهني المقترح:

قام الباحث بوضع تدريبات التدريبات الذهنية وذلك من خلال: -

- تحديد القدرات الذهنية مستعينا بتحليل المراجع العلمية وآراء الخبراء والمتخصصين.
- وضع تدريبات القدرات الذهنية التي تعمل على تنمية تركيز الانتباه قيد البحث.
- اختيار انسب تلك التدريبات مستعينا بآراء الخبراء والمتخصصين حتى يكون تأثيرها إيجابياً على تركيز الانتباه.

- أهداف برنامج التدريب الذهني:

- يهدف البرنامج المقترح إلي تحسين تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية للدفاع والرد ودقة احراز اللمسات للاعبين المبارزة من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية:
- تحسين (تركيز الانتباه) أثناء التدريب وخلال المنافسات الرياضية لدي عينة البحث.
- إعداد اللاعبين نفسياً وعقلياً لمجابهة الظروف المتغيرة خلال التدريب والمنافسة.
- استخدام القدرات الذهنية في تحسين سرعة الاستجابة الحركية للدفاع والرد ودقة احراز اللمسات لدي عينة البحث.

- أسس بناء برنامج التدريب الذهني:

- استعان الباحث ببعض الاسس العلمية والمبادئ الاساسية في تصميم البرنامج المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد برامج التدريب الذهني والتي أمكن استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال علم النفس الرياضي مثل:

(٣)(٥)(٨)(٩)(١٧)(٢٢)(٢٨)(٢٩) وتم تحديد الأسس التالية:-

- مبادئ التدريب الذهني.
- هناك عدة مبادئ تساعد في تعلم واكتساب التدريب الذهني في الرياضة وهذا ما تم مراعاته من الباحث اثناء تطبيق التدريبات:

- الاسترخاء: ويتم قبل استحضار الصورة الحركية (التدريب الذهني) لمدة ثلاث الى خمسة دقائق، ويتم التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطء وهذا حوالي أربع أو خمس مرات. ويكون الاسترخاء من وضعية الجلوس.
- الأهداف الواقعية: يجب مراعاة وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدا الواقعية للمستوى الفعلي للاعب.
- الأهداف النوعية: يجب أن يتضمن التدريب الذهني الواجبات البدنية والحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي.
- تعدد الحواس: استخدام العديد من الحواس عند استحضار صورة عقلية يحقق التدريب الذهني قاعدة أكبر.
- التصور بالسرعة الصحيحة والفعالية للأداء:
- الممارسة المنتظمة.
- الاستمتاع بممارسة التدريب العقلي.
- التوزيع الزمني لوحدات برنامج التدريب الذهني.

جدول (٦)

النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد البرنامج المقترح للتدريب

الذهني

أبعاد البرنامج	عدد الاسبوع	عدد الوحدات	الزمن الكلي بالدقيقة
الاسترخاء العضلي	اسبوع	٣ وحدات	٦٠ دقيقة
الاسترخاء العقلي	أسبوع	٣ وحدات	٦٠ دقيقة
التصور العقلي الاساسي	أسبوع	٣ وحدات	٦٠ دقيقة
التصور العقلي متعدد الأبعاد	اسبوع	٣ وحدات	٦٠ دقيقة
تركيز الانتباه	ثلاث اسابيع	٩ وحدات	١٨٠ دقيقة
الاسترخاء، التصور، تركيز الانتباه	اسبوع	٣ وحدات	٦٠ دقيقة
المجموع	(٨) أسابيع	(٢٤) وحدة	(٤٨٠) دقيقة

- محتوى برنامج التدريب الذهني:

احتوى برنامج التدريب الذهني على بعض تدريبات القدرات الذهنية لكل بعد وذلك لتنمية مستوى تركيز الانتباه لدى عينة البحث.

- أبعاد برنامج التدريب الذهني:

- البعد الأول: الاسترخاء العضلي:

- وصف البعد:

يمثل الاسترخاء العضلي أحد الأبعاد الهامة في برنامج القدرات العقلية وهذا البعد يتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة وتم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام مع الانتقال من مجموعة عضلية إلي أخرى حتي يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية في الجسم.

- الهدف من البعد:

- تدريب اللاعبين للإحساس بالفرق بين التوتر العضلي والاسترخاء العضلي.

- تعميق الفهم الصحيح للاسترخاء على أنه غياب التوتر العضلي.

- مساعدة اللاعب في أن يصبح أقل توتراً وأكثر قدرة على الأداء بكفاءة.

- المدة الزمنية للبعد: أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.

- زمن الوحدة: (٥ اق) استرخاء عضلي، (٥ق) استيقاظ.

- البعد الثاني: الاسترخاء الذهني:

- وصف البعد:

يساعد هذا البعد علي الوصول إلي الاسترخاء الذهني، وتخفيف تراكم الضغط والقلق وشفاء العقل والوصول إلي حالة ذهنية تتميز بالوعي الكامل ، واستخدم الباحث تدريبات الاسترخاء الذهني عن طريق تدريبات التحكم في التنفس ، حيث يعد التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء ومن أكثر الطرق تأثيراً علي التحكم في التوتر والقلق .

- الهدف من البعد:

- التحكم في التنفس.

- إكساب اللاعب المزيد من المقدرة على الاسترخاء

- تنمية القدرة على التحكم في التوتر والقلق.
 - سهولة الأداء أثناء التدريب والمنافسات.
 - المدة الزمنية للبعد: أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
 - زمن الوحدة: (٥ اق) استرخاء عقلي، (٥ ق) استيقاظ.
- البعد الثالث: التصور الذهني الأساسي: -**
- وصف البعد:
- يعد التصور الذهني عامل أساسي في تطوير الأداء الحركي وكذلك ضبط السلوك الرياضي وذلك من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء والسلوك وذلك من خلال تدريبات مقننه في حالة من الاسترخاء.
- الهدف من البعد:
- التحكم في الاستجابات الانفعالية.
 - إكساب اللاعب المزيد من المقدرة على ضبط النفس.
 - تنمية القدرة على استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل للمهارات.
 - استخدام الناشئين للتصور الذهني للمهارات بما يضمن أداء هذه المهارات والجمل بكفاءة أثناء التدريب والمنافسة.
- المدة الزمنية للبعد: أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
 - زمن الوحدة: (٥ اق) تصور ذهني، (٥ ق) استيقاظ.
- البعد الرابع: التصور الذهني متعدد الأبعاد: -**
- وصف البعد:
- يمثل التصور الذهني عامل أساسي في تطوير الأداء الحركي بحيث يحتوي هذا التصور علي (الرؤية ، السمع ، الإحساس الحركي ، الإنفعالي) بما يساعد علي تحسين الأداء .
- الهدف من البعد :
- تحسن درجة نقاء ووضوح الصورة الذهنية مع زيادة التحكم في الحالة الإنفعالية المصاحبة للأداء ، وتنمية الشعور بالوعي الحسي.
 - المدة الزمنية للبعد : أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً .

- زمن الوحدة : (٥ق) تصور ذهني متعدد الأبعاد ، (٥ق) إستيقاظ .
البعد الخامس : تركيز الإنتباه:-

- وصف البعد :

يساعد هذا البعد علي تطوير الأداء الحركي للاعب من خلال تحسين تركيز الإنتباه ومستوى الثقة بالنفس لدي اللاعب حيث إستخدم الباحث مجموعة من التدريبات المقننة لمهارة تركيز الإنتباه مهارة الثقة بالنفس .

- الهدف من البعد :

- التحكم في الاستجابات الإنفعالية .
 - زيادة الإنتباه وعزل المثيرات والأفكار السلبية
 - المدة الزمنية للبعد : ثلاث أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً .
 - زمن الوحدة : (٥ق) تركيز إنتباه ، (٥ق) إستيقاظ .
- البعد السادس : الاسترخاء ، التصور العقلي ، تركيز الإنتباه :-**

- وصف البعد :

يمثل هذا البعد جانباً هاماً من جوانب تطوير الأداء الحركي للاعب إذ يحتوي علي مجموعة من تدريبات الإسترخاء الذهني والعضلي التي تعمل علي تخفيف تراكم الضغط والقلق ، وكذلك مجموعة من تدريبات التصور العقلي تركيز الإنتباه .

- الهدف من البعد :

- التحكم في الاستجابات الانفعالية .
- تنمية القدرة علي التحكم في التوتر والقلق .
- تنمية القدرة علي مواجهة الضغوط المختلفة (التدريب - المنافسة) .
- إكساب اللاعب المزيد من المقدرة علي ضبط النفس .
- المدة الزمنية للبعد : أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً .
- زمن الوحدة : (٥ق) استرخاء ، (٥ق) تصور عقلي ، (٥ق) تركيز الانتباه ، (٥ق) استيقاظ .

- أساليب تنفيذ برنامج التدريب العقلي:

اعتمد الباحثان على الاساليب التالية في تنفيذ برنامج التدريب العقلي:

- التدريبات الفردية لكل لاعب على حدة.
- التدريبات الزوجية لكل لاعبين مع بعضهما.
- التدريب الجماعي.
- الأساس العلمي لوضع وحدات التدريب العقلي المقترحة:
 - الاحساس بالفرق بين حالة العضلات أثناء انقباضها وانبساطها وتعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتي يغير جميع المجموعات العضلية في الجسم ويسمي هذا الاسترخاء التعاقبي.
 - استخدام الربط بين الرموز (شهيق-زفير-استرخ) للوصول إلي أفضل مستوي ممكن من الاسترخاء العقلي.
 - استخدام التفاعل بين أبعاد التصور العقلي (البصري- السمعي - الحس حركي - الانفعالي - التحكم في التصور) للوصول إلي أفضل مستوي من التصور العقلي للمهارات.
 - استخدام أسلوب تركيز الانتباه الداخلي والخارجي للوصول إلي أفضل مستوي من التركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء.

جدول (٧) التوزيع الزمني لبرنامج التدريب العقلي

م	الإسبوع	الأبعاد	- الطريقة	التقسيم الزمني	النسبة المئوية	
١	الأول	الاسترخاء العضلي	- استرخاء تعاقبي	(١٥ ق) استرخاء تعاقبي (٥ ق) استيقاظ	١٢,٥%	٦٠ ق وحدات (٣)
٢	الثاني	الاسترخاء العقلي	- التحكم في التنفس	(١٥ ق) التحكم في التنفس (٥ ق) استيقاظ	١٢,٥%	٦٠ ق وحدات (٣)
٣	الثالث	التصور العقلي الاساسي	- تدريبات علي وضوح الصورة . - تدريبات علي التحكم في الصور .	(١٥ ق) تصور عقلي أساسي (٥ ق) استيقاظ	١٢,٥%	٦٠ ق وحدات (٣)
٤	الرابع	التصور العقلي متعدد الأبعاد	- تدريبات للتصور البصري - تدريبات للتصور	(١٥ ق) تصور عقلي متعدد (٥ ق) استيقاظ	١٢,٥%	٦٠ ق وحدات (٣)

م	الإسبوع	الأبعاد	- الطريقة	التقسيم الزمني	النسبة المئوية	
			السمعي - تدريبات للتصور الإنفعالي - تدريبات للتصور حس حركي			
٥	الخامس - السادس - السابع	تركيز الانتباه	- تدريبات علي تركيز الانتباه الخارجي	(١٥ ق) تركيز الانتباه (٥ ق) استيقاظ	٣٧,٥%	١٨٠ ق (٩) وحدات
٦	الثامن	القدرة علي الإسترخاء التصور العقلي تركيز الانتباه	- تدريبات للتحكم ووضوح الصور. - تدريبات للتصور البصري، السمعي ،الانفعالي ، الحركي . - تدريبات لتركيز الانتباه .	(٥ ق) استرخاء (٥ ق) تصور عقلي. (٥ ق) تركيز الانتباه (٥ ق) استيقاظ	١٢,٥%	٦٠ ق (٣) وحدات
			الإجمالي		١٠٠%	٤٨٠ ق (٢٤) وحدة

عاشراً: تجربه البحث الأساسية:

تم تنفيذ البرنامجين المقترحين على النحو التالي:

- القياس القبلي:

تم اجراء القياسات الأساسية القبليّة على عينه البحث ايام الأحد والاثنين الموافق (٤،٣/٣/٢٠١٩م) كما يلي:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية واختبار تركيز الانتباه على عينه البحث الأساسية:

تطبيق البرنامجين التدريبيين المقترحين:

١- تم تطبيق البرنامجين التدريبيين المقترحين باستخدام التدريبات الذهنية وبرنامج التدريبات البصرية على عينه البحث وتم تنفيذ الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي البصري لمدة (١٢) اسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبيه أسبوعياً، وتطبيق البرنامج التدريبي الذهني موازى في نفس التوقيت مع البرنامج التدريبي البصري النوعي لمدة ٨ أسابيع بواقع ٢٤ وحدة تدريبية مدة

الوحده (٢٠ق) يتم تنفيذها قبل التدريب وذلك خلال الفترة من ٢٠١٩/٣/٥م إلى ٢٠١٩/٥/٢٦م. وفقاً لوحدات البرنامجين المقترحين.

- القياس البعدي:

تم اجراء القياسات البعدية على عينه البحث ايام الاثنين والثلاثاء الموافق (٢٨،٢٧/٥/٢٠١٩م) على نحو ما تم تطبيقه في القياسات القبليه.

الحادي عشر: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحقيق أهداف البحث في ضوء النتائج سوف يتم الاستعانة بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار . T-test (دلاله الفروق)
- معامل الارتباط.
- نسب التغير (التحسن)

الثاني عشر: عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها:

أولاً: عرض وتفسير نتائج الفرض الاول ومناقشتها:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ومن خلال اهداف البحث قام الباحث بعرض النتائج للتحقق من صحة الفرض الاول والذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه في تركيز الانتباه لدى عينة البحث لصالح القياسات البعديه".



جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في تركيز الانتباه

قيود البحث (ن = ٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	تركيز الانتباه	درجة	2.625	0.518	4.5	0.534	1.875	-5.351	41.66 %

قيمة ت عند مستوى $\alpha = 0.05 = 1.83$

يتضح من جدول (٨) وشكل (١) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي المبارزة، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعي للتدريبات العقلية والبصرية وتركيز البرنامج عليها حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتحسين من خلال التطبيق فأسفرت النتائج على تحسينها بنسبة تحسن (٤١.٦٦%)

مناقشة الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي في تركيز الانتباه لدى عينة البحث لصالح القياسات البعدية "

يتضح من جدول (٨) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي عند مستوي $\alpha = 0.05$ للمتغير البصري (تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدي.

، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في تركيز الانتباه (-٥.٣٥١)، ونسبة التحسن (٤١.٦٦%) مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، ونسبة التغير لصالح القياس البعدي لدى المبارزين "عينة البحث".

ويرجع الباحث هذا التقدم في القياس البعدي عن القياس القبلي بالنسبة إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على التدريبات الذهنية والبصرية التي روعي في تصميمها المتطلبات البصرية للنموذج الحركي للأداء المهارى الخاص برياضه المبارزة؛ وذلك لما للتدريبات العقلية والبصرية بصفة عامة وتركيز الانتباه بصفة خاصة من أهميه كبيره في لعبه المبارزة حيث أنعكس اثر ذلك على الأداء الفعلي للاعبين.

وهذا يتفق مع ما ذكره كوجلر **Kogler (١٩٩٣م) (٣٥)** أن المبارز بدون مهارات عقلية جيدة لن يكون مبارز ناجح بغض النظر عن قدراته البدنية والمهارية، والذي يمتلك مهارات عقلية عالية بجانب قدراته البدنية والمهارية سوف يكون ذا فاعلية أداء عالية.

وأشار أيضاً العربي شمعون (١٩٩٦م) نقلاً عن "ندفير **Nideffer**" في هذا الصدد إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتميئتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل حيث أنه غالباً ما يقرر مصير المباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه. (٢٠: ٢٥٨)

وتتفق هذه النتيجة أيضاً وفقاً لما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) (٥) إلى أن الانتباه والتحكم في تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة لنجاح الأداء، وأن أهم الخصائص العقلية والنفسية للاعب الرياضي هي التحكم في تركيز الانتباه، فهي الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم تركيز الانتباه يؤثر سلبياً علي الأداء كما أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوي أداء في التدريب أو المنافسة إلي فقدان التركيز.

كما يعزو المدربون ضعف مستوي أداء فرقهم التي يدرّبونها إلى فقدان تركيزهم أثناء التدريب أو المنافسة. (٦: ٣٦١)

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) في ضوء ذلك أن التدريب العقلي يساعد الفرد على تعلم الانتباه إلى العناصر الهامة عن طريق تعليمه انتقاء المعلومات التي يجب الانتباه إليها. (٢٢: ٢٢٩)

ويؤكد محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) إلى أن الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة. (٢٥: ١٠٢)

حيث يشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) أن الانتباه يعتبر أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء في المجال الرياضي. (٢٢: ٢١٤)

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) أن تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع، كما أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في التركيز والانتباه ونظراً لأن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهاراتهم للتركيز والانتباه فإنهم نادراً ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية المثلى أو ما نطلق عليها حالة الطلاقة النفسية. (٩: ٤٥)

كما تتفق هذه النتائج مع ما أكدته دراسة أندريا بيلر ، وهال، وليشون (Blair and Hall and Leyshon, 1993) (٣٤)، أحمد ربيع رضوان (٢٠٠٢م) (٢) سونيجون (Sonijohn t, 2003) (٣٩) أحمد فاروق عبد العزيز (٢٠٠٤م) (٣) والتي أشارت إلى أن برامج التدريب العقلي و ما تشتمل عليه من تدريبات للتصور العقلي بأبعاده المختلفة تسهم في تنمية المهارة بصورة جيدة وأشارت إلى أهمية التصور العقلي و إعتباره أحد الأبعاد الرئيسية في منظومة التدريب العقلي، وأن البرنامج المقترح للتدريب العقلي له تأثير إيجابي في تنمية مهارة التصور العقلي ، وقد توصل "مارتنز Martenz إلى أن "التصور العقلي لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عقلي، تتضح فائدته في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارة العصبية التي يرسلها الجهاز العصبي إلى العضلات العامة.

ويرى أيضاً أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) ان تركيز العين هي مفتاح تركيز الانتباه اتجاه النظر وتوجيه رؤية العين، باعتبار أن عدم التحكم في توجيه رؤية العين يؤدي إلى تشتت الانتباه، ويتضح ذلك عندما يوجه الرياضي نظره إلى المثيرات أو الرموز غير المرتبطة بالأداء مثل سلوك الجمهور، إرشادات الحكام،

انفعالات المدرب، سلوك المنافس... لكن الأهم أن يوجه الرياضي النظر إلى الرموز (المثيرات) المرتبطة بالأداء. (٨: ٦٦٩)

ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة هدى حسن صابر (٢٠٠٨م) (٣٠) حيث ترى ان التدريبات البصرية النوعية تساعد على تطور تركيز الانتباه.

ويؤكد على ذلك دراسة كل من "بيولتر وآخرون (2005)" (Poulter. et al

(٣٧) "توماس وآخرون" (2005) (Thomas.et al (٢٣)، دراسة على مكي مهدي (٢٠١٣م) (١٧) على أن تدريبات الرؤية البصرية تؤدي إلى تركيز اللاعبين وعدم تشتتهم والقدرة على انجاز الأداء الحركي أثناء المباريات مما يؤدي إلى نتيجة إيجابية.

وبذلك يكون تحقق الفرض الأول كلياً والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في تركيز الانتباه لدى عينة البحث لصالح القياسات البعدية "

ثانياً: عرض وتفسير نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ومن خلال اهداف البحث قام الباحث بعرض النتائج للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في سرعة الاستجابة الحركية للدفاع والرد للاعبين المبارزة (سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع الرابع والرد بالهجمة المستقيمة، سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع السادس والرد بالهجمة المستقيمة) لدى عينة البحث لصالح القياسات البعدية".



جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية سرعة الاستجابة الحركية لمهاتري الدفاع في الرابع والسادس والرد بالهجمة المستقيمة قيد البحث (ن = ٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن
			-س	ع±	-س	ع±			
١	سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع الرابع والرد بالهجمة المستقيمة	جزء من الثانية)	89.375	3.114	69.750	3.536	19.625	10.285	%٢٨.١٣
٢	سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع السادس والرد بالهجمة المستقيمة	جزء من الثانية)	87.375	2.973	68.000	3.703	19.375	13.354	%٢٨.٤٩

قيمة ت عند مستوى $0.05 = 1.83$

يتضح من جدول (٩) والشكل (٢) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي 0.05 بين القياسات القبلي والبعدي في سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع الرابع والرد بالهجمة المستقيمة ، سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع السادس والرد بالهجمة المستقيمة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعدي، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة ($10,285 : 13,354$) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ، كما اسفرت النتائج بنسب تحسن تراوحت ما بين $(28,13\%)$: $(28,49\%)$ ، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعي للتدريبات العقلية والبصرية وتركيز البرنامج عليها حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتطوير من خلال التطبيق.

حيث يشير كلاً من " محمد حسن علاوي" (1997 م) و " أسامة كامل راتب" (2000 م) أن تركيز الانتباه أحد المهارات الهامة للرياضيين ولا غرو في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو

عدم التركيز يؤثر سلباً علي سلوك اللاعب وأدائه الرياضي أثناء المنافسة الرياضية، كما يعزي المدربون ضعف مستوى أداء فرقهم والسلوك السيئ من بعض اللاعبين إلي فقدان تركيزهم أثناء المنافسة.

(٢٤ : ٣٢٨) (٦ : ٢٦٩)

كما يتفق كل من "احمد امين فوزي، طارق محمد بدرالدين" (١٩٩٦م)، "اسامة كامل راتب" (١٩٩٥م)، "على أن تطوير مقدرة اللاعب على تركيز الانتباه من المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضي وهي تعمل على تحقيق الطاقة المثلي وتجنب الافكار السلبية التي هي مصدر التوتر والقلق أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية. (١ : ٦٠) (٤ : ٣٦١)

كما يؤكد "أسامة كامل راتب" (١٩٩٥م) أن الكثير من الرياضيين يعانون من شعورهم بالقلق والإنفعال والتوتر قبل بداية المنافسة الرياضية كنتيجة لحدوث تركيز الإنتباه الداخلي المرتبط بالمشاعر والأحاسيس داخل الفرد الرياضي، مما يؤثر سلباً علي مستوى سلوكهم وأدائهم الرياضي خلال المنافسة ، بينما يستطيع بعض الرياضيين التخلص من ذلك الإنفعال والقلق عندما تبدأ المباراة ، من خلال تحويل تركيز إنتباههم من الذات إلي التركيز الخارجي المرتبط بالإداء الرياضي. (٤ : ٣٦٤)

ومن الجانب الآخر فالمثير البصرى يسبب أثارة العين فتتقل الاعصاب البصرية هذه الاثارة الى المخ لترجمتها، ومن المخ الى العضلات المسئولة عن تنفيذ الاستجابة، وهذه العمليات الداخلية الكامنة يمكن العمل على تحسين زمن أدائها وذلك يتفق مع ما ذكره **Matthew, T., & Angela, H.** (٢٠٠٧م) أن زمن رد الفعل يتوقف على عدة عوامل مثل سرعة وصول المنبه الى الجهاز الحسى، تحويل التنبيه من قبل الجهاز الحسى الى إشارات عصبية، معالجة الجهاز العصبي للتنبيه، تفاعل العضلات، لين الانسجة، طريقة قياس زمن رد الفعل. (٣٦ : ٨٠)

كما ان التحسن في ازمنا رد الفعل الحركي لجميع المتغيرات يرجع الى التدريبات الغير نمطية والتي تأسست على الأهداف المتغيرة والمتابعة والمقترنة بالمثيرات البصرية.

وهذا ما يؤكد **Richard, A (١٩٩٧م)** على أن الاستجابة الحركية المركبة هي احدى الصفات البدنية الهامة والمعقدة التي تحتاج للمزيد من التدريب حتى يمكن تطوير زمن الرجوع وبالتالي يمكن تحسين سرعة الاستجابة المركبة للنشاط مع مراعاة ان لكل نشاط طريقته وأسلوبه وتمارينه المرتبطة بالناحية المهارية والخطية الخاصة به حيث يقوم اللاعب بالتدريب على مواقف سهلة الاستجابة ثم التدريب على سرعة الاستجابة بحركة معينة معروفة للاعب ثم التدريب على سرعة الاستجابة الحركية لعدة مواقف متشابهة مع موقف المباريات ثم التدريب على المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات. (٣٨ : ٥٢٢)

وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني كلياً والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في سرعة الاستجابة الحركية للدفاع والرد للاعبين المبارزة (سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع الرابع والرد بالهجمة المستقيمة، سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع السادس والرد بالهجمة المستقيمة - دقة وسرعة احراز لمسة من مسافة الذراع - دقة وسرعة احراز اللسة من مسافة فرد الذراع والطنع) لدى عينة البحث لصالح القياسات البعديّة"

ثالثاً: عرض وتفسير نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ومن خلال اهداف البحث قام الباحث بعرض النتائج للتحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في دقة إحراز اللسات (دقة وسرعة احراز لمسة من مسافة الذراع - دقة وسرعة احراز اللسة من مسافة فرد الذراع والطنع) لدى عينة البحث لصالح القياسات البعديّة."



جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في دقة وسرعة إحراز اللمسات (دقة وسرعة احراز لمسة من مسافة الذراع - دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع والطنع) (ن = ٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن
			ع±	س-	ع±	س-			
١	دقة وسرعة احراز لمسة من مسافة الذراع	سرعه	12.75	1.035	16.875	1.246	4.125	11.773	٢٤.٤٤%
		دقة	6.875	1.246	12.750	1.282	5.875	7.912	٤٦.٠٧%
٢	دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع والطنع	سرعه	7.625	0.518	10.875	0.835	3.25	10.370	٢٩.٨٨%
		دقة	4.500	0.535	8.375	0.517	3.875	17.101	٤٦.٢٦%

قيمة ت عند مستوى $0.05 = 1.83$

يتضح من جدول (١٠) والشكل (٣) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياسات القبلي والبعدي في دقة وسرعة إحراز اللمسات (دقة وسرعة احراز لمسة من مسافة الذراع - دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع والطنع) لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعدي حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة (٧,٩١٢ : ١٧,١٠١) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، كما اسفرت النتائج بنسب تحسن بلغت من (٢٤,٤٤% الى ٤٦,٢٦%).

ويرجع الباحث هذا التقدم في القياس البعدي عن القياس القبلي بالنسبة إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوى على التدريبات الذهنية والتدريبات البصرية النوعية التي روعي في تصميمها المتطلبات البصرية للنموذج الحركي للأداء المهارى الخاص برياضه المبارزة؛ وذلك لما للقدرات البصرية بصفة عامة وتركيز الانتباه بصفة خاصة من أهميه كبيره في لعبه المبارزة حيث أنعكس اثر ذلك على الأداء الفعلي للاعبين، مما أدى ذلك أيضاً الى تحسن في سرعة الاستجابة الحركية كما تم عرضه في جدول (٧) فذلك أدى بالتبعية الى تحسن السرعة ويتضح ذلك من تحسن سرعة احراز لمسة من مسافة فرد الذراع حيث بلغت نسبة التحسن في السرعة (٢٤.٤٤%)، وايضاً تحسن سرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع

والطعن بنسبة (٢٩.٨٨%) وأيضاً أدى تحسن سرعة رد الفعل الى تحسن في دقة احراز لمسة من مسافة الذراع بنسبة (٤٦.٠٧%) وايضاً تحسن دقة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع والطعن بنسبة (٤٦.٢٦%)

وهذا ما يؤكد صباح نوري حافظ وآخرون (٢٠١١م) أن سرعه الاستجابة الحركية وسرعه رد الفعل من العوامل المؤثرة في إتقان دقه تسديد نصل السلاح على هدف المنافس، ونجاح لاعب المبارزة في الأداء يتوقف على سرعه رد فعله. (١٥: ٣١-٣٥)

وبذلك يكون تحقق الفرض الثالث كلياً والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في دقة إحراز اللمسات (دقة وسرعة احراز لمسة من مسافة الذراع - دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع والطعن) لدى عينة البحث لصالح القياسات البعدية".
رابعاً: عرض وتفسير نتائج الفرض الرابع ومناقشته:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ومن خلال اهداف البحث قام الباحث بعرض نتائج الفرض الرابع للبحث والذي ينص على "توجد علاقة بين تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع والرد في السادس والرابع ودقة احراز اللمسات"

جدول (١١)

العلاقة بين تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع والرد في الرابع السادس ودقة احراز اللمسات

م	المتغيرات	الاستجابة الحركية		الاستجابة الحركية	
		مهارة الدفاع الرابع والرد بهجمة مستقيمة	مهارة الدفاع السادس والرد بهجمة مستقيمة	دقة وسرعة احراز لمسة من مسافة فرد الذراع	دقة وسرعة احراز لمسة من مسافة فرد الذراع والطعن
		سرعه	دقة	سرعه	دقة
١	تركيز الانتباه (درجة)	٠.٨٧	٠.٨٢	٠.٧٤	٠.٩١
				٠.٨٦	٠.٨٤

أظهرت نتائج جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين القدرة علي تركيز الإنتباه ومستوي الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع الرابع والرد بهجمة

مستقيمة لدي عينة البحث حيث كانت نسبة الارتباط (٠.٨٧)، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى تركيز الانتباه زاد مستوى الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع الرابع والرد بهجمة مستقيمة، وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين القدرة علي تركيز الإنتباه ومستوى الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع السادس والرد بهجمة مستقيمة حيث حققت نسبة ارتباط (٠.٨٢)، أيضاً وجود علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه ومستوى دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع والطعن حيث حققت الدقة نسبة ارتباط (٠.٩١) وحققت السرعة نسبة ارتباط (٠.٧٤)، ووجود علاقة ارتباطية أيضاً بين تركيز الانتباه ومستوى دقة وسرعة احراز لمسة من مسافة فرد الذراع حيث حققت الدقة نسبة ارتباط (٠.٨٤) وحققت السرعة نسبة ارتباط (٠.٨٦).

ويرجع الباحث سبب وجود تلك العلاقات إلى أن استخدام التدريبات الذهنية في برنامج التدريب الذهني أدى الى تحسين مستوى التركيز مما قلل التشتت لدى اللاعبين مما اثر على مستوى الأداء وايضاً استخدام التدريبات البصرية النوعية في البرنامج التدريبي الخاص باللاعبين كان له الأثر الإيجابي على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تركيز الانتباه وباقي المتغيرات.

ويرى أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) ان تركيز العين هي مفتاح تركيز الانتباه اتجاه النظر وتوجيه رؤية العين، باعتبار أن عدم التحكم في توجيه رؤية العين يؤدي إلى تشتت الانتباه، ويتضح ذلك عندما يوجه الرياضي نظرة إلى المثيرات أو الرموز غير المرتبطة بالأداء مثل سلوك الجمهور، إرشادات الحكام، انفعالات المدرب، سلوك المنافس... لكن الأهم أن يوجه الرياضي النظر إلى الرموز (المثيرات) المرتبطة بالأداء. (٨ : ٦٦٩)

فالتدريبات البصرية تعمل على تحقيق الأداء الأمثل في ظل ظروف اللعب وتعمل على تحسين العضلات البصرية فتلعب الرؤية دوراً هاماً في التوجيه المكاني والتوافق والدقة وسرعة رد الفعل والاستجابة والتوازن وتعمل أيضاً على تنمية القدرة على تقدير المسافات بين الأشياء. (٤٢)

ولذلك نجد من خلال البيانات الإحصائية السابقة انه حدث تحسن في مستوى تركيز الانتباه وبدورة انعكس ذلك التحسن على سرعة الاستجابة نجد انه انعكس

على سرعة الأداء مما أدى ذلك الى إتقان دقة تسديد ذبابة السلاح على الهدف مما أدى الى ارتفاع نسبة تحسن دقة تسجيل اللمسات سواء من حركة فرد الذراع فقط او من فرد الذراع والظعن وهذا ما يؤكد صباح نوري حافظ وآخرون (٢٠١١م) أن سرعه الاستجابة الحركية وسرعه رد الفعل من العوامل المؤثرة في إتقان دقه تسديد نصل السلاح على هدف المنافس، ونجاح لاعب المبارزة في الأداء يتوقف على سرعه رد فعله. (١٥ : ٣١ - ٣٥)

حيث يشير كلاً من " محمد حسن علاوي" (١٩٩٧م) و " أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن تركيز الانتباه أحد المهارات الهامة للرياضيين ولا غرو في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبياً علي سلوك اللاعب وأدائه الرياضي أثناء المنافسة الرياضية، كما يعزي المدربون ضعف مستوي أداء فرقههم والسلوك السيئ من بعض اللاعبين إلي فقدان تركيزهم أثناء المنافسة. (٢٤ : ٣٢٨) (٦ : ٢٦٩)

وبذلك يكون تحقق الفرض الثالث كلياً والذي ينص على أنه توجد علاقة بين تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع والرد في السادس والرابع ودقة احراز اللمسات.

خامساً: الاستنتاجات والتوصيات:

١- الاستنتاجات :-

- التدريبات الذهنية داخل البرنامج التدريبي الذهني وتدرجات الرؤية البصرية النوعية المقترحة المصممة من قبل الباحث داخل البرنامج التدريبي كان لها تأثير فعال على تحسين تركيز الانتباه لدي المبارزين مما انعكس ذلك على تقليل عوامل التشتت لدى لاعبي المبارزة أثناء تسجيل اللمسات.
- التدريبات الذهنية داخل البرنامج التدريبي الذهني وتدرجات الرؤية البصرية النوعية المقترحة المصممة من قبل الباحث داخل البرنامج التدريبي لها تأثير إيجابي على تحسين الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع الرابع والرد بهجمة مستقيمة مع دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع والظعن حيث التركيز على سرعة الاستجابة ودقة اللمسة تتوافق في متطلبات كلا الاختبارين،

- وأخير حقق اختبار الاستجابة الحركية لمهارة الدفاع السادس والرد بهجمة مستقيمة (جزء من الثانية) درجة ارتباط مرتفعة نسبياً مع كل من دقة احراز لمسة من مسافة الذراع و دقة احراز اللمسة من الحركة الانبساطية (درجة) لأن معدل الاستجابة يتطلب الدقة وهي من شروط الاختبارين دقة احراز المسة..
- زادت نسب تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى من خلال تطبيق التدريبات الذهنية وتدريبات الرؤية البصرية النوعية المقترحة فى تركيز الانتباه .
 - وجود علاقة ارتباطيه طردية ايجابية بين تركيز الانتباه والاختبارات المهارية المختارة.

٢- التوصيات :-

- ضرورة تصميم برامج تدريب ذهني تكون مصاحبة للبرنامج التدريبي الأساسي للاعبى المبارزة لما له من تأثير إيجابي على تحسين تركيز الانتباه لدي المبارزين وتقليل عوامل التشتت في سرعة الاستجابة الحركية للدفاع والرد والقدرة على تسجيل اللمسات بطريقة صحيحة وفعالة.
- الاهتمام بوضع برامج تدريبية باستخدام تدريبات الرؤية البصرية النوعية وفقاً للأسس العلمية لمختلف المراحل العمرية للاعبى المبارزة.
- العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لبرامج التدريب الذهني وتدريبات الرؤية البصرية النوعية بالقدر الكافي بما يتناسب مع الحداثة واشتراطات الأمن والسلامة.
- ضرورة تصميم اختبارات ذهنية وبصرية نوعية لبعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدرالدين: سيكولوجية الفريق الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- ٢- أحمد ربيع رضوان: مدي فاعلية برنامج تدريب عقلي لتعليم بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، ٢٠٠٢م.
- ٣- أحمد فاروق أحمد عبد العزيز: تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه علي بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت(١٤) سنة، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد(٥)، ٢٠٠٤م.
- ٤- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ٥- اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٦- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي-المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م
- ٧- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م
- ٨- أسامة كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء مدخل إلى مواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، ط١، دار الفكر العربي، النصر القاهرة، ٢٠٠٤م
- ٩- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.

- ١٠- أشرف خطاب، ميرفت رشاد: فاعلية برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية على بعض المتغيرات البصرية والتوازن ومستوي الأداء في المباراة، بحث منشور، المؤتمر العاشر للعلوم الرياضية الأوربية، بلغراد، يوليو، ٢٠٠٥م.
- ١١- أيمن عبدالعزيز عبدالحميد، محمد السيد شاكر عباس () : تأثير برنامج للتدريب العقلي علي بعض القدرات العقلية ومستوي الأداء المهاري الهجومي لدي ناشئ كرة السلة.
- ١٢- جمال عبد الحميد عابدين: أصول المباراة - تعليم - تدريب- دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٤م.
- ١٣- رحيم حلو على: تأثير تمرينات سرعه الاستجابة الحركية في تطوير حركات الطعن وبعض أنواع الدفاع للاعبين المباراة الشباب سلاح شيش، مجلة علوم التربية البدنية، المجلد الرابع، العدد الرابع، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ميسان، العراق، ٢٠١١م
- ١٤- صالح عبدالله الزغبى، ماجد محمد الخياط: علم النفس الرياضي، ط١، دار الراية للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، ٢٠١١م.
- ١٥- صباح نور حافظ ظافر ناموس خلف، فراس طالب حمادي: المبادئ النظرية في تعليم المباراة، دار الكتاب بغداد، ٢٠١١م.
- ١٦- عبد الهادي حميد، على حسين على: سرعة الاستجابة ودقة إصابة الهدف العلوى بالسفلى للاعبين سلاح سيف المباراة الشباب، مجلة كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد، المجلد الثامن والعشرون العدد الرابع، ٢٠١٦م.
- ١٧- على مكي مهدى: سرعة الاستجابة الحركية و تركيز الانتباه و دقة و أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة بغداد بالتنس، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٢٥، العدد ٢، ٢٠١٣م.
- ١٨- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م
- ١٩- محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٦م.

- ٢٠- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢١- محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠.
- ٢٢- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٣- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٢٤- محمد حسن علاوي: علم النفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، ١٩٩٧م.
- ٢٥- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢٦- محمد عبد العزيز إبراهيم: تأثير برنامج تدريبي باستخدام المحاكاه بتغيير الهدف على تحسين زمن الاستجابة الحركية المركبة الانتقائية المقترنة بدقة للمسارات في سلاح الشيش، بحث منشور، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد الخامس والتسعون، ٢٠١٨م.
- ٢٧- محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في المجال الرياضي، ط١، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، الجيزة، ٢٠١٤م.
- ٢٨- مصطفى محمد أمين الأشقر: تأثير برنامج للتدريب العقلي علي دقة بعض مهارات الركل لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١١م.
- ٢٩- هبه محمد نديم لبيب: التدريب العقلي وقلق المنافسة وفاعليه الأداء للاعبات التايكوندو، ط١، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٤م.
- ٣٠- هدى حسن صابر يوسف: تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدى لاعبات الكوميتيه، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٨م.

٣١- هيثم أحمد إبراهيم محمد: فاعلية استخدام التدريب العقلي علي بعض المهارات لدي لاعبي المصارعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٠٦م.

٣٢- وليد رجب هاشم: تأثير برنامج تصور عقلي على مستوى الأداء المهاري لدي المعاقين ذهنيا قابلي التعلم بمحافظة الفيوم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠١١م.

٣٣- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة، ٢٠٠٢م.

ثانياً: المراجع الأجنبي:

- 34-Andrea Blair, Hall, Leyshon,: **Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players**, Journal of sport sciences, London, Volume. II, Issue 2 April 1993, pages 95- 101.1993.
- 35- Kogler, A: **Perpparing the mind, Improving Fencing performance through psychological Perparation** counter press, U. S. A, 1993
- 36- Matthew, T., & Angela, H: **Sprnint starts and the and the mininim auditory reactory reavtion time**, Journal of Sports Sciences, Vol. 25, No1, PP 79-89, 2007
- 37-Poultera, et al : **The evict of learning condition on perceptual anticipation, awareness, and visual search** . University of Hong Kong, Human , No, 1, 2005.
- 38- Richard, .A: **Continuous Concurrent Feedback Degrades Skill Learning: Implications for Training and Simulation**, Human Factors and Ergonomics Society, 39(4), 509-525, 1997
- 39-Sonijohn t.: **"Effect of corrective mental imagery nd error Deception on learning closed motor skills"**, European Congress of sport psychology Copenhagen, 22-27 July, pp170-171, 2003.

- 40- ŠtefanBalkó:"A influência dos diferentesníveis de desempenho dos esgrimistas no tempo de reação simples e de escolha", Campus Universitário Trindade·UniversidadeFederal deSanta Catarina Centro de Desportos– RBCDH,2016
- 41-Thomas,L,et ,al :**Visual evoked potentials reaction and egedominance in cricketers, University of the wit water and** ,Johannesburg ,south Africa ,Journal of sports medicine and physical ,2005.

ثالثاً: شبكه المعلومات الدولية:

- 42- [hte: // www.pponline.co.uk/necyc/0622.html](http://www.pponline.co.uk/necyc/0622.html)