

بناء مقياس للقدرات العقلية للاعب المبارزة "سلاح الشيش"

اعداد

د . علي أحمد عثمان أحمد

دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

تخصص " علم نفس رياض "

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٣	المقدمة ومشكلة البحث
٥	القدرات العقلية
٥	تعريف القدرات العقلية
٥	مراحل تنمية القدرات العقلية
٦	الاسترخاء
٩	التصور العقلي
١٢	الانتباه
١٤	أهمية القدرات العقلية في المبالغة
١٥	تساؤلاته البحث
١٥	هدف البحث
١٥	المصطلحات المستخدمة في البحث
١٦	اجراءات البحث
١٦	منهج البحث
١٦	مجالات البحث
١٦	مجتمع البحث
١٦	عينه البحث

المقدمة ومشكلة البحث:

شهد العصر الحديث تطور في كافة مجالات الحياة بصفة عامة وفي مجال علم النفس بصفة خاصة ولقد أصبح البحث العلمي من أهم العوامل الأساسية المصاحبة لتطور التربية الرياضية بصفة خاصة ، وفي العصر الذي نعيشه اتسمت نواحي الحياة المختلفة العلمية والعملية بالتطور السريع والتقدم المستمر والمعرفة المتجددة هذه المعرفة تركز في تجدها علي كل ما يتوصل إليه الإنسان من نظريات وحقائق علمية متتابعة ، هذا ويعد الأسلوب العلمي في الرياضة امرأ حتميا تجاه المستوى المرتفع للأبطال العالميين في الألعاب الفردية والجماعية ، حيث تعمل الدول المتقدمة علي تسخير إمكانياتها البشرية والعلمية لخدمة هذا المجال الحيوي بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلي اعلي المستويات الرياضية

يشير اسامة عبدالرحمن (٢٠٠٣) ألي ان المباراة من الرياضات التي تتصف بالكثير من المزايا التي تمنح ممارسيها تدريباً بدنياً مركزاً في وقت قصير وتضفي علي ممارسيها استرخاء عضلياً لأنها تتطلب أقصى درجة من التوافق بين العقل والعضلات وتساعد علي الاعتماد علي النفس في إصدار القرارات الخاصة وذلك بهدف الوصول باللاعب إلي اعلي المستويات الرياضية في ذلك النشاط (٤ : ١٢، ١١)

يذكر " محمد شمعون وماجدة إسماعيل " (٢٠٠١م) انه من الواجب تعليم القدرات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم القدرات الحركية والفنية وإذا حدث مثل ذلك فان اللاعب الناشئ يمكنه استخدام هذه المهارات وتطويرها منذ الصغر مما يساعد علي الارتقاء بمستوي الأداء بطريقة أفضل من طريقة المحاولة والخطأ وسوف يمتلك اللاعب الناشئ حصيلة كبيرة من القدرات العقلية والتي اذا تم تطويرها في توقيت مناسب يمكن الاستفادة منها في حياته الرياضية.(١٧ : ٨١)

يري " كارنك karthinke " (٢٠٠٢م) إن التصور العقلي سواء الداخلي أو الخارجي يمكن اللاعبين من تنمية وتحسين الأداء عن طريق رفع معدل الآلية الحركية وخاصة قبل المنافسة . (٣٠ : ٣)

يري " محمد علاوي " (٢٠٠٢م) أن القدرات العقلية التي ينبغي علي اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها تنحصر في القدرات العقلية التالية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) وهذه القدرات العقلية تترايط وتتفاعل معا وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه القدرات يؤثر في تحسن القدرات العقلية الأخرى .(٢٠ : ١٩٥)

لقد أشار " روشال Rush all" نقلا عن " ستيرنبرج Sternberg " (١٩٨٨) إلى أن أساليب التفكير للمستويات الرياضية المختلفة تهدف إلى تقليل العوامل المشتتة للانتباه ، وتقليل الضغط والتوتر للمواقف السلبية مما تسهم في تحسين القدرات علي حل المشكلات في المواقف التنافسية (٢٨ : ٣٠)

تشير "نادية محمد ظاهر" (٢٠٠٨) نقلا عن "محمد شمعون" (١٩٩٦) إلى إن المهارات النفسية متمثلة في القدرات العقلية تلعب دور هام في تحقيق الانجازات الرياضية وان إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام يضر إلي درجة بعيدة ، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات يجب أن تسير جنبا إلي جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية ، وان ينظر إلي مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوي من الاهتمام الذي يعطي الي عناصر اللياقة البدنية مثل القوة السرعة الرشاقة حيث أن كلا منهما يساهم في الوصول الي حالة الأداء المثالي (٢٦ : ٢٩٥) وقد اتفق كلا من "نادية ظاهر" (٢٠٠٨) (٢٥) ، "حسني بدوي" (٢٠٠٦) (٨) ، "اشرف خطاب" (٢٠٠٥) (٧) علي أن المهارات العقلية نقطة هامة ولها علاقة مباشرة بنتائج المباريات والمهارات النفسية تشمل القدرة علي التصور ، القدرة علي الاسترخاء العقلي ، القدرة علي تركيز الانتباه ، القدرة علي مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضي /وتعتبر رياضة المبارزة من ضمن الأنشطة الرياضية التي يقع فيها العبء الأكبر علي عمليات التفكير اثناء الاستجابات المختلفة ، والتي يظهر فيها الصراع الدائم بين تفكير اللاعب وتفكير منافسة (٢٥ : ٢١)

مشكلة البحث:-

تتضح مشكلة البحث في اهمية تحديد القدرات العقلية من خلال بناء مقياس للقدرات العقلية وذلك ما تم توضيحه ، من خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث للمراجع العلمية والدراسات السابقة وفي حدود علم الباحث تبين له . أن الأبحاث والدراسات العلمية واهتمام المدربين ينصب علي الناحية البدنية والقدرات الحركية في التدريب علي مهارات المبارزة بصفة عامة و لقد اغفل البعض عن أهمية الناحية النفسية المتمثلة في القدرات العقلية للاعب المبارزة ومما لا شك فيه أن الناحية النفسية له أهمية لا تقل عن الناحية البدنية أو القدرات الحركية فلم يتم الاهتمام بالجانب العقلي والقدرات العقلية ، مما سبق تتضح اهمية القدرات العقلية والتعرف علي هذه القدرات قام الباحث بعمل هذا البحث لبناء مقياس للقدرات العقلية للاعبي المبارزة وذلك لكي يساعد المدربين علي تنمية المهارات الهجومية للاعبي المبارزة بالأسلوب العلمي حتى يمكن الارتقاء بمستوي أداء اللاعبين بهذه المهارات بهدف تحقيق المستويات الرياضية العالية ، مع الوضع في الاعتبار عدم قدرة اللاعبين

علي الاستمرار في أداء المهارات الهجومية بالطريقة الفعالة بنفس الكفاءة من بداية المباراة حتي نهايتها حيث يبدو علي اللاعبين مظاهر التعب وعدم القدرة علي التركيز في الأداء وتشتت الانتباه مما له الأثر

السلبى في ضبط التحركات الهجومية وضبط إيقاع المباراة وتوقيت الأداء وبالتالي هذا يؤدي إلي الفشل في إحراز اللمسات وعدم الفوز بالمباراة

وفي ضوء ذلك قام الباحث بإجراء هذا البحث ولمحاوله الوقوف والتعرف العلمي " علي بعض القدرات العقلية للاعب المباراة " (سلاح الشيش) عن طريق بناء مقياس للقدرات العقلية لدي لاعبي المباراة وذلك للتعرف علي بعض القدرات العقلية لدي اللاعب والعمل علي تنمية هذه القدرات بجانب الناحية البدنية بهدف تحقيق مستويات الرياضية العالية حيث ان الناحية النفسية له اهمية توازي الناحية البدنية

القدرات العقلية :-

تعريف القدرات العقلية :

يعرف محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) القدرات العقلية هي عبارة عن قدرات يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب فاللاعب الرياضي لا يستطيع اكتساب المهارات الحركية إلا اذا تعلم هذه المهارات العقلية وتدريب عليها لدرجة الإتقان وينطبق ذلك علي القدرات العقلية (٢٠ : ٧٨) .

حيث يري فارس مشعان احمد (٢٠١٥م): ان القدرات العقلية تشمل قدرات التصور imagery Skills

والاسترخاء Relaxation وقدرات الانتباه Attention Skills والتحكم في الضغط العصبي Stress

Management وغيرها من القدرات العقلية ونجد ان هذه القدرات تنقسم في داخلها فنجد ان مهارة الانتباه

تتضمن (تركيز الانتباه وتحويل الانتباه وشدة الانتباه) وكذلك قدرة الاسترخاء تنقسم ألي (الاسترخاء عضلي

وعقلي) وتجدر الإشارة الي أهمية التخطيط المبكر لتنمية القدرات العقلية مع الناشئين (١٤ : ٨)

ويمكن تفسير التأثير المتبادل بين تدريب القدرات العقلية علي النحو التالي :-

لكي يتمكن اللاعب الرياضي من أداء تدريبات الاسترخاء بصورة أفضل لابد أن يكون باستطاعته القيام بعملية

التصور العقلي بفاعلية ومن ناحية أخرى فان التصور العقلي يسهم في سرعة تعلم أداء الاسترخاء ، يستطيع

اللاعب الرياضي التدريب علي تحسين قدراته علي التركيز من خلال التصور العقلي ومن ناحية أخرى لكي

يستطيع بفاعلية ينبغي عليه أن يكون قادرا علي تركيز انتباهه علي التصورات المطلوبة والتركيز الجيد للانتباه يساعد بدرجة كبيرة علي إتقان أداء الاسترخاء ٠ (١٤ : ٨)

مراحل تنمية القدرات العقلية :

ينتق كلاً من محمد شمعون وماجدة إسماعيل (٢٠٠١) (١٧) ومحمد علاوي (٢٠٠٢) (٢٠) وأسامة راتب (٢٠٠٤) (٦) ومصطفى باهي سمير جاد (٢٠٠٤) (٢٤) وإبراهيم خليفة (٢٠٠٨) (١) علي أن تنمية القدرات العقلية تمر بالمراحل التالية :

مرحلة تعلم القدرات العقلية (مرحلة المعرفة)

وفيها يتم مساعدة اللاعب علي معرفة أهمية تعلم القدرات العقلية ، وكيف تؤثر هذه القدرات علي أداء اللاعب ، ومعرفة أهمية الجانب العقلي في الأداء ، وتعريفه أن أهمية القدرات العقلية لا يقل عن تعلم المهارات الرياضية أو اللياقة البدنية .

مرحلة اكتساب القدرات العقلية (مرحلة الاكتساب):

في هذه المرحلة يتم التركيز علي الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات العقلية مع تقديم نماذج للأداء الصحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج ،ويمكن للاعبين الأداء أما بصورة فردية أو جماعية طبقاً لطبيعة كل مهارة عقلية وهدف هذه المرحلة التأكيد علي اكتساب القدرات العقلية وإمكانية التدريب عليها.

مرحلة الإتقان (مرحلة الممارسة والتطبيق العملي):

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة الناشئ إتقان أداء القدرات العقلية بصورة دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد ومحاولة ربط هذه المهارات العقلية بالمواقف الحقيقية لأداء اللاعب (٤٠ : ٩) .

القدرات العقلية:

١- الاسترخاء :

تعريف الاسترخاء:

بينما يعرفه كلا من **محمد شمعون (٢٠٠١)** ، **أسامة راتب (٢٠٠٤)** بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية (١٩: ١٥٧) (٦: ١٢٣) .

ومن خلال استعراض الباحث للتعريف السابقة نجد أنها اتفقت علي الاسترخاء هو اعادة حفظ التوازن البدني والانفعالي أو شحن الطاقة البدنية والتصدي لضغوط وذلك للوصول الي اعلي المستويات في الراحة النفسية **أهمية الاسترخاء:**

- يعد الاسترخاء مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد .
- يعد الاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط والتغلب عليها بما يحقق الصفاء الذهني والتفكير الفعال
- المساعدة في الوصول ألي اعلي المستويات من الشعور بالراحة النفسية والتخلص من التوتر وكذلك تأخير ظهور التعب العضلي أو العقلي .
- تمنحك التحكم في التوتر .
- اكتساب القدرة علي التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب او درجة حرارة الجسم وغيرها من الاستجابة الحيوية .
- المساعدة في تنظيم مستوي طاقتك (٢٠: ٢١٦ ، ٢١٧) (٦: ١٢٤)

فوائد للاسترخاء :

تتعدد فوائد الاسترخاء لتشمل المجالات الفسيولوجية والبدنية والنفسية علي النحو التالي

الفوائد الفسيولوجية:

- انخفاض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.
- تقليل كمية الأوكسجين المستخدمة.
- خفض مستوي حامض اللاكتيك في الدم.
- خفض موجات الفا في المخ.
- تهدئة الغدد الهرمونية الهامة ، واسترخاء العضلات.
- تحسين اضطرابات الدورة الدموية . (١٩: ١٦٢)

الفوائد البدنية :

- التخلص من الأرق والحفاظ علي المعدل الطبيعي للوزن.
- الزيادة الطبيعية لضغط الدم وتقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب .

- التخلص من التوتر وتقلص العضلات والقدرة علي الاسترخاء العضلي اثناء الضغط العصبي
 - القدرة علي العمل لساعات أطول وتأخير ظاهرة التعب.
- الفوائد النفسية :**

- تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات .
 - تحسين وتنشيط قوي الإدراك (الذاكرة).
 - تطوير الأداء الرياضي والتوافق بين الجسم والعقل .
 - تطوير الصحة العقلية والوعي والقدرة علي الابتكار.
 - المساعدة في الوصول بالرياضي إلي اعلي مستوي الشعور بالراحة النفسية .
 - خفض مستويات الضغط النفسي وضبط مستوي الاستثارة العقلية .
 - الشعور بالقوة والتركيز واكتساب الانفعالات الايجابية السارة .
 - الإحساس بالهدوء العقلي والتخلص من التوتر والقلق والاكتئاب واضطرابات النوم
- (١٩ : ١٤٦) (١ : ٣٠٤)
- استخدامات الاسترخاء :

يكن استخدام الاسترخاء في المجال الرياضي كالتالي :

قبل فترة الإحماء :

يفضل أن تبدأ فترة الإحماء من خلال بعض أشكال الاسترخاء حتى يكون اللاعب علي دراية بحالته البدنية والعقلية ، وحتى تتكون لديه فكرة واضحة عما يريد أن يفعله بعد ذلك وكلما شعر بزيادة التوتر زادت الحاجة الي تعلم الاسترخاء ويمكن القول أن فترات الاسترخاء تختلف وفقا للخبرة فعندما تقل الخبرة تزداد الحاجة الي الاسترخاء .

بعد فترة الإحماء :

تفيد تمارين الاسترخاء كجزء أساسي يؤدي في نهاية الإحماء مما يساعد الرياضي علي التهيئة للمنافسة انفعاليا ويحسن من التصور لأحداث التصور العقلي قبل أو بعد المنافسة التي يقبل عليها ، كما يفيد ذلك في انخفاض احتمال حدوث الإصابة . (٦ : ١٤٩) .

عند تعلم مهارة أو خطة جديدة :

وجد أن التعليمات الإضافية أو الممارسة الزائدة تؤثر سلباً على النتائج التي سبق التوصل إليها ولكن إذا تخلل فترات التدريب أوقات من الاسترخاء فإن ذلك يؤدي إلى اختفاء مجموعة من السلبيات المؤثرة على استمرار الأداء .

احد الإجراءات للوصول إلي التهدئة :

يمثل الاسترخاء احد الإبعاد الهامة في إجراءات الوصول الي مستوي من التهدئة ، حيث يسهم في العودة ألي حالة التوازن ويعمل علي تقليل فرص الإصابة في حالة زيادة التوتر .

قبل ممارسة التصور العقلي :

يمثل الاسترخاء شرطاً ضرورياً ومهارة هامة لازمة للتصور العقلي الجيد ، ويتوقف نجاح التصور العقلي في الأداء الجيد لمهارة الاسترخاء (١٩ : ١٦٤ ، ١٦٥)(١ : ٣٠٨) .

الفترة الانتقالية بين المسابقات :

يسهم الاسترخاء في استعادة الشفاء والتخلص من التوتر العضلي والعقلي المصاحب للاعب عقب الموسم وانتقاله في العديد من المسابقات المختلفة . (١٤ : ١١) .

شروط الاستجابة للاسترخاء :

- توافر بيئة هادئة خالية من المثيرات الخارجية ومشتتات الانتباه تساعد علي الاسترخاء
- يختار اللاعب مكان مريح وهادئ بالنسبة له يساعد علي تطبيق البرنامج
- وجود شيء يمكن تركيز الانتباه عليه
- يؤدي اللاعب عملية الشهيق والزفير بعمق وببطء ويحاول إطلاق سراح أي توتر في جسمه مع اخذ شهيق وعمل زفير بطيء .

وعلى الرغم من انه يبدو من السهل الوصول إليها إلا انه أيضاً يمكن اكتشاف كيفية الصعوبة في التحكم في العقل وتركيز الانتباه علي فكرة واحدة وتعلم الاستجابة للاسترخاء لتهدئة العقل الذي يساعد علي التركيز وتقليل التوتر في الجسم . (١٩ : ١٩٢ ، ١٩٣) (٢٠ : ٢٤٢) .

التصور العقلي :

تستخدم برامج التصور العقلي كأحد العمليات الخاصة بالإعداد النفسي قصير المدى حيث يهدف إلي إتقان اللاعب للمعلومات والطرق التعليمية المرتبطة

بالمواقف . ويجب أن ندرك أن التصور العقلي له أهمية في التدريب حيث يسهم في مساعدة اللاعب علي تصور الأداء الجيد قبل الدخول في المنافسات . فهو يجعل اللاعب يسترجع الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه قبل المباراة مع استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وتنمية الدافعية .

تعريف التصور العقلي :

تعرفه بليسنجر pLessinger (٢٠١٤) بأنه " الخبرة العملية التي تكون الخبرة الإدراكية ولكنها تحدث في غياب المثير المناسب لنوعية هذا الإدراك وتحدث إراديا " (٣١ : ١) .

ويعرف إبراهيم خليفة (٢٠٠٨) التصور العقلي بأنه " وسيلة فعالة يمكن من خلالها ان يقوم اللاعب الرياضي باسترجاع أو استحضار الأهداف والخبرات السابقة ، كما يمكنه التعديل او التغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة . (١ : ٢٩١)

ومن خلال استعراض الباحث للتعريفات السابقة نجد أنها اتفقت جميعها علي أن التصور العقلي يشتمل علي استرجاع الخبرات المخترنة داخل العقل أو أجزاء من هذه الخبرات في غياب المثيرات الشرطية لحدوث ردود أفعال وان هذه الردود يكون حدوثها فقط في الذهن .

أهمية التصور العقلي :

- تحسين التركيز:
- بناء الثقة بالنفس :
- السيطرة علي الانفعالات:
- ممارسة المهارات الرياضية :
- تطوير إستراتيجية اللعب :

كيف يؤثر التصور العقلي علي تطوير الأداء الفعلي للمهارات الحركية الرياضية ؟

التصور العقلي كعملية توثر علي الأداء للمهارات الرياضية من خلال ما يلي:

١- التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي ربما يكون محددًا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة

بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي الي هذه العضلات العاملة

٢- أن التصور العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات ولأشك أن ذلك يعاونه في أن يصبح أكثر الفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والمنافسة ، وهكذا يتضح الدور الايجابي الذي يسعى اليه التصور العقلي في تطوير الأداء الرياضي ، الأمر الذي يساعد علي أداء المهارات بشكل أكثر اليه أو إنسانية فضلا عن تنفيذ الاستجابات الذهنية علي نحو سليم (١٤ : ١٧)

أنواع التصور العقلي :

يوجد تصنيفات شائعة لأنماط التصور العقلي وهي:

التصور العقلي الخارجي :

ويعتمد علي قيام اللاعب باستحضار الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي عن طريق مشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني واللاعب الذي يستخدم هذا النوع من التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف علي الأخطاء أو رفع الخطط للتنافس في المستقبل. ويعد هذا التصور بصريا في طبيعته أي أن اللاعب يدعي انه راغب يراقب أدائه من الخارج ويوجهه ويتوقف عند نقطة معينة من الأداء يختارها تلقائيا ليؤكد علي الجوانب الفنية والمهارية الصحيحة لها .

التصور العقلي الداخلي:

وتعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي علي أن اللاعب نفسه يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو احداث معينة سبق اكتسابها كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها اثناء الأداء وهو عكس التصور الخارجي ، واللاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة المواقف والتعرف علي جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابة المناسبة في المستقبل (١٩ : ٢١٦)(٢٠ : ٢٥٠)

عدم التصور العقلي :

ويعني عدم وجود أي اشكال من اشكال التصور الداخلي أو الخارجي ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط .

ويضيف محمد شمعون (٢٠٠١) انه قد يرجع الاختلاف في نوع التصور العقلي الي درجة تعلم المهارات فإذا كانت في المرحلة الأولى من التعلم فان التصور الخارجي يعمل أفضل ومع التقدم في مستوى الأداء في المرحلة الثانية شاهد نفسه يؤدي المهارة وهنا يبدأ التصور الداخلي وأخيرا عند إتقان المهارة في المرحلة الثالثة فقد لا يري اللاعب أي شيء ويشعر فقط بالمهارة من خلال الحس العضلي وليس الحس البصري أي التفكير من خلال العضلات (١٩: ٢١٧)

استخدام التصور العقلي :

يمكن استخدام التصور العقلي بطريق متنوعة في المجال الرياضي من بين اهم هذه الاستخدامات ما يلي :-

- اتخاذ القرار المناسب
 - تصحيح الأخطاء
 - المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها
 - المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها
 - المساعدة في حل مشكلات الأداء
 - المران علي بعض المهارات العقلية
 - المساعدة علي التحكم في الاستجابات الفسيولوجية
 - مراجعة الأداء وتحليله
 - تحسين الثقة في النفس والتفكير الايجابي
 - الاستعداد للأداء في ظروف معينة
 - المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة(١٠):
- (٣٢٠) (٢٠: ٢٥٣)

الانتباه:-

يعتبر الانتباه من العمليات العقلية الهامة ، والتي تلعب دورا هاما في حياة الإنسان وذلك لتأثره الكبير علي سلوكه وانفعالاته واستجاباته من خلال ممارسته لكافة ألوان النشاط ، كما له دور كبير في النشاط الرياضي إذ ينبغي علي الرياضي أن يتمتع بقدر كبير من مظاهر الانتباه المتعددة حتى يتمكن من الأداء الفني الراقى

تعريف الانتباه:-

تعرفه وفاء درويش (٢٠١٤) بأنه تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال المثيرات المحيطة الخارجية وقدرة الإنسان علي التركيز علي كمية محدودة جدا من المعلومات في وقت واحد. (٢٨: ٧)

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٤) ألي الانتباه بأنه "توجيه الوعي نحو مثيرات معينة ، بحيث يصبح في متناول الحواس" (٦: ٢٨٥)

ومن خلال استعراض الباحث للتعريفات السابقة نجد أنها اتفقت جميعها علي أن الانتباه عملية عقلية معرفية تعني توجيه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة .

ويتفق محمد شمعون (٢٠٠١) ومحمد علاوي (٢٠٠٢) ألي أن الانتباه له العديد من المظاهر ومن أهمها ما يلي :

- تركيز الانتباه .
- توزيع الانتباه.
- حجم الانتباه.
- تحويل الانتباه.
- انتقاء الانتباه.
- تشتيت الانتباه.
- ثبات الانتباه.
- حدة الانتباه. (١٩ : ٢٧٣)(٢٠ : ٢٨٢)

ويري الباحث أن أكثر مظاهر الانتباه الأكثر ارتباطا برياضة المبارزة هي (تركيز الانتباه - توزيع الانتباه - حجم الانتباه) هم أكثر مظاهر الانتباه ارتباطا برياضة المبارزة لذا قام الباحث بتوضيح الثلاث مظاهر :

تركيز الانتباه :-

ويذكر أسامة راتب (٢٠٠٠) أن استخدام مصطلح تركيز الانتباه في المجال الرياضي علي نحو مترادف حيث أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه أهم من التركيز ، فالتركيز نوع من ضيق الانتباه وتثبيته علي مثير معين ، فالتركيز علي هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد علي توجيه الانتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي علي التركيز في الشيء الذي يقوم بادئة كلما حقق استجابة أفضل (٥: ٣٦١)

ويرى الباحث أن التركيز الانتباه يقصد به قدره المبرز علي تضيق انتباهه او تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه علي هذا المثير المختار خلال زمن محدد ، وعلي سبيل المثال فان المبرز يركز انتباهه علي سلاح المنافس وحركة نراعه المسلحة وعلي الثغرات الدفاعية في الهدف من صدر المنافس .

توزيع الانتباه :

توزيع الانتباه ذكر **محمد سليمان (٢٠١٣)** أن توزيع الانتباه يقصد به العمليات والنشاط النفسي (الانتباه) الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد ، كما يوضح أن كثير من الأنشطة الرياضية تحتاج الي هذا المظهر الهام خاصة في الألعاب الجماعية والمنافسات الفردية ، كما أن عملية توزيع الانتباه تحدث بقوة اقل نسبيا من القوة التي تحدث في حالة التركيز علي شيء واحد. (٢٢: ١٦)

ويذكر **محمد علاوي (٢٠٠٢)** أن توزيع الانتباه هو قدرة اللاعب علي توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد ، أو توجيه انتباهه نحو استيعاب وفهم أكثر من معلومة من مصادر مختلفة في وقت واحد. (٢٠: ١٦)

ويرى الباحث أن توزيع الانتباه هو محاولة استيعاب مثيرين أو أكثر في وقت واحد وبنفس الحدة ، وعلي سبيل المثال فان المبرز يوزع انتباهه علي سلاح المنافس ، وتحركات رجلين المنافس والهدف لتسجيل لمسه

حجم الانتباه :

ويرى **محمد علاوي (٢٠٠٢)** حجم الانتباه هو عدد المعلومات أو المثيرات التي يمكن اللاعب الانتباه إليها من بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن (٢٠: ٢٨٢)

ويرى الباحث أن حجم الانتباه هو كمية المثيرات التي يمكن للمبرز إدراكها في وقت واحد ، ونادرا ما يوجد الانتباه إلي مثير واحد فقط من المثيرات .

أهمية الانتباه :

- يعد الانتباه احد المهارات العقلية الضرورية للأداء الناجح.
- يسهم في تطوير الأداء في مرحلة التوافق الأولي .
- يسهم في مساعدة اللاعب علي توجيه طاقاته النفسية والدخول الي منطقة

الطاقة النفسية المثلي (١٩: ٢٤٧ ، ٢٤٨)

طبيعة الأداء في رياضة المبارزة وعلاقتها بمظاهر الانتباه .

أهمية القدرات العقلية في المباراة :-

من خلال العرض السابق للقدرات العقلية في رياضة المباراة نجد أن اثناء المباراة يعتمد المبارز علي عدد من القدرات الخاصة فطبيعة الأداء في المباراة تتميز بعدم الثبات ، ولا يكون علي وتيرة واحدة وذلك وفقا لردود الفعل بين المتبارزين ، فالحركات تتغير وفقا لموقف النزال وتغيرها ، فالأداء يكون سريع في مواقف الهجوم المختلفة ويقل معدل السرعة في مواقف أخري كالتهضير للهجوم أو التفكير في بناء وتهضير الهجمات ، ويتوقف معدل الأداء بعد أداء جملة المباراة سواء كانت محققة لمسة أم لا ، وترجع عملية التغير المختلفة في الأداء الي طبيعة سير المباراة ووفقا لمستوي المتبارزين ، ولكي يتفوق المبارز في النزال لابد من بذل الجهد طوال المباريات . ويتطلب ذلك مجموعه من المتطلبات وهي

المتطلبات العقلية :

- هناك العديد من المتطلبات العقلية الضرورية لفاعلية الحركة منها
- القدرة علي حل المواقف الحركية
- القدرة علي اتخاذ قرارات سريعة متوائمة
- القدرة علي تذكر الخبرات الحركية السابقة لإمكانية تطبيقها
- القدرة علي فهم النواحي الميكانيكية للحركة المؤثرة
- القدرة علي ربط مواقف النزال بخبرات سابقة (١٣ : ٤٨) (٦ : ١٩)

تساؤلاته البحث :-

١. ما هي القدرات العقلية لدي لاعبي المباراة؟
٢. ما محاور مقياس القدرات العقلية لدي لاعبي المباراة ؟
٣. ما أهم القدرات العقلية المؤثرة في دقة أداء الهجوم البسيط للاعب المباراة (سلاح الشيش)؟

هدف البحث:

يهدف هذا البحث علي التعرف بعض القدرات العقلية للاعبي المباراة (سلاح الشيش) من خلال :

- ١- تحديد القدرات العقلية للاعبي المباراة
- ٢- بناء مقياس للقدرات العقلية للاعبي المباراة (قيد البحث)

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

القدرات العقلية:-

عبارة عن قدرات يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب (١٩: ٧٨)

المبارزة :-

هي رياضة الهجوم والدفاع باستخدام الأسلحة الثلاثة المستخدمة في التبارز، ويتم توصيل اللمسات في الهدف القانوني المسموح به في ضوء مواد القانون الدولي للمبارزة(٣: ٦)

الهجوم في المبارزة :-

هي حركة السلاح في اتجاه هدف المنافس ، والهجمة قد تكون بسيطة أو مركبة من الثبات بفرد الذراع فقط أو بفرد الذراع متبوعا بعملية الطعن أو بفرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام.(٣ : ١٠)

- الدراسات السابقة والمرتبطة :-

١ - دراسة علاء عبد الغني احمد (٢٠٠٨م) (٣٥)

العنوان : برنامج مقترح لبعض المهارات النفسية لناشئ الملاكمة

الهدف من البحث:١-تصميم برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات النفسية لناشئ الملاكمة

٢-تصميم مجموعة من الاختبارات لقياس بعض المهارات النفسية لناشئ الملاكمة

المنهج المستخدم : منهج تجريبي ذو التصميم القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لتحقيق أهداف البحث وفروضه

العينة :- ناشئ لاعبي الملاكمة

الأدوات : استخدم الباحث مقياس القدرة علي الاسترخاء - مقياس التصور العقلي - اختبار تركيز الانتباه (إعداد الباحث) - اختبارات الثقة بالنفس لناشئ الملاكمة (إعداد الباحث) .

النتائج : أهم النتائج ان تدريبات البرنامج المقترح لتنمية بعض المهارات النفسية لناشئ الملاكمة ذات تأثير فعال في تحسين نتائج المباريات .

٢- دراسة محمد محمود سليمان (٢٠٠٩م) (٥٧)

العنوان : بناء اختبارات لقياس بعض مظاهر الانتباه للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة

الهدف من الدراسة : واستهدفت الدراسة بناء اختبارات لقياس بعض مظاهر الانتباه للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة من خلال المستويات المعيارية

المنهج : واستخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة

العينة : واشتملت العينة علي ٦٥ مبارز من الأسلحة الثلاثة

الأدوات : تصميم بعض الاختبارات لقياس مظاهر الانتباه (إعداد الباحث)

النتائج : وكان من أهم النتائج تحديد مظاهر الانتباه المرتبطة برياضة المبارزة . بناء اختبارات لقياس بعض مظاهر الانتباه للمبارزين الناشئين.

٣- دراسة مروة عمر احمد (٢٠٠٩م) (٦٢)

العنوان : بروفييل أساليب التفكير وبعض الذكاءات المتعددة وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين المبارزة بسلاح الشيش

الهدف من الدراسة : التعرف علي الفروق في أبعاد مقياس بروفييل أساليب التفكير وبعض الذكاءات المتعددة بين الفائزين والمهزومين من (لاعبين - لاعبات) المبارزة وفقا لنتائج المباريات ، والعلاقة بين بروفييل أساليب التفكير وبعض الذكاءات المتعددة بين الفائزين والمهزومين من (لاعبين - لاعبات) المبارزة وفقا لنتائج المباريات ،

المنهج : استخدم المنهج الوصفي

العينة : بلغ حجم العينة (٣١) ناشئ ، (١٨) ناشئة المشتركين في بطوله الجمهورية تحت ٢٠ سنة عام ٢٠٠٨م ، من لاعبي ولاعبات المبارزة

النتائج : وجود فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين في أسلوب التفكير التقليدي للاعبين ولاعبات المبارزة لصالح الفائزين ، وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الفائزين والمهزومين في بعض أبعاد مقياس بروفييل أساليب التفكير وبعض الذكاءات المتعددة

إجراءات البحث:

اولا : منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث

ثانيا : مجالات البحث :-

- المجال المكاني : نادي السلاح السكندري نادي سبورتنج في الاسكندرية .
- المجال الزمني : العام الدراسي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م.
- المجال البشري : مبارزين سلاح الشيش .

ثالثا :مجتمع البحث :-

يمثل مجتمع البحث لاعبي سلاح الشيش في محافظة الإسكندرية تحت ٢٠ سنة وبلغ عددهم ٦٥ لاعب بسلاح الشيش

رابعا: عينة البحث :

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٤١) لاعب بسلاح الشيش في محافظة الاسكندرية وتم تقسيم العينة كالاتي :-

٠ (٣١) لاعب سلاح الشيش يمثلون العينة الاساسية للبحث .

(١٠) لاعب سلاح الشيش يمثلون العينة الاستطلاعية وهي من خارج عينة البحث الاساسية

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية الأساسية

ن = ٤١

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء	
١٨.٧١	١٩	٠.٩٣	-٠.٥٥	-٠.٣٤	السن (سنة)
١٧٤.١٤	١٧٤.٠٧	١.٩٦	-٠.٥٧	-٠.٢٨	الطول (سم)
٧٤.٣٣	٧٤	١.٤١	١.٦٨	٠.٣١	الوزن (كجم)
٧	٧,٣٠	١,٠٢٠	٠,٧٨	٠,٣٠	الذكاء
٧.٢٩	٧	١.٠٨	-١.١٢	-٠.٣٢	عدد سنوات الممارسة (سنة)

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠.٣٤ إلى ٠.٣٢) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± ٠.٣ . وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التقلطح ما بين (-١.١٢ إلى ١.٦٨) وهذا يعنى أن تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الكلية في المتغيرات الأولية.

شروط اختيار عينة البحث:-

- أن يكون مسجل في الاتحاد المصري للسلاح
- إلا يقل عمره التدريبي عن ٥ سنوات .
- أن يكون منتظم في التدريب دون توقف أو إصابة
- أن يكون مشاركا في بطولات الموسم الرياضي ٢٠١٦/٢٠١٧
- أن يوافق على الاشتراك في إجراء البحث واستكمال كافة القياسات

خامسا : أدوات جمع البيانات: -

استعان الباحث في جمع البيانات بالوسائل التالية :

١- استمارة استطلاع رأي الخبراء في اهم القدرات العقلية للاعبين المباراة مرفق (١).

٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد ابعاد مقياس القدرات العقلية للاعب

المبارزة مرفق (١)

٣- تصميم مقياس القدرات العقلية أعداد الباحث مرفق رقم (٤)

أولاً : التوصيف الإحصائي للبيانات :

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية في القدرات العقلية ن = ٣١

الدلالات الإحصائية للتوصيف					القدرات العقلية
الالتواء	معامل التقلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
٠.٢٧	٠.٩٢-	٧.٣٩	٦٩	٦٨.٩٦	تركيز الانتباه
٠.١٥	١.٠٣-	٧.٤٥	٥٦.٥	٥٨.٠٨	الاسترخاء
٠.٥٩	٠.٩٠-	٧.٣١	٦٢	٦٣.٨٣	التصور العقلي

يتضح من جدول (٢) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القدرات العقلية الخاصة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠.١٥ إلى ٠.٥٩) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± ٠.٣ وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التقلطح ما بين (١.٠٣- إلى ٠.٩٠-) وهذا يعني ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في القدرات العقلية.

خطوات بناء مقياس للقدرات العقلية للاعبين المباراة :

- ١- تحديد الهدف من المقياس .
- ٢- وضع مفهوم للمقياس .
- ٣- تحديد ابعاد المقياس .
- ٤- وضع مفهوم لكل بعد .
- ٥- عرض الابعاد علي الخبراء .
- ٦- تحديد عبارات لكل بعد .
- ٧- عرض العبارات علي الخبراء .
- ٨- إعداد مقياس في صورته المبدئية .
- ٩- عرض المقياس المبدئي علي الخبراء .

- ١٠- وضع مفتاح تصحيح للمقياس .
- ١١- حساب المعاملات الاحصائية للمقياس .
- ١٢- إعداد الشروط والتعليمات النهائية للمقياس .
- ١٣- إعداد المقياس في صورته النهائية . (كما هو موضح في المرفق ١ : ٤)

أولاً : تحديد الهدف من المقياس :

من المعروف إن هدف المقياس هو الذي يحدد الابعاد ويهدف المقياس الحالي التعرف علي بعض القدرات العقلية المساهمة في الهجوم البسيط (سلاح الشيش) للاعبين المبارزة وكيفية قياسها .

ثانياً - تحديد الابعاد المقياس

قام الباحث ببناء مقياس للتعرف علي اهم القدرات العقلية لدي لاعبي المبارزة مسترشداً .

بالخطوات التالية :

- ١- مراجعة الدراسات والمراجع العلمية المرتبطة بالقدرات العقلية الرياضية في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة ومنها علي سبيل المثال يوضحها جدول (٣)

جدول (٣)

تحديد القدرات العقلية من خلال الدراسات والمراجع العلمية

م	اسم المؤلف	الاسترخاء	التصور العقلي	تركيز الانتباه	الإدراك	الانتباه	القلق
١	طارق محمد بدرالدين (٣٠)	/	/	/			
٢	وفاء درويش (٢٦)	/	/	/	/		
٣	أسامة كامل راتب (٦)	/	/	/		/	
٤	محمد محمود سليمان (٢٢)			/	/	/	
٥	مصطفى حسين باهي وآخرون (٢٤)			/	/	/	
٦	وفاء درويش (٢٧)	/	/			/	
	التكرار	٤	٤	٥	٣	٣	١
	النسبة	%٨٠	%٨٠	%١٠٠	%٦٠	%٦٠	%٢٠

- نتيجة المسح المرجعي للدراسات والأبحاث العلمية لبيان آراء الخبراء في تحديد أهم القدرات العقلية للاعبين المبارزة وذلك من واقع تكرارها في الأبحاث والدراسات والمراجع العلمية ، توصل الباحث الي

أن أهم القدرات العقلية والتي حصلت علي تكرارات وصلت ٨٠ % فأكثر وهي (الاسترخاء -التصور العقلي - تركيز الانتباه)

٢-مراجعة مقاييس وقوائم القدرات العقلية التي سبق إعدادها في مجال علم النفس بصفة

عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة ومنها علي سبيل المثال :

• مقياس اختبار شبكة تركيز الانتباه تصميم (دورثي هاريس Harris ١٩٨٤)أعداد محمد حسن علاوي

• مقياس التصور العقلي وتركيز الانتباه أعداد رينر مارتنز تعريب أسامة كامل راتب .

• مقياس التصور العقلي أعداد محمد العربي وماجدة إسماعيل

• مقياس الاسترخاء أعداد احمد امين فوزي

• مقياس اختبار شبكة تركيز الانتباه تصميم(دورثي هاريس Harris ١٩٨٤)أعداد محمد حسن

علاوي

٣ - قام الباحث بأعداد ابعاد الاستبيان وعددها (١٦) بعاد وذلك استفادة من الإطار النظري

وكذلك مقاييس وقوائم القدرات العقلية الرياضية التي سبق إعدادها مرفق (١) وتم عرضها علي

مجموعة من المحكمين والبالغ عددهم (٩) محكم مرفق (٥) من ذوي الخبرة في مجال علم النفس

الرياضي وذلك بغرض استطلاع آرائهم في المحاور الموضوعية وكما مبين في الجدول (٤)

٤ - قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية تفسر مفهوم كل بعاد من الابعاد المقترحة لمقياس

القدرات العقلية المناسبة للهجوم البسيط في رياضة المبارزة مرفق (١)

الدراسة الاستطلاعية :

اولاً:- قام الباحث بحساب صدق ابعاد القدرات العقلية باستخدام صدق المحتوى

ثانياً :حساب صدق الابعاد للقدرات العقلية

١- من خلال عرض اهم القدرات العقلية المناسبة للاعبي المبارزة علي الخبراء ثم حساب

صدق المحتوى ويوضحه جدول (٤)

وتهدف إلى حساب المعاملات العلمية لإبعاد مقياس القدرات العقلية للاعبي سلاح الشيش

جدول (٤)

نسبة اتفاق الخبراء على أهم أبعاد القدرات العقلية المناسبة للاعبي سلاح الشيش ن = ٩

م	المحاور	نسبة الاتفاق	
		التكرار	نسبة الموافقة %
١	التذكر	٦	٦٦.٦٧
٢	التركيز	٥	٥٥.٥٦
٣	الاتزان الانفعالي	٤	٤٤.٤٤
٤	الضبط الانفعالي	٧	٧٧.٧٨
٥	التصور العقلي	٩	١٠٠.٠٠
٦	التخيل	٦	٦٦.٦٧
٧	الاستثارة	٥	٥٥.٥٦
٨	أداره الضغوط	٤	٤٤.٤٤
٩	التفكير	٥	٥٥.٥٦
١٠	الاسترخاء	٩	١٠٠.٠٠
١١	الإدراك	٥	٥٥.٥٦
١٢	الإبداع والابتكار	٦	٦٦.٦٧
١٣	الإحساس	٥	٥٥.٥٦
١٤	مواجهة القلق	٧	٧٧.٧٨
١٥	الانتباه	٥	٥٥.٥٦
١٦	تركيز الانتباه	٩	١٠٠.٠٠

يتضح من جدول (٤) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في مدى مناسبة القدرات العقلية للاعبي سلاح الشيش أن نسبة

الموافقة تراوحت ما بين (٤٤.٤٤ % إلى ١٠٠.٠٠ %) وقد أرتضى الباحث نسبة (٨٠ %) فأكثر للاعتماد على القدرة العقلية ، لذا قد اعتمد الباحث علي (التصور العقلي ، الاسترخاء ، تركيز الانتباه) وذلك نظرا لاتفاق الخبراء على أهميتها للاعبين سلاح الشيش بنسبة أكثر من ٨٠%
ثالثا : أعداد المقياس في صورته المبدئية :

تم الإعداد للمقياس في صورته المبدئية من خلال عدد خطوات مرفق (٢)

تحديد عبارات المقياس وصياغتها

تم وضع عبارات مقياس القدرات العقلية من خلال الفهم والتحليل النظري والخاص بكل بعاد وذلك بالاستعانة بالمراجع النظرية والدراسات المرجعية و مراجعة مقاييس القدرات العقلية التي سبق اعدادها في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة ومنها

• مقياس اختبار شبكة تركيز الانتباه تصميم (دورثي هاريس Harris ١٩٨٤) أعداد محمد

حسن علاوي

- مقياس التصور العقلي وتركيز الانتباه أعداد رينر مارتنز تعريب أسامة كامل راتب .
- مقياس التصور العقلي أعداد محمد العربي وماجدة إسماعيل
- مقياس الاسترخاء اعداد احمد امين فوزي
- مقياس اختبار شبكة تركيز الانتباه تصميم (دورثي هاريس Harris ١٩٨٤) أعداد محمد حسن

علاوي

وقد حرص الباحث في صياغته للعبارات :-

- أن تكون مصاغة بأسلوب واضح
- البساطة في اختيار الكلمات
- ألا تبعث الملل في نفوس المفحوصين

تم عرض هذه العبارات علي مجموعة من المحكمين مرفق رقم (١) لتحديد مدى مناسبتها للمفهوم الخاص بكل بعاد بعد وضع تعريف مبسط لكل بعاد وتحليل كل عبارة ومدى مناسبتها للمفهوم الخاص بكل بعاد مرفق رقم (٢)
ونتيجة لذلك تم حذف العبارات التي لا تتناسب مع الابعاد وهذه يوضحه جدول (٥)

جدول (٥)

العبارات التي تم حذفها لضعف نسبتها المئوية بعد عرضها علي الخبراء ن = (٩)

م	المحور	رقم العبارات	العبارات	النسبة المئوية
١	مهارة تركيز الانتباه	٢٠	قلة تركيزي في الأداء يشعري بالقلق والتوتر	%٤٥
		٢٦	عند أدائي للهجوم البسيط أركز علي كل ما يدور خارج الملعب	%٣٨
		٢٩	القدرة علي تحديد نقاط الضعف لدي المنافس	%٤٢
		٣١	عدم المقدرة علي تحديد تحركات المنافس بكل دقة	%٣٥
		٣٤	استطيع تحليل تحركات جميع ألاعبيه من خارج الملعب مما يؤثر علي بالسالب	%٤٥
		٣٥	إثناء اشتراكي في المنافسة يقل تركيزي تدريجي	%٣٨
		٣٦	انشغالي في الأدوار الأخرى يستنفذ طاقتي	%٣٩
		٣٧	إثناء توجيه المدرب لي يتشتت انتباهي ولا أركز في كلام المدرب	%٤٨
		٣٨	قد أعاني من صعوبة تركيز الانتباه في الأوقات الحرجة من المباراة	%٤٦
		٢٩	أتذكر خبرات الفشل أكثر من خبرات النجاح أثناء الأداء	%٣١
٢	مهارة الاسترخاء	٢١	يسهل استفزازي مما يسبب وقوعي في بعض الأخطاء أثناء المباراة	%٤٥
		٢٧	مواجهة إعراض القلق البدني كارتباك الأطراف والتشنجات قبل الهجوم	%٣٩
		٢٨	أعاني من قلة قدراتي في التحكم علي مستوى توتري قبل المباراة	%٤٦
		٢٩	أحاول دائما منح نفسي المزيد من الاسترخاء قبل المنافسة	%٤٧
		٣٠	اشعر بالخوف عند التفكير في الهزيمة	%٣٢
		٣١	اخشي أن يكون أدائي سيئا لأفكاري السلبية	%٣٠
	مهارة التصور	٢٩	أتخيل قوة المنافس قبل المباراة	%٤٧
		٣٠	قبل المباراة أتخيل الانتصار	%٤٥

العقلي	٣١	قدراتي علي تخيل مواقف اللعب يساعد علي الفوز	٤٥%
	٣٢	الوعي بموقف المنافس لحظة الهجوم	٣٥%
	٣٣	التصور الزمني للحظة الهجوم يساعد علي الفوز	٣٩%

- ونتيجة لذلك تم حذف عدد (٢١) عبارة من العبارات التي تقل نسبتها عن ٥٠% ولذلك اصبح المقياس يحتوي علي عدد (١٠٤) عبارته
- ولقد اصبح عدد عبارات المقياس للقدرات العقلية في صورته المبدئية (١٠٤) موزعة كالتالي في جدول (٦)

جدول (٦)

عدد عبارات المقياس للقدرات العقلية في صورته المبدئية

م	المحور	الأهمية النسبية	عدد العبارات
١	مهارة تركيز الانتباه	٣٨,١٧%	٤٠
٢	مهارة الاسترخاء	٣١,٤٢%	٣١
٣	مهارة التصور العقلي	٣٠,٤١%	٣٣
	المجموع	١٠٠%	١٠٤

تحديد عينة الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتحديد عينة الدراسة الاستطلاعية بالطريقة العمدية علي عينة قوامها (١٠) لاعب وذلك بهدف إجراء عملية التقنين والواقعية من خارج عينة البحث وتم التطبيق علي العينة الاستطلاعية الأولى من ٥/٧/٢٠٢٠م وحتى ١٣/٨/٢٠٢٠م. أعداد مفتاح التصحيح وطريقة التصحيح في صورتها المبدئية ذلك من خلال تحديد العبارات التي في اتجاه المحور (الايجابية) وعكس اتجاه المحور (السلبية) والتي يوضحه جدول (٧)

جدول (٧)

أرقام العبارات في اتجاه المحور وعكس اتجاه المحور

المحاور	أرقام العبارات في اتجاه المحور	أرقام العبارات عكس اتجاه المحور
تركيز الانتباه	١، ٣، ٤، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٣٠	٢، ٧، ١١، ١٢، ١٧، ٢٧، ٢٨، ٢٩

٢١، ٣، ٤، ٥، ٧، ٩، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ١٩	٢٨	٢١، ٢٠، ١١، ١٠، ٨، ٦، ٤، ٣، ٢، ١	التصور العقلي
١٩، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧	٢٨	١٤، ١٥، ١٧، ١٨، ١٩، ٢١	الاسترخاء

يتضح من الجدول رقم (٧) أن هناك عبارات في اتجاه المحور وعكسها واستخدام مفتاح التصحيح ثلاثي موافق ، موافق بدرجة عالية ، موافق بدرجة متوسطة ، لا أوافق وهذا ما يوضحه الجدول (٨) .

جدول (٨)

درجات العبارات طبقاً لمفتاح التصحيح

نوع العبارات	موافق بدرجة عالية	موافق بدرجة متوسطة	لا أوافق
في اتجاه المحور	٣	٢	١
عكس اتجاه المحور	١	٢	٣

حيث تدل الدرجة (٣) موافق بدرجة عالية و(٢) موافق بدرجة متوسطة و (١) غير موافق وبالتالي تم تجهيز مفتاح التصحيح للمقياس في صورته المبدئية تم تحديد الدرجة العظمي والدنيا للمقياس وذلك من خلال عدد العبارات للمقياس في صورته المبدئية والتي عددها (٤٠) عبارة لمهارة تركيز الانتباه .

$$\text{الدرجة العظمي} = 3 \times 40 = 120$$

$$\text{الدرجة الأدنى} = 1 \times 40 = 40$$

ومهارة الاسترخاء

$$\text{الدرجة العظمي} = 3 \times 31 = 93$$

$$\text{الدرجة الأدنى} = 1 \times 31 = 31$$

أما مهارة التصور العقلي

$$\text{الدرجة العظمي} = 3 \times 33 = 99$$

$$\text{الدرجة الأدنى} = 1 \times 33 = 33$$

- أعداد تعليمات المقياس :

تم صياغة تعليمات المقياس في ضوء الهدف من المقياس من طريقة الإجابة وكيفية التصحيح وأعضاء أمثله لكيفية الإجابة ومراعاة النقاط الآتية :

- صياغه مناسبة لمستوي فهم المفحوصين

- أن يوضح الغرض من الإجابة علي هذه العبارات وهو البحث العلمي فقط حتى يطمئن اللاعب

- الإشارة ألي عدم وجود إجابات خاطئة وأخري صحيحة في العبارات الواحدة
- عدم ترك أي عبارة بدون الإجابة عليها.

رابعاً: إعداد المقياس في صورته الأولى :

تم الأعداد وتجهيز المقياس في صورته الأولى وذلك من خلال تحديد الواقعية وزمن المناسب
تحديد زمن المقياس :

تم تطبيق المقياس علي العينة الدراسة الاستطلاعية للتأكد من الزمن المناسب للإجابات والتي من نتائجها أن انحصر وقت الإجابة بزمن يتراوح من ١٥ ألي ٢٠ دقيقة في كل مهارة علي حده
تقنين المقياس :

للتأكد من مناسبة المقياس وانه يحقق الهدف الذي وضع من أجله تم تقنين المقياس من خلال الآتي
١- حساب الثبات :

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال عدة طرق

أ- طريقة إعادة الاختبار

للتحقق من استقرار نتيجة المقياس استخدم الباحث هذه الطريقة باعتبارها افضل الطرق المستخدمة لحساب الثبات وقد تم تطبيق المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية وبعد ١٥ يوم تم إعادة تطبيقه وحساب معاملات الارتباط بين درجات اللاعبين في التطبيق الأول والثاني وهذا ما يوضحه جدول التالي

جدول (٩)

الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمجموعة الاستطلاعية لإيجاد ثبات

(القدرات العقلية) للاعبين سلاح الشيش ن = ١٠

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية القدرات العقلية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠.٩٢٢	٠.١٠	١٣.٢٧	٠.٤٠	٧.٤٨	٦٩.١٠	٩.٤٩	٦٩.٥٠	تركيز الانتباه
٠.٩١٧	١.٠٣	١.٩٤	١.٠٠	١.٧٩	٥٥.١٠	١.٨٥	٥٤.١٠	الاسترخاء
٠.٩١١	٠.٧٩	٥.٩٧	١.٥٠	٤.٦٧	٦٠.٣٠	٤.٤٢	٥٨.٨٠	التصور العقلي

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٩) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات (القدرات العقلية) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني .

حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.١٠ إلى ١.٠٣) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٩١١ إلى ٠.٩٢٢) مما يؤكد أن القدرات العقلية. تتسم بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

ب- طريقة إلفا كرو نباخ:

جدول (١٠)

معامل الفا لكرونباك للقدرات العقلية للاعبين سلاح الشيش ن = ١٠

معامل الفا لكرونباك	القدرات العقلية
٠.٧٤١	تركيز الانتباه
٠.٧٣٦	الاسترخاء
٠.٧٤٥	التصور العقلي

يتضح من جدول (١٠) و الخاص بمعامل الفا لكرو نباك للقدرات العقلية للاعبين سلاح الشيش ، ارتفاع قيم معامل الفا لكرو نباك للقدرات العقلية للاعبين سلاح الشيش إلى ما بين (٠.٧٣٦ إلى ٠.٧٤٥) وهذه القيم أكبر من ٠.٧٠٠ مما يؤكد أن للقدرات العقلية للاعبين سلاح الشيش تتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم العبارات في بناء كل قدرة على حدة مما يؤكد على أن العبارات تتجانس فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في القدرة وأن أي حذف أو إضافة لأى من هذه العبارات من الممكن أن يؤثر سلبياً في بناء القدرة العقلية.

الصدق :

للتأكد من صدق المقياس وتحقيق الهدف الذي وضع من اجله إتباع عدة طرق للصدق

أ- صدق المحكمين

وقد تم ذلك من خلال عرض الابعاد التي علي أساسها بني مقياس القدرات العقلية علي مجموعة المحكمين والتأكد من صلاحيتها ومناسبتها والتأكد من تمثيل العبارات للهدف الذي وضع من اجله .

ب- صدق التكوين الفرضي :

وقد تم التحقق منه عن طريق الاتساق الداخلي وهو احد أساليب حساب
الصدق التكويني الفرضي وذلك من خلال عدة طرق
معامل الاتساق الداخلي لعبارات القدرات العقلية

جدول (١١)

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للقدرات العقلية
التي تنتمي إليها) لعبارات تركيز الانتباه للاعبين سلاح الشيش ن = ١٠

معامل الاتساق الداخلي	العبارات	م	القدرة العقلية
*٠.٧٢٨	اركن كل انتباهي بالرغم من تواجد الجمهور في الدقة والاداء	١	تركيز الانتباه
*٠.٦٣٦	قدراتي علي التفكير محدودة مما يضعف من ادائي في الهجوم	٢	
**٠.٨٠١	استطيع عزل كل المثيرات خارج الملعب والتركيز في الاداء	٣	
**٠.٧٧٧	قدراتي علي الانتباه اثناء المباراة يساعدني علي الفوز	٤	
**٠.٧٥٧	اكون في احسن حالاتي في المباراة بسبب التفكير في الفوز	٥	
*٠.٦٨٤	اركن انتباهي في الاداء في الاوقات الحساسة من المباراة	٦	
*٠.٧٣١	افكار كثيرة تدور في ذهني مما يؤثر علي ادائي في المباراة	٧	
**٠.٨١٩	قدراتي علي عزل الافكار السلبية يساعدني علي تحقيق الفوز	٨	
*٠.٦٢٣	استطيع بسهولة عزل الضوضاء والشغب الجماهيري من ذهني في اثناء المباراة	٩	
**٠.٧٧٩	عند اداء الهجوم اركن علي حركات المنافس بدقة	١٠	
**٠.٧٩٨	ارتكب خطأ في التقدم بسبب تركيز انتباهي في اشياء كثيرة	١١	
*٠.٦٩٢	اميل الي التركيز علي جانب واحد من تحركات المنافس	١٢	
**٠.٧٨٧	عندي المقدرة علي سرعة رؤية حركات المنافس بكل دقة	١٣	
**٠.٧٨٦	الوعي بكل حركات المنافس ومنطقة المس	١٤	
**٠.٧٧٥	اجيد التحليل السريع لجميع مواقف المنافس اثناء المباراة	١٥	
**٠.٨١٠	اتمتع بسرعة البديهة في الهجوم علي الهدف بمهارة	١٦	
**٠.٨٠٨	قلة تركيزي في الاداء يشعرنني بالقلق والتوتر	١٧	
*٠.٦٧٨	اركن كثيرا علي المسافة بيني وبين المنافس لتحقيق لمس ناجحة	١٨	
*٠.٦٩٢	قدراتي علي تركيز الانتباه يساعدني في التحكم علي انفعالاتي	١٩	
**٠.٧٩٨	افكر بصورة ايجابية اثناء المباراة لتحقيق الفوز	٢٠	
**٠.٧٩٦	عند ادائي للهجوم البسيط اركن علي كل ما يدور خارج الملعب	٢١	
*٠.٦٢١	قدراتي علي التركيز في الاداء يساعدني علي مواجهة القلق	٢٢	
**٠.٨٠٧	التركيز علي التكنيك الصحيح في الاداء	٢٣	
**٠.٧٩٩	القدرة علي تحديد نقاط الضعف لدي المنافس	٢٤	
**٠.٨٢٤	الانتباه للمواقف التي تثير المنافس اثناء المباراة	٢٥	
**٠.٧٩٨	افكر بكل دقة في تعليمات المدرب	٢٦	
**٠.٧٤٠	افكر كثيرا في اسلوب اللعب قبل المنافسة مما يضعف تركيزي	٢٧	
**٠.٧٨٥	استطيع تحليل تحركات جميع الاعبيه من خارج الملعب مما يؤثر علي بالسائب	٢٨	
**٠.٨٠٩	اثناء اشتراكي في المنافسة يقل تركيزي تدريجي	٢٩	
**٠.٧٨٥	استطيع بكل سهولة الاحتفاظ بتركيزي اثناء الاداء	٣٠	

* معنوي عند مستوى

** معنوي عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٧٣٥

٠.٠٥ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (١١) و الخاص معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للقدرة العقلية التي تنتمي إليها) لعبارات تركيز الانتباه ، ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي والتي تراوحت ما بين (٠.٦٢١ إلى ٠.٨١٩) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، ٠.٠١ مما يشير إلى صدق عبارات تركيز الانتباه . وان العبارات تتسم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع الكلي للقدرة التي تنتمي إليها ولذا فهي تجتمع لتقيس تركيز الانتباه ولذلك فالعبارات تتسم بالاتساق مع المجموع الكلي للقدرة العضلية .

جدول (١٢)

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للقدرة العقلية

التي تنتمي إليها) عبارات الاسترخاء للاعبين سلاح الشيش ن = ١٠

معامل الاتساق الداخلي	العبارات	م	القدرة العقلية
**٠.٨١٣	اشعر بالمزيد من التوتر قبل بداية كل جولة في المباراة	١	الاسترخاء
**٠.٧٩١	اشعر بالتوتر العضلي قبل اشتراكي في المباريات الحساسة والهامة	٢	
**٠.٧٥٥	اقلق بشدة عند ارتكابي خطأ أثناء الطعن في اتجاه الهدف	٣	
**٠.٧٩١	أصاب أحيانا بالأرق وعدم القدرة علي النوم لانشغالي الدائم في التفكير في المنافسة القادمة	٤	
**٠.٧٥٩	استطيع التحكم في انفعالاتي عند حدوث بعض الأمور السيئة أثناء المنافسة	٥	
**٠.٧٨٢	انفعل بصورة حادة عندما يرتكب المنافس أي أخطاء ضدي	٦	
**٠.٧٦٩	لدي القدرة علي أن أكون مسترخيا بصورة ايجابية قبل المباراة	٧	
*٠.٦٩٧	اشعر بالانزعاج والخوف عندما أفكر في الهزيمة مسبقا	٨	
*٠.٧١٦	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة	٩	
**٠.٧٣٨	قبل المباراة تكون عضلاتي متوترة جدا واشعر بالرعشة وبالاطراف	١٠	
**٠.٧٦١	ارتبك بشدة وخاصة أثناء نهاية الجولة	١١	
**٠.٨٠٩	أتحكم في انفعالاتي مهما كانت نتيجة المباراة	١٢	
**٠.٨١١	قدراتي علي الإصرار والمثابرة في تكلمة المباراة حتى آخر الوقت مهما كانت النتائج	١٣	
**٠.٧٧٩	اشعر بالاضطراب لعدم توفيقني في تسجيل لمسه مبكرة	١٤	
**٠.٧٧١	العصبية والانفعالات أثناء المباراة تؤثر سلبني علي أدائي في المنافسة	١٥	
**٠.٧٣٥	اشعر بالهدوء والاطمئنان قبل بداية الوقت مما يودي إلي تحقيق الفوز	١٦	
**٠.٧٥٦	أعرض لكثير من الضغوط مما يجعلني أتعصب وأفشل في تحقيق الفوز	١٧	
**٠.٧٩١	اشعر بالانزعاج لمجرد وقوفي إمام المنافس في بداية الوقت	١٨	
*٠.٦٨٠	ارتبك بشدة لمجرد التفكير في المباراة القادمة	١٩	
**٠.٨٠٩	لا اغضب من أي قرارات صادرة ضدي من أي جهة أثناء المباراة	٢٠	
**٠.٧٧٣	يسهل استفزازي مما يسبب وقوعي في بعض الأخطاء أثناء المباراة	٢١	
**٠.٧٧١	عندما أعرض للفشل في تسجيل لمسه لم تهتز أعصابي	٢٢	
**٠.٧٧٦	أتحكم في تصرفاتي وانفعالاتي مهما كانت الاستثمارات في المباراة	٢٣	
**٠.٨٠٣	أتمتع بقدر كبير من ضبط النفس في المواقف الحرجة في المباراة	٢٤	
**٠.٧٥٦	أكون هادئ أثناء المباراة	٢٥	
*٠.٦٦٦	اشعر بالانسحابية والتناغم أثناء الهجوم	٢٦	

** معنوي عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٧٣٥ * معنوي عند مستوى

٠.٠٥ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (١٢) و الخاص معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للقدرة العقلية التي تنتمي إليها) لعبارات الاسترخاء ، ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي والتي تراوحت ما بين (٠.٦٦٦ إلى ٠.٨١٣) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، ٠.٠١ مما يشير إلى صدق عبارات الاسترخاء. وان العبارات تتسم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع الكلي للقدرة التي تنتمي إليها ولذا فهي تجتمع لتقيس الاسترخاء ولذلك فالعبارات تتسم بالاتساق مع المجموع الكلي للقدرة العضلية

جدول (١٣)

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للقدرة العقلية التي تنتمي إليها)

ن = ١٠

لعبارة التصور العقلي للاعب سلاح الشيش

معامل الاتساق الداخلي	العبارات	م	القدرة العقلية
**٠.٧٨٣	أقوم بالتصور للأداء بكل دقة مما يساعد علي تحقيق الفوز	١	التصور العقلي
**٠.٧٤١	دائما أتصور الأداء الناجح للهجوم علي المنافس	٢	
**٠.٨١٤	استطيع بكل سهولة إيقاف الأفكار السيئة التي تدور في ذهني	٣	
*٠.٧١٦	اتخيل أداء المهارات الهجومية بكل دقة قبل المباراة	٤	
**٠.٧٥١	استطيع ان اتصور مهارة الهجوم البسيط في مخيلتي بصورة واضحة	٥	
**٠.٧٧٠	يصعب عليا ان اتصور في مخيلتي ما يكمن تنفيذه في الأداء	٦	
**٠.٨١٧	استطيع ان اتصور حركة المنافس علي البساط	٧	
*٠.٧٢٤	قدراتي ضعيفة في تصور التفاصيل الدقيقة للموقف اثناء الاداء الدفاعي للمنافس	٨	
**٠.٧٧٣	اتخيل بنفسى أداء الهجوم بنجاح قبل بداية الوقت	٩	
**٠.٧٧٨	اتصور ادائي للهجوم بصورة متقطعة ومشوشة	١٠	
**٠.٧٥٨	اتخيل لقطات سريعة من ادائي للهجوم مما يجعلني مشتت الانتباه	١١	
*٠.٦٩٩	اتميز بتحديد الصورة بكل دقة في مخيلتي	١٢	
**٠.٨٢١	لدي القدرة علي الاحساس بالحركات في الاداء عند الهجوم	١٣	
**٠.٧٥٥	دائما اتخيل واتصور الصورة المثالية للأداء	١٤	
**٠.٧٨٥	اتصور انني استطيع اصابة الهدف قبل المباراة	١٥	
**٠.٧٨١	يزداد تركيز انتباهي عندما اتصور تكنيك الاداء بصورة جيدة	١٦	
**٠.٧٧٥	قدراتي علي التصور العقلي يزيد من ثقتي في نفسي ويحقق الفوز	١٧	
*٠.٦٩٥	تساعدني عمليات التصور العقلي قبل المباراة في التخفيف من الضغوط النفسية	١٨	
*٠.٦٩٦	قدراتي علي التصور لأداء المهارة يزيد من ثقتي في نفسي	١٩	
**٠.٧٨٨	ضعف قدراتي علي التصور يؤثر علي زيادة قلقي وتوترتي	٢٠	
*٠.٧٢٩	اتوتر بشدة اثناء أداء الهجوم بسبب عدم قدرتي علي التصور بصورة سليمة	٢١	
**٠.٨٠٤	اتصور موضوعات كثيرة في وقت واحد مما يضعف الصورة الحقيقية	٢٢	
**٠.٧٨٣	ابدل كل جهدي في المنافسة لنجاحي في تصور مواقف اللعب بكل دقة	٢٣	
**٠.٧٣٧	دائما اتصور مواقف النجاح مما يجعلني صافي الذهن	٢٤	
**٠.٧٨٣	استطيع ضبط المسافة بيني وبين المنافس	٢٥	
**٠.٧٨١	استطيع تحديد الثغرات لدي المنافس الموجهة اليه الطعن	٢٦	
**٠.٧٦٤	استرجاع التكنيك السليم قبل أداء الطعن مباشرة لغرض الاستفادة منها في المواقف اللحظي .	٢٧	
**٠.٧٨٥	يصعب علي التصور الزمني لزمن الجولة قبل المباراة	٢٨	

* معنوي عند مستوى

** معنوي عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٧٣٥

٠.٦٠٢ = ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٣) و الخاص معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للقدرة العقلية التي تنتمي إليها) لعبارة التصور العقلي ، ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي والتي تراوحت ما بين (٠.٦٩٥ إلى ٠.٨٢١) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، ٠.٠١ مما يشير إلى صدق عبارات التصور العقلي. وان العبارات تتسم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع الكلي للقدرة التي تنتمي إليها ولذا فهي تجتمع لتقيس التصور العقلي ولذلك فالعبارات تتسم بالاتساق مع المجموع الكلي للقدرة العضلية .

الموضوعية :

ويقصد بها مدي وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق المقياس وحساب الدرجات والنتائج الخاصة كما تعني آراء المحكمين في تقدير الإجابات علي العبارات ومدي مناسبتها وتوافقها مع بعضها وذلك من خلال تجربة المقياس علي العينة الاستطلاعية

ثالثا : أعداد المقياس في صورته النهائية :

تم الأعداد وإخراج المقياس في صورته النهائية وذلك من خلال تطبيقه علي عينة الدراسة الأساسية بإتباع الخطوات الآتية :

الدراسة الأساسية : اجريت في الفترة من ٣ / ٩ / ٢٠٢٠ م الي ١٣ / ١٠ / ٢٠٢٠ م
١ - تحديد عينة الدراسة الأساسية

تم تحديد عينة الدراسة الأساسية والتي اشتملت علي عدد ٣١ لاعب مباراة تحت ٢٠ سنة وذلك للحصول علي البيانات الحقيقية والتي تؤكد استخدامات المقياس ووضع المعايير المؤقتة والزمن من ١٥ الي ٢٠ دقيقة

٢ - أعداد مفتاح التصحيح في صورته النهائية

تم تطبيق المقياس علي عينة الدراسة الأساسية في صورته النهائية ودرجة كل محور منفصلة تماما في جدول نهائي وتحديد الدرجة الكلية لكل محور من المحاور الثلاثة المتمثلة في صورة القدرات العقلية بصورة منفصلة

وقد تم أعداد مفتاح تصحيح مقياس القدرات العقلية في صورته النهائية والتي بلغت عبارات المقياس في مهارة تركيز الانتباه (٣٠) عبارة ومهارة الاسترخاء (٢٦) عبارة ومهارة التصور العقلي (٢٨) عبارة

جدول (١٤)

الحد الأدنى والحد الأقصى للدرجات مقياس القدرات العقلية

م	المحاور	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأعلى للدرجة
١	تركيز الانتباه	٣٠	٩٠
٢	التصور العقلي	٢٨	٨٤
٣	الاسترخاء	٢٦	٧٨

وبالتالي تم أعداد مفتاح تصحيح جدول رقم (١٤) وذلك بعد تحديد العبارات الايجابية والسلبية

جدول (١٥)

مفتاح تصحيح مقياس القدرات العقلية في صورته النهائية

نوع العبارة	موافق بدرجة عالية	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة منخفضة
عكس اتجاه	١	٢	٣
في الاتجاه	٣	٢	١

يوضح جدول رقم (١٥) الدرجة طبقاً لما يلي في حالة العبارات الايجابية والتي في اتجاه المحور حيث تشير موافق بدرجة عالية تدل علي وجود القدرة بدرجة عالية وبالتالي تأخذ درجة (٣) وبدرجة متوسطة (٢) وبدرجة منخفضة (١) والعكس بالنسبة للعبارات السلبية والتي في عكس اتجاه المحور

٣ صياغة التعليمات في صورتها النهائية

تم التأكد من خلال تجربة المقياس وتطبيقه أن التعليمات واضحة ومصاغة بطريقة مفهومة ومناسبة

٤ تطبيق المقياس علي العينة الأساسية

تم تطبيق المقياس في صورته النهائية علي العينة الأساسية والحصول علي درجات خام واستخدام العمليات الإحصائية المناسبة التي توضح مدي ترابط بين نتائج تطبيق وعلاقته بالمتغيرات موضوع الدراسة • استخدامات المقياس

- يعتبر هذا المقياس وسيلة علمية لتقدير درجة المهارات العقلية للاعبي المباراة والتي انحصرت في ثلاثة محاور يمكن قياسها منفصلة
- يفيد هذا المقياس المدربين في التعرف علي درجة ومستوي القدرات العقلية بصفة دورية حيث يفيد في أعدادهم وتوجيههم وتقييمهم •
- يفيد هذا المقياس في قياس درجة المهارات العقلية للناشئين حتي يمكن وضع الخطط للتطوير •

المعالجات الإحصائية المستخدمة :-

- مقياس النزعة المركزية (المتوسط الحسابي ،الوسيط ،الانحراف المعياري ،معامل التقلطح ، معامل الالتواء)
- معمل الارتباط بيرسون
- التكرار والنسبة المئوية
- اختبار(ت) الفروق بين مجموعتين مختلفتين
- اختبار(ت)الفروق لتكرار القياس للمجموعة الواحدة
- معامل الفالكرونباك
- معامل الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise)
- معامل الارتباط المتعدد
- معامل الانحدار الجزئي
- معادلات التنبؤ

عرض النتائج ومناقشتها تفسيرا

معاملات الارتباط بين القدرات العقلية وبين دقة أداء الهجوم البسيط للاعب سلاح الشيش

جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين القدرات العقلية وبين اختبارات دقة أداء مهارات الهجوم البسيط للاعب سلاح الشيش

ن = ٣١

دقة أداء الهجوم البسيط			القدرات العقلية
دقة أداء الهجمة القاطعة	دقة أداء الهجمة المغيرة	دقة أداء الهجمة المستقيمة	
**٠.٦٥٧	**٠.٧٦٩	*٠.٣٨٠	تركيز الانتباه
**٠.٥٦٨	*٠.٣٧٣	*٠.٣٥٢	الاسترخاء
*٠.٣٦١	**٠.٦٣٩	**٠.٥٦٩	التصور العقلي

** معنوي عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٤٩ * معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٤٩

يتضح من جدول (١٦) والخاص بمعاملات الارتباط بين القدرات العقلية وبين اختبارات دقة أداء مهارات الهجوم البسيط للاعب سلاح الشيش أن :

- يوجد معاملات ارتباط معنوية موجبة وسالبة بين جميع القدرات العقلية وبين دقة أداء الهجمة المستقيمة تراوح ما بين (٠.٣٥٢ إلى ٠.٥٦٩)
- يوجد معاملات ارتباط معنوية موجبة وسالبة بين جميع القدرات العقلية وبين دقة أداء الهجمة المغيرة ، تراوح ما بين (٠.٣٧٣ إلى ٠.٧٦٩) ،
- يوجد معاملات ارتباط معنوية موجبة وسالبة بين القدرات العقلية وبين دقة أداء الهجمة القاطعة ، تراوح ما بين (٠.٣٦١ إلى ٠.٦٥٧)

مناقشة الفرض والذي ينص علي ما أهم القدرات العقلية المؤثرة في دقة أداء الهجوم البسيط للاعب المبارزة (سلاح الشيش)؟

يتضح من جدول (١٦) ان معاملات الارتباط بين القدرات العقلية وبين اختبارات دقة أداء المهارات الهجوم البسيط للاعب سلاح الشيش بلغت قيمه

- دقة أداء الهجمة المستقيمة تراوح ما بين (٠.٣٥٢ إلى ٠.٥٦٩)
- دقة أداء الهجمة المغيرة ، تراوح ما بين (٠.٣٧٣ إلى ٠.٧٦٩)
- دقة أداء الهجمة القاطعة ، تراوح ما بين (٠.٣٦١ إلى ٠.٦٥٧)

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١) ألي أن استخدام التدريب العقلي بالتكامل مع التدريب القدرات الحركية يعمل علي تصحيح شكل الجسم ، وتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارات الحركية (٤٦ : ٤٩٤)

وتؤكد نتائج دراسة فارس مشعان احمد (٢٠١٥)(١٤) ، احمد ربيع رضوان (٢٠٠٢)(٦) ضرورة تنمية المهارات العقلية

ويشير محمد علاوي(٢٠٠٢) علي أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته لكن يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضا ، فاللاعب حينما يؤدي مهارة الهجوم البسيط لا يؤدي بجسمه فقط ولكن بجسمه وعقله معا (٢٠ : ١٩٨) .

ويوضح أسامة راتب (٢٠٠٠) إلي أن الانتباه والتحكم في تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة لنجاح الأداء ، وان من أهم الخصائص العقلية والنفسية للاعب الرياضي هي التحكم في تركيز الانتباه فهي الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في اشكالها المختلفة ، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يوتر سلبيا علي الأداء ، كما أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوي أداء التدريب أو المنافسة الي فقدان التركيز كما يعزو المدربون ضعف مستوي أداء رقم الذي يدربونهم ألي فقدان تركيزهم اثناء التدريب أو المنافسة (٦ : ٣٦١)

وبذلك يتحقق الاجابة عن السؤال (ما أهم القدرات العقلية المؤثرة في دقة أداء الهجوم البسيط للاعب المباراة (سلاح الشيش ؟)

أولا : الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه ، وفي حدود المنهج المستخدم وعينة البحث وأدوات جمع البيانات ومن خلال النتائج التي أسفرت عنه البحث أمكن التوصل ألي الاستنتاجات التالية :

١- تلعب القدرات العقلية دور هام في دقة الأداء في الهجوم البسيط وجاء ترتيب نسبة المساهمة كما يلي (التصور العقلي + تركيز الانتباه + الاسترخاء) والقدرات العقلية (الثلاثة) تسهم في (دقة أداء الهجمة المستقيمة) بنسبة ٥٠.٧% وفي الهجمة المغيرة ٧٦.٧% جاء ترتيبهم (تركيز الانتباه + الاسترخاء + التصور العقلي) وفي الهجمة القاطعة ٥٦.٧% جاء الترتيب كما يلي (تركيز الانتباه + الاسترخاء + التصور العقلي) .

ثانيا: التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث وإسنادا ألي البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحث يوصي بالاتي :

- ١- اهتمام المدربين عند وضع البرامج التدريبية باستخدام المهارات العقلية بجانب المهارات الحركية وخطط اللعب لتحسين مستوى الاداء للمبارزين
- ٢- الاهتمام بالجانب العقلي بجانب الجانب البدني لأنه يؤثر ايجابيا علي مستوى اداء المبارزين في المنافسات الرياضية
- ٣- عمل دورات تدريبه للمدربين في رياضه المبارزة لأهمية الربط بين القدرات الحركية المساهمة والجانب العقلي والتي لها تأثير فعال علي تحقيق نتائج أفضل في المنافسات الرياضية لرياضة المبارزة
- ٤- اجراء المزيد من الابحاث للمراحل السنويه المختلفه للمبارزين بالأسلحة الثلاثة (سلاح الشيش - سيف المبارزة - سلاح السيف)

المراجع

أولا : المراجع باللغة العربية

- ١- إبراهيم عبد ربه خيفة (٢٠٠٨م): علم النفس الرياضي ، الأسس والمبادئ النظرية والتوجهات المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٢- إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥م): الأسس الفنية للمبارزة ، ط٤مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- ٣- أحمد ربيع رضوان (٢٠٠٢م): مدي فاعلية برنامج تدريب عقلي لتدريب بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس
- ٤- أسامة عبد الرحمن علي (٢٠٠٣م) : المبادي الأساسية في المبارزة ، الطبعة الأولى ، الجزء الأول ، دار الطباعة الحرة ، الإسكندرية
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): علم نفس الرياضة ، المفاهيم والتطبيقات ، ط٣ دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤ م): النشاط البدني والاسترخاء ، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي ،القاهرة .
- ٧- أشرف إسماعيل خطاب(٢٠٠٥م): التدريب العقلي وتأثير علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية واستراتيجية الأداء لدي لاعبي المبارزة مجلة بحوث التربية الرياضية المجلد الثامن والثلاثين العدد سبعون كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
- ٨- حسني عبد الحي بدوي(٢٠٠٦ م): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي تطوير الأداء الخططي لناشئ " سلاح الشيش " تحت ١٥ سنة رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
- ٩- حسين احمد حجاج ، رمزي الطنبولي (٢٠٠٧م) : المبارزة علم وفن الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ١٠- رشا احمد محمد (٢٠٠٥م): تأثير برنامج للتصور العقلي علي مستوى أداء مهارات الكاتا الإجبارية للاعبين الكاراتيه رسالة ماجستير جامعة طنطا كلية التربية الرياضية
- ١١- السيد معوض السيد الحسيني (١٩٩٦م): علاقة بعض العمليات العقلية والقدرات الحركية بمستوي الانجازات لدي لاعبي المبارزة رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
- ١٢- عصام الدين عبد الفتاح عبد الفتاح رضوان (٢٠٠٩ م): تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية علي تنمية إيقاعات بعض المهارات الأساسية لحركات الرجلين للمبارزين كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
- ١٣- علاء عبد الغني احمد (٢٠٠٨م): برنامج مقترح لبعض المهارات النفسية لناشئ الملاكمة رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنات .
- ١٤- فارس مشعان احمد (٢٠١٥م): نسبه مساهمة القدرات العقلية والحركية في دقة تصويب ضربة الجزاء في كرة القدم رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية
- ١٥- فارس مشعان احمد (٢٠١٥م): نسبه مساهمة القدرات العقلية والحركية في دقة تصويب ضربة الجزاء في كرة القدم رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية

- ١٦- مجدي محمود فهيم (٢٠٠٨م): اثر تنمية التصور العقلي علي حالة قلق المنافسة وعلاقته بمستوي الأداء للمبارزين رسالة دكتورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
- ١٧- محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م): لتوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٨- محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٩- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي ط٢ دار الفكر العربي بالقاهرة.
- ٢٠- محمد حسن علاوي(٢٠٠٢م): علم النفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- محمد محمود محمد سليمان (٢٠٠٩م): بناء اختبارات لقياس بعض مظاهر الانتباه للمبارزين الناشئين تحت ١٧سنة رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين بابي قير ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٢- محمد محمود محمد سليمان(٢٠١٣) : تأثير تطوير بعض مظاهر الانتباه وسرعة الاستجابة علي فعالية أداء حركات تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين رسالة دكتورة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية
- ٢٣- مروة علي احمد (٢٠٠٩م): بروفييل أساليب التفكير وبعض الذكاءات المتعددة وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين المبارزة بسلاح الشيش " رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان
- ٢٤- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد (٢٠٠٤ م): المدخل إلي الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٢٥- نادية محمد ظاهر شوشة (٢٠٠٨م): تأثير برنامج للتدريب العقلي علي بعض المهارات النفسية والمستوي الرقمي للناشئين في السباحة مجلة علوم وفنون الرياضة العدد التاسع والعشرون فبراير كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة جامعة حلوان

٢٦- وفاة محمد عبد الرحمن درويش (٢٠٠٧ م): إسهامات علم النفس الرياضي في

الأنشطة الرياضية، ط١، دار الوفاء الإسكندرية .

٢٧- وفاة محمد عبدالرحمن درويش (٢٠١٤ م): علم النفس الرياضي نظريات

وتطبيقات ط١ دار الوفاء لندنيا للطباعة الإسكندرية .

ثانيا : المراجع الانجليزية :-

28- Sternberg. R .j Mental Self Government. A theory Of Intellectual Styles and their Development Human Development vol 31 (1988)

29- A llen phillps , Education , Measurement And Evaluation in Shysical S New York , Chick ester john Willey And Soris , James Hornnak BrishaneToronto , (1979)

30 – Karthinke(Mental imagery and mind training in sport website http 2002): . www. Skatetoindia .8m.com .mindrining.html

31- plessinger A performance The effect of mental imagery on athletic (2014): http . www.vanderbit . Edu . anspsychologyhealthpsychology I mental imagery .html

32 – Weinberg R The mental advantage developing your psychological (1998) : skills in tennis is leisure press, Champaign, Illinois

المرفق رقم (١)

استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد اهم القدرات العقلية للاعبي
المبارزة



جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث علي احمد عثمان احمد بأجراء بحث في التربية الرياضية
تحت عنوان :-

" بناء مقياس للقدرات العقلية للاعب المباراة . (سلاح الشيش) "

ويهدف البحث لبناء مقياس للقدرات العقلية للاعب المباراة ومن خلال الدراسات السابقة
والمراجع والمقاييس السابقة تم حصر ابعاد القدرات العقلية للمقياس فارجوا من سيادتكم تحديد
مدي مناسبة القدرات العقلية للاعب المباراة

القدرات العقلية : هي نموذج معرفي يسعى لوصف كيف يستخدم الافراد قدراتهم العقلية في حل
المشكلات وتشكيل النواتج .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحث

علي احمد عثمان احمد

م	الابعاد	تعريف الابعاد	مناسب	غير مناسب	درجة الأهمية (١٠)
١	التذكر	هو استعادة كل ما مر به الإنسان من إحداث ومواقف ومعلومات وصور حركية أو ذهنية سبق وان تعلمها أو اكتشفها			
٢	التركيز	هو توفير و حصر القوي العقلية والفكرية والجسدية للاهتمام بفكرة واحدة والإلمام بكافة جوانبه ورؤيته من كافة زواياه			
٣	الاتزان الانفعالي	هو أن يكون لدي الفرد القدرة علي التحكم والسيطرة علي الانفعالات المختلفة والتعامل بمرونة في المواقف والإحداث الجارية بحيث تكون مناسبة			
٤	الضبط الانفعالي	هو القدرة علي التخلص من تباينات الانفعالات الشائعة في المزاج واكتساب الضبط الانفعالي الجيد مما يساعد الفرد علي عدم الإفراط في الاستجابة للمواقف الانفعالية أو المثيرة للانفعال والقدرة علي مواجهة التذبذبات الشديدة في المزاج			
٥	التصور العقلي	التصور هو مهارة عقلية تتمثل في امكانية الفرد علي الاستدعاء الذهني لحركة او مجموعة حركات بنفس طريقة وتسلسل الادائها			
٦	التخيل	هو تصور أشياء واقعية أو القدرة علي الاستحضار صور كما في أحلام اليقظة بعد غياب مثيراته أو القدرة علي إنشاء صورة جديدة			
٧	الاستثارة	هو عبارة عن حالت تمايز بقوة ورغبة في عمل سلوك معين			
٨	أداره الضغوط	هي المحاولة التي يبذلها الفرد لا إعادة الاتزان النفسي والتكيف للأحداث التي أدركته بدايتها الحالية والمستقبلية			
٩	التفكير	هو عملية نفسية ذات طبيعة اجتماعية تتصل اتصالا وثيقا بالكلام وتكشف عما هو جوهري في الأشياء والظواهر أي هو الانعكاس غير المباشر والمعلم للواقع من خلال مخيلته وتركيبية			
١٠	الاسترخاء	هو قدرة اللاعب علي التحكم والسيطرة في أعضاء جسمه لمنع حدوث التوتر			
١١	الإدراك	هو عبارة عن فهم المثيرات بناء علي الخبرة فهو يشمل عملية استقبال المثير وفهمه ويزود الإدراك المخ بالمعلومات والمتغيرات الداخلية والخارجية ليؤدي وظائفه بكفائه			
١٢	الإبداع والابتكار	هو أيجاد علاقات بين الأشياء لم يسبق لها من قبل علاقات لابتكار عملية إنشاء وتطوير الفكرة الجديدة وتحويلها إلي مهمة أعمال جديدة			
١٣	الإحساس	هو المساهمة في أيجاد المثيرات التي تعمل علي التحكم في الحركة			
١٤	مواجهة القلق	هو كيفية التعامل مع الظروف والمؤثرات الخارجية والداخلية وإيجاد الحلول المناسبة والتخلص من المعوقات			
١٥	الانتباه	هو توجية الوعي نحو مثيرات معينة ، بحيث يصبح في متناول الحواس			
١٦	تركيز الانتباه	هو القدرة علي تثبيت الانتباه علي مثير مختار لفترة من الزمن			

المرفق رقم (٢)

مقياس القدرات العقلية في صورته المبدئية



جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية

استمارة استطلاع رأي الخبراء

- الأستاذ الدكتور :
- الدرجة العلمية :
- سنوات الخبرة :

يقوم الباحث علي احمد عثمان احمد بأجراء بحث في التربية الرياضية تحت عنوان

" بناء مقياس للقدرات العقلية للاعب المبارزة (سلاح الشيش)

والاستمارة المعروضة علي سيادتكم تعرض العبارات المقترحة لقياس القدرات العقلية
لدي لاعبي المبارزة (سلاح الشيش). ونظرا لما لدي سيادتكم من الخبرة في مجال علم
النفس الرياضي بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة لذا يأمل الباحث الاستفادة
من خبراتكم في إرساء دعائم هذا البحث وتطبيقه وفقا للأسس العلمية وخبراتكم العملية
والنظرية في هذا المجال

ولسيادتكم جزيل الشكر علي تعاونكم الصادق وإثرائكم لمجال البحث العلمي بخبراتكم

المحور الأول /مهارة تركيز الانتباه: يقصد به قدره المبارز علي تضيق انتباهه أو تثبيته

م	العبارات	موافق بدرجة عالية	موافق بدرجة منخفضة	لا أوافق
١	أركز كل انتباهي بالرغم من تواجد الجمهور في الدقة والأداء			
٢	قدراتي علي التفكير محدودة مما يضعف من أدائي في الهجوم			
٣	استطيع عزل كل المثيرات خارج الملعب والتركيز في الأداء			
٤	قدرتي علي الانتباه إثناء المباراة يساعدني علي الفوز			
٥	أكون في أحسن حالاتي في المباراة بسبب التفكير في الفوز			
٦	أركز انتباهي في الأداء في الأوقات الحساسة من المباراة			
٧	أفكار كثيرة تدور في ذهني مما يؤثر علي أدائي في المباراة			
٨	قدراتي علي عزل الأفكار السلبية يساعدني علي تحقيق الفوز			
٩	استطيع بسهولة عزل الضوضاء والشغب الجماهيري من ذهني في اثناء المباراة			
١٠	عند أداء الهجوم أركز علي حركات المنافس بدقة			
١١	ارتكب خطأ في التقدم بسبب تركيز انتباهي في أشياء كثيرة			
١٢	استطيع التركيز علي المنافس إثناء أدائي الهجوم			
١٣	ينتشتت انتباهي بما يحدث خارج بساط المباراة مما يؤثر علي الأداء			
١٤	إميل إلي التركيز علي جانب واحد من تحركات المنافس			
١٥	عندي المقدرة علي سرعة رؤية حركات المنافس بكل دقة			
١٦	الوعي بكل حركات المنافس ومنطقة المس			
١٧	أجيد التحليل السريع لجميع مواقف المنافس إثناء المباراة			
١٨	إثناء الهجوم استطيع تتبع حركات المنافس			
١٩	أتمتع بسرعة البديهة في الهجوم علي الهدف بمهارة			
٢٠	قلة تركيزي في الأداء يشعرني بالقلق والتوتر			
٢١	يسهل علي التركيز علي المنافس إثناء المباراة			
٢٢	لدي القدرة علي إدراك حركات المنافس عند الهجوم علي			
٢٣	أركز كثيرا علي المسافة بيني وبين المنافس لتحقيق لمسه ناجحة			
٢٤	قدراتي علي تركيز الانتباه يساعدني في التحكم علي انفعالاتي			
٢٥	أفكر بصورة ايجابية اثناء المباراة لتحقيق الفوز			
٢٦	عند أدائي للهجوم البسيط أركز علي كل ما يدور خارج الملعب			
٢٧	قدراتي علي التركيز في الأداء يساعدني علي مواجهة القلق			
٢٨	التركيز علي التكنيك الصحيح في الأداء			
٢٩	القدرة علي تحديد نقاط الضعف لدي المنافس			
٣٠	الانتباه للمواقف التي تثير المنافس إثناء المباراة			
٣١	عدم تحديد تحركات المنافس بكل دقة			
٣٢	أفكر بكل دقة في تعليمات المدرب			
٣٣	أفكر كثيرا في أسلوب اللعب قبل المنافسة مما يضعف تركيزي			
٣٤	استطيع تحليل تحركات جميع اللاعبين من خارج الملعب مما يؤثر علي بالسالب			
٣٥	إثناء اشتراكي في المنافسة يقل تركيزي تدريجي			
٣٦	انشغالي في الأدوار الأخرى يستنفذ طاقتي			
٣٧	إثناء توجيه المدرب لي ينتشتت انتباهي ولا أركز في كلام المدرب			
٣٨	قد أعاني من صعوبة تركيز الانتباه في الأوقات الحرجة من المباراة			
٣٩	أنتذكر خبرات الفشل أكثر من خبرات النجاح أثناء الأداء			
٤٠	استطيع بكل سهولة الاحتفاظ بتركيزي أثناء الأداء			

نحو مثير معين واستمرار الانتباه علي هذا المثير المختار خلال زمن محدد
 المحور الثاني /مهارة الاسترخاء : مهارة عقلية تسهم في إعداد اللاعب ومساعدته في
 التصدي لمواجهة الضغوط كما يمكن الاستفادة منها في الوصول بالرياضي إلي اعلي
 مستويات الشعور بالراحة النفسية

م	العبارات	موافق بدرجة عالية	موافق بدرجة منخفضة	لا أوافق
١	اشعر بالمزيد من التوتر قبل بداية كل جولة في المباراة			
٢	اشعر بالتوتر العضلي قبل اشتراكي في المباريات الحساسة والهامة			
٣	اقلق بشدة عند ارتكابي اخطاء اثناء الطعن في اتجاه الهدف			
٤	أصاب أحيانا بالأرق وعدم القدرة علي النوم لانشغالي الدائم في التفكير في المنافسة القادمة			
٥	استطيع التحكم في انفعالاتي عند حدوث بعض الأمور السيئة اثناء المنافسة			
٦	انفعل بصورة حادة عندما يرتكب المنافس أي أخطاء ضدي			
٧	لدي القدرة علي أن أكون مسترخيا بصورة ايجابية قبل المباراة			
٨	اشعر بالانزعاج والخوف عندما أفكر في الهزيمة مسبقا			
٩	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة			
١٠	قبل المباراة تكون عضلاتي متوترة جدا واشعر بالرعدة وبالأطراف			
١١	ارتبك بشدة وخاصة اثناء نهاية الجولة			
١٢	أتحكم في انفعالاتي مهما كانت نتيجة المباراة			
١٣	قدرتي علي الإصرار والمثابرة في تكلمة المباراة حتى آخر الوقت مهما كانت النتائج			
١٤	اشعر بالاضطراب لعدم توفيقني في تسجيل لمسه مبكرة			
١٥	العصبية والانفعالات اثناء المباراة تؤثر سلبي علي أدائي في المنافسة			
١٦	اشعر بالهدوء والاطمئنان قبل بداية الوقت مما يودي إلي تحقيق الفوز			
١٧	أعرض لكثير من الضغوط مما يجعلني أتعصب وافشل في تحقيق الفوز			
١٨	اشعر بالانزعاج لمجرد وقوفي امام المنافس في بداية الوقت			
١٩	ارتبك بشدة لمجرد التفكير في المباراة القادمة			
٢٠	لا اغضب من أي قرارات صادرة ضدي من أي جهة اثناء المباراة			
٢١	يسهل استفزازي مما يسبب وقوعي في بعض الأخطاء اثناء المباراة			
٢٢	عندما أعرض للفشل في تسجيل لمسه لم تهتز أعصابي			
٢٣	أتحكم في تصرفاتي وانفعالاتي مهما كانت الاستثارات في المباراة			
٢٤	أتمتع بقدر كبير من ضبط النفس في المواقف الحرجة في المباراة			
٢٥	أكون هادئ اثناء المباراة			
٢٦	اشعر بالانسيابية والتناغم اثناء الهجوم			
٢٧	مواجهة اعراض القلق البدني كارتباك الأطراف والتشنجات قبل الهجوم			
٢٨	أعاني من قلة قدراتي في التحكم علي مستوى توتري قبل المباراة			
٢٩	أحاول دائما منح نفسي المزيد من الاسترخاء قبل المنافسة			
٣٠	اشعر بالخوف عند التفكير في الهزيمة			
٣١	اخشي أن يكون أدائي سيئا لأفكاري السلبية			

المحور الثالث /مهارة التصور العقلي: يشتمل علي استرجاع الخبرات المختزنة داخل العقل أو أجزاء من هذه الخبرات في غياب المثيرات الشرطية لحدوث ردود أفعال وان هذه الردود يكون حدوثها فقط في الذهن

م	العبارات	موافق بدرجة عالية	موافق بدرجة منخفضة	لا أوافق
١	أقوم بالتصور للأداء بكل دقة مما يساعد علي تحقيق الفوز			
٢	دائماً أتصور الأداء الناجح للهجوم علي المنافس			
٣	استطيع بكل سهولة إيقاف الأفكار السيئة التي تدور في ذهني			
٤	أتخيل أداء المهارات الهجومية بكل دقة قبل المباراة			
٥	استطيع أن أتصور مهارة الهجوم البسيط في مخيلتي بصورة واضحة			
٦	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما يكمن تنفيذه في الأداء			
٧	استطيع أن أتصور حركة المنافس علي البساط			
٨	قدراتي ضعيفة في تصور التفاصيل الدقيقة للموقف أثناء الأداء الدفاعي للمنافس			
٩	أتخيل بنفسني أداء الهجوم بنجاح قبل بداية الوقت			
١٠	أتصور أدائي للهجوم بصورة متقطعة ومشوشة			
١١	أتخيل لقطات سريعة من أدائي للهجوم مما يجعلني مشتت الانتباه			
١٢	أتميز بتحديد الصورة بكل دقة في مخيلتي			
١٣	لدي القدرة علي الإحساس بالحركات في الأداء عند الهجوم			
١٤	دائماً أتخيل وأتصور الصورة المثالية للأداء			
١٥	أتصور إنني أستطيع إصابة الهدف قبل المباراة			
١٦	يزداد تركيز انتباهي عندما أتصور تكنيك الأداء بصورة جيدة			
١٧	قدرتي علي التصور العقلي يزيد من ثقتي في نفسي ويحقق الفوز			
١٨	تساعدني عمليات التصور العقلي قبل المباراة في التخفيف من الضغوط النفسية			
١٩	قدرتي علي التصور لأداء المهارة يزيد من ثقتي في نفسي			
٢٠	ضعف قدرتي علي التصور يؤثر علي زيادة قلقي وتوتري			
٢١	أؤثر بشدة أثناء أداء الهجوم بسبب عدم قدرتي علي التصور بصورة سليمة			
٢٢	أتصور موضوعات كثيرة في وقت واحد مما يضعف الصورة الحقيقية			
٢٣	ابدل كل جهدي في المنافسة لنجاحي في تصور مواقف اللعب بكل دقة			
٢٤	دائماً أتصور مواقف النجاح مما يجعلني صافي الذهن			
٢٥	استطيع ضبط المسافة بيني وبين المنافس			
٢٦	استطيع تحديد الثغرات لدي المنافس الموجهة إليه الطعن			
٢٧	استرجاع التكنيك السليم قبل أداء الطعن مباشرة لغرض الاستفادة منها في المواقف اللحظي .			
٢٨	يصعب علي التصور الزمني لزمن الجولة قبل المباراة			
٢٩	أتخيل قوة المنافس قبل المباراة			
٣٠	قبل المباراة أتخيل الانتصار			
٣١	قدراتي علي تخيل مواقف اللعب يساعد علي الفوز			
٣٢	الوعي بموقف المنافس لحظة الهجوم			
٣٣	التصور الزمني لحظة الهجوم يساعد علي الفوز			

المرفق رقم (٣)

مقياس القدرات العقلية في صورته النهائية

عزيزي اللاعب /
تحية طيبة وبعد

برجاء التكرم بمساعدتنا بمليء الاستمارة المرفقة والتي تتضمن عدد من العبارات التي تعكس إحساسك الشخصي عندما تصل إلي حالة القدرات العقلية أثناء المباريات والمطلوب منك وضع علامة صح أمام كل ما يناسبك وتشعر به أثناء أدائك في المباريات وإمامك مثال لكيفية الإجابة

م	العبارات	موافق بدرجة عالية	موافق بدرجة متوسطة	لا أوافق
١	استمتع بالمنافسة التي تتحدى قدراتي			
٢	اشعر بالتفؤل أثناء المنافسة في المباريات			
٣	اشعر بالرضا عند اشتراكي في المباريات الصعبة			

- اقرأ كل عبارة جيدا واجب عنها بما يعبر عن شعورك أثناء الأداء
- ليس هناك عبارات صحيحة وأخري خاطئة ولكن كل لاعب يختلف بما يشعر ويحس به
- الرجاء عدم ترك إي عبارة دون الإجابة عليها
- هذه الإجابة الهدف منها البحث العلمي فقط

وألان تفضل بمليء البيانات

الاسم:

السن :

عدد سنوات الممارسة:

النشاط الممارس :

الرجاء قراءة العبارة والإجابة عليها بدقة

ونشكركم علي حسن تعاونكم

يجب عند الإجابة علي عبارة أوافق أو لا أوافق تضع علامة صح في الخانة المخصصة لها وهكذا في كل عبارة نضع علامة صح في الخانة المناسبة لكل عبارة

مع الشكر الباحث

علي احمد عثمان احمد

المقياس

المحور الأول / مهارة تركيز الانتباه:-

يقصد به قدره المبارز علي تضيق انتباهه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباعلي هذا المثير المختار خلال زمن محدد

م	العبارات	موافق بدرجة عالية	موافق بدرجة منخفضة	لا أوافق
١	أركز كل انتباهي بالرغم من تواجد الجمهور في الدقة والأداء			
٢	قدراتي علي التفكير محدودة مما يضعف من أدائي في الهجوم لرياضة المباراة			
٣	استطيع عزل كل المثيرات خارج الملعب والتركيز في الأداء اثناء مباريات المباراة			
٤	قدرتي علي الانتباه اثناء المباراة يساعدني علي الفوز			
٥	أكون في أحسن حالاتي في المباراة بسبب التفكير في الفوز			
٦	أركز انتباهي في الأداء في الأوقات الحساسة من المباراة			
٧	أفكار كثيرة تدور في ذهني مما يؤثر علي أدائي في المباراة			
٨	قدراتي علي عزل الأفكار السلبية يساعدني علي تحقيق الفوز في مباريات المباراة			
٩	استطيع بسهولة عزل الضوضاء والشغب الجماهيري من ذهني في اثناء المباراة			
١٠	عند أداء الهجوم أركز علي حركات المنافس بدقة حتي لا يحقق لمسه علي هدفي			
١١	ارتكب خطأ في التقدم بسبب تركيز انتباهي في أشياء كثيرة اثناء المباراة			
١٢	إميل ألي التركيز علي جانب واحد من تحركات المنافس			
١٣	عندي المقدرة علي سرعة رؤية حركات المنافس بكل دقة			
١٤	الوعي بكل حركات المنافس ومنطقة المس			
١٥	أجيد التحليل السريع لجميع مواقف المنافس أثناء المباراة			
١٦	أتمتع بسرعة البديهة في الهجوم علي الهدف بمهارة اثناء المباراة			
١٧	قلة تركيزي في الأداء يشعرني بالقلق والتوتر في تحقيق الفوز			
١٨	أركز كثيرا علي المسافة بيني وبين المنافس لتحقيق لمسه ناجحة			
١٩	قدرتي علي تركيز الانتباه يساعدني في التحكم علي انفعالاتي اثناء المباراة			
٢٠	أفكر بصورة ايجابية أثناء المباراة لتحقيق الفوز			
٢١	عند أدائي للهجوم البسيط أركز علي كل ما يدور خارج الملعب			
٢٢	قدرتي علي التركيز في الأداء يساعدني علي مواجهة القلق اثناء المباراة			
٢٣	التركيز علي التكنيك الصحيح في الأداء لتحقيق الفوز			
٢٤	القدرة علي تحديد نقاط الضعف لدي المنافس يساعد علي تحقيق لمسه علي هدف المنافس			
٢٥	الانتباه للمواقف التي تثير المنافس أثناء المباراة			
٢٦	أفكر بكل دقة في تعليمات المدرب اثناء المباراة			
٢٧	أفكر كثيرا في أسلوب اللعب قبل المنافسة مما يضعف تركيزي			
٢٨	استطيع تحليل تحركات جميع اللاعبين من خارج الملعب مما يؤثر علي بالسالب			
٢٩	أثناء اشتراكي في المنافسة يقل تركيزي تدريجي			
٣٠	استطيع بكل سهولة الاحتفاظ بتركيزي أثناء الأداء في المباراة			

المحور الثاني /مهارة الاسترخاء :-

مهارة عقلية تسهم في إعداد اللاعب ومساعدته في التصدي لمواجهة الضغوط كما يمكن الاستفادة منها في الوصول بالرياضي ألي اعلي مستويات الشعور بالراحة النفسية

م	العبارات	موافق بدرجة عالية	موافق بدرجة منخفضة	لاوافق
١	اشعر بالمزيد من التوتر قبل بداية كل جولة في المباراة			
٢	اشعر بالتوتر العضلي قبل اشتراكي في المباريات الحساسة والهامة			
٣	اقلق بشدة عند ارتكابي خطأ أثناء الطعن في اتجاه الهدف الخاص بالمنافس			
٤	أصاب أحيانا بالأرق وعدم القدرة علي النوم لانشغالي الدائم في التفكير في المنافسة القادمة			
٥	استطيع التحكم في انفعالاتي عند حدوث بعض الأمور السيئة أثناء المنافسة			
٦	انفعل بصورة حادة عندما يرتكب المنافس أي أخطاء ضدي			
٧	لدي القدرة علي أن أكون مسترخيا بصورة ايجابية قبل المباراة			
٨	اشعر بالانزعاج والخوف عندما أفكر في الهزيمة مسبقا			
٩	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة			
١٠	قبل المباراة تكون عضلاتي متوترة جدا واشعر بالرعدة وبالأطراف			
١١	ارتبك بشدة وخاصة أثناء نهاية الجولة			
١٢	أتحكم في انفعالاتي مهما كانت نتيجة المباراة			
١٣	قدرتي علي الإصرار والمثابرة في تكملة المباراة حتى آخر الوقت مهما كانت النتائج			
١٤	اشعر بالاضطراب لعدم توفيقني في تسجيل لمسه مبكرة			
١٥	العصبية والانفعالات أثناء المباراة تؤثر سلبي علي أدائي في المنافسة			
١٦	اشعر بالهدوء والاطمئنان قبل بداية الوقت مما يؤدي ألي تحقيق الفوز			
١٧	أعرض لكثير من الضغوط مما يجعلني أتعصب وافشل في تحقيق الفوز			
١٨	اشعر بالانزعاج لمجرد وقوفي أمام المنافس في بداية الوقت			
١٩	ارتبك بشدة لمجرد التفكير في المباراة القادمة			
٢٠	لا اغضب من أي قرارات صادرة ضدي من أي جهة أثناء المباراة			
٢١	يسهل استقرازي مما يسبب وقوعي في بعض الأخطاء أثناء المباراة			
٢٢	عندما أعرض للفشل في تسجيل لمسه لم تهتز أعصابي			
٢٣	أتحكم في تصرفاتي وانفعالاتي مهما كانت الاستثارة في المباراة			
٢٤	أتمتع بقدر كبير من ضبط النفس في المواقف الحرجة في المباراة			
٢٥	أكون هادئ أثناء المباراة			
٢٦	اشعر بالانسيابية والتناغم أثناء الهجوم البسيط علي هدف المنافس			

المحور الثالث / مهارة التصور العقلي: -

يشتمل علي استرجاع الخبرات المخترنة داخل العقل أو أجزاء من هذه الخبرات في غياب المثيرات الشرطية لحدوث ردود أفعال وان هذه الردود يكون حدوثها فقط في الذهن.

م	العبارات	موافق بدرجة عالية	موافق بدرجة منخفضة	لا أوافق
١	أقوم بالتصور للأداء بكل دقة مما يساعد علي تحقيق الفوز			
٢	دائماً أتصور الأداء الناجح للهجوم علي المنافس			
٣	استطيع بكل سهولة إيقاف الأفكار السيئة التي تدور في ذهني			
٤	أتخيل أداء المهارات الهجومية بكل دقة قبل المباراة			
٥	استطيع أن أتصور مهارة الهجوم البسيط في مخيلتي بصورة واضحة			
٦	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما يكمن تنفيذه في الأداء			
٧	استطيع أن أتصور حركة المنافس علي البساط			
٨	قدراتي ضعيفة في تصور التفاصيل الدقيقة للموقف أثناء الأداء الدفاعي للمنافس			
٩	أتخيل بنفسني أداء الهجوم بنجاح قبل بداية الوقت			
١٠	أتصور أدائي للهجوم بصورة متقطعة ومشوشة			
١١	أتخيل لقطات سريعة من أدائي للهجوم مما يجعلني مشتت الانتباه			
١٢	أتميز بتحديد الصورة بكل دقة في مخيلتي			
١٣	لدي القدرة علي الإحساس بالحركات في الأداء عند الهجوم			
١٤	دائماً أتخيل وأتصور الصورة المثالية للأداء			
١٥	أتصور إنني أستطيع إصابة الهدف قبل المباراة			
١٦	يزداد تركيز انتباهي عندما أتصور تكتيك الأداء بصورة جيدة			
١٧	قدرتي علي التصور العقلي يزيد من ثقتي في نفسي ويحقق الفوز			
١٨	تساعدني عمليات التصور العقلي قبل المباراة في التخفيف من الضغوط النفسية			
١٩	قدرتي علي التصور لأداء المهارة يزيد من ثقتي في نفسي			
٢٠	ضعف قدرتي علي التصور يؤثر علي زيادة قلقي وتوتري			
٢١	أتوتر بشدة أثناء أداء الهجوم بسبب عدم قدرتي علي التصور بصورة سليمة			
٢٢	أتصور موضوعات كثيرة في وقت واحد مما يضعف الصورة الحقيقية			
٢٣	أبذل كل جهدي في المنافسة لنجاحي في تصور مواقف اللعب بكل دقة			
٢٤	دائماً أتصور مواقف النجاح مما يجعلني صافي الذهن			
٢٥	أستطيع ضبط المسافة بيني وبين المنافس			
٢٦	أستطيع تحديد الثغرات لدي المنافس الموجهة إليه الطعن			
٢٧	أسترجع التكتيك السليم قبل أداء الطعن مباشرة لغرض الاستفادة منها في المواقف اللحظي .			
٢٨	يصعب علي التصور الزمني لزمان المباراة قبل المباراة			

المرفق رقم (٤)

اسماء الخبراء والمتخصصين في علم النفس ورياضه المبارزة

اسماء الخبراء والمتخصصين في علم النفس :

الوظيفة	الاسم	م
استاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم علم النفس كلية التربية الرياضية جنوب الوادي بقنا	أ.د/أحمد عبد العاطي حسين	١
رئيس قسم علم النفس الرياضي في كلية التربية الرياضية بنات بالإسكندرية	أ.د/بثينة محمد فاضل محمد الولاني	٢
استاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بنين بابي قير بالإسكندرية	أ.د/سكينة محمد نصر اسماعيل	٣
استاذ تدريب رياضي المبارزة بكلية التربية الرياضية جامعه اسبوط	أ.د/سمر مصطفى حسين	٤
استاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بنات بالإسكندرية	أ.د/طارق محمد ابراهيم بدر الدين	٥
استاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بنين بابي قير بالإسكندرية	أ.د/مجدي حسن يوسف	٦
استاذ متفرغ علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية بنات بالإسكندرية	أ.د/محسن بسيوني محمد النحريري	٧
استاذ متفرغ علم النفس الرياضي في كلية التربية الرياضية بنات بالإسكندرية	أ.د/هدى محمد عوض الالفي	٨
استاذ مساعد علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بنات بالإسكندرية	أ.م.د/هالة مصطفى ابراهيم جمعه	٩

مرفق (٥)

**اختبار الذكاء العالى للدكتور/ السيد محمد خيرى كأداة
لقياس مختلف الوظائف العقلية**

١ - اختبار الذكاء العالي

تعليمات الاختبار:

هذا الاختبار يحتوى على عدد من الأسئلة الذهنية ويبين قدراتك على التفكير، حاول أن تجيب على الأسئلة بالترتيب وبسرعة ولكن لا تضيع وقت كبير فى الإجابة عن أحد الأسئلة، ولاحظ أن زمن الاختبار هو نصف ساعة (٣٠ دقيقة)، لا تبدأ بالإجابة إلا بعد أن يسمح لك بذلك، وستجد فى الصفحة الأولى أمثلة توضح لك ما يطلب منك عمله فى أسئلة الاختبار وعندما تسمع ضع القلم، رجاء أن تضع القلم ولا تكتب شيئاً بعد ذلك.

تصحيح الاختبار :

تعطى لكل سؤال تجيب عليه إجابة كاملة درجة كاملة، ولا تعطى الدرجة فى حالة إجابة بعض أجزاء السؤال صحيحة وبعضها خطأ مهما كان الجزء الصحيح ويلاحظ أن بعض الأسئلة تطلب عدداً من الإجابات ينبغى أن تكون كلها صحيحة للحصول على الدرجة.

ولقد تم استخدام اختبار الذكاء العالي للدكتور/ السيد محمد خيرى كأداة لقياس مختلف الوظائف العقلية فى بعض الدراسات فى جمهورية مصر العربية وفيما يلى أمثلة تبين قدرتك على التفكير.

فيما يلى أسئلة تبين قدراتك على التفكير وليس لها علاقة مطلقاً بعملك والمطلوب منك أن تجيب على هذه الأسئلة بالترتيب وبدقة وبسرعة ولا تجعل أحد الأسئلة يستغرق منك وقتاً أطول من اللازم فإذا وجدت صعوبة كبيرة فى سؤال اتركه وانتقل إلى غيره، وإليك بعض أمثلة الأسئلة التى ستجدها فى الاختبار حاول الإجابة عنها الآن وستجد الإجابات عنها بعد ذلك بعد فهمها انتقل مباشرة إلى الصفحة التالية وأجب عن أسئلة الاختبار.

- اكتب الكلمات الناقصة فى كل سطر مما يأتى:

(١) أبيض إلى أسود مثل قصير إلى

(٢) عين إلى مثل إلى يسمع.

- أوجد العددين التاليين فى سلسلة الأعداد التالية:

(٣) ٢ - ٤ - ٨ - ١٦ - -

(٤) ١٥ - ١١ - ١٦ - ٦١ - ١٧ - ٧١ - -

- رتب الكلمات الآتية بحيث تكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تطلبه منك الجملة فقط:

(٥) حيوان اسم اكتب

الإجابات الصحيحة هي: (١) طويل ، (٢) يرى - الأذن ، (٣) ٣٢ - ٦٤

(٤) ١٨ - ٨١ ، (٥) اكتب اسم حيوان (قط مثلاً)

والآن انتقل إلى الصفحة التالية وأجب عن الأسئلة:

- اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطأ تحت كل (أ) تأتي بعد (ن) في الحروف التالية:

(١) ك ل م س ر ن أ م ل.

(٢) ي أ ط و س أ م ص.

(٣) ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ي.

(٤) أ م ق ك ر ز أ أ م.

- أكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي:

(٥) الأول إلى واحد مثل إلى ٤.

(٦) إلى ١٨ مثل ٢ إلى ٣.

(٧) إلى رطل مثل زمن إلى دقيقة.

(٨) أحمد عمره خمسة سنوات وبعد ثلاث سنوات يصير عمره ضعف عمر على.

٣ سنوات

سنة واحدة

٤ سنوات

جواب آخر

يكون عمر على الآن

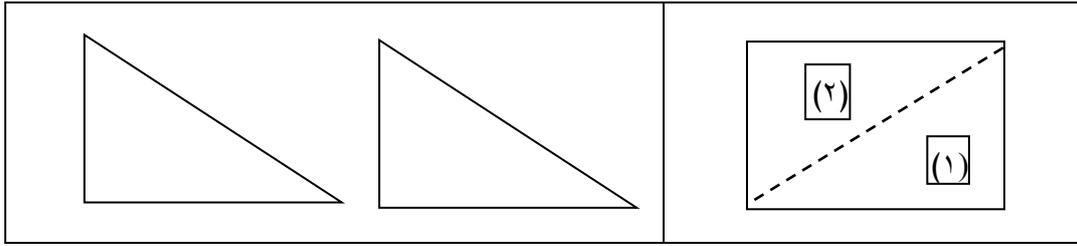
- في كل سطر مما يأتي كلمة وأمامها عدة تفسيرات بين قوسين اختر أصح التفسيرات لهذه الكلمات ثم ضع تحتها خطأ:

(٩) الاستشهاد (البسالة في الحروب- المقاومة حتى النهاية- التبرع بالشهادة- الموت في سبيل المبدأ).

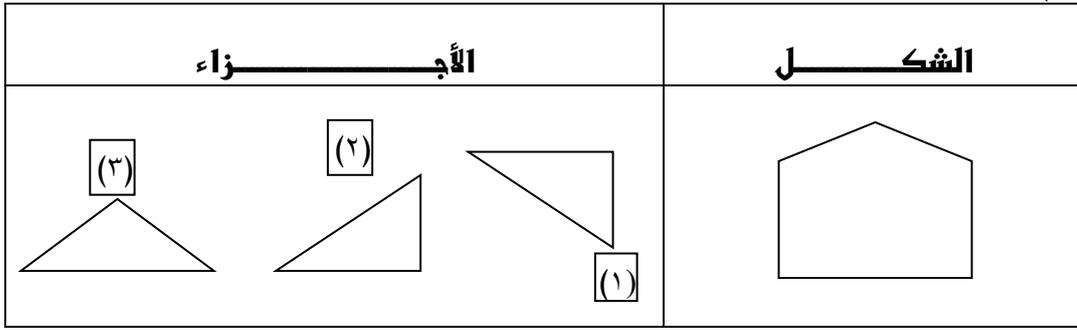
(١٠) يستأثر (يكون سريع التأثر- يحتفظ بالشئ لنفسه- يستطيع التأثير على غيره- يميل للأخذ بالتأثر).

- الشكل الذى على اليمين فى الأسئلة التالية مكون من الأجزاء المجاورة له- لرسم الخطوط التى تقسم هذا الشكل حتى تنتج الأجزاء المجاورة له كما فى المثال الآتى:

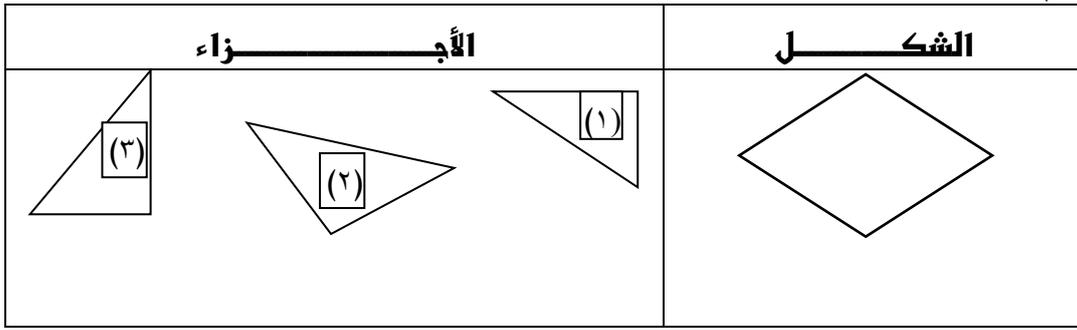
الأجزاء	الشكل
---------	-------



(١١)



(١٢)



(١٣) ضع علامة (x) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يأتي:

فاطمة تتعلم الفرنسية والألمانية - وزينب تتعلم اللاتينية والأسبانية- وعائشة تتعلم اللاتينية والفرنسية ولا يوجد مدرس في المدرسة يستطيع أن يعلم أكثر من لغة واحدة فقط وعلى ذلك:

- تكون فاطمة وزينب (يتعلمان دائماً- يتعلمان أحياناً- لا يتعلمان أبداً) اللغات سوياً.
- وتكون زينب وعائشة (يتعلمان دائماً- يتعلمان أحياناً- لا يتعلمان أبداً) اللغات سوياً.
- وتكون فاطمة وعائشة (يتعلمان دائماً- يتعلمان أحياناً- لا يتعلمان أبداً) اللغات سوياً.

(١٤) من الأمثال الستة الآتية مثلان لهما نفس المعنى ضع علامة (√) أمام المثليين:

أ- سبق السيف العزل.

ب- الطيور على أشكالها تقع.

ج- لا يفتى ومالك في المدينة.

د- تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن.

ه- مكره أخاك لا بطل.

و- إذا حضر الماء بطل التيمم.

- فيما يلي اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطأ تحت كل (أ) تأتي بعد (م) وإذا جاء حرف (أ) قبل وبعد الحرف (م) اشطبه وضع خطأ تحته:

(١٥) م ل أن أم.

(١٦) م أم أن أم م أ.

(١٧) م م أم أم أم.

(١٨) أم أم أم م أ ل م أ.

فى لغة سرية يعكس ترتيب حروف الكلمة أولاً (يأكل) تصير (ل ك أ ي) ويبدل كل حرف بالحرف الذى يأتى قبله فى الحروف الهجائية فتصير الكلمة نفسها بعد ذلك (ك ق ي لا). ونلاحظ أن الحرف (ى) اعتبر أنه قبل الحرف (أ) فى الحروف الهجائية والحروف الأبجدية المرتبة هى كالاتى وسوف تحتاجها فى إجابة هذه الأسئلة.

(١٩) أك ب - خ ط أب أ - أل ي و م

(٢٠) الجملة الآتية مكتوبة بنفس اللغة السرية حولها إلى اللغة العادية

ذ ع ي و - ي خ ع - ي ج أش

(٢١) إذا وضعت ٢٠ نقطة متجاورة بين النقطة الأولى والنقطة الثانية سنتيمتر واحد وبين النقطة الثانية والثالثة سنتيمتران وبين النقطة الثالثة والرابعة سنتيمتر واحد وبين الرابعة والخامسة سنتيمتران وهكذا فكم سنتيمتر تكون المسافة بين أول نقطة وآخر نقطة؟.....

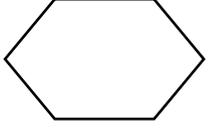
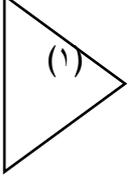
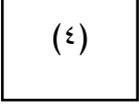
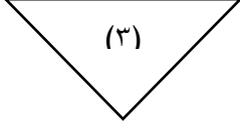
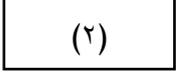
- اختر أصلح التفسيرات لكل كلمة وضع خطأ تحته:

(٢٢) أسفر (السر - سلم - مثل - انكشف).

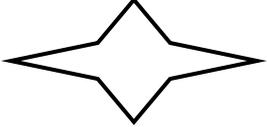
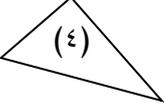
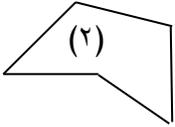
(٢٣) استمرار (أذعن لغيره - استساغ - استطرد - عمل معروفاً).

- ارسم الخطوط التى تقسم الشكل إلى الأجزاء المجاورة:

(٢٤)

الشكل	الأجزاء
	   

(٢٥)

الشكل	الأجزاء
	   

- أكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي:

(٢٦) المعين إلى المربع مثل إلى الدائرة.

(٢٧) الروائي إلى المؤرخ مثل إلى الحقيقة.

(٢٨) إصبع إلى يد مثل عين إلى

(٢٩) دم إلى شرايين مثل كهرباء إلى

(٣٠) مربع إلى مكعب مثل دائرة إلى

- رتب الكلمات في كل من السؤالين الآتيين لتكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تتطلبه

الجملة:

(٣١) ذلك استفهام كلمة ثم مرتين ضع اكتب علامة سطر بعد

(٣٢) ضرب الجواب ثلاثة تحت واكتب أربعة حاصل في خطأ ضع.....

- كل سؤال من الأسئلة التالية مكون من جملتين ثم ثلاثة استنتاجات ضع علامة

(✓) أمام الاستنتاج الصحيح:

(٣٣) لى ثلاثة أصدقاء ليس منهم من هو قصير - اثنان منهم فقط ليس لأحدهما وجه

أبيض.

- صديقي الثالث أسمر طويل.
- صديقي الثالث أسمر قصير.
- صديقي الثالث أبيض طويل.

(٣٤) كل من كانوا بالحجرة رجال طوال، وليس هذا الشخص القصير امرأة:
لابد أن هذا الشخص كان في الحجرة.
يجوز أن هذا الشخص كان في الحجرة.
لا يمكن أن يكون هذا الشخص كان في الحجرة.

(٣٥) ليس من الكتب الانجليزية التي أملكها كتاب أحمر وهذا الكتاب عربى أحمر.
لابد أن يكون هذا كتابى.
يجوز أن يكون هذا كتابى.
لا يمكن أن يكون هذا كتابى.

فى كل سؤال من الأسئلة التالية سلسلة من الأعداد تسير كل منها حسب قاعدة خاصة:

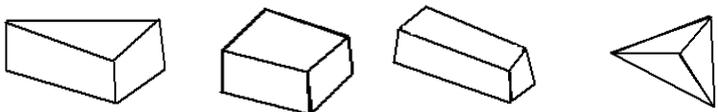
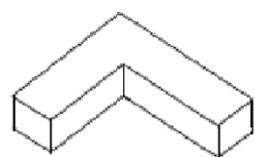
اكتب الرقمين التاليين فى كل سلسلة

(٣٦) ٥ - ١٠ - ٧ - ١٤ - ١١ - ٢٢ - ١٩ - ٣٨ -

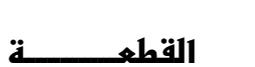
(٣٧) ١ - ٢ - ٥ - ١١ - ١٢ - ١٥ - ٢١ -

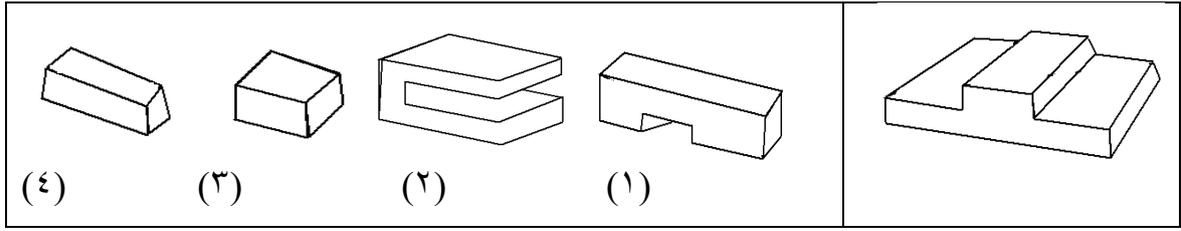
- فى كل سؤال من الأسئلة التالية قطعة خشب على شكل متوازي مستطيلات قطع منها جزء والمطلوب منك أن تضع علامة (√) تحت الجزء من الأجزاء الأربعة على اليسار التى تكمل القطعة التى فى اليمين.

(٣٨)

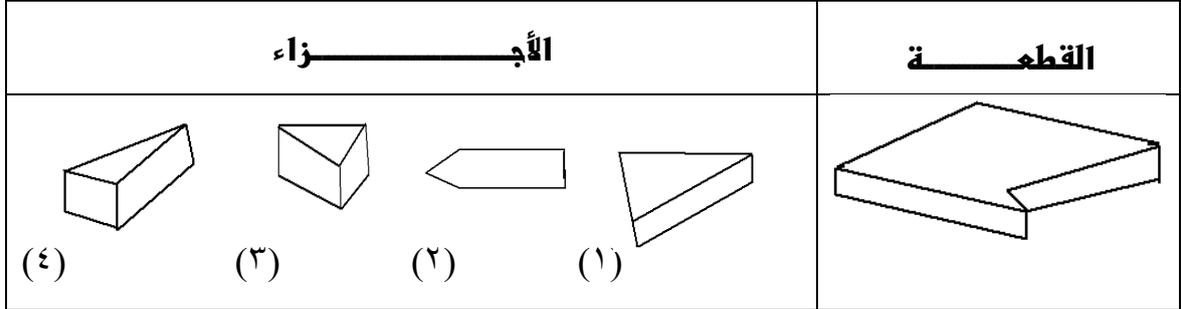
الأجزاء	القطعة
 <p>(١) (٢) (٣) (٤)</p>	

(٣٩)

الأجزاء	القطعة
 <p>(١) (٢) (٣) (٤)</p>	



(٤٠)



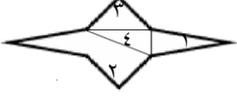
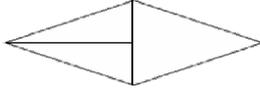
- أكتب الرقمين التاليين في السلسلتين الآتيتين:

(٤١) ٣٥ - ١٢ - ٣٠ - ١٤ - ٢٥ - ١٦ -

(٤٢) ١٩٠ - ٩٥ - ٩٢ - ٤٦ - ٤٢ - ٢١ - ١٦ -

مفتاح تصحيح الاختبار :

يعطى لكل سؤال أجيب عنه إجابة كاملة درجة واحدة، ولا تعطى الدرجة فى حالة إجابة بعض أجزاء السؤال صحيحة وبعضها خطأ مهما كان الجزء الصحيح، ويلاحظ أن بعض الأسئلة تتطلب عدداً من الإجابات ينبغى أن تكون جميعها صحيحة للحصول على الدرجة، والإجابات الصحيحة هي:

الإجابة الصحيحة	م	الإجابة الصحيحة	م
الكشف.	٢٢	ك ل م س ر ن أ م ل	١
استساغ.	٢٣	ى أ ط و س أ م ص	٢
	٢٤	ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ي	٣
	٢٥	أ م ق ك ر ز أ أ م	٤
البيضاوى.	٢٦	الرابع	٥
الخيال.	٢٧	١٢	٦
وجه.	٢٨	وزن	٧
أسلاك.	٢٩	سنة واحدة	٨
كرة.	٣٠	الموت فى سبيل المبدأ	٩
أكتب كلمة سطر مرتين ثم ضع علامة استفهام بعد ذلك، سطر سطر؟	٣١	يحتفظ بالشئ لنفسه	١٠
أكتب حاصل ضرب ثلاثة فى أربعة وضع خطأ تحت الجواب ١٢.	٣٢		١١
صديقى الثالث أبيض طول.	٣٣		١٢
لا يمكن أن هذا الشخص كان فى الحجرة.	٣٤	يتعلمان أبداً، تعلمان أحياناً، يتعلمان أحياناً.	١٣

الإجابة الصحيحة	م	الإجابة الصحيحة	م
يجوز أن يكون كتابي.	٣٥	لا يفتى ومالك في المدينة، إذا حضر الماء بطل التيمم.	١٤
٧٠-٣٥	٣٦	مرل مرأن أمر	١٥
٢٥-٢٢	٣٧	مرأمرأن أمرأ	١٦
(٣)	٣٨	مرأمرأمرأ أمر	١٧
(١)	٣٩	أمرأمرأمرأمرأ أمر	١٨
(٤)	٤٠	أبقى-ى أى ضح-ل هلاكي	١٩
٨-٢٠	٤١	سافر غداً صباحاً	٢٠
٢-٨	٤٢	٢٨ سر	٢١