



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التربية البدنية

الرقم التسلسلي:.....

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

الرمز:.....

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه:

**أثر برنامج مقترح للأنشطة البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ التعليم المتوسط**

إعداد الطالب: خضراوي نبيل

إشراف الأستاذ: أ.د/ شويه بوجمعة

أعضاء لجنة المناقشة

الصفة	المؤسسة	الرتبة	الإسم واللقب
رئيسا	جامعة المسيلة	أستاذ محاضر	د.حشايشي عبد الوهاب
مشرفا ومقرراً	جامعة المسيلة	أستاذ التعليم العالي	أ.د/شوية بوجمعة
عضوا مناقشا	جامعة المسيلة	أستاذ محاضر	د. بن ميصرة عبد الرحمان
عضوا مناقشا	جامعة المسيلة	أستاذ محاضر	د. بشير بن عطية
عضوا مناقشا	جامعة المسيلة	أستاذ محاضر	د. كرميش عبد المالك فريد
عضوا مناقشا	جامعة بومرداس	أستاذ محاضر	أ.د/قندوزان النذير
عضوا مناقشا	جامعة البويرة	أستاذ محاضر	د. منصورى نبيل

السنة الجامعية: 2020-2021

# كلمة شكر

نشكر الله ونحمده على ما أعطانا من القوة ومثابرة لمواصلة هذا الجهد المتواضع، والقائل في محكم تنزيله: (وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ..)

الآية (07) سورة إبراهيم

كما لا يسعنا فخرا وعرفانا بالجميل إلا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف: أ.د/شوية بوجمعة على ملاحظاته وإرشاداته وتوجيهاته، من مرحلة إختيار البحث وطوال فترات إنجازه كما نتقدم ببالغ الشكر والتقدير إلى كل من قدم لنا يد المساعدة سواء من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل وإلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.



# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء.  
"الجنة تحت أقدام الأمهات" الى التي حملتني في بطنها وسهرت لأجلي  
الى التي باركتني بدعائها وساحتني بحبها وحنانها الغالية  
والعزيزة على قلبي دعيني اخني امانك و اقبل جبينك...أمي.  
الى الذي تعب لارتاح وكافح لأنال الى صاحب القلب الأبيض  
عبد الرحمان...والدي.

الى أخوتي وأخواتي "سليم، يوسف، زوهير، محمد، مليكة، نجاة ولا نسي ابنائهم وخاصة  
العزيزة علي قلبي شيئا.

الى أعمامي وعماتي وأخوالي كل باسمه  
الى أبناء أعمامي وعماتي وأبناء أخوالي والي جدتي الغالية وجدتي اطل الله عمرها  
الى رفقائي: علي، مصطفى، إبراهيم...  
الى من جمعتهنني بهم كطه صدق ... وفرقتني بهم كطه صدق  
أهدي ثمرة جهدي

نبييل

## فهرس المحتويات:

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية
أ،ب،ج	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
01	1-1- إشكالية الدراسة
03	1-2- فرضيات الدراسة
03	1-3- أهداف الدراسة
03	1-4- أهمية الدراسة
04	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
08	1-6- الدراسات السابقة والمماثلة
18	1-7- تحليل ومناقشة الدراسات السابقة و ربطها بالدراسة الحالية
21	1-8- الاستفادة من هذه الدراسات السابقة
21	1-9- صعوبات الدراسة
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي
22	تمهيد
22	2-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي
23	2-2- الأنشطة البدنية والرياضية وأهميتها في الاسلام
28	2-3- خصائص النشاط البدني الرياضي
29	2-4- شروط ممارسة النشاط البدني والرياضي
29	2-5- تصنيف الأنشطة الرياضية
31	2-6- أهداف النشاط البدني الرياضي

33	7-2- العوامل المؤثرة في النشاط البدني الرياضي
34	8-2- متطلبات ودوافع النشاط البدني الرياضي
37	9-2- هرم النشاط البدني
39	10-2- تأثيرات النشاط البدني الرياضي على جسم الانسان أجهزته المختلفة
43	11-2- أساليب الاشراف على النشاط البدني الرياضي
46	12-2- أثر النشاط البدني الرياضي في حياة المراهق
47	13-2- عوامل الأمن والسلامة في النشاط الرياضي
49	14-2- علاقة النشاط البدني الرياضي بالمهارات العقلية
50	خاتمة
الصفحة	الفصل الثالث: المهارات العقلية
51	تمهيد
52	3-1- مهارة تركيز الانتباه
52	3-1-1- مفهوم تركيز الإنتباه
54	3-1-2- تطور نمو القدرة على التركيز والانتباه
55	3-1-3- نظريات الانتباه
56	3-1-4- محددات الانتباه
57	3-1-5- تصنيف الانتباه
59	3-1-6- مراحل الانتباه
60	3-1-7- العوامل المؤثرة في الانتباه
62	3-1-8- تركيز الانتباه في المجال الرياضي
63	3-1-9- أبعاد الإنتباه
64	3-1-10- مظاهر الانتباه
66	3-1-11- مشكلات تركيز الانتباه
69	3-1-12- طرق تحسين تركيز الانتباه
72	3-1-13- قياس تركيز الانتباه
75	3-2- مهارة التصور العقلي
75	3-2-1- مفهوم التصور العقلي
76	3-2-2- الإستخدامات المختلفة للتصور العقلي
79	3-2-3- أوقات استعمال التصور العقلي
80	3-2-4- أنواع التصور العقلي

81	3-2-5-المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي
82	3-2-6- نموذج لخطوات أداء التصور العقلي
85	3-2-7-خطوات تطوير التصور العقلي
86	3-2-8-خصائص التصور العقلي
86	3-2-9-وظائف التصور العقلي
87	3-2-10-أسس برامج تنمية التصور العقلي
87	3-2-11-تفسير حدوث التصور العقلي
90	3-2-12-أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي
91	3-2-13-قياس التصور العقلي
	3-3-مهارة الإسترخاء
95	3-3-1-مفهوم الاسترخاء
96	3-3-2-أهمية الاسترخاء
98	3-3-3-نظريات الإسترخاء
99	3-3-4-شروط الاسترخاء
100	3-3-5-إستخدامات الإسترخاء
102	3-3-6-المواصفات العامة لوضع الاسترخاء
104	3-3-7-فوائد الاسترخاء
105	3-3-8-أنواع الاسترخاء
108	3-3-9-قياس الاسترخاء
109	خاتمة
الصفحة	الفصل الرابع: مرحلة المراهقة
110	تمهيد
110	4-1- مفهوم المراهقة
111	4-2-نظريات في المراهقة
112	4-3-مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
121	4-4-أقسام المراهقة
123	4-5-متطلبات وحاجات مرحلة المراهقة
125	4-6-النشاط البدني الرياضي في مرحلة المراهقة
125	4-7-مشكلات المراهق
134	4-8-الإطار النظري في تفسير مشكلات المراهقة

136	4-9-مهارات التعامل مع المراهقين ومعالجة مشكلات المراهقة
139	خاتمة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
140	تمهيد
140	5-1- الدراسة الإستطلاعية
141	5-2- منهج الدراسة
142	5-3- متغيرات الدراسة
146	5-4- مجتمع وعينة الدراسة
147	5-5- أدوات جمع البيانات والمعلومات
148	5-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
152	5-7- البرنامج المقترح
154	5-8- خطوات الدراسة والمعالجة الإحصائية
156	5-9- مجالات البحث
156	5-10- الأساليب الإحصائية المستخدمة
156	خاتمة
الصفحة	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
	تمهيد
157	6-1- عرض وتحليل النتائج
164	6-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الإستنتاجات والإقتراحات
169	7-1- الإستنتاج العام
169	7-1- الإقتراحات والفرضيات المستقبلية
	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق

## فهرس الجداول:

الصفحة	الرقم	عنوان الجدول
93	1	المقاييس الخاصة بمهارة التصور العقلي
122	2	مراحل المراهقة
138	3	فنيات وأساليب في التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع المراهقين
143	4	تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية في الجنس
144	5	تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية في المتغيرات النمائية في القياس القبلي
145	6	دلالة الفروق بين العينة الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية في القياس القبلي
149	7	نتائج إختبار المقارنة الطرفية لمقياس تركيز الإنتباه
150	8	نتائج إختبار المقارنة الطرفية لمقياس التصور العقلي
150	9	نتائج إختبار المقارنة الطرفية لمقياس الإسترخاء
151	10	نتائج الإرتباط بين الإختبار وإعادة الإختبار لمقياس تركيز الإنتباه
151	11	نتائج إختبار ألفا كرونباخ لمقياس التصور العقلي
151	12	نتائج إختبار ألفا كرونباخ لمقياس الإسترخاء
157	13	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في المهارات العقلية
160	14	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في المهارات العقلية
162	15	الفروق بين العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة في القياس البعدي

## فهرس الأشكال:

الصفحة	الرقم	عنوان الشكل
38	1	هرم النشاط البدني
59	2	مراحل الإنتباه
68	3	عملية صدمة الإنتباه
71	4	أساليب الإنتباه شائعة الإستخدام أثناء الأداء في الملعب
109	5	المناطق المستهدفة من التوتر والتي يجب التركيز عليها أثناء الإسترخاء
143	6	توزيع الجنس على عينة الدراسة
144	7	متوسطات العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات النمائية
146	8	متوسطات العينة الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية في القياس القبلي
155	9	يمثل مخطط تصميم الدراسة
159	10	متوسطات القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة
162	11	متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية
164	12	متوسطات العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة في القياس البعدي

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على المهارات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الإسترخاء)، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة (تصميم المجموعتين) ويمثل مجتمع البحث تلاميذ التعليم المتوسط، أخذت منه عينة قصدية (عمدية) بلغت (26) تلميذ تم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية، ضابطة)، ولجمع المعلومات والبيانات إعتد الباحث على الأدوات التالية: إختبار شبكة تركيز الانتباه لدورثي هاريس (1987) وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون (1996)، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي الذي وضعه مارتنز (1982) وقام بتعريبه وتقنيته محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل سنة (1996)، مقياس القدرة على الإسترخاء الذي صمم من طرف فرانك فيتال (1981) وأعد صورته العربية محمد علاوي وأحمد السوفي (1982)، وتم معالجة البيانات والمعلومات بإستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وبإستخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الإلتواء، إختبار (كا<sup>2</sup>)، معامل الارتباط (pearson)، إختبار (T.test).

ومن نتائج الدراسة مايلي:

- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.
- للبرنامج المقترح تأثير إيجابي على نمو المهارات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) لدى تلاميذ التعليم المتوسط .

## الكلمات المفتاحية:

برنامج، النشاط البدني الرياضي، المهارات العقلية، تركيز الانتباه، التصور العقلي الإسترخاء، مرحلة المراهقة.

## **Abstract:**

The study aims to know the effect of physical and sports activities on mental skills (focus attention, mental perception, relaxation), where the researcher used the experimental approach for its suitability to the nature of the study, the research community is represented by middle school pupils, from whom an intentional sample of (26) pupils were taken and divided equally into two groups (experimental - witness ), and to collect information and data, the researcher relied on the following tools: Test- Attention Focus Network by (Dorothy Harris-1987) and its Arabic picture was prepared by Mohammed Al-Arabi Shimon (96), mathematical mental perception scale developed by (Martens1982) was Arabized and legalized by Muhammad Al-Arabi Shimoun and Majda Ismail in the year (1996), scale of the ability of relaxation that was designed by (Frank Vital-1981) under the title (Your Ability Relax) and its Arabic picture was prepared by Muhammad Allawi and Ahmed Al-Swaify (1982), the data and information has been processed using the social Sciences Statistical Package Program (SPSS), in addition to the following statistical methods : Arithmetic average, standard deviation, torsional coefficient, ( $K^2$ ) test, correlation coefficient (Pearson), test (T).

and the results of the study include:

- There are statistically significant differences at the significance level ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the average levels of mental skills (Attention focus, mental perception, relaxation) of the experimental group between pre and post measurement.
- There are statistically significant differences at the significance level ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the average levels of mental skills (Attention focus, mental perception, relaxation) of the experimental and witness group in telemetry.
- The proposed program has a positive impact on the development of mental skills (focus attention, mental perception, relaxation) among middle school pupils.

## **Key words:**

program, physical sportif activity, mental skills, attention focus, mental perception, relaxation, adolescence.

مفكرة

يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي التي ترجع أساسها إلى قديم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي الأول يمارس كثيرا من ضروبها تلقائيا ضمنا لإشباع حاجاته الأولية، فأقام مسابقات العدو والجرى والسباحة والرمي والمصارعة والقف وغيرها من الأنشطة، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات، المضارب والشبكات، ووضع لها القوانين واللوائح، وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات وعمل جاهدا على تطويرها والإرتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الإجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوانا لكفاح الإنسان ضد الزمن وذلك ليبلغ أعلى المستويات في الأداء والمهارة. ( المنصوري، 1971، صفحة 209 )

ولقد إرتقت مختلف العلوم نتيجة لجهود الباحثين والعلماء ونشأت العلوم الحديثة للتربية، حيث أن تطور هذه العلوم كشف مدى أهمية كثير من العلوم والمعارف في ميدان التربية ومن هذه العلوم النشاط البدني الرياضي، الذي أصبح في صورته التربوية الجديدة ونظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح وتزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه.

وعلى الرغم من وجود النشاط البدني الرياضي في جميع المراحل التعليمية ووجود مناهج معتمدة للمادة لجميع المراحل التعليمية إلزامية ممارستها، إلا أن النظرة العامة للتربية البدنية والرياضية لم ترتق إلى المستوى المطلوب من بعض التربويين ولعل السبب في ذلك يعود إلى عدم الفهم الصحيح للدور الإيجابي للنشاط البدني الرياضي في إعداد التلميذ من النواحي الصحية والتربوية بصفة عامة والعقلية بصفة خاصة. (زيوش، 2012، صفحة 28)

كما أن دراسة المهارات العقلية من أهم موضوعات التي تهتم المدرسين والعاملين في الحقل التعليمي فالمجال الرئيسي لهذه الدراسة هو البحث الكمي للفروق الفردية في الذكاء والقدرات العقلية الأخرى وتفسير هذه الفروق تفسيراً علمياً، فيتم ببيان طبيعة هذه الفروق، وكيف تتأثر بعوامل النمو والتدريب، وكيف ترتبط المهارات العقلية في صورة تنظيم معين إلى غير ذلك من النواحي التي ترتبط أساساً بهذا الموضوع الرئيسي من موضوعات علم النفس، كما يمتد أيضاً إلى وسائل قياس المهارات العقلية والشروط الواجب توفرها في هذه الوسائل .

ولما كانت طبيعة العمل المدرسي ترتبط بمجموعات من التلاميذ يختلف كل منهم عن الآخر في طبيعته الخاصة وفي درجة النمو التي وصل إليها في كل جانب من جوانب شخصيته، ويهتما هنا ما يتصل بالجانب العقلي من حيث الفروق بين التلاميذ في الذكاء وفي القدرات العقلية الأخرى، وما يلاحظ نتيجة لهذه الفروق من إختلاف التلاميذ بعضهم عن بعض في مواجهتهم لمواقف التعلم المختلفة ومعالجتهم للمشاكل التي تقابلهم بصفة عامة. (وجيه محجوب، 1987، صفحة 01)

والفروق الفردية في النشاط العقلي من الممكن أن تتأثر بأمرين الأول: هو المحتوى الذي يحمله العقل البشري من معلومات ومعارف وحقائق وأفكار وتصورات وجدت لديه نتيجة تركز من الخبرات والتجارب التي مر بها أثناء رحلة الحياة سواء حصل عليها من خلال أسلوب منظم كما في المدارس والندوات ووسائل الإعلام ، أو حصل عليها من خلال خبرات مبعثرة تمت من خلال الصدفة ، أما الأمر الثاني: فهو الأسلوب والطريقة التي يعمل بها العقل، وهذه تكون نتاج طريقة التعليم التي إعتاد عليها الفرد كما أنها تكون نتاج أسلوب التعامل العقلي مع المواقف والأحداث التي مر بها الفرد .

ولقد أوضحت الدراسات أن طريقة الأداء العقلي ممثلة في سرعة الأداء ودقته والتعامل مع المعلومات كإستحضار المعلومات والرموز والتحكم فيها وترتيبها والإختيار من بينها .

(جهد جمل، 2005، صفحة 48)

ويعتبر الإنتباه من أهم العمليات العقلية لما له من دور لنمو المعرفة لدي الفرد ،حيث يستطيع من خلاله أن ينتقي المنبهات الحسية المختلفة التي تساعده على إكتساب المهارات وتكوين العادات السلوكية الصحيحة بما يحقق له التكيف مع البيئة المحيطة به. (السيد و فائقة، 1999، صفحة 15)

ويمثل عاملا رئيسا للفهم والتذكر ،ومن الجدير بالذكر أن واحدة من أكثر الملاحظات التي تتواتر وتنتكر حول الأفراد ذوى الصعوبات يتمثل في عدم إنتباههم ،وتتم هذه الملاحظة حين يفشل الأفراد في التركيز على العملية التعليمية التي يعينها المعلم وكذلك عدم إنتباههم للمعلم عند تقديمه للتعليمات أو فشلهم في إتباعها. (سليمان عبد الواحد، 2013، صفحة 38)

كما أن التصور العقلي أكثر مجرد رؤية ،فهو خبرة في عيون العقل ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر ،على الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا وان حاسة البعد تشكل جانبا أساسيا من عملية التصور إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها ويفضل إستخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك.

(عبدالستار ، 2000، صفحة 197)

ويرى الخولي أن الإسترخاء: يعنى الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمديد الجسم أو إستلقائه وهو إنبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الإنقباض ،ويمثل أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الإستعدادات للمنافسات حيث يسهم في خفض التوتر والإستثارة غير المطلوبة الذي يمكنه أن ينشأ في مثل الظروف . (حميدى ، 2003، صفحة 03)

ومما لا شك فيه أن هذه المهارات العقلية تمثل بعدا هاما وبارزا في العملية التعليمية، ومن الأسس المساعدة على التعلم، لأنها تشكل ثُقلا في عملية تعليم الأداء المهاري وإتقانه وتطويره؛ إذ ليس بالإمكان التركيز على التمرينات المهارية فقط وإنما إدخال تمارين التدريب الذهني في عملية التعلم، فأثناء الأداء يحتاج المتعلم إلى متطلبات عقلية عالية باستمرار. (سوزان سليم داود، 2013، ص70)

فهي تؤدي دورا أساسيا في تطوير وإتقان الأداء للمهارات الحركية، حيث أصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنب إلى جنب مع المتطلبات البدنية والخططية، وهذا ما يؤكد علاوي (1997) وشمعون (1996) إلى أن تنمية المهارات العقلية والمتمثلة في الإسترخاء، تركيز الإنتباه، التصور العقلي، يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية من خلال برامج التعليم، ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.

(رامي، 2014، صفحة 04)

إن سلامة البدن له تأثيره على الخلايا العقلية من حيث تجديدها المتواصل من الناحية الفسيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على الوجه الاكمل فالقدرة على إستعاب المعلومات ونمو المهارات العقلية والتفكير العميق الهادف لايتأتى بصورة مرضية إلا إذا كان الجسم سليما تما، حيث أن الجسم هو الوسيط للتعبير عن العقل والارادة وان مجالات الالعاب المختلفة وإكتساب المهارات الرياضية تصاحبها عمليات من التفكير وإكتساب الكثير من المعارف والمعلومات . (الفاندي ، 1983 ، صفحة 17)

ولقد وجد الباحث بأن موضوع النشاط البدني الرياضي و المهارات العقلية مهم للغاية ، لذا وجب علينا البحث فيه خاصة أن المهارات العقلية درست في المجال الرياضي بنسبة كبيرة ، لهذا حاولنا أن تكون دراستنا في المجال التربوي التعليمي بصفة عامة والتعليم المتوسط بصفة خاصة، حيث تم تقسيم البحث إلى ستة فصول كتالي: الفصل الأول يتضمن الإطار العام للدراسة، أما الفصل الثاني يتطرق إلي النشاط البدني الرياضي والفصل الثالث يركز على المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء)، والفصل الرابع يستهدف الفئة العمرية (مرحلة المراهقة) ثم الفصل الخامس الذي يتضمن على الإجراءات الميدانية للدراسة، أخيرا الفصل السادس والذي يتم فيه عرض ومناقشة النتائج بإضافة إلى الإستنتاجات والإقتراحات.

الجنة المنيحة

الجنة

## 1-1- الإشكالية :

إزداد الإهتمام بعلم النفس في المجال الرياضي في السنوات الأخيرة، حيث أصبح يهتم بالجوانب التطبيقية لنظرياته ومبادئه وذلك للإستفادة من السلوك والخبرة والعمليات العقلية الأمر الذي قد يسهم في تطور الأداء وتنميته، ويرى كل من محمد شمعون وماجدة إسماعيل (2001): إلى أن التكامل بين العقل والجسم يلعب دورا بالغ الأهمية في تحقيق الإنجاز الرياضي، حيث يجب تطور الجانبين معا، من هنا تبرز أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في إتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الإستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة . ( شمعون و إسماعيل، 2001، صفحة 57)

كما يعد التدريب العقلي أحد الأساليب التعليمية الناجحة ،لما له من دور مهم في عملية التعلم وخاصة في مراحل إكتساب المهارة الحركية ،وهذا ما يؤكد محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال :أن التدريب العقلي يساهم في إكتساب وتنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة في تطوير المهارات الحركية ،وكذلك مراحل التعلم الحركي ،حيث أنه عند التصور العقلي للمهارة يحدث إستثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة ،تؤدي إلى إستثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الحسية التي يمكن إستخدامها في تصحيح المهارة . ( شمعون و عبدالنبي ، 1998، صفحة 14)

ويري التربويون أن تدريب المتعلمين على المهارات العقلية من الأهداف الأساسية للتربية العامة وتدریس العلوم ولهذا لا بد أن تركز مناهج العلوم على هدف تنمية المهارات العقلية ،وقد أصبح من الضروري أن يتزود الفرد المتعلم بالمهارات والمبادئ الأساسية والعلمية لكي تمكنه من العيش في العصر الحالي ويشارك فيه بذكاء وفعالية ثم يحقق لنفسه حياة ملائمة أفضل مع التغيرات والتطورات المختلفة التي تحدث في العالم ،وتأكيد على هدف المهارات العقلية تكفي الإشارة إلى أن إهتمام الدول الصناعية المتقدمة بهذا الهدف الأساسي في برامجها العلمية والتعليمية كان من العوامل الأساسية التي ساعدت على تقدمها العلمي والتكنولوجي الحديث.

إن الإهتمام بموضوع تنمية المهارات العقلية وتطورها يعود إلى أن المتعلم لا يستطيع أن يصل الي التبصر والإدراك من دون توظيف حقيقى لعملياته العقلية ولا يستطيع أن يتابع عملية تعلمه من غير وعي حقيقي لما يوظفه من إستراتيجيات إدراکه والتحكم بها وعليه فالحاجة ماسة إلي تطبيق طرائق وأساليب وإستراتيجيات تدريسية حديثة تناسب إستراتيجيات إدراك المتعلمين ومنسجمة مع كيفية خزن المعلومات في ذاكرتهم . ( عبد الكريم و الفتلى، 2015، صفحة 319)

ومما لا شك فيه أن هذه المهارات العقلية تمثل بعدا هاما وبارزا في العملية التعليمية ، فهي تؤدي دورا أساسيا في تطوير وإتقان الأداء للمهارات الحركية ،حيث أصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنب إلى جنب مع المتطلبات البدنية والخطية، وهذا ما يؤكد حسن علاوي (1997)

وشمعون(1996): إلى أن تنمية المهارات العقلية والمتمثلة في الإسترخاء ،تركيز الإنتباه ،التصور العقلي ،يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية من خلال برامج التعليم ،ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.

(رامي، 2014، صفحة 04)

والنشاط البدني الرياضي أحد وسائل التربية الرياضية لتحقيق أغراضها ،وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي (البدنية،العقلية،النفسية،الإجتماعية)تحت إشراف قيادة واعية ،حيث يعتبر من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته من جميع النواحي ،ويوضح ويليجوس (Willgoose) إن أهداف التربية الرياضية هي تنمية اللياقة البدنية ،تنمية المهارات الحركية ،الكفاءة الإجتماعية ،النمو المعرفي ،تنمية المهارات العقلية . (رمضان، 2008، صفحة 57)

ومن خلال عمل الباحث مدرساً لمادة التربية البدنية والرياضية، ومعرفته بمستوى التلاميذ، والضرورة أمله لوجود هذه برامج لتنمية المهارات العقلية بأشكالها المختلفة ،فقد رأى الباحث أهمية هذه الدراسة، بهدف التعرف على أثر برنامج مقترح للأنشطة البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي،الإسترخاء) لدى تلاميذ التعليم المتوسط..، حيث صيغت تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

### 1-1-1-التساؤل العام:

هل للبرنامج المقترح أثر في نمو بعض المهارات العقلية (تركيز الإنتباه ،التصور العقلي،الإسترخاء) لدى تلاميذ التعليم المتوسط .؟

### 1-1-2-التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (تركيز الإنتباه ،التصور العقلي ،الإسترخاء) للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدى .؟
2. هل توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (تركيز الإنتباه ،التصور العقلي ،الإسترخاء) للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدى .؟
3. هل توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (تركيز الإنتباه ،التصور العقلي ،الإسترخاء) للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدى .؟

2-1- الفرضيات:

1-2-1- الفرضية العامة :

للبرنامج المقترح أثر في نمو بعض المهارات العقلية (التصور العقلي، تركيز الإنتباه، الإسترخاء) لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

1-2-2- الفرضيات الجزئية:

1. لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي.
2. توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي.
3. توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) للمجموعة الضابطة في القياس البعدي

1-3- أهداف الدراسة :

- ✓ التعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) لدى التلاميذ.
- ✓ التعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) لدى التلاميذ.
- ✓ التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مهارة (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) لدى التلاميذ وأثر البرنامج المقترح.

1-4- أهمية الدراسة:

يساهم النشاط البدني الرياضي بتنمية شخصية المتعلم ، بحيث لا يقتصر على تحقيق أهداف محددة وجانب واحد من تعلم المهارات الحركية والرياضية ، وإنما يجب أن تتعدى ذلك إلى تحقيق أهداف لجوانب متعددة أخرى ونقصد هنا الجانب العقلي بالإضافة إلى الأهداف البدنية والمهارية الخاصة بالنشاط الرياضي، فهناك جوانب معرفية ووجدانية وعقلية ونفسية مكملة لعملية التعلم وعامل مساعد في إتقان الأداء الفني الصحيح لمختلف المهارات الرياضية، لذا وجب على المختصين بالتربية البدنية والرياضية

إقتراح إستراتيجية أو برامج تهدف إلى تنمية الجوانب العقلية والنفسية للمتعلمين حيث أن هذه الأخيرة تعتبر عامل مساهم في التعلم والتحصيل الدراسي.

إن قلة الإهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من أبعاد مثل: القدرة على التخيل والثقة بالنفس، والتعامل مع القلق وتركيز الإنتباه وغيرها من المهارات العقلية قد يؤدي إلى بطء في عملية التعلم، تشتت الإنتباه التوتر والقلق، عدم وضوح المهارة الحركية، وفي ضوء ماتقدم فإن أهمية الدراسة تظهر في النقاط التالية:

1. إبراز تأثير النشاط البدني الرياضي على الجانب العقلي.
2. أهمية بعض المهارات العقلية (تركيز الإنتباه،التصور العقلي،الإسترخاء) في عملية تعلم المهارات الحركية .
3. تقديم أنشطة بدنية وحركية تستهدف المهارات العقلية يمكن إستخدامها في حصص التربية البدنية والرياضية.
4. إقتراح برنامج للأنشطة البدنية والرياضية يساهم في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

#### 1-5-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

##### 1-5-1-البرنامج:

##### ✓ التعريف الإصطلاحي:

هو تلك الخبرات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج وكل مايتعلق بتنفيذه يشمل الزمن،المدرس الطريقة الإمكانات، المحتوى،التنظيم، طرق التقويم. ( درويش، 2004، صفحة 54)

##### ✓ التعريف الإجرائي:

مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية بعض المهارات العقلية مهارة تركيز الإنتباه، مهارة التصور العقلي مهارة الإسترخاء عند تلاميذ التعليم المتوسط .

##### 1-5-2-المهارة العقلية:

##### ✓ التعريف اللغوي :

مهر الشئ وفيه وبه :أحكمه وصار حاذقا،فهو ماهر ،ويقال مهر في العلم والصناعة وفي غيرهما.

✓ التعريف الإصطلاحي:

تعني الأداء الذي يقوم به الفرد في سهولة ودقة، سواء كان الأداء جسميا أم عقليا.

( عبده فلية و الزكي، 2004، الصفحات 240-241 )

ويعرفها كل من :

❖ صادق وفؤاد أبو حطب (1994) خصائص للنشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب المقصود والممارسة المنظمة ، بحيث يؤدي بطريقة ملائمة.

❖ رحاب (1997) شئ يمكن تعلمه أو إكتسابه أو تكوينه لدى المتعلم عن طريق المحاكاة والتدريب، وإن ما يتعلمه يختلف باختلاف نوع المادة وطبيعتها وخصائصها والهدف من تعلمها.

(نورجان و ده مير، 2014، الصفحات 20-21)

✓ التعريف الإجرائي:

هي الدرجات التي يتحصل عليها التلميذ على مقاييس وإختبارات المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء).

1-5-3-النشاط البدني الرياضي:

✓ التعريف الإصطلاحي:

يرى (عمرو بدران) أن النشاط الرياضي بأشكاله، هو: ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية فردى أو جماعى، وفقاً لقوانين وقواعد محددة، بحيث يحدث تغيرات: (بدنية، عقلية، إجتماعية نفسية) تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به. (بدران، 2005، صفحة 155)

✓ التعريف الإجرائي:

يمثل مختلف التمارين والحركات والمهارت الرياضية والتي تعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من جميع النواحي البدنية والنفسية والإجتماعية الإنفعالية بإضافة لمدى تأثيره الإيجابي على الناحية العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء).

1-5-4-تركيز الإنتباه:

✓ التعريف اللغوي:

إنتباه من الفعل انتبه، ينتبه، انتبه بمعنى فطن للأمر. ( بن هادية، 1991 )

✓ التعريف الإصطلاحي:

جاء تعريف الإنتباه في معجم الطب النفسي والعقلي كالتالي: هو ذلك النشاط الإنتقائي الذي يميز الحياة العقلية، بحيث يتم حصر الذهن في عنصر واحد من عناصر الخبرة فيزداد هذا العنصر وضوحاً عما عداه، وهو تكيف حسي تنجم عنه حالة قصوى من التنبه، أو هو تركيز الوعي تجاه مثير معين، هو عملية إنتقاء إيجابي لمثير أو أكثر من بين المثيرات الداخلية والخارجية التي تتزاحم على مداخل الإدراك للإنسان. ( عواد، 2011، صفحة 183)

✓ التعريف الإجرائي:

هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على إختبار شبكة تركيز الإنتباه.

1-5-5- التصور العقلي:

✓ التعريف اللغوي:

جاء في لسان العرب لابن منظور، مادة (ص، و، ر) الصورة في الشكل، والجمع صور وقد صور فتصور وتصورت الشيء توهمت صورته، فتصور لي، والتصاوير: التماثيل

قال ابن الأثير: الصورة ترد في اللسان العربي على ظاهرها، وعلى معنى حقيقة الشيء وهيئته وعلى معنى صفته، يقال: صورة الفعل كذا وكذا أي هيئته وضورة كذا وكذا أي صفته. (أبو الفضل، صفحة 492)

✓ التعريف الإصطلاحي:

جاء تعريف المصطلح في معجم علم النفس: إلى إعادة تشكيل الإدراكات السابقة من خلال إيجاد صور أو أفكار جديدة لها فكأنه لا يستبعد الصور أو الأفكار أو المدركات القديمة وما إليها كما هي بل ينشئها إنشأاً جديداً مبدعاً يتسم بإمكانية التحقق مع أصالتها إذا لم تكن شائعة أو معروفة من قبل.

والتخيل بهذا المعنى شبيه بالتصور الذهني وإن اختلفت معه في الدرجة كما أن العملية التخيلية فيه قد تكون توقعية. (فرج و وآخرون، صفحة 107)

✓ التعريف الإجرائي:

هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس التصور العقلي.

1-5-6- الإسترخاء :

✓ التعريف اللغوي:

أسترخي، إسترخاء (رخی) بمعنى صار رخوا وتسترخي به حاله بمعنى حسنت وتسهلت بعد الشدة و الضيق . (المنجد الأبجدي، صفحة 63)

✓ التعريف الإصطلاحي:

مصطلح يطلق على الطريقة التي إستعملها العالم جاكوبسن تتيح فيها للمريض أن يتدرب على إرخاء عضلاته وإراحتها ،فالاسترخاء التدريجي للعضلات يؤدي إلى زوال الاثار التي يخلفها النشاط الذهني وتتركها الاضطرابات الانفعالية وإلى تلاشيها بصورة تدريجية . ( عواد، 2011، صفحة 60)

✓ التعريف الإجرائي :

هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس القدرة على الإسترخاء.

1-5-7-المراهقة:

✓ التعريف اللغوي:

هي من الفعل "راهق" وراهق الغلام أي قارب اللحم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق.

(السبتاني، 1995، صفحة 265)

✓ التعريف الإصطلاحي:

تعني الإقتراب والدنو من اللحم، والمراهقة بهذا المعنى: الفتى الذي يدنو من اللحم ومعنى المراهقة بالانجليزية (adolescence) والمشتقة من الفعل اللاتيني (adolesceh).

(الهنداوي، 2002، صفحة 288)

وتعني الإقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والإجتماعي ولكنه ليس النضج نفسه ،لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والإجتماعي ولكنه لا يصل إلى إكمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى (10) سنوات.

هناك فرق بين المراهقة والبلوغ: فالبلوغ يعني إكمال الوظائف الجنسية عنده وذلك بنمو الغدد الجنسية وقدرتها على أداء وظائفها، أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي

والإجتماعي وعلى ذلك فالبلوغ ماهو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة ،كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها ،فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة. (الشافعي ، 2009، الصفحات 13-14)

### ✓ التعريف الإجرائي:

هي مرحلة تتميز بتغيرات في جميع النواحي،الجسمية والعقلية،النفسية،الإجتماعية،الإنفعالية والفسولوجية.

### 1-6-1-الدراسات السابقة و المشابهة:

#### 1-6-1-1-الدراسات الحزائرية :

1-6-1-1-دراسة شويه بوجمعة(2008) تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لدى طلبة السنة الثانية قسم الإدارة والتسير الرياضي-جامعة المسيلة، حيث هدفت إلى معرفة تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات في الجمباز،وإعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، كما أختيرت العينة الأساسية من مجتمع البحث بالطريقة العمدية بلغت(50)طالب،ولجمع المعلومات والبيانات إستخدم الباحث إختبار شبكة تركيز الإنتباه لدورثي هاريس (1987)،بطاقة مستويات لنيدفير تعريب محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل(1999) ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتينز(1982) وإستخدمت الأساليب الإحصائية التالية : الوسط الحسابي،الإنحراف المعياري،معامل الارتباط بيرسون،إختبار(T).وخلصت الدراسة إلى نتائج نذكر منها:هناك علاقة إرتباطية بين نتائج المهارات النفسية وإختبارات المهارات الحركية ،بمعنى أنه كلما زادت قيمة نتائج المهارات النفسية زادت نتائج الإختبارات بدرجات متفاوتة،المجموعة التجريبية إستفادت من البرنامج الذي يهدف إلى تنمية المهارات النفسية (الإسترخاء ،التصور العقلي ،تركيز الإنتباه).

1-6-1-2-دراسة بن عيسى رضا(2009)تأثير النشاط البدني الرياضي في تنمية تركيز الإنتباه عند تلاميذ المرحلة المتوسطة،رسالة ماجستر في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية،جامعة الشلف هدفت الدراسة للكشف عن الفروق بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في القدرة على تركيز الإنتباه والتعرف على الفروق بين الجنسين من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في تركيز الإنتباه حيث إستخدم الباحث المنهج الوصفي وإشتملت عينة البحث على (532)تلميذ وتلميذة وإستخدم الباحث شبكة تركيز الانتباه لدورثي هاريس ولمعالجة البيانات إستخدمت الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ،الإنحراف المعياري ،معامل الارتباط بيرسون،إختبار(T)وإختبار(ف)ومن نتائج الدراسة وجود تقدم للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي على حساب التلاميذ الغير ممارسين في قدرة تركيز الإنتباه،ووجود تقدم ملحوظ للذكور على حساب الإناث في قدرة تركيز الإنتباه ،هناك فروق دالة إحصائيا في قدرة تركيز الإنتباه لصالح الذكور على حساب الإناث.

1-6-1-3-دراسة هطال سمير(2009) تأثير النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية على إنتباه التلاميذ خلال دروس المواد التعليمية الاخرى الموالية لهذه الحصة،رسالة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية ،سيدي عبدالله-جامعة الجزائر، تهدف الدراسة لمعرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية على مستوى إنتباه التلاميذ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي ولجمع البيانات تم الاعتماد على إستمارة الإستبيان، إختبار (بردن - أنفيموف)، المعدل من قبل عبد الجواد طه (1972) لقياس مظاهر الإنتباه ، وتتكون عينة البحث من (20) أستاذ وعينة التلاميذ من قسم يحتوى على(24) تلميذ وتلميذة وأخذت بطريقة عشوائية وإستخدمت الأساليب الإحصائية التالية النسبة المئوية ، إختبار كاف تربيع ، التكرار ، المتوسط الحسابي الإنحراف المعياري، إختبار (T) ومن نتائج الدراسة مايلي: النشاط البدني الرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية يؤثر مباشرة على الحالة الذهنية للتلاميذ، للنشاط البدني الرياضي تأثير سلبي على درجات تركيز إنتباه التلاميذ مباشرة بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية .

1-6-1-4-دراسة بن عمر مراد(2010) إستخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية وأثرها على تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ،أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية،هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر إستخدام بعض أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية على تنمية أبعاد مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ التعليم المتوسط وإشتملت عينة الدراسة على (140) تلميذ وتلميذة ،أختيرت بطريقة عشوائية من تلاميذ الصف الرابع للتعليم المتوسط ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم الأستعانة بمقياس التصور العقلي ل:لرينز مارتنز ، ترجمة محمد العربي-ماجدة إسماعيل وأستخدمت الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، إختبار (T) وتحليل التباين الأحادي ، وإختبار توكي على مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وتوصلت الدراسة إلى نتائج من بينها:وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التصور العقلي في الأسلوب الأمرى حسب نوع النشاط ولصالح القياس البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أساليب التدريس قيد الدراسة على مقياس التصور العقلي لدى أفراد عينة الدراسة ولصالح الأسلوب الأمرى في التدريس.

1-6-1-5-دراسة بن عكي أميرة (2012) أثر تدريب أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ودورها في التخفيف على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي -دو، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ومن أهداف الدراسة إبراز أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام ،تحديد مدى صلاحية أساليب الإسترخاء والتصور العقلي في التحضير النفسي الرياضي إتبعته الباحثة المنهج الوصفي وأخذت عينة تشمل على (50)مدرب و (42)رياضي من بين رياضي النخبة الوطنية للكاراتي،

وتم الإستعانة بأداة الإستبيان، ومقياس قلق المنافسة لجمع المعلومات والبيانات وتم معالجة البيانات الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، النسبة المئوية، الإنحراف المعياري، التباين، إختبار (كا<sup>2</sup>)، وإختبار (ت) ، ومن نتائج الدراسة ماييلي: التدريب على تقنيات الإسترخاء يساعد اللاعب إى الوصول إلى الراحة النفسية والجسدية، الشي الذي يسمح بالتسيير الحسن للتوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية التدريب على مهارة التصور العقلي يسمح للاعب من التحكم في إنفعالاته والشعور بإستقلالية والتحرر.

**1-6-1-6-1-دراسة رقيق ساعد(2013) دراسة مدى تأثير بعض المهارات العقلية على دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3،** هدفت الدراسة للتعرف على مستوى كل من مهارة التصور العقلي، الإسترخاء، الإنتباه، ونوع العلاقة بين المهارات العقلية ودقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة، إعتد الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع موضوع البحث وتمثل مجتمع البحث في الطلاب الجامعيون الممارسون لكرة السلة وعددهم (184) وإشتملت عينة البحث على (30) طالب وجمع المعلومات والبيانات تم الإستعانة بالمقاييس التالية (مقياس التصور العقلي لمرتز، تركيز الإنتباه لدورثي، وبطاقة مستويات التوتر لنيدفر) وتمت معالجة البيانات إستخدام الأساليب الإحصائية التالية: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الإرتباط بيرسون، إختبار (T) ومن نتائج الدراسة : البرنامج المقترح ساهم في تحقيق الهدف المطلوب في التدريب وترسيخ المهارات مما أدى إلى رفع مستوى الأداء للمجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدى في ما يخص مهارة التصور العقلي ولصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدى في ما يخص مهارة الإسترخاء ولصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدى في ما يخص مهارة تركيز الإنتباه ولصالح المجموعة التجريبية.

**1-6-1-7-1-دراسة زيوش أحمد (2013) دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض مهارات التفكير الناقد في المجال الرياضي، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر3،** هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض مهارات التفكير الناقد لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وإستخدم الباحث المنهج الوصفي وتمثل مجتمع البحث في طلاب الجامعة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وبلغ عددهم (1200) خلال الموسم (2011-2012) وتم أخذ عينة قدرها (246) طالب وطالبة وبطريقة مقصودة واتم الاعتماد في جمع البيانات والمعلومات علة إختبار التفكير الناقد للدكتور محمد أنور إبراهيم وتم معالجة البيانات بالأساليب الإحصائية التالية: إختبار (T) ،معادلة ألفا كرونباخ، المتوسط الحسابي

الإنحراف المعياري، النسب المئوية، إختبار (ANOVA) إختبار ليفين وأظهرت نتائج الدراسة: للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض مهارات التفكير الناقد لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التفكير الناقد لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن، متغير التخصص، المستوى الدراسي، الجنس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التفكير الناقد لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لمتغير الإقامة، التخصص الرياضي، الخبرة في الممارسة.

**1-6-1-8-دراسة حمزة الصديق (2014) تأثير التصور العقلي على التعلم الحركي لدى تلاميذ أقسام الدراسة والرياضة، رسالة ماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، جامعة الشلف،** هدفت الدراسة لمعرفة مستوى التصور العقلي لدي عينة البحث وأهمية التصور العقلي في تنمية وتحسين التعلم الحركي من خلال الأداء الحركي إنطلاقاً من التدريب على التصور العقلي، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع موضوع البحث وقدرت عينة البحث (40) تلميذ من أقسام الرياضة والدراسة ولجمع البيانات المعلومات تم الإستعانة بمقياس التصور العقلي ل: لرينز مارتنز ترجمة محمد العربي ماجدة إسماعيل، وعولجت البيانات بأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، إختبار تحليل التباين (ANOVA)، معامل الثبات ألفا كرونباخ ومن نتائج الدراسة: مستوى التصور العقلي منخفض لدى تلاميذ أقسام الرياضة والدراسة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرة على التصور العقلي.

**1-6-1-9-دراسة بن ربيع خير الدين (2015) دراسة أثر قلق المنافسة على تركيز الإنتباه وإنعكاساتها على الأداء المهاري الخططي الهجومي حسب مناصب اللعب لدى أواسط كرة القدم، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، سيدي عبدالله-جامعة الجزائر3،** وتهدف الدراسة على التعرف على مستوى كل من القلق، درجة التركيز، الأداء المهاري الخططي الهجومي عند اللاعبين، إقتراح برنامج للتدريب العقلي للاعبين الأواسط لكرة القدم وأثره على تطوير المهارات العقلية، خفض قلق المنافسة، تحسين تركيز الإنتباه، الإرتقاء بفاعلية الأداء المهاري الخططي الهجومي لعينة البحث، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع موضوع البحث وتمثل مجتمع البحث مجموع اللاعبين الأواسط الممارسين لكرة القدم وعددهم (400) في مختلف أندية القسم الوطني الأول في البطولة المحترفة الجزائرية وشملت عينة البحث (46) لاعبا من مجموع مجتمع الأصلي وتم إختيارها بطريقة مقصودة ولجمع البيانات والمعلومات تم الإستعانة بمقياس قلق المنافسة وإختبار شبكة تركيز الإنتباه.. ولمعالجة البيانات تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: إختبار (ت) المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، تحليل التباين (ف)، معامل الإرتباط بيرسون ومن أهم نتائج

الدراسة: برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية في خفض قلق المنافسة وله أثر في تحسين تركيز الانتباه والأداء المهاري الخططي الهجومي لدي عينة البحث.

**1-6-1-10-دراسة ألسائحي العلاء(2015) أثر بعض التمرينات الرياضية التربوية في تنمية وتطوير القدرات العقلية ( الذكاء-الذاكرة ) لاطفال ما قبل المدرسة (4-6)سنوات،**تهدف الدراسة لمعرفة مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية بعض القدرات العقلية وقد إستخدم الباحث منهج دراسة الحالة،وتكونت عينة البحث في (40)طفل من روضتي الأطفال الأغواط والجلفة وتم إستخدام إختبار رسم الرجل،إختبار الذاكرة لري، ولمعالجة البيانات إستخدمت الأساليب الاحصائية التالية: المتوسط الحسابي معامل الارتباط بيرسون، الإنحراف المعياري، معامل الثبات ألفا كرونباخ ،إختبار (T) من أهم نتائج الدراسة وجود نتائج إيجابية للممارسة الرياضية التربوية ودورها في تنمية العمليات العقلية (الذكاء والذاكرة).

**1-6-1-11-دراسة جمال لحواح(2016) دور الميل والدافع في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وأثرهما على الإنجاز الرياضي،** أطروحة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.ويهدف البحث لتعرف على الدور الذي يلعبه كل من الدافع والميل في التأثير بواسطة الانتباه على الإنجاز الرياضي، وإستخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي واشتملت عينة البحث على (150) لاعب في كرة اليد ذكور من مجتمع البحث، وتم الإستعانة بمقياس مصادر الدافعية لمحمد حسن علاوي،مقياس دافعية الإنجاز لجوليس تعريب وتعديل علاوي (1999) وإختبار الحلقات (الانتباه) وإستخدمت الأساليب الإحصائية التالية تحليل التباين ،إختبار (Tukey)ومن نتائج الدراسة :هناك اختلاف في الإنجاز الرياضي بين لاعبي كرة اليد الذي يتميز بانتباه عالي والرياضي الذي يتميز بانتباه ضعيف إذا تبين لنا فعلا أنه هناك فرق في الإنجاز الرياضي بين اللاعب الذي له إنتباه قوى واللاعب الذي له إنتباه ضعيف.

**1-6-1-12-دراسة قيصارى علي (2017)فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبى النخبة أطروحة دكتوراه تربية بدنية ورياضية ،جامعة حسيبة بن بوعلى الشلف،**هدفت الدراسة إلى إبراز مدى فاعلية الإسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة البحث، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة وأخذت عينة قوامها(14)لاعب من مجتمع البحث ، وإستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لأسامة كامل راتب ،وكذا برنامج تدريبي للإسترخاء العضلي التدريجي ، ولمعالجة البيانات تم الأستعانة بالأساليب التالية : التكرار والنسب المئوية المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ،معامل الارتباط بيرسون وأسفرت الدراسة على النتائج التالية: التدريب على الإسترخاء العضلي التدريجي، ذو تأثير فعال في تقليل وخفض حدة الضغوط النفسية مما

يؤثر إيجابيا في تحسين الأداء للاعبين، ساهم البرنامج المقترح في تحسين وخفض الضغوط النفسية للاعبين .

### 1-6-2-الدراسات العربية:

1-2-6-1- دراسة ذياب ، عبد الرحيم عبد الرحمن (1994)، أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على القدرات العقلية لدى طلاب جامعة الكويت، حيث هدفت إلى التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على القدرات العقلية لدى طلاب جامعة الكويت ، واشتملت عينة الدراسة على (91) طالبا من جامعة الكويت ومن مختلف الكليات ،وإعتمد الباحث على المنهج التجريبي الذي يعتبر الأنسب لمثل هذه البحوث وإستخدم إختبار ترستون للقدرات العقلية والذي تمت ترجمته وتعديله من قبل أحمد زكي، ولمعالجة البيانات والمعلومات تم الإعتماد على المتوسطات الحسابية وإختبار (t)، وإنتهت الدراسة بالنتائج التالية: متوسط نشاط العمليات العقلية لدى طلاب جامعة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية عامة والأنشطة الفردية خاصة مرتفعة عن الطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية ،هناك فروق ذات دلالة إحصائية عالية بالنسبة للقدرة العامة لدى طلاب جامعة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية عامة،هناك فروق ذات دلالة إحصائية عالية بالنسبة لطلاب جامعة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية عن الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية وذلك الطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية عامة.

1-2-6-2-دراسة الضهراوي ،محمد محمد أحمد(1995) ،القدرات العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمتسابقى بعض مسابقات ألعاب القوى بمراكز الموهوبين رياضيا بجمهورية مصر العربية، وهدفت الدراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين القدرات العقلية والمستوى الرقمي لمتسابقى بعض سباقات المضمار(100M.200M.400M.....) بمراكز الموهوبين رياضيا بجمهورية مصر العربية، وتم إستخدام المنهج الوصفي المسحى وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة ،وأختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مركز الموهوبين لألعاب القوى وبلغت (48)متسابق تتراوح أعمارهم بين (14)و(15)سنة، وتم إستخدام إختبار القدرات العقلية الأولية لأحمد زكي وذلك لمناسبته لهذه المرحلة ولمعالجة البيانات إستخدمت الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي،الإحزاف المعياري ،معامل الارتباط بيرسون، ومن نتائج الدراسة مايلي: حقق متسابقو (400)م حواجز إرتفاعا إيجابيا في مستوى القدرات العقلية العامة بدرجة أكبر من المسابقات الأخرى ،وجود إرتباط غير دال إحصائيا بين القدرات العقلية والمستوى الرقمي للموهبين رياضيا فيما عدا القدرات العقلية العامة لمتسابقى الحواجز ،حيث يوجد علاقة إيجابية بين القدرة العقلية العامة لمتسابقى (400)م والمستوى الرقمي حيث بلغ معامل الارتباط (0.847).

1-6-2-3-دراسة أحمد ،عبد الحفيظ إسماعيل وآخرون (2000)، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض القدرات العقلية والمستوى الرقمي للوثب العالى طلاب كلية التربية البدنية والرياضية بالرياض، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج التدريب العقلي لمتسابقى الوثب العالى، الوقوف على مدى تأثير برنامج التدريب العقلي على تحسين الإنجاز الرقمي للوثب العالى وبعض المتغيرات المختارة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلية والبعدي باستخدام مجموعتين متكافئتين، وإختيرت عينة البحث بطريقة العمدية وتمثلت في (30) طالبا من الطلاب المتميزين في الوثب العالى، إستعان الباحثون في جمع البيانات والمعلومات على إختبار إدراك الزمن، إختبار إدراك المسافة، مقياس القدرة على الإسترخاء، إختبار القدرة على التصور البصرى المكاني ولمعالجة بياناتهم تم الإعتماد على المتوسطات الحسابية وإختبار (t). ومن أهم نتائج الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث.

1-6-2-4-دراسة عبدالعزيز، أحمد فاروق أحمد،(2004) تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الإنتباه على بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت (14) سنة، ويهدف البحث إلى محاولة التعرف على: تأثير برنامج التصور العقلي وتركيز الإنتباه في القدرات على الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه للناشئين في كرة القدم تحت(14) سنة، وتأثير البرنامج على مستوى أداء المهارات الأساسية، إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام تصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبتها لطبيعة البحث، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم وإشتملت على (20) لاعب ومن أدوات جمع البيانات القياسات البدنية مثل: العدو(30)م بدء عالى لقياس السرعة، التصويب لقياس الدقة، وفي القياسات المهارية: التمرير والاستقبال، المراوغة، وقياس الجوانب العقلية: إختبار الذكاء المصور لأحمد زكي، إختبار بطاقة مستويات التوتر العضلي لقياس الإسترخاء العضلي إعداد العربي شمعون، ماجدة (2001)، مقياس التصور العقلي وضعه مارتنيز وقام تعريبه محمد شمعون (1996)، إختبار شبكة تركيز الإنتباه لدورثي هاريس وقام محمد علاوى بتعريبه وتقنينه (1998) وإستخدم الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الوسيط، الإنحراف المعياري، الإلتواء، معامل الارتباط سبيرمان- إختبار مان وتيني- إختبار لكسون، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: البرنامج العقلي المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية ساعد بصورة إيجابية في تنمية المهارات العقلية (الإسترخاء التصور العقلي، تركيز الإنتباه)، فاعلية البرنامج العقلي المستخدم بجانب البرنامج التدريبي التقليدي في تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.

1-6-2-5-دراسة الكعبي محمد عيسى (2005) تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام التصور العقلي في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة ، وهدفت الدراسة للتعرف على تأثير المنهج المقترح والفروق بين القياسات ،وقد إستخدام المنهج التجريبي بإستعمال التصميم التجريبي لمجموعتين (ضابطة وتجريبية) وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقدرت ب: (30) طالب،تم تقسيمها إلى مجموعتين ولجمع البيانات والمعلومات إستخدمت الأدوات التالية: مقياس التصور العقلي مقياس الإسترخاء ،ومقياس الإنتباه، ومن نتائج الدراسة : أن المنهج التعليمي المقترح بإستخدام تدريب التصور العقلي ساعد في تعلم المهارات الأساسية وتحسين محاور التصور العقلي بشكل أفضل،وجود فروق في محاور التصور العقلي بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

1-6-2-6-دراسة بهجت عبد المجيد أبو سليمان (2005) أثر الإسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشرالقلقين، حيث هدف الدراسة للكشف عن أثر الإسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين،وتكون مجتمع البحث من طلبة الصف العاشر في مدرسة أبي سفيان الثانوية الشاملة للبنين بمحافظة الرقاة،وأخذت عينة الدراسة من المجتمع وقدرت (45)طالب وقد قسمت العينة عشوائيا إلى ثلاث مجموعات،المجموعة التجريبية الأولى تكونت من (15)طالب تلقوا برنامج ارشاد جمعي للتدريب على الإسترخاء بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا مدة كل جلسة (90)دقيقة،المجموعة التجريبية الثانية تكونت من (15)طالب تلقوا برنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارات حل المشكلات بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا مدة كل جلسة (90) دقيقة، ومن نتائج الدراسة :وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ألفا تساوى (0.05) بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة على الإختبار لبعدي والمتابعة في مستوى القلق والكفاءة الذاتية ولصالح المجموعتين التجريبيتين، وأشارت النتائج إلى فاعلية برنامج الإسترخاء وحل المشكلات في خفض مستوى القلق وتحسين الكفاءة الذاتية للطلاب الصف العاشر.

1-6-2-7-دراسة أحمد،أمل سيد(2007) القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض الأنشطة الفردية والجماعية لطالبات قسم التربية الرياضية بمصر، وهدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين التصور العقلي ومستوى الأداء المهاري لطالبات في كرة السلة ،العلاقة بن التصور العقلي ومستوى الأداء المهاري لطالبات في التنس،العلاقة بين تركيز الإنتباه ومستوى الأداء المهاري للطالبات في كرة السلة والتنس الأرضي، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته مع البحث ،وإشتمل مجتمع البحث على (250)طالبة وقد قامت بإختيار عينة قوامها (75) طالبة ،وتم بإستعانة على مجموعة من الإختبارات نذكر منها: إختيار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة ، إختيار العدو لقياس السرعة

مقياس التصور الذهني الرياضي إعداد رينو ماتينز تعريب أسامة راتب، مقياس تركيز الانتباه من إعداد روبرت نيدفر (1976)، ومعالجة البيانات استخدمت الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي الإنحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون ومن نتائج الدراسة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التصور العقلي ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الألعاب الجماعية والفردية في التصور البصري فقط لصالح الألعاب الجماعية بينما لا توجد فروق دالة في باقى أبعاد مقياس التصور العقلي لدي عينة البحث، لا توجد فروق دالة إحصائية بين طالبات الألعاب الجماعية والفردية في تركيز الانتباه.

**1-6-2-8-دراسة نضال حمدان سالم شراب (2007) دراسة لبعض القدرات العقلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، بحث مقدم لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس، هدفت الدراسة للتعرف على بعض القدرات العقلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وتأثير بعض المتغيرات على تباين القدرات العقلية ومن هذه المتغيرات (السن، التخصص، المستوى الدراسي، الجامعة ..) وأتمت الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (305) طالب وطالبة من مختلف الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة ولجمع المعلومات والبيانات استخدم الباحث إختبار القدرات العقلية وتم معالجتها بالأساليب الإحصائية التالية: التكرارات، النسب المئوية، ألفا كرونباخ، معامل الارتباط بيرسون وتوصلت الدراسة إلى نتائج نذكر منها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس عند مستوى دلالة (0.05)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية لجميع أبعاد القدرات العقلية لصالح جامعة القدس، توجد فروق ذات دلالة إحصائية لجميع أبعاد القدرات العقلية لصالح المستوى الرابع، توجد فروق ذات دلالة إحصائية لجميع أبعاد القدرات العقلية لصالح كلية العلوم.**

**1-6-2-9-دراسة حسن، عمر محمد أخرون (2008) القدرات العقلية وعلاقتها بزمن الاستجابة وديناميكية الأداء الفني كمؤشرات للإنتقاء في الكارتيه، مصر، حيث هدفت الدراسة للتعرف علاقة بعض القدرات العقلية وتتمثل في التصور العقلي، تركيز الانتباه، إدراك الإحساس بالزمن، وإدراك الإحساس بالمسافة الأفقية والرأسية، بزمن الإستجابة وبعض المتغيرات الديناميكية وتتمثل في (التوزيع الزمني، المدى الحركي، السرعة اللحظية، القوة) للأداء الفني المركب من مهارتي اللكمة المستقيمة العكسية فالركلة الدائرية بالرجل الامامية للاعب الكوميتية، إتبع الباحثون المنهج الوصفي بإستخدام التصوير بالفيديو والتحليل الحركي، إشملت عينة البحث على عشرة (10) لاعبين من لاعبي الفئة الأولى الحاصلين على الحزام الأسود في رياضة الكارتيه وتم إختيارهم بطريقة عمدية، وتم الإستعانة في جمع البيانات على: إختبار القدرات البدنية، إختبار زمن الإستجابة ومستوى الأداء الفني، إختبار القدرات العقلية (إختبار التصور العقلي، تركيز الانتباه، الإدراك) ومعالجة البيانات استخدمت الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، النسب المئوية، معامل الارتباط بيرسون أسفرت الدراسة بنتائج نذكر منها:**

هناك علاقة ارتباطية طردية وعكسية ذات دلالة إحصائية بين كل من: القدرات العقلية للأفراد الأعلى مع زمن الإستجابة، المتغيرات الكينماتيكية، زمن الإستجابة والمتغيرات الكينماتيكية للأفراد الأعلى، هناك علاقة ارتباطية طردية وعكسية غير دالة إحصائياً بين كل من: القدرات العقلية للأفراد الأقل مع زمن الإستجابة، المتغيرات الكينماتيكية، زمن الإستجابة والمتغيرات الكينماتيكية للأفراد الأقل، هناك أهمية نسبية للقدرات العقلية للاعبين تتمثل في التصور العقلي، تركيز الإنتباه، إدراك الإحساس بالزمن والمسافة .

**1-6-2-10-دراسة سحر مصطفى البب(2014)أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز الإنتباه في تلاميذ بأعمار (10-12)سنة خلال درس التربية الرياضية ، رسالة لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية جامعة تشرين، سوريا، وتم إجراء البحث على عينة مكونة من (32)تلميذ وإستخدم المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث، وإستخدمت الباحثة مقياس التختاسكوب لقياس تركيز الإنتباه لجمع المعلومات والبيانات من أفراد العينة وتم الاستعانة بأساليب الإحصائية التالية: النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، إختبار (T) وتوصل البحث إلى أن البرنامج التدريبي الذي إعتدته الباحثة ذو تأثير إيجابي على تركيز الإنتباه لدى تلاميذ المدرسة الإبتدائية بعمر(10-12)سنة .**

### 1-6-3-الدراسات الأجنبية :

**1-6-3-1-دراسة بابانيوكولا(Papanikolaou-1993) بعنوان: الإنتباه في لاعبي كرة القدم الشباب، وتأثير برنامج لتنمية بؤرة الإنتباه على الأداء المهاري، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج لتنمية الإنتباه على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، إستخدم المنهج التجريبي وإشتملت العينة على (40)لاعب كرة قدم من فيلادلفيا ومن أدوات جمع البيانات : مقياس الإنتباه الشخصي وإختبارات مهارية، وأهم النتائج التي تم التوصل إليها: وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للإنتباه الخارجي الواسع والضيق والداخلي والخارجي ومستوى الأداء لصالح المجموعة التجريبية.**

**1-6-3-2-دراسة لاميراند و ريني(Lamirand,M,and Rainey -1994) بعنوان: التصور العقلي والإسترخاء ودقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج العقلي على أداء الرمية الحرة والعلاقة بين التصور والإسترخاء وأداء الرمية الحرة في كرة السلة وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وإشتملت العينة على (18)لاعب في كرة السلة، ومن أدوات جمع البيانات، مقياس القدرة على الإسترخاء والتصور العقلي في المجال الرياضي ودقة أداء الرمية في كرة السلة، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود علاقة إيجابية بين التصور العقلي والإسترخاء ومستوى الأداء المهاري وفاعلية البرنامج العقلي وتأثيره الإيجابي على أداء الرمية الحرة.**

**1-6-3-3-دراسة جاو شري (Jayashree-2003) بعنوان: تأثير تدريب التركيز على أسلوب الانتباه،** وتهدف الدراسة للتعرف على تأثير التركيز على أسلوب الانتباه كدالة لمستوى المهاري في كرة القدم، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي وإشتملت العينة على (19) لاعب كرة قدم ومن أدوات جمع البيانات: إختبار نوكس (Knox) لتركيز الانتباه وإختبار أسلوب الانتباه الواسع والضيق وإختبارات مهارية في كرة القدم ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري وتركيز الانتباه وأسلوب الانتباه الواسع والضيق في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

**1-6-3-4-دراسة تيم وأخرون (Tim,A,el-2003) بعنوان: مناقشة أوجه التصور في الرياضة** وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التصور العقلي على التصويب في كرة السلة وقلق المنافسة الرياضية وإستخدم المنهج التجريبي، وإشتملت العينة على (18) لاعب في كرة السلة ومن أدوات جمع البيانات: مقياس قلق المنافسة كسمة وكحالة ومقياس الإسترخاء الذاتي والتصور العقلي وإختبار دقة الرمية الحرة في كرة السلة وجهاز لقياس النبض ، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها: أن المشاركين في البرنامج التدريبي يمكنهم السيطرة على إستراتهم وإنخفاض في معدل نبض القلب وإرتفاع مستوى التصويب على السلة .

**1-6-3-5-دراسة أنيتا، نانجيا، سارين (2011) بدراسة حول فعالية برنامج التدريب في تقنيات الإسترخاء في الحد من الضغط الأكاديمي والإجتماعي بين المراهقين،** هدفت الدراسة إلى إبراز فاعلية تقنية الإسترخاء في الحد من الضغط الأكاديمي والإجتماعي بين المراهقين، وقد أجريت هذه الدراسة على المراهقين الذين يدرسون في الصف (11) في المدارس الحكومية من UT شانديغار، وأعقب ورشة عمل الندوة التي أجريت لتدريبهم في تخفيف التوتر الإدارة الفنية، وإستخدم الباحث مقياس باتري بيث لضغط الإجتماعي لبرشت (2002) كانت تستخدم لقياس مستوى الإجهاد، مابعد إختبار البعدي كانت إدارة الطلاب قبل (20 يوم) من الممارسة العادية، النتائج أظهرت تقنية الإسترخاء أثبتت فاعلية في تخفيف من الضغط الأكاديمي والإجتماعي للمراهقين وكانت هذه التقنية فعالة بنفس القدر للذكور والإناث.

### 1-7- تحليل و مناقشة الدراسات السابقة و ربطها بالدراسة الحالية:

من خلال الفحص الذي قام به الباحث للدراسات الجزائرية والعربية وكذلك الأجنبية التي تناولت النشاط البدني الرياضي والمهارات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) وتحليلها توصل الباحث إلي مايلي:

أ- من حيث الأهداف :

تباينت الدراسات السابقة والمشابهة من حيث أهدافها: حيث نجد بعض الدراسات التي حاولت التعرف عن العلاقة نذكر منها: دراسة الظهراوي وآخرون (1995)العلاقة بين القدرات العقلية والمستوى الرقمي لمتسابقى بعض سباقات المضمار(100M.200M.400M.....) بمراكز الموهوبين رياضيا بجمهورية مصر العربية، بإضافة إلى دراسة حسن ،عمر محمد آخرون(2008) العلاقة بعض القدرات العقلية بزمان الإستجابة وبعض المتغيرات الديناميكية وتتمثل في (التوزيع الزمني ،المدى الحركي، السرعة اللحظية (القوة) للأداء الفني المركب من مهارتي اللكمة المستقيمة العكسية فالركلة الدائرية بالرجل الأمامية للاعب الكوميتية، كما هدفت بعض الدراسات للتعرف على تأثير النشاط البدني الرياضي على العمليات العقلية ونذكر منها دراسة زيوش أحمد(2013)،دراسة أسائحي العلا (2015)،دراسة بن عيسى رضا (2009).وحاولت الدراسات الأخرى الكشف عن الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى في بعض المهارات العقلية نذكر منها: دراسة رقيق ساعد(2013)،دراسة حمزة الصديق(2014)،كما نجد أن معظم البرامج المقدمة من طرف الباحثين لها تأثير إيجابي على العينة المطبق عليها مثل دراسة بن رابع خير الدين (2015)،دراسة سحر مصطفى البب(2014) دراسة الكعبي محمد عيسى (2005)،دراسة عبد العزيز أحمد فاروق أحمد(2004)،دراسة لاميراند(1994)،دراسة قيصاري علي (2017).

ب - من حيث المنهج المتبع:

اختلفت الدراسات السابقة والمشابهة في المنهج المستخدم، فالدراسات التي إعتمدت على المنهج التجريبي هي كتالي: دراسة قيصاري علي (2017) ،دراسة رقيق ساعد(2013) ،دراسة بن رابع خير الدين (2015) ،دراسة حمزة الصديق (2014) ،دراسة بن عمر مراد(2010) ،دراسة ذياب ،عبد الرحيم عبد الرحمن (1994)،دراسة أحمد ،عبد الحفيظ إسماعيل وآخرون (2000)،دراسة عبدالعزيز ،أحمد فاروق أحمد،(2004)،دراسة الكعبي محمد عيسى (2005)،دراسة سحر مصطفى البب(2014)،دراسة بابانيوكولا(Papanikolaou-1993)،دراسة لاميراند و ريني(Lamirand, Rainey-1994)،دراسة جايو شري(Jayashree-2003)،دراسة تيم وآخرون (Tim,A,el-2003)،وباقي الدراسات إستعانت بالمنهج الوصفي.

ت - من حيث العينة:

تباينت أعمار أفراد عينة الدراسات السابقة، إذ تناولت أعمار مختلفة: (طلبة الجامعة تلاميذ، لاعبين معلمين ،مدربين ) ومن كلا الجنسين (ذكور، إناث) ، فقد كانت أصغر عينة(10) لاعبين في دراسة حسن وآخرون(2008) ،وأكبر عينة بلغت(532)تلميذ في دراسة بن عيسى (2009)، وتم أخذ عينة البحث

بطريقة عمدية في الدراسات التي تعتمد على المنهج التجريبي، أما باقي الدراسات اختلفت في إختيار العينة.

### ث - الأدوات المستخدمة لجمع البيانات :

لقد اختلف معظم الباحثين في دراساتهم حول أدوات القياس لجمع البيانات فمنهم من إعتدوا على مقاييس، إستبيان، إختبارات... وتم الإعتداد على بعض المقاييس في الدراسة الحالية نذكرها فيمايلي: مقياس التصور العقلي لمارتنز (Martens1982) وقام بتعريب وتقنين المقياس محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل سنة (1996)، مقياس القدرة على الإسترخاء الذي وضعه فرانك فيتال (- Frank Vital 1981) تحت عنوان: (Your Ability Relax) وأعد صورته العربية محمد علاوي، وأحمد السويبي (1982)، إختبار شبكة تركيز الإنتباه الذي قدمته دورثي هاريس (Harris-1984) وقام بتعريبه محمد حسن علاوي.

### ج- الأساليب الإحصائية:

غالبية الباحثين إستخدموا الأساليب التالية : المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، النسبة المئوية ، ألفا كرونباخ ، تحليل التباين (ANOVA) معامل الإرتباط بيرسون ، إختبار (t, test) بالإضافة إلى إختبار Tukey المستخدم في دراسة دراسة جمال لحلواح (2016) ، ودراسة بن عمر مراد (2010) وإختبار كاف مربع في دراسة بن عكي أميرة (2012) ودراسة هطال سمير (2009).

### ح- النتائج المتوصل لها:

هناك تقارب في نتائج الدراسات السابقة ، حيث نجد : وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في مختلف المهارات العقلية في كل من دراسة رقيق ساعد (2013)، دراسة حمزة الصديق (2014)، كما نجد أن معظم البرامج المقدمة من طرف الباحثين لها تأثير إيجابي على العينة المطبق عليها مثل دراسة بن رابح خير الدين (2015)، دراسة سحر مصطفى البب (2014)، دراسة عبد العزيز أحمد فاروق أحمد (2004)، دراسة لاميراند (1994)، دراسة قيصاري علي (2017). وأن للنشاط البدني الرياضي تأثير إيجابي على العمليات الذهنية، (تركيز الإنتباه - التفكير الناقد..) والتي خلصت الدراسات التالية: دراسة زيوش أحمد (2013)، دراسة ألسانحي العلا (2015)، دراسة بن عيسى رضا (2009).

### 1-8- الإستفادة من هذه الدراسات السابقة:

- صياغة إشكالية الدراسة ووضع الفرضيات.
- الإستفادة من الجانب النظري للدراسات السابقة والمثابرة وتدعيم الدراسة الحالية .
- التعرف علي أسلوب العينة.
- إستعان الباحث بمقياس التصور العقلي ومقياس القدرة على الإسترخاء ،واختبار شبكة تركيز الإنتباه وذلك من خلال هذه الدراسات.
- التعرف علي طرق حساب الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة و إجراءات تطبيقها.
- التعرف علي الأساليب الإحصائية المنتهجة .

### 1-9-صعوبات الدراسة:

أي بحث علمي لا يخلو من صعوبات تحول دون القيام بالبحث في ظروف جيدة ،ومن خلال دراستنا وجهتنا العديد من الصعوبات نذكرها:

#### 1-9-1-الجانب النظري:

تتمثل الصعوبات التي تتعلق بالجانب النظري في قلة المراجع العربية التي تتعلق بالمهارات العقلية والدراسات والبحوث التي لها علاقة بالوسط المدرسي وهذه المهارات العقلية،حيث نجد أن الدراسات التي تتعلق بالمهارات العقلية مثل الإسترخاء ،التصور العقلي،تركيز الإنتباه تم تطبيقها على عينات مختلفة في المجال الرياضي مثل: لاعبي كرة السلة ،لاعبي كرة اليد ،لاعبي كرة القدم ،لاعبي كرة الطائرة .

#### 1-9-2-الجانب التطبيقي:

تمثلت صعوبات الدراسة في الجانب التطبيقي في عدم وجود قاعة رياضية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في المؤسسة، لذا لجأ الباحث لتقديم محتوى البرنامج في الملعب في ساحة المؤسسة وفي بعض الأحيان داخل القسم.

الجنة النظارية

تمهيد:

أصبح النشاط البدني الرياضي ميدان من ميادين التربية، يهدف إلى تنمية جميع النواحي المختلفة للفرد البدنية والنفسية والاجتماعية، الإنفعالية بالإضافة إلى النواحي العقلية وذلك من خلال الأنشطة المختلفة سواء كانت هذه الأنشطة جماعية أو فردية، فهو بذلك يساهم في إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه. وعليه سنتقدم في هذا الفصل أهم العناصر الخاصة بالنشاط البدني الرياضي بدأ بتقديم تعريفات بعض العلماء للنشاط البدني الرياضي والتطرق إلى الأنشطة البدنية والرياضية وأهميتها في الإسلام، وبعض العناصر الأخرى مثل: شروط النشاط البدني الرياضي، تصنيفه، أهميته، والعوامل المؤثرة فيه، كذلك الدوافع المباشرة والغير مباشرة لممارسته، بالإضافة هرم النشاط الرياضي وتأثيره على جسم الإنسان وأجهزته المختلفة، أساليب الإشراف عليه، أثره على حياة المراهق، عوامل الأمن والسلامة وأخيرا علاقته بالمهارات العقلية.

2-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

تعود بعض الباحثين والمؤلفين على استخدام تعبير النشاط البدني الرياضي وكانو يقصدون به المجال الكلي (الإجمالي) لحركة الإنسان بشكل عام، وقليل منهم كان يقصد به عملية التدريب والتشيط والتريض في مقابل الكسل والوهن والخمول، وكلمة النشاط (Activit) يعرفها بدوي على أنها: كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالإستجابة .

( بدوي، 1978، صفحة 08 )

وفي الواقع فإن النشاط البدني الرياضي بمفهومه العريض: هو تعبير عام وواسع، يشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم إنتربولوجي لأن النشاط البدني جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان .

كما توجد العديد من التعريفات نذكر منها:

- ✓ عرفه تشارلز بيوكر (1987) بأنه ذلك النوع من النشاط الذي ينمي القدرة الجسمية في الإنسان عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب.
- ✓ عرفه قاسم حسن حسين (1990) بأنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصر فعال في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه والمجتمع.

(رواب ، 2012، صفحة 107)

وذكر محمد محمد الحماحمي (1996): أن الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل.

ويرى كل من محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان (1999) النشاط الرياضي بأنه: أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة ومتزنة. (رمضان ، 2008 ، صفحة 54) كما عرفه عمرو بدران (2005) أن النشاط الرياضي بأشكاله هو: ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية فردية أو جماعية، وفقاً لقوانين وقواعد محددة، بحيث يحدث تغيرات: بدنية-عقلية إجتماعية - نفسية، تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به. ( بدران، 2005، صفحة 155)

ويتفق كل من جلال سعد ومحمد حسن علاوي ،محمد لطفي طه ،وزينب الديب على أنه:من خلال الممارسة المنتظمة في النشاط الرياضي يتحسن مستوى العمليات العقلية العليا المرتبطة بنوعية النشاط.

(درويش، 1982، صفحة 26)

## 2-2- الأنشطة البدنية والرياضية وأهميتها في الإسلام:

الدين الإسلامي نظام حي ويرمي إلى تهذيب النفس والسمو بالروح وكما يهدف إلى تقوية الجسم ورعايته والعناية به،ومن هنا فإنه يلتقي مع الرياضة في تربية الإنسان تربية متكاملة ،ولقد ظن البعض بأن الإسلام يبعد عن المفاهيم الرياضية علماً بأنه دين لم يهمل شؤون الجسم بعد أن خلقه الله سبحانه وتعالى وأبدع في خلقه في قوله تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) <sup>(1)</sup> ومن ثم فإن الصلة بين الإسلام والرياضة صلة وثيقة، وأن الإسلام دين عمل وحركة فهو يعمل على إعلاء الروح وتطهير النفوس من الحقد والحسد والكراهية والغيرة، كما أنه دين الحياة يحرص أن يعيش الفرد المسلم أمناً في نفسه معافى في بدنه سالماً في عقله يعطي الآخرون ما يراه له حقاً عليهم ومن أجل تحقيق هذا التوازن نجد أن الدين الإسلامي هو أكثر الأديان السماوية إهتماماً بالرياضة.

## 2-2-1- الرياضة من خلال العبادات :

### أ/الصلاة :

قال تعالى: (إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا) <sup>(2)</sup> وإذا حللنا حركات الصلاة نجد أنها رياضية دينية لكل مسلم يؤديها خمس مرات يومياً بغير إجهاد ولاإرهاق ،فتكون مقوية للبدن ومنشط لأجهزته ورياضة صالحة لعضلات جسمه ومفاصله وإذا تأملنا حركات الصلاة وجدنا شبيهاً بينهما وبين النظام السويدي في الرياضة ،فالنظام السويدي لايزيد عمره عن مائة عام في حين أن الصلاة في الإسلام

قد مضى عليها ألف وأربعمائة عام، وإذا قارنا بين حركات الصلاة وبين ما جاء به لينج العالم السويدي، نرى أن حركات الجسم في أثناء الصلاة أحكم وأصلح لكل سن وجنس.

(الحشوش، 2013، صفحة 155)

فالصلاة تبدأ بالتكبير برفع اليدين وتحريك مفصل الكتفين إلى أعلى (حركات التكبير تتكرر 39 مرة خلال الصلوات الخمس في اليوم)، وهي من التمرينات التي تتصح بها النظم السويدية، لأن طريقتهم بينت على أساس تشريحي وفسيولوجي فنجد أن تحريك الذراعين عالياً يعمل على إمتداد العضلات الصدرية وحيث أن هذه العضلات متصلة بالأضلاع فإنها ترفع الصدر أيضاً ويتحسن الشهيق ويعمل رفع اليدين أيضاً على مرونة مفصل الكتف وعدم تصلبه وبعد التكبير وقراءة الفاتحة وما بعد يثنى المصلى جذعه للأمام واضعاً يديه على ركبتيه نجد أنه لكي يتم هذا الوضع تتقبض مثنيتا الفخذ وعضلات البطن بقوة ونجد أن عضلات الظهر والبطن تمتد وتتبسط ونجد المصلى يضغط بيديه على ركبتيه فيدعها للخلف ففي ذلك التمرين تمرين للعضلات الخلفية للفخذين والركبيتين وكل هذا مفيد ومهم للجسم (الركوع 17 مرة وعمل على إستطالة العضلات)، أما السجود (34 مرة في اليوم) فحركة جامعة شاملة الفائدة لأكثر أجهزة الجسم فثني الركبتين كاملاً في هذا الوضع يزيد مرونتها وبالتالي يمنع تصلب مفصلي الركبتين وليس هذا فحسب فإن ثني الجذع ووضع الجبهة على الأرض في حركة السجود يعد أنجح الحركات في عمل نوع من التدليك الذاتي للمعدة والجهاز الهضمي مما يساعد على الهضم ويمنع الإمساك وهذا الوضع يفيد أيضاً السيدات لأنه يبقى الرحم في مكانه الطبيعي ويمنع حدوث إلتواءات أو إعوجاج فيها، لذلك نجد أن الصلاة بإضافة إلى أنها عبادة روحية فإن الجسم يكتسب نشاطاً كبيراً.

وقد أجب الغربيون في الرياضة البدنية بما جمعته الصلاة من حركات متنوعة ومتكررة في ركعات الصلاة لأنها لا تترك جزءاً من جسم الإنسان دون تمرين في باب الحركة والنشاط الرياضي، فكما أن للمسلمين في الصلاة عبادة روحية فإنهم يستفيدون منها أعظم رياضة بدنية، وحكم الإسلام أنه أوجب إعطاء عضلات البدن ومفاصله حقها من الرياضة والحركة في الصلاة ولهذا يقول النبي صلى الله عليه وسلم (أسوأ الناس الذي يسرق من صلاته)، وهذا يبين لنا بوضوح أن السرقة تتمثل في عدم إتمام الوقوف والركوع والسجود وأداؤها بنشاط تام وبديهي أن يكون ذلك مع خشوع القلب وقد ذم الله من لا يراعي هذا في قوله تعالى: (وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى) (3) هذا القانون الشرعي وهو عدم السرقة في الصلاة وأداؤها بدون كسل يحتم علينا أن نؤدي الصلاة بكل نشاط وحيوية، وهو بعينه قانون رياضي وأساس التدريب في أي حركة وهو الوصول للمدى الواسع بالحركة لكي يمكن أن يستفيد الجسم على أكمل وجه.

(الحشوش، 2013، الصفحات 156-157)

ولاجدل أن خير الرياضات هي الرياضة المستمرة غير المجهدة التي تتحرك بها أغلب عضلات الجسم ومفاصله، والمسيرة في أي مكان، والموزعة على أوقات النهار قبل طلوع الشمس وبعد الزوال، وقبل الغروب وبعده وقبل النوم، مع الإعتناء بنظافة البدن، ألا وهي الصلاة.

ب/الحج :

يمكننا القول أن لرياضة الإحرام أعظم أثر في النفس من مسابقات الجري في المسافات الطويلة، فالمشقة في الإحرام أثقل حملا وأطول مدة، وهي تؤدي في جو ديني يجعل تأثيرها على النفس أعظم وفائدتها أكثر، ويقول المحرم عندما يري البيت الحرام دعاء يدل على أن من أهداف الإسلام في الحج غرس حب السلام في النفوس وإستئصال روح الكراهية والبغضاء منها وتوجيه الناس إلى أن يعيشوا إخوة متحابين ويؤكد هذا المعنى ماجاء في القرآن الكريم (الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ ۗ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ ۗ وَمَا تَفَعَّلُوا مِنْ خَيْرٍ يَغْلَمَهُ اللَّهُ)<sup>(4)</sup>.

ويأتي بعد ذلك طواف القدوم (طواف حول الكعبة)، حيث يطوف الحاج سبعة أشواط حول الكعبة هو بمثابة تحية للكعبة التي هي أول بيت وضع لعبادة الله وحده، والركن الثالث من أركان الحج هو السعي بين الصفا والمروة، والسعي هو السير بسرعة متزايدة على المشي (الهولة) وهو يعمل على بث النشاط والحيوية جسم الحاج، وهو أشبه بالتمارين الرياضية المعتدلة.

## 2-2-2- الرياضة من خلال التشريعات الإسلامية الخاصة بالصحة العامة:

وضع الإسلام تشريعات خاصة لوقاية الجسم من العلل وحفظه من الأمراض، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (لم يجعل الله شفاء أمتي فيها حرم عليه)<sup>(1)</sup> ومن هذه التشريعات مايلي:

✓ تحريم مايفسد أجهزة الجسم الحيوية ويؤثر في القوة العقلية النفسية مثل: تحريم شرب الخمر، نظرا لضرورة البالغ على الصحة وهذا مايتفق مع التعليمات الرياضية التي تحرم تعاطي الرياضي للخمر والمنشطات.

✓ الإعتدال في الأكل والشرب للوقاية من أمراض الجهاز الهضمي والتخمة

✓ التشريعات الخاصة بالنظافة، فالوضوء خمس مرات يوميا يساعد على نظافة اليدين والوجه والرجلين.

(الحشوش، 2013، صفحة 158)

### 2-2-3- الأنشطة الرياضية التي شجع النبي على ممارستها:

لما كان الإسلام هودين القوة والنشاط والحركة، أمن رسول الله عليه وسلم بأن ممارسة الأنشطة اليومية هي خير وسيلة للمحافظة على صحة الجسم وقوته ووقايته من القلق والأمراض والضعف، كما أمن الرسول الكريم بأن للبدن حقوقاً يجب الوفاء بها حتى يستطيع المسلم القيام بواجباته الدينية والدنيوية بقوله صلى الله عليه وسلم: (إن لبدنك عليك حقاً) (2)، والدارس للأحاديث النبوية الشريفة يستنتج أن النبي صلى الله عليه وسلم مارس أنواع مختلفة من الرياضات كما شجع المسلمين على ممارسة الرياضة وبالأخص الرياضات التالية:

#### (1) السباق:

كان الرسول صلى الله عليه وسلم يهتم بالسباق إما على الخيل أو الإبل وإما الأرجل ونستند على ذلك من الوقائع التالية:

✓ قال أنس بن مالك رضي الله عنه: كانت لرسول الله صلى الله عليه وسلم ناقة تسمى العضباء لاتسبق، فجاء أعرابي على قعود فسبقها، فشق على المسلمين فلما رأى ما في وجوههم، قالو: يارسول سبقت العضباء قال: (إن حقاً على الله أن لا يرفع من الدنيا شيئاً إلا وضعه) (3).

✓ كان عليه الصلاة والسلام يسابق عائشة ويتضح ذلك من قولها رضي الله عنها: سابقني النبي صلى الله عليه وسلم فسبقته.

✓ قال عبد الله بن عمر رضي الله عنهما: سبق رسول الله صلى الله عليه وسلم بين الخيل المضمرة من الحمياء إلى الوداع.

#### (2) الفروسية:

في الإسلام أربعة أنواع أحدهما ركوب الخيل والكر والفر، والثاني بالقوس والثالث المطاعنة بالرمح والرابع المداورة بالسيف، فمن إستكملها فقد إستكمل الفروسية، ولم تجتمع هذه الأربعة بأكملها إلا للفوارس في الإسلام، وفي طليعتهم الصحابة رضي الله عنهم، فكان النبي صلى الله عليه وسلم أمهر الفرسان وأشجع الشجعان ثم الخليفة أبو بكر الصديق، وهناك فرسان آخرون في عهد الإسلام مثل خالد بن الوليد، حمزة بن عبدالمطلب، طارق بن زياد، كل هؤلاء وغيرهم ضربوا أروع الأمثلة في فنون الشجاعة ما يعجز اللسان عن وصفه والقلم بيانه، ولقد أصدر النبي صلى الله عليه وسلم تعليمات بشأن التسابق بين الخيول والتي منشأها أن تقضي على المقامرة في الجاهلية ومنها مايلي:

✚ لايجوز أن يجرى السباق إلا بين الخيول التي من طبقة واحدة فيما يتعلق بالسن ودرجة الدم والتدريب إلى غير ذلك من المميزات .

✚ لا يجوز التبارى بين إثنين إلا إذا لم يكن هناك رهان بينهما، أو إذا كان الرهان مقدما من أي شخص من المتبارين.

✚ إذا وضع كل من المتبارين رهانا، فلا يجوز لهما التسابق إلا بوجود محل (حكم) وهذه التعليمات وغيرها قضت على المعارك الدامية والمشاحنات بين العرب بإضافة إلى ذلك، جعلت للفروسية شأنًا في إكتساب الشجاعة واللياقة البدنية والثقة بالنفس.

( محمد الزامل، 2011، الصفحات 169-170)

### (3) الرمي :

هي ضروب الرياضة عند العرب في صدر الإسلام، وأركان الرمي أربعة: السرعة وشدة الرمي والإصابة والإحراز، فالرامي الماهر من كملت فيه الأربعة كل منهم حتمية للأخرى ويحتاج الرمي إلى أربعة: القوس والوتر والسهم والرامي.

والإسلام حث على الرمي في أكثر من موضع ومن حديث عقبه بن عامر قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (إن الله ليدخل بالسهم الواحد ثلاثة نفر الجنة) <sup>(4)</sup> صانعه المحتسب في عمله الخير، والرامي به، والمدم به، فارمو وإركبو وإن ترامو أحب إلى من أن تركبو.

يقول النبي الكريم صلى الله عليه وسلم : (إرمو وإركبو، وإن ترامو أحب إلى من أن تركبو، وكل مايلهو به المرء المسلم باطل، إلا رمية بقوسه وتأديبه فرسه، وملاعبته إمراته، فإنهن من الحق) <sup>(5)</sup>، ومما يدل على الرمي بقصد الإعداد للجهاد في سبيل الله أن النبي صل الله عليه وسلم قرأ يوما على المنبر قوله تعالى: (وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ) <sup>(5)</sup> ثم قال (ص): (ألا إن القُوَّةَ الرَّمِيَّ) <sup>(7)</sup>، وتعبيره صلى الله عليه وسلم عن الرمي بالقوة، يؤكد أن الرماية من ألعاب القوى، التي لا يعرف إلا القليل من الأشخاص أهميتها بالنسبة للإنسان في كل زمان وإن الإسلام قد عنى بها العناية اللائقة.

### (4) المصارعة:

تعد المصارعة من ألعاب القوى المشهورة، عرفت قديما ومشت مع الإنسان في تاريخه الطويل، حتى وأصبح لها سلوك وقواعد وقوانين، فلم تختلف المصارعة اليوم عما كانت عليه قديما من حيث أن بعض الأشخاص إتخذوها حرفة وبعضهم تعلمها وسيلة من وسائل الدفاع عن النفس، وأن الإسلام أولاها عناية مايشجع على تعلمها وإتقانها وكان الرسول صلى الله عليه وسلم هو المشجع الأول عليها فصارع بنفسه ورأه الصحابة فكان قوتهم في ذلك. ( محمد الزامل، 2011، الصفحات 171-172)

(5) السباحة:

السباحة رياضة بدنية عرفها الناس منذ أقدم العصور وخاصة منهم الذين عاشو قرب شواطئ البحار والأنهار والبحيرات، وبالرغم من أن البيئة التي نزل فيها الإسلام ونشأ فيها الرسول صلى الله عليه وسلم لم تكن قريبة من النهر ولا البحار فقد أتقن السباحة كثيرا من الصحابة رضوان الله عليهم كسعد بن عباد وعبد الله بن الزبير، حين إنتشرو في الأرض يحملون إلى الناس دعوة الله إذا دعت الحاجة إليها فتعلموها وعلموها وحضو على تعليمها إقتداء بالرسول صلى الله عليه وسلم الذي كان هو نفسه يجيد السباحة، وكان الصحابة يبدؤون السباحة بحمل قربة منقوخة يحملها أحدهما على ظهره ليقطع الماء سابحا إذا لم تتيسر له وسيلة لركوب الماء كما صنعو للزبير بن العوام رضى الله عنه حين كانو بالحبشة لقطع النيل فيرى ماذا يكون من أمر النجاشي مع عدوه، فعن ابن رافع قال: (قلت يا رسول الله للولد علينا حق كحقتنا عليهم؟) قال: (نعم حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي وأن يورثه طيبا) (6).

(6) الصيد:

الصيد من الرياضات التي عرفها الإنسان منذ فجر الحياة على الأرض وإتخذ له الأدوات والوسائل التي إبتكرها الإنسان لحاجته وضروراته وللصيد فوائد كثيرة من أهمها : تعلم الرماية التي أمر بها الإسلام وخفة الحركة وجاءت أحاديث صحيحة كثيرة غير الآيات القرآنية مبينة لأحكام الصيد.

قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَيَبْلُوَنَّكُمْ اللَّهُ بِشَيْءٍ مِّنَ الصَّيْدِ تَنَالُهُ أَيْدِيكُمْ وَرِمَاحُكُمْ) (6).

( محمد الزامل، 2011، الصفحات 173-174)

2-3- خصائص النشاط البدني الرياضي :

- ✓ المنافسة الرياضية محور للنشاط الرياضي.
- ✓ ينعكس أثر النشاط الرياضي في أسلوب الرياضي لحياته اليومية .
- ✓ إن أي نشاط يقوم به الإنسان ....ماهو إلا تعبير عن شخصية ككل.
- ✓ يسهم النشاط الرياضي في الإرتقاء بمستوى الوظائف العقلية والإنفعالية للرياضي .
- ✓ يتم النشاط الرياضي وفقا لقواعد وقوانين ولوائح تحدد الجوانب الفنية والتنظيمية للنشاط ويجب إحترامها .
- ✓ يرتبط النشاط الرياضي إرتباطا وثيقا بالإنفعالات المتعددة حيث يرتبط بالنجاح أو الفشل ومايتبعها من مظاهر سلوكية واضحة ومباشرة .
- ✓ يتطلب النشاط الرياضي وخاصة رياضة المستويات العالية نمط خاص في الحياة اليومية للرياضي مثل: تنظيم النوم،التغذية ،الجنس ،تجنب التدخين.

- ✓ غالبا ما يتم النشاط الرياضي في حضور جماهيري ولذا يجب أن نضع في الإعتبار الجوانب السلبية والإيجابية لتأثير الجمهور على أداء الفرد الرياضي.
- ✓ النشاط الرياضي محصلة الشخصية ككل أي أن جميع النواحي العقلية البدنية الإجتماعية النفسية تعمل معا في كل متكامل أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- ✓ يضع القائمون بالنشاط الرياضي في إعتبارهم تقبل مسلمة أن الرياضة فائز ومهزوم ولذا يجب الا يوجد حساسية مرهقة للهزيمة أو التكبر والسخرية من المهزوم . (رمضان ، 2008، صفحة 59)

#### 2-4-1- شروط ممارسة النشاط البدني والرياضي:

##### 2-4-1-1- الشروط المادية :

تتمثل في توفير ساحات اللعب في المؤسسات التربوية والوسائل الرياضية، أدوات اللعب، تجهيزات، مناهج التخطيط والتنظيم إضافة إلى إمكانيات التلميذ المادية والتربوية الفردية مثل اللباس الرياضي .

##### 2-4-1-2- الشروط البدنية:

تتمثل في سلامة الجسم ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي وتضمن سلامة الجسم كل من النظر، الشم، اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتين، الدم، العظام، العضلات، الطول، الوزن، والحالة العصبية، ويشترط هذا لممارسة كل النشاطات البدنية والرياضية .

##### 2-4-1-3- الشروط النفسية :

تتمثل في الإستعداد النفسي الذي يعبر عن الإتجاه الذي يعرف على أنه : تكوين فرضي يشير إلى توجه ثابت أو تنظيم مستقر إلى حد ما لمشاعر الفرد ومعارفه وإستعداده للقيام بأعمال معينة نحو موضوع من الموضوعات ويتمثل درجات من القبول والرفض لهذا الموضوع يمكن التعبير عنه لفظيا أو أدائيا وهذا يعنى أن ممارسة أي نشاط بدني أو رياضي مرتبط بمدى ميل الفرد وإتجاهه لأداء هذا النوع من النشاط والإقبال عليه. (زاوي ، 2010، صفحة 53)

#### 2-5-1- تصنيف الأنشطة الرياضية:

##### 2-5-1-1- النشاط الرياضي الداخلي:

هو ذلك النشاط الذي يقوم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التربوية والغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه ، ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي وينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية . ( البسيوني و الشاطي، 1992، صفحة 132)

وهناك من عرف النشاط الرياضي الداخلي بأنه: ذلك النشاط الذي ينظمه ويشرف على تنفيذه مدرسو التربية الرياضية في أوقات ، غير أوقات الدروس ويشترك فيه التلاميذ الذين يدرسون في مدرستهم داخل نطاق المدرسة. ( الخولى و الحماحي، 1990، صفحة 188)

هدف النشاط الداخلي هو إتاحة الفرصة لحوالى(60)بالمئة من التلاميذ لممارسة أنواع الأنشطة التي يميلون لها كما أنها مجالا يكشف فيه التلاميذ عن قدرتهم الحركية وال نفسية،وقد يكون النشاط الداخلي تنافسي مثل:مباريات الفصول،مباريات الأسر المدرسية،مباريات بين المدرسين والتلاميذ.

(رمضان ، 2008 ، صفحة 55)

وقد يكون تنافسي مثل: الحفلات المدرسية والمعسكرات المدرسية،والأنشطة التي تختار لممارستها كأنشطة داخلية يجب أن تتوفر فيها الشروط الآتية:

- ✓ يمكن أن يشترك فيها أكبر عدد من التلاميذ .
- ✓ تناسب ميول ورغبات التلاميذ.
- ✓ تساعد على قضاء وقت الفراغ بطريقة نافعة .
- ✓ تساهم في إكتشاف اللاعبين الذين يمتلكون المدرسة .
- ✓ تعطي التلاميذ حب الإنتماء للفصل أو للأسر التابع لها .

### 2-5-2-النشاط الرياضي الخارجي:

هوذلك النشاط الذي تنظمه المدرسة أو تشترك فيه مع هيئات أخرى بتنظيم مسابقات ومباريات تشترك فيها الفرق الرياضية المدرسية. (عبدالله و أخرون، 1986، صفحة 65)

وغالبا ما تكون هذه المنافسات بين أفراد ينتمون لنفس الجنس ونفس المرحلة السنية،وهذا النوع من النشاط الخاص بالموهوبين والتميزين في النشاط الرياضي وعددهم لايزيد عن(10)بالمئة من التلاميذ وهدف هذا النوع من إتاحة الفرص للتميزين في النشاط الرياضي للإشتراك في تمثيل مدرستهم وفي المنافسات الرياضية التي تنظمها المنطقة التعليمية أو على مستوى الجمهورية بهدف إبراز البطولة والكفاءة الرياضية جماعية كانت أو فردية ،والنشاط الخارجي يجب أن يحقق النواحي الآتية :

- تطوير مستوى الأداء الرياضي .
- إتاحة الفرص للناشئين لتنمية قدراتهم ومواهبهم الرياضية .
- تساهم في توطيد العلاقات الإجتماعية بين تلاميذ الفرق الرياضية .
- يساهم في إستنباط طرق فنية جديدة .

- يمنح الفرص للتلاميذ لتعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعبة .
- يساهم من إكتساب التلاميذ عناصر اللياقة البدنية ورفع مستواهم الصحي.

(رمضان ، 2008 ، الصفحات 56-57)

## 2-6- أهداف النشاط البدني الرياضي:

يهدف النشاط البدني الرياضي بمفهومه الحديث إلى التوفيق بين القوة الكامنة داخل الفرد ليسعد في حياته ويكون عضوا فعالا في المجتمع ،فالتمرينات البدنية تنمي في الفرد النشاط والحيوية وتكسبه الصحة والعناية بجسمه ونموه المستقر،وقد إتجه النشاط البدني الرياضي اليوم إتجاها قويا نحو العناية بالكمال الجسمي واللياقة البدنية بما فيها من رشاقة الجسم في كل مرحلة من مراحل نموه ،حيث إتخذت هذه الإتجاهات عوامل كثيرة من الناحيتين البيولوجية والإجتماعية والنفسية ،فالعناية بالصحة والحياة لها أثر في سعادة الفرد،لأنها تنمي الثقة بالنفس لذلك فأغراض النشاط البدني الرياضي كثيرة ومتعددة نذكر منها:

### 2-6-1- التنمية البدنية:

يعد هذا الغرض من أهم العناصر الأساسية في بناء كفاءة الفرد عن طريق تقوية أجهزة الجسم المختلفة بممارسة الفعاليات الرياضية المتنوعة ومن خلال هذه الممارسة يتمكن الفرد من الإحتفاظ بمجهود تكفي ومقاومة التعب،والعودة إلى حالة الشفاء والراحة،ويتضمن قيما بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضا مهمة على المستويين التربوي والإجتماعي وتتمثل في اللياقة البدنية ،القوام السليم الخالي من العيوب والإنحرافات ،التركيب الجسمي المتناسق ،السيطرة على البدانة والتحكم في الوزن.

وبشكل عام يقدم النشاط البدني الرياضي مناخا تربويا وتنافسيا مقبولا للأطفال في المؤسسات التعليمية ولمختلف الأطوار خلال درس التربية البدنية والرياضية ،حيث أن أغلب التلاميذ بخبرات القيادة والتبعية من خلال لعب الأدوار المختلفة المتباينة في النشاط الرياضي ما بين أداء حركي وقيادة الفريق والتنظيم والمشاركة الفعالة والعمل من أجل صالح الفريق والمواظبة على التدريب وهي كلها أمور تهدف إلى تنظيم الفرد الممارس الرياضي. (عيسات، 2013، صفحة 20)

### 2-6-2- التنمية المعرفية:

يتناول هذا الهدف العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والقيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن إكتسابها من خلاله ،ويهتم بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدير للجوانب المعرفية في جوهرها رغم إنتسابها للنشاط البدني الرياضي مثل: تاريخ وسير الأبطال والمصطلحات والتعبيرات الرياضية ،قواعد اللعب ،لوائح المنافسة.

### 2-6-3- التنمية النفسية:

يعبر هذا الهدف عن مختلف القيم والخبرات التي يكتسبها برامج التربية البدنية والرياضية، بحيث يمكن القول أن هذا التأثير يجعل الممارس له ذو شخصية متزنة، كما يؤثر على الحياة الإنفعالية للفرد لأنه يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، ولقد أكدت عدة دراسات أن النشاط البدني الرياضي يؤثر على تشكيل مفهوم الذات لدى الأطفال، كما أنه يقدم اللبنة الأولى لنمو شخصية الطفل، ضف إلى ذلك يغرس القدرة على الإنضباط الإنفعالي، إحترام السلطة، التحكم في النفس، الثقة بالنفس.

### 2-6-4- التنمية الإجتماعية :

تعتبر التنمية الإجتماعية من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي لما يوفره هذا الأخير من مناخ إجتماعي، حيث وفرة العمليات والتفاعلات الإجتماعية من شأنها أن تكسب الممارس لهذا النشاط عددا من القيم والخبرات الإجتماعية التي تنمي الجوانب الإجتماعية في الشخصية كما تساعده في تنشئة إجتماعية سليمة موافقة لمقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييره، وقد إستعرض (كوكلي) الجوانب الإجتماعية للنشاط الرياضي كمايلي: الروح الجماعية، تقبل الآخرين، التعود على القيادة، التعاون كما تجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات، مما يجعله ممثلا لنظم المجتمع متقبلا لدوره فيه على أساس أن الفريق الرياضي ما هو إلا مجتمع مصغر. (عيسات، 2013، الصفحات 21-22)

### 2-6-5- التنمية الترويحية:

تشير الأصول الثقافية للرياضة أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح والهدف الترويحي للنشاط البدني هو الهدف الذي يرمي إلى إكساب الفرد للمهارات الحركية الرياضية وكذلك زيادة عن المعارف والمعلومات المتصلة بها، وكذا إثارة الإهتمامات بالأنشطة الرياضية ولها تأثيرات إيجابية نحوه، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاطا ترويحيا يستمتع به الفرد في وقت فراغه مما يعود عليه بالصحة الجيدة والإرتياح النفسي والإنسجام الإجتماعي . (زاوي ، 2010، صفحة 53)

### 2-6-6- التنمية العقلية:

إذا إقتصر رجال التربية البدنية والرياضية على الجسم فقط فلن يصلو مطلقا ما يمكن القيام به ومن اللازم أن نتذكر دائما أن العقل والجسم مرتبطان إرتباط وثيقا، فليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل فقط، وتنمية اللياقة البدنية تؤيد إستخدام العقل إستخداما فعالا مؤثرا. ( عشيرة ، 2010، صفحة 59)

## 2-7- العوامل المؤثرة في النشاط البدني الرياضي:

إن النشاط البدني يتأثر بالعديد من العوامل والتي تؤثر بدورها على الصرف الطاقوي الخاص بالفرد وتتمثل هذه العوامل فيمايلي:

### 2-7-1-العوامل البيولوجية :

تعد الوراثة كعامل مؤثر على أنماط النشاط البدني للأفراد ،حيث أظهرت العديد من الدراسات على وجود روابط بين الجانب الوراثي للإنسان وأنماط النشاط البدني، وأشار يروس وآخرون (1988) إلى أن المتغيرات البيولوجية يمكن أن تؤثر على مستوى النشاط البدني مثل العوامل المتعلقة بالمحيط،حيث إهتمو بدراسة الإرتباط البيولوجي بالنشاط البدني،وتعتبر القدرات الحركية أيضا كعامل بيولوجي يؤثر على أنماط النشاط البدني حيث أن الأطفال والمراهقين يشاركون في الأنشطة البدنية بناءا على القدرات الخاصة بهم والمهارات الحركية التي يمتلكونها والتي تسمح لهم بأن يكونو أكثر نشاطا.

إن التغيرات الحاصلة على مستوى الجسم سواء المرفولوجية أو الوظيفية تؤثر مباشرة على مستوى النشاط البدني للأطفال والمراهقين فإننتقال من مرحلة إلى أخرى يصاحبه عدة تغيرات بيولوجية تؤثر على مستوى النشاط البدني للفرد ،وتعتبر المراهقة أشد تأثر بهذه التغيرات، فتسارع في نمو الجهاز العضلي منطقيا يصاحبه إرتفاع في النشاط البدني وتزداد القدرة على أداء أنشطة أكثر شدة، كما أن التغير الوظيفي والعمليات الطاقوية تعتبر ذات تأثير على مستوى النشاط لاسيما فيما يتعلق بالصرف الطاقوي.

### 2-7-2-العوامل الإجتماعية الثقافية والمتعلقة بالمحيط :

إن الوسط العائلي والمجتمع يلعبان دورا مهما في التأثير على مستوى النشاط البدني للفرد ،فالأسرة تعتبر بمثابة المدرسة الأولى التي يدرس الطفل ويتعلم ويكتسب العادات التي تمتاز بها تلك الأسرة قبل الخروج إلى المجتمع والإحتكاك به ،فيمكن للأسرة بحد ذاتها أن تنقل عادات غير مرغوب فيها إلى الطفل مما يسبب إنتقال تلك العادات إلى مراحل عمرية من حياة الطفل في الفترات القادمة لاسيما مرحلة المراهقة،فقد تنقل الأسرة إلى الطفل ظاهرة الكسل والخمول والإعتماد على الغير في قضاء العديد من الحاجيات مما يترك إنطبعا شديدا الأثر في حياة الطفل يؤثر عليه في مرحلة المراهقة ليمس مستوى النشاط البدني للمراهق ،مما يجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض أو الدخول في مشاكل صحية كان يمكن تفاديها،كما يمكن أن يكون المجتمع الذي يعيش فيه المراهق مجتمع يعاني من الخمول وقلة الحركة طبيعيا قد ينتقل هذا الأثر إلى المراهق بمجرد الإحتكاك بهذا المجتمع بحكم أن المراهق يسعى إلى تحقيق ذاته وإتباع جماعة معينة في إطار إنشاء روابط إجتماعية ،هذا من جهة ومن جهة أخرى قد يجد المراهق

نفسه في مجتمع ذو نشاط وحيوية مما يجعله ويفرض عليه إتباع طريقة عيش ذلك المجتمع أو الجماعة التي ينتمى إليها. (لقريدي ، صفحة 97)

## 2-8- متطلبات ودوافع النشاط البدني الرياضي:

### 2-8-1-متطلبات النشاط الرياضي:

في ضوء ما نعرفه عن متطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة سواء الفردية أو الجماعية ، فطبيعة الحال ليس هناك نشاط رياضي يمارسه أو يكتسبه الفرد، ويبدأ بتعلمه وتختلف بشأنه مستويات الأداء ، ولا يرتبط بالخصائص الجسمانية والبيولوجية الحيوية ، إذن التخصيص هنا في رأينا هو نوع من الحذر .

(الحذر ، 2006 ، صفحة 26)

ومرة أخرى يمكننا القول أن هذا أمر نسبي حيث تختلف مجالات الأنشطة الرياضية ، طبقا لطبيعتها وكذلك في مدى إرتباطها بالخصائص الجسمانية التكوين الجسمي وللخصائص البيولوجية ، وحول هذه النقطة فقد أشارت العديد من الدراسات التي قام بها المتخصصين في هذا ، وجود علاقة بين التكوين الجسمي وطبيعة النشاط، وكما هو معروف لدينا جميعا أن الأنشطة والألعاب الرياضية تختلف في طبيعتها وعددها فهناك الألعاب الفردية كالملاكمة ، المصارعة ، السلاح والسباحة ، التنس الأرضي وتنس الطاولة، والألعاب الجماعية مثل: كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد، فمثلا طبيعة اللعبة من حيث العدد في الألعاب الجماعية فهذا أمر يتوقف على طبيعة أداء اللعبة الجماعية التي تتطلب جانب بدني ، مهاري خططي الذي يتطلب ضرورة توافر خصائص عقلية خاصة لدى أفراد الفريق وكذلك على أسلوب الفوز الذي ينتهجه الفريق وعلى القوى المؤثرة في المدرب وكذلك مهاراته التدريبية .

وعلى العموم فنحن نرى أن الألعاب الجماعية تختلف فيما بينها، ففيما نعتبره في بعض أو أحد الألعاب الجماعية من بعض الخصائص البدنية أو البيولوجية ذا قيمة ، ربما تقل قيمته في لعبة أخرى ، كذلك الأمر أيضا بالنسبة للألعاب أو الأنشطة فمن نعتبره ذو قيمة بحيث يلقى الإستحسان ويشجع الأفراد على إستثمار طاقتهم البدنية فيها، وبحيث يعتبر من يتميز بمستوى أداء مرتفع في هذه الألعاب متفوقا رياضيا يأتي العكس بالنسبة لبعض الأنشطة الرياضية الأخرى والتي أيضا ذو قيمة ولكن ينظر إليها على أنها وسيلة لشغل الفراغ. (الحذر ، 2006 ، صفحة 26)

2-8-2-2-دوافع النشاط البدني الرياضي

2-8-2-1-خصائص دوافع النشاط الرياضي:

ينبغي فهم عدد من النواحي المتعلقة بالدوافع والتي من شأنها نفهم هذا الموضوع ومعرفة أثر الدافع في النشاط الرياضي، وأهم هذه النواحي مايتعلق بأثر زيادة قوة الدافع في ممارسة الأنشطة الرياضية وكذا معرفة نوعية أو طبيعة الدافع التي تعمل في مواقف الممارسة الرياضية وهل دوافع مفردة أو مركبة ؟ بإضافة إلى معرفة تأثير الدافع أي بتعبير آخر هل يؤدي إلى هدف محدد أو يكون وسيلة لأهداف أخرى أبعد.

أ/قوة الدافع:

حيث أن الدافع هو المسبب للسلوك فيرجع إليه أي نشاط يصدر عن الكائن الحي بمعنى أنه المحرك الرئيسي وراء عملية الممارسة والتمرن وقوة الدافع تختلف من حالة إلى أخرى ولكن على العموم يمكن القول بأن الدوافع الجسمية هي حاجات أساسية وأقوى من الدوافع الإجتماعية والنفسية في التأثير على تفكير وسلوك الفرد فالشخص الذي يبقى بضعة أيام من دون طعام سينصب معظم تفكيره على كيفية الحصول على الطعام وتصبح الدوافع الأولية ثانوية، وبالرغم من أن الدوافع الأولية هي أقوى من الدوافع الثانوية بصورة عامة نستطيع سرد بعض الأمثلة في المجال الرياضي عن الدوافع تطغى على الدوافع الأولية، أي هناك طرق عديدة لإستغلال الدوافع الثانوية وتحفيز التلميذ على العمل ومنها:

- \* الكلمات المشجعة من قبل مدرس التربية البدنية والرياضية مهما كانت درجة بلوغ التلميذ رياضيا فإنه يحتاج إلى عامل التشجيع، ويحتاج أن يعترف الآخرين بإنجازاته فمجرد كلمة بسيطة من قبل المدرب أو المربي قد تؤدي إلى تحسن ملموس في قابلية الرياضي أو التلميذ.
- \* الموسيقى تستعمل في كثير من الفعاليات الرياضية لمساعدة الرياضي على بذل جهد في فعاليته ولخلق جو مناسب لأداء بعض الحركات الرياضية كرياضة الجمباز مثلا.

ب/مدى تأثير الدافع:

لا توجد علاقة بين قوة الدافع والفترة التي يستغرقها تأثيره فهناك دافع قصير المدى مثل دافع الفوز في سباق السرعة لمسافة (100) متر مهما كانت قوة الدافع فإن تأثيره ينتهي بمجرد وصول الرياضي إلى خط النهاية وينبغي العناية بالدوافع الطويلة المدى بالنسبة للمواقف التدريبية في النشاط الرياضي، حيث أنها تؤثر في سلوك الفرد فترة زمنية أطول، كما أن أغراض التربية البدنية والرياضية بطبيعتها بعيدة وليست مؤقتة ومن ثم تستلزم دوافع من هذا النوع .

ج/الدافع المركب:

تبعاً للمواقف التي يتعرض لها المراهق وتبعاً لإختلاف هذه المرحلة تتحدد الدوافع التي تؤثر في ممارسة الأنشطة الرياضية فالطفل الصغير عادة ما تؤثر فيه دوافع عادية أولية كدافع البحث عن الطعام والراحة والحركة أما المراهق فإنه يعمل تحت تأثير دوافع أغلبها إجتماعية مكتسبة أي ثانوية ، كالرغبة في التفوق وإثبات الذات ، وإن كانت لا تتخذ بشكلها المألوف في موقف الممارسة المختلفة للأنشطة الرياضية وبالأخص التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية إلا أنه ينبغي على المراهق بحكم المرحلة التي يمر بها لا يقبل على ممارسة الأنشطة تحت تأثير دافع واحد بل غالباً ما يتأثر الفرد بمجموعة كبيرة من الدوافع تؤثر عليه وتوجهه. (يحياوي ، 2001، الصفحات 69-70)

2-8-2-1-الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعدد نظراً لتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية ونظراً لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي بصورة مباشرة أو بصورة غير مباشرة ،ومن أهم العوامل التي تسهم في تشكيل دوافع الفرد نحو النشاط الرياضي مايلي:

- ❖ المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.
- ❖ الحياة العائلية للفرد واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- ❖ ألعاب الطفل في مرحلة ما قبل الدراسة ( حتى سن السادسة تقريبا).
- ❖ التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى، وما تشتمل عليه من مثيرات ومنبهات، كالنشاط الداخلي (درس التربية الرياضية مثلاً) والنشاط الخارجي ( خارج الجدول الدراسي).
- ❖ التربية الرياضية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
- ❖ المهرجانات والمنافسات الرياضية .
- ❖ الوسائل الإعلامية للتربية الرياضية سواء عن طريق الصحف،المجلات ،التلفزيون، الراديو ..
- ❖ التشريعات الرياضية والإمكانات التي تتيحها الدولة للتربية الرياضية .

وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ،ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية ، وطبقاً لذلك يقسم روديك الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي. ( علاوى، 1994، صفحة 160)

أ/الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

- ❖ الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني .
- ❖ المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- ❖ الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- ❖ الإشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي ومايرتبط من خبرات إنفعالية متعددة.
- ❖ تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

ب/الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :

- \* محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ،فإذا سألت الفرد عن سبب ممارسة النشاط الرياضي ،فإنه قد يجب بمايلي:أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا.
- \* ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج ،فقد يجب الفرد بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يسهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
- \* الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي ،إذا قد يجيب الفرد بمايلي: بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري على حضور حصص التربية الرياضية بالمدرسة نظرا لأنها إجبارية تدخل ضمن الجدول الدراسي.
- \* الوعي بالدور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة ،إذ يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى لإنتماء إلى جماعة معينة وتمثيله رياضيا .

( علاوى، 1994، الصفحات 161-162)

2-9- هرم النشاط البدني:

يعتبر هرم النشاط البدني مدخلا هاما لفهم إحتياجاتك من النشاط البدني وتنمية لياقتك الصحية ،ويتضمن الهرم مستويات أربعة ،ويتوقع زيادة تكرار المستويات التي تقترب من قاعدة الهرم وتقل التكرارات مع الإقتراب من قمة الهرم .

2-9-1- المستوى الأول :

يمثل قاعدة الهرم الأكثر إتساعا ويتضمن أنشطة الحياة اليومية، ومن أمثلة ذلك: المشي من وإلى العمل صعود السلم بدلا من ركوب المصعد، ممارسة الأعمال اليدوية بالمنزل.

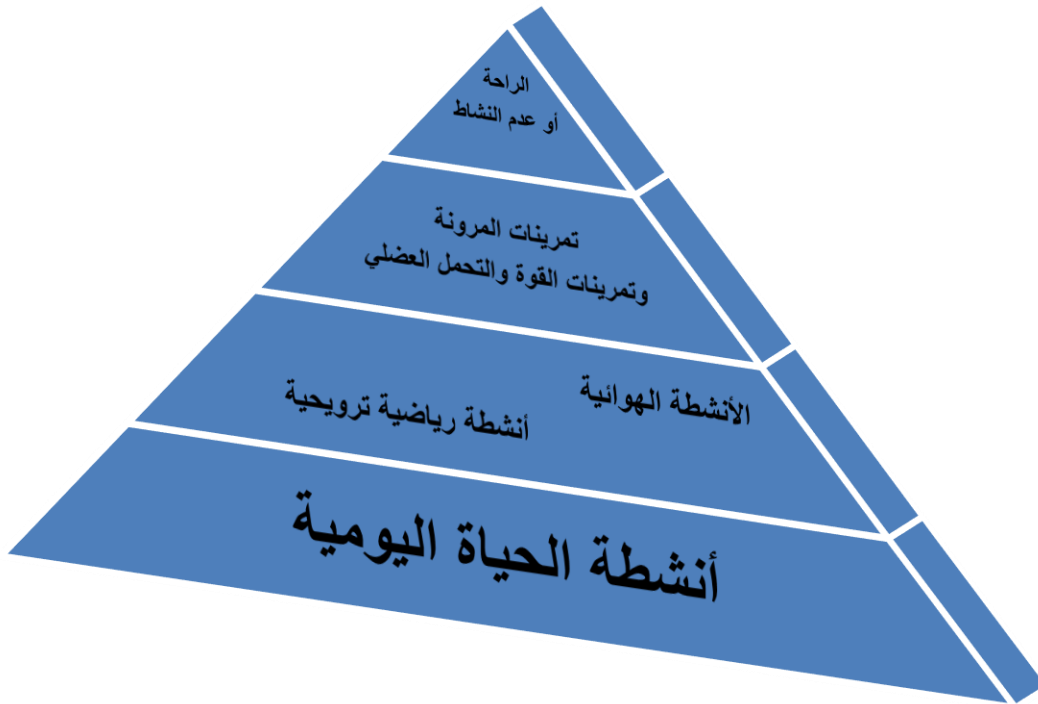
2-9-2- المستوى الثاني:

الأنشطة الهوائية حيث الأداء لفترات طويلة نسبيا دون توقف مثل: المشى والهولة والجري، التمرينات الهوائية، وهذه التمرينات الهوائية تحتاج تنميتها والتدريب عليها معظم أيام الأسبوع وتساهم بدرجة أساسية في تنمية لياقة الجهاز الدورى التنفسي فضلا عن المساعدة في خفض نسبة دهن الجسم وتنمية بعض جوانب اللياقة الأخرى.

2-9-3- المستوى الثالث:

لهرم النشاط البدني تمرينات المطاطية لتنمية المرونة، تمرينات القوة وتحمل القوة وتأتي أهمية تمرينات المطاطية لتنمية المرونة نظرا لأن الأنشطة المتضمنة في المستويين الأول والثاني لقاعدة هرم النشاط البدني، لتساهم غالبا في تطوير وتنمية المرونة، ويجب أداء تمرينات المطاطية والمرونة بواقع ثلاثة أيام على الأقل في الأسبوع لتحقيق أفضل النتائج .

شكل (1) هرم النشاط البدني.



ويأتي في قمة هرم النشاط البدني مستوى الراحة وعدم النشاط البدني ومن ذلك النوم ،حيث يعتبر أهم عوامل الراحة وفترة إصلاح وصيانة لأجهزة الجسم حتى لا تتأكل خلاياه أو يصاب الإنسان بضعف في قدراته الذهنية ،كما أن النوم ضروري للحصول على الإتزان النفسى وتفريغ الإنفعالات ومساعدة الجسم على إستجماع طاقته البدنية بكفاءة وفعالية . ( كامل راتب، 2004، الصفحات 36-37)

## 2-10- تأثيرات النشاط البدني الرياضي على جسم الانسان أجهزته المختلفة:

تؤكد نتائج الأبحاث والدراسات العلمية في وقتنا الحاضر أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على أسس علمية مع الأخذ في الإعتبار مبادئ التدرج في الأداء والفروق الفردية والتوازن والراحة والإسترخاء والمتابعة والإستمرار والتغذية المناسبة المتوازنة وإجراءات الأمن والسلامة والطقس كلها عوامل تساعد على حدوث تأثيرات إيجابية على جسم الإنسان وأجهزته الداخلية المختلفة وبما أن الجسم يخضع إلى قانون الإستعمال والإهمال في ضوء القانون فإن جسم الإنسان وأجهزته الداخلية تنمو وتتطور عند ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بشكل مستمر ومنظم، بينما يضعف ويتدهور جسم الإنسان وأجهزته الداخلية وتقل مقاومته للإمراض في حالة البعد عن ممارسة الأنشطة البدنية والميل للراحة والكسل.

## 2-10-1- تأثير النشاط البدني على الجهاز العضلي :

تؤدي ممارسة الأنشطة البدنية إلى إحداث تغيرات إيجابية بالجهاز العضلى وهي كالتالي:

- ❖ زيادة محتويات العضلة من الهيموجلوبين .
- ❖ زيادة عدد وحجم الميتاكوندريا ( بيت الطاقة).
- ❖ زيادة قدرة العضلة على إختزان الجلايكوجين .
- ❖ زيادة قدرة العضلة على إستغلال الدهون .
- ❖ زيادة عدد الشعيرات الدموية .
- ❖ زيادة سمك العضلات وحجمها ووزنها.
- ❖ تحسين الدورة الدموية في العضلة .
- ❖ زيادة قوة العضلات .
- ❖ تأخير ظهور التعب.

### 2-10-2- تأثير النشاط البدني على الجهاز العظمي والمفصلي:

إن ممارسة النشاط البدني والرياضي بصورة مستمرة يعمل على تقوية الهيكل العظمي والمفاصل والأربطة على النحو التالي:

- ❖ إكتساب القوام المعتدل .
- ❖ تعالج بعض إنحرافات القوام .
- ❖ زيادة الكالسيوم في العظام. ( علاوى، 1994، صفحة 74)
- ❖ زيادة عدد كريات الدم الحمراء عن طريق تنشيط نخاع العظم .
- ❖ تنمية مرونة الأربطة .
- ❖ تقوية الأنسجة المفصالية .
- ❖ تزيد من مرونة المفاصل.

### 2-10-3- تأثير النشاط البدني على الجهاز العصبي:

الجهاز العصبي يسيطر على جميع وظائف الجسم فيقوم بالتحكم وتوجيه جميع أنشطة الجسم وتؤدي ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية إلى تحسين وظائف الجهاز العصبي على النحو التالي:

❖ تحسين التوافق العصبي العضلي.

❖ تحسين سرعة رد الفعل وزمن الإستجابة.

❖ إكتساب التوقيت الحركي .

❖ تنمية التوقع الحركي.

❖ تأخر ظهور التعب العصبي.

### 2-10-4- تأثير النشاط البدني على القلب والجهاز الدوري:

القلب عبارة عن عضلة تعمل كمضخة للدم وهذه العضلة تعمل بإيقاع منتظم طوال حياة الإنسان والقلب الطبيعي يقدر حجمه بحجم قبضة اليد للإنسان وهو يدق بمعدل (72)ضربة في الدقيقة الواحدة أي مايعادل ألف دقة في اليوم ،ويضخ القلب في كل يوم حوالى ألفي جالون من الدماء والتي تدور بصفة دائمة في جميع أنحاء جسم الإنسان ،ووظيفة القلب يمد الشرايين والأوردة والشعيرات الدموية بالدم ليلا

ونهارا في جسم الإنسان والدم عبارة عن سائل معقد ينقل الأوكسجين والمواد الغذائية إلى العضلات والأعضاء الأخرى، ثم التخلص من النفايات ونواتج التمثيل الغذائي وتعمل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية إلى إحداث التغيرات الإيجابية التالية:

✚ زيادة حجم الدم المدفوع في الدقيقة الواحدة.

✚ نقص معدل ضربات القلب في الدقيقة الواحدة.

✚ زيادة وتحسين الدورة التاجية. ( علاوى، 1994، صفحة 75)

✚ عودة معدل ضربات القلب إلى الحالة الطبيعية بمعدل أسرع بعد أداء التمرين .

✚ حرق الدهون الزائد في الشرايين وتقليل أخطار الجلطة .

✚ زيادة معدل إنتاج كرات الدم الحمراء والبيضاء.

✚ مقاومة وتأخير ظهور أمراض القلب.

## 2-10-5- تأثير النشاط البدني على الجهاز التنفسي :

للجهاز التنفسي وظائف أساسية تتمثل في تهوية الرئتين والتنفس الخارجي فيتم تبادل الأوكسجين وثنائي أكسيد الكربون بين الحويصلات الهوائية للرئتين والدم حيث يتم تبادل الأوكسجين وثنائي أكسيد الكربون بين الأغشية وهذا مايسمى بالتنفس الداخلى وكذلك تحتاج الخلايا أثناء النشاط كمية أكثر من الأوكسجين مما تحتاجه عندما يكون الفرد في حالة هدوء وتعتمد الحاجة هذه على شدة وإستمرارية النشاط المبذول ممايؤدي إلى زيادة في معدل وعمق التنفس حيث يزداد سرعة التنفس لمد الجسم بالدم النقي المشبع بالأوكسجين ،حيث أن سرعة التنفس ناتجة عن زيادة ثاني أكسيد الكربون يتم التخلص منه في عملية الزفير،ويشكل القصور في الجهاز التنفسي في الوقت الحاضر إلى الوفاة هذا مايحتم علينا زيادة الإهتمام بلياقة الجهاز الدورى وتؤدي ممارسة الأنشطة الرياضية إلى إحداث تأثيرات على الجهاز الدورى التنفسي ومنها:

✚ تحسين السعة الحيوية للرئتين حيث يزداد كمية الهواء المأخوذ في المرة الواحدة.

✚ التنفس يكون أبطأ وأكثر عمقا وسهولة .

✚ تحسين القدرة على تناول الغازات في الرئتين نتيجة لزيادة الشعيرات الدموية المحيطة بالحويصلات الهوائية.

✚ زيادة القدرة على إستخدام الأوكسجين.

✚ نقص تكوين حامض اللاكتيك بالعضلات نتيجة لإزالة ثاني أكسيد الكربون .

✚ حرق الدهون الزائدة في الشرايين وتقليل أخطار الجلطة .

✚ مقاومة وتأخير ظهور أمراض القلب.

## 2-10-6- تأثير النشاط البدني على الجهاز الهضمي :

يتضح ذلك في النقاط التالية:

✚ يؤثر النشاط البدني بشكل محدود على عمليات الهضم حيث يحدث إنخفاض في النشاط الهضمي

أثناء فترة التدريب وذلك نتيجة إنخفاض في معدل سريان الدم فيبطئ من حركة المعدة والأمعاء والذي يتم تعويضه بزيادة نشاطه بعد فترة لاحقة من النشاط البدني والتمارين.

✚ التمرين المنخفض الشدة يسرع من تفريغ المعدة ،بينما التمرين ذو الشدة المرتفعة يبطئ من وقت

التفريغ أثناء التمرين نفسه ولكن مؤخرا يحدث التعجيل في التفريغ الطبيعي للمعدة.

✚ التمرين يعمل على الوقاية من أمراض القرع بالمعدة حيث يحسن التمرين من إفرازات الهضم بطريقة

ينتج عنها تأثير مضاد لتكوين القرع.

✚ التخلص من أمراض السمنة والوقاية منها. ( علاوى، 1994، صفحة 76)

وأوجز التأثيرات الايجابية للنشاط البدني الرياضي محمد جلال الدين في النقاط التالية:

❖ تحسين الرياضة من وظائف الجسم المختلفة ،مما تساهم في ممارسة الحياة بصورة أفضل من الغير رياضيين.

❖ تزيد من حجم الليفة العضلية وكذلك الشعيرات الدموية المغذية لها ،وتحسن كذلك من وظائفها في نقل الأوكسجين والمواد الغذائية المهضومة لها ،ونقل ثاني أكسيد الكربون والنفائا الأخرى المتبقية داخلها إلى خارج الجسم للتخلص من أضرارها.

❖ يزداد نسبة تركيز الهيموجلبين في الدم والميوجلبين في العضلات وكل له وظائفه الهامة بالجسم .

❖ تزيد من عدد كرات الدم الحمراء وتحسن من وظائفها،وتحسن وظائف كرات الدم البيضاء خط الدفاع الأول بالجسم ، مما تساهم في مقاومة الأمراض التي تهاجم الجسم .

❖ تزداد معدلات الأنزيمات المتعددة بالجسم وتتحسن وظائفها وخاصة في عمليات التمثيل الغذائي

- ❖ تحسن من كفاءة الأنسجة العضلية في إستخلاص الأكسجين والإستفادة منه بقدر كبير .
  - ❖ تقوى الأربطة والأوتار وتحسن من كفاءتها عند إستخدام المفاصل في الحركة المطلوبة مع تنشيط للمحفظة الزلالية في إفراز السائل الزلالي بين غضاريف المفاصل المختلفة .
  - ❖ يتحسن عمل القلب ومايصاحب من متغيرات عديدة.
  - ❖ تتحسن الحالة الوظيفية للجهاز التنفسي ممايساهم في عمليات نقل الأكسجين إلى أنسجة الجسم المختلفة وتخليصها من النفايا الغازية الضارة.
  - ❖ تقل الترسبات الدهون على جدران الأوعية الدموية ممايقل نسبة الإصابة بحدوث الجلطات.
  - ❖ يتحسن العمل الوظيفي للجهاز العصبي،ذلك الجهاز المهيمن على جميع وظائف وحركات جسم الإنسان الإرادية واللاإرادية .
- ومن العناصر السابقة السابقة ذكرها والتي أظهرت الإيجابيات للنشاط البدني على صحة الإنسان ،فإن هذا يدفعنا لكي نهتم بممارسة الرياضة وأن نضعها في بؤرة إهتمامتنا وضمن برامج حياتنا اليومية.

(السيد الحاوي، 2002، الصفحات 56-57)

## 2-11- أساليب الإشراف على النشاط البدني الرياضي:

كما أصبحت طرق التدريس العلمية منها والتربوية والأنشطة الرياضية بصفة خاصة،المعتمدة على تلقين المعلومات أوإكتساب المهارات الحركية دون فهم لأبعادها شكلا ومضمونا،طرق غير مرغوب فيها والإتجاه الحديث للتربية اليوم يهتم بالعناية بلياقة التلميذ كلها أو رعايته ككائن حي متكامل ،وكوحدة في بناء المجتمع لذا الطريقة المتبعة في مساعدة التلميذ العمل على إكسابه المهارات العقلية والخلفية والجسمية والإجتماعية والعناية بصحته البدنية والعقلية وصحته النفسية،هذه النواحي مشتركة أصبحت من واجب المدرس الذي عليه أن يعني بها وأن يعتبرها من صميم واجباته ومسئوليته، كما عليه الإشتراك في كل أوجه النشاط التي تقوم عليها المدرسة ومن أبرزها:

✓ التدريس.

✓ الإشراف على تدريب الفرق المدرسية .

✓ الإشراف أو المساعدة في النشاط الداخلي للمدرسة.

✓ الإشتراك في عملية التقويم في المدرسة .

✓ الإشتراك في مجلس الآباء في المدرسة والعمل على تنمية العلاقات بين المدرسة وتمتين روابط التعاون بينهما.

✓ الإشتراك في الفحص الطبي الذي تقوم به المدرسة والتعاون مع الإدارة والمدرسين الآخرين.

(فهيم ، 2011 ، الصفحات 171-172-173)

إن واجب مدرس التربية الرياضية الأول هو القيام بتربية التلاميذ عن طريق النشاط الرياضي ،وتمهدهم بدنيا وإجتماعيا وعقليا مع العمل على مساعدتهم على التطور ملائما للمجتمع الذي يعيشون فيه وتوجيههم وإرشادهم الإرشاد اللازم. ( إبراهيم صالح، 2009، صفحة 14)

لا أحد ينكر أهمية الدور الذي يلعبه المدرس في حياة الطفل في المدرسة ،فهو الذي يساعده على التطور في الإتجاه الإجتماعي السوي ،وهو الذي يوجه قوى التلميذ الطبيعية نحو الخبرات المرية الصحيحة وجهوده نحو إتجاه ناع ومفيد لحاضر أيامه ومستقبله،وهو القدوة أمامهم وعلى منواله يسير الكثيرون منهم ويتأثرون بشخصيته ،فدور المدرس الإيجابي الناتج عن تأثر التلاميذ والتعليم عن طريق القدوة .

وفي الحقيقة لإنتاح الفرص لأي مدرس كان في أي مدرسة وتحت أي نظام تربوي،كما تتاح لمدرس التربية الرياضية من حيث الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق الأمن الذي يحقق نموهم وتطورهم الطبيعي طريق خال من العثرات والعوائق ،طريق مستقيم سوى مقبول إجتماعيا من ثم ينعكس أثر هذا كله على مجمل شأن التلاميذ البدني والنفسي والعقلي،لأن ذلك كان من أزم الضروريات،كما تقدم القول العناية التامة الكاملة بإعداد وتأهيل مدرسي التربية الرياضية ،تأهيلا يجعلهم في المكانة اللائقة بتحمل هذه الأمانة من مسؤولية كبيرة تتمثل في تربية وتنشئة أبناء المجتمع أمل الحاضر والمستقبل، وفي مايلي نذكر بعض أساليب الإشراف على النشاط البدني:

## 2-11-1- أسلوب التلقين:

في الواقع إن عددا كبير من الناس والمدهش جل المثقفين يظن أن التدريس والتدريب في النشاط البدني الرياضي هو نوع من الرياضة كالجري والوثب والقفز، أو أن مهارته تقتصر فقط على مقدار ما يحصله التلاميذ من معارف على يديه وأن نجاحه في عمله يتوقف على نجاح التلميذ ،غير أننا نرى بأن هذا الرأي خاطئ تماما،والوظيفة الأساسية للمشرف لا تتوقف على إعداد التلميذ للنجاح في الإختبار فقط، وهنا يظهر الفرق بين التربية التقليدية والحديثة فعمل المشرف في التربية التقليدية كان إعطاء المعلومات وما على التلميذ إلا الإستقبال وأخذ ما يعطى له ثم يمتحن لمعرفة مدى حفظ وتخزين المعلومات والمعارف لديه ،وهكذا نشأت فكرة الإمتحان، وأصبح هم التلميذ الوحيد هو الإمتحان لكي يتمكن من الإجتياز،أما في التربية الحديثة فعمل المشرف قد تغير ولم يعد النشاط كله من جانبه ،بل أصبح موقف التلميذ إيجابيا

فتلاميذ في نظر التربية الحديثة ليسو مادة عديمة الحياة ولكن كائن حي والحياة لا يمكن تعريفها إذا أهملنا قدرة الكائن الحي على تلبية دواعي بيئته وعلى النشاط الذاتي الذي يرمى إلى الإتصال بالبيئة وهو بذلك يكتسب خبرات ومهارات وهذه الأخيرة تساعد على القيام بنشاط جديد واكتساب مهارات أخرى وهذا ما نعبر عنه بالنمو العقلي عن طريق النشاط الذاتي ،ومع هذا الإتجاه الجديد فإن وظيفة المشرف إزدادت أهمية فنشاط التلميذ المرتكز على ميوله يأخذ ألوان متعددة تؤدي على سلوك طرق مختلفة للتعبير عنها ووظيفة المشرف هي أن يهيئ الفرصة المناسبة التي تساعد على الإفصاح عن رغبات ونزعات التلميذ، هذه مهمة المربي بل مهمة التربية بأوسع معانيها .

والحرية شئ ضروري في النمو السليم للتلميذ فإذا كانت مطلوبة في النمو البيولوجي فإنها موجودة في نمو المهارات والخبرات التعليمية التربوية ،حتى تكشف من خلالها عن الفروق الفردية والمواهب وهذا عن طريق توجيه التلاميذ للعمل والنشاط وتتهيئ الجو المناسب لكسب المعرفة ، كما يثير المشرف سلسلة من المشكلات تتحدى عقولهم وأجسامهم وتثير نشاطهم للتغلب عليها وحلها. (زيوش ، 2012، صفحة 35)

وهكذا يظهر جليا دور المشرف كملقن ودوره على إبراز شخصية التلميذ وتكوينها خلقيا بدنيا واجتماعيا وعقليا وإعداد المواقف المتنوعة للتعلم واكتساب الخبرات .

## 2-11-2- أسلوب التنشيط:

تستخدم الكثير من الألفاظ والمصطلحات في ميدان النشاط البدني الرياضي كالتربية ،التنشيط ،التعليم لما تحمله كل منها من جوانب يمتاز بها المشرف فهو ذو أدوار مختلفة في المؤسسة التربوية أو خارجها فهو ذلك المربي والاجتماعي والنفساني والصديق ،إلى غير ذلك من الأدوار الإجتماعية التي ترجع بالفائدة المعنوية للفرد والمجتمع،وأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء عمله يتعامل مع مجموعات من التلاميذ حيث يطبق معهم طرقا وأساليب مختلفة في التدريس أو التدريب لذا فهو يقوم بدور المنشط والتنشيط يعنى إعطاء حياة للجماعة أي تحريك وتفريغ كل ما هو في نفسية التلاميذ وجعلهم يستغلون ويستثمرون كل ما يملكونه من مواهب تعبيرية وأفكار إبداعية فيؤثر الواحد في الآخر وتصبح الجماعة مفعمة بالحياة من خلال تجاوبها لمختلف النشاطات ،التفاعلات ،العلاقات ،والإتصال الذي يمنحهم الإحساس بالتضامن والتكامل،كما نلاحظ أن النشاط البدني الرياضي يجمع بين التربية والتنشيط في التدريس فإنه ليس مجرد حركات ونشاطات تؤدي دون هدف أو تخطيط أو أغراض مما جعله يستمد قواعده ونظرياته من مختلف العلوم بغرض الوصول إلى تنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية ،الحركية وخاصة العقلية (المهارات العقلية) والعلاقات الإنسانية كي يكون الفرد عضو فعال في جماعته المدرسية ومجتمعه وضعيته تحت قيادة صالحة ومؤهلة تربويا وعلميا وقادرة على التغيير الموجب في سلوك وقدرات المتعلم الجسمية والعقلية بدرجة من المهارة.

2-11-3- أسلوب التعليم :

المشرف على النشاط البدني الرياضي اليوم يحظى بتجربة أكبر في تحديد المنهج وأنواع النشاط التعليمي لتلاميذه فهم يشاركون كأفراد وجماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، وهكذا نرى أن المشرف لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير وإنما أتاحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية والمناهج والطرق العلمية إنطلاقا من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي ومن واجب المشرف الإلمام الجيد بجميع مايتعلق بالنشاط البدني الرياضي المدرسي من مهارات رياضية وطرق للتدريس وأساليب حديثة في التعليم . (زيوش ، 2012، صفحة 36)

2-12- أثر النشاط البدني الرياضي في حياة المراهق:

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم كوحدة واحدة متكاملة يرتبط عمل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى وأشد أنواع المعرفة فائدة للمراهقين هو مايتصل بجسمه ،خصوصا مايتعلق بحركته ،هناك أمور أخرى تؤثر في جسم المراهق منها التغذية والراحة ،ولكن لو جربنا الأمر لوجدنا أن الحركة هي الأهم وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الأدلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجاته فأضحى قليل الحركة ،خاصة عندما إنتشرت وسائل الترفيه المختلفة ،ولا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا مايعانون الصداع والإرهاق ومن الأمراض الروماتيزمية والعصبية والقلبية وليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية والإضطرابات السلوكية بهذا الشكل ،والسبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات فمعظم المراهقين قليلو الحركة وإن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فإن حركاتهم تكون أضيق الحدود وعلى مدى قصير .

وهذا مايشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي عند المراهق حتى يتسنى له إيجاد كل الأمراض والعلل التي غالبا ماتصيب جسده ،ففي حركة اللعبة الجامعية التي يقوم بها المراهق مع أقرانه في المجموعة ،يتعلم فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل وفي اللعبة الفردية التي يتنازل فيها المراهق زميلا له ،يتعلم الشجاعة والصبر ،حسن التصرف ،الإعتماد على النفس ،تصحيح الخطأ الذي وقع فيه ،فتزداد مداومته وتقوى شخصيته وتتلور ،لذلك فإن الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا وعقليا وروحيا وممارسة الرياضة في سن المراهقة لاتقل فائدتها على فائدة التغذية والملعب في المدرسة لايقل أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن والمبادئ القومية .

وعليه يجب :

✓ أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص ،حيث يبدأبالسهل منها ثم الصعب فالأصعب ثم ينتهي بالسهل .

✓ أن يراعى في إختيارها قدرة المراهق وسنه ،وأولى الخطوات في الحركة هي أن يتاح له إختيار اللعبة التي يميل إليها فلا تفرض عليه أي لعبة ،بل يجب أن تنظم أوقات التدريب وأن تساعد على أساس لعبته المختارة ،وأن نبين له نقاط الخطأ في ألعابه حتى يتداركها ويصوبها والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب فني نفساني.

✓ يجب أن يوضع في الإعتبار أن الإقتصار على حركة اللعبة في تربية جسم المراهق غير كاف إذلابد أن تدفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم وإعتدال القامة وتكوينها والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة والنشاط الرياضي وسيلة لتنمية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأهل والمنزل.

✓ فالنشاط البدني الرياضي زيادة على أنه يمس الفرد المراهق من الناحية الجسمية فله دور آخر هو وسيلة لقضاء أو ملاً أوقات الفراغ ووسيلة ناجحة كذلك لإدراك الكثير من الأخطاء في سن المراهقة وكثيرا مايكتسب المراهق عن طريق مهارات جديدة نافعة في الحياة ،كما أن الترويح عن النفس في أداء النشاط البدني الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية والتقدم والصحة وتقوية التوافق العضلي والعصبي وعلاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عنها أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية.

( سحساحي، 2010، صفحة 20 )

## 2-13- عوامل الأمن والسلامة في النشاط الرياضي:

قد يتعرض التلاميذ وطبيعة حركتهم المستمرة داخل المدرسة أو النشاط الداخلي والنشاط الخارجي أو في درس التربية البدنية والرياضية لحوادث وإصابات بعضها شديدة وبعضها الأخر طفيفة مما يؤدي إلى إحجام الأطفال عن ممارسة النشاط الرياضي وتكون إنطباع غير جيد عن النشاط الرياضي ودرس التربية الرياضية ، فهنا يبرز دور مدرس التربية الرياضية في الإعداد المسبق للدرس وأخذ الإحتياطات اللازمة للحفاظ على سلامة التلاميذ ولمنع حدوث الإصابات في المدرسة وأثناء ممارسة النشاط الرياضي،والإحتياطات اللازمة لتقادي وقوع الإصابات هي:

- \* معرفة أسباب حدوث الإصابات الرياضية وطرق الوقاية لمنع حدوثها .
- \* تقديم المعلومات والإرشادات للأطفال عن الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للوقاية من الإصابة بها.
- \* إجراء الكشف الطبي الدوري والفحوص الطبية الدورية للأطفال. (خطايبه، صفحة 106)
- \* التخطيط العلمي لبرامج النشاط الرياضي المبني على أسس علمية سليمة .
- \* عدم تعاطي اللاعبين المنشطات والأدوية المنبهة التي تؤدي إلى إجهاد الجهاز العصبي.
- \* الإلتزام بقوانين اللعب لأن الهدف من القانون الرياضي هو حماية اللاعب وتأمين السلامة.

- \* مراعاة تجانس الفرق الرياضية وخاصة في الألعاب الجماعية .
- \* الإهتمام بتنمية عناصر اللياقة الرياضية لدى الاطفال وعناصر اللياقة الرياضية الخاصة بالألعاب والمهارات التي يمارسها الاطفال.
- \* توفير العلاج المناسب عند حدوث الإصابة مباشرة ولو كانت بسيطة وتنفيذ وإتباع إرشادات الطبيب.
- \* عدم إشراك الطفل بالنشاط وهو مريض.
- \* توفير حقيبة للإسعافات الأولية .
- \* الإشراف على الأطفال أثناء الهبوط على السلاالم ومن الأدوار العليا ومراقبة أماكن ازدحام وتكدس الاطفال.
- \* على المدرس أن يحتفظ بأرقام والتلفونات الخاصة بالطبيب ومستشفى الطوارئ والدفاع المدني...
- \* إحتياجات تتعلق بإعداد وتنفيذ النشاط البدني في التربية البدنية والرياضية:
- \* تحديد الأهداف التربوية والتعليمية للدرس.
- \* أن يراعي المدرس المستوى البدني والعقلي للأطفال والفروق الفردية بينهم.
- \* مراعاة الجوانب التشريحية للعضلات والعظام والمفاصل .
- \* الأخذ بعين الإعتبار عدد الأطفال ومساحة الملعب والإمكانات المتوفرة عند تنفيذ الدرس.
- \* التأكد من إستعداد الأطفال نفسيا وذهنيا قبل الإشتراك في النشاط الرياضي.
- \* التأكد من سلامة الأطفال وخصوصا الجهاز الدورى وخلوهم من الأمراض.

(خطائية، صفحة 107)

- \* الإهتمام بعملية الإحماء العام والمناسب لتهنئة أجهزة الجسم للعمل.
- \* أن يكون درس التربية الرياضية في البرنامج الدراسي .
- \* مراعاة عدم وصول الأطفال لمرحلة التعب والإجهاد والإرهاق .
- \* مراعاة مبدأ التدرج في تعليم المهارات وعند أداء التمرينات .
- \* تجهيز الملعب وترتيب الأجهزة والأدوات قبل بداية الدرس بوقت كافي .
- \* أن تكون الأدوات والأجهزة في الدرس مناسبة مع أعمار الأطفال وقدراتهم الرياضية .
- \* وضع تعليمات مشددة بعدم العبث بالأجهزة والأدوات دون إشراف المدرس.
- \* تدريب الأطفال على إحضار ونقل الأجهزة والأدوات والمحافظة عليها وإستعمالها ووضعها وترتيبها في المستودع بطريقة سليمة بعد الإنتهاء من اللعب .
- \* تعليم وتدريب الأطفال على طرق السند للمساعدة في الأداء .
- \* البعد عن التمرينات المكثفة في الجو الحار أو نسبة الرطوبة فيه عالية .

- \* على المدرس الإشراف على التلاميذ عند خروجهم من الفصل الدراسي إلى غرفة تبديل الملابس والذهاب إلى الملعب والعودة.
- \* استخدام الملابس والأحذية المناسبة للنشاط واستخدام أغطية للرأس في الملاعب المفتوحة في الجو الحار.
- \* الإهتمام بصيانة ونظافة الملاعب والصالات وإعدادها بحيث تكون خالية من العوائق والمواد الخطرة أو القابلة للإشتعال.
- \* يجب أن تكون الصالات المغلقة ذات تهوية جيدة ونظيفة من الأتربة والغبار لما لها تأثير وحساسية على أجهزة التنفس لدى الأطفال .
- \* يجب أن تكون الصالات المغلقة إرتفاعها مناسباً وذات إضاءة كافية وتتوفر فيها وسائل وأجهزة لأطفاء الحريق وذلك للوقاية من الإصابات وتفادي الحوادث. (خطابية، صفحة 108)

#### 2-14- علاقة النشاط البدني الرياضي بالمهارات العقلية:

النشاط البدني الرياضي ليس بالأمر الجديد المستحدث وإنما هو قديم وأساسي إلا أن النظر إليه قد إقتصر على الناحية البدنية وحدها بسبب إرتباط أنشطته وأعباءه بالجانِب الجسمي إلى حد كبير والبعض يعتقد أن النشاط البدني الرياضي هو مختلف الألعاب وأنواع الرياضات وأخرون يفكرون أنها عضلات وعرق أو عملية تدريب تأتي عن طريق الممارسة ، وذكرت كذلك على أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل ومن هذا دخلت نطاق مفهومها الطبيعي الحديث لطبيعة الكائن البشري ،ذلك المفهوم الذي يبرز وحدة الفرد الذي جعل التربية الرياضية تعنى التربية عن طريق النشاط الجسمي وترتب على ذلك من الناحية التطبيقية ضرورة إهتمام التربية الرياضية بالإستجابات الإنفعالية والعلاقات الشخصية والسلوك الاجتماعي والتحصيل العقلي وغير ذلك من النواحي الذهنية والإجتماعية والوجدانية والجمالية أما الإهتمام بالناحية الجسمية والمهارة الحركية وقدراتها بأنها أمور لها من الأهمية ما لا ينبغي إهمالها إلا أنها ليست كافية لتربية الفرد لأن التربية الرياضية شملت إعداده من جميع الوجوه من مهارات وعادات ومعارف ومعلومات ومعاني وسلوك إجتماعي مميز وذلك كله من خلال الأنشطة والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان ذلك في النادي أو المدرسة ودخلت في دور المربي الكامل لبناء الإنسان وتطوره وتكيفه مع المجتمع بصورة فعالة وأفضل طوال حياته.

( بشير الفاندي، 1983، الصفحات 14-15)

إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وفي الهواء الطلق كل يوم لبضع دقائق أمر لا بد منه مهما كانت السن، ويمكن للمرء أن يجعل هذه التمارين صباحاً أو مساءً، فعن ذلك يكفي لجعل الجسم مليئاً بالنشاط والحيوية والقدرة على العمل والحركة بسهولة ، ويجعل العقل صافياً قادراً على الإستيعاب والفهم والتفكير

ذلك أن نشاط العقل وسلامته وقدرته على العمل يتحقق كلما كان الجسم نشيطا معافى ولذلك قيل (العقل السليم في الجسم السليم) والعكس صحيح، وهو أن العقل المريض في الجسم المريض.

إن الثابت أن عدم القيام بالنشاط البدني يؤدي بالقوى العقلية إلى الركود ويسرع بالشيخوخة إلى الجسم ومايشتمل عليه الجهاز العصبي كله ، فالتقدم في السن ليس هو السبب الحقيقي في تدهور الذاكرة والعقل وإنما يعود ذلك إلى الخمول الجسمي بالدرجة الأولى فمن مارس من الحركات الرياضية ما يستطيع يوميا وبانتظام فإنه سيضل يفكر ويعمل كما لو كان شابا وسيكون ما يمارس منها وقاية له من عديد من الأمراض المتلفة للحياة، كتصلب الشرايين والسكري وأمراض القلب وغيرها من الأفات.

وليس هذا فحسب ، فإن ممارسة الرياضة يوميا كالمشي أو الركض أو السباحة أو ركوب الدراجة وغيرها لا تقتصر فوائدها على الجسم وقوى العقل من ذاكرة وتفكير ونكاء وإبداع، وإنما تتجاوز ذلك فتكون العلاج النفسي للقلق والإكتئاب والإحباط والشعور بالذنب ... وغيرها من الأمراض النفسية والعقلية .

( العبيدي، 2003، الصفحات 60-61)

كما يعمل العقل يعمل الجسم، فإثنان سواء في خضم الحياة والأمر يتعلق بك وبقدراتك على الإبقاء عليهما يعملان معا في كل واحد وهذا هو التحدي الذي يواجهك طوال الوقت، التحدي الذي تقوم به وهو حول التفكير بشكل أفضل، ولم يكن مجرد أحجيات لبناء الدماغ وأعمال بارعة لتقوية الذاكرة، فأفضل التفكير يبدأ تحت الرقبة لأن التفكير الجيد ينجم عن جسم صحيح جيد التغذية منتظم التمارين البدنية مرتاح، وهو الجسم الذي يزود دماغك بالغذاء والدماء المؤكسجة وبالحيوية التي تتولد عن الأنشطة البدنية المختلفة . ( يابسن، 1999، صفحة 17)

#### خاتمة:

مما سبق نجد أن للنشاط البدني الرياضي أهمية بالغة لايمكن الإستغناء عنه،لما له فائدة علي البدن والنفس ويمتد تأثيره على الناحية العقلية والإجتماعية وكذلك الإنفعالية ، فيعمل علي تربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط متكامل وسيلته الأولى حركة الجسم، ويمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمارين مختلفة أو منافسات في مختلف الألعاب الرياضية.

## تمهيد:

من الثابت أن حالة العقل تابعة لحالة الجسم ،فالجسم السليم في العقل السليم، وكما يعمل الجسم يعمل العقل، حيث يعتبر التكامل بين العقل والجسم أمر ضروري للتفوق والنجاح في بعض المجالات المختلفة ومنها المجال الرياضي،فلا تكفي القدرات البدنية والحركية للفرد ليحقق النجاح ،وإنما يحتاج أيضا إلى المهارات العقلية، وإرتباطهم ببعض يساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الأهداف المرجوة .

وقد أظهرت الأبحاث المختلفة أن قدرات العقل الكامنة أكبر بكثير مما يمكن تخيله،وحتى المقولة السابقة التي تفيد بأننا نستخدم(1%)،فقط من دماغنا قد تكون خاطئة حيث أتضح أننا نستخدم أقل من هذه النسبة أي مزالنا لدينا قدرات عقلية لا تزال تنتظر أن تنمى وتتطور،وتتعدد المهارات العقلية لتشمل مهارة تركيز الإنتباه، مهارة التصور العقلي ،مهارة الإسترخاء وغيرها من المهارات التي تساهم بشكل كبير في تفوق الفرد،فكلما أتقن الفرد التدريب على هذه المهارات ،كلما تجنب بعض العوائق مثل الإحباط ،الثقة بالنفس،تشتت الإنتباه...

لهذا سنركز في هذا الفصل على المهارات العقلية التي تم ذكرها سابقا وكل مايتعلق بهم، بدأ بتقديم بعض التعاريف والنظريات التي فسرت كل منهم ، بالإضافة إلى الأنواع والمبادئ التي ترتكز عليها هذه المهارات، وأهميتهم في المجال الرياضي.

لاشك أن مفهوم المهارة العقلية حديث الظهور نسبيا فقد نشأ في ميدان علوم النفس التطبيقي في نهاية القرن التاسع عشر متصلا بالدراسات التجريبية ،وفي القرن العشرين ظهر في فرنسا مرتبطا بقياس الذكاء في أبحاث (الفرد بنيه)ثم تطور على يد العالم الإنجليزي (تشارلز سييرمان)الذي رفض مصطلح الذكاء لأنه يحمل الكثير من المعاني وقام بإستبداله بمصطلح (العامل العام) الذي يعبر عن الطاقة العقلية العامة التي تهيمن على جميع النشاطات العقلية الأخرى ،وإذا نظرت إلى مصطلح المهارة العقلية لوجدته من المصطلحات المهمة .

فالمهارات العقلية تتأثر بمستوى الذكاء لدى الفرد، وتتأثر ببعض المتغيرات مثل: السن والذي له دورا في إختلاف القدرات من الكبير إلى الصغير ،وهذا ما ذكر في الدراسات البحثية للعلماء ،كذلك النوع ،فإن الذكور تختلف وتقوى بعض القدرات عندهم أكثر من الإناث ،كذلك المستوى الإقتصادي والسياسي فهذه العوامل تلعب دورا كبيرا بإضافة إلى عوامل أخرى. (نضال ، 2007 ، الصفحات 03-04)

وفي المجال الرياضي نجد أن المشكلة الكبرى التي تواجه رياضي اليوم ،هي حاجته إلى إعداد عقلي جيد حيث لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدرته الفنية، ولا لياقته البدنية لكي يتفوق رياضيا ،إنه في حاجة إلى القوة العقلية والإيمان بالذات وبالقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرع .

ويرى (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر) بأن "المهارة العقلية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاط الرياضي. ( حسين باهي و عبدالقادر، 1999، صفحة 09)

وتعد المهارات العقلية من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية ، فقد إهتم بها العاملون في المجال الرياضي في محاولة للتعرف على العلاقة بين هذه القدرات ومستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة ،وتعتبر مهارة تركيز الإنتباه ، مهارة التصور العقلي ،مهارة الإسترخاء من العمليات العقلية واللازمة للتفوق في العديد من الأنشطة الرياضية .

(عباس علي، 2009، صفحة 213)

### 3-1- مهارة تركيز الانتباه:

#### 3-1-1- مفهوم تركيز الإنتباه:

يعد الإنتباه من الموضوعات التي يهتم بها علم النفس التربوي ،لأنه من العوامل المؤثرة في التعلم والإنتباه هو تركيز الشعور في الشيء وهو يسبق عملية الإدراك فكأن الإنتباه يرتاد الأشياء والإدراك يكتشفها ويعرفها والإنسان لا ينتبه إلى كل الأشياء التي يواجهها في حياته وإنما يختار منها ما يهمه معرفته وما يشبع حاجاته وتتوقف عملية الإختيار هذه على إستعداد الفرد وتهيئته لملاحظة شئ دون آخر فالمعلم يقول لطلابه إنتبهوا إنما يطلب إليهم أن يستعدوا لإدراك وفهم مايقول أو يفعل.

(عبد الحميد العناني، 2014، صفحة 144)

إن عملية الإنتباه عملية عقلية هامة كونها أحد المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية الأخرى مثل: الإدراك ،التذكر،التعلم، فبدون هذه العملية قد لا يكون إدراك الفرد لما يدور حوله واضحا وجليا وربما يواجه صعوبة في عملية التذكر مما ينتج عنه الوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد التفكير أو أداء السلوك وتنفيذه . (إسماعيلي و قشوش ، 2015)

حيث أن الفرد لا يستطيع الفرد أن يدرك أي منبه في البئية المحيطة به إلا بعد أن ينتبه إليه ولذلك فإن الإنتباه يسبق الإدراك بوصفه عملية إنتقائية تحدد في بؤرة الشعور، أما الإدراك فيرتكز حول ماينتبه إليه الفرد مما يؤدي إلى وعي وشعور زائدين بالمثير. ( عبد الودود عبد الحافظ، 2016)

وعملية الإنتباه هي عملية وظيفية تقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف سلوكي جديد ،أو إلى بعض أجزاء من هذا المجال الإدراكي إذا كان الموقف مألوفا بالنسبة له. (جهاد جمل، 2005، صفحة 24)

فهو يشير إلى عملية توجيه وتركيز الحواس على المعلومات التي يتم إستقبالها ونظرا لكثرة المعلومات التي تأتي من خلال الحواس فإنه يتعذر معالجتها جميعا في نفس الوقت بسبب محدودية الإنتباه.

( عبد الرحيم الزغلول، 2012، صفحة 142 )

وجاء تعريف إنتباه (Attention) في معجم الطب النفسي والعقلي: بأنه ذلك النشاط الإنتقائي الذي يميز الحياة العقلية بحيث يتم حصر الذهن في عنصر واحد من عناصر الخبرة، فيزداد هذا العنصر وضوحا عما عداه، وهوتكيف حسي تتجم عنه حالة قصوى من التنبه أو حدوث تكيف في الجهاز العصبي لدى الكائن الحي فيصبح من السهل عليه أن يستجيب لمنبه خاص أو لوضعية معينة .

أو هو تركيز الوعي تجاه مثير معين وهو عملية إنتقاء إيجابي لمثير أو أكثر من بين المثيرات الداخلية والخارجية التي تتزاحم على مداخل الإدراك للإنسان وبإمكان الشخص التركيز على أكثر من مثير في نفس الوقت . ( عواد، 2011، صفحة 183 )

كما يعتبر التركيز خطوة تالية للإنتباه قد لا تتفصل عنها، إذ أن الإنتباه يعني إختيار الفرد لمتغير واحد وعزل المتغيرات الأخرى التي يتعرض لها في نفس الوقت ،يفسر مفهوم التركيز بشكل دقيق ويمكن أن تدمج هاتان العمليتان(الإنتباه والتركيز) لينتج عنه مفهوم جديد يسمى تركيز الإنتباه .

فالوقت الذي كان الإنتباه عاما فإن التركيز هو الحالة الخاصة بل يمثل جوهر الإنتباه والتركيز دوما تراه كبيرا في المجال الرياضي حيث يساعد على رد فعل جيد وسريع وكذلك إستجابة حركية دقيقة، كما أن التركيز والإنتباه كمصطلحين منفصلين ذو أهمية كبيرة في بعض الفعاليات الرياضية فهناك بعض الفعاليات التي تتطلب مطاولة في تركيز الإنتباه مثل: الملاكمة والتي تتطلب من الملاكم أن يركز إنتباهه على حركات خصمه لمدة طويلة لأن إغفال في ذلك سيؤدى إلي الهزيمة وهكذا في معظم الفعاليات الرياضية الأخرى. ( أحمد عبد أحمد، 2012، صفحة 525 )

إن تركيز الإنتباه على مثير معين لايعنى بالضرورة جمود الإنتباه وتوقعه وإنما يتحرك الإنتباه أثناء تركيزه في مجال أو إمتداد أو إتساع أكبر. (عبد المجيد الخطيب، 2006)

مما سبق نجد أن تركيز الإنتباه:

- ✓ من المهارات العقلية الهامة والضرورية في التعلم بصفة عامة .
- ✓ يعنى به تركيز الشعور والحواس نحو شي معين .
- ✓ يسبق عملية الإدراك.
- ✓ الإنتباه عملية عامة والتركيز عملية خاصة.

## 3-1-2- تطور نمو القدرة على التركيز والانتباه:

يعد الانتباه إحدى العمليات العقلية التي تلعب دورا مهما في حياة الفرد من حيث قدرته على الإتصال بالبيئة المحيطة به والتي تعكس في إختياره للمنبهات الحسية المختلفة المناسبة، إذا يتمكن من دقة تحليلها وإدراكها والإستجابة لها بصورة تجعله يتوافق مع بيئته الخارجية أو الداخلية ، فالإنتباه ضروري لأي عملية تعلم، لذلك حظى الإنتباه بإهتمام كثير من الباحثين بوصفه العملية التي تكون عصب النظام النفسي بصفة عامة، فمن خلاله يستطيع الفرد إكتساب الكثير من المهارات وتكوين كثير من العادات السلوكية التي تحقق له قدرا كبيرا من التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

(شذى و محمد عيسى، 2011، صفحة 99)

وتعاني نسبة عالية قد تصل إلى(40%) من تلاميذ التعليم الأساسي بل ربما التعليم الثانوي والعالي من صعوبات في عملية التعليم وإكتساب الخبرة نتيجة لعدم القدرة على التركيز والانتباه وبالتالي قصور الدافعية والقدرة على التحصيل الدراسي والرغبة أو الحماسة لإنجاز الواجبات المدرسية وتتعدد الأسباب التي قد تؤدي إلى ذلك ولكن نسبة أقل كثيرا لاتتعدى(3-10) في المائة من التلاميذ هم الذين يعانون من إعاقة قصور القدرة على التركيز والانتباه التي غالبا مايصاحبها الحركة والنشاط الزائد وهو نوع من الإعاقة التي تصيب الذكور أكثر مما تصيب الإناث من التلاميذ بنسبة(1-3) وعلى هذا لايجوز أن نسارع بالحكم على أي فرد بأنه من تلك الإعاقة، بمجرد أن تراه يعاني من صعوبة في التركيز والانتباه والتحصيل الدراسي أو النشاط الحركي الزائد إلا بعد الدراسة العلمية الكاملة، إستبعاد الأسباب الأخرى التي قد تكون بطء محدودا في النمو العقلي والذاتي أو قلقا نفسيا أو إكتئابا أو قصور الدافعية أو نقصا في إفراز الغدة الدرقية أو أرقا مزمن أو نقص تغذية أو الملل وغياب الحوافز أو الجو المدرسي المشجع على التعليم .

والمعروف أن نمو القدرة على التركيز والانتباه يسير في مراحل ثلاث، يتكشف القصور فيها عند إلتحاق الطفل بالمدرسة وخاصة في مراحلها الأولى ،حيث يتطلب الأنشطة التعليمية والتحصيل نضج تلك القدرة وهذه المراحل هي :

## 3-1-2-1- المرحلة الأولى :

ويتمثل ظهورها في ملاحظة تركيز نظر وإنتباه الطفل في أواخر الشهر الأول من عمره على شئ مثير واحد في البيئة المحيطة لمدة طويلة وقد يكون هذا الشئ الذي يجذب إنتباهه وتركيزه مصدر ضوء قريب أو لعبة صوت رتيب مستمر، ويطلق علماء النفس على تلك الفترة مرحلة التركيز الخاص على جسم واحد محدد دون غيره في الوسط المحيط. ( لبيب فراج، 2002، صفحة 174)

وإذا إستمر التركيز على هذا المصدر طويلا ولم ينتقل الطفل في نموه إلى المرحلة الثانية التالية فقد يكون ذلك علامة مبكرة على أعراض التوحد.

### 3-1-2-2-المرحلة الثانية :

في هذه المرحلة التي يعرفها علماء النفس بمرحلة التركيز الشامل أو العام ينتقل نظر وإنتباه وتركيز الطفل بالتبادل وبسرعة من شئ أو من مثير إلى آخر دون أن يتوقف إنتباهه طويلا على شئ واحد لفترة طويلة، فإذا ما توقف نمو القدرة على التركيز على هذه المرحلة فبمعنى عدم إنتقاله إلي المرحلة التالية فإن ذلك يمكن أن يعتبر مؤشر أوليا على أن الحالة قد تكون إعاقة عدم القدرة على التركيز والنشاط الحركي الزائد .

### 3-1-2-3-المرحلة الثالثة :

وفيها يكون قد وصل في نضجه إلى مرحلة القدرة على التنقل من الإهتمام وتركيز إنتباهه من شئ أو مثير إلى آخر، أو بمعنى يصبح قادرا على التحكم في توجيه إهتمامه وتركيزه إلى المثير الذي يتطلب الموقف شد إنتباهه إليه وبوصول الطفل أثناء نموه إلى تلك المرحلة الثالثة ويكون قد وصل إلى مرحلة تصبح القدرة على الإنتباه والتركيز بإرادته وإختياره والتي تعتبر قدرة أساسية للنجاح في الدراسة والتحصيل المدرسي وإكتساب الخبرة في مراحل التعليم المتتابعة. ( لبيب فراج، 2002، صفحة 175)

### 3-1-3-نظريات الإنتباه:

يمكن تحديد النظريات التالية في تفسير الإنتباه كتالي:

### 3-1-3-1-نظرية القدرة غير المحددة :

أكد جاردنر (Gardner) أن الأفراد لديهم القدرة على المعالجة من خلال مجموعة من القنوات المتوازية وأن هذه القدرة غير محدودة ، كما تشير النظرية إلى أن الدماغ لديه القدرة الكافية على الإنتباه لعدد كبير من المثيرات وإجراء المعالجة اللازمة في الذاكرة العاملة .

### 3-1-3-2-نظرية القدرة المحدودة:

أكد كانمان (Kahnman) أن أية عملية معرفية تتطلب كمية من الطاقة العقلية والقدرة على المعالجة مما يخالف النظرية الأولى في عدم محدودية الطاقة والقدرة على المعالجة، وأكدت النظرية أن بعض الأنشطة المعرفية(الأنشطة المعروفة والمألوفة) تحتاج إلى كميات محدودة من الطاقة وبعض الأنشطة الصعبة(الأنشطة غير المألوفة)تحتاج إلى كميات كبيرة من الطاقة وتستنفذ كميات كبيرة من القدرة على المعالجة المعرفية المتوفرة . (عدنان ، 2004، صفحة 78)

### 3-1-3-3- نظرية تخصيص الموارد :

إتفق نورمان وبوبرو (Norman and Bobrow) مع (كانمان) في محدودية القدرات والطاقة المتوفرة للإنتباه والمعالجة المعرفية ، وأكد ن هذه المحدودية تنشأ عن القيام بمهام محدودة المعلومات أو مهام محدودة الموارد ، فإذا كانت المهمة محدودة المعلومات ، فإنه يتم تخصيص الموارد المتاحة لأداء أكثر من مهمة دون أن يتأثر الأداء في المهمة الرئيسية ، أما إذا كانت المهمة محدودة الموارد فإنه سوف تتم إستخدام جميع الموارد المتاحة مما يعنى إنخفاض مستوى الأداء وخصوصا في حالة وجود مهمات أخرى.

### 3-1-3-4- نظرية المدخلات المتعددة:

أكد صاحبة النظرية جونستون وهاينز (johnston and heinzz) على دور الوعي والذاكرة الفاعلة كعناصر هامة في توجيه الإنتباه الإنتقائي ، وأكدت النظرية أن المدخلات الحسية يتم معالجتها وتخزينها في الذاكرة الفاعلة وفق أولويات يفرضها نظام معالجة المعلومات الأمر الذي يوفر لهذه المعلومات فرصة في دخول الوعي والخبرة مقارنة مع المعلومات التي لايتوفر لها أية أولويات في حالة الإنتباه غير الإنتقائي.

### 3-1-3-5- نظرية المعالجة عديدة القنوات:

إقترح ألبرت (Allport) أن محدودية الإنتباه تعود إلى أن المهام المطلوبة تتنافس عليها أليات عديدة فإذا كانت لدينا قناة مخصصة للتعامل مع معلومة ما فإنها لن تتمكن من التعامل مع معلومة أخرى في نفس الوقت وعلى نفس الحاسة بينما يمكن أن يتم الإنتباه والمعالجة لمثيرين على حاستين مختلفتين كالسمع والبصر في نفس الوقت كما يحدث عند مشاهدة التلفاز. (عدنان ، 2004 ، صفحة 79)

### 3-1-4-4- محددات الإنتباه :

للإنتباه محددات حسية عصبية عقلية معرفية،إنفعالية دافعية كما حددها فتحي الزيات(1995) وهي كالتالي:

### 3-1-4-1-1- المحددات الحسية العصبية :

تؤثر فاعلية الحواس والجهاز العصبي المركزي للفرد على عملية الإنتباه وفاعليتها لديه ،فالمثيرات التي تستقبلها الحواس تمر بمصفاة كنوع من الترشيح الذهني وهذه المصفاة تتحكم عصبيا أو معرفيا أو إنفعاليا في بعض هذه المثيرات ولا تسمح إلا بعدد محدود من النبضات أو الومضات العصبية التي تصل إلى المخ ،أما باقي المثيرات فتعالج تباعا أو تظل للحظات قريبة من هامش الشعور ثم لا تلبث أن تتلاشى

وقد أشار (برودنيت) إلى أن للجهاز العصبي قدرة محدودة على الإنتباه للمثيرات ونقلها ومعالجتها ولذا فالفرد يعطى أولوية للمثيرات التي تمثل أهمية أكبر بالنسبة له .

### 3-1-4-2-المحددات العقلية المعرفية :

إن مستوى ذكاء الفرد وبنائه المعرفي وفاعلية نظام تجهيز المعلومات لديه يؤثر على نمط إنتباهه وسمته وفاعليته فالأشخاص الأكثر ذكاء تكون حساسية إستقبالهم للمثيرات أكبر ،ويكون إنتباههم لها أكثر دقة بسبب إرتفاع مستوى اليقظة العقلية لديهم ،وهذا بدوره يخفف من الضغط على الذاكرة قصيرة المدى مما يؤثر على نمط المعالجة ويسر تتابع عملية الإنتباه كما يؤثر البناء المعرفي للفرد ومحتواه كما وكيفا وحسن تنظيمه على زيادة فاعلية الإنتباه وسعته ومداه حيث تكتسب المثيرات موضوع الإنتباه معانيها بسرعة ومن ثم يسهل ترميزها وتجهيزها ومعالجتها وإنتقالها إلى الذاكرة قصيرة المدى مما يؤدي إلى تتابع إنتباه الفرد للمثيرات . (سليمان عبد الواحد، 2013، الصفحات 41-42)

### 3-1-4-3-المحددات الإنفعالية الدافعية :

تستقطب إهتمامات الفرد ودوافعه وميوله الموضوعات التي تشبع هذه الإهتمامات حيث تعد بمثابة موجّهات لهذا الإنتباه، كما تعد حاجات الفرد ونسقه القيمي وإتجاهاته محددات موجّهة لإنتقائه للمثيرات التي ينتبه إليها ويتأثر الإنتباه من حيث سعته ومداه بمكبوتات الفرد ومصادر القلق لديه حيث تستنفذ هذه المكبوتات طاقته الجسمية والعصبية والنفسية والإنفعالية وتؤدي القدرة على التركيز ويصبح جزءا هاما من الذاكرة والتفكير مشغولا بها مما يترتب عليه تقليص سعة الإنتباه وصعوبة متابعة تدفق المثيرات وترميزها وتجهيزها ومعالجتها. (حسين كحلة، 2013، صفحة 99)

### 3-1-5-تصنيف الإنتباه :

لقد قام العلماء بتصنيف الإنتباه وفقا لعدة عوامل هي : موقع المثيرات وعددها وطبيعة المنبهات ومصدر التنبيه وهذا ما سوف نعالجه فيمايلي :

### 3-1-5-1-من حيث موقع المثيرات:

يرى كل من فنجستن وكارفر (1978) أن الإنتباه ينقسم من حيث موقع مثيراته إلى إنتباه إلى الذات وإنتباه إلى البيئة وهي كمايلي:

### ✓ الإنتباه إلى الذات :

هو تركيز الإنتباه على مثيرات داخلية صادرة من أحشاء الفرد وعضلاته ومفاصله وخواطر ذهنه وأفكاره.

✓ الإنتباه إلى البيئة:

هو تركيز الإنتباه على مثيرات في البيئة الخارجية بعيدا عن ذات الفرد مثل: المثيرات الإجتماعية والمثيرات الحسية المختلفة سواء كانت سمعية أو بصرية أو شممية أو لمسية أو تذوقية.

3-1-5-2- من حيث عدد المثيرات :

ينقسم الإنتباه من حيث عدد المثيرات إلى صنفين كمايلي:

✓ الإنتباه لمثير واحد:

وهو إنتقاء الفرد لمثير واحد وتركيز الإنتباه عليه وذلك مثل: إنتقاء مثير بصري له مواصفات محددة وأهما المثيرات الأخرى التي تقع معه للمجال البصري للفرد.

✓ الإنتباه لأكثر من مثير :

هذا النوع من الإنتباه يتطلب سعة إنتباهية عالية حيث يقوم الفرد بتركيز إنتباهه على أكثر من مثير في المجال البصري أو السمعي أو كليهما معا مثل: السائق الذي يقود سيارته ويستمتع لبرنامج معين في الراديو وهذا النوع من الإنتباه يتطلب جهدا عقليا حتى يستطيع الفرد الإحتفاظ بتنبه هذه المثيرات.

3-1-5-3- من حيث طبيعة المنبهات:

✓ الإنتباه التلقائي:

هو إنتباه الفرد إلى شئ يهتم به ويميل إليه وهو إنتباه لا يبدل الفرد في سبيله جهدا بل يمضى سهلا.

✓ الإنتباه الإرادي:

يحدث حينما نتعمد بإرادتنا توجيه إنتباهنا إلى شئ ما ويتطلب هذا النوع من الإنتباه مجهودا ذهنيا كإنتباه المتنبه إلى محاضرة أو حديث جاف يدعو إلى الضجر ،في هذا الحال يشعر بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الإنتباه وهو جهد ينجم عن محاولة الرد التغلب على ما يعترضه من سأم أو شرود ذهن إذ لا بد له أن ينتبه بحكم الحاجة أو الضرورة أو التأدب ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع أو الإنتباه وعلى وضوح الهدف من الإنتباه وهذا النوع لا يقدر عليه الأطفال في العادة إذ ليس لديهم من قوة الإرادة والصبر والقدرة على بذل الجهد وإحتمال المشقة الوقتية في سبيل هدف أبعد مايمكنهم منه لذا يجب أن تكون الدروس التي تقدم قصيرة أو ممزوجة بروح من اللعب.

✓ الإنتباه اللإرادي :

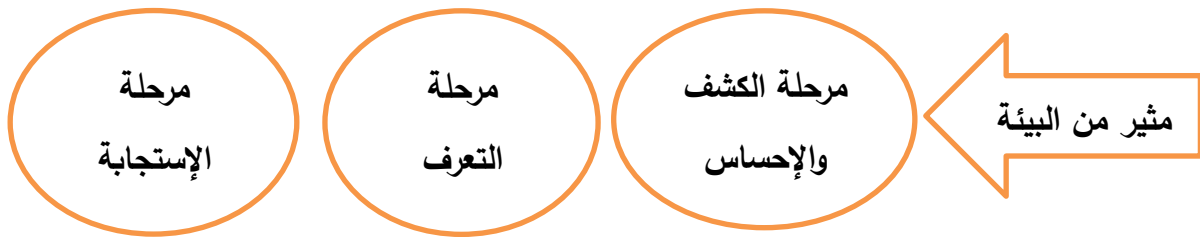
يشير هذا النوع إلى أن إنتباه الفرد يتجه إلى المثير رغم إرادة الفرد كالإنتباه إلى طلقة مسدس أو ضوء خاطف أو صدمة كهربائية عنيفة ،أو ألم مفاجئ في بعض أجزاء الجسم ،هنا يفرض المثير نفسه فرضا فيرغمنا على إختياره دون غيره من المثيرات .

ولا يمكن فصل كل نوع من الأنواع الثلاثة للإنتباه السابق ذكرها عن الآخر هذا من جانب ومن جانب آخر لا توجد حدود فاصلة بين هذه الأنواع الثلاثة من الإنتباه إذ قد يتداخل بعضهما في بعض الأحيان.

(فتوح محمد سعادات، الصفحات 12-13)

### 3-1-6- مراحل الإنتباه :

إن تتبع عملية الإنتباه يشير إلى حدوث عدة مراحل للإشياء كعملية معرفية، وهي موضحة على الشكل التالي:



شكل رقم (2): يبين مراحل الإنتباه

### 3-1-6-1- مرحلة البحث (الكشف والإحساس):

يحدث في هذه المرحلة عملية الكشف من طرف الفرد عن وجود أية مثيرات حسية في البيئة المحيطة به من خلال الحواس الخمسة، وتعد هذه المرحلة لاترقى على المستوى المعرفي لأنها لا تتطوي على أية عمليات معرفية سوى الإحساس بوجود المثيرات فقط.

### 3-1-6-2- مرحلة التعرف :

يسمى بالإنتباه الإنتقائي أو الموجه، ويحاول الفرد هنا التعرف على طبيعة المثيرات من حيث نوعها وشدها وعددها وأهميتها بالنسبة للفرد وتعتبر هذه المرحلة مرحلة نشاط معرفي أولى يتطلب إنتقاء ومعالجة أولية للمثيرات وذلك لتحديد مدى الأهمية والحاجة إليها .

### 3-1-6-3- مرحلة الإستجابة للمثير الحسي :

يحدث في هذه المرحلة بأن يقوم الفرد بإختيار مثير حسي معين من ضمن مجموعة من المثيرات الأخرى وتهيئة هذا المثير ليتم بعد ذلك معالجته المعرفية الشاملة والتي في الغالب تحدث في الذاكرة قصيرة المدى ضمن عملية الإدراك. (إسماعيلي و قشوش ، 2015، صفحة 91)

3-1-7-العوامل المؤثرة في الإنتباه:

3-1-7-1-عوامل تؤدي إلى جذب الإنتباه:

هي العوامل التي تجعل بعض المنبهات والمواقف تجذب إنتباهنا دون غيرها من المنبهات والمواقف ورغم ذلك هناك عوامل تعارض أثرها وتخفف من حدتها:

أولا/عوامل خارجية:

1. شدة المنبه: فالأضواء الزاهية أجدب للإنتباه من الأضواء الخافتة،غير أن المنبه قد يكون شديدا ولا يجذب الإنتباه من الشدة كأن يكون الفرد مستغرقا في عمل يهمه .

2. تكرار المنبه: فتكرار الإستعانة عدة مرات أدعى إلى جذب الإنتباه على أن التكرار إن إستمر رتبيا وعلى وتيرة واحدة فقد قدرته على إسترعاء الإنتباه .

3. تغير المنبه: فإنقطاع المنبه أو تغييره في الشدة أو الحجم أو النوع أو الموضوع له أثر في جذب الإنتباه وكلما كان التغير فجائيا زاد أثره .

4. التباين :عندما يختلف الشئ إختلافا كبيرا عما يوجد في محيطه فمن المرجح أن يجذب الإنتباه إليه.

5. حركة المنبه: هي نوع من التغير ،فالإعلانات الكهربائية المتحركة أجدب للإنتباه من الإعلانات الثابتة .

6. موضع المنبه: فقد وجد أن القارئ العادي أميل إلى الإنتباه إلى النصف الأعلى من صفحات الجريدة التي يقرأها منه إلى الإنتباه إلى النصف الأسفل وكذلك إلى النصف الأيسر منه إلى النصف الأيمن،هذا في الجريدة الأجنبية كذلك إتضح أن الصفحتين الأولى والأخيرة أجدب للإنتباه من الصفحات الداخلية.

ثانيا/عوامل داخلية :

منها عوامل مؤقتة وتشمل الحاجات العضوية والوجهة الذهنية في النشاط العضوى يؤدي إلى جذب الإنتباه إلى الداخل والدليل على ذلك أننا نشكو من الألم الشديد الذي يصعب إبعاده من منطقة الشعور ، وفيما يتعلق بالوجهة العقلية فالأم النائمة إلى جوار طفلها قد لايقوضها صوت الرعد لكنها تكون شديدة الحس لكل حركة أو صوت يصدر من الطفل.

ومن هنا عوامل دائمة وتشمل الدوافع الهامة والميول المكتسبة وهي تعد تهيؤا ذهنيا دائما للتأثر والإستجابة لبعض المنبهات فلدى الإنسان وجهة ذهنية موصولة للإنتباه إلى المواقف التي تنذر بالخطر أو الألم كما أن دافع الإستطلاع يجعله في حالة تأهب مستمر للإنتباه إلى الأشياء غير المألوفة أما الميول المكتسبة فيبدو أثرها في إختلاف النواحي التي ينتبه إليها عدد من الناس حيال موقف واحد أضف إلى ذلك أن الإنتباه يرتبط بالحالة الجسمية والنفسية فالتعب يؤدي إلى نفاذ الطاقة الجسمية والعصبية وضعف القدرة على تركيز الإنتباه.

كما أن من شروط تركيز الإنتباه مدى الإهتمام الذي يثيره الموقف السلوكي ومعنى هذا أن عملية الإنتباه تختلف مظاهرها بإختلاف الموقف.

### 3-1-7-2- عوامل التي تؤدي إلى تشتت الإنتباه:

إن عدم القدرة على التركيز أوتشتت الإنتباه له أسبابه المتعددة ومظاهره المختلفة ، فهو يعنى القدرة على الإنتباه إلى موضوع واحد وطرد كل الأفكار الأخرى وتحتاج عملية التركيز إلى يقظة ونشاط في مركزين في المخ وهما التكوين الشبكي والقشرة المخية والدائرة الكهريائية بين التكوين الشبكي وقشرة المخ هي أصل التركيز وبالتالي أي عامل يؤثر في الدائرة سيؤدى إلى تشتت الإنتباه والسرحان، وتنقسم إلى عوامل نفسية وجسمية وإجتماعية وفيزيكية وهي تتحدد فيمايلي:

1. **العوامل الجسمية** : فقد يرجع شرود الإنتباه إلى التعب والإرهاق الجسمي وعدم النوم والإستجمام بقدر كاف أو سوء التغذية أو إضطراب إفراز الغدد الصماء .
2. **العوامل النفسية** : التي تؤدي إلى تشتت الإنتباه مثل إنشغال فكر المتعلم في أمور أخرى سواء كانت إجتماعية أو عائلية وأيضا إسرافه في التأمل الذاتي أو لأنه يشكو لأمر ما من مشاعر أليمة بالنقص أو بالقلق.
3. **العوامل الإجتماعية** : فالأثر النفسي يختلف بإختلاف قدرة الناس على الإحتمال والصمود فمنهم من يكون أثرها فيهم كأثر الكوارث والصدمات العنيفة.

(سليمان عبد الواحد، 2013، الصفحات 46-47)

4. **العوامل الفيزيكية** : إن من أهم العوامل الفيزيكية التي تؤدي إلى تشتت الإنتباه ضعف الإضاءة أو سوء توزيعها وأيضا سوء التهوية وإرتفاع درجة الحرارة والرطوبة وكذلك الضوضاء وهذه العوامل تؤدي سرعة تعب الفرد وزيادة قابليته للتهيج وبالتالي ضعف قدرته على الإنتباه .

(السيد و محمد بدر، 1999، صفحة 29)

## 3-1-8- تركيز الانتباه في المجال الرياضي:

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة، إذا تلعب معظم مظاهر الانتباه دورا فعالا في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات، إذا ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساسا مهما في نجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تم التأكد من أن إرتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية حيث أن حل الواجب الحركي سواء كان في التدريب أو المنافسة يتطلب وبشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز، وتختلف القدرة على تركيز الانتباه من اللاعبين فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز والبعض الآخر يكون أكثر عرضة للإضطراب وذلك لضعف القدرة على إنتقاء الانتباه إلا أن خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت وفي بعض الأحيان يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الإتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية . (عكة، 2007، صفحة 285)

إن تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه، فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية، ويعد أساسا مهما لنجاح المهارات الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية .

وهذا ما أكده (خالد عبد المجيد 1989) إذ يشير إلى أن إرتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية .

ويشير (هشام سليمان 1988) إلى تأكيد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الإستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظرا لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي على تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات. (مصطفى البب، 2014، صفحة 24)

3-1-9-أبعاد الإنتباه:

3-1-9-1-الإنتباه العام والإنتباه المحدد(المغلق):

قد ينتبه اللاعب إلى مثيرات أو مواقف معينة بصورة عامة أو بصورة محددة (مغلقة)والإنتباه العام يحتاج إلى درجة قليلة من اليقظة وبالتالي يتطلب ببطء الإستجابة .

وعلى العكس من ذلك فإن الإنتباه المحدد أو المغلق يصاحبه درجة عالية من الإستثارة والتنشيط ويتطلب درجة أكبر من الإستجابة كما يتطلب المزيد من الجهد بالمقارنة بالإنتباه العام.

وفي المجال الرياضي قد يتطلب الأمر من اللاعب الإنتباه المحدد طوال فترة الأداء ،كما يحتاج اللاعب إلى تعلم القدرة على تغير إنتباهه من الإنتباه العام إلى الإنتباه المحدد عندما يتطلب موقف التعلم أو موقف المنافسة ذلك.

وفي بعض الأحيان قد يستخدم مصطلح الإنتباه الإيجابي للإشارة إلى الإنتباه العام ومصطلح الإنتباه السلبي للإشارة إلى الإنتباه المغلق. ( جبار الصمد، 2000، صفحة 152)

3-2-9-1-الإنتباه الضيق والإنتباه الواسع:

الإنتباه الضيق والإنتباه الواسع يشيران إلى كمية المثيرات التي يمكن للاعب أن يهتم بها فهناك تعطى الأنشطة الرياضية التي تتطلب رؤية واسعة للاعبين الزملاء واللاعبين المنافسين وتحركاتهم وكذلك حركة الكرة أو إدارة اللعب ،في حين أن هناك أنشطة رياضية أخرى تتطلب من اللاعبين الإنتباه الضيق كما في رياضة الرماية وكما في محاولة أداء التصويبة الحرة في كرة السلة أو ضربة الجزاء في كرة القدم .

3-3-9-1-الإنتباه الداخلي والإنتباه الخارجي:

يشير الإنتباه الداخلي والخارجي إلى إنتباه اللاعب إلى أفكاره ومشاعره ،أما الإنتباه الخارجي فيشير إلى أنتباه اللاعب إلى البيئة الخارجية (مواقف اللعب مثلا).

وفي بعض الأحيان قد يتحول إنتباه اللاعب داخليا لتحليل ما يحدث أمامه ومحاولة التفكير في خطة ما والإستعداد أو التهيؤ الذهني للإستجابة الحركية وفي أحيان أخرى يكون إنتباه اللاعب موجها أساسا لما يحدث حوله من مثيرات أو أحداث أو متغيرات وفي أحيان يتداخل الإنتباه الداخلي مع الإنتباه الخارجي.

3-4-9-1-الإنتباه المرن والإنتباه الجامد:

في بعض مواقف الأنشطة الرياضية قد يتطلب الأمر من اللاعب دوام تغير الإنتباه من التفاصيل أو الأجزاء إلى الإنتباه للكليات أو العموميات مثل: تغير الإنتباه من لاعب معين أو الكرة مثلا.

كما يتطلب الأمر في بعض مواقف اللعب أن يقوم اللاعب بتغيير إنتباهه الخارجي نحو المثيرات الخارجية (كالإنتباه نحو اللاعبين مثلا) إلى الإنتباه الداخلي نحو تفكيره أو نحو الكلمات الداخلية التي يعطيها لنفسه، أي حديثه الداخلي لنفسه أو تأمله الباطني أو الذاتي.

( جبار الصمد، 2000، صفحة 153 )

### 3-1-10- مظاهر الإنتباه:

هناك العديد من مظاهر الإنتباه نذكر منها:

#### 1. حجم الإنتباه :

يقصد بحجم الإنتباه أو المثيرات التي يمكن للاعب الإنتباه إليها من بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن :

فعلى سبيل المثال قد يكون حجم الإنتباه بالنسبة للاعب في كرة القدم في موقف معين يتضمن كلا من الكرة وبعض اللاعبين المنافسين وبعض اللاعبين الزملاء والحكم مثلا، في حين قد يكون حجم الإنتباه بالنسبة للاعب في موقف آخر يتضمن اللاعب المنافس والكرة فقط كما هو الحال بالنسبة لركلة الجزاء في كرة القدم وعلى ذلك كلما كانت كمية المعلومات أو المثيرات التي يدركها اللاعب في لحظة معينة من الزمن كبيرة، كان حجم الإنتباه كبيرا وعلى العكس من ذلك كلما كانت كمية المعلومات أو المثيرات التي يدركها اللاعب في لحظة معينة من الزمن قليلة قل حجم الإنتباه. (بن رابح ، 2014، صفحة 49)

#### 2. حدة (شدة) الإنتباه:

يقصد بحدة الإنتباه أو شدة الإنتباه درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة وبالتالي: كلما زادت حدة أو شدة الإنتباه نحو مثيرات معينة، تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الإنتباه ومن الملاحظ بالنسبة للاعب الناشئ عندما يتعلم مهارة حركية جديدة أن حدة الإنتباه لديه تكون واضحة نظرا لمحاولته بذل المزيد من الجهد في عملية الإنتباه لمحاولة فهم وإستعاب هذه المهارة الحركية الجديدة .

#### 3. تركيز الإنتباه:

يقصد بتركيز الإنتباه تضيق الإنتباه أو تثبيته نحو مثير معين وإستمرار الإنتباه على هذا المثير المختار فكان تركيز الإنتباه هو القدرة على تضيق أو تثبيته أو تأكيد الإنتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن، ومما تجدر الإشارة إليه أن تركيز الإنتباه على مثير معين لايعنى جمود الإنتباه وتوقعه وإنما يتحرك الإنتباه أثناء تركيزه في مجال أو إمتداد أو إتساع أكبر يطلق عليه مجال إتساع الإنتباه ولكن في

حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه كما هو الحال في رياضة الرماية عند تركيز الانتباه في بؤرة أو نقطة معينة هي الهدف الثابت أو المتحرك.

#### 4. إنتقاء الإنتباه:

يقصد بإنتقاء الإنتباه القدرة على إختيار المثير الهام الذي ينبغي التركيز عليه وإغفال المثيرات الأخرى غير الهامة فعلى سبيل المثال اللاعب المدافع في كرة السلة في طريقة دفاع رجل لرجل يقوم بإختيار أو إنتقاء إنتباهه على اللاعب المهاجم في نقطة معينة ،مثل إنتقاء الإنتباه على الكرة في يد اللاعب المهاجم أو إنتقاء الإنتباه على وسط اللاعب المهاجم أو إنتقاء الإنتباه على قدم اللاعب المهاجم وهكذا كلما كان إنتقاء اللاعب المدافع في كرة السلة لنقطة الإنتباه بالنسبة للاعب المهاجم صحيحا كان أقدر على النجاح في عمله الدفاعي.

#### 5. ثبات الإنتباه :

يقصد بثبات الإنتباه قدرة اللاعب على الإحتفاظ بإنتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبيا فلاعب تنس الطاولة الماهر يستطيع الإحتفاظ بثبات إنتباهه على الكرة أثناء اللعب دفاعا وهجوما لمحاولة الفوز بنقطة واحدة لفترة طويلة نسبيا في رياضة تنس الطاولة للمستويات العالية.

(بن رايح ، 2014 ، صفحة 50)

#### 6. توزيع الإنتباه :

يقصد بتوزيع الإنتباه قدرة اللاعب على توجيه إنتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد أو توجيه إنتباهه نحو إستعاب وفهم أكثر معلومة من مصادر مختلفة في وقت واحد ،إن توزيع الإنتباه بين نمطين متماثلين في المستوى والفعالية من المهمات أو المنبهات أمر صعب وعندما تتشابه مهمتان تشابها كبيرا وتحدثان سوية يضطر الفرد أن يعنى بواحدة ويهمل الأخرى ،ومن أمثلة ذلك قيام اللاعب المدافع في كرة السلة بتوزيع إنتباهه ما بين اللاعب الذي يراقبه وغير الحائز للكرة واللاعب المنافس الحائز للكرة .

#### 7. تحويل الإنتباه:

تحويل الإنتباه يقصد به قدرة اللاعب على سرعة توجيه إنتباهه من مثير معين إلى مثير آخر ومن أمثلة ذلك: مدافع كرة الطائرة الذي يوجه إنتباهه نحو لاعب منافس معين سيقوم بأداء الضربة الساحقة ثم سرعة تحويل إنتباهه نحو لاعب منافس آخر سيؤدي الضربة الساحقة فعلا كنتيجة لعملية خداع من الفريق المنافس وبالتالي قدرته على صد الضربة الساحقة،ونجاح تحويل الإنتباه من مثير لآخر يرتبط بعامل التوقيت إذا أن السرعة الزائدة أو البطء الشديد لايساعد اللاعب على النجاح في الأداء .

## 8. تشتت الإنتباه :

تشتت الإنتباه هو عدم قدرة اللاعب على الإحتفاظ بإنتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبيا وإنتقال الإنتباه بين مثيرات متعددة في نفس الوقت ،ويشكو بعض الناس من شرود إنتباههم قدر قليل أو كبير أثناء العمل أو الحديث أو المذاكرة أو أثناء الألعاب فهم يعجزون عن التركيز إلا لبضع دقائق ثم ينصرف إنتباههم إلى شئ آخر كما يجدون صعوبة في تركيز إنتباههم من جديد.

## 9. حصر الإنتباه:

لايثبت الإنتباه على شئ واحد إلا لحظة وجيزة من الزمن وماعليك إلا أن تلاحظ عيني شخص يتطلع منظرا طبيعيا أو لوحة فنية لترى أنهما تنتقلان من نقطة إلى أخرى كل ثانية أو ثانيتين وحتى إذا كانت العينان مثبتتين على موضوع خارجي خاص ،لم يلبث الإنتباه أن ينتقل منه إلى فكرة أو خاطر في ذهن الفرد ثم حاول أن تنتبه إلى دقائق الساعة التي يأتي صوتها من بعيد فإننا نجد أننا نسمع دقائقها لحظة ثم ينقطع الصوت ثم يعود لتسمعه وهكذا.

فالمختص في موضوع معين يستطيع أن يحصر إنتباهه فيه لمدة طويلة فكان الإنتباه المستمر الموصول ليس إنتباها جامد لاحراك فيه بل إنتباه متحرك يتغير بسرعة ولكن في دائرة إهتمام واحدة لايحيد عنها ولا يستلم المشتتات مثل: الإنتباه إلى شرح المدرب على كيفية أداء الرمية الحرة في كرة السلة في قاعة التدريب ،ولكننا نرى أن المتعلم حصر إنتباهه بكلام المدرب فقط دون غيره ومن ثم يعين على المدرس أو المدرب الذي يريد الإبقاء على إنتباه سامعيه أن يثير إهتمامهم أولا بالموضوع ثم يمضي في عرضه ولكن دون إستطراد كبير فالإستطراد غالبا ما يكون مدعاة إلى حيود الإنتباه عن موضوعه الأصلي تتوقف القدرة على حصر الإنتباه على عوامل عديدة منها الوراثة والسن والخبرة والإهتمام والتعود.

(بن رابح ، 2014 ، الصفحات 51-52)

## 3-1-11-مشكلات تركيز الإنتباه:

يقرر الكثير من اللاعبين أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة، وعادة فإن هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز على المثيرات المطلوبة ، ولكن نظرا لتشتت إنتباههم بالأفكار والأحداث الأخرى والإنفعالات ،ونناقش الآن بعضا عن تلك المشكلات التي تسبب عدم تركيز الإنتباه للاعبين .

## 1. الإنشغال بالأحداث الماضية :

بعض اللاعبين لا يستطيعون نسيان الأحداث السابقة وخاصة إذا كانت خبرات للبيئة، فتركيز الإنتباه في الأحداث الماضية بسبب الهبوط المفاجئ للعديد من الرياضيين الموهوبين.

## 2. الإنشغال بالأحداث المستقبلية :

يمكن أن تتضمن مشكلات التركيز الإنشغال بالأحداث المستقبلية فالنشئ الرياضي خاصة ينشغلون بالتفكير المستقبلي من حيث النتائج المتوقعة لأفعال معينة ،هذا التفكير عادة يتخذ شكل تقارير ماذا لو؟

✚ ماذا لو خسرت المباراة؟

✚ ماذا لو إرتكبت خطأ آخر؟

✚ ماذا لوأصبت؟

✚ ماذا لو تسببت في هبوط مستوى الفريق؟

✚ ماذا لو فقدت الحماس لإستكمال التدريب؟

مثل هذه الأفكار المستقبلية والأرق يؤثر سلبيا على التركيز ويؤدي إلى المزيد من الأخطاء والهبوط في الأداء كما أن الأرق لا يؤدي إلى تشتت الإنتباه فقط ولكن يمكن أن يسبب أيضا زيادة التوتر العضلي الذي يزيد من إعاقة الأداء.

## 3. الإنشغال بالكثير من المثيرات ( الرموز):

أحد الجوانب الصعبة للإحتفاظ بالتركيز لفترة طويلة خلال جرعات التدريب أو المنافسات ،وجود العديد من مصادر تشتت الإنتباه نفعلي سبيل المثال: فإن اللاعبين يتميزون بتركيز الإنتباه الواسع يبدو أنهم يلاحظون كل شي يحدث في المنطقة المحيطة بهم. (كامل راتب ، 2000، صفحة 287)

## 4. التحليل الزائد لحركات الجسم :

هناك مشكلة أخرى متمثلة في التركيز الزائد جدا بالنسبة للنواحي الفنية لكيفية أداء حركات الجسم أي تركيز الإنتباه الضيق الداخلي ،وبرغم أن هذا النوع من التركيز لا ينظر إليه على أنه غير مرغوب فيه عند تعلم مهارة جديدة ، حيث الحاجة إلى الشعور بالإحساس الحركي لخصائص الحركات التي تؤديها العضلات ،ولكن المشكلة تبدو عند إستمرار التفكير الضيق الداخلي بعد تعلم المهارة ،حيث تؤدي المهارة بشكل ألي ويوجه التركيز أساس حول ماذا تفعل من خلال رمز أو كلمة أو كلمتين للإحتفاظ بالتركيز.

إن ذلك لايعنى أنه لا يوجد تفكير في المهارة عندما يتم تعلمها جيدا ولكن المقصود أن التركيز على ميكانيكية أداء الجسم أثناء المنافسة عادة مايعوق الأداء وكلما كان التحليل رائدا أعاق ذلك الإنسيابية والطلاقة لخصائص الأداء الحركي لمستويات الأداء العالي وخاصة غذا كان المطلوب هو سرعة رد الفعل وإتخاذ القرار.

5. صدمة الإنتباه:

نعنى بصدمة الإنتباه تركيز اللاعب على الأداء السيء في الوقت الحرج للمباراة أو المنافسة، وينظر إليها على أنها عملية تؤدي إلى إعاقة وهبوط الأداء فعندما تخطئ الأداء في ضربة الجزاء أو الرمية الحرة أو الضربة الساقطة، فإن ذلك لايعني بالضرورة معنى صدمة الإنتباه ولكن الأهم أن تحيب لماذا وكيف حدث الخطأ.

وبشكل عام يمكن التعرف على صدمة الإنتباه لسلوك اللاعب عندما يتميز أدائه بالهبوط المتلاحق ولايستطيع إستعادة التحكم في الأداء دون مساعدة خارجية وتحدث صدمة الإنتباه عادة في موقف إنفعالي هام للاعب حيث تسبب الضغوط توتر العضلات ،زيادة نبض القلب والتنفس ، جفاف الحلق تعرق اليدين ويحدث إنهيار لمستوى الإنتباه،وبدلا من التركيز الشديد على الرموز المرتبطة بالبيئة مثل: الكرة وحركات المنافس، فإن الإنتباه يصبح ضيقا وداخليا حيث التركيز على الأرق والخوف من الخسارة أو الفشل وفي نفس الوقت فإن زيادة الضغط تنقص المرونة وتحويل تركيز الإنتباه،ويبدو التأثير السلبي على الأداء من حيث الخلل في التوقيت والتوافق الحركي،التعب والتوتر العضلي،الإندفاع،عدم القدرة على الإنتباه للرموز المرتبطة بالأداء ويوضح الشكل التالي عملية صدمة الإنتباه كما سبق شرحها.

عملية صدمة الإنتباه	
العوامل المؤدية إلى حدوث الصدمة	
أهمية المنافسة. مواقف اللعب الحرجة في المنافسة . التقويم بواسطة المدربين /الزملاء /الأباء.	
تغيرات البدنية	تغيرات الإنتباه
زيادة التوتر العضلي . التركيز الضيق	التركيز الداخلي
زيادة معدل التنفس . زيادة سرعة معدل النبض	نقص المرونة
مظاهر إعاقة الأداء	

خلل في التوقيت والتوافق الحركي

التوتر العضلي والتعب

الإندفاع

عدم القدرة على الإنتباه للرموز المرتبطة بالأداء

شكل رقم (3): يبين عملية صدمة الإنتباه.

(كامل راتب ، 2000، صفحة 280)

### 3-1-12- طرق تحسين تركيز الإنتباه:

تعتبر القدرة على التركيز للمثيرات(الرموز) المرتبطة بالبيئة شيئاً هاماً لتحقيق أدائك الفعال ويمكن تصنيف طرق تحسين الإنتباه للاعبين من خلال توجيهات تؤدي في الملعب وتمارين أخرى.

#### ❖ الأداء في وجود مثيرات تشتت الإنتباه:

إن من المثير حقا أن نلاحظ كيف أن بعض الأصوات الخافتة والحركات المحدودة من بعض الأشخاص من جمهور المشاهدين في لعبة،مثل:التنس تؤثر سلبيا على تركيز إنتباه اللاعب،بينما بعض اللاعبين في رياضات الفريق مثل: كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد يؤدون بشكل جيد في ظروف الصباح الشديد ،والتلويح بالإعلام من الحشد الكبير للجمهور.

إنك تستطيع أن تهين نفسك لمواجهة مصادر تشتت الإنتباه من خلال التمرين بانتظام تحت نفس الظروف المماثلة للمنافسة ،بعض مدربي كرة السلة على سبيل المثال: يعتمدون تواجد مكبرات لافتعال الضوضاء حتى يعود اللاعبون على التصويب تحت نفس الظروف المماثلة لوقف المنافسة ،كذلك فإن بعض مدربي التنس يطلبون من بعض الأشخاص الوقوف والتحدث أو المشي حول الملعب من وقت لآخر أثناء التدريب كنوع من التهيئة لمصادر تشتت الإنتباه المتوقعة في المنافسة .

(كامل راتب ، 2000، صفحة 286)

#### ❖ كلمات الترميز:

إقترح كلمات رمزية تستخدمها كمثير لتحقيق إستجابة معينة ،ويمكن أن تكون هذه الكلمات تعليمية مثل:راقب الكرة،الكتفان للخلف،المتابعة،الإمتداد وقد تكون الكلمات دافعية أو إنفعالية مثل:قوة ،إسترخاء،ثقة،طاقة،المهم في إختيار الكلمة الرمزية أن تكون بسيطة وتثير بشكل ألى الإستجابة

المرغوبة، فعلى سبيل المثال لاعب الجمباز عندما يؤدي الحركات الأرضية يستخدم كلمة رمزية (الأمام) للتأكد من رفع الرأس لحظة معينة أثناء الأداء .

#### ❖ تقبل الأداء دون التفكير في التقييم:

أحد المعوقات الكبيرة التي تواجه اللاعب في الإحتفاظ بالتركيز هو الميل لتقييم الأداء على أساس أنه جيد أو سيء، أي تحديد ما تفعله على أنه قيمة إيجابية أو سلبية مثل إصدار هذه الأحكام أثناء الأداء في الملعب أو أن النشاط البدني يؤدي إلى ضعف الأداء أو السلوك، فعلى سبيل المثال لاعب كرة القدم الذي يفقد العديد من الفرص لتسجيل الأهداف قد يفكر دائماً: أفقد الفرص السهلة .. أنا لأستطيع تسديد الهدف عندما أرغب في ذلك، مثل هذه الأفكار والأحكام تجعله يفنق إلى الإنسيابية، التوقيت، الإيقاع الحركي كما أن التفكير يمثل نوعاً من العب الذهني يؤدي إلى التوتر العضلي وضعف التركيز وإتخاذ القرار.

#### ❖ النظام الروتيني قبل الأداء:

❖ يجب أن يقترح كل لاعب نظاماً روتينياً يؤديه قبل الأداء أو لحظات التوقف بين الأداء، حيث أن ذلك يساعده على التركيز العقلي للأداء التالي.

إن العقل يبدأ عادة في التشتت لحظات التوقف بين الأداء فعلى سبيل المثال فإن لاعب التنس أثناء إستبدال الملعب مع منافسيه يجب أن يجلس على الكرسي مع أخذ شهيق عميق ويتخيل ماذا يريد أن يفعل في المباراة التالية، ثم يجب أن يكرر من إثنان إلى ثلاث كلمات رمزية لمساعدته على تركيز الإنتباه قبل بداية اللعب.

ويفيد مثل هذا النظام الروتيني في تحسين عملية التفكير والحالات الإنفعالية وتحافظ على تركيز الإنتباه على الأداء الراهن والرموز المرتبطة بالأداء.

#### ❖ تركيز العين:

أحد الطرق الهامة لتحسين التركيز للاعبين إكسابهم المقدرة على التحكم في توجيه رؤية العين بإعتبار أن عدم التحكم في توجيه رؤية العين يؤدي إلى تشتت الإنتباه ويتضح ذلك عندما توجه النظر إلى المثيرات أو الرموز غير المرتبطة بالأداء مثل سلوك الجمهور، إشارات الحكام، إنفعالات المدرب، سلوك المنافس.

(كامل راتب ، 2000، الصفحات 288-289)

إن مفتاح التحكم في العين هو أن تتأكد أن العينين لا ينظران لمثيرات غير مرتبطة بالبيئة وكثيرا مانسمع اللاعبين في التنس وكرة القدم والطائرة يقولون راقب أو شاهد الكرة، إننا نسمع ذلك كثيرا لأننا نعرف من الخبرة أنه من السهل أن تقول ركز على الكرة ولكن الصعب هو عمل ذلك.

❖ التركيز في الأداء الراهن:

يواجه اللاعبون عادة صعوبة تركيز الانتباه في الأداء الراهن نظرا لأن العقل كتاب مفتوح يستقبل العديد من الرسائل فالعقل يريد إسترجاع الخطأ الذي إرتكبه ومراجعة تقييم الأداء ويريد أيضا التطلع إلى ما سوف يحدث في المستقبل ولكن توجيه التفكير في الماضي أو المستقبل عادة يؤدي إلى حدوث مشكلات في تحقيق الإنتباه. (كامل راتب ، 2000، صفحة 289)



شكل رقم(4): يبين أساليب الإنتباه شائعة الإستخدام أثناء الأداء في الملعب

(كامل راتب ، 2000، صفحة 287)

## 3-1-13- قياس تركيز الانتباه:

تتعدد طرق قياس الانتباه في المجال الرياضي وتختلف وسائلها في محاولة للتحكم في أبعاد الانتباه ذات التأثير على مستوى الأداء :

## أولا/تحليل الملاحظة:

يتم قياس الانتباه في هذه الطريقة من خلال الملاحظة الموضوعية أو التصوير بالفيديو لأداء اللاعب وتحليل السلوك المصاحب للانتباه وذلك بهدف التعرف على أسلوب الانتباه لدى اللاعب وفي أي الأوقات يبدأ في ارتكاب الأخطاء العقلية المرتبطة بالانتباه، وعلى الرغم من أن هذه الطريقة ليس هي الأفضل إلا أنها تعتبر أحد الوسائل المستخدمة في القياس. ( العربي شمعون، 1999، صفحة 376)

## ثانيا/عينات الأفكار :

تتضمن هذه الطريقة من قياس الانتباه تسجيل أفكار اللاعبين خلال الأداء بواسطة جهاز تسجيل، وتناسب طريقة عينات الأفكار الأنشطة الرياضية التي تتطلب الإستمرار في الأداء لفترة طويلة من الزمن مثل الماراثون، الدرجات ويمكن تعديلها للأنشطة الرياضية الأخرى التي تستغرق وقتا قصيرا ويقوم اللاعب بعد الإنتهاء من الأداء بالتسجيل على شريط أو التدوين في بطاقة أفكاره، ويتم بعد ذلك تحليل المحتوى ووضع تقرير عن أسلوب إنتباه اللاعب أثناء الأداء المهاري، وتبدو هذه الطريقة أكثر صدقا في تقويم ما تم لتركيز عليه من الأفكار .

## ثالثا/حالات الوجه والعينين:

أسلوب من القياس يختبر الإستجابة في الوجه وخصائص تحديق العينين كدليل على حالات الانتباه وفقا لما أشار إليه (Ezard/1977) ويعتبر (1977/Tuker) أول من حاول الربط بين حركات العين الجانبية وإستخدام نصفي المخ وقد أشار كل من (1979 Galin-Kocel) إلى أن الأفراد يميلون إلى النظر يسارا إذا كان السؤال يتطلب التفكير المكاني، وجهة اليمين إذا كان السؤال يتطلب التفكير اللفظي ولذلك فإن حركة العين الجانبية إلى النوعين من الأسئلة قد تشير بصورة أولية إلى نشاط نصف المخ المضاد، وقد دعمت الدراسة أن العمليات اللفظية واللغوية تحدث في الجانب الأيسر من المخ، وعموما فإنه من الممكن تقسيم اللاعبين إلى الأنماط الأولية لإستخدام نصفي المخ اعتمادا على نسبة تكرار العين للجانب الأيمن أو الأيسر عند الإستجابة إلى نوعية الأسئلة المرتبطة بالنشاط الرياضي، وعلى الرغم من أن طريقة تقويم حركة العين الجانبية لم تستخدم في المجال الرياضي فقد تمت الإشارة إليها كأحد الأبعاد المستخدمة في قياس الانتباه وأملا في أن تكون موضوعا للبحث نحو تحقيق مزيد من الموضوعية والتعرف على الأبعاد المتعددة المرتبطة بهذا الموضوع. ( العربي شمعون ، 1999 ، صفحة 377)

رابعاً/الإختبارات والمقاييس:

بعد إستخدام الإختبارات العامة في مجال الإنتباه على اللاعبين وبيان عدم قدرتها على التنبؤ بمستوى الأداء في المستقبل وقصورها في المواقف الرياضية وتأكيد أهمية الإعتماد على مجموعة من الإختبارات توضع وتصمم بشكل خاص لتقابل إحتياجات ومتطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة وتساهم بدور فعال في تطوير عملية قياس الإنتباه، نذكر منها:

(1) القياسات المعملية :

يمكن قياس درجة تركيز إنتباه اللاعب داخل المعمل عن طريق مجموعة من الأدوات التي تستخدم في هذا الغرض وهي قياس سرعة الإستجابة البسيطة والمركبة بإستخدام:

1. جهاز الكرونوسكوب.

2. التختاسكوب.... ( العربي شمعون، 1999، الصفحات 378-379)

(2) القياسات الفسيولوجية :

تمثل أحد الإتجاهات التي تم التركيز عليها في تطوير الإنتباه من حيث أهمية دراسة العمليات المعرفية في إرتباطها بالمجال الرياضي بإستخدام القياسات الفسيولوجية الموضوعية ،ولذلك أصبح رسام المخ الكهربائي ورسام العضلات الكهربائي ، ضربات القلب ، التنفس ،درجة حرارة الجسم ومتغيرات فسيولوجية أخرى تستخدم في المجالات التطبيقية في الأنشطة الرياضية إلى جانب البحوث والدراسات .

وتعتمد القياسات الفسيولوجية على التداخل بين العمليات الفسيولوجية والمواقف الضاغطة حيث تؤدي التغيرات الناتجة من زيادة التوتر العضلي وزيادة ضربات القلب والتنفس إلى تضيق الإنتباه ،وتركيز الإنتباه إلى الداخل مما ينعكس بدوره على إضطراب في العضلات الدقيقة للتوافق والتوقيت وإلى الإندفاع في الأداء وعدم القدرة على ملاحظة المتغيرات المرتبطة بالأداء والشعور بالتعب ،وهذه الأبعاد توضح أهمية القياسات النفس فسيولوجية في تقويم الجوانب العقلية المرتبطة بالأداء الرياضي بشكل عام ،وموضع الإنتباه بشكل خاص.

(3) شطب الأرقام والحروف:

تتوفر مجموعة من الإختبارات في هذا المجال منها إختبار التصحيح (بوردين-أنفيموف) وإختبار الحلقات لأندولتا، إختبار(D2) لتركيز الإنتباه ،إختبار هاريس لقياس الإنتباه في أبعاد توزيع الإنتباه ،وتقوم فكرة هذه الإختبارات أساسا على أداء اللاعب لواجب معين يحدده له القائم على الإختبار خلال فترة محددة

(دقيقة أو دقيقتان) ويطلب منه شطب أرقام أو حروف أو علامات معينة على أن يراعي شطب أكبر قد ممكن وبأقل أخطاء خلال تلك الفترة المحددة. (العربي شمعون، 1999، الصفحات 383-384)

#### (4) إختبار (D2) لتركيز الإنتباه :

صمم هذا الإختبار بريكنامب (Brekenkamp 1979) لمحاولة قياس قدرة الفرد على تركيز الإنتباه لفترات زمنية قصيرة ومتتابة ويمكن إستخدام هذا الإختبار بصورة فردية أو جماعية .

ويحتوى الإختبار على (14) سطر في كل منها (47) حرفا ويستغرق فترة الاختبار دقيقتين وعشرين ثانية أي أن الاداء في السطر الواحد يستغرق عشرة ثواني (14 سطرا في 10 ثواني) تساوى (140) ثانية ونظرا أقصر فترة أداء الإختبار ينبغي مراعاة ضمان عدم وجود ضوضاء أو مشتقات الإنتباه للتعرف على قدرة اللاعب على عزل وتركيز الإنتباه وقد أعد الصورة العربية محمد حسن علاوى .

#### (5) إختبار لأندولتا للحلقات:

وضع هذا الإختبار في الأصل بواسطة لأندولتا (Landolta) وقام بتعديله في صورته الحالية (تشيخوف Tch yof) بهدف قياس ثبات الإنتباه عند الرياضيين ويتكون الإختبار من لوحة مرسومة عليها سطور مكونة في حلقات تشير فتحاتها إلى إتجاهات مختلفة واللوحة مقسمة إلى ثلاثة أقسام متساوية كل قسم يحتوى على خمسة سطور كاملة من الحلقات وكل سطر به عشرين حلقة .

#### (6) إختبار شبكة تركيز الإنتباه :

يهدف هذا الإختبار إلى قياس قدرة اللاعب على تركيز الإنتباه وخاصة قبل المنافسات الرياضية وإستخدم مع الرياضيين على نطاق واسع إنطلاقا من أن اللاعب إذا كان مضطربا أو قلقا أو مشتت بأفكار سلبية سوف ينخفض مستوى الإنتباه وخاصة في تلك الأنشطة التي تحتاج بالدرجة الأولى إلى تركيز الإنتباه مثل: الرماية والجمباز والتزلج الإيقاعي وتم إستخدام الإختبار أيضا كمرشد للاعبين القديرين على التركيز بكفاية والإختبار بسيط في شكله عبارة عن مربع يضم مائة مربع طول ضلعه عشر مربعات ويتم وضع أرقام في هذه المربعات بطريقة خاصة وغير متسلسلة على شرط أن لا يقل الرقم داخل المربع الواحد عن عددتين، ويقدم الإختبار إلى اللاعب لمدة دقيقة واحدة يطلب منه بعد تحديد رقم البداية والذي يفضل أن يكون أقل من رقم (60) أن يقوم بشطب أكبر عدد ممكن من الأرقام بطريقة متتالية ومتتابة عن طريق وضع شلاطة (/) على هذه الأرقام ويتم حساب عدد المربعات التي وصل إليها نهاية الدقيقة، ويتميز هذا الإختبار بإمكانية تقديمه عدة مرات مع تغيير رقم البداية كل مرة وإعادة تغيير أرقام شبكة التركيز إذا إستخدمت عدة مرات حتى لا يتم التعود عليه وتذكر أماكن الأرقام ويمكن إضافة مجموعة من المثيرات أثناء الإختبار مثل: الموسيقى . (لحواج، 2016، الصفحات 122-123)

## 3-2- مهارة التصور العقلي

## 3-2-1- مفهوم التصور العقلي :

يمثل وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن المخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب منه، فالتصور هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن إنعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات والأساس الفيزيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور. (جبار الصمد، 2000، صفحة 03)

كما يعتبر مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و إكتسابها وهو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة والتصور هو إنعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها و التي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، كما أشارت هاريس (Harris) وآخرون (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن إستدعاء أو إستحضار أو إسترجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التغيير و إنتاج صور و أفكار جديدة. ( علاوى، 2002، صفحة 248)

ولا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل. ( العربي شمعون ، 1996، صفحة 50)

التصور العقلي(تخيل): تصور شيء أو حدث في صورة أو رمز ،يبدو كأنه محسوس سواء كان له وجود أو غير موجود في الحقيقة . (شحاتة و النجار، 2003، صفحة 94)

وحسب فالي و قرينلي (Vealey et Greenleaf- 2001) فإن التصور العقلي يحدث عند استعمال كل الحواس لتكوين أو استرجاع خبرة في الذهن. (Richard, 2005, p. 220)

ويمكن أن نلخص مفهوم التصور العقلي من خلال تعريفات بعض علماء النفس الرياضي :

✓ عرف ندفير (Neddeffer) التصور العقلي بأنه إعادة تكوين أو إسترجاع الخبرة في العقل.

✓ أما روبرت (Robert) فيرى أنه خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي.

✓ فيما عرف دورثي (Dorothy) التصور العقلي بأنه إسترجاع الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى .

✓ أما ريتشارد سون (Rechar d son) فيرى أنه جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والادراكية في العقل الواعي ،مع غياب المثيرات الشرطية التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والادراكية الحقيقية.

(المستكاوى، 2002، صفحة 73)

✓ القدرة على تصوير شئ ما أو بناء صورة ذهنية للمستقبل ، وهو إحتضار صور من الماضي لإختراع أشياء جديدة. (علي عبد الرحيم صالح، 2014، صفحة 94)

✓ التصور العقلي يسمح بتثبيت البرامج الحركية المعقدة في العقل ،كل ما كان مستوى إستعمال التصور العقلي عالي ،كلما كان تثبيت المعلومات في العقل كبير.

(Guy & Bouslim, 2005, p. 124)

### 3-2-2- الإستخدامات المختلفة للتصور العقلي:

هناك العديد من الإستخدامات المختلفة للتصور العقلي في المجال الرياضي إذ يمكن أن يستخدم اللاعب التصور بطرق متنوعة لتحسين كل من المهارات البدنية والمهارية والخطية وحتى النفسية ومن بين هذه الإستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي مايلي:

#### 3-2-2-1- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها :

يمكن إستخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الإستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يجاول اللاعب تعلمها أو إتقانها،ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الإسهام الإيجابي في سرعة تعلمها وإتقانها ينبغي مراعاة العوامل التالية :

- ❖ عند القيام بتقديم مهارة حركية وشرحها ينبغي أن يتم الشرح والتقديم بوضوح وأن يتناسب مع مستوى الفهم المميز للاعبين بحيث يستطيع الجميع إستعباه ،كما يجب إستخدام المصطلحات الصحيحة وذلك لضمان القدرة على التصور السمعي الصحيح للمهارة .
- ❖ في حالة القيام بأداء نموذج للمهارة الحركية ينبغي مراعاة دقة الأداء ،لأن النموذج الخاطئ يقف حجرة عثرة في وجه المتعلم ويجب ظهور وإستدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية .
- ❖ ضرورة ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارة الحركية ويتمثل ذلك عند قيام المدرب الرياضي بأداء نموذج للمهارة الحركية مع الشرح في نفس الوقت ،فمن الأهمية بمكان إستطاعة اللاعب فهم وشرح المهارة الحركية إذ أن ذلك يدل على أنه قد تمكن من تصورهما وهناك الكثير من التجارب المختلفة التي أجريت على كثير من الأبطال لمعرفة مدى قدرتهم على

تصور المهارة الحركية بشرحها شفويا وتسجيل ذلك على جهاز التسجيل ثم مطابقتها على الأداء الفعلي للمهارة الحركية .

❖ ضرورة عمل المهارة الحركية ببطء في البداية وخاصة تلك المهارات الحركية التي تستلزم التوقيت والتوافق.

❖ إستخدام أدوات مختلفة الأوزان تزيد أو تقل عن الأدوات المستخدمة وذلك في غضون عمليات إكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية لضمان إكتساب التصور الضروري للأداء الحركي.

❖ تركيز الإنتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة فمثلا: تركيز إنتباه اللاعب على حركة اليدين أو الرجلين أو التنفس في السباحة ،أو حركة الرسغ في التصويب على السلة إذ يسمح للاعب بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وكذلك بتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية ويجب مراعاة ضرورة التدريب على المهارة الحركية ككل بعد ذلك مباشرة لربط تصور المفردات بالحركة كلها وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية .

( علاوى، 2002، الصفحات 251-252)

### 3-2-2-2-2- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها:

يمكن بتقنية التصور العقلي أن تساعد اللاعبين في تعلم إكتساب بعض طرق أو خطط اللعب في الرياضة التخصصية مثل: طريقة دفاع المنطقة ،طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في كرة الطائرة ،ومن الأهمية بمكان تصور الأداء الحركي الصحيح كما هو تمام في الأداء الفعلي.

### 3-2-2-3- المساعدة في حل مشكلات الأداء:

يمكن إستخدام هذه التقنية في حل مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد لجوانب الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف، إذ أن التصور العقلي مرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبط بالتفكير الناقد يكمن عن طريقة الوصول إلى حلول جديدة مبتكرة.

### 3-2-2-4- المساعدة في التدريب والمران على بعض المهارات العقلية والنفسية:

يمكن إستخدام التصور العقلي للتدريب على بعض المهارات العقلية والنفسية مثل: مهارة الإسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات النفسية التي ترتبط إرتباطا وثيقا بالقدرة على التصور الذهني، كما أن إستخدام التصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعيا وإدراكا بما يدور داخله ومن حوله وكذلك مساعدة اللاعب على الإسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والإستشارة وكذلك تركيز الإنتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي .

### 3-2-2-5- المساعدة على التحكم في الإستجابات الفيزيولوجية :

أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية إلى أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل: دقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجلد نظرا لأن هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الإستجابات الفيزيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية، كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الإستشارة الفيزيولوجية سواء بالعمل على خفضها أو الإرتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الإستشارة الأفضل المناسبة للرياضة.

### 3-2-2-6-مراجعة الأداء وتحليله :

يمكن عن طريق التصور العقلي القيام بمراجعة عقلية للأداء في منافسة رياضية معينة ومحاولة تحليل نقاط القوة والضعف سواء بالنسبة للأداء الذي قام به اللاعب أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه والملاحظة العقلية لنقاط الضعف في أداء المنافسين .

### 3-2-2-7-تحسين الثقة بالذات والتفكير الإيجابي :

يستطيع اللاعب عن طريق عمليات التصور العقلي محاولة تصور أداء حركة سابقة أو تميز بالنجاح والدقة مثل: تثبيت تصوره على تحطيمه رقم قياسي في القفز الطويل في منافسة سابقة أو إستدعاء بعض الخبرات الإيجابية التي إرتبطت بأدائه في منافسة رياضية هامة ومحاولة التفكير الإيجابي في هذا النوع من النجاحات.

### 3-2-2-8-الإستعداد للأداء في ظروف معينة :

يمكن عن طريق التصور العقلي محاولة تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف أو في ظل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجه منافسين يتميزون باللعب العنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو في حالة بعض الحكام المعينين.

### 3-2-2-9-المساعدة في تحمل الألم وسرعة إستعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن إستخدام التصور العقلي لمواجهة الألم أو محاولة تصور الإستعادة للشفاء في حالة الإصابة وذلك بالتركيز على التصور العقلي في مكان الإصابة ،كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع القيام بالأداء الحركي الفعلي يمكنه إستخدام هذه التقنية للأداء الحركي بإستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها الزملاء ولكن بصورة عقلية وهو الأمر الذي يساعده على إستعادته العقلي للأداء الحركي بعد إكمال

الشفاء مباشرة ويجعله في اندماج نفسي مع بقية الزملاء بدلا من إنعزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته. (مرنيز، 2010، الصفحات 84-85)

### 3-2-3- أوقات استعمال التصور العقلي:

رغم إمكانية استعمال التصور العقلي في كل وقت هناك بعض الأوقات أين تكون بالغة الأهمية:

- ✓ قبل التدريب و بعده.
- ✓ قبل المنافسة و بعدها.
- ✓ خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات (كالوقت المستقطع).
- ✓ خلال مرحلة الإسترجاع بعد الإصابة.

### 3-2-3-1- قبل التدريب و بعده:

أكد مورفي و كول (Murphy et Coll, 1990) أهمية برمجة التصور العقلي قبل و بعد التدريب و أن حصة التصور لا يجب أن تتجاوز مدة (10) دقائق وهذا لصعوبة تركيز معظم الرياضيين أكثر من هذه المدة في التصو، بإمكان تصور الأداء المهارات التي سيؤدونها قبل التدريب، كما يجب إعادة التقنيات و الإستراتيجيات التي قاموا بها خلال التدريب، ذهنيا بعد التدريب.

( Robert & Gould , 2001, p. 305)

### 3-2-3-2- قبل المنافسة و بعدها:

التصور العقلي قبل المباراة يجعل الجهاز العصبي يؤدي أفضل ما عنده، و قد يستخدم التصور العقلي على مرحلتين أو ثلاث مراحل مختلفة مابين ساعتين أو ساعة أو ثلاثون دقيقة، أو ما قبل المباراة مباشرة. و في كل مرة يستغرق وقتا حوالي عشر دقائق. (العربي شمعون ، 1996، صفحة 55)

يستعمل التصور العقلي بتكرار عقلي للمهارة الحركية التي قام الرياضي بأدائها مباشرة بعد الإنتهاء من أدائها، وهذا ما يجعل الأداء الإيجابي يرسخ في الذاكرة بكل تفاصيله و بذلك يتمكن اللاعب من تقييم أداءه و كذا التعرف عن الأخطاء المرتكبة. (Thill & Fleurance, 1998, p. 35)

### 3-2-3-3- خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات:

في أغلب الرياضات، هناك أوقات راحة يمكن أن يستغلها اللاعب لتحضير ما يلي من الأداء باستعمال التصور العقلي . ( Robert & Gould , 2001, p. 306)

### 3-2-4-أنواع التصور العقلي:

#### 3-2-4-1-التصور العقلي الخارجي(External Imagery):

يعرف هذا النوع من التصور بأنه تخيل معرفي يراقب فيه اللاعبون أنفسهم كما لو كانوا يؤديون الحركات أو التمارين ولهذا يعد هذا النوع بصريا في طبيعته.

وتعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر لمثل لاعب متميز أو بطل رياضي فكان اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني، وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي فعلى سبيل المثال: لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخرجي لأداء مهارة الإرسال فإنه يشاهد فقط وقفة الإستعداد حركة لف الجذع ، مرجحة الذراعين، المتابعة وإنما يشاهد حركة رأس وظهر اللاعب .

( داود الربيعي ، 2013 ، صفحة 164 )

#### 3-2-4-2-التصور الداخلي:

وهو الذي يرى اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء وهو عكس التصور الخارجي واللاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وإنفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن إتخاذ الإستجابات المناسبة في المستقبل. (محمد نديم لبيب، 2014، صفحة 58)

#### 3-2-4-3-الفرق بين التصور العقلي الداخلي والخارجي:

- ✓ تقوم حاسة البصر بالدور الأساسي عند إستخدام التصور العقلي الخارجي ولهذا فإن الإحساس الحركي يكون له تأثير أكثر من الحواس الأخرى في التصور العقلي الداخلي.
- ✓ في التصور الخارجي ترى نفسك كملاحظ خارجي .
- ✓ في التصور الداخلي يكون نابعا من الداخل ،أي مجال الرؤية يكون محدودا حسب المجال البصري للعين.
- ✓ عند إستخدام التصور العقلي الداخلي فإن الإحساس الحركي يكون له تأثير أكثر من الحواس الأخرى
- ✓ بالنسبة للنمط الخارجي يعتمد نشاط تسلسل الصور على صيغة طاغية وهي تتميز بجعل الرياضي يرى نفسه وكأنه يدخل ذهنيا من الخارج ،أي كملاحظ خارجي لأدائه الشخصي.

✓ النمط الداخلي للتصور العقلي يعتمد نشاط الصور على صيغة حركية طاغية، تتميز بجعل الرياضي يتحسس المشاركة الفعلية في تحقيق الأداء على صعيد أحاسيس المجهود، فالرياضي يتخيل أنه ضمن الفعل داخل جسده مجريا كل الأحاسيس التي جربت في الوضع الرياضي الحقيقي.

(لبشيري ، 2014، صفحة 29)

### 3-2-5- المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي:

هناك مبادئ عامة تساعد على سرعة التعلم وإكتساب مهارة التصور العقلي تتناول أهمها:

#### 3-2-5-1- الإسترخاء :

يفضل قبل ممارسة التصور أن يؤدي اللاعب بعض تمارينات الإسترخاء والتي تساعد على التخلص من التوتر وتساعد الجهاز العصبي على القيام بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإشارات العصبية إلى أجهزة الجسم ،وتؤدي تمارينات الإسترخاء لمدة (3-5) دقائق ولاتتجاوز (10) دقائق ويتضح بالتركيز على تمارينات الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء حيث يكرر ذلك حوالي (4-5) مرات ويراعي أن تؤدي تمارينات الإسترخاء من وضع الجلوس وليس من وضع الرقود ،إذا أن التمارينات من وضع الرقود تؤدي إلى الشعور بالحاجة إلى النوم وضعف المقدرة على التركيز .

#### 3-2-5-2- الأهداف الواقعية :

يجب أن تكون تمارينات التصور العقلي لأداء مهارة معينة وواقعية وفي حدود مستوى الأداء العقلي للاعب وحتى عندما يتضمن التصور العقلي أداء مهام تفوق مستوى اللاعب ، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق ، وبالطبع ذلك لا يتعارض مع الحاجة على تطور الأهداف مادمت في إمكانات اللاعب،ومن الأهمية أن يأخذ في الإعتبار أن التصور العقلي يعتمد على مهارة وضع وبناء الأهداف الواقعية .

#### 3-2-5-3- الأهداف النوعية :

نظرا لأن التصور يحقق الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلا للأداء الفعلي للمهارة ،لذلك من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل أو أهداف نوعية فعلى سبيل المثال: إذا أراد لاعب الكرة أن يؤدي التصور العقلي لمهارة الضرب الساحق فعليه أن يستحضر الصورة العقلية لهذه المهارة.

( جبار سعدالله و هه فال، 2011، صفحة 155)

3-2-5-4- تعدد الحواس :

كلما أمكن إستخدام عدد من الحواس أثناء التصور العقلي كلما تحققت أكبر فائدة من التصور.

3-2-5-5- سرعة الأداء :

يجب أن يتم التصور العقلي بنفس معدل السرعة للأداء الفعلي كما يمكن أن تتم عملية التصور العقلي بمعدل سرعة أبط من الأداء العقلي عند بدء تعلم المهارات الجديدة أو إستخدام طريقة جديدة لأداء المهارة أو التخلص من بعض أخطاء الأداء.

3-2-5-6- الممارسة المنتظمة:

حيث أن مهارة التصور العقلي تتطلب الممارسة بانتظام.

3-2-5-7- الممارسة بإستمتاع :

لابد تكون مصدر للإستمتاع والنجاح وخبرات التحدى وعندما يشعر الطالب بأنها مصدر للملل أو التوتر يجب عليه أن يتوقف فورا عن الممارسة ،ويوضح أحمد صبحى نقلا عن بليسنجر(1999) أنه لا توجد طريقة ثابتة لأداء عملية التصور العقلي فهي تترك بكامل مكوناتها وطرق ممارستها حسب تفضيلات اللاعب الممارس وتأثير الظروف المحيطة به فهي يمكن أن تؤدي :

- \* في ميدان اللعب وخارج ميدان اللعب .
- \* لفترة قصيرة ،لعدة ثواني ،لفترة كبيرة.
- \* من وضع الوقوف أو الجلوس أو الرقود.
- \* في السكون تام أو وجود خلفية موسيقى هادئة.
- \* يفتح العينين أو غلقها .
- \* قبل وأثناء وبعد الممارسة وحسب الغرض المطلوب سواء الإعداد للمنافسة أو لإتخاذ القرار أو تحليل الأخطاء. (حمزة ، 2014 ، صفحة 36)

3-2-6- نموذج لخطوات أداء التصور العقلي:

نقلا عن (دورثي هاريس وبات هاريس) إلى العديد من التمارين المتدرجة لمحاولة تعلم وإكتساب التصور العقلي والتمرن عليه بالنسبة للاعب الرياضي وفي هذه الخطوات المتدرجة يراعي أن يتخذ اللاعب وضعا مريحا مع غلق العينين وأن يقوم بأداء كل تمرين بوضع دقائق مع تكرار الأداء لعدة مرات وفيمايلي عرض لهذه التمرينات:

التمرين الأول/الإسترخاء والتحكم في الأداء:

- عندما يتأكد اللاعب أنه في وضع مريح وفي حالة إسترخاء يقوم بمحاولة التركيز على تقنيته .
- ينبغي التركيز على الشهيق والزفير حتى يشعر اللاعب بأن جسمه قد أصبح أكثر دفاً وأكثر إسترخاء.
- يحاول اللاعب أن يبعد عن تفكيره أي شي وأن يركز تماما على تنفسه .
- يحاول اللاعب أن يتخيل أنه موجود في مكان مفضل لديه وقد يكون هذا المكان في غرفته الخاصة أو على شاطئ البحر.

التمرين الثاني/رؤية الألوان والتحكم والتغيير:

يتخيل اللاعب أنه يرى بقعة ملونة حمرار مثلا ويركز خياله عليها حتي يشعر أن مجاله البصري مغطى كله باللون الأحمر...،ثم يحاول أن يصرح بخياله بعيد حتى يتلاشى اللون الأحمر تماما، يحاول اللاعب أن يغير اللون الذي يتخيله إلى اللون الازرق ويكرر مثل الأداء السابق وهكذا يستمر في التغيير إلى عدة ألوان كأصفر والبني....مثلا وفي كل مرة يبدأ اللاعب في تصور اللون على أنه نقطة صغيرة من اللون ثم يتخيلها تتسع رويد تغطي مجاله البصري كله ،ثم يتصور أنها تتفشع رويدا حتى تختفي تماما،وهذا التمرين يساعد اللاعب على تصور الألوان وأن يتحكم في الحركة .

التمرين الثالث/التحكم في الصورة والإحتفاظ بها:

- لكي يتمكن اللاعب من تحسين قدرته على الإحتفاظ بصورة ما وأن يلاحظ تفاصيلها فإنه يحالون أن يتخيل شيئا معينا وليكن حذئه الرياضي مثلا.
- يحاول اللاعب أن يتخيل كل تفاصيل الحذاء الرياضي ، ألونه ورباطه وفتحاته ، جلد الحذاء ، وكل مايتعلق به.
- يحاول اللاعب يحتفظ بتصوره دون أن يتشتت إلى جوانب أخرى كأن يرى نفسه مرتديا الحذاء أو أن يقوم بإرثدائه فإذا حدث ذلك يحاول اللاعب أن يعود بتصوره على الحذاء نفسه كأن يمسكه بين يديه ويفحصه. (مرنيز ، 2010 ، الصفحات 92-93)

التمرين الرابع/الإحساس باللمس والذوق والشم من خلال التصور:

- يقوم اللاعب في خياله بالنقاط ليمونة ويحاول أن يحس بأنه يمسح بيده على قشرتها،يتخيل اللاعب أنه يشم الليمونة ويحاول أن يتخيل أنه يديرها بين يديه ويحاول أن يقطعها ويتذوقها .
- يحاول اللاعب أن يتصور بأنه يقوم بعمليات اللمس والذوق والشم بالنسبة لليمونة .

التمرين الخامس /الإحساس بالتفصيل البيئية:

- يحاول اللاعب أن يتخيل أنه في غرفته المفضلة . (خضراوي و شوية، 2019، صفحة 557)
- يحاول اللاعب أن يدرس كل التفاصيل التي يستطيع تخيلها في الغرفة : المفروشات والألوان ، المكان ، اللوحات الحائطية ، السجاد ، النوافذ والأبواب وما الى ذلك.

التمرين السادس/تحسين أداء مهارة حركية:

- يختار اللاعب مهارة معينة والتي يرى أنه يحاول أن يتقنها .
- يحاول أن يحس اللاعب بنفسه بأنه يؤدي المهارة صورة أحسن مما أدى بها هذه المهارة من قبل.
- حاول أن تستعيد هذه المهارة في عقلك مرات ومرات وفي كل مرة تستعيد فيها هذه المهارة حاول أن تشعر وتحس بأنك تؤديها بأحسن ما يمكنك وبأفضل أداء مما سبق.
- حاول أن تركز في مخيلتك على تلك الجوانب من المهارة التي ترى أنها تحتاج إلى المزيد من الإتقان وذلك أثناء إستعادتك لأداء المهارات .
- إذا كان في إستطاعة اللاعب أن يؤدي هذه المهارة فعلا بعد قيامه بالتدريب عليها عقليا فإن ذلك يكون أفضل.
- فإذا أدى اللاعب المهارة فعلا وصادفته بعض الصعوبات في الأداء فعليه أن يعود مرة ثانية لتصور أداء المهارة بصورة متقنة.

التمرين السابع/التصور الدينامي وتصور الأداء :

- يختار اللاعب أحد المهارات الحركية التي يؤديها أثناء الإشتراك في المباراة (كإرسال في الكرة الطائرة أو التصويب في كرة السلة أو التصويب نحو المرمى في كرة القدم)
- يحاول اللاعب أن يرى أو يحس بنفسه في مخيلته بأنه قام بأداء هذه المهارة الحركية المختارة بأفضل طريقة كما يتمنى أن يؤديها في المباراة الرياضية.
- قبل أن يتصور أداء هذه المهارة عليه أن يتصور أيضا مايحيط به من منافسين أو زملاء والمكان الذي سيؤدي منه هذه المهارة وفي هذا الصدد يقول اللاعب الدولي الكبير في كرة القدم (نايلو قيتش)
- إنني عندما أتصور الرمية الحرة غير المباشرة وأنني صوبتها بنجاح نحو المرمى فإنني أنجح فعلا في تنفيذها حركيا.
- بعد ذلك يحاول لاعب أن يتصور متابعة الأداء ويحس بأنه قد حقق أهدافه ومايلي ذلك من تحركات وأحداث .
- في أثناء أداء هذا التمرين بغض النظر عن نوع المهارة أو الجانب من أحداث المباراة التي ينوي التدريب عليها عقليا فإنه ينبغي على اللاعب أن يتضمن هذا التصور تتابع أحداث الأداء بطريقة

كاملة وكلية فعندما يتصور اللاعب أداء الإرسال في المباراة في الكرة الطائرة فعليه أن يتصور وضعه الإبتداء للأداء وحركات الأداء ونقطة ملامسة اليد الضاربة ومكان هبوطها في ملعب المنافس ومحاولة المنافسين إرجاع الكرة وقيام أحد الزملاء برفع الكرة لزميل له على الشبكة لضرب الساحق وتسجيل نقطة. (خضراوي و شوية، 2019، صفحة 558)

### 3-2-7- خطوات تطوير التصور العقلي:

يمكن تتبع خطوات لتطوير التصور العقلي كمايلي:

- 1) إختيار المكان والزمان الذي يسمح بعدم المقاطعة لمدة خمس عشرة دقيقة مع توافر جلسة مريحة.
- 2) غلق العينين ،التنفس العميق من الصدر والبطن ،الإسترخاء التام لمدة دقيقتين أو ثلاث .
- 3) تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح.
- 4) تصور دائرة تملأ الشاشة ويتم تكوينها باللون الأزرق ببطء.
- 5) محاولة توضيح هذا اللون بقدر الإمكان ثم القيام بتحويله إلى لون آخر ببطء مع تكرار هذه الطريقة مع أربعة أو خمس ثوان.
- 6) العمل على إختفاء الصور،الإسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة .
- 7) تكوين صورة على الشاشة (غرض صغير) كوب مثلا: طور هذا التصور في ثلاثة أبعاد أملا هذا الكوب بسائل ملون أضف إليه بعض مكعبات الثلج أكتب وصفا أسفل هذا الكوب.
- 8) تكرار هذه العملية مع عرض مناسب لنوع النشاط الرياضي .
- 9) إسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة .
- 10) إختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل .
- 11) الإسترخاء والملاحظة .
- 12) بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء .
- 13) في نهاية كل جلسة تنفس بعمق ثلاث مرات ثم فتح العينين ببطء والتكيف مع الجو المحيط.

( جبار الصمد، 2000، الصفحات 209-210)

### 3-2-8- خصائص التصور العقلي :

- ❖ استخدام الخبرات السابقة وتصميم خبرة بشكل جديد، كما أن له القدرة على إعادة عرض الخبرة السابقة.
  - ❖ التصور خبرة حسية وعلى ذلك فإن استخدام أكثر من حاسة ينمي القدرة على التصور.
  - ❖ لا يحتاج التصور إلى مثيرات داخلية دون العودة للبيئة الأصلية .
  - ❖ للتصور أساس فسيولوجي يحدث بأجزاء الحواس الموجودة بالمخ ،ولا تلعب أجزاء الحواس الطرفية دورا في عملية التصور لذا فإن التصور يعتبر وظيفة تذكر .
  - ❖ التصور يتميز بعدم الثبات وبأنه أقل وضوحا من الإدراك السابق إدراكها ،لذا يجب أن يبدأ التدريب على التصور بالأجزاء ثم الكليات لزيادة القدرة على الحفظ والإستيعاب.
- (عقاب سليمان عبد، 2015)

### 3-2-9- وظائف التصور العقلي:

لقد إنصب إهتمام علماء النفس التجريبيين في دراسة التخيل العقلي في نهاية الخمسينيات من القرن الماضي على دراسة الوظائف التي يضطلع بها التصور العقلي في عمليات الإحتفاظ والتذكر ،وظهر كنتيجة لذلك عدد من الأدلة التي تؤكد أن التخيل العقلي يسهل عمل الذاكرة من حيث تخزين المعلومات وتذكرها ومن الأمثلة على ذلك مايلي :

**أولاً:** أظهرت نتائج دراسات (Bowor,1972.Paivio,1971) أن الأفراد عندما يطلب منهم تشكيل صورة ذهنية للمفردات التي تعرض عليهم ويطلب منهم الإحتفاظ بها في الذاكرة ،فإن عملية إسترجاع المفردات تكون سهلة وسريعة على نحو دراماتيكي وتعتمد سرعة تذكرها على الوسائل والأساليب التي يستخدمها الأفراد في التخيل.

**ثانياً:** أظهرت نتائج دراسات أخرى ،(Vander-Veu,1975) أن سهولة إسترجاع المفردات ترتبط إلى درجة كبيرة بقيمة التقدير التي يعطيها الأفراد حول سهولة تشكيل الصورة الذهنية للمفردات التي تعرض عليهم ،ففي مثل هذه الدراسات كان يعرض على الأفراد قائمة من المفردات ويطلب منهم إعطاء تقدير لمدى سهولة وسرعة تشكيل صورة ذهنية لكل مفردة من المفردات، وقد أظهرت النتائج أن المفردات التي أعطيت تقديرا أعلى من حيث سهولة تشكيل الصورة الذهنية لها وكان تذكرها أسرع من المفردات التي أعطيت تقدير أقل وإنطلاق من ذلك فإن التصور العقلي يمكن أن يسهم في تحقيق الوظائف التالية :

✓ تسهيل عملية تخزين المعلومات بالذاكرة والإحتفاظ بها لفترة أطول.

✓ تسهيل عملية تذكر المعلومات وإسترجاعها بشكل أسرع .

✓ تسهيل عملية ربط المعلومات معا بالذاكرة. (رافع و عبد الرحيم الزغول، الصفحات 198-199)

### 3-2-10- أسس برامج تنمية التصور العقلي:

تحسين المقدرة على إستعمال مهارات التصور هي هدف كل برنامج خصص لذلك وتتفق أغلب برامج تنمية التصور في مضمونها على المراحل الثلاثة التالية:

➤ المرحلة الأولى: الوعي بالحواس.

➤ المرحلة الثانية: وضوح الصورة.

➤ المرحلة الثالثة: التحكم في الصورة.

### 3-2-9-1- تنمية الوعي بالحواس:

يتشكل التصور العقلي للشخص من خلال خبراته ،ثم يحاول هذا الشخص التعامل مع هذه الخبرات المخزونة في ذاكرته وإستخدامها لإيجاد صورة عقلية يستطيع أن يتخيلها بوضوح وأن يتحكم فيها ،لذلك فإن الخطوة الأولى لتحسين مهارات التصور العقلي هي أن يصبح الشخص لديه وعي بخبراته السابقة ولأمر لا يختلف كثيرا بالنسبة للاعب وكلما إستطاع إستخدام حواس أكثر (البصر،الشعور،السمع)كانت فرصته أفضل في تكوين العقلية الواضحة لخبراته.

يحدث في الكثير من الأحيان أن يكون لدينا وعي بخبراته ونعرف جيدا أدائنا السابق ونتذكر الأشياء التي سبق أن شاهدناها أو إستمعنا لها وكن في أوقات كثيرة أخرى لا يكون لدينا الوعي ببعض الأشياء التي قمنا بعملها ،إن الأمر مماثل في الرياضة ،لذلك فإن الخطوة الأولى والهامة لتنمية مهارات التصور العقلي للاعبين تتطلب مساعدتهم على أن يصبحوا أكثر وعي بالجميع الحواس أثناء أدائهم .

(بوشهير ، 2017 ، صفحة 104)

### 3-2-11- تفسير حدوث التصور العقلي:

لفهم كيفية عمل التصور العقلي و إمكانية حدوثه، وكيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح و توضيح ظاهرة التصور العقلي،وهي مبينة فيما يلي:

## 3-2-11-1-النظرية العضلية العصبية النفسية:

وضع واينبرق وقولد (Weinberg et Goul)، مرادفا لهذه النظرية و هو برمجة العضلات للقطعة. كما ذكر كارينتر (Carpenter,1894) بأن هذه النظرية تعتبر بأن التصور قد يساهم في التعلم الحركي أكدت أعمال جاكبسن (1931,Jakobson Edmund) بأن مجرد القيام بتصوير حركة الذراع ينتج عنه تقلصات خفيفة لعضلات الذراع، أما سوين (1972-1976, suinn) فقد قام بمراقبة التغيرات الكهربائية لعضلات أرجل المزلقين على الثلج و هم يقومون بتصوير أدائهم، فلاحظ تغيرات في العضلات خلال التصور، إذ اشتد عمل العضلات في المسالك الصعبة التي تحتاج إلى قوة عضلية قصوى.

( Robert & Gould , 2001, p. 294)

من خلال هذه البحوث وأخرى ل هال (1982,Hale)، هاريس و روبنسون (Harris et Robinson, 1986)، توصلت هذه النظرية لتفسير بأنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس الدفعات العصبية يحدثها المخ للعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون الأداء الفعلي لها. فكأن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة دون الأداء الفعلي لها فإن نفس الممرات العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين، وفي ضوء ذلك فإن من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته. ( علاوى، 2002، صفحة 251)

## 3-2-11-2-نظرية الرمز الثنائي:

تقوم فكرة هذه النظرية على أن المعلومات ثم إعادة عرضها في الذاكرة عن طريق شكلين إما لفظي أو مرئي ونظام الذاكرة اللفظية يقوم على تجزئة المعلومات ذات الرموز من الأصل السمعي أو المنطوق مثل: وحدات اللغات ومن أمثلة الصور السمعية في المجال الرياضي الصورة الذي يسمع عند إتصال المضرب مع الكرة في التنس الأرضي أو تنس الطاولة أو الضربة الساحقة في الكرة الطائرة أو المسدس في الرماية، أما نظام الذاكرة المرئية فيقوم على تخزين المعلومات المرتبطة بالتكوين أو العلاقات المكانية ولتوضيح ما سبق نطبق المثال التالي:حاول غلق عينك بفترة وتصور حركة سريعة في مباراة لكرة السلة وأنت تؤدي تمريرة خاطفة ومع لاعب يتحرك بسرعة نحو حلقة المنافس في البداية لتتصور مثل هذا المشهد يجب أن تكون في ذاكرتك معلومات مرئية سبق تخزينها في كرة السلة وإلا فلن يحدث هذا التصور مطلقا. (بن عمر ، 2010، صفحة 133)

لذلك فإن هذه النظرية ترى أن الرموز اللفظية والمرئية تعتبر من أهم العوامل المؤثرة وعلى الرغم من إفتراضات هذه النظرية لم تتجاهل احتمال وجود أنظمة أخرى للذاكرة ترتبط مباشرة مع أنماط حسية محددة ولهذا فكل نظام سواء لفظي أو سمعي مستقل بذاته أي يعمل منفرد وظهور أحد النظامين يعتمد على طبيعة المهارة التي يتم إسترجاعها بالإضافة إلى العوامل الأخرى مثل: الخبرة السابقة للفرد وغيرها ويبدو منطقياً القول أن التصور العقلي لمهارة مثل: الضربة الساحقة في كرة الطائرة يمكن أن يكون أولاً بواسطة الرموز البصرية من نظام الذاكرة في حين أن التصور العقلي لعزف قطعة موسيقية يعتمد أولاً على رموز سمعية وهناك تعضيد لهذه النظرية من قبل الباحثين لأنها ترتبط بخبرة الفرد وفقاً لهذه النظرية فإن التصور العقلي هو إعادة عرض الذاكرة سواء لفظياً أو بصرياً. (قطاوي ، 2012، الصفحات 53-54)

### 3-11-2-3- النظرية الإفتراضية :

يفضل المنظرون في التصور العقلي إستخدام الإفتراضية أو الشبكية الإفتراضية، وترى هذه النظرية أن المعلومات تتضمن تصورات مبنية على معلومات سابقة ثم وضع رموز لها في الذاكرة على شكل ملخص أكثر من روسومات محددة منفصلة أو صورة عضلية لمهارة أو إستجابة، وعلى الرغم من وجود بعض الإختلافات بين الباحثين حول وصف إعادة العرض العقلي للمعلومات، فقد يرجع السبب إلى طريقة ربطها بالميكانيزمات المستخدمة في عملية التصور العقلي، فقد أشار البعض أنها برنامج حركي وفضل آخرون تسميتها المخطط العام وهناك من أطلق عليها مفهوم إعادة العرض.

كما أن النظرية الإفتراضية هي الأكثر شيوعاً فقد تم توجيه بعض النقد إليها في السؤال: ماذا إذا كانت الذاكرة الإنسانية إفتراضية بحتة أو من الممكن أن توجد في شكل ثلاثة رموز متصلة (ملخص، إفتراضية لفظية، مرئية). (جبار الصمد، 2000، الصفحات 2010-2011)

### 3-11-2-4- نظرية الرموز الثلاثة لأسين:

تعتبر نظرية أسين والتي وضعها في عام (1984) لتفسير عملية التصور أكثر تطوراً، حيث أضاف بعداً جديداً وهو معنى الصورة لدى الفرد وهو ما أغفلته نظرية لانج (1977) ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية :

الصورة والإستجابة الحسية والمعنى ويشمل هذا الجزء الأول الصورة التي يمكن تعريفها بأنها إستشارة حسية مركبة تحتوى على جميع الجوانب الحسية وهي الداخلية في واقعها إلا أنها تمثل العالم الخارجي بدرجة حسية واقعية تساعد الفرد على التعامل مع الصورة كما لو كان يتعامل مع العالم الخارجي الحقيقي ويتضمن الجزء الثاني الإستجابة الحسية وهي تعنى أن عملية التصور العقلي تحدث التغيرات النفس فسيولوجية في الجسم كما وصفها (لانج) وآخرون، والبعد الثالث هو معنى الصورة ويشير أسين في هذا

الصدد إلى أن كل صورة لها معنى عند الفرد والأكثر من ذلك أن كل فرد يسترجع خبرته الخاصة أثناء عملية التصور العقلي وبناء على ذلك فإن الناتج من خبراته التصورية مهارة محددة لن يتطابق في حالة ما إذا تم تقديم نفس التعليمات عن تصور مهارة محددة إلى إثنين من اللاعبين.

ويرى أسين أن هناك ثلاثة مجالات هامة يجب على الباحثين أن يضعوها في الإعتبار في البحوث المرتبطة بعملية التصور العقلي:

- وصف الصورة الموظفة تماما إلى جانب التعرف على الخبرة التصويرية للفرد وذلك من خلال أسلوب تحليل المستوى.
- إستخدام قياسات النفس النفس الفسيولوجية بدرجة أكبر على أن تتضمن الإستجابات والمثيرات المقترحة .
- تقديم معنى الصورة لدى الفرد بواسطة المختبر . (جعفر، 2013، الصفحات 41-42)

### 3-2-12- أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي:

يعد التصور العقلي في المجال الرياضي من أهم المهارات العقلية (النفسية) التي تؤثر على تحسين أداء اللاعبين وتطوير الحركات مهارية الخاصة بألعابهم ،حيث أن معظم اللاعبين في المستويات الرياضية العالية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة ويمكن إعتباره بمثابة فيتامين يساعد التدريب البدني والحركي والخططي، ويذكر راتب (2004)الفوائد التالية للتصور العقلي:

#### ✚ تحسين التركيز :

إن تصورنا للأشياء التي نريد عملها لرد فعلنا في بعض المواقف التي نواجهها تساعد على التركيز بشكل أفضل ،كذلك يساعد التصور على منع تشتت الأفكار والإنتباه ومثال ذلك: أن يتصور اللاعب بعض المواقف التي إعتاد أن يفقد فيها التركيز ثم يتصور إعادة تركيز الإنتباه بسرعة (تصور إستعادة الإنتباه بعد إضاعة ركلة جزاء أو محاولة رفع أُنقال خاطئة...).

#### ✚ بناء الثقة بالنفس :

عندما نواجه بعض مواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكننا من خلال التصور العقلي أن نستبدل بها بعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس ومثال ذلك: إذا كان اللاعب يشعر بالتوتر قبل تنفيذ إحدى ركلات الجزاء يمكنه أن يتصور عقليا خبرة سابقة لركلة جزاء نفذها سابق بنجاح.

### ✚ السيطرة على الإنفعالات:

عندما نتعرض لمواقف تفقدنا السيطرة على إنفعالتنا يمكننا التخلص منها عن طريق تصور أنفسنا ونحن نتعامل مع هذه الموقف بشكل إيجابي ومثال ذلك اللاعب الذي يفقد السيطرة على إنفعالاته عندما يواجه ضغط الجمهور المنافس ،فبإمكانه تصور نفسه وهو يتعامل مع هذه المواقف ببعض الإجراءات الإيجابية كالشهيق العميق..

### ✚ تطوير إستراتيجية اللعب :

كأن يتصور اللاعب المدافع ما يجب أن يفعله لمواجهة المهاجمين .

### ✚ مواجهة الألم والإصابة :

كأن يتصور اللاعب المصاب الأداء الحركي الذي يؤديه زملاؤه ،وذلك يساعده على سرعة الإستشفاء وسرعة الإندماج مع بقية زملائه عند العودة لممارسة اللعب مرة أخرى .

(مشهور نصر، 2014، الصفحات 36-37)

### 3-2-13- قياس التصور العقلي:

زاد الإهتمام بقياس التصور العقلي في المجال الرياضي مع زيادة المنافسة على تحقيق الإنجازات الرياضية ، وبعد الحاجة الماسة إلى وجود أساليب تعمل على تلبية إحتياجات اللاعبين لمواجهة الضغوط والمشكلات المرتبطة ،وبعد إنتشار برامج التدريب العقلي وتأكيد أهمية التصور العقلي كأحد الأبعاد المؤثرة في هذه البرامج ،والدور الذي يمكن أن يؤديه وضوح الصورة والتحكم فيها في تطوير مستوى الأداء .

بدأ العمل من خلال إستخدام الإختبارات والأدوات المطبقة في المجال العام ولكن سرعان ماظهرت مجموعة من الأدوات، صممت للتطبيق في المجال الرياضي ومع نشاط حركة البحث والتنظير بدأت هذه الإختبارات في التطوير عن طريق إستخدام أبعاد متعددة مثل: التصور العقلي المتعدد الأبعاد وإستخدام مجموعة الحواس وظهرت قوائم تعمل على إختبار التصور السمعي البصري والإحساس الحركي بصورة منفردة وإهتم البعض بالإسترجاع العقلي والإنفعالات المصاحبة للحركة ،ومنظور التصور الداخلي والخارجي ، ونورد مجموعة من الإختبارات المستخدمة في المجال الرياضي:

( العربي شمعون، 1999، صفحة 331 )

### 3-2-13-1-إستبيان التصور الحركي:

وضع هذا الإستبيان هال Hall ، بونجراس Pongrac (1983) مع مزيد من الإتجاه نحو المهارات الحركية و الرياضية، وتتكون من(18)عبارة و التي تصنف تسع (9) سلاسل حركية قصيرة تؤدي كل سلسلة عمليا مرتين، الأولى متبوعة بتعليمات لإعادة تكوين الخبرات بإستخدام التصور البصري، و الثانية متبوعة بتعليمات تصور الإحساس الحركي، بعد كل تصور يسجل اللاعب نوعية التصور على مقياس تقدير،وتكون درجات التصور مجموع كلي و عبارات الإحساس الحركي تكون مجموع كلي آخر منفصل،أي أن هذين البعدين يكونا معا القدرات المستقلة لكل من التصور العقلي البصري ،و تصور الإحساس بالحركات عبر التصور العقلي، ولهذا يمكن أن يكون كلا من التصور البصري و الحركي عاليا أو متوسطا أو منخفضا، أو يكون إحداهما عاليا و الآخر متوسطا.

### 3-2-13-2-إستبيان وضوح التصور البصري:

يعتبر من أكثر الأدوات شيوعا وإستخداما في مجال البحوث و قد تم تطويره بواسطة ماركس (1973 marks) وفي عام (1989)نشر قائمة مطولة بالبحوث التي استخدمت هذا الإستبيان،ويتكون من(16)عبارة و التي تم الحصول عليها من أحد الأبعاد الفرعية لإختبار بيتسالذي(Betts) نشر في (1909)إستبيان التصور العقلي في بعد التصور البصري و يتم الإجابة على مقياس تقدير يتراوح معامل الثبات ما بين (0,67-0,87) وقد أشار موران(1993)إلى أن صدق التكون لهذا الإختبار حوله جدل كبير. ( داود الربيعي ، 2013 ، صفحة 172 )

### 3-2-13-3-إستبيان وضوح التصور الحركي:

تم وضع الإستبيان من طرف( إسحاق، ماركس، وروشال، 1986 ) ويهدف إلى قياس التصور البصري مصاحبا مع الحركة نفسها ،وكذلك الإحساس الحركي،ويتكون هذا المقياس من (24)عبارة تتم الإستجابات على مقياس التقدير ومعامل الثبات لهذا الإختبار(0,76) بفاصل زمني ثلاثة أسابيع.

( العربي شمعون، 1999 ، صفحة 332 )

### 3-2-13-4-إستبيان التصور في الرياضة:

يعتبر من أكثر الأدوات التي تم تطبيقها في مجال علم النفس الرياضي،وقد قام بإعداده مارتنز (1982) ويقدم هذا الإستبيان وصفا لأربع خبرات شائعة في المجال الرياضي وهي: الممارسة الفردية، الممارسة مع الآخرين،مشاهدة الزميل والإشتراك في المنافسة،وبعد قضاء دقيقة واحدة للتصور على كل بعد من هذه الأبعاد الأربعة يقوم اللاعب بإستجابة على مقياس تقدير من خمسة أبعاد و هي تبدأ من

عدم التصور إلى التصور الواضح لبعض أشكال حسية وهي: البصر والإحساس الحركي والحالة الإنفعالية المصاحبة، وقد قام بتعريب هذا المقياس أسامة كامل راتب (1990).

### 3-2-13-5-مقياس هاريس للتصور العقلي:

وضعت هذا المقياس دورتي هاريس وبيت هاريس (1984)، بهدف التعرف على التصور البصري و الإنفعالات المصاحبة للأداء، وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل (1996) تحت عنوان مقياس التصور العقلي العام، و تتضمن مجموعة من الأبعاد المرتبطة بالمجال الرياضي و هي: بذلة التدريب، الحذاء الرياضي، الأعضاء والمرونة، الأداء المهاري، الأخطاء، الحجرة المفضلة، التغذية و الفواكه المفضلة. ( العربي شمعون، 1999، صفحة 333)

### 3-2-13-6-مقياس تيل و فلورانس (Thill et Fleurance) للتصور العقلي عند الرياضيين:

صمّم هذا المقياس عام (1998) واستعمل لتقييم درجة التصور العقلي البصري، التصور العقلي الحركي و الأنواع الأخرى من التصور، وهو مكون من (15) سؤال بالاجابة على سلم مكون من (0 الى 4) حسب درجة وضوح الصورة. (Thill & Fleurance, 1998, p. 32)

كما قام ريتشارد. كوكس (Richard h. cox) بتلخيص بعض المقاييس الخاصة بالتصور العقلي حسب نمط التصور، التحكم الإداري في التصور، النمط المفضل، استعمال التصور العقلي و الصور الحية و هذا في الجدول الموالي: (Richard, 2005, p. 244)

جدول رقم(1) يبين المقاييس الخاصة بمهارة التصور العقلي:

صاحب المقياس	إسم المقياس	نمط المقياس
ريشاردستون Richardson (1969)	مقياس قوردين للتحكم في التصور العقلي (GTIC) Gordon's test of imagery control	التحكم الإداري في التصور
فاندربورق و كروز Vanderburg et kruse (1978)	مقياس الدورة العقلية (GMRT) Group test of mental rotations	
بايفيو Paivio(1971)	إستبيان الفروق الفردية (IDQ) Individual differences questionnaire	النمط المفضل
إساك	النمط المعرفي المفضل المرتبط بالتصور	

Isaacs (1982)	(PICS) Preferred imagic cognitive still	
هال، روسدجرز و بار Hall, rosdgers et Barr (1990)	إستبيان استعمال التصور العقلي (IUQ) Imagerie use questionnaire	استعمال التصور العقلي
سالمون، هال و هاسلام Salmon, hall et haslam (1994)	إستبيان استعمال التصور العقلي عند لاعبين كرة القدم (IUQ-SP) Imagery use questionnaire for soccer players	
هال، ماك، بايفيو وهنسنبلاس Hall, Mack, Paivio et	إستبيان التصور العقلي الرياضي (SIQ) Sport imagery questionnaire	
هوسنبلاس، رودجرز و مونري Hansenblas, rodgers, monroe (1999)	إستبيان التصور العقلي للتمرين البدني (صيغة هوائية) (EIQ-SP) Exercice Imagery questionnaire- aérobic- version aérobic	
بيتز Betts (1909)	إستبيان التصور العقلي (QMI) Questionnaire on mental Imagery	
شيهان Sheehan (1967)	ملخص إستبيان التصور العقلي (SQMI) Shortened form of questionnaire on mental Imagery	الصورة الحية
ماركس Marks (1973)	إستبيان التصور العقلي النشط و الحي (VMIQ) Vividness of Imagery questionnaire	
هال، بونجرانك Hall et pongrac (1983)	إستبيان تصور الحركة (MIQ) Movement imagery questionnaire	

<p>إساك ماركس روسل Isaac, marks et Russell (1986)</p>	<p>إستبيان وضوح وحيوية التصور العقلي (VMIQ) Vividness of Movement Imagery</p>	
<p>هال و مارتنز Hall et martin(1997)</p>	<p>صيغة بمراجعة إستبيان تصور الحركة (MIQ) Revised movement imagery questionnaire</p>	

### 3-3- مهارة الإسترخاء

#### 3-3-1- مفهوم الإسترخاء :

يقوم الإسترخاء على مسلمة مفادها أن الإسترخاء يعمل كإستجابة مضادة للقلق ،فالشخص لايمكن أن يكون مسترخيا وقلقا في نفس الوقت ،بمعنى أن إستجابة الإسترخاء تعمل على منع ظهور إستجابة القلق والضغط ومن ثم فإن تدريب الفرد على الإسترخاء يخفض من الشعور بالقلق ومن أعراض الإستثارة الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ،تقلل من درجة التوتر العضلي ويقلل من سرعة نبضات القلب ومعدل سرعة التنفس وضغط الدم ،فعند الإسترخاء يندفع الدم بسهولة ويقل الضغط على الأوعية الدموية ،ويقل النبض كما يتم الإحتفاظ بالطاقة ويقل الإجهاد والإرهاق .

ويعتبر الإسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج العمليات العقلية والمدخل الأساسي والمباشر في الفاعلية والنجاح لأي بعد من التدريب العقلي ومدى إتقان هذه المهارة في مستوى وصول إلى إتقان جميع مستويات القدرات العقلية لما لها من تأثير مباشر عليها .

(الحموز، محمد عثمان، و أحمد عيسى، 2016، صفحة 15)

يعرف ناش ( 1985) الإسترخاء بأنه قدرة الفرد على خفض التوتر والتحكم في الإنفعالات .

ويعرفه محمد العربي(2001)على أنه أحد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الإستثارة الإنفعالية خلال التدريب أو المنافسات الرياضية .

ويشير محمد علاوي (2001)إلى أنه فك أسر أو إطلاق سراح أي إنقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما.

ويضيف أسامة كامل راتب(2004) بأن الإسترخاء هو إنسحاب اللاعب متعمدا وبصفة مؤقتة من النشاط الرياضي بما يسمح له بإعادة الإستفادة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية .

(محمد نديم لبيب، 2014، صفحة 43)

كما عرفه الخولى (1976) في الموسوعة المختصرة لعلم النفس:الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمدد الجسم أو إستلقائه وهو إنبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الإنقباض وفي الأحوال العادية لا يكون الإسترخاء كاملا إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في أثناء إنبساطها بدرجة بسيطة من التوتر. (الخولى، 1976، صفحة 372)

وعرفه بتروفسكي أنه حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة إنفعالية شديدة أو جهد جسيمي شاق. (عبد الجواد و إخوان، 1981، صفحة 150)

كما يشير لوسكانف وفاموس(Lescanff- famose) إلى أن الإسترخاء وسيلة لتفعيل، لإنشاء مستوى فعال وأمثل للأداء . ( le deuf ، 2002، صفحة 67)

ويرى(Durand de bousingen) الإسترخاء هو وسيلة تقنية بحث عن الراحة لزيادة فاعلية ممكنة وفي نفس الوقت إقتصاد في القوة العصبية التي تشارك في النشاط العام للفرد.

(Nicolas, 2007, p. 148)

### 3-3-2- أهمية الإسترخاء :

✓ يعتبر الإسترخاء مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد ،وخاصة أعضاء أو أجهزة الجسم الأكثر تهيؤا لحدوث أمراض التوتر.

✓ يعتبر الإسترخاء مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص أو التخفيف من حدة التوتر في حالات الصداع النصفي والأرق وعدم إستطاعة النوم الهادئ ،القرحة ،المشكلات الجنسية ، التشنج القولوني دقات القلب غير منتظمة.

✓ يعتبر الإسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط والتغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني والتفكير الفاعل فكما هو معروف أن التوتر الزائد قد يعوق العمليات العقلية ،بينما الإسترخاء يساعد على إستعادة ووضوح التفكير ،حيث يمكن التعامل مع الأفكار في الذاكرة على نحو أفضل عندما يكون الفرد في حالة إسترخاء وعلى ضوء ذلك يمكن إستخدام الشخص لمهارات الإسترخاء في مواقف الحياة الضاغطة والتغلب عليها ومن ذلك ضغوط العمل ،وضغوط مواقف المنافسة الرياضية.

هذا وهناك محاولات عديدة بذلت من أجل تفسير الأليات المسؤولة عن حالة الإسترخاء منها مايتعلق بالجوانب الفسيولوجية مثل:النشاط اللاإرادي والتوتر العضلي ،ومنها مايرتبط بالجوانب النفسية مثل الإتجاهات نحو الذات ،تفسيرات الإسترخاء . (كامل راتب، 2004، صفحة 124)

وعلى نحو آخر يوضح حميدى والسعداوي عبد الكريم: أن للإسترخاء أهمية كبيرة في المجال الرياضي وتبرز أهميته في جعل فعالية الرياضي أقل عرضة للإستثارة ،وأن تكون لديه مقدرة على التحكم والسيطرة على إنفعالاته ومواجهة المواقف الصعبة والهدوء ،كما يؤخر من ظهور علامات التعب.

(الحموز، محمد عثمان، و أحمد عيسى، 2016، صفحة 17)

وتظهر الأهمية في الحالات التالية:

- ❖ خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة كذلك بعد المنافسة.
- ❖ تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي .
- ❖ الدخول في النوم في الأيام الأخيرة على الإشتراك في المنافسات الهامة.
- ❖ إستخدام الإسترخاء في الفترات التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك.
- ❖ عزل التوتر في مجموعات عضلية محدودة أثناء المنافسة.

( حسين حميدى ، 2003 ، صفحة 04 )

- ❖ القدرة على خفض مستوى النشاط العضلي أو التوتر العضلي تحت أي ظرف من الظروف .
- ❖ القدرة على ضبط مستوى الإستثارة العضلية والإنفعالية المساعدة في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة.
- ❖ الوعي بالفروق الجوهرية ما بين الإسترخاء والإنقباض أو التوتر العضلي، زيادة القدرة على إكتساب بعض أنواع من الإدراكات الحسية الحركية والتخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية المعنية طبقا لرغبة اللاعب.
- ❖ الإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الإستشفاء من المجهود البدني أو العقلي .
- ❖ يعتبر كعامل من العوامل المساعدة على النوم أو التغلب على الأرق الذي يصاحب اللاعب ليلية إشتراكه في المنافسة .
- ❖ إكتساب الإنفعالات الإيجابية .

❖ إكتساب القدرة على التحكم في الإستجابات البيولوجية مثل: معدل ضربات القلب أو درجة الحرارة في الجسم أو النشاط الكهربائي لسطح الجلد أو غيرها من الإستجابات الحيوية .

(عبد الستار ، 1988 ، صفحة 82)

### 3-3-3- نظريات الإسترخاء :

لقد تعرضت العديد من النظريات لمفهوم الإسترخاء وتباينت وجهات نظرها بإختلاف الأسس الفلسفية والمنطلقات النظرية التي أستندت إليها ومن هذه النظريات:

### 3-3-3-1- النظرية السلوكية :

قدمت المدرسة السلوكية عدد غير قليل من الطرق والتقنيات العلاجية ،كالتدريب التوكيدي والنمذجة ولعب الأدوار والإسترخاء التطبيقي والتخيلي،والتدريب على المهارات الإجتماعية والتخفيض المنظم للحساسية وغيرها ، وقد بدأت المدرسة السلوكية بقيادة جون واطسون(JohnWatso)في بداية القرن الماضي وتعد النظرية السلوكية في التعلم من أشهر النظريات الشائعة التي إهتمت بنفسير معظم المواقف التعليمية ومن أشهر هذه النظريات: نظرية بافلوف (Pavlov)ونظرية واطسون (Watso)ونظرية المحاولة والخطأ لثورندايك (Thorndike) والإشتراط الإجرائي لسكينر (Skinner)،وينظر أصحاب هذا الإتجاه إلى سلوك الإنسان متعلم ،وأن محصلة السلوك الإنساني هو نتيجة لتفاعله مع العوامل البيئية المحيطة ،فالسلوك تزداد احتمالات حدوثه في المستقبل عندما تكون نتائجه إيجابية وتقل عندما تكون نتائجه سلبية ،فالشخصية من وجهة نظر سلوكية تنمو في ضوء مبادئ التعلم وهذا يدل على أن الشخصية يمكن أن تتعدل وتتغير في ضوء مايتعرض له الفرد من ظروف ،فالشخصية السوية هي التي تقوم بسلوك متعلم بإعتباره وسيلة للتعبير عن الدوافع المكبوتة ،وهي بذلك تساعد على التخفيف من القلق والتوتر .

( عبد المهدي ، 2013 ، صفحة 750 )

### 3-3-3-2- النظرية المعرفية:

ركزت المداخل الحديثة على دور العمليات المعرفية لفهم القلق والسلوك المرتبط به ،وأشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن تركيز الإنتباه في مثير معين وإدراكه وتأويله يعد عاملا مهما في إحداث القلق ،حيث تؤكد هذه المداخل المعرفية على أهمية الروابط الموجودة بين سلوكيات الأفراد وكل من أفكاره وخبراتهم السابقة وقدراتهم العقلية مثل أساليبهم في التفكير والتذكر والإدراك وماشابه ،حيث أن هناك قولاً مأثوراً (إن أفكارنا تحدد عالمنا)وبالتالي يرى أصحاب هذا الإتجاه أن القلق ينتج عن تقييم الفرد لموقف مهدد يتضمن

هذا التقييم عناصر رمزية متوقعة وهو رمزي لأنه يثار بواسطة الأفكار والقيم والأنظمة المعرفية بدل الأحداث المحسوسة والمباشرة .

والإتجاه المعرفي يرك على العمليات المعرفية مثل: الإنتباه،التذكر،العزو،حل المشكلات كمؤثرات ومحددات هامة للسلوك ،وكأسباب محتملة للسلوك المرضى ،هذا وقد أكدت العديد من الدراسات التي أجريت على مختلف العينات أن العلاج النفسي الذي يستند إلى أسس معرفية يؤدي إلى حدوث تغير علاجي في الإتجاه المنشود نتيجة العمل على تعديل الأفكار السالبة والتي بدورها تؤدي إلى تغيير السلوك اللاتوافقي. (الحموز، محمد عثمان، و أحمد عيسى، 2016، صفحة 29)

### 3-3-3-3- النظرية السلوكية المعرفية:

صاحب هذه النظرية دونالد هربت ميكنبوم أمريكي الأصل ،ولد في مدينة نيويورك عام (1940) وحصل على البكالوريوس من كلية المدينة عام (1962) ثم إلتحق بجامعة النيوي فحصل على الماجستير عام (1965) ودرجة الدكتوراه في علم النفس الكليينك عام (1966)وقد عمل في جامعة واتلوفي أونتااريو بكندا منذ عام (1966)ومازال يعمل حتى الآن أستاذ بتلك الجامعة وقد كسب ميكنيوم مجموعة من المراجع حو الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي، وكذلك طريقته التي إشتهر بها بالتحصين ضد الضغوط النفسية ،وقد قامت نظرية العلاج المعرفي السلوكي التي تقوم على أساس تعديل السلوك ،يقوم على التعريف مع منع الإستجابة بمعنى أن يعرض الإنسان نفسه لمصدر قلق أو خوف أو وسواس دون أن يستجيب إستجابة سلبية وقد وجدو أن تمارين الإسترخاء التي تعتبر نوعا من العلاج السلوكي الدرجة الكبيرة في الحد من الضغوطات والتوترات النفسية الداخلية التي تؤدي إلى إنقباضات عضلية والإسترخاء لاشك أنه ضد الإنضباط فأنت حين تدخل إستشعارا مخالفا لما هو موجود إذن هناك تكون قد غيرت الحالة والمشاعر وكذلك السلوك هو تتمثل الأساليب والتدخلات العلاجية للنظرية السلوكية المعرفية في أسلوبين أساسيين هما التحصين ضد الضغوط النفسية أو التحصين ضد التوتر، وأسلوب إستخدامه ميكنيوم يقوم على أساس إستخدام الإسترخاء في خفض الضغوط النفسية وأساليب وتمارين الإسترخاء وأكد على المحادثة الداخلية وحديث الذات في خفض الضغوط النفسية والتي تقوم بتغير الأبنية المعرفية ، وقد تبنى الباحثان نظرية ميكنبوم لأنها الأكثر صلة لمتغيرين البحث والأحدث في دراسة الضغوط وإستخدام أسلوب الإسترخاء في خفض الضغوط والتحصين ضدها. ( عبد المهدي ، 2013 ، صفحة 750)

### 3-3-4- شروط الاسترخاء:

❖ البعد عن العنف.

❖ الصدق.

❖ أن تكون قادرا على سرد الحوادث كما هي ،وهذا يتطلب عدم الخوف وإزالة جميع الإفتراءات والإدعاءات.

❖ نظافة الجسد الداخلية والخارجية .

❖ الإنعزال عن المظاهر الخارجية للأشياء المادية لكي يستطيع السيطرة عليها وأن ينظر إلى الحياة بإستقامة وعدل وبدون حزن وألم أو إعتدال وأن يعمل جهده ليتغلب على جهله .

(رسلان، 2013، صفحة 88)

### 3-3-5- إستخدامات الإسترخاء :

- \* تعلم مهارة الإسترخاء يمنح الشخص مهارة وخبرة تمكن المعالج والشخص العادى من إستثمارها في أغراض عديدة منها على سبيل المثال:
- \* إمكانية إستخدامه مع أسلوب التطمين التدريجي في المواقف المثيرة للقلق.
- \* يستخدم الإسترخاء بوصفه أسلوبا من أساليب العلاج الذاتي والضبط في حالات القلق الفعلي .
- \* كما يستخدم أسلوب الإسترخاء لتغيير الإعتقادات الفكرية الخاطئة .
- \* يمنح الإسترخاء بصيرة عقلية واقعية بطبيعته قلقه وخوفه.

(هادي الحويله و أحمد، 2010، الصفحات 82-83)

كما يمكن إستخدام الإسترخاء في المجال الرياضي :

#### ✓ قبل فترة الإحماء :

يفضل أن تبدأ فترة الإحماء من خلال بعض أشكال الإسترخاء حتى يكون اللاعب على دراية بحالته البدنية والنفسية والعقلية ،حتى تكون لديه فكرة واضحة عما يود أن يفعله بعد ذلك ،وكلما شعر بزيادة التوتر زادت الحاجة إلى تعميق الإسترخاء وبالتالي سوف يختلف الوقت المخصص من حالة لأخرى ومن لاعب الى آخر ،ويمكن القول أيضا أن فترة الإسترخاء تختلف وفقا للخبرة فعندما تقل الخبرة تزداد الحاجة إلى الإسترخاء .

#### ✓ عند تعلم مهارة او خطة جديدة:

وجد أن التعليمات الإضافية أو الممارسة الزائدة تؤثر سلبيا على النتائج التي سبق التوصل إليها ،وإذا تخللت فترات التدريب أوقات الإسترخاء فإن ذلك يؤدي إلى إختفاء مجموعة من السلبيات المؤثرة على إستمرار الإستفادة من العملية التعليمية. ( العربي شمعون ، 1999 ، صفحة 175)

✓ أحد الإجراءات للوصول إلى التهدئة:

يمثل الإسترخاء أحد الأبعاد الهامة في إجراءات الوصول إلى مستوى من التهدئة حيث يساهم في العودة إلى حالة التوازن ويعمل على تقليل فرص الإصابة في حالة زيادة التوتر.

✓ قبل ممارسة التصور العقلي:

يعتبر الإسترخاء الخطوة الأولى قبل ممارسة أي نوع من أشكال التصور العقلي قبل وأثناء وبعد المنافسة ويمكن إستخدام الإسترخاء في الحياة العامة في الحالات التالية :

1. الراحة:

جلسة قصيرة من الإسترخاء أثناء اليوم يمكن أن تساعد على النشاط وعادة ما تكون أكثر تأثيرا من عدة ساعات من النوم .

2. سرعة إستعادة الشفاء بعد النشاط البدني أو العقلي :

يقلل الإسترخاء فترة الإستشفاء بعد النشاط البدني العنيف ويستخدم الإسترخاء بعد الإستنكار وبعد القراءات المكثفة وكتابة التقارير أو التركيز على المهارات حيث يساعد في العودة إلى حالة أكثر هدوءا.

3. مهارات المواجهة:

الإسترخاء يعمل على سرعة العودة من المشاكل النفسية وخفض تلقائي في درجة التوتر ،وهذا يتضمن إنخفاضا في القلق والكثير من مهارات المواجهة تقوم على القدرة على الإسترخاء :

✓ النظرة الداخلية :

في الإسترخاء العميق نصل تقريبا من مرحلة دون الوعي (اللاشعور) وذاتنا الداخلية .

✓ تكامل الاهداف:

أثناء الإسترخاء العميق يمكن تكامل الأهداف بواسطة الإقتراحات والتصور للمساعدة في تحقيق الأهداف المنشودة .

✓ المساعدة في التغلب على السلوك الصحي السلبي:

يمكن إستخدام الإسترخاء للمساعدة في التغلب على العادات الصحية السلبية مثل: الشرهية في الأكل التدخين، تناول الكحوليات،كمساعدة في إدارة المشاكل الطبية والصحية في حالة المرض فإن الطبيب

هو الذي يتولى التشخيص ،معظم الأمراض وخاصة طويلة المدى أو المزمنة تتضمن مضمونا نفسيا ويساعد الإسترخاء غالبا في خفض الإضطرابات النفسية المسببة لهذه الأمراض .

( العربي شمعون ، 1999 ، الصفحات 176-177)

### 3-3-6-المواصفات العامة لوضع الإسترخاء :

على الرغم من أن هناك مواصفات خاصة لكل من طرق الإسترخاء والتي تختلف وفقا للأهداف والمبادئ التي تتضمنها كل منها وكذلك الشروط والإجراءات إلا هناك مواصفات عامة تتلخص في:

❖ شرح الهدف من تدريب الإسترخاء حتى يساهم ذلك في مزيد من الواقعية لإستخدام هذا الأسلوب والإقتناع بدور الإسترخاء في تطوير مستوى الأداء ،ويجب توضيح أهمية الإسترخاء وإستخداماته وفوائده ومجموعة التدريبات المستخدمة والإجراءات المتبعة ،وكذلك الأسباب العلمية مثل: تفسير إستخدام طريقة الإنقباض والإنبساط في الإسترخاء .

❖ إختيار مكان هادئ بعيدا عن مصادر الإزعاج والمقاطعة تتوافر فيه درجة الحرارة والإضاءة المناسبين .

❖ التركيز على أن تكون الملابس واسعة مريحة ،جافة ورطبة وتقادي الملابس المبللة بالعرق وخاصة إذا كانت تدريبات الإسترخاء في نهاية التدريب المهاري .

❖ التخلص من كل ماقد يعوق الإحساس بإسترخاء في بعض مناطق الجسم مثل: الساعات ،الأحزمة والأحذية .

❖ مراعاة المسافة المناسبة بين اللاعبين في حالة التدريب الجماعي على الإسترخاء على الأقل عن متر واحد تقريبا بين اللاعب والآخر.

❖ التأكيد على المواصفات التالية في وضع الرقود على الظهر.

❖ ملالسة منتصف الرأس للأرض بحيث يكون النظر مستقيما إلى أعلى .

❖ تساوى ضغط الكتفين إلى أسفل وكذلك الفخذان والساقان والكعبان .

❖ الرقود في شكل مستقيم والعمود الفقري في وضعه الطبيعي .

❖ الفخذان والساقان متقاربان ومتلاصقان. ( العربي شمعون ، 1999 ، صفحة 178)

- ❖ مد الذراعين جانبا والكفان مواجهان لأعلى .
- ❖ توزيع أجزاء الجسم على الجانبين بالتساوى.
- ❖ النهوض من وضع الإسترخاء .

يفضل بشكل عام عدم الإستيقاظ المفاجئ لأن اللاعب يكون في حالة من الإسترخاء قد تصل عند بعض اللاعبين إلى مايقارب من حالة النوم والشعور بثقل وزن الجسم ،ويجب التدرج في طريقة الإستيقاظ.

ويرى أونتال أهمية إتباع الخطوات التالية:

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| الشعور بإستيقاظ الجسم    | - تنفس عميق              |
| تنفس عميق مرة ثانية      | - تحريك القدمين          |
| فتح العينين              | - ثني ومد الذراعين مرتين |
| الشعور الكامل بالاستيقاظ | - تحريك الرأس قليلا      |

ويشير روشال إلى الخطوات التالية :

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| تحريك الكوعين           | - إهتزاز الأمشاط   |
| تحريك الركبتين          | - إهتزاز الأصابع   |
| الوصول لوضع الجلوس ببطء | - تحريك القدمين    |
| التحرك لوضع الجثو       | - تحريك اليدين     |
| الوقوف                  | - فتح العينين ببطء |
| مد الجسم                | - الابتسامة        |

( العربي شمعون ، 1999 ، صفحة 179 )

3-3-7- فوائد الإسترخاء :

وتشمل ثلاث مجالات وهي :

1. الفوائد الفسيولوجية :

✓ عمق ويط التنفس أقل للأكسجين.

✓ خفض معدل ضربات القلب وخفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم وخفض موجات ألفا في المخ وتوافق أفضل بين بقية الموجات.

✓ إسترخاء العضلات .

✓ تهدئة الغدد الهرمونية الهامة. (محمد نديم لبيب، 2014، صفحة 55)

2. الفوائد البدنية :

✓ الحفاظ على المعدل الطبيعي للوزن.

✓ التخلص من الأرق.

✓ الكشف المبكر عن التوتر العضلي والقدرة على الإسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي.

✓ القدرة على العمل لساعات أطول وتأخير ظهور التعب وزيادة قدرة إحتمال الأجهزة الحيوية .

✓ تطوير وظيفة الجهاز الهضمي وخفض نسبة حدوث الأمراض المعدية ،الجلد - الجهاز التنفسي.

✓ تقليل نسبة الإصابة بالأمراض القلب والحفاظ على الزيادة الطبيعية لضغط الدم .

3. الفوائد النفسية:

✓ تطوير الثقة في النفس وتقدير الذات الشعور بالهدوء والأمان وخفض القلق والتوتر .

✓ تطوير الصحة العقلية وتطوير الذاكرة.

✓ زيادة الاداء التحصيلي والاداء في العمل باقل مجهود.

✓ تطوير الأداء الرياضي والتوافق بين الجسم والعقل.

✓ ممارسة إنفعالات إيجابية وعدم الإستثارة للإستجابات السلبية أو التأثر بالضغط العصبي.

- ✓ تطوير التفاهم بالذات والإرتباط بالآخرين وخفض السلوك السلبي.
- ✓ خفض المظاهر البدنية مثل: الصداع والألم المعدى وزيادة التحكم في الألم .
- ✓ تطوير الإنتباه والتركيز.

### 3-3-8-أنواع الإسترخاء:

ينقسم الإسترخاء إلى نوعين هما: الإسترخاء العضلي والإسترخاء العقلي.

### 3-3-8-1-الإسترخاء العضلي:

ويعنى خفض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من غياب النشاط العضلي ،وذلك عن طريق التمييز بين الإنقباض والإنبساط ويتضمن الإسترخاء العضلي أنواعا متعددة تشترك جميعها في هدف واحد وهو قدرة الرياضي على الإسترخاء والإحتفاظ بهدوء الأعصاب لكي يحافظ على المستوى الأمثل للإستثارة الإنفعالية ويتفق محمد العربي (2001) وأسامة راتب (2000) على الأنواع التالية من الإسترخاء والشائعة لإستخدام في المجال الرياضي وهي:

- ☒ الإسترخاء التخيلي.
- ☒ الإسترخاء التعاقبي .
- ☒ الإسترخاء الذاتي .
- ☒ إسترخاء التغذية الرجعية الحيوية .

(محمد نديم لبيب، 2014، الصفحات 46-47)

### ✓ الإسترخاء التخيلي:

يتطلب هذا الأسلوب من الإسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالإسترخاء والراحة الكاملين مثال ذلك: أن يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ البحر، إذ أن الأساس المنطقي الذي يعتمد عليه هذا الأسلوب معناه أنه إذا كان من المتعذر على الرياضي تغيير البيئة الواقعية، فإنه يستطيع أن يغير البيئة من خلال التصور الذهني .

### ✓ الإسترخاء التدريجي(التعاقبي):

يعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها إسترخاء والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر(الإنقباض العضلي)والإحساس بالإسترخاء العضلي ويطلق عليه الإسترخاء التدريجي لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى ،حتى يمكن إحتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسة.

✓ الإسترخاء الذاتي :

يعد الإسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الإسترخائي التدريجي، إذ يعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم ثم إستخدام التنفس البطئ السهل، وأثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين.

✓ إسترخاء التغذية الراجعة الحيوية:

عندما يحقق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة في التوتر في أجسامهم، فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب رجع الإستجابة البايولوجي (التغذية الراجعة الحيوية) ويتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البايولوجية اللاإرادية مثل: ضغط الدم، معدل النبض في الدقيقة ومعدل التنفس، وقد أثبتت البحوث العلمية أن معلومات التغذية الراجعة للعمليات البايولوجية اللاإرادية المختلفة (معدل سرعة القلب، معدل سرعة التنفس ضغط الدم، مستويات التقلص العضلي، مقاومة الجلد للتيار الكهربائي) ، يمكن إكتساب التحكم فيها على الرغم من أن حجم التغيرات البايولوجية في هذه الطريقة ليس له دلالة كبيرة، إلا أن أهم مزاياها في الدلالة النفسية التي تساعد الرياضي في الوعي بمقدرته على تطوير مهارة خفض التوتر وتحقق الإسترخاء.

(كامل راتب ، 2000، الصفحات 277-302)

ويضيف محمد العربي (2001) الأنواع التالية من الإسترخاء العضلي:

☒ الإسترخاء خلال الجهد.

☒ الإسترخاء الموضوعي.

☒ إسترخاء النفس الواحد.

(محمد نديم لبيب، 2014، صفحة 48)

✓ الإسترخاء خلال الجهد:

يحدث هذا من خلال التعاقب بين القوة وإسترخاء خلال الجهد، حيث أن اللاعب أثناء العمل يحافظ على معدل ثابت من التنفس والإسترخاء في العضلات مع فترات ثابت وللشهيق، فحص العضلات من التوتر والتركيز على الإسترخاء الموضوعي للمنطقة المتوترة، ويتم الإنقباض للعضلات المطلوبة فقط مع إسترخاء العضلات غير الضرورية مثل: الفك والكتفين، وإسترخاء العضلات العاملة في مرحلة الإستشفاء لحفظ الطاقة والعمل بأكثر فعالية.

✓ الإسترخاء الموضوعي:

قد يفرض الوضع على اللاعب أن يباشر الإسترخاء للتخلص من التوتر في مناطق محددة من الجسم وتعتبر منطقة الرقبة من أكثر المناطق إصابة بالتوتر العضلي، وفي حالة قيام اللاعب بأداء تدريبات الإسترخاء للكتفين والرقبة والفك يمكنه التخلص من التوتر.

والإختلاف هنا في هذه الطريقة هو تكرار التدريب، ففي الإجراءات العادية للإسترخاء يتم أداء جميع التدريبات التي تتضمن المجموعات العضلية المختلفة في تتابع، وحتى نهاية التدريب ولكن في هذه الطريقة يكرر التدريب أكثر من مرة، وأقصى حد ثلاث مرات وإلا يجب الإستعانة بمساعدات خارجية مثل: العلاج الطبيعي أو المدرب، التدليك، الإطالة، ومن المفضل إعادته بعد الإستعانة بالمساعدة الخارجية حتى يكون التخلص من التوتر تحت تحكم اللاعب.

✓ الإسترخاء النفس الواحد:

يشير أوليك إلى النفس الواحد بأنه أحد الإجراءات التي يمكن تطبيقها في الموقف الضاغط وأهدافها تتمثل في :

- ✓ الوصول السريع إلى حالة الإسترخاء بمواجهة المواقف الضاغط.
- ✓ الإسترخاء في المجموعات العضلية غير العاملة في الأداء .
- ✓ التحكم في التوتر خاصة في بداية المنافسة.

( عابد، 2015، الصفحات 70-71)

3-3-8-2- الإسترخاء العقلي:

يقصد به درجات الإسترخاء العميق التي تعمل على خفض التوتر والتحكم في الإنفعالات، وينقسم إلى :

1. الإستجابة للإسترخاء.
2. التحكم في التنفس.
3. الإسترخاء المعرفي .

أ/الإستجابة للإسترخاء :

وضع هذه الطريقة هيربرت بنسون من كلية الطب جامعة هارفارد، وإستمد هذا البرنامج من المبادئ الأساسية للتأمل، وتهدف طريقة الإستجابة للإسترخاء إلى الوصول إلى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل وعدم الجهد والإسترخاء والتلقائية وتركيز الإنتباه، والإعداد العقلي قبل الدخول في الأداء في الوقت الذي

تزداد فيه الحاجة إلى الإسترخاء والتركيز، وتهيئة العقل والمساعدة على تركيز الإنتباه وخفض التوتر من الجسم. (محمد نديم لبيب، 2014، صفحة 50)

### ب/التحكم في التنفس:

التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الإسترخاء ويعتبر من أكثر الطرق تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق، وتختلف أنماط التنفس عندما يكون اللاعب هادئاً وفي حالة إسترخاء بالمقارنة عندما يكون قلقاً وعصبياً، فعندما يكون هادئاً واثقاً يكون التنفس عميقاً وإيقاعياً، ولكن عندما يكون تحت الضغط والتوتر يكون التنفس قصيراً غير عميق وغير منتظم، وأحد الأخطاء الشائعة لدى اللاعبين عند الأداء تحت الضغوط هي الفشل في توافق التنفس مع أداء الضربات، كما أن الشهيق وكنم النفس يزيد من التوتر العضلي بينما الزفير يخفض من هذا التوتر.

### ج/الإسترخاء المعرفي:

إيقاف الأفكار تعني أنه عندما يتولد لدى الفرد أفكار سلبية فما عليه إلا أن يواجه لهذه الأفكار كلمة (قف) فهو بذلك يعمل على تشتيت تدفق الدافع السلبي وإحلال التفكير البناء محله.

(محمد نديم لبيب، 2014، صفحة 52)

### 3-3-9- قياس الاسترخاء:

بدأ القياس في مجال الإسترخاء عن طريق التعرف على تأثير الإستجابة للضغط العصبي على مجموعة من الأبعاد: العضلات، الجهاز العصبي، يقظة العقل، أي قياس الإسترخاء بطريقة غير مباشرة، وإهتم الباحثون بقياس كل من الإسترخاء العضلي والإسترخاء العقلي بطريقة منفصلة حتي يساهم ذلك في زيادة التعرف على المتغيرات المرتبطة بالأداء الجيد.

ويمثل قياس مؤشرات التوتر في العضلات أحد الأبعاد الهامة التي يمكن من خلالها قياس الإسترخاء وقد تم إعداد مجموعة من القوائم التي تتضمن تحديد المجموعات العضلية في الجسم ويطلب من اللاعب تحديد درجة التوتر في هذه العضلات عن طريق التقرير الذاتي، ويعتبر ندفير (Nideffer) دورثي، بيت (Dorothy)، (Bette) من رواد هذا المجال، ويحتل مقياس القدرة على الإسترخاء التي وضعتها فرانك فيتال (Frank Vital) مكانة هامة في إتجاه التعرف على مؤشرات التوتر في العضلات عن طريق التقرير الذاتي.

والشكل التالي يوضح المناطق المستهدفة من التوتر والتي يجب التركيز عليها أثناء الإسترخاء:



شكل رقم (5) يوضح المناطق المستهدفة من التوتر والتي يجب التركيز عليها أثناء الإسترخاء:

( نحوى، 2009، صفحة 73 )

وإحتلت بعد ذلك القياسات النفس-فسيولوجية مكانة في مجال قياس الإسترخاء عن طريق مجموعة من المؤشرات الفسيولوجية مثل معدل التنفس ،سرعو نبض القلب ،ضغط الدم وقياس درجة حرارة الجلد ،وإستخدمت مجموعة من الأجهزة في القياس منها إستجابة الجلد الجلفانية ( Galvanie Skin Response-GSR) ورسام العضلات الكهربائي (Electromyographs-EMG) ورسام المخ الكهربائي (Electromygraphalogram-EEG) ومن الطرق التي إستخدمت أيضا في هذا المجال الطرق الكيميائية عن طريق تحديد كمية الأدرينالين والنورادرينالين في الدم للتعرف على درجة الإستثارة ،وكذلك إستخدام القياس المباشر للهرمونات للتعرف على التغيرات الحادثة ،ولكنها لم تستخدم في المجال الرياضي بصورة واسعة. ( العربي شمعون، 1999، الصفحات 274-275 )

#### خاتمة:

تم التطرق في هذا الفصل إلى بعض المهارات العقلية نذكرها: مهارة تركيز الإنتباه ،مهارة التصور العقلي مهارة الإسترخاء ، وكل مهارة لها إستخداماتها ومبادئها وأن تنمية هذه المهارات يجب أن يسير معا ،يعنى لا يتم التركيز على مهارة واحدة فقط وإهمال أخرى ،لأن هذه المهارات السابقة ترتبط بعضها البعض وهذا ما يؤكده العديد من الباحثين في علم النفس.

## تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته، حيث تطرأ على المراهق العديد من التغيرات وفي جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية وكذلك الإجتماعية والإنفعالية، والتي قد تؤثر سلباً على شخصيته فتشكل له عدة مشاكل وإضطرابات، ولهذا أعطى علماء النفس والتربية أهمية بالغة لدراسة ومتابعة هذه المرحلة من أجل توضيح هذه التغيرات، والتي نعتبرها مسابرة للنمو والنضج ومساعدة الأولياء والمعلمون في طريقة التعامل معهم، وتقديم الإرشادات والتوجيهات المناسبة .

وعليه ففي هذا الفصل نتطرق إلى بعض تعريفات هذه المرحلة ، نظرة العلماء في مرحلة المراهقة، مظاهر النمو، أقسام المراهقة ، متطلبات وحاجات هذه المرحلة، أهمية النشاط البدني والرياضي في هذه المرحلة ، ونعرض بعض المشكلات الخاصة بها ومهارات التعامل والتصدي لها.

## 4-1- مفهوم المراهقة:

مرحلة نمائية يمر بها الفرد في طريقه للنضج الجسمي والعقلي والإجتماعي والإنفعالي ،وهي تقع عادة بين الطفولة والرشد ولكنها لا تتحدد بمدة زمنية دقيقة وإن الغالبية العظمى من الباحثين يحصرونها بين (12-20 سنة) من العمر وقد تسبق البنت أباها الولد من حيث بدايتها ونهايتها.

ويرى أنها مرحلة صعبة يمر بها الفرد، حيث تشهد تغيرات كبيرة في مختلف جوانب نموه وتطوره، الأمر الذي يؤدي إلى تخطب الفرد بين محنة وأخرى أثناء محاولته تحديد هويته وتأكيد ذاته بين المحيطين به ولا سيما في البيت أو المدرسة، حيث يخطئ المعلمون وأفراد الأسرة في تفسير خصائص تطوره فيلجأون إلى إستخدام أساليب غير تربوية في رعاية المراهق والتعامل معه، تتضمن كثيرا من النقد واللوم والتوبيخ والعقاب في محاولة منهم للتخلص من سلوكيات المراهق التي لا ترضيهم دون أن يحاولوا مساعدته على تفهم جوانب الخطأ في تصرفاتهم من أجل تعديلها أو إستبدالها بأشكال أخرى.

( أبو جادو، 2004، صفحة 405)

ويواجه المراهق كثيرا من المشكلات والأزمات والصراعات والتوترات ويشعر بالقلق والشك والريبة وفقدان الثقة في ذاته ويميل إلى المثالية والتصوف، ويحدث في هذه المرحلة ما يعرف بإسم اليقظة الدينية وتحتاج مرحلة المراهقة لكثير من الإهتمامات بغذاء المراهق ورياضته ونشاطه الترويحي والثقافي والعلمي والكشفي . (العيسوي، 1993، صفحة 23)

مع أن المراهقة هي الفترة الفاصلة بين الطفولة وسن البلوغ، فيبدو من السهل القول أن المراهقين ليسوا متشابهين مع الآخرين، من السهل نسبياً تقرير متى تبدأ المراهقة ولكن متى تنتهي فذلك أمر مختلف، ويختلف حسب الثقافات والمستويات الاجتماعية وهناك ميل في مجتمعنا لتحديد فترة المراهقة.

(روبرت و كلاي ليند جرين، 2004، صفحة 603)

#### 4-2- نظريات في المراهقة:

##### 4-2-1- نظرية الإستعادة (ستانلى هول):

ترى هذه النظرية أن الفرد يعيد أثناء نموه الشخصي وتطوره إختبارات الجنس البشري ومراحل تطوره ونموه، ولكن بشكل ملخص مثال ذلك: تعد المراهقة مرحلة إنتقال حادة وعنيفة تمثل مرحلة حياة الإنسان التاريخية في الحروب للإنتقال إلى الحضارة.

##### 4-2-2- نظرية النضوج (أرلوند جيزل):

النضج: عمليات فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه، تعدد وتكيف عن طريق الغدة الوراثة، نظراً للمراهقة من جانب التذبذبات السنوية بين الصفات الإيجابية والسلبية ويحدد المراهقة أولاً بالمفهوم الجنسي ثم العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور .

##### 4-2-3- نظرية سيغموند فرويد:

أراء فرويد بالمراهقة:

- الجنس والغريزة تظهر في فترة مبكرة قبل البلوغ.
- للطفل نشوة تأتي منه ومن الخارج.
- الغريزة الجنسية ضبطها وحصرها مع إعطاء التنفيس الجنسي لكي ينمو الفرد بعيداً عن العقد.
- يعود الحضارة والتقدم إلى إعطاء الدافع الجنسي حقه لدى المراهق بحيث يفسح المجال للجوانب الأخرى من النمو والتطور.
- يصبح الفرد عضواً مقبولاً في المجتمع بعد أن يتحرر بنفسه من سلطة الوالدين ليتوقف سلوكه الصبباني. (ثائر و أبو شعيرة، 2015، صفحة 229)

4-2-4- نظرية التأثيرات الأنثروبولوجية (ماليونسكي، بنيدكت):

✓ النظرة قديما :

لقد جعلو المراهقة أزمة وأكدو على أهمية العامل الثقافي في تقويم شخصية المراهق فسلوك الكبار يعطي للصغار في بداية سن البلوغ ليطبقه فيصبح نمطا سلوكيا لديهم لذلك أنكرو الفطرة والمرحلية في حياة المراهقة .

✓ النظرة الحديثة :

ظهر رأي حديث دعم عملية الإنتقاء والإصطفاء في دعم المرحلية في حياة الإنسان مع إبقاءها على أثر المجتمع ومجموعة الرفاق والعادات والتقاليد على النمو والتكوين.

4-2-5- نظرية التعلم (هناك ورث):

وقفت هذه النظرية في وجه نظريات البيولوجيا ولم تهتم بالتمييز بين المراحل ولها عدة أوجه في الدراسات ورغم مخالفتها للبيولوجيا إلا أنها تعرف المراهقة بيولوجيا مستعينة بالعمر، تركز آراء هذه النظرية على أن المراهق لايجد مايجب أن يتعلمه، وأسلوب تعلمه يقوم على الثواب والعقاب من الوالدين، كذلك أهتمو بتطوير الذات، وتحقيق الشخصية وإبراز الهوية.

4-2-6- نظرية المجال (لفين):

- سلوك الفرد يعتمد على طوال المجال لحياة ذلك الفرد على هذه الأرض .
- مجال الحياة : مقدرة الإنسان ، البيئة المحيطة فيه ، الحاجات ، المعرفة .

(ثائر و أبو شعيرة، 2015، صفحة 230)

4-3- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

المراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة ، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد ، وفيها تحدث للفرد (فتي أو فتاة) تغيرات أساسية وإضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي ، العقلي والإجتماعي والإنفعالي .

(وجيه محمود، 1981، صفحة 15)

ونذكرها بالتفصيل كمايلي:

4-3-1- النمو الجسمي: وهو في مظهرين أساسين:

أولا/النمو العضوي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات ،الجذع والصدر،الرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب إتزانه الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.

( البسيوني و الشاطي، 1992، صفحة 174 )

إن هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وإرتفاع في قوة العضلات، ولاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية الأربعة وعشرين سنة. (المندلاوي ، 1990، صفحة 21)

يلاحظ طفرة النمو وإزدياد سرعته لمدة حوالي ثلاث سنوات (من 10 إلى 14 عند البنات - من 12 إلى 16 عند البنين) وذلك بعد فترة النمو الهادئ في المرحلة السابقة، على أن النمو يستمر إلى حوالي (18) سنة عند البنات وإلى (20) سنة عند البنين ، وتصل أقصى سرعة للنمو الجسمي عند البنات في سن (12) سنة وعند البنين في سن (13) سنة، ويتغير شكل الوجه إلى حد كبير وتزول ملامحه الطفولية، ويزداد الطول بزيادة سريعة ، ويتسع الكتفان ومحيط الأرداف ويزداد أيضا طول الجذع وطول الساقين مما يؤدي إلى زيادة الطول والقوة ويزداد نمو العضلات والقوة العضلية بصفة عامة، بإضافة لزيادة سريعة في الوزن نتيجة لنمو العضلات والعظام (عند البنات بين 12-14 سنة ،وعند البنين بين 14-16 سنة) ،ونلاحظ العديد من الفروق بين الجنسين نذكرها كمايلي:

يكون البنون أقوى جسميا نسبيا من البنات حيث تنمو عضلاتهم نموا أسرع ، أما عند البنات فيتراكم الدهن في أماكن معينة ويزداد نمو النشاط العضلي عند البنات حتى سن (16) بينما تصل القوة العضلية أقصاها البنين في سن (15) وتستمر الزيادة حتى سن (18)، وتنمو عظام الحوض عند الفتاة بشكل أوضح منه عند الفتى تمهيدا لوظيفة الحمل والولادة ، ويشاهد إتساع الكتفين أكثر عند الفتى منه عند الفتاة تمهيد لعمله الشاق الذي يعتمد على القوة .

وتسبق الفتاة الفتى في النمو العظمي إذ يبلغ أقصى سرعته بين (10و5-14) سنة عند البنات وتصل عظام الفتاة إلى إكمال نضجها حوالي سن (17) ويبلغ أقصى سرعته بين (10و5-14) سنة عند البنين حيث يلحقون بالبنات في سن (14) ويفوقونهن.

وتهتم الفتاة أكثر من الفتى بالمظهر الشخصي من حيث الطول والوزن والمظهر العام وتسعى دائماً لكي تبدو أكثر جمالا وجاذبية ولذلك نراها تقضي وقتا طويلا أمام المرأة.

(حامد ، 1986 ، الصفحات 308-310)

#### ثانيا/النمو الفسيولوجي:

تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء ومن العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجية نضج الغدد الصماء وزيادة إفرازاتها وأهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي.

- تقوم الغدد الصماء بدور كبير إذ تساعد على نمو الأعضاء التناسلية والأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية، كما تؤثر عوامل التغذية والوراثة والبيئة في النمو الفسيولوجية للمراهق.
- يكتمل نضج الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين ويحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية المراهق. (الميلادى، 2004، صفحة 56)

#### 4-3-2-النمو العقلي:

تكمن أهمية النمو العقلي في هذه المرحلة في تكوين شخصية المراهق وتكيفه الإجتماعي، وينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مطردا حتي الثانية عشر من العمر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الإضطراب النفسي السائد في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ففترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة . ( الشيباني، 2000، صفحة 205)

#### أولا/الذكاء والقدرات الخاصة :

يكتمل في هذه المرحلة التكوين العقلي للفرد بصفة عامة، كما تظهر فيها القدرات الخاصة، فينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية العامة، ويوقف هذا النمو عند سن معينة خلال هذه المرحلة.

وفي الحقيقة أن النمو العقلي لايزداد بمقادير ثابتة خلال سنوات عمر الإنسان، وإنما يكون هذا النمو سريعا في السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل ثم يبطئ بالتدريج بعد ذلك، وملاحظاتنا العامة تؤيد هذه الحقيقة العلمية، فالطفل في الخمس سنوات الأولى من حياته يكتسب أشياء كثيرة مثل: تعلم اللغة معرفة الأعداد وإكتساب أنماط عديدة من السلوك الإجتماعي، والتكيف بصفة عامة مع الظروف المحيطة

وهي كلها أدلة على سرعة النمو العقلي للطفل خلال هذه الفترة ثم يطرد النمو بالتدريج حتى يتوقف خلال مرحلة المراهقة.

ويختلف علماء النفس في تحديدهم للسن التي يقف عندها الذكاء فبينما يعتبر تيرمان في تقنيته لإختبار بينه للذكاء (تعديل سنة 1937) سن (15) هو الحد الأعلى الذي يتوقف عنده الذكاء ، نجد سن (20) هو الذي توقفت عنده زيادة الذكاء في الدراسات الخاصة بتقنين إختبار وكسلر للذكاء، بيد أن أغلب الدراسات تميل إلى أن الذكاء يتوقف في سن بين السادسة عشر والثامنة عشر ، وهذا معناه أن الذكاء يصل إلى حده الأعلى خلال مرحلة المراهقة . (وجيه محمود، 1981، صفحة 33)

بإضافة إلى هذه النتيجة تدل الأبحاث الخاصة بالذكاء على أن الفروق الفردية في القدرة العامة ،تظهر بشكل واضح خلال مرحلة المراهقة فيتميز ذكاء كل فرد عن ذكاء الآخرين ،وهذا أمر يجب أن ينتبه إليه الآباء والمدرسون ،فالمدرس يمكنه أن يميز بين مجموعات من التلاميذ داخل الفصل من حيث قدرتهم العقلية العامة وتبعاً للتوزيع العادي للذكاء يكون أغلب التلاميذ عاديين أو متوسطى الذكاء وقريبا من العاديين وتبرز قلة منهم ،بينما تتأخر قلة أخرى عنهم كذلك .

والمدرس يضع خطته على أساس مايستطعه التلميذ العادي والقريب من العادي ،ولكن إذا أراد مراعاة الفروق الفردية بين تلاميذ فصله حقا فيجب أن تكون خطته مرنة بحيث تستوعب أيضا الفئتين الأخرتين فمدرس الرياضيات مثلا الذي يتضمن درسه عددا من التمرينات نختارها على أساس أنها تناسب أغلبية التلاميذ ،يجب أن يضع في إعتباره القلة المتفوقة التي تنتهي من هذه المسائل بسرعة ويكون أمامها فائض من الوقت تمضيه من غير عمل فيعمل على أن تشمل خطة درسه عدد آخر من التمرينات تناسب هذه الفئة المتفوقة ،يطلب منهم حلها بعد فراغهم من التمرينات العادية ،أما الفئة الثالثة المتخلفة فيمكن أن يوجه لها عناية خاصة ،أثناء إنشغال بقية التلاميذ بحل التمرينات ،بأن يتابع حل مايستطيعون حله منها في حدود إمكانياتهم ومساعدتهم قدر الإمكان ،مع الأخذ بعين الإعتبار أن مهمته ليست على أية حال هي الوصول بتلاميذه جميعهم إلى مستوى واحد ،وانما الوصول بكل منهم إلى أقصى ما تؤهله قدرته العامة، وهناك طرق أخرى يمكن أن يلجا إليها المدرس لمواجهة الفروق الفردية في الذكاء بين التلاميذ ،فعندما لايستطيع المدرس داخل الفصل وأثناء حصص الدراسة العادية أن يوجه عناية كافية لبعض التلاميذ الذين يحتاجون جهدا خاصا ويجد أن طبيعة تدريس مادته لاتهي له الفرصة الكافية للعناية بالمختلفين أثناء الحصة ،فهنا قد يكون من الأفضل تقديم المعونة لهذه الفئة الأخيرة في غير أوقات الحصص المقررة ،حيث يتوفر الوقت أمام المدرس للتعرف على نواحي الضعف وتوجيه التلميذ على ضوءها ومتابعة الجهد الذي يبذله للتغلب عليها فضلا على أن العلاقة الوثيقة التي تنمو بين التلميذ ومدرسه نتيجة هذا الإهتمام المشترك خارج الفصل يساعد في الجهود المبذولة لتحسين تعلم التلميذ بصفة عامة ،وبالمثل يمكن أن يوجه المدرس عناية خاصة أيضا للمتعوقين بتوجيههم نحو نواحي النشاط التي

تساعد على قدح إستعداداتهم العقلية المتميزة ،كإجراء البحوث الخاصة أو الإشتراك في عمل المشروعات أو نحو ذلك من أوجه النشاط التي يكتسبون عن طريقها عددا من الخبرات والمهارات التي تمهد الطريق أمام مايتوقع منهم من النجاح في ميادين الدراسة أو البحث أو العلم التي ترتبط بالتفوق في القدرة العقلية العامة.

وكما ذكرنا تتميز مرحلة المراهقة أيضا بظهور القدرات الخاصة وترتبط بدورها بنجاح الفرد في مهن معينة أو أنواع معينة من الدراسة أو نحو ذلك من ميادين النشاط التي تعتمد على توافر قدرات خاصة محددة عند الفرد . (وجيه محمود، 1981، الصفحات 34-35)

#### ثانيا/الوظائف العقلية العليا:

تكتمل في هذه المرحلة أيضا الوظائف العقلية العليا ،وتأخذ شكلا يميزها عن المراحل السابقة ،والإنتباه هو أحد الوظائف التي تزداد بشكل واضح خلال هذه المرحلة سواء بالنسبة لفترة الإنتباه أو بالنسبة لدرجة صعوبة الموضوع الذي ينتبه إليه الفرد، ويمكن أن نلاحظ نمو القدرة على الإنتباه وتطورها ،بمقارنة قدرة المراهق على الإنتباه بقدرة الأطفال الأصغر سنا ،فبينما نجد طفل المدرسة الابتدائية مثلا لا يستطيع أن يركز إنتباهه أثناء الدرس طول وقت الحصة إذ سرعان ما يضيع بالدرس وبما يقوله المدرس، ويبدأ في الإنتباه لموضوعات أخرى . (وجيه محمود، 1981، صفحة 37)

وتفكير المراهق بدوره له طابعه الخاص،ويختلف من حيث النوع عن طابع التفكير الذي يمثل الطفل وخاصة في سنوات عمره الاولى ،فتفكير الطفل في هذه السنوات من النوع الحسي الذي يعتمد على إستخدام الحواس ويتحدد في أغلبه بالعوامل الإدراكية والاشياء التي يشتمل عليها الموقف الذي يفكر فيه ولايمتد إلى إستخراج العلاقات التي بينها والنتائج التي يمكن أن تسفر عنها .

(وجيه محمود، 1981، صفحة 40)

ويعتبر المتخلف العقلي ومفرط الذكاء نوعين مقابلين من الشذوذ أو الإنحراف عن المتوسط ،وكلاهما في حاجة إلى نوع خاص من التعلم إذا كان الهدف هو الوصول إلى أمثل الطرق للإستفاد بالطاقة العقلية الكامنة بكل منهما ،وحيث أن معيار الضعف العقلي لايعتمد على نسبة الذكاء فحسب ،وإنما يأخذ في الحسبان التكيف الإجتماعي والمهني والإنفعالي،فإن المتخلف في الحقيقة يتصف بالقصور التام أو الجزئي في قدرته على العناية بنفسه ككائن حي مستقل ،لذلك نجد أنه من الضروري توجيه العناية الخاصة في تربيته ورعايته. (ألفت ، 2013 ، الصفحات 293-294)

وعندما يذهب التلاميذ إلى المدرسة الإعدادية (المتوسطة) أي عندما يدخلون إلى مرحلة المراهقة فإن الفروق بينهم في النواحي التحصيلية تبدأ تتخذ شكلا آخر فهناك من يبدأ في إظهار التفوق في النواحي

الحسابية أو الرياضيات وهناك من يتفوق في النواحي اللغوية ،وهناك من يبرز أكثر من غيره في الفنون مثل الرسم أو النواحي العلمية وهكذا . (محمد عماد الدين، 1949، صفحة 203)

وتظهر الفروق الفردية في مرحلة المراهقة بشكل واضح ويقصد بالفروق الفردية أن تنوع الذكاء يختلف من شخص لآخر والفروق لا تظهر في الذكاء فقط بل في الميول والإستعدادات والقدرات العقلية الطائفية وهذا له أهمية في التوجيه التعليمي والمهني، فكثير ما نجد الآباء يدفعون بأبنائهم إلى التعليم الثانوي العام بقصد إعدادهم للتعليم الجامعي في حين أن قدرات هؤلاء الأبناء وإستعداداتهم لايسمح بهذا النوع من التعليم، كذلك يجب مراعاة الفروق الفردية في تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة وفقا لنسب ذكائهم حتى نتجنب بعض المشكلات والأمراض النفسية التي قد يتعرض لها المراهقين كالتأخر الدراسي...

(على السيد سليمان، 2015، صفحة 247)

وفي ضوء تعرف المراهق على قدراته فإنه قد بدأ يربط هذه الخبرات بمفهوم الذات بناء على تقييم المراهق لقدراته.

إن إدراك المراهق لحقيقة قدراته وإنسجامها مع واقعه يؤدي إلى تبلور مفهوم ذات واقعي ،حيث أن مفهوم الذات يعزز من خلال المرور بخبرات النجاح فالإدراك الواقعي يساهم بتدعيم خبرات نجاح بحياة المراهق.

(ثائر و أبو شعيرة، 2015، صفحة 246)

وعليه يمكن للمراهق أن ينمى مستوى من الطموح بما ينسجم وطبيعة قدراته ،بالإضافة إلى أن مفهوم الذات الإيجابي يعمل على زيادة مستوى الطموح لدى الفرد إلى الأفضل ،أما إذا كان مستوى الطموح لا ينسجم مع إمكانياته فإنه سوف يؤدي إلي الإحباط ،ومن الأمثلة التي يمكن أن نوردتها بهذا المجال الإحباط بالمواقف التربوية والمدرسية والمقررات الدراسية والتي لاتستثير إهتمام ولا تتحدى التلاميذ المتفوقين فإنها تعمل على خلق واقع الإحباط ،وعلى عكس الحال حين يكون الطالب محدود القدرات الأمر الذي يحول دون وصوله إلى مستوى زملائه ،الأمر الذي يبعث على الإحباط .

لا شك أنه من خلال عرض موضوع المهارات العقلية للمراهق وإرتباطها بعدد من الجوانب التربوية يجدر بنا هنا مراعاة عدد من القضايا وهي :

✓ أن تأخذ طبيعة التغيرات التي تطرا على المهارات العقلية ضمن إهتمامنا وذلك أن تكون طبيعة المعلومات المقدمة له تتناسب مع مستوى النضج لكي نحافظ على مستوى إستثارة دوافعه تجاه المادة المطروحة.

- ✓ بما أن مفهوم الذات مكون عقلي يتأثر بخبرات النجاح والفشل يجب العمل على إيجاد مواقف تعمل على تعزيز وتدعيم هذه الخبرات وتخلق مفهوم ذات إيجابي، وكذلك مساعدة المراهق على إيجاد مستوى مناسب من الطموح يتناسب مع إمكانيات الواقع الذي يعيش فيه.
- (ثائر و أبو شعيرة، 2015، صفحة 247)
- ✓ تنمية أساليب التفكير العلمي السليم المبني على أساس طرح الرأي وتقبل الرأي الآخر .
- ✓ الإهتمام بإنتاج المراهقين الفني والأدبي.
- ✓ توفير الإرشاد والتوجيه المهني المناسب للأفراد الذين يتركون التعليم الأكاديمي.
- ✓ توفير أنشطة علمية تعتمد على الإكتشاف والجدة والأصالة لتنمية التفكير الإبتكاري مثل الرحلات العلمية.
- ✓ توفير البيئة النفسية الأمانة التي تجعل المراهق أكثر تقبلا لنفسه وقدراته وتنمية جوانب القوة وإهمال جوانب الضعف.
- ✓ تشجيع المراهق على الإستقلال الفكري وتنمية منظومة القيم والمفاهيم التي تتناسب مع طبيعة البيئة الثقافية التي يعيشها. (ثائر و أبو شعيرة، 2015، صفحة 248)

#### 4-3-3- النمو الحركي :

إن مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف والتوجيه والتكوين الحركي تكون ضعيفة، حيث لا يستطيع السيطرة التامة على أعضائه أثناء الأداء الحركي، والتي لا تتسجم مع الواجب الحركي للمهارة وبذلك لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسعى إليه ولذلك فإن ما يميز هذه المرحلة هو الهيجان الحركي والذي يبدو على المراهق من خلال عدم مقدرته على الإستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو إنشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه فالبعض تراهم يلمسون الفم تارة والأنف والأذن أو الشعر تارة أخرى وذلك نتيجة للإنفعالات الموجودة داخل المراهق، فلذلك نرى أنه كثير الحركة دون هدف، والقوة المبذولة تكون غير إقتصادية، وترى ظهور الحركات المفاجئة بكثرة وهذا ما يميز حركات المراهق لهذه المرحلة، وبالتالي فيجب وضع برنامج مميز لهذه المرحلة بحيث تراعي فيه النواحي الفسيولوجية مع مراعاة أن هذه المرحلة تحتاج إلى ألعاب جماعية تعود بالتلاميذ على القيم الإجتماعية من إخلاص وطاعة وتعاون وتنظيم في الفرق الرياضية، ويجب ملء حياتهم بالنواحي الترويحية وإشغال أوقات فراغهم بصورة هادفة، كما نرى أنه في هذه المرحلة تقوى الأجهزة الداخلية للجسم فتزداد بذلك مقاومة التمرين لإكتساب الجلد والتحمل، أما البنات ففي هذه المرحلة تزداد سرعة نبضات قلبهن ويتسع الحوض، ويتغير وضع الفخذين ما يجب علينا وضع ألعاب رياضية مناسبة لهن وبما يشكل جمال قوامهن خصوصا منطقة الجذع، فبالنسبة لألعاب البنات يجب أن تكون مهتمة بالحركات الإيقاعية والرقص وتمارين التوازن مع تجنب الألعاب العنيفة، أما البنين فيجب الإهتمام بالتمارين الشكلية والتي تعمل على ترقية التوافق العضلي العصبي

إضافة إلى الألعاب المائية كالسباحة بأنواعها والإهتمام بالمنافسات الفردية أو الجماعية لمختلف أنواع الألعاب الرياضية. (مروان عبد المجيد، 2002، صفحة 65)

#### 4-3-4- النمو الإجتماعي:

يميل المراهق في السنوات الأولى من المراهقة إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها، فيحاول جاهدا الظهور بمظهرهم والتصرف بمثل تصرفهم وتتميز هذه المسايرة بالصراحة التامة والإخلاص، ثم يحل محل هذه الإتجاه إتجاه آخر يقوم على أساس من تأكيد الذات والرغبة في الإعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة، ويرجع ذلك إلى وعيه الإجتماعي ونضجه العقلي، ومايصاحب ذلك من زيادة في خبراته.

وفي منتصف المراهقة يسعى المراهق لأن يكون له مركز بين جماعته فيميل دائما إلى القيام بإعمال تلفت النظر إليه بوسائل متعددة مثل: ارتداء ملابس زاهية الألوان ومصنوعة على أحدث طراز أو إقحام نفسه في مناقشات فوق مستواه أو إطالة الجدل في موضوعات بعيدة كل البعد عن خبرته، وهو لايفعل ذلك عن عقيدة بل حبا في المجادلة والتشدد بالألفاظ الرنانة .

وفي السنوات الأخيرة لمرحلة المراهقة يشعر المراهق بأن عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي إليها ولذلك يحاول أن يقوم ببعض الخدمات والإصلاحات بغية النهوض بأفراد تلك الجماعة .

كذلك يتميز سلوك المراهق بالرغبة في مقاومة السلطة الممثلة في الأسرة والمدرسة أو المجتمع العام للخروج إلى عالم الأصدقاء والزملاء وعالم مليئ بإتجاهات حديثة ممثلة في الحرية والإستقلال والتحرر من التبعية الطفلية. (عصام نور، 2015، الصفحات 129-130)

#### 4-3-5- النمو الإنفعالي :

تتميز إنفعالات المراهق بالتقلب السريع وعدم الثبات، ويظهر ذلك في الشعور بالغضب والخوف والغيرة ومايصاحب هذه الانفعالات من مظاهرعضوية مثل: إضطراب التنفس وزيادة ضربات القلب وإفراز العرق وإصفرار الوجه وهذه المظاهر ترجع إلى بعض الهرمونات مثل الأدرينالين، الذي تفرزه الغدة فوق الكلوية (الكظرية) عند الغضب أو الخوف . (جوزيف، صفحة 31)

والفترة الأولى من المراهقة بصفة خاصة مرحلة إنفعالات عنيفة فنجد المراهق يثور لأتفه الأسباب، فيحطم كل شئ ويصرخ ويرفس بقدمه ويلقى الأشياء على الأرض دون وعي، كما أنه في حالي السرور يشد على يديه أو يقف على قدم واحدة، أو يقفز فرحا ومرات يندفع وراء إنفعالاته ولا يستطيع أن يضبطها حتى أنه قد يبكي ويضحك في نفس الوقت، ثم يعود ويتراجع ليلوم نفسه على ما بدر منه وينتقد نفسه بشدة

ومن مظاهر تردد إنفعالات المراهق أنه يميل إلى المرح فيسر بالوجود في مجالات المرح والمزاح، كما يسر بالإشتراك في الرحلات والحفلات، لكنه أحيانا كثيرة يميل إلى الإكتئاب فلا يفصح عن إنفعالاته، بل ينطوة كاتما أحزانه مبتعدا عن أصدقائه، وهو يفضل العزلة في هذه الحالة، ويقضي أوقاتا طويلة هروبا من الواقع، مما يقلق أسرته خوفا عليه من طول العزلة وعدم الحديث لكن هذه العزلة تتيح له الجو المناسب ليحلم أحلام اليقظة ويحقق فيها ما لا يستطيع تحقيقه في الواقع . (جوزيف، صفحة 32)

#### 4-3-6- النمو الجنسي:

تعد المراهقة فترة تغيرات سريعة و متميزة ، فالتغيرات الفسيولوجية والعضوية تعم كل أجزاء الجسم نتيجة الإفرازات الهرمونية المرتبطة بالنضج التي تتعلق إلى حد كبير بالنمو الجنسي وتكتمل بنضج التكوينات والعمليات اللازمة للإخصاب والحمل وتكوين الجنين وإفراز اللبن، وتتحدد فترة المراهقة عادة ببدء ظهور علامات النضج الجنسي إلى جانب النمو الجسمي والنفسي والإجتماعي وتنتهي عند قيام الفرد بتولي أدوار الكبار وتقبلهم له وإعترافهم بنضجه، فمعرفة خصائص مرحلة المراهقة وتميزها تدفعنا إلى النظر والتعامل مع المراهق بطريقة مختلفة عن الأطفال وكذلك الكبار.

وهناك عدة علامات توضح ذلك:

#### أولا / عند الإناث:

- نمو حجم الثديين وبروز الحلمة.
- إنتشار كمي ونوعي للشعر في الجسم.
- تبدأ الدورة الشهرية ونزول الحيض في حوالي الثانية عشرة تقريبا .
- نعومة الصوت ورقته.

#### ثانيا/ عند الذكور:

- إزدياد في حجم الخصيتين.
- إنتشار كمي ونوعي للشعر على الجسم .
- يبدأ أو لقذف أو إحتلام في حوالي الرابعة عشرة تقريبا.
- تضخم نبرة الصوت. ( الشيباني، 2000، الصفحات 207-208)

كما تسود فيها مشاعر التعاسة، وهي الفترة التي تتجدد فيها قدرة الفرد أو عدم قدرته على التوافق السوي والتوافق من الناحية الجنسية، ويخطط الفرد لمستقبله المهني، وهذا يوضح لنا خطورة دور المدرسة في مرحلة المراهقة ودور المدرس أيضاً، إذ ينبغي أن يتفهم المدرس طبيعة مشكلات المراهقة، وأن تسعى المدرسة لأن تشبع رغبات المراهق إشباعاً معتدلاً، على أن هناك مطالب خاصة بمرحلة المراهقة، وهذه المطالب ماهي إلا مشكلات يوجهها المراهق. (عباس محمود عوض، 1999، الصفحات 141-142)

#### 4-4- أقسام المراهقة:

##### أولاً/ حسب العمر:

يقسم العلماء مرحلة المراهقة إلى ثلاث مستويات بحسب المرحلة العمرية التي يمر بها الإنسان ولكل مستوى خصائصه النمائية.

##### مراحل المراهقة :

#### 2-1 - مرحلة المراهقة المبكرة ( 12 - 15 سنة ) :

تمتد من بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي السنة الأولى إلى السنة الثانية بعد البلوغ عند إستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة ، عند الفرد في هذه الحالة المبكرة يسعى المراهق إلى التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التقطن الجنسي الناتج عن الإستشارة الجنسية التي تعد جراً التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

(حامد ، 1986 ، صفحة 263)

#### 2-2- مرحلة المراهقة الوسطى(15\_17سنة) :

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة، والقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين، إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الإعتماد كثيراً على الغير، حيث يزداد الشعور بالإستقلالية.

( القذافي، 1997، صفحة 353 )

تقابل هذه المرحلة الثانوية وهنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبياً، وتزداد الحواس دقة ويقترّب الذكاء إلى الإكتمال، وتضل الإنفعالات قوية وتتسم بالحماسة. (الشاذلي، 2001، صفحة 245)

يصبح المراهق أكثر تصادماً مع العائلة ويصر على ما يحلو له، ويجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفقاء السوء، مخدرات وكحول كنوع من التحدي ولغرض رأيهم الخاص .

2 - 3 - مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموعة أجزائه ومكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلالية.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد إجراء الشخصية وتنسيق فيما بينها بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة. ( القذافي، 1997، الصفحات 356-357)

في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي ويصل الذكاء إلى قممه ويبدأ الإستعداد للحصول على عمل دائم وتكوين الأسرة .

وفي هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل وهذا التصرف يكون مفاجئ لهم، إذ يعتقد أن الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبداً وتبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذ أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة . (الشاذلي، 2001، صفحة 246)

والجدول التالي يلخص مراحل المراهقة حسب العمر كالتالي:

جدول رقم (2) مراحل المراهقة:

المستوى	المرحلة	العمر بالسنوات	المرحلة الدراسية	مميزات المرحلة
الأول	المراهقة المبكرة	من 12 إلى 15	المتوسط (الإعدادي)	تغيرات بيولوجية سريعة
الثاني	المراهقة المتوسطة	من 15 إلى 18	الثانوي	إكتمال التغيرات البيولوجية
الثالث	المراهقة المتأخرة	من 18 إلى 21	الجامعي	يصبح المراهق راشداً

ثانياً/المراهقة حسب الظروف الإجتماعية والثقافية:

قسمها العلماء إلى ثلاث أشكال:

(1) مراهقة سوية خالية - نسبية - من المشكلات والصعوبات.

(2) مراهقة إنسحابية : وفي هذا النوع من المراهقة يفضل المراهق الإنعزال والإنفراد بنفسه، والإنسحاب من مجتمع الكبار والأقران.

(3) مراهقة عدوانية : حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وغيره من الناس والأشياء.

( أبو سعد، 2010، صفحة 23)

4-5-5-متطلبات وحاجات مرحلة المراهقة:

4-5-1-الإستقلال الذاتي:

يدخل كل من البنت والولد مرحلة المراهقة وهما في حالة إعتقاد على أboيها طول الطفولة، إلا أن هذه العلاقة ليست هي المميز الشخص الراشد والمراهق يتعجل الوصول إلى هذه المرحلة، أي مرحلة الرشد وبالتالي فإنه يتعجل الإستقلال، والإستقلال أمر طبيعي إذا أن المراهق سوف لا يصبح راشد بمعنى الكلمة إذا كان أبواه هما اللذان يقرران له كل شئ ويتصرفان في شؤنه دون رأيه أو مشورته ، وعلى ذلك تصبح مرحلة المراهقة مرحلة حساسة من هذه الناحية ،كيف يتخلص المراهق من السلطة الأبوية أو غيرها من السلطات التي تمارس عليه ضغطا أو حتى مجرد عدم إعتراف وهو الذي وصل إلى درجة من النضج الجسمي والعقلي ما يمكنه من معرفة مصلحته الشخصية على الأقل هذا هو شعوره.

4-5-2-تكوين علاقات سوية بجماعة الرفاق:

يدخل في هذا الإطار علاقات المراهق بأصدقائه وجماعة الرفاق وبزملائه في الدراسة ،أو بغيرهم ممن يتصل بهم في حياته بشكل عام ،خارج أعضاء السلطة في المنزل أو في المدرسة ،وتلعب هذه العلاقات دورها في أزمات المراهق من حيث مايمكن أن يقوم بينه وبين الآخرين من الزملاء،مثلا من خلافات على التعاون أو الإنقياد أو الزعامة أو غير ذلك من أشكال العلاقات التي قد لاترضى ذاتية المراهق ورغبته في الشعور بالتفرد كيف يتخلص المراهق من الإعتقاد الكلي أو الخضوع التام لفكرة الجماعة عنه ،حيث أنه لم يعد الآن صغيرا كما كان؟ كيف يمكنه أن يحتفظ بعلاقاته بهم دون تسلط أو إنزواء ؟ هذه هي بعض الأسئلة التي تعبر عن المواجهة بين المراهق وبين أعضاء مجتمعه من الرفاق ،والتي قد يترتب عليها الكثير من الأزمات النفسية والإضطراب في علاقاته وسلوكه الإجتماعي وهذا أمر طبيعي بالنسبة لشخص مازال في مرحلة إنتقال بين الطفولة والرشد،لم يتدرب بعد على المهارات الإجتماعية التي يمكن أن تقيه من هذه الأزمات.

4-5-3-تحديد الدور الجنسي:

لقد سبق للطفل أن حدد دوره الجنسي في مرحلة الطفولة المبكرة،فإستطاع أن يعرف الفرق بين الذكر والأنثى وإستطاع كذلك أن يتعرف على ما يتوقعه المجتمع من سلوك الأطفال الذكور وسلوك الأطفال الإناث ، وربما كان التأكيد هنا على صفتين أساسيتين هما العدوانية في مقابل الإتكالية ، ففي حين لايقبل من الطفل الذكر أن يكون إتكاليا ضعيفا ، قد يقبل ذلك من الطفل الأنثى ،وبالعكس في حين لا يقبل منها أن تكون عدوانية قوية قد يؤكد ذلك بالنسبة للولد.

على أن الصورة بالنسبة للمراهق لا تتوقف عند هذه التفرقة البسيطة بل تضاف إليها عدة ملامح هامة تحدد ما يجب أن يكون عليه كل من الرجل والمرأة في مجتمع الراشدين، ففي تصور المراهق أن الثقافة تتوقع من الرجل أن يكون أميل إلى السيطرة، أكثر عدوانية، أفدر على المبادأة، أشد إهتماما بالتحصيل وذلك في الوقت الذي يتوقع فيه من المرأة أن تكون أميل إلى التنازل أو الإذعان، أكثر عاطفية، أشد حنوا أكثر إظهار للرعاية .

وفي الوقت الذي كان فيه الطفل قبل مرحلة المراهقة يركز على ميوله وعواطفه نحو الأطفال من نفس الجنس، نجد أنه عند المراهقة وخاصة قرب نهايتها يبدأ الجنس الآخر يحتل مكانا هاما في حياته العاطفية، ذلك أنه خلال هذه المرحلة يستعد لإختيار شريك حياته من الجنس الآخر، ولا شك أن التغيرات الجسمية التي تحدث في بداية مرحلة المراهقة يكون لها تأثير كبير في إستثارة هذه الميول الجديدة، ولا يمكن أن تخلو هوية الدور الجنسي الناضج .

#### 4-5-4- تبني إطار خلقي:

إن من خصائص النمو للمراهق هي قدرته على إدراك المجردات وبالتالي على التفكير المجرد، ولكن في الوقت الذي يشعر فيه المراهق أنه يستطيع أن يفكر كالكبير فإن الموقف التقليدي للثقافة التي يعيش فيها يؤكد أنه لا زال صغيرا، يؤكد له أن المرحلة التي يمر بها ما هي إلا إمتداد لطفولته، بدلا من أن يعتبرها إعداد للمرحلة القادمة، وكنوع من الثورة على هذا الموقف وتأكيد لنمو قدراته العقلية الجديدة فقد يبدأ المراهق يشك ويستوجب، وأحيانا يستنكر جميع الأوامر والنواهي والحقائق التي كان يتلقاها ويلقنها عندما كان صغيرا، يبدأ يناقش الأمور التي كان يسلم بها تسليما، كالدين والنظم الإجتماعية، والمعايير الخلقية والتقاليد والعادات وكل ما يحيط به من قضايا فكرية، بل قد يصل الأمر بالمراهق إلى أبعد من ذلك في مواجهة هذه الأمور المجردة فقد يصل إلى الحد الذي يبدأ عنده يتساءل عن ماهية الحياة وقيمتها، عن المثل الأعلى الذي يمكن أن يقتدي به، وبإختصار فإنه يكون في حاجة إلى فلسفة عامة للحياة، تقوده عبر كل هذه المشاكل والمواجهات. (محمد عماد الدين إسماعيل، 1989، الصفحات 160-163)

**التخطيط لمستقبل مهني أو تعليمي مرموق:** ويتمثل ذلك في التفكير في إختيار مهنته أو دراسته التي تحقق له طموحاته وفق قدراته وإمكاناته، كما تحقق له قدرا من الإستقلال الإقتصادي.

**العمل على بناء نسق قيمى متكامل يوجه السلوك ويحدده:** ويتمثل ذلك في قيام المراهق بتكوين مجموعة من القيم والإتجاهات لنفسه تكون هاديا له في تصرفاته، يحتكم إليها في حل مشكلاته وصراعاته حال حدوثها.

الإستعداد النفسي للزواج : ويتمثل ذلك في تكوين إتجاهات إيجابية عن الزواج والحياة الأسرية بإعتبارها مقومات ضرورية للحياة وإستكمالاً لدورة حياة الفرد. (ملحم، 2015، الصفحات 301-302)

#### 4-6- النشاط البدني الرياضي في مرحلة المراهقة:

تسود هذه المرحلة ألعاب الزمر والألعاب الرياضية الحركية، فهي مرحلة تسيطر عليها نزعة التعلق بالأبطال وإعتزازهم بذاتهم، و تبرز القوة و الشجاعة والإستقلال لدى المراهق فهو يهتم بألعاب الرياضة والرحلات مع أفراد زمرة والألعاب الثقافية والألعاب التي تتطوى على التجارب والإختراعات والإستكشاف، ففي هذه المرحلة الحساسة يكون الدور والمسؤولية ملقاة على عاتق المعلمين والمربين وأولياء الأمور التي تجنب الشباب مخاطر هذه المرحلة، يجب أن تنطلق من مبدأ تحقيق مطالب النمو وإتاحة فرص التوازن والتوافق الإيجابي مع الذات والآخرين، وبالتالي تتكون شخصية كاملة و ناضجة مكتسبة المعارف والإتجاهات المعرفية كلها تنقلب على شخصيته، فالألعاب في هذه المرحلة تنمي جانباً واحداً (سواء أكان عقلياً أو جسدياً) وتخضع لأنظمة وقوانين وتصبح الزمرة أقل والعلاقة تكون قوية، ويركزون في ألعابهم هلى لعبة واحدة بحيث تصبح نمط حياتي يومي. (نبيل عبد الهادي، 2004، صفحة 145)

وتعتبر هذه المرحلة أفضل المراحل للتعلم الحركي، فيعتبرها المربون والمتخصصون في مجال التربية الرياضية أنها المرحلة المناسبة للتخصص الرياضي في معظم أنواع الأنشطة الرياضية ومحتوياته على أنشطة مختلفة للإهتمام بتربية الطفل، أخلاقياً، إجتماعياً وبالطرق المناسبة والسليمة وتربية وتحسين القوام ومحاربة العادات القوامية والصحية السيئة من خلال التمرينات الرياضية الملائمة وتعليم الأطفال الأوضاع الأصلية والمشتقة من التمرينات وكذلك إحتواء البرنامج على أنشطة ألعاب القوى ومهارات للتعبير الحركي وتعليم وتنمية المهارات الحركية من خلال المهارات الإعدادية والبسيطة التي تعمل على مساعدة الأطفال للإشتراك في الألعاب الكبيرة ويجب أن يعمل برنامج التربية الرياضية لهذه المرحلة على إشباع رغبات الأطفال في ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وكذلك زيادة المعارف بتفهم قوانين الألعاب والإستفادة من الأخطاء والتعود على التفكير قبل الأداء والتدريب على القيادة الواعية والتبعية السليمة. (خطيبة، صفحة 18)

#### 4-7- مشكلات المراهق:

ليس من شك أن هناك مواقف كثيرة يمر بها الفرد وأصعبها فترة المراهقة ومشكلاتها، فرغم أنه في نهاية العمر يواجه الإنسان مشكلة التعطل الوظيفي وهي فترة الخروج على المعاش، كما أن الطفل الذي يذهب إلى المدرسة لأول مرة يشعر بالخوف الشديد، وفقدان الأمن إلا أن فترة المراهقة هي أشد قسوة من هذه المواقف ويرجع هذا إلى الدور الإجتماعي الذي ينبغي أن يلعبه الفرد غير واضح في مرحلة المراهقة، فرغم أن المراهق أصبح في جسمه يناهز أو يشابه جسم أباه في ضخامته إلا أنه يحرم من أن يسلك

مسلك أبيه ،وأن يلعب دورا كدوره ،وهنا يواجه الأب (أنك مازلت طفلا فلا ينبغي أن تفعل هذا أو ذاك) ثم بعد قليل يوبنه والده أو والدته لأنه ينبغي أن يسلك مسلك الرجال،هنا يقع المراهق في حيرة شديدة ،فإن عاد إلى الطفولة يؤنبنونه ،لأنه أضحي ناضجا وتعدى مرحلة الطفولة ،وإذا ماذهب مذهب الرجال رده إلى الطفولة فيصبح عاجزا عن تفهم طبيعة دوره المطلوب منه على الوجه الصحيح ،فالطفل له دوره وهو واضح في نفسه ومخيلته والراشد أيضا له دوره والمشكلة هي مشكلة المراهق فقط.

(عباس محمود عوض، 1999، صفحة 141)

وفي مايلي نعرض بعض هذه المشكلات:

#### ☒ ضعف وتشتت الإنتباه:

يمثل نقص الإنتباه خاصية للطفل الذي لايمكنه مواصلة الإنتباه لفترة منية معقولة ، وقد يغرق في دهاليز الشرود الذهني أو يسهل تشتته ،كما يتسم بمعاناة في التركيز في العمل المدرسي والأنشطة الأخرى التي تتطلب إنتباها متواصلًا،ممايجعله يضطرب في إتمام المهام، ومايثير الدهشة أن أطفالا كثيرين ممن يتسمون بضعف الإنتباه يبدون قدرة ملحوظة على الإنتباه في ظل ظروف معينة وذلك من قبيل ما يحدث أثناء مشاهدة التلفاز أو ممارسة ألعاب الفيديو . (ليساج ،باين، 2014، صفحة 26)

إن قصور الإنتباه أو ضعفه لدى الأطفال يرجع إلى عدم قدرتهم على إستخلاص المعاني من تلك المثيرات المختلفة التي تنتمي في الواقع إلى بعد معين وهو ما يؤدي إلى عدم القدرة على التمييز وما يترتب عليها من قصور في بعض المهارت قبل الأكاديمية خاصة مايتعلق منها بقدرتهم على معرفة الأشكال والألوان أو حتي معرفة شكل الأرقام أو الحروف مما يؤثر سلبا على الوعي أو الإدراك الفونولوجي أو الوعي بالفونيمات المختلفة من جانبهم فيتعرضون بالتالي إلى قصور في مهاراتهم تلك وهو الأمر الذي يجعلهم أكثر عرضة لخطر صعوبات التعلم اللاحقة . (الربيعي، 2012، صفحة 92)

#### ☒ العدوانية:

العدوان هو سلوك ينتج عنه إيذاء شخص آخر أو إتلاف لشي أو هو سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريبية أو مكروهة أو للسيطرة من خلال القوة الجسدية أو اللفظية على الآخرين .

( عبيد، 2015، صفحة 144 )

وتعتبر العدوانية رد فعل طبيعي لدى الطفل لحماية نفسه وسعادته وفرديته ،فهو إستجابة طبيعية لمواقف الإحباط ،ويعد شرطا للنمو،إن العدوانية سلوك متعلم مكتسب من خلال الملاحظة والتقليد وعلى التربويين والأسر ضبط هذا السلوك وتهذيبه بالطرق الإيجابية. (الجعافرة، 2008، صفحة 134)

وإختلفت تصنيفات العدوان وغالبا ما يتم التمييز بين نوعين من العدوان هما:

1. **العدوان المتعمد:** ويشير إلى الفعل الذي يصدر من الفرد ويهدف إلى تعريض الآخرين للألم والأذى .
  2. **العدوان الوسيطي:** وهنا يكون استخدام العدوان كوسيلة للحصول على ممتلكات الآخرين أو الأشياء التي بحوزتهم ،بعبارة أخرى هذا النوع من العدوانية وسيلة وليس غاية .
- وقد يأخذ العدوان شكلين آخرين:

1. **العدوان اللاإجتماعي :** وتكون بسبب الآخرين وتصرفاتهم ،ويتضمن أفعال عدوانية تهدف إلى ردع الأفعال العدوانية التي تصدر من الآخرين.
2. **العدوان الإجتماعي:** ويشتمل على الأفعال التي يظلم بها الإنسان الآخرين مثل: الجريمة وما إلى ذلك.

كما يصف البعض العدوان إلى ثلاثة أنواع تلاحظ عند الطلبة وهي:

1. عدوان ناتج عن إستفزاز،حيث يدافع الطالب هنا عن نفسه ضد إعتداء أقرانه .
2. عدوان ناتج عن غير إستفزاز،وهنا يهدف الطالب من خلاله إلى السيطرة على أقرانه أو إزعاجهم أو التسلط عليهم.
3. العدوان المتفجر المصحوب بنوبة من الغضب ،ويلجأ الطالب فيه إلى تحطيم الأشياء ويبدو هنا كأنه لا يستطيع السيطرة على غضبه. (ذروي القمش و المعاينة، 2007، صفحة 204)

#### ✘ إضطراب النطق:

تعرف بأنها عدم القدرة على إصدار أصوات اللغة بصورة سليمة نتيجة مشكلات في التناسق العضلي أو عيب في مخارج أصوات الحروف أو لفقير في الكفاءة الصوتية أو خلل عضوى ،ولإعتبار أن ذلك يعد إضطرابا يجب أن يعوق عملية التواصل ،وأن يسترعى إنتباه المتحدث ،وأن يؤدي إلى معانات الشخص المتحدث أو يزيد من مستوى القلق لديه وسوء توافقه .وتأتي للأسباب التالية:

( العزالى، 2011، صفحة 115 )

- ✓ ضعف عضلات اللسان وعدم قدرة المصاب التحكم في حركات لسانه.
- ✓ وجود فجوة في سقف الحلق الرخو أو الصلب أو عدم مرونتها.
- ✓ زيادة حجم الفك العلوى أو السفلي .

✓ وجود اضطرابات عصبية مرتبطة بهرمونات الغدد الصماء التي تؤثر بدورها على أعضاء النطق والكلام. ( العزالي، 2011، صفحة 118)

#### ☒ التأخر الدراسي:

إستخدمت مصطلحات كثيرة للإشارة إلى الأطفال الذين يواجهون مشكلات تربوية معينة تحول دون نجاحهم في المدرسة منها: المتأخرون دراسياً، المضطربون إنفعالياً، المصابون مخياً، المعوقون أكاديمياً، ومن يعانون صعوبات في التعليم، وسيئو التوافق، وربما يشير ذلك إلى إختلاف وجهات النظر بشأن تعريف التأخر الدراسي وأساليب التعرف على هؤلاء الأطفال. (عبد العزيز السيد الشخص، 1992، صفحة 15)

نقصد بالتأخر الدراسي هبوط مستوى التلميذ في التحصيل العلمي، وفي الدرجات التي ينالها في الإختبارات المختلفة وهذا التأخر يكون شاملاً لجميع المواد وقد يكون في مادة أو مادتين، ولا شك أن هذه المشكلة من أخطر المشاكل التي تواجهها الأسر في هذه الأيام . (بكار، 2010، صفحة 109)

كثيراً ما تتقدم الشكوى من الأباء أو المدرسين عن بعض التلاميذ لتأخرهم في الدراسة، وتكون حجة الوالد إذا عارضت فكرته، أن هناك أولاداً ينالون الشهادة الإبتدائية في عمر أقل من عشر سنوات وينسى الوالد في ذلك أمرين: أولهما أن الأباء يدفعون أحياناً بأبنائهم دفعا إلى المدرسة ويكون هذا الدفع غالباً على حساب صحتهم وأضعاف حيوتهم، وخروجهم في مستقبل حياتهم بأفق ضيق له في غالب الحالات رد فعل سئ على دراستهم نفسها في مرحلة التعليم الثانوى أو العالى وكثير منهم يقفون في الطريق ولا يتمنون تعليمهم والأمر الثانى الذى ينسأه الوالدان أن هناك فروقا شاسعة في إستعدادات الأفراد إذا أنه ثبت أن ذكاء الاطفال قد يختلف إختلافات شاسعة من طفل لآخر، ويمكن بإستعمال مقاييس الذكاء تحديد مستوى الذكاء الذى يسمى بالعمر العقلي، فإذا كان عمر الطفل الزمنى عشر سنوات وعمره العقلي ثمانى سنوات فمعنى ذلك أن مستوى ذكائه هو مستوى طفل متوسط الذكاء عمره الزمنى ثمانى سنوات، أي أن ذكاء هذا الطفل أقل من العادى بسنتين عقليتين، وترجع أسباب التأخر الدراسي إلى عدد من العوامل المتداخلة التي تختلف في نوعها وتأثيرها من تلميذ إلى آخر ونذكر منها:

- ❖ **عوامل عقلية:** التأخر في القدرة العقلية العامة التي تدخل في كل العمليات التعليمية .
- ❖ **عوامل نفسية:** القلق وضعف الثقة بالنفس والخجل والإضطرابات النفسية .
- ❖ **عوامل جسمية:** الأمراض المختلفة التي تؤدي إلى نقص عام في الحيوية مثل: الأنيميا، الصداع المتكرر.
- ❖ **عوامل بئية:** الجو المنزلي مملوء بالخلافات العائلية التي تؤدي إلى عدم الإستقرار والإطمئنان مثل: قسوة زوجة الأب أو زوج الأم.

❖ إنقطاع الطالب فترة من الزمن أثناء العام الدراسي. (كلير، 1994، الصفحات 56-57)

#### ☒ الغيرة :

هي حالة إنفعالية يشعر بها الفرد ولها مظاهر خارجية يمكن الإستدلال منها أحيانا على الشعور الداخلى وفي غالب الأحيان لا يكون هذا سهلا لأن الشخص في العادة يحاول أن يخفي الغيرة بإخفاء مظاهرها قدر جهده، ولعل كل واحد قد شعر في وقت ما بالغيرة شعورا خفيفا أو حادا وهناك أناس يتعرضون لهذا الشعور أكثر من غيرهم وهو شعور مؤلم ينتج عادة من خيبة الشخص في الحصول على أمر محبوب كشخص أو مركز أو قوة أو مال ونجاح شخص آخر في الحصول عليه لهذا نجد أن إنفعال الغيرة مركب من حيث تملك، وشعور بالغضب لأن عائقا ما وقف دون تحقيق غاية هامة ولايعترف الفرد عادة بالغيرة وسبب هذا ما تتضمنه من الشعور بالنقص الناتج من الإخفاق بل كثيرا ماتكبت الغيرة لأن النفس الشعورية لاتقبل ألم الخيبة ولا شعور بالنقص، إذا طبقنا ماتقدم على الغيرة على ما كغيرة زميل من آخر تفوق عليه نجد أن من يشعر بالغيرة بعدم قدرته على حيازة المركز الذي ناله زميله ويكون شعوره بالخيبة والضعفة شاعرا بالغيط من نفسه أو زميله أو منهما معا ويكون عنده شوق وإن كان خفيا للحصول على مانال الزميل ويقوم صاحب الغيرة عادة بإتهام الزميل أو إتهام الظروف أو إتهام سوء الطالع، وما إلى ذلك.

(الجبالي، 2006، صفحة 164)

#### ☒ تشتت التفكير :

يعرف مدى الإنتباه بأنه طول الوقت المركز على نشاط متتابع وأحيانا مايشوش هذا التركيز بتشتت التفكير أو شروده حيث نجد بأن الفرد مجرورا وبشكل غير إرادي وبشكل غير مسيطر عليه إلى نشاط آخر أو شعور آخر مثل أن الطفل الذي يعانى من عدم التركيز نراه ينتقل من نشاط لآخر، وإن الطفل الذي يركز إنتباهه بحاجة إلى عنصر المثابرة أيضا، فالطفل المثابر حتى لو قطع في عمله فغنه سوف يرجع إليه ويكمله بعكس الطفل قليل التركيز الذي لا يكمل واجباته.

إن كل الأطفال ليسو سواسية في درجة عدم تركيزهم فبعض الأطفال قد يحدقون في أجسام أو مناظر جديدة أو يسمعون أصوات ربما تشتت أطفالا ولاتشتت آخرين والأطفال الذين يعانون من قلة التركيز يتوقفون عن شرب زجاجة الحليب عندما يكون إنتباههم شاردا وكلما يكبر الأطفال فإنهم يتعلمون عادة التركيز . (شيفر وملمان، 2014، صفحة 27)

✘ الخجل:

ظاهرة الخجل ظاهرة واسعة الانتشار، حيث يشير بعض الدراسات إلى أن نحو من (40) بالمئة من المراهقين والراشدين يذكرون أنهم يشعرون بالخجل في العديد من المواقف الإجتماعية، ولابد في البداية من أن أزيل اللبس الذي يقع فيه كثير من الناس حين يخلطون بين الحياء والخجل، إذ أن الحياء شئ ممدوح وهو كماورد في الحديث الشريف (شعبة من شعب الإيمان) ، وإنما كان كذلك لأنه يعبر عن تمتع صاحبه بالسمو والإحتشام والتحلى ببعض القيم الرفيعة ،ومن هنا فإن الطفل الصغير قد يستحي من خلع ملابسه الداخلية أمام والديه ،وقد يجد حرجا في التحدث أمام الكبار ،كما أنه يشعر بحرج مماثل حين يمدحه أهله أمام الناس مدحا مبالغا فيه،إن كل هذا ممدوح ومرغوب .

والخجل هو درجة عالية من الإرتباك والخوف والإنكماش ،يشعر بها الطفل حين يلتقى بأشخاص من خارج محيطه ويتجسد خجل الطفل في العديد من المظاهر والمواقف منها:

- ❖ يحاول الطفل الخجول أن يتجنب اللقاء بالناس من خارج أسرته قد الإمكان ،وحين يتحدث إلى شخص غريب فإنه يتحاشى النظر إليه ويشعر بالرهبة حين تقع عينه على عينه .
- ❖ الطفل الخجول قد يكون نشيطا ومتفتحا في داخل المنزل ،أما في خارجه ،فإنه يميل إلى الإنطواء بل قد يصل به الأمر إلى أن يغطي وجهه بيده أو يدفن رأسه في حجر أمه لئلا يرى أحد ،ولا يراه أحد .
- ❖ ثقة الطفل الخجول بنفسه منخفضة ،ولهذا فهو كثير التردد في أن يلزم نفسه بأي شئ ،ولا يميل إلى المبادرة أو الإقدام على التطوع في أي نشاط خيري .
- ❖ ينسحب الطفل الخجول من المواجهة مع الآخرين ولايستطيع الإستمرار في معالجة المشكلات الصعبة
- ❖ يواجه الطفل الخجول صعوبة في طرح الأسئلة على معلميه ،ويجد صعوبة أخرى في المشاركة والإجابة على أسئلة أساتذته .
- ❖ من النادر أن يكون الطفل الخجول مشاغبا أو مصدر للمشكلات .
- ❖ يميل الطفل الخجول إلى الجلوس في الزوايا الميئة ،كما يميل إلى التقليل من الكلام .

(بكار ، 2010 ، الصفحات 93-94)

✘ الدلال الزائد:

يقولون :الشي إذا زاد عن حده إنقلب إلى ضده ،وهذا القول لا يصدق على شئ كصدقه على أسلوب الأبناء ،حيث إن التوازن والإعتدال من القواعد الأساسية في التربية ،الطفل المدلل يتلقى عناية زائدة وحماية مبالغا فيها من قبل أسرته ،إنها تقدم له كل شئ ولاتطلب منه أن يقدم أي شئ ،فيحدث لديه نوع

من الإكتفاء الذاتي، والعزوف عن مخالطة الآخرين أو مشاركتهم، وأحيانا يؤدي الدلال الزائد إلى شعور الطفل بأنه محور إهتمام الآخرين وهذا يقوى لديه الشعور بأنانية. (بكار، 2010، صفحة 109)

#### ☒ الكذب:

الكذب نزعة خطيرة وسلوك إجتماعي غير سوى تنتج عنه كثير من المشكلات الإجتماعية، وقد تشغل هذه المشكلة بال كثير من الآباء والأمهات في حين البعض لايعير كذب أطفالهم أي .

(أسامة فاروق، 2011، صفحة 101)

في الحقيقة أن الأسباب التي تدفع بالأطفال إلى الكذب كثيرة، فقد تكون الأكاذيب التي يسرها الأطفال مجرد ولع بالكذب، فتأتي الأكذوبة مجردة من أي غرض فلا تزجج أحد ولاتوقع أحد في مشكلة وهذه الأكاذيب تتبع من عالم الطفل الخاص وعلينا أن نحافظ على هذا العالم فالطفل بحاجة إليه.

(المالكي، 1996، صفحة 29)

أما إذا زاد الكذب عند الطفل وأصبح يشكل عائقا في سبيل إستقراره النفسي، ويعرض غيره لمشاكل ويوقعهم في متاعب، علينا أن نبحث على الأسباب الحقيقية وراء هذا الكذب وأن نتواصل إلى معرفة الدافع الحقيقي له حيث المطلوب منا أن نفهم الطفل لا أن نؤنبه، فغالبا يكذب الطفل لينزع مسؤولية عمل قام به ويرمي به على عاتق الآخرين، هنا في هذه الحالة علينا أن نعزز شعوره بالمسؤولية وأن نكون نحن القدوة فيجب ألا ننسى أن معظمنا يكذب سواء أمام أطفاله أو مع غيرهم، فالكذب سلوك مكتسب وليس موروثا لذلك علينا مراقبة أنفسنا وبالذات أمام الصغار. (المالكي، 1996، صفحة 31)

#### ☒ السرقة:

السرقة هي محاولة تملك شيئا يعود للغير بدون علمهم والسرقة تعني إستحواذ الفرد على ماليس له حق فيه وإبرادة منه أحيانا بإستغلال مالك الشيء المراد سرقة أو تضليله والسرقة من السلوكيات التي يكتسبها الفرد من بيئته فهي سلوك إجتماعي يمكن إكتسابه عن طريق التعلم، ولسرقة دلالات تختلف بإختلاف مراحل نمو الطفل، فقد يتناول الطفل في سن مبكرة جدا لعبة طفل آخر لأن مفهوم الملكية ومفهوم السرقة غير واضحين له وقد يتعود على هذا السلوك فيما إذا لم يقم الأهل بتقويمه عن طريق توعية الطفل بضرورة إحترام ملكية الآخرين، والسرقة تبدأ كإضطراب سلوكي في الفترة العمرية (4-8) سنوات فإذا ما تطورت تصبح جنوحا في سن (10-15) سنة وقد يستمر الحال حتى المراهقة المتأخرة (15-21) سنة.

( الحريري و الأمامي، 2011، صفحة 248 )

☒ الغش في الإمتحان:

يغش التلميذ في الإمتحان لسبب بسيط وهو لكي ينجح بدون مجهود وهذه المشكلة هي مشكلة المجتمع الذي يتقبل حصول الفرد على المكانة من غير مجهود، فمشكلة الغش إذا هي مشكلة إجتماعية على كافة المستويات، والحل الأنجح لها هو تغيير نظرة المجتمع إلى قيمة العمل وإستحكام الضمير الداخلي بدلا من المراقبة الخارجية .

لقد كثر الحديث عن الإمتحانات والتأكيد على أنها ليست غاية كما يظن البعض لكنها وسيلة للوصول إلى هدف أو أهداف معينة والإمتحانات ماهي إلا وسيلة من وسائل التقويم ، لاتقويم المتعلم فحسب بل تقويم عمل المدرس داخل حجرة الدراسة وتقويم المنهج والوسائل وكل مايتعلق بالعملية التربوية ككل.

حيث أن النمط التقليدي الذي توضع بموجبه أسئلة الإمتحانات ويوزع على أساسه التلاميذ في قاعات الإمتحان ويوكل للمعلمين العديد من المهمات كالمراقبة والتصحيح والمراجعة لأوراق إجابات التلاميذ والأسلوب الذي توضع وفقا له جداول الإمتحانات وتحدد به أزمنتها وفوق كل هذا سوء الفهم لأسباب وضع الإمتحانات سواء من قبل أولياء الأمور أو التلاميذ وسوء التخطيط لإستقبالها وإعتبارها مصدر رهبة وخوف وحدا فاصلا لمصير التلميذ الدراسي ، كل ذلك وأمور أخرى قد تدفع التلميذ لأن يتبع أسلوب الغش في الإمتحان ذلك السلوك غير المرغوب فيه والذي يستحق الدراسة والبحث بإعتباره ظاهرة غير حضارية تدل على أن هناك تفككا أو خلا داخل العملية التربوية .

( الحريري و بن رجب، 2008، صفحة 120 )

☒ النشاط الزائد:

إضطراب مثير للجدل على أكثر من صعيد ،وقد تغيرت تعريفات هذا الإضطراب السلوكي خلال العقود الماضية ،الأمر الذي نجم عنه قدر كبير من إساءة الفهم وإساءة التفسير،لأن هذه التعريفات إنبثقت من جهات مختلفة مثل الطب،التربية وعلم النفس،ولم يكن هناك معايير متفق عليها لتعريف النشاط الزائد وتستخدم عدة مصطلحات للإشارة إلى هذا الإضطراب ومنها الحركة الزائدة ،النشاط المفرط ،التلف الدماغى البسيط.

وإستخدم هذا المصطلح في الماضي للإشارة إلى حالة عامة تتصف بالحركات الجسمية المفرطة ،ولكن المشكلة ليست مقتصرة على الجانب الحركي فقط ،فهناك أيضا خصائص سلوكية مرافقة منها: التهور والإندفاع ،القابلية للإثارة ،عدم المقدرة على الإنتباه ،وهذا كله يؤدي إلى ضعف في التحصيل المدرسي وإلى مشكلات سلوكية وإجتماعية أخرى ،ومعنى ذلك هو أن الأطفال الذين يتم تشخيصهم على أنهم

يعانون من النشاط الزائد ليسو فئة متجانسة بل هم مجموعة غير متجانسة وإن كانت تظهر جملة من المظاهر السلوكية العامة المشتركة ومن أهمها العجز في الإنتباه.

(سنا محمد سليمان، 2013، الصفحات 21-22)

#### ☒ قضم الأظافر:

هو العض على الأظافر وإنتزاعها وإتلافها، وتشمل الأيدي أو الأرجل ويتضمن أيضا العض على المنطقة المحيطة بالظفر.

قضم الأظافر مشكلة منتشرة بنسب مختلفة بين كافة طبقات الناص ،عندالراشدين تتراوح ما بين (20) إلى (35%)وتصل إلى(60%)عند المراهقين،وتتضم عادة قضم الأظافر إلى عادات أخرى تعبر عن التوتر والعصبية وغيرها من المشاعر السلبية ،مثل مص الأصابع وحك الأنف وغيرها ،كلها عادات يمارسها أصحابها بدون شعور أو تفكير ،سواء كانوا في عقر بيوتهم أو على مرأى من الناس في حفل كبير يستدعى الرزانة والرسمية وتشير العديد من الدراسات أن ضحايا هذه العادة من كل الشرائح والأعمار .

(النعراج، 2013، صفحة 13)

#### ☒ الهروب من المدرسة:

الهروب من المدرسة هو خروج بعض التلاميذ من باب المدرسة بغفلة من الحراس أو البواب أو القفز من الجدار،للخروج خارج المدرسة والتجوال في الأحياء أو في الأسواق.

ويتخذ الهروب عدة أشكال هي:

1. الهروب الإستطلاعي : يهرب بعض الأطفال بسبب حب الإستطلاع والمغامرة لإكتشاف أشياء جديدة ولرؤية أماكن غريبة.
2. الهروب الإستمتاعي : يهرب بعض الأطفال للإستمتاع بمشاهدة لعبة يمارسها الآخرون أو للإستمتاع بمنظر الأشجار أو الشوارع ومايحيطه بها.
3. الهروب الوقائي :عندما يتوقع الطفل بأنه سيعاقب من قبل المعلم لعدم إتمامه الواجب المطلوب أوعدم إحضاره مستلزمات الدراسة ،فإنه يلجأ للهروب للتخلص من العقاب .
4. هروب حب المغامرة :بعض الأطفال لديهم الميل للمغامرة مما يدفعهم إلى الهروب.

( الحريري و بن رجب، 2008، صفحة 136)

إضطرابات الأكل: تمثل نوبات الأكل العلاقة بين الحالة النفسية للفرد وبين الرغبة الملحة لتناول الطعام أو العزوف عنه. ونذكر منها:  
فقدان الشهية العصبي (Anorxia nervosa).  
وبائيات الشره العصبي (Bulimia nervosa). (غانم، 2006، صفحة 251)

أ-فقدان الهية العصبي : إن فقدان الشهية العصبي هو أكثر شيوعا لدى المراهقات ذوات الخلفية الإقتصادية والإجتماعية المرتفعة على الرغم من أن (90%) من المصابين بفقدان الشهية العصبي من الإناث إلا أن الرجال قد تظهر لديهم تلك الحالة أحيانا.  
ب-وبائيات الشره العصبي : يبدأ إضطراب الشره العصبي في المراهقة عادة ،وتشيع لدى الإناث أكثر من الذكور،إن البدانة في المراهقة يمكن أن تهئ الشخص وتجعله مستعد للدخول في إضطراب الشره في مرحلة الرشد ومابعدها. (غانم، 2006، صفحة 252)

#### 4-8-الإطار النظري في تفسير مشكلات المراهقة :

من المتفق عليه أن مرحلة المراهقة مرحلة صعبة على المراهق نفسه من جهة وعلى المتعاملين معه من جهة أخرى ولكن لم يحصل هذا الإتفاق حول الأسباب التي تؤدي إلى المشكلات والصعوبات وسبب هذا الإختلاف يعود للخبرات الذاتية أو للإتجاه الفلسفي الذي يؤمن به المؤلف وعلى العموم فهناك إتجاهات بارزة في تفسير حالات الإضطرابات والمشكلات التي تظهر في سلوك الفرد في فترة المراهقة ومن أهمها:

4-8-1-الإتجاه الذي يؤكد على العوامل البيولوجية كأسباب أو منطلقات لأزمات المراهقة ومشكلاتها: على الرغم من أن هذه الأراء قد إنطلقت منذ القدم وبالذات على لسان أرسطو وتناولها الكثيرون من بعده ولكن لم يتبلور الرأي إلا على يد (ستانلي هول) كما يوجزها البسام في النقاط التالية حسب هذا الإتجاه لستانلي هول: (حسن أحمد الداھرى، 2010، صفحة 236)

- ✓ حدوث تغيرات خطيرة وسريعة ومفاجئة في مختلف نواحي الشخصية في فترة المراهقة.
- ✓ تستند تلك التغيرات إلى أسس بايولوجية ،تتألف من نضج بعض الغرائز وظهورها بصورة مفاجئة أحيانا أخرى.
- ✓ يترتب على ماسبق معاناة المراهق لدوافع قوية فعالة ،تتجلى في سلوكه في صورة من القلق،حتى ليوصف بأنه يمر في فترة عاصفة مضطربة.
- ✓ تظهر في المراهقة بصورة مفاجئة أيضا قوى فكرية جديدة كالخيال والإستدلال.

✓ يترتب على ماسبق أن تكون المراهقة بطبيعة النمو فيها وتتابع مظاهره أمرا تفرضه الطبيعة ولا يمكن الخلاص منه ويظهر في صور متماثلة في جميع الأفراد على السواء.

(حسن أحمد الداھرى، 2010، صفحة 237)

**4-8-2- الإتياء الذي يؤكد على أن مشكلات المراهقة وأزماتها ناتجة من الأوضاع والإعتبارات القائمة في الحياة الإتيائية:** هذا الإتياء يؤكد على طبيعة وشخصيته وأزماته ومشكلاته متأية من إنعكسات القيم الإتيائية مفاهيمها وأساليب الحياة وأنماطها في البيت أو في المدرسة أو في المجتمع العام، وإن الإختلافات القائمة بين الأفراد في المجتمع الواحد أو في المجتمعات المختلفة تعود إلى متغيرات حضارية وثقافية، وهذا الإتياء يختلف عن الإتياء البايولوجي في تفسير طبيعة المراهقة وما تجرى خلالها من صراعات وما تظهر فيها من صعوبات ومشكلات حيث تعزوها في الأساس إلى عوامل البيئة الإتيائية وما يقيمه المجتمع خاصة المجتمع المتحضر، أمام أفراد الجيل الجديد من عقبات وعوامل متعددة تؤدي إلى الإحباط وخيبات الأمل.

#### **4-8-3- الإتياء السيكولوجي (الإتياء الذي يوفق بين وجهة النظر الإتيائية والبايولوجية)**

وأصحابه يرفضون أن يكون الفرد الإنسان كائنا طبيعيا من جهة وإتيائيا من جهة أخرى، ويذهبون إلى أن السلوك البشري يصدر عن الإنسان وهو متكامل في جسمه وعقله ومتفاعل بإستمرار مع بيئته بما يملك من مقوماته الموروثة . (حسن أحمد الداھرى، 2010، الصفحات 238-239)

إن خير من وضع هذا الإتياء هو العالم النفساني ليفين (Levin) من خلال عرضه لنظريته المعروفة بنظرية المجال فقد أكد أن مرحلة المراهقة مرحلة إنتقال وتغير سريع بالقياس إلى غيرها من مراحل العمر الأخرى وأن للإنتقال الحاصل أوجه عديدة من أهمها:

- أن الفرد في هذه الفترة يتغير من حيث إنتماؤه للجماعة، فبعد أن كان طفلا كما يشعر وكما يعامله الآخرون من الكبار أصبح كبيرا وراشد ويرغب في التخلص من كل الأمور التي تشده إلى الطفولة.
- أن الفرد في إنتقاله من الطفولة إلى الرشد يواجه مستقبلا غامضا لا يملك عنه ما يوضحه وهو في الحالة هذه أشبه بمن يدخل مدينة لم يشاهدها من قبل وقد يؤدي هذا الغموض في أغلب الأحيان إلى صراعات نفسية متنوعة قد ينتج عنها إضطراب في سلوكه وتصرفاته.
- بسبب النضج الجنسي الذي يتم في هذه المرحلة ومصاحباته الأخرى، تصبح نظرة الفرد إلى جسمه كنظرته إلى منطقة مجهولة، بعد أن كان هذا الجسم معروفا من قبله معرفة جيدة .

▪ أن ما يظهر على سلوك المراهقين من تطرف كما يتجلى في إندفاعهم سياسياً إلى أقصى اليسار أو أقصى اليمين أو في أحكامهم العامة يفسر على الأغلب بسبب إنتقالهم من مجتمع الأطفال الذي إعتاده إلى مجتمع الراشدين الذي لم يختبره بعد، الأمر الذي يؤدي إلى الإندفاع المتطرف المذكور.

طبيعة الإنتقال من الطفولة إلى المراهقة فقد يكون بصورة مفاجئة نوعاً ما أو بصورة متدرجة كما هو الحال في المجتمعات البدائية والمجتمعات التي يعيش الطفل فيها ملازماً للكبار، وفي هذه الظروف لا تتجلى الأزمات كما تتجلى في المجتمعات المتحضرة حيث يكون فيها عالمان، عام الصغار وعالم الكبار، والمراهق يقف موقفاً يكون فيه رافضاً لأن يكون في عداد الصغار وفي نفس الوقت غير متأكد من قبوله من قبل الراشدين الكبار. (حسن أحمد الداھرى، 2010، الصفحات 240-241)

**4-8-4- إتجاه الذي أكد عليه إنكلش وبيرسون، حيث فسرا مشكلات المراهقة معتمدين على أثر الأهداف والمطالب التي يسعى المراهق نحو تحقيقها في هذه المرحلة :**

- أن يقرر إتخاذ مهنة لنفسه وأن يعد العدة لها.
- أن يهياً للإستقلال عن الأبوين والأسرة .
- أن يقيم علاقة ناجحة مع الجنس الآخر، وأن يبدأ-على الأقل -في وضع حل مناسب لمشكلة حياته العاطفية.
- أن يحقق التكامل في شخصيته حتى يتحمل مسؤوليات النضج .

ومن جهة نظر الباحثين المذكورين (إنكلش وبيرسون) أن تحقيق ذلك من قبل المراهق يتوقف على ناحيتين هما:

- تطور شخصيته تطوراً صحيحاً، وتكيفه تكيفاً سليماً في مرحلة طفولته.
- مدى فهم الراشدين المحيطين به لطبيعة النمو في المراهقة ومدى علمهم للأهداف التي يسعها إلى تحقيقها. (حسن أحمد الداھرى، 2010، صفحة 242)

**4-9- مهارات التعامل مع المراهقين ومعالجة مشكلات المراهقة:**

يوصى المعالجون السلوكيين بأن يستفيد الآباء من القواعد السلوكية في تعاملهم مع الإبن حتى تستمر العلاقة في مذاقها السار ومسارها المحبب، وهناك مهارات نرى أن إكتسابها يساعد في توطيد التعامل الإيجابي مع المراهق نذكر منها:

1. إمتداح أو تدعيم الجوانب الإيجابية في السلوك .
2. الإقلاع من الرفض الإجتماعي وتجنب إستخدام العقاب.

3. التجاهل ما أمكن لأنواع السلوك المختلفة التي قد نراها من وجهة نظرنا سلبية (إلا إذا كانت ضارة بالنفس أو الآخرين).

وقد أشرنا إلى هذه القواعد السلوكية وأهميتها، وهي بلا شك ذات فاعلية في بناء العلاقات وتوطيدها في جميع مراحل العمر بما فيها المراهقة، وإلى بعض التفاصيل عن دور هذه المهارات في تعديل السلوك:

#### 4-9-1- استخدام المدح والتشجيع وقواعد التدعيم :

لوسألت نفسك كم مرة حاولت أن تجد الفرصة لتمتدح شيئاً إيجابياً (في الملبس أو في طريقة الكلام أو التفكير) في تصرف ابنك أو ابنتك في الفترات الأخيرة لوجدت أنك، مثلك مثل الغالبية العظمى من الآباء لا تستخدم هذا الأسلوب بالكثافة المطلوبة، ولعل هناك أسباباً كثيرة تجعلنا نهمل الإمتداح أو التدعيم، فربما إننا نتصور أننا نفسد أبنائنا بالمدح، أو أنهم كبار ولا يحتاجون إلى إمتداحنا لهم وقد لا يمتدحنا المراهق فرصاً كثيراً لإمتداح سلوكه بسبب أخطائه وكثرة تصرفاته الطائشة أو الغير المقبولة.

(عبد الستار إبراهيم ، الدخيل، و رضوى، 1999، صفحة 286)

ونتيجة لهذا نجد أنفسنا ننتقد كثيراً ونشجع قليلاً ونصبح كرماء أسخياء في البحث عن السلبيات وشحيحين بخلاء في إكتشاف الإيجابيات وتشجيعها، وهو ما يتعارض تماما مع لغة الصحة النفسية والتعديل الإيجابي للسلوك، ولهذا فإننا ننصح بأن يجد الآباء دائما في البحث عن أي فرصة لتقديم المديح والتشجيع اليومي لتصرف سليم بدر منه وإن كان يبدو تافها.

#### 4-9-2- استخدام التجاهل:

يعتبر عنصر التجاهل من المهارات الهامة التي يجب على الآباء إتقانها، فتجاهل السلوك السلبي يؤدي في النهائية إلى إنطفائه، وعند تعامل الوالدين مع الأبناء يمكن لهما أن ينقلا مشاعرهم بعدم الرضا عن تصرفات الأبناء المستهجنة دون إثارة جو من الإضطراب أو القلق أو الدخول في مناقشات طويلة أو عميقة، ويتطلب التجاهل تحكما قويا ومزاجا هادئا وضبطا للنفس خاصة في المواقف المثيرة والتي تشتد فيها التوترات وتقوى.

#### 4-9-3- هوة التواصل بين الآباء والمراهقين وعقبات في التعامل الإيجابي بينهم:

عند التعامل مع المراهق لا ينبغي أن ننظر له من زاوية الآباء والبالغين فحسب، صحيح أننا قد نتعاطف مع الوالدين، لكن ينبغي أن لا ننسى أن الدخول لهذه المرحلة ليس بالبساطة التي قد يحلو لنا أن نتصورها، فبدخول الطفل عالم المراهقة تتولد لديه مشكلات تكفي لإثارة القلق لديه منه والتوتر تجاهها، فها هو الآن ولأول مرة في حياته يواجه بعض المواقف التي تتطلب من إتخاذ قرارات وإختيارات في موضوعات حية

تمس أحيانا جوانبا من السلوك والقيم الحساسة ،أهمها ضغط الرفاق لحمله على إتخاذ مواقف معينة تجاه قضايا سياسية أو إجتماعية أو فلسفية أو أخلاقية ،فضلا عن التغيرات الجسمية والهرمونية المفاجئة والتي تصحبها أحيانا إضطرابات شديدة وقلق وثورات إنفعالية.

(عبد الستار إبراهيم ، الدخيل، و رضوى، 1999، صفحة 287)

ويواجه المراهق بالإضافة إلى هذا تحديات تتعلق برغبته في إقامة علاقات صداقة تتطلب منه إكتساب مهارات إجتماعية وقدرات أساسية لم يكن مدربا عليها من قبل ،إزاء ذلك نجده مشحونا بالإنفعالات ومعرضا للتغيرات المزاجية المفاجئة والتي قد يسئ الوالدان تفسيرها .

وقد تتعارض بعض الأحيان تصرفات المراهق مع معايير الأسرة وقيمها ،أي قد يكون لبعض تصرفات المراهقين في هذه المرحلة نتائج قد تضره شخصيا (مثل الإنتماء إلى شلة تشجع على الإدمان أو بعض الممارسات الضارة الأخرى) هنا بالطبع يجب أن يتصدى الأباء لهذه المشكلات محاولين الإستفادة من القواعد السلوكية والتوجيهات التي يصوغها المعالجون النفسيون وعلماء النفس في هذا الصدد، ولعل أهم جانب يجب الإنتباه له هنا ضرورة التشجيع على الإتصال والتواصل الفعال ،وينصح المعالجون بالأربع قواعد ،بهدف تطويرها وتنميتها عندالتعامل مع المراهقين:

- ✓ القاعدة الأولى:الإصغاء الجيد.
- ✓ القاعدة الثانية:لا تتعجل بالوم والتأنيب وعبر بصدق عن مشاعرك.
- ✓ القاعدة الثالثة :إجعل هدفك تعديل سلوك خاطئ وليس تغيير الشخصية ككل.
- ✓ القاعدة الرابعة :التشجيع على إستمرار الحوار والتواصل.

(عبد الستار إبراهيم ، الدخيل، و رضوى، 1999، الصفحات 288-289)

والجدول التالي يبين يوضح كيفية إجراء القواعد السابقة:

جدول رقم (3) يبين فنيات وأساليب في التفاعل الإجتماعي الإيجابي مع الأبناء في سن المراهقة.

الفنيات أو الأساليب	كيفية الإجراء
الإصغاء الجيد	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ المحافظة على التواصل البصري الملائم.</li> <li>✓ عبر أو قل شيئا يوجي أنك تسمع وتفهم مايقال.</li> <li>✓ إسئل أسئلة واضحة .</li> <li>✓ تحقق مما تسمع بين الحين والآخر.</li> <li>✓ قم بإعادة مايقال بكلماتك للتأكد من أن ماسمعه يعكس وجهة نظره</li> </ul>

<p>بالضبط.</p> <p>✓ تذكر أن حسن فهمك لما يقال لايعنى أنك توافق تماما ما قيل.</p> <p>✓ تذكر أنه يقلل من المعاندة ويحسن علاقتنا .</p>	
<p>✓ حافظ على تعبيرات وجهية ودية.</p> <p>✓ إحتكاك بصرى ملائم ولا تلم ولا تؤنب.</p> <p>✓ ركز على السلوك ،وعبر عن مشاعرك عنه بصدق.</p> <p>✓ شجع على المناقشة وإستمع لوجهة النظر الأخرى .</p> <p>✓ تذكر أن اللوم يضع الآخر في موقع المتهم.</p> <p>✓ مواقف اللوم لا يفو أحد فيها.</p>	<p>تجنب اللوم</p>
<p>✓ حافظ على تعبيرات وجهية وبصرية ملائمة للموقف .</p> <p>✓ لا تهاجم الشخص ككل.</p> <p>✓ رك على السلوك الخاطئ فقط.</p> <p>✓ وجه نقدك للطريقة التي تم بها السلوك.</p> <p>✓ أطلب تعديل هذا السلوك ،وأمنح وقت كافي للتعديل .</p> <p>✓ تجنب أن تعرض الشخصية كلها للإتهام.</p>	<p>ليكن هدفك تعديل سلوك خطأ، لا تعديل الشخصية ككل.</p>
<p>✓ إسترخ عندما ترى سلوكا مختلفا عن معتقداتك.</p> <p>✓ لا تغضب وتجنب العل والإنفعال وقفل باب الحوار.</p> <p>✓ عبر عن مشاعرك بصدق ،وأنتك ترغب في سماعه.</p> <p>✓ شجع الآخر على إبداء وجهة نظره.</p> <p>✓ لاتشعره بأن تحاوره معك واجب أو تسلط عليه....</p>	<p>رحب وشجع على التماور</p>

(عبد الستار إبراهيم و رضوان إبراهيم، 2003، صفحة 97)

#### خاتمة:

مرحلة المراهقة هي أهم مرحلة يمر بها الفرد ،فينتقل فيها من طفل غير ناضج إلى شخص ناضج وراشد كما أنها مرحلة طويلة نسبيا حيث تشمل مرحلة التعليم المتوسط وحتى بداية التعليم الجامعي، وتختلف نهايتها من مجتمع لأخر وذلك حسب الثقافات والمستويات الإجتماعية ،وتصاحبها تغيرات في نواحي النمو المختلفة ،مما يجعلها مرحلة تتضمن العديد من الإضطرابات والمشكلات لدى المراهق وعليه ينبغي مساعدته بالأساليب المناسبة لكي يتجاوز هذه المرحلة بسهولة.

الكتاب المنهج

تمهيد:

يعتبر الإطار المنهجي من أهم أسس الدراسة العلمية والذي من خلاله تتحدد طبيعة وقيمة كل بحث حيث أن الضبط السليم لمنهجية البحث يضمن الدقة والتسلسل المنطقي لمراحل الدراسة، كما يضمن مصداقية العمل وعلى هذا الأساس سنعرض في هذا الفصل الخطوات والإجراءات التي أتبعته في الجانب الميداني بدءًا بالدراسة الإستطلاعية، منهج الدراسة، مجتمع وعينة البحث، بإضافة إلى الأدوات التي إستخدمت في الدراسة وإختبار صدقها وثباتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

5-1- الدراسة الإستطلاعية :

يحسن قبل البدء في إجراءات البحث وبصفة خاصة في البحوث الميدانية القيام بدراسة إستطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه، أو إجراء مقابلة شخصية أو نحو ذلك للتعرف على ظروف الأفراد الذين ستطبق عليهم هذه الأدوات أو تتم معهم المقابلة أو يتم جمع البيانات عنهم ومدى إستعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم . (منسي، 2011، صفحة 60)

وعليه قام الباحث بتوزيع إستمارة إستطلاع على بعض الأساتذة بعد طرح موضوع الدراسة، وتتضمن هذه الإستمارة العديد من المهارات العقلية، ومنها تم إختيار (مهارة تركيز الإنتباه، مهارة التصور العقلي، مهارة الإسترخاء) لدراستها، وبعد ذلك قمنا بالبحث عن الأدوات المناسبة لجمع المعلومات والبيانات في العديد من المراجع والدراسات وتم إختيارها حسب نسبة الإعتماد عليها وملائمتها، وهي كالتالي: إختيار شبكة تركيز الإنتباه لدورثي هاريس (Dorothy Harris, 1987) لقياس تركيز الإنتباه وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون (1996)، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز (Martens, 1982) وقام بتعريب وتقنين المقياس محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل (1996)، مقياس القدرة على الإسترخاء لفرانك فيتال (Frank Vital, 1981) تحت عنوان (Your Ability Relax) وأعد صورته العربية محمد علاوي وأحمد السويقي (1982)، ووجدنا كذلك أن هذه الأدوات ملائمة ومطبقة ومستخدمة سابقا في البيئة الجزائرية، ومن ثم قمنا بتطبيقها على العينة الإستطلاعية، حيث بلغت (28) تلميذ من السنة الثالثة متوسط والذين يزاولون الدراسة بمتوسطة بن عزوز عمر/ المسيلة في السنة الدراسية (2018-2019) حيث تم إختيار العينة الإستطلاعية من مجتمع الدراسة وتم إستبعادهم من العينة الأساسية للدراسة وكان ذلك بتاريخ (14 نوفمبر 2018)، ومن أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ✓ التأكد من ملائمة المقاييس لأفراد عينة البحث.
- ✓ فحص الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات، الموضوعية).
- ✓ التعرف على المعوقات التي قد تظهر أثناء تنفيذ البرنامج .

5-2- منهج الدراسة:

نعني بمنهج البحث مايقوم به الباحث للحصول على نتائج لدراسته ،وهو عملية منظمة ذات أهداف والإجراءات المستخدمة فيها ليست أنشطة عشوائية ولكنها عمليات يتم التخطيط لها بعناية للحصول على البيانات وتحليلها بغرض الوقوف على طبيعة مشكلة من المشكلات.

( محمد سليمان، 2009، صفحة 31 )

وإنطلاقا من محاولة الوقوف على أثر برنامج مقترح للأنشطة البدنية والرياضية لتنمية بعض المهارات العقلية، فقد إعتد الباحث على المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

فالمنهج التجريبي هو أسلوب تجريبي لمتغيرات مقصودة ،محددة بموقف أو ظاهرة أو إدخال معين في ظل ظروف مضبوطة تمثل موضوعا للبحث بمعنى تطبيق عامل معين على مجموعة دون أخرى ، يتخذ سلسلة من الخطوات أو الإجراءات لملاحظة نتائج إدخال المتغير التجريبي على متغير تابع مع ضبط وتثبيت المتغيرات الأخرى (الدخيلة) التي يمكن أن تدخل على المتغير التجريبي أو المتغير التابع .

(حمدي، 2006، صفحة 230)

والتصميم التجريبي بمثابة الإستراتيجية التي يستطيع الباحث بواسطتها جمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل أو المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في هذه المعلومات ومن ثم إجراء التحليل المناسب للإجابة عن تساؤلات البحث ضمن خطة شاملة. (مكاوي و حسن، 1992، صفحة 129)

وإستخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعتين (تجريبية وضابطة):

❖ **المجموعة التجريبية:** هي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المستقل لمعرفة تأثيرها على هذا المتغير عليها ،أي التي تطبق عليها التجربة.

❖ **المجموعة الضابطة :** هي المجموعة التي لاتتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية ،وهذه المجموعة تشبه المجموعة التجريبية في جميع خصائصها وتتماثل معها في جميع الإجراءات عدا تطبيق التجربة فلاتخضع لها. ( محمد سليمان، 2009، صفحة 311)

إذا يعد المنهج التجريبي منهج البحث الذي يمكننا من إختبار الفروض التي لها علاقة بالسبب والأثر ولأجل إستفتاء الشروط المطلوبة للتصميم بشكل خاص والمنهج بشكل عام وجب علينا إختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية وتوزيع أفرادها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)ويقدم في البداية إختبار قبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية،وبعد ذلك يتم إخضاع المجموعة التجريبية للمتغير المستقل، وبعد نهاية التجربة يتم إختبار المجموعتين بعديا لقياس الأثر الذي أحدثه تطبيق المتغير المستقل.

5-3- متغيرات الدراسة :

إن من مميزات العمل التجريبي أن يقوم الباحث بفحص خطته التجريبية فحصا دقيقا لكي يتأكد فيما إذا كان هناك مؤثرات خارجية ومتغيرات ترجع إلى الإجراءات التجريبية ومتغيرات ترجع إلى العينة تؤثر في المتغير التابع، وعليه أن يبذل كل جهد مستطاع لضبط المتغيرات التي يتبينها.

(دالين و دير، 1984، صفحة 398)

5-3-1- المتغير المستقل:

هو المتغير التجريبي الذي يعالجه الباحث، والمقصود بالمعالجة تقديم مستويات مختلفة من المتغير، أي عمل أشياء مختلفة لمجموعات مختلفة من الأفراد. (رجاء، 2006، صفحة 61)

وفي الدراسة الحالية يمثل المتغير المستقل: (البرنامج المقترح للأنشطة البدنية والرياضية).

5-3-2- المتغير التابع :

المتغير التابع يقيس أثر أو نتائج المعالجة التي يتعرض لها المتغير المستقل، ويتغير وفقا لأثر المتغير المستقل، وبمعنى آخر فإن المتغير التابع يتغير وفقا لسلوك الفرد وأدائه ضمن مستوى معين أو مجموعة معينة للمتغير المستقل، لذلك فإن مهمة المتغير التابع هي تحديد أثر المتغير المستقل.

(رجاء، 2006، صفحة 193)

ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل أو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه . (بوداود و عطاالله ، 2009، صفحة 141)

وفي الدراسة الحالية يمثل المتغير التابع: المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء).

وهناك متغيرات يطلق عليها المتغيرات الغير تجريبية أو الدخيلة قد تشوش على المتغير المستقل و تنافسه في التأثير على المتغير التابع.

لهذا تم ضبط هذه المتغيرات بتحقيق التجانس لعينة الدراسة كمايلي:

1. تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية في متغير الجنس:

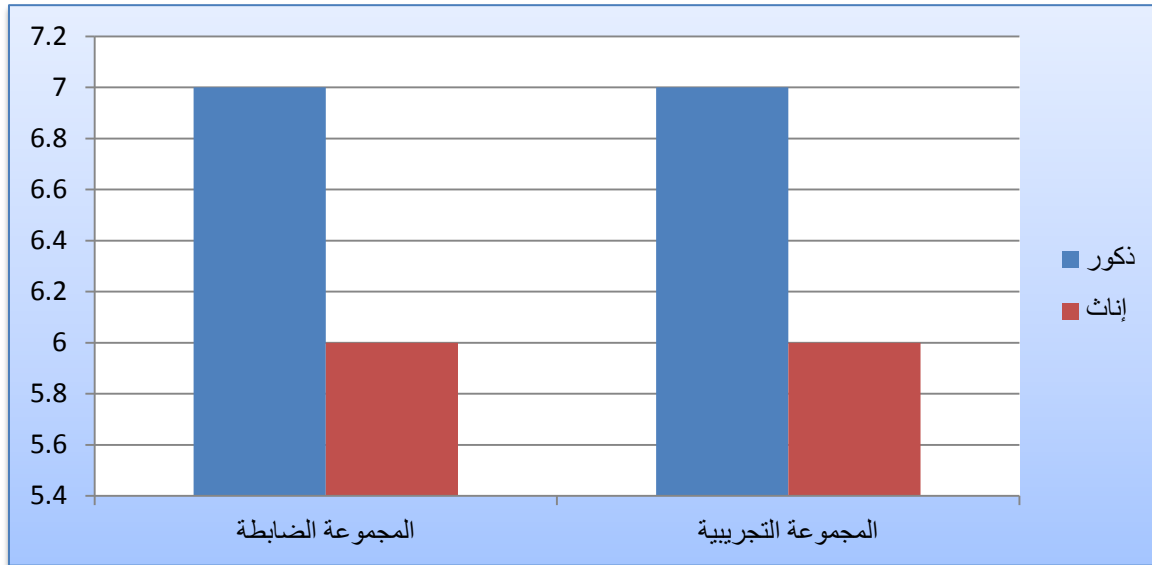
تم تحقيق التكافؤ للعينة الضابطة والتجريبية في الجنس (ذكور، إناث) ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (4) تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية في متغير الجنس.

المجموع	الجنس				المجموعة
	أنثى		ذكر		
	العدد	النسبة (%)	العدد	النسبة (%)	
100	13	46.2	6	53.8	7
100	13	46.2	6	53.8	7
100	26	46.2	12	53.8	14

نلاحظ من خلال الجدول رقم(4): أن تكرار الذكور في العينة الضابطة يساوي(7) بنسبة تقدر ب(53.8%)،بينما تكرار الإناث يساوي (6) بنسبة تقدر ب(46.2%) ونفس التوزيع بالنسبة للعينة التجريبية، ومنه فإن هناك تكافؤ في توزيع الجنس بين المجموعة الضابطة والتجريبية.

الشكل رقم (6) يبين توزيع الجنس في عينة الدراسة



2. تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية في المتغيرات النمائية:

تتمثل المتغيرات النمائية في العمر والطول والوزن والجدول التالي يوضح تكافؤ هذه المتغيرات للعينة الضابطة والعينة التجريبية:

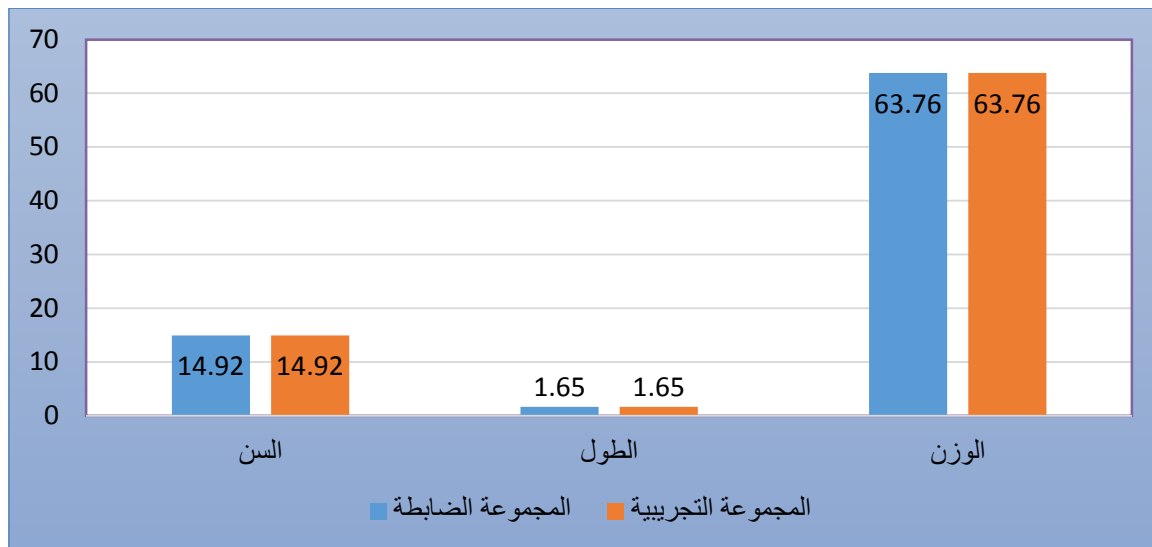
جدول رقم (5) تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية في المتغيرات النمائية في القياس القبلي.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T)	Sig	الفروق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السن	14.92	1.187	14.92	1.187	0.000	1.000	غير دالة
الطول	1.65	0.263	1.65	0.270	-0.367	0.717	غير دالة
الوزن	63.76	2.586	63.76	2.454	0.000	1.000	غير دالة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5): أن قيمة (T) للفروق بين متوسطي درجات العينة الضابطة والتجريبية في السن تساوي (0.000) بقيمة معنوية قدرها (1) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة، وقيمة (T) للفروق بين متوسطي درجات العينتين في الطول تساوي (-0.367) بقيمة معنوية قدرها (0.717) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة، وقيمة (T) للفروق بين متوسطي درجات العينتين في الوزن تساوي (0.000) بقيمة معنوية قدرها (1) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.

وهذا يعني أن العينة الضابطة والتجريبية متكافئتان في الخصائص النمائية (السن، الطول، الوزن).

الشكل رقم (7) يبين متوسطات العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة



3. تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية (تركيز الإنتباه ،التصور العقلي ،الإسترخاء):  
تم تحقيق التكافؤ والتجانس في المهارات العقلية والجدول التالي يوضح ذلك:

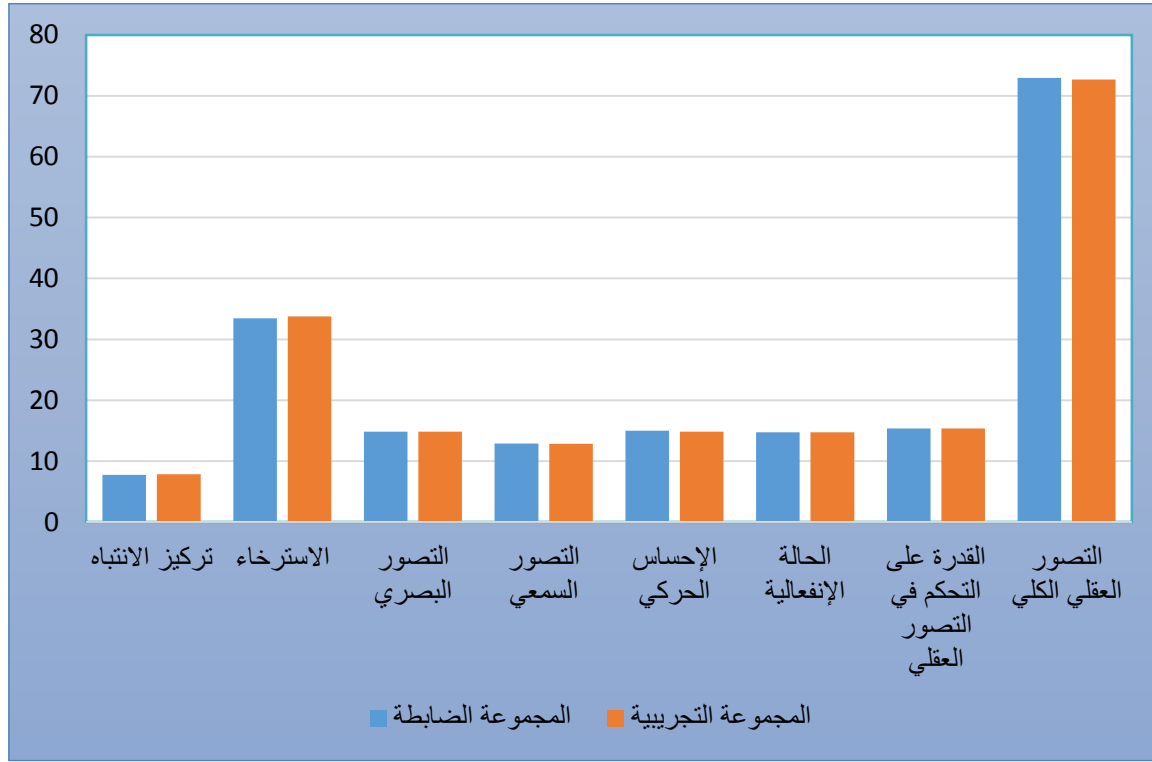
جدول رقم (6) دلالة الفروق بين العينة الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية في القياس القبلي.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T)	Sig	الفروق	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
	X	S	X	S				
تركيز الإنتباه	7.76	3.059	7.84	3.023	-0.064	0.949	غير دالة	
الإسترخاء	33.46	4.115	33.76	4.186	-0.189	0.852	غير دالة	
التصور العقلي	التصور البصري	14.84	2.794	14.84	2.794	0.000	1.000	غير دالة
	التصور السمعي	12.92	2.215	12.84	2.267	0.087	0.931	غير دالة
	الإحساس الحركي	15.00	2.738	14.84	2.672	0.145	0.886	غير دالة
	الحالة الإنفعالية	14.76	3.767	14.76	3.767	0.000	1.000	غير دالة
	التحكم في التصور	15.38	2.433	15.384	2.467	0.000	1.000	غير دالة
التصور العقلي الكلي	72.92	2.433	72.69	9.621	0.061	0.952	غير دالة	

من خلال الجدول رقم(6): نجد أن:

- قيمة (T) للفروق بين متوسطي درجات العينة في درجات تركيز الإنتباه تساوي (-0.064) بقيمة معنوية قدرها (0.949) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.
- قيمة (T) للفروق بين متوسطي درجات العينة في درجات الإسترخاء تساوي (-0.189) بقيمة معنوية قدرها (0.852) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.
- قيمة (T) للفروق بين متوسطي درجات العينة في درجات التصور البصري تساوي (0.000) بقيمة معنوية قدرها (1.000) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.
- قيمة (T) للفروق بين متوسطي درجات العينة في درجات التصور السمعي تساوي (0.087) بقيمة معنوية قدرها (0.931) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.
- قيمة (T) للفروق بين متوسطي درجات العينة في درجات الإحساس الحركي تساوي (0.145) بقيمة معنوية قدرها (0.886) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.
- قيمة (T) للفروق بين متوسطي درجات العينة في الحالة الإنفعالية تساوي (0.000) بقيمة معنوية قدرها (1.000) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.

- قيمة (T) للفروق بين متوسطي درجات العينة في درجات القدرة على التحكم في التصور العقلي تساوي (0.000) بقيمة معنوية قدرها (1.000) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.
  - قيمة (T) للفروق بين متوسطي درجات العينة في درجات التصور العقلي تساوي (0.061) بقيمة معنوية قدرها (0.952) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن الفروق غير دالة.
- مما سبق ذكره فإن النتائج بينت عدم وجود فروق دالة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي، وبالتالي فإن المجموعتين متجانستين في المهارات العقلية.
- الشكل رقم (8) يبين متوسطات العينة الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية في القياس القبلي.



#### 4-5- مجتمع وعينة البحث:

نعني بمجتمع البحث جميع مفردات أو وحدات الظاهرة موضع الدراسة، وبعد تحديد المجتمع الأصلي وعمل قائمة تشتمل علي جميع أفرادها تصبح عملية إنتقاء أفراد العينة من القائمة عملية أيسر نسبيا وذلك بإختيار أفراد من قائمة المجتمع الأصلي بحيث تشتمل على جميع خصائص هذا المجتمع وتمثله تمثيلا تاما، بحيث يحتفظ في هذه العينة بالصفات في علاقتها ببعضها البعض الآخر بنفس الشكل الذي تتخذه في المجتمع الأصلي. (منسي، 2011، الصفحات 73-74)

والمجتمع في الدراسة الحالية يمثل تلاميذ السنة الثالثة متوسط ويزاولون الدراسة بمتوسطة الشهيد بن عزوز عمر ولاية المسيلة للسنة الدراسية (2018-2019) والبالغ عددهم (94) تلميذ.

وتعتبر العينة جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة، فالعينة إذن هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي.

(زررواتي، 2004، صفحة 181)

وأختيرت العينة الأساسية بالطريقة العمدية (القصدية) من مجتمع البحث، وقدر أفرادها (26) تلميذ، تم تقسيمها على مجموعتين، مجموعة ضابطة (13) تلميذ، ومجموعة تجريبية (13) تلميذ.

ومن أسباب إختيار العينة :

- ✓ كون الباحث يدرس هذه العينة.
- ✓ ضعف التصور، وتركيز الإنتباه لبعض التلاميذ أثناء حصص التربية البدنية والرياضية .
- ✓ تعتبر المرحلة العمرية المناسبة لتنمية المهارات العقلية .

5-5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

5-5-1- الأدوات المستخدمة:

1. إستمارة إستطلاع رأى الخبراء .
2. شريط متري لقياس الطول .
3. ميزان طبي لقياس الوزن .
4. جهاز إعلام ألي .
5. أقماع...

5-5-2- الإختبارات العقلية:

5-5-2-1- إختبار شبكة تركيز الإنتباه (الملحق 01):

صمم الإختبار دورثي هاريس (Dorothy Harris-1987) لقياس تركيز الإنتباه، وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون (1996) ويتكون هذا الإختبار من مجموعة من الأرقام تبدأ من الصفر حتى تسعة وتسعون، مكتوبة داخل مربعات بطريقة غير مرتبة ويراعى أن يتكون الرقم من عددين، ويمنح المختبر دقيقة لمتابعة هذه الأرقام بالترتيب بداية من الرقم الذي يحدده (11) أو (50)..مثلا، وذلك بوضع علامة

على هذا المربع ،بعد ذلك يحسب عدد المربعات التي توصل إليها بعد مرور دقيقة ،ويتميز هذا الإختبار بإمكانية تقديمه عدة مرات لإختلاف البداية في كل مرة ،هذا إلى جانب إعادة توزيع الأرقام عدة مرات.

(شمعون، 1996، الصفحات 501-502)

#### 5-5-2-2-مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي(الملحق 02) :

صمم من طرف مارتنز (Martens1982) وقام بتعريب وتقنين المقياس محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل (1996) وتطبيقه في مجموعة من البحوث في الوسط الرياضي المصري والعربي.

(محمد العربي شمعون، 1999، ص342)

ويهدف إلى التعرف على درجة التي يمكن بها اللاعب إستخدام الحواس أثناء التصور العقلي وذلك من خلال أربع محاور تمثل مواقف التصور المختلفة وهي : (التدريب الفردي، مشاهدة الزميل ،الممارسة مع الآخرين ،الأداء في المنافسة) .

ويشمل كل محور على عدة أبعاد تمثل مجالات التصور العقلي وهي كتالي:(التصور البصري،التصور السمعي،التصور الحس حركي،التصور الإنفعالي،التحكم في الصورة).

(محمد عيسى جوى الكعبي ص137)

#### 5-5-2-3-مقياس القدرة على الإسترخاء(الملحق 03):

هذا المقياس وضعه فرانك فيتال (Frank Vital 1981) تحت عنوان (Your Ability Relax) وأعد صورته العربية محمد علاوي ،وأحمد السويفي (1982)،يتكون المقياس من (15)عبارة ،تتيح للاعب الفرصة للتعبير عن قدرته على الإسترخاء البدني الإرادي والعقلي عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس، على ميزان تقدير من أربع أبعاد وهي: (دائما-أحيانا-نادرا-أبدا).

(شمعون، 1996، صفحة 287)

#### 5-6-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق والثبات):

قبل إستخدام الإختبارات العقلية في الدراسة لابد أولا التأكد من صلاحية هذه الأدوات من خلال حساب الصدق والثبات ، وهذا ما قمنا به من خلال الدراسة الإستطلاعية حيث تم توزيع المقاييس على عينة بلغت (33) تلميذ وبعد جمعها وفحصها تم إلقاء (5) إستمارات لعدم جدية المبحوثين وعدم إكمال الإجابات وتم الشروع في تفرغها ومعالجتها إحصائيا بإستخدام برنامج (SPSS).

5-6-1- الصدق :

يعرف الصدق على أنه صلاحية الإختبار لقياس ماوضع لقياسه ، أو قدرته على قياس مايدعى بقياسه من جوانب سلوك الأفراد. (سوسن، 2014، صفحة 93)

5-6-1-1- الصدق الظاهري:

يستخدم تعبير الصدق الظاهري للإشارة إلى ما يبدو أن الإختبار يقيسه أي أن الإختبار يتضمن فقرات بيد أنها على صلة بالمتغير الذي تقاس وأن مضمون الإختبار متفق مع الغرض منه ومن المرغوب فيه.

(مروان عبد المجيد، 1998، صفحة 22)

تم عرض كل من إختبار شبكة تركيز الإنتباه، مقياس التصور العقلي، مقياس الإسترخاء على مجموعة من الأساتذة المحكمين (الملحق رقم 05) ، وتم التأكيد على أنها قابلة لتطبيقها على العينة الأساسية كما أن الأدوات سبق التحقق من صدقهم في البيئة الجزائرية، بإضافة إلى ذلك تم حساب الصدق كمايلي:

5-6-1-2- الصدق التمييزي:

هو قدرة المقياس على تحديد طرفي السمة، والأشخاص الذين أجابو على فقرات المقياس ،ومعرفة الفرق بينهما ومدى صحة المقياس على الكشف في الفروق الفردية.

✓ الصدق التمييزي لإختبار شبكة تركيز الإنتباه :

الجدول رقم (7) يبين نتائج اختبار المقارنة الطرفية لمقياس تركيز الإنتباه.

العدد	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة (T)	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة المعنوية Sig	دلالة الفروق
القيم الدنيا	2.71	0.95	-9.045	0.05	0.000	دالة
القيم العليا	9.42	1.71				

نلاحظ من خلال الجدول(7) أن: نتائج إختبار المقارنة الطرفية بين ما قيمته (27%) من القيم العليا و(27%) من القيم الدنيا لدرجات المقياس، تبين تمتع مقياس تركيز الإنتباه بصدق تمييزي جيد.

✓ الصدق التمييزي لمقياس التصور العقلي :

الجدول رقم (8) يبين نتائج إختبار المقارنة الطرفية لمقياس التصور العقلي.

العدد	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة (T)	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة المعنوية Sig	دلالة الفرق
القيم الدنيا	57.00	4.18	-2.863	0.05	0.019	دالة
القيم العليا	78.22	21.51				

نلاحظ من خلال الجدول (8) أن: نتائج اختبار المقارنة الطرفية بين ما قيمته (27%) من القيم العليا و(27%) من القيم الدنيا لدرجات المقياس، تبين تمتع مقياس التصور العقلي بصدق تمييزي جيد.

✓ الصدق التمييزي لمقياس الإسترخاء:

الجدول رقم (9) يبين نتائج إختبار المقارنة الطرفية لمقياس الإسترخاء.

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة المعنوية Sig	دلالة الفرق
القيم الدنيا	26.28	1.79	-14.136	0.05	0.000	دالة
القيم العليا	36.71	0.75				

نلاحظ من خلال الجدول (9) أن: نتائج اختبار المقارنة الطرفية بين ما قيمته (27%) من القيم العليا و(27%) من القيم الدنيا لدرجات المقياس، تبين تمتع مقياس الإسترخاء بصدق تمييزي جيد.

### 5-6-2- الثبات:

ويقصد به في علم القياس النفسي، دقة الإختبار في القياس والملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه، وإتساقه فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص، ويمكن التحقق من هذه الموثوقة بصفة عامة بإحدى الوسيلتين: إما بتكرار تطبيق الإختبار نفسه على المفحوصين تحت نفس الشروط والظروف أو إستخدام إختبارات مماثلة. (أبو حطب، سيد عثمان، و صادق، 2008، صفحة 135)

5-6-2-1- ثبات إختبار شبكة تركيز الإنتباه بإستخدام الإختبار وإعادة الإختبار:

يسمى معامل الثبات الناتج من هذه الطريقة بمعامل الإستقرار ،أي إستقرار نتائج الإختبار خلال الفترة بين التطبيق الأول والثاني للإختبار ،حيث أن هذا النوع في حقيقته هو معامل الإرتباط بين مجموعتي درجات الإختبار في التطبيقين ،وذلك بإعطاء نفس مجموعة الأفراد الإختبار نفسه مرتين.

( شاكر الجبلي، 2005، صفحة 126 )

جدول رقم (10) يبين نتائج الإرتباط بين الإختبار وإعادة الإختبار لمقياس تركيز الإنتباه.

قيمة الارتباط بيرسون	القيمة المعنوية Sig	دلالة العلاقة
**0.887	0.000	دالة

من خلال الجدول (10) نلاحظ:

أن قيم الإرتباط بين درجات الإختبار وإعادة الإختبار تساوي (0.887) بقيمة معنوية تساوي (0.000) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ألفا (0.05)، إذن هناك إرتباط دال، وهي قيمة جيدة تبين وجود ثبات لإختبار شبكة تركيز الإنتباه.

5-6-2-2- الثبات باستخدام ألفا كرونباخ:

❖ حساب الثبات لمقياس التصور العقلي:

تمّ حساب الثبات بإستخدام ألفا كرونباخ، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:  
جدول رقم (11): يبين نتائج إختبار ألفا كرونباخ لمقياس التصور العقلي.

عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach
20	0.882

نلاحظ من خلال ما هو مبين في الجدول (11) :

أن قيمة ألفا كرونباخ تساوي 0.882 وهي قيمة جيدة تبين ثبات مقياس التصور العقلي.

❖ حساب الثبات لمقياس الإسترخاء:

تمّ حساب الثبات بإستخدام ألفا كرونباخ، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:  
جدول رقم (12) : يبين نتائج إختبار ألفا كرونباخ لمقياس الإسترخاء

عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach
15	0.884

نلاحظ من خلال ما هو مبين في الجدول (12): أن قيمة ألفا كرونباخ تساوي (0.884) وهي قيمة جيدة تبين ثبات مقياس الإسترخاء.

### 5-6-3-الموضوعية :

يقصد بالموضوعية عدم التأثير بالأحكام الذاتية للمصححين ،وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الإختبار وحده ،أي لا تختلف درجة الفرد بإختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الإجابات على أسئلة الإختبار،كما يقصد بالموضوعية أن يكون لعناصر الإختبار أو أسئلته نفس المعنى عند مختلف الأفراد عينة البحث الذين يطبق عليهم الإختبار ،أي يجب أن يكون السؤال المطروح دقيقا لايقبل التأويل. (بوداود و عطاالله ، 2009 ، صفحة 107)

### 5-7- البرنامج المقترح:

#### 5-7-1-مصادر بناء محتوى البرنامج:

تم إعداد البرنامج وبناء محتواه بالإعتماد على مجموعة من المصادر والمراجع منها:

- الإطار النظري الذي يلقي الضوء على متغيرات الدراسة.
- الدراسات السابقة التي تناولت كل من مهارة تركيز الإنتباه ،مهارة التصور العقلي ،مهارة الإسترخاء.
- الكتب التي لها بمتغيرات الدراسة ونذكر على سبيل المثال : كتاب النشاط الرياضي والإسترخاء.

#### 5-7-2-الأبعاد الأساسية للبرنامج:

يتضمن البرنامج المقترح وحدات تهدف لتنمية كل من تركيز الإنتباه الإسترخاء ،التصور العقلي ومن أهدافه:

- ✚ توظيف بعض الأنشطة البدنية والرياضية لها علاقة بالمهارات العقلية.
- ✚ تنمية بعض المهارات العقلية (تركيز الإنتباه ،التصور العقلي ،الإسترخاء).
- ✚ المساعدة في خفض حدة التوتر والقلق .

#### 5-7-3-إجراءات تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج من خلال الخطوات التالية :

#### 5-7-4-التوجيه :

قام الباحث في هذه الخطوة بتقديم وشرح المهارات العقلية لأفراد العينة ،مبينا أهمية كل منها في العملية التعليمية ومدى مساهمتها في التحصيل الدراسي بدرجة أولى وفي المجال الرياضي بصفة ثانية ،نظرا لوجود بعض صعوبات التعلم لدى بعض التلاميذ ، وذلك بإستعانة على بعض الأنشطة الرياضية التي

تعمل على تحسين مستوى تركيز الإنتباه والتصور العقلي بإضافة إلى خفض التوتر والقلق لدي التلاميذ من خلال تمارين الإسترخاء التي تستهدف (الرأس، الذراعين، الحوض، الرجلين....).

#### 5-7-5- التقييم المبدئي:

تم توزيع المقاييس والإختبارات على أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، مع التركيز على متابعة التلاميذ في عملية الإجابة، ومن خلال هذه الخطوة حقق الباحث مايسمى بالإختبار القبلي للمهارات العقلية.

#### 5-7-6- جلسات التلاميذ:

يتم تحديد كل مايتعلق بالبرنامج الخاص بالمجموعة التجريبية :

- ❖ المجال الزمني للبرنامج.
- ❖ عدد الحصص المبرمجة في الأسبوع .
- ❖ الوقت الزمني لكل حصة .
- ❖ الوقت الزمني لكل مهارة من المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء).

#### 5-7-7- تقديم البرنامج:

تم وضع البرنامج المقترح حيز التنفيذ إبتداء من (06 جانفي 2019) بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع

#### 5-7-8- الإرشاد الفردي:

هي جلسات برمجت خصيصا لبعض التلاميذ الذين وجدو بعض الصعوبات في تطبيق محتوى البرنامج وكانت بعد الأربع حصص الأولى.

#### 5-7-9- التقييم النهائي :

ونقصد به القياس البعدي، حيث نقوم بنفس الخطوات في الإختبار القبلي، كي نثبت أو ننفي صحة الفرضيات من خلال المقارنة بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

#### 5-7-10- تطبيق البرنامج:

لقد راعى الباحث قبل تنفيذ البرنامج مايلي:

- ✗ إختيار الفترة المناسبة لمباشرة العمل خلال الأسبوع.
- ✗ إختيار المكان المناسب حيث يكون التلميذ بعيد عن مصادر الإزعاج وتشتت الإنتباه .
- ✗ ضرورة إنتظام عمل عينة البحث .
- ✗ تم تحديد محتوى البرنامج من خلال المسح المرجعي لأهم الأبحاث المرتبطة بموضوع البحث.
- ✗ أما في ما يخص التوزيع الزمني للبرنامج المقترح، فقد أكد حسن علاوى أن التدريب على المهارات العقلية تتطلب فترات تدريبية مابين (15)دقيقة إلى (30)دقيقة لثلاثة أيام على الأقل في الأسبوع حتي يتمكن التلميذ من إكتساب وإتقان المهارات العقلية. وعليه تم تحديد (25)دقيقة للحصة الواحدة ، و(24)وحدة لمدة ثمانية(8) أسابيع أي في كل أسبوع (03)وحدات ، وبالتالي كان عدد ساعات تدريب المهارات العقلية (10)ساعات / (600)دقيقة.

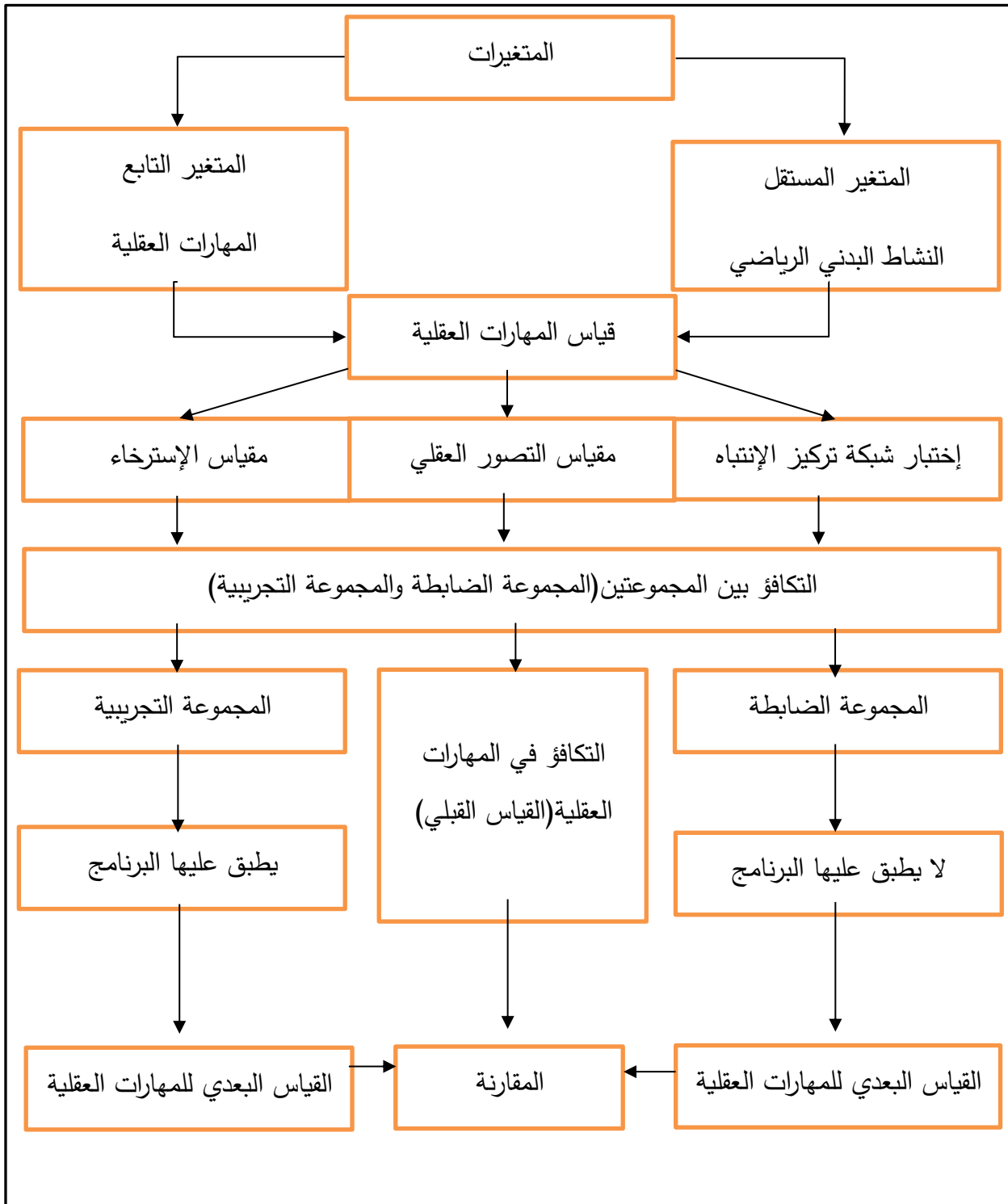
#### 5-8-8- خطوات الدراسة والمعالجة الإحصائية:

#### 5-8-1- خطوات وتصميم الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإجراء الخطوات التالية:

- ✓ الإطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بهذه الدراسة.
- ✓ تطبيق أدوات جمع البيانات والمعلومات على العينة الإستطلاعية وذلك لإجراء الخصائص السيكومترية(الصدق،الثبات،الموضوعية).
- ✓ تحديد أفراد العينة الأساسية للدراسة وتحقيق التجانس والتكافؤ في المتغيرات النمائية مثل: الطول الوزن والمهارات العقلية قيد الدراسة.
- ✓ تطبيق البرنامج المقترح.
- ✓ القيام بجمع المعلومات والبيانات وتفرغها وتحليلها إحصائيا ومعالجة فروض الدراسة.
- ✓ تفسير النتائج المتوصل لها وعلى ضوء النتائج تقديم بعض المقترحات.

شكل رقم (9) يمثل مخطط تصميم الدراسة.



5-9- مجلات البحث:

5-9-1- المجال البشري :

يتمثل في تلاميذ التعليم المتوسط

5-9-2- المجال الزمني:

قام الباحث في البداية بتوزيع أدوات جمع البيانات والمعلومات (مقاييس الدراسة) على الأساتذة المحكمين مع البرنامج المقترح للأنشطة البدنية والرياضية وعليه تم الإتفاق على ملائمة الأدوات للدراسة الحالية وبعض التعديلات في البرنامج المقترح ، وبعد إجراء التعديلات اللازمة تم تطبيق البرنامج المقترح بداية من تاريخ 6 جانفي 2019 إلى 24 فيفري 2019..

5-9-3- المجال المكاني :

تم تطبيق البرنامج المقترح للأنشطة البدنية والرياضية في متوسطة بن عزوز عمر، ولاية المسيلة للسنة الدراسية (2018-2019).

5-10-2- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تحقيقا لأغراض الدراسة الحالية إستخدمت الأساليب الإحصائية التالية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) :

- ✚ المتوسط الحسابي لمعرفة متوسط القيم .
- ✚ الإنحراف المعياري لمعرفة مدى تشتت القيم عن وسطها.
- ✚ معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات.
- ✚ معامل الارتباط (pearson) لمعرفة الثبات بطريقة اعادة الاختبار.
- ✚ إختبار (T, test) لمعرفة دلالة الفروق.

خلاصة :

تم في هذا الفصل إتباع خطوات البحث العلمي، من دراسة إستطلاعية والتي فيها تأكدنا من صلاحية هذه الأدوات في الدراسة الحالية والمتمثلة في إختبار تركيز الإنتباه، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي ومقياس القدرة على الإسترخاء بإعتماد على برنامج (SPSS)، وتحديد المنهج والتصميم التجريبي المناسب بإضافة تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المختلفة.

تمهيد:

غاية كل بحث علمي، هو عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها في ضوء الفرضيات المقدمة من طرف الباحث، وعليه سنقدم في هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي توصلنا لها من خلال التجربة الميدانية وربط هذه النتائج بالدراسات السابقة والأطر النظرية المفسرة.

### 6-1- عرض وتحليل النتائج:

#### 6-1-1- الفرضية الجزئية الأولى:

تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المهارات العقلية للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي، ومن خلال تحليل البيانات تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (13) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في المهارات العقلية.

الفروق	Sig	قيمة (T)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	0.436	0.805	3.355	7.61	3.059	7.76	تركيز الإنتباه
غير دالة	0.293	1.100	3.593	33.07	4.115	33.46	الإسترخاء
غير دالة	0.337	-1.000	2.812	14.92	2.794	14.84	التصور البصري
غير دالة	0.337	-1.000	2.160	13.00	2.215	12.92	التصور السمعي
غير دالة	0.337	-1.000	2.752	15.07	2.738	15.00	الإحساس الحركي
غير دالة	0.337	-1.000	3.715	14.84	3.767	14.76	الحالة الإنفعالية
غير دالة	0.337	-1.000	2.470	15.46	2.433	15.38	التحكم في التصور
غير دالة	0.054	0.805	9.681	73.30	9.639	72.92	التصور العقلي الكلي

من خلال الجدول رقم (13) نجد مايلي:

متوسط درجات تركيز الإنتباه في المجموعة ضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي (7.76) بإنحراف معياري قدره (3.059)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره (7.61) بإنحراف معياري قدره (3.355)، وتشير قيمة إختبار (T) إلى (0.805) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.436) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) وهذا يعني أن الفروق غير دالة.

متوسط درجات الإسترخاء في المجموعة ضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي (33.46) بإنحراف معياري قدره (4.115)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره (33.07) بإنحراف معياري قدره (3.593)، وتشير قيمة إختبار (T) إلى (1.100) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.293) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) وهذا يعني أن الفروق غير دالة.

متوسط درجات التصور البصري في المجموعة الضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي (14.84) بإنحراف معياري قدره (2.794)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره (14.92) بإنحراف معياري قدره (2.812)، وتشير قيمة إختبار (T) إلى (-1.000) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.337) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) وهذا يعني أن الفروق غير دالة.

متوسط درجات التصور السمعي في المجموعة الضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي (12.92) بإنحراف معياري قدره (2.215) بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره (13.00) بإنحراف معياري قدره (2.160)، وتشير قيمة إختبار (T) إلى (-1.000) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.337) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) وهذا يعني أن الفروق غير دالة.

متوسط درجات الإحساس الحركي في المجموعة الضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي (15.00) بإنحراف معياري قدره (2.738) بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره (15.07) بإنحراف معياري قدره (2.752)، وتشير قيمة إختبار (T) إلى (-1.000) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.337) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) وهذا يعني أن الفروق غير دالة.

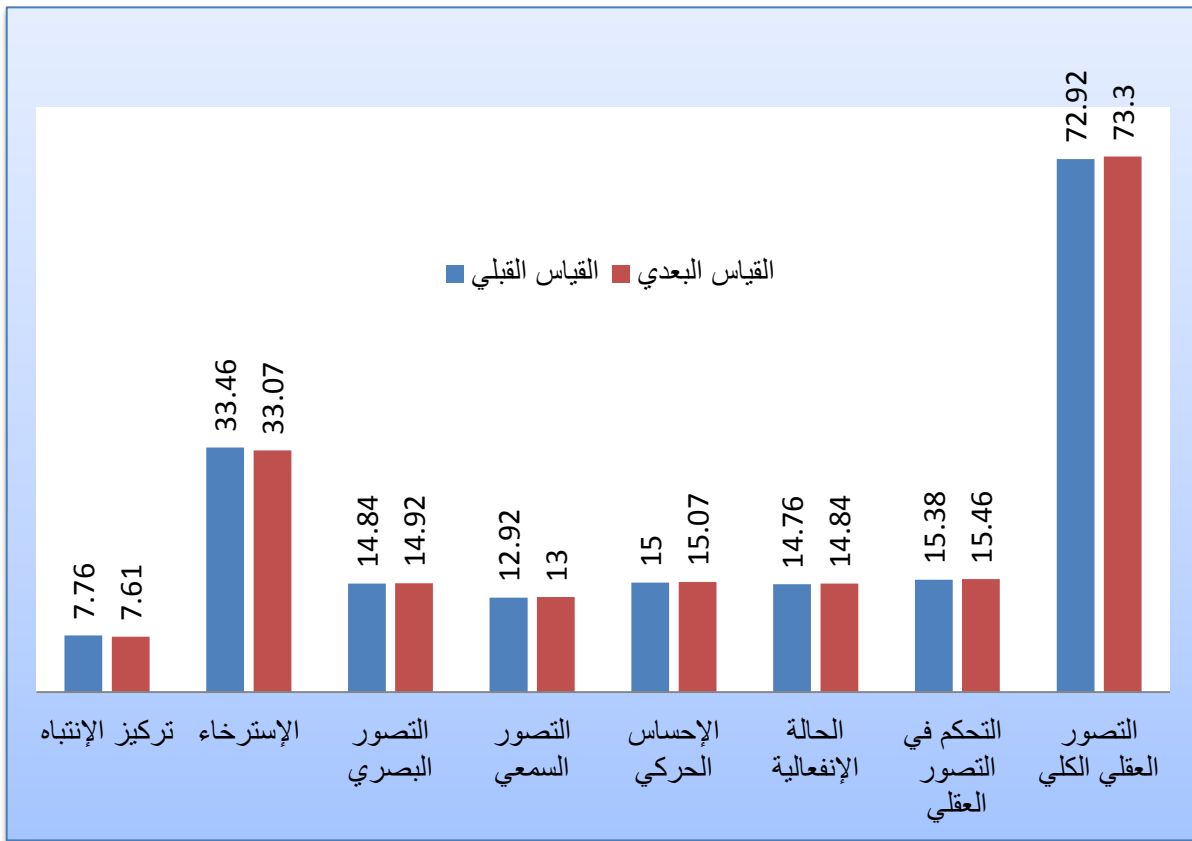
متوسط درجات الحالة الإنفعالية في المجموعة الضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي (14.76) بإنحراف معياري قدره (3.767) بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره (14.84) بإنحراف معياري قدره (3.715)، وتشير قيمة إختبار (T) إلى (-1.000) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.337) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) وهذا يعني أن الفروق غير دالة.

متوسط درجات القدرة على التحكم في التصور العقلي في المجموعة الضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي (15.38) بإنحراف معياري قدره (2.433) بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره (15.46) بإنحراف معياري قدره (2.470)، وتشير قيمة إختبار (T) إلى (-)

1.000) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.337) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) وهذا يعني أن الفروق غير دالة.

متوسط درجات التصور العقلي في المجموعة الضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي (72.92) بإنحراف معياري قدره (9.639) بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره (73.30) بإنحراف معياري قدره (9.681)، وتشير قيمة إختبار (T) إلى (0.805) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.054) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) وهذا يعني أن الفروق غير دالة.

الشكل رقم (10) يبين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة.



### 6-1-2- الفرضية الجزئية الثانية:

تنص على وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المهارات العقلية للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي، ومن خلال تحليل البيانات تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (14) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للعينه التجريبية في المهارات العقلية .

حجم الأثر (R)	الفروق	Sig	قيمة (T)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.872	دالة	0.000	-6.183	2.100	10.07	3.023	7.84	تركيز الإنتباه
0.734	دالة	0.003	-3.752	2.798	38.00	4.186	33.76	الإسترخاء
0.615	دالة	0.019	-2.707	1.535	17.23	2.794	14.84	التصور البصري
0.813	دالة	0.000	-4.837	0.898	15.84	2.267	12.84	التصور السمعي
0.677	دالة	0.008	-3.192	1.423	17.23	2.672	14.84	الإحساس الحركي
0.621	دالة	0.018	-2.747	1.031	17.30	3.767	14.76	الحالة الإنفعالية
0.567	دالة	0.034	-2.386	1.120	17.61	2.467	15.38	التحكم في التصور
0.805	دالة	0.001	-4.702	2.681	85.23	9.621	72.69	التصور العقلي الكلي

من خلال الجدول رقم (14) نجد مايلي:

متوسط درجات تركيز الإنتباه في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي (7.84) بإنحراف معياري قدره (3.023)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً إذ أن المتوسط الحسابي يساوي (10.07) بإنحراف معياري قدره (2.100)، وتشير قيمة إختبار (T) الى (-6.183) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.000) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة، لصالح القياس البعدي، وتشير نسبة التطور إلى (87%).

متوسط درجات الإسترخاء في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي (33.76) بإنحراف معياري قدره (4.186)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً إذ أن المتوسط الحسابي يساوي (38.00) بإنحراف معياري قدره (2.798)، وتشير قيمة إختبار (T) الى (-3.752) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.003) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة، لصالح القياس البعدي، وتشير نسبة التطور إلى (73%).

متوسط درجات التصور البصري في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي (12.84) بإنحراف معياري قدره (2.267)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً إذ أن المتوسط الحسابي يساوي (15.84) بإنحراف معياري قدره (0.898)، وتشير قيمة إختبار (T) الى (-4.837) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.000) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة، لصالح القياس البعدي، وتشير نسبة التطور إلى (61%).

متوسط درجات التصور السمعي في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي (12.84) بإنحراف معياري قدره (2.267)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً إذ أن المتوسط الحسابي يساوي (15.84) بإنحراف معياري قدره (0.898)، وتشير قيمة إختبار (T) إلى (-4.837) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.000) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة، لصالح القياس البعدي، وتشير نسبة التطور إلى (81%).

متوسط درجات الإحساس الحركي في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي (14.84) بإنحراف معياري قدره (2.672) بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً إذ أن المتوسط الحسابي يساوي (17.23) بإنحراف معياري قدره (1.423) وتشير قيمة إختبار (T) إلى (-3.192) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.008) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة، لصالح القياس البعدي، وتشير نسبة التطور إلى (67%).

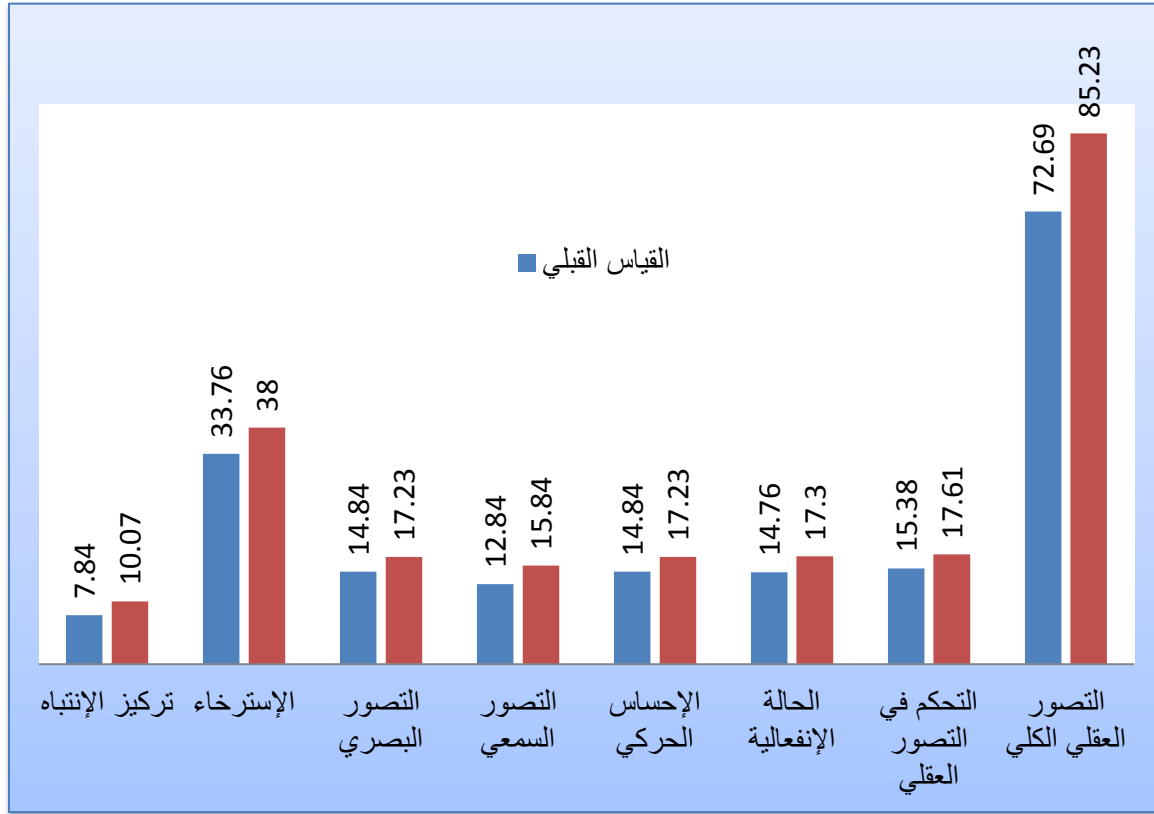
متوسط درجات الحالة الإنفعالية في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي (14.76) بإنحراف معياري قدره (3.767)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً إذ أن المتوسط الحسابي يساوي (17.30) بإنحراف معياري قدره (1.031)، وتشير قيمة إختبار (T) إلى (-2.747) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.018) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة، لصالح القياس البعدي. وتشير نسبة التطور إلى (62%).

متوسط درجات القدرة على التحكم في التصور العقلي في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي (15.38) بإنحراف معياري قدره (2.467)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً إذ أن المتوسط الحسابي يساوي (17.61) بإنحراف معياري قدره (1.120)، وتشير قيمة إختبار (T) إلى (-2.386) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.034) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة، لصالح القياس البعدي، وتشير نسبة التطور إلى (56%).

متوسط درجات التصور العقلي في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي (72.69) بإنحراف معياري قدره (9.621)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً إذ أن المتوسط الحسابي يساوي (85.23) بإنحراف معياري قدره (2.681)، وتشير قيمة إختبار (T) إلى (-4.702) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.000) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة، لصالح القياس البعدي، وتشير نسبة التطور إلى (80%).

من خلال النتائج السابقة لاحظنا أن أغلب المهارات العقلية قد تطورت ما بين القياس القبلي والبعدي في ما يخص المجموعة التي طبق عليها البرنامج المقترح.

الشكل رقم (11) يبين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي للعيينة التجريبية.



### 6-1-3- الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص على وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المهارات العقلية للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ومن خلال تحليل البيانات تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (15) الفروق بين العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة في القياس البعدي.

الفروق	Sig	قيمة (T)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دالة	0.036	-2.242	10.07	2.100	7.61	3.355	تركيز الإنتباه
دالة	0.001	-3.897	38.00	2.798	33.07	3.593	الإسترخاء
دالة	0.018	-2.596	17.23	1.535	14.92	2.812	التصور البصري
دالة	0.000	-4.386	15.84	0.898	13.00	2.160	التصور السمعي
دالة	0.019	-2.506	17.23	1.423	15.07	2.752	الإحساس الحركي
دالة	0.037	-2.301	17.30	1.031	14.84	3.715	الحالة الإنفعالية

دالة	0.009	-2.863	1.120	17.61	2.470	15.46	التحكم في التصور
دالة	0.001	0.001	2.681	85.23	9.681	73.30	التصور العقلي الكلي

من خلال الجدول رقم (15) نجد مايلي:

متوسط الحسابي لدرجات تركيز الإنتباه للعينة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي يساوي (7.61) بإنحراف معياري قدره (3.355)، بينما سجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً بقيمة متوسط حسابي قدره (10.07) وإنحراف معياري قدره (2.100)، وقيمة (T) تساوي (-2.242) بمستوى معنوية قدره (0.036) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة.

متوسط الحسابي لدرجات الإسترخاء للعينة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي يساوي (33.07) بإنحراف معياري قدره (3.593)، بينما سجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً بقيمة متوسط حسابي قدره (38.00) وإنحراف معياري قدره (2.798) وقيمة (T) تساوي (-3.897) بمستوى معنوية قدره (0.001) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة.

متوسط الحسابي لدرجات التصور البصري للعينة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي يساوي (14.92) بإنحراف معياري قدره (2.812)، بينما سجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً بقيمة متوسط حسابي قدره (17.23) وإنحراف معياري قدره (1.535)، وقيمة (T) تساوي (-2.596) بمستوى معنوية قدره (0.018) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة.

متوسط الحسابي لدرجات التصور السمعي للعينة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي يساوي (13.00) بإنحراف معياري قدره (2.160)، بينما سجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً بقيمة متوسط حسابي قدره (15.84) وإنحراف معياري قدره (0.898)، وقيمة (T) تساوي (-4.386) بمستوى معنوية قدره (0.000) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة.

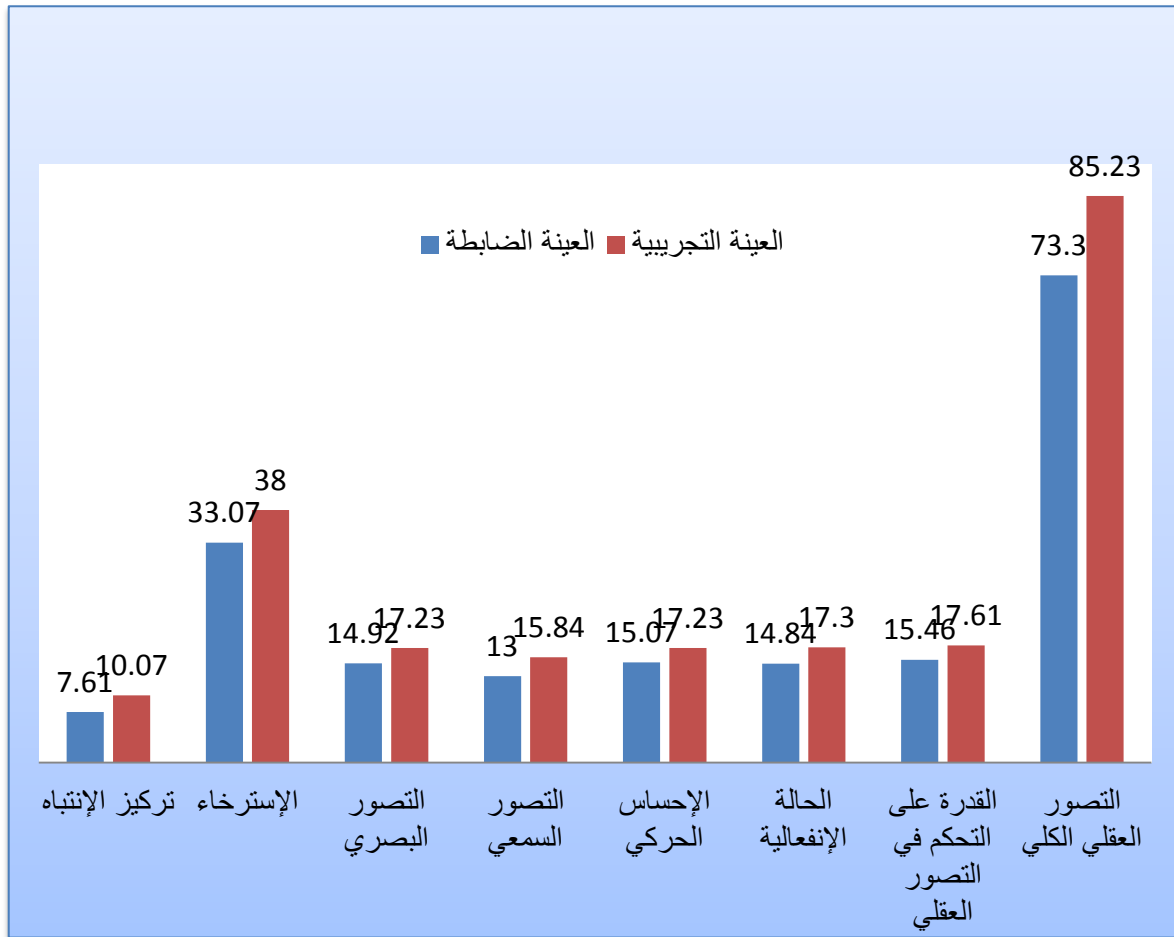
متوسط الحسابي لدرجات الإحساس الحركي للعينة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي يساوي (15.07) بإنحراف معياري قدره (2.752)، بينما سجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً بقيمة متوسط حسابي قدره (17.23) وإنحراف معياري قدره (1.423)، وقيمة (T) تساوي (-2.506) بمستوى معنوية قدره (0.019) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة.

متوسط الحسابي لدرجات الحالة الإنفعالية للعينة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي يساوي (14.84) بإنحراف معياري قدره (3.715)، بينما سجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً بقيمة متوسط حسابي قدره (17.30) وإنحراف معياري قدره (1.031)، وقيمة (T) تساوي (-2.301) بمستوى معنوية قدره (0.037) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة.

متوسط الحسابي لدرجات القدرة على التحكم في التصور العقلي للعينة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي يساوي (15.46) بإنحراف معياري قدره (2.470)، بينما سجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً بقيمة متوسط حسابي قدره (17.61) وإنحراف معياري قدره (1.120)، وقيمة (T) تساوي (-2.863) بمستوى معنوية قدره (0.009) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة.

متوسط الحسابي لدرجات التصور العقلي للعينة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي يساوي (73.30) بإنحراف معياري قدره (9.681)، بينما سجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً بقيمة متوسط حسابي قدره (85.23) وإنحراف معياري قدره (2.681)، وقيمة (T) تساوي (0.001) بمستوى معنوية قدره (0.001) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ومنه فإن الفروق دالة.

الشكل رقم (12) يبين متوسطات العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة في القياس البعدي.



## 6-2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة يحاول الباحث التأكد من تحقق فروض الدراسة ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية:

## 6-2-1- مناقشة الفرضية الأولى:

يتضح من جدول رقم (13): عدم وجود فروق دالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء)، ويرجع الباحث ذلك لعدم إخضاع المجموعة الضابطة إلى البرنامج المقترح، وفي هذا الصدد يؤكد محمد حسن علاوي (2002): على أن المعلم عندما يطلب من التلميذ أداء مهارة حركية لم يسبق له تعلمها والتدريب عليها فمن المتوقع فشل التلميذ في أداء هذه المهارة وهو الأمر الذي ينطبق تمام الإنطباق على مطالبة التلميذ بأن يركز في حين أن المعلم لم يدرّب على كيفية تركيز الإنتباه، التصور العقلي والإسترخاء.

(علاوي، 2002، الصفحات 202-203)

## 6-2-2- مناقشة الفرضية الثانية:

يتضح من الجدول رقم (14): وجود فروق دالة إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) لصالح القياس البعدي، هذا يعني أن هناك تحسن واضح في المهارات العقلية لأفراد العينة ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى فعالية البرنامج المقترح والذي طبق على أفراد العينة التجريبية مما ساعدهم على تركيز إنتباههم، وتكوين صور عقلية عن المهارات الحركية وكيفية أدائها، وبفضل الإسترخاء لمجموعة الأعضاء والتخلص من التوتر.

## 6-2-2-1- مهارة تركيز الإنتباه:

يرجع الباحث وجود فروق دالة في القياس البعدي إلي أن التلميذ إستطاع تركيز إنتباهه بصور أفضل وذلك من خلال عزل المثيرات والأفكار السلبية، وتركيز إنتباهه على المثيرات المرتبطة بالأداء، ويرى أسامة كامل راتب (2000) إلى أن تدريب التحكيم في تركيز الإنتباه من المهارات الهامة لنجاح وتحقيق الإستمتاع، وأن التفوق في الأداء يكون في منطقة الطاقة المثلى، وأن أهم الخصائص النفسية في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الإنتباه. (كامل راتب، 2000، صفحة 269)

ويؤكد عبد الحميد أن أهم مظاهر الإنتباه التي تثبت تأثيرها على مستوى الأداء في النشاط الرياضي عملية تركيز الإنتباه، فتركيز الإنتباه يساعد على رد فعل جيد ومن ثم إستجابة حركية جيدة فتركيز الإنتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية.

(خالد عبد المجيد عبد الحميد، 1989، صفحة 102)

## 6-2-2-2-مهارة التصور العقلي:

يرجع الباحث سبب وجود فروق في القياس البعدي الي تأثير مختلف المواقف والتمارين التي تضمنها البرنامج وهذا ماسهم في تحسن في مهارة التصور العقلي ،وأشار له محجوب في أن: التمرين الذهني يمكن إستخدامه مباشرة قبل أو بعد الأداء حيث يتصور المتعلمون أنفسهم وهم يؤدون النمط الصحيح للمهارة الحركية وأن التمرين الذهني ينشط العديد من العناصر العصبية في الدماغ والمسؤولة عن توجيه الحركة بصورة فعلية. (وجيه، 2000، الصفحات 194-195)

وكون التدريب منتظما و متنوعا و مدعما بأشرطة الفيديو،هذا ما ساعد التلاميذ في تثبيت صور بصرية في العقل أكثر وضوحا و تحكما.

كما يتفق مع قول باهي و جاد: أن مشاهدة الفيديو يزيد في التصور العقلي البصري، وأن التنوع ضروري كما يجب أن يتم التدريب على أساس، فالعقل كأى عضلة، تفقد كفاءتها كلما توقف تدريبها.

(باهي، 2004، صفحة 126)

ونرى أن البرنامج ساهم في تعزيز القدرة على التصور العقلي وفي جميع أبعاده ، حيث أن إستخدام التصور البصري أدى إلى إمكانية الكشف عن الحالات السلبية الموجودة في الصورة الحركية المرسومة في الدماغ على شكل برنامج حركي وبالتالي معالجتها عن طريق التكرار وتصحيح الأخطاء.

إذ يؤكد(محمد عبد الحسين) "إذ يرتبط التصور البصري بالإحساسات المختلفة الموجودة في جسم الإنسان وخاصة حاسة البصر وقدرة هذه الحاسة على نقل المثيرات البصرية الى الدماغ والقدرة على تحديد المثير الرئيسي والمعالجة الحقيقية لهذا المثير واختيار والإستجابة المناسبة له.

(محمد عبد الحسين، صفحة 44)

وأن حاسة السمع عندما تكون مترافقة مع حاسة البصر سيؤدي ذلك تكوين صور أفضل للعمل المراد تعلمه وبالتالي تكوين برامج حركية اشمل وتحتوي على ابعاد متعددة وهذا يؤدي بدوره الى تعلم افضل يشمل جميع المتغيرات المتعلقة بالبيئة وهذا ما اكده شمعون(1995) الذي اشار الى أن: "الدماغ يأخذ صور عن المحيط إما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية أو عن طريق السمع وتحويل هذه المعلومات الإرشادية والوصفية الى صورة تدخل الدماغ ويتم التعامل معها بشكل أفضل"

(شمعون، 1995، صفحة 68)

والتوافق العصبي العضلي له دور كبير في توجيه الإستجابة الحركية وهذا ما رفع قيمة معامل الإرتباط، إذ أن التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي له أهمية كبيرة في نجاح إي إستجابة أو مهارة سواء كانت

بسيطة أم مركبة ،وهذا ما يتفق مع (معيوف، 1987) والذي أكد على "أن الإحساسات الحركية تلعب دورا هاما في عملية التوافق بالنشاط للمهارات التي تتطلب التمييز بين أجزائها المختلفة".

(ذنون حنتوش، 1987، صفحة 42)

وكذلك كلما كان الجهاز العصبي المركزي منخفض الإستثارة زادت السيطرة الحركية وزادت الدقة مما أصبح بمقدور عينة البحث السيطرة على إنفعالاتهم وعزلها إذ أن الفكرة تؤكد المزاج يولد التصرف، ويؤكد محمد حسن علاوي (1998) على أن "اللاعب الذي يتميز بسمة التوازن النفسي له القدرة على التحكم في سلوكه خلال المواقف التي تتميز بالإستثارة الإنفعالية القوية التي تظهر حالات الفشل والهزيمة والتعب وظهور عقبات تتميز بدرجة عالية من الصعوبة". (علاوي، 1998، صفحة 87)

ويؤكد أسامة كامل راتب أن: التصور العقلي هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء وأن مهارة التصور العقلي من المهارات التي تتباين فيها القدرات عند الأفراد على الرغم من تقارب مستوى تحصيلهم العلمي أو المهاري، كما يؤكد أيضا محمد العربي شمعون على أن التصور العقلي يساعد على إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

(العربي شمعون ، 1996 ، صفحة 222)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من دراسة حمزة الصديق (2014) دراسة الكعبي محمد عيسى (2005) التي وجدت فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

### 6-2-2-3- مهارة الإسترخاء:

يرجع الباحث سبب وجود فروق في القياس البعدي إلى أن العينة طبقت تمارين الإسترخاء والتي تشمل كافة الأعضاء والتي تضمنها البرنامج المقترح مما ساهم بشكل مباشر على الخفض من شدة التوتر وتحقيق الإسترخاء لجميع أعضاء الجسم .

إن مهارة الاسترخاء تجعل الفرد متأهيا للضغوط التي تأتي نتيجة عوامل داخلية أو خارجية تمكنه من تعبئة طاقته الجسمية والإنفعالية والعقلية وتسمح له بخفض التوتر والقلق والإستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب . (العربي شمعون ، 1996 ، صفحة 166)

ويشير خيون إلى أن الكثير يفشلون في تحقيق الواجب الحركي بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الأداء والذي يؤدي إلى تقلص عضلات أخرى بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة ،وتجدر الإشارة إلى أن مجرد التركيز على الإسترخاء العضلي سيعزل الدماغ

عن المؤثرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات وبالتالي سيكون هناك إسترخاء عقلي وهنا يحاول المتعلم التركيز على نقطة معينة والتفكير بها وتوجيه التفكير بالإتجاه الذي يريده ومن ثم التخلص من الإستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة مع المهارة المطلوب التفكير بها .

(خيون، 2002، الصفحات 128-129)

وترتبط هذه النتائج مع دراسات كل من عبد الحفيظ وآخرون(2000)، رقيق ساعد (2013)، حمزة الصديق(2014)، بن عمر مراد (2010)، دراسة بابا نيوكلا (1993)، جايو شرى (2003) التي وجدت فروق دالة إحصائياً للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي حسب المتغيرات المدروسة ولصالح القياس البعدي.

### 6-2-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

يتضح من نتائج الجدول رقم(15): وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) لصالح المجموعة التجريبية ويعود إلى فاعلية البرنامج المقدم لأفراد العينة التجريبية ، والسبب في تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة هو أن المجموعة الضابطة لم تطبق أي تمرين قد يساهم في تنمية المهارات العقلية وبالعكس فالمجموعة التجريبية مارست أنشطة متنوعة تتضمن تمارين تركيز الإنتباه و التصور العقلي والإسترخاء التي ساهمت بدرجة كبيرة في جعل التلميذ قادر على التخلص من التوتر الحاصل على مستوى أعضاء جسمه وسمح له كذلك برسم صور عقلية عن بعض المهارات الحركية مكنته وساعدته في أدائها فعلياً. إن تركيز الإنتباه تمكن المتعلم من توجيه كامل قدراته نحو المثيرات المرتبطة بالأداء، ومهارة الإسترخاء تمكن المتعلم من التخلص من التوتر ، وإتقان المهاراتان معا يساهم في تحسين مهارة التصور العقلي التي تمكن المتعلم من تكوين صورة واضحة للأداء يمكنه إستحضارها عند الأداء الفعلي، وفي هذا الصدد يشير كل من محمد العربي شمعون ومحمد حسن علاوي إلى أن المهارات العقلية ترتبط وتتفاعل معا ويؤثر كل منهما في الأخرى ،هذا يعنى أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر في تحسن المهارات العقلية الأخرى، وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كل من أحمد ،عبد الحفيظ إسماعيل وآخرون (2000)، رقيق ساعد (2013)، دراسة بابانيكولا (1993) ودراسة جايو شرى(2003) التي وجدت فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في المهارات العقلية (تركيز الإنتباه ،التصور العقلي ،الإسترخاء)، وتتفق أيضا نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج كل من دراسة عبد العزيز أحمد فاروق أحمد (2004)، دراسة شويه بوجمعة(2008)، دراسة سحر مصطفى البب (2014)،دراسة قيصاري علي (2017)،دراسة بن رابع خير الدين(2015)، ، دراسة لاميراندم (1994) والتي أشارت نتائجهم على التأثير الإيجابي للبرامج المقدمة وبأبعادها المختلفة.

## 7-1- الإستنتاجات:

من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تم عرضها ومناقشتها في الفصل السابق، نقدم الإستنتاجات التالية:

1. لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي.
  2. توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي.
  3. توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.
- وهذا يعنى أن البرنامج المقترح للأنشطة البدنية والرياضية الذي مارسته المجموعة التجريبية ساهم في تنمية المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي، الإسترخاء) لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

## 7-2- الإقتراحات:

في ضوء هذه الدراسة، وإنطلاقاً من ضرورة إثارة مشكلات بحثية جديدة تحفز الباحثين على إستكمال وإستمرار ما بدأتها هذه الدراسة فإن الباحث يقترح مايلي:

1. توعية الأساتذة بأهمية المهارات العقلية في التعلم الحركي بصفة خاصة والعمل على إدراج مواقف وتمارين في الوحدات التعليمية تستهدف هذه المهارات من أجل مساعدة التلاميذ على إستخدام جميع الحواس لديهم بإضافة إلى التقليل من شدة التوتر على مستوى كافة أعضائهم.
2. المهارات العقلية مرتبطة ببعضها البعض، لذا يجب عدم التركيز على تنمية مهارة واحدة وإهمال المهارات الأخرى مع ربط هذه المهارات العقلية بالمهارات الأساسية في مختلف الأنشطة الرياضية.
3. التأكيد على أن التدريب على المهارات العقلية يكون بشكل مستمر ومنتظم، حتى يتم عزل كل العوامل التي قد تؤثر في نتائج البحث .
4. إجراء المزيد من البحوث التي تتناول المهارات العقلية وفي مراحل التعليم المختلفة.

المصادر والمسائل

## المصادر والمراجع:

### القرآن الكريم:

- 1) سورة التين الآية (04).
- 2) سورة النساء الآية (103).
- 3) سورة النساء الآية (142)،
- 4) سورة البقرة الآية (197).
- 5) سورة الأنفال الآية (60).
- 6) سورة المائدة الآية (94).

### الأحاديث الدينية:

- 1) رواه أبو حاتم إبن حبان في صحيحه.
- 2) سلمان الفارسي.
- 3) رواه البخاري.
- 4) رواه الترمذي.
- 5) رواه عقبة إبن عامر.
- 6) أبو الحسن أحمد بن محمد بن عبدوس العنزي الطرائفي.
- 7) رواه مسلم، الترمذي..

## المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم عبد الستار . (1988). التدريب الرياضي الحديث. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
2. إبراهيم وجيه محجوب. (1987). القدرات العقلية . القاهرة : دار المعارف.
3. إبراهيم وجيه محمود. (1981). المراهقة (خصائصها ومشكلاتها). دار المعارف.
4. أحمد زكي بدوي. (1978). معجم العلوم الاجتماعية. بيروت: مكتب لبنان.
5. أحمد زيوش . (2012). دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض مهارات التفكير الناقد في المجال الرياضي ،أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية الرياضية. جامعة الجزائر3.
6. أحمد زيوش . (2012). دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض مهارات التفكير الناقد في المجال الرياضي ،أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية الرياضية. جامعة الجزائر3.
7. أحمد غباري ثائر، و خالد محمد أبو شعيرة. (2015). سيكولوجية النمو الإنساني (بين الطفولة والمراهقة) (المجلد الأول). عمان: دار الإعصار العلمي.
8. أحمد لبشيري . (2014). تأثير إستخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني على تحسين القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة الطائرة،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. سيدي عبدالله: جامعة الجزائر 3 .
9. أسامة فاروق. (2011). مدخل إلى الإضطرابات السلوكية والإنفعالية (المجلد الاولي). عمان: دار المسيرة.
10. أسامة كامل راتب . (2000). تدريب المهارات النفسية (المفاهيم - تطبيقات في المجال الرياضي). القاهرة: دار الفكر العربي.
11. أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني والاسترخاء (المجلد الأول). القاهرة: دار الفكر العربي.
12. إكرام خطايبية. (بلا تاريخ). التربية الرياضية للأطفال والناشئة. اليازوري مكتبة غريب طوس.
13. ألفت حسين كحلة. (2013). علم النفس العصبي. الملكة العربية السعودية : مكتبة الانجلوالمصرية.
14. أمثال هادي الحويله و أحمد عبد الخالق . (2010). القلق والإسترخاء العضلي (المجلد الأول). القاهرة: الدار الهندسية.
15. أمنة مرنيذ. (2010). أثر برنامج تدريب عقلي لمهارتي الإسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدوانى في رياضة كرة اليد. سيدي عبدالله: معهد التربية البدنية والرياضية.

16. أمين أنور الخولى و محمد الحماحمي . (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
17. أمينة جعفر . (2013). تأثير تقنية الفيديو على تنمية التصور العقلي للجانب الخططي لدى لاعبي كرة القدم أكابر ، تخصص التدريب الرياضي النخبوى ،مذكرة لنيل شهادة الماجستير . سيدى عبدالله : جامعة الجزائر 3.
18. بدر إبراهيم الشيباني. (2000). سيكولوجية النمو (المجلد الأولى). الكويت: دار الوراق للنشر والتوزيع.
19. توفيق محمد مقبل فهمي . (2011). النشاط المدرسي (مفهومه وتنظيمه وعلاقته بالمنهاج). عمان، الأردن.
20. ثناء عبد الودود عبد الحافظ. (2016). السيطرة الإنتباهية والذاكرة العاملة والسرعة الإدراكية (المجلد الأولى). عمان: دار من المحيط إلى الخليج.
21. جمال الدين ابن منظور أبو الفضل . (بلا تاريخ). لسان العرب. بيروت: دار صادر.
22. جمال لحواح. (2016). دور الميل والدافع في تنمية تركيز الانتباه وأثرهما على الانجاز الرياضي ، أطروحة دكتوراه . جامعة الجزائر .
23. حاتم الجعافرة. (2008). الإضطرابات الحركية عند الأطفال (المجلد الأولى). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
24. حسن شحاتة، و زينب النجار. (2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية (المجلد الأولى). القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
25. حسين كحلة ألفت . (2013). علم النفس العصبي. الملكة العربية السعودية: مكتبة الأنجلوالمصرية.
26. حمادي العبيدي. (2003). القوى العقلية (المجلد الأولى). سورية: دار وحي القلم.
27. حمزة الجبالي. (2006). مشاكل الطفل والمراهق النفسية (المجلد الأولى). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
28. حمزة الصديق. (2014). تأثير التصور العقلي على التعلم الحركي لدى تلاميذ أقسام الدراسة والرياضة،رسالة ماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية. الجزائر: جامعة الشلف.

29. الحموز، عايد محمد عثمان، و أنور أحمد عيسى. (2016). فاعلية برنامج قائم على الإسترخاء العضلي لخفض أعراض ما بعد الصدمة النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين، رسالة دكتوراه. السودان: جامعة الزعيم الأزهرى.
30. حنان عبد الحميد العناني. (2014). علم النفس التربوي. عمان: دار صفاء.
31. خالد عبد المجيد الخطيب. (2006). تركيز الانتباه والادراك الحس حركي وعلاقته بدقة الارسال الطويل بالكرة الطائرة. مجلة الرافدين لعلوم الرياضة.
32. خالد عبد المجيد عبد الحميد. (1989). تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال بالكرة الطائرة-رسالة ماجستير. جامعة الموصل: كلية التربية الرياضية.
33. خالد محمود الحشوش. (2013). النشاط الرياضي (المجلد الأولى). الأردن : مكتبة المجتمع العربي.
34. خير الدين بن رايح . (2014). دراسة أثر قلق المنافسة على تركيز الإنتباه وانعكاسها على الأداء المهاري الخططي الهجومي حسب مناصب اللعب لدى أواسط كرة القدم ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ، نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر 3 .
35. خير لقريدي . (بلا تاريخ). علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين المتمدرسين في الجزائر ، مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والإيقاعية ،معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر 3.
36. رافدة الحريري، و زهرة بن رجب. (2008). المشكلات السلوكية النفسية والتربوية. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
37. رافدة الحريري، و سمير الأمامي. (2011). الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية (المجلد الأولى). عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
38. رشيد زرواتي. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية. الجزائر: دار الكتاب الحديث.
39. رقية عابد. (2015). أثر برنامج تدريب علقي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتطوير مستوى التفكير الخططي الهجوم لدى لاعبي كرة السلة ، أطروحة دكتوراه في التدريب الرياضي. مستغانم، الجزائر : جامعة عبد الحميد بن باديس .
40. رمضان محمد القذافي. (1997). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة (المجلد الأولى). الاسكندرية: دار الفكر العربي.

41. روجر يابسن. (1999). كيف تقوى قدراتك الدماغية. سورية: مكتبة الأسد.
42. زكي محمد محمد حسن الحذر. (2006). التفوق الرياضي (المجلد الأول). الاسكندرية.
43. زهراء محمد على عبد المهدي . (2013). مدى فاعلية برنامج في تقنيات الإسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، كلية الأدب ، قسم علم النفس . مجلة الأستاذ .
44. سامي محمد ملحم. (2015). الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر (المجلد الأول). عمان: دار الإعصار العلمي.
45. سحر مصطفى البب. (2014). أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز الانتباه في تلاميذ بأعمار ( 10-12 ) خلال درس التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية جامعة تشرين.
46. سعيد كمال عبد الحميد العزالي. (2011). إضطرابات النطق والكلام (المجلد الأول). الاردن: دار المسيرة.
47. سعيد يحيوي . (2001). دوافع ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي الجزائري ،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النشاط البدني الرياضي التربوي ،. دالي براهيم: جامعة الجزائر.
48. سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم . (2013). الاتجاهات الحديثة في صعوبات التعلم النوعية. عمان : دار أسامة للنشر والتوزيع.
49. سليمان على الحوري عكة. (أيار، 2007). علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين. مجلة علوم الرياضة(01).
50. سماح عبد الكريم، و عباس الفتلى. (2015). إستراتيجية حوض السمك وفاعليتها في تنمية المهارات العقلية لطلبة قسم الفيزياء وتحصيلهم الدراسي. مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية /جامعة بابل، صفحة 319.
51. سمير عطية النعراج. (2013). الحلول المختارة لمشكلات الأطفال والمراهقين (المجلد الأول). القاهرة: المكتب العربي للمعارف.
52. سناء محمد سليمان. (2009). مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس (المجلد الأول). القاهرة: عالم الكتب.
53. سناء محمد سليمان. (2013). مشكلة النشاط الزائد وتشتت الإنتباه لدى الأطفال. جامعة عين شمس،عالم الكتب.

54. سوسن شاكر الجبلي. (2005). أساسيات بناء الإختبارات والمقاييس النفسية والتربوية (المجلد الأول). دمشق: مؤسسة علاء الدين للطباعة والنشر.
55. السيد على سيد أحمد، و فائقة محمد بدر. (1999). إضطراب الانتباه لدى الأطفال (المجلد الأول). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
56. شاكر سوسن. (2014). أسس بناء الإختبارات والمقاييس النفسية والتربوية (المجلد الثالثة). الأردن : مركز ديونو لتعليم التفكير.
57. شاكر محمود حمدي. (2006). البحث التربوي للمعلمين والمعلمات (المجلد الثالثة). السعودية: دار الأندلس.
58. شاهين رسلان. (2013). الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
59. شيفر وملمان. (2014). سيكولوجية الطفولة والمراهقة (المجلد الرابعة). عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
60. صابر جوزيف. (بلا تاريخ). مراهقة بلا مشاكل. مطبوعات إيجلز.
61. صالح حسن أحمد الداھري. (2010). مبادئ الصحة النفسية (المجلد الثانية). عمان: دار وائل للنشر.
62. صالح حلاوة رامي. (2014). المهارات العقلية وعلاقتها بمستوى التعلم في بعض فعاليات ألعاب القوى. كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.
63. صالح محمد أبو جادو. (2004). علم النفس التطوري (الطفولة والمراهقة) (المجلد الأول). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
64. عادل نورجان، و محمود ده مير. (2014). المكتب الجامعي الحديث (المجلد الأول). العراق.
65. عائشة نحوي. (2009). العلاج النفسي عن طريق البرمجة العصبية اللغوية ، أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي. الجزائر: جامعة منتوري قسنطينة.
66. عباس محمود عوض. (1999). المدخل إلى علم نفس النمو (الطفولة - المراهقة - الشيخوخة). مصر: دار المعرفة الجامعية.
67. عبد الحميد محمد الشاذلي. (2001). الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية (المجلد الثانية). الاسكندرية: المكتبة الجامعية.

68. عبد الرحمن العيسوي. (1993). مشكلات الطفولة والمراهقة ،أسسها الفسيولوجية والنفسية (المجلد الأولى). لبنان: دار العلوم العربية.
69. عبد الستار إبراهيم ، عبد العزيز بن عبدالله الدخيل، و إبراهيم رضوى. (1999). العلاج السلوكي للطفل والمراهق (المجلد الثانية). المملكة العربية السعودية: دار العلوم للنشر والطباعة.
70. عبد الستار إبراهيم، و رضوان إبراهيم. (2003). علم النفس (المجلد الثالثة). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
71. عبد السلام زاوي . (2010). ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقته بإتجاهات سباحى مرحلة المراهقة. جامعة الجزائر 3.
72. عبد السلام زهران حامد . (1986). علم نفس النمو(الطفولة والمراهقة) (المجلد الخامسة). دار المعارف.
73. عبد العزيز السيد الشخص. (1992). التأخر الدراسي،أطفالنا. القاهرة: سفير التربوية (2).
74. عبد القادر طه فرج، و وآخرون. (بلا تاريخ). معجم علم النفس والتحليل النفسي (المجلد الأولى). دار النهضة العربية.
75. عبد الكريم بكار. (2010). المراهق كيف نفهمه ،وكيف نواجهه؟ (المجلد الأولى). القاهرة: دار السلام.
76. عبد المنعم عبد القادر الميلادى. (2004). سيكولوجية المراهقة. مؤسسة الشباب الجامعية.
77. عبد اليمين بوداود، و أحمد عطاالله . (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
78. عبدالباقي محمد شذى ، و مصطفى محمد عيسى. (2011). إتجاهات حديثة في علم النفس المعرفي (المجلد الأولى). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع .
79. عبدالستار جبار الصمد. (2000). التصور العقلي في الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي.
80. عثمان لبيب فراج. (2002). الاعاقات الذهنية في مرحلة الطفولة (المجلد الأولى). القاهرة: المجلس العربي للطفولة والتنمية.
81. عصام نور. (2015). الأسس النفسية للنمو. الإسكندرية : مؤسسة شباب الجامعة،جامعة الزقازيق.
82. عظيمة عباس علي. (2009). المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية للاعبات كرة السلة في أندية إقليم كردستان. مجلة علوم التربية الرياضية.

83. عقيل عبدالله، و آخرون. (1986). الادارة والتنظيم في التربية الرياضية. العراق.
84. علاء الدين إبراهيم صالح. (2009). طرق التدريس في التربية الرياضية المدرسية (المجلد الأول). رشيد للنشر والتوزيع.
85. على السيد سليمان. (2015). سيكولوجية النمو والنمو النفسي (المجلد الأول). القاهرة ، مصر: دار الجوهرة .
86. على بشير الفاندي. (1983). المرشد الرياضي التربوي (المجلد الأول). ليبيا: المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلان.
87. على سيد أحمد السيد ، و فائقة محمد بدر. (1999). ، إضطراب الانتباه لدى الأطفال (المجلد الأول). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
88. علي بن هادية. (1991). معجم عربي مدرسي الفبائي (المجلد السابعة). الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
89. علي عبد الرحيم صالح. (2014). المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية (المجلد الأول). عمان: دار ومكتبة الحامد.
90. علي فالح الهنداوي. (2002). علم النفس الطفولة والمراهقة. لبنان: دار الكتاب الجامعي.
91. علي يحي المنصوري. (1971). الثقافة الرياضية (المجلد الأول). القاهرة.
92. عماد عبد الرحيم الزغلول. (2012). مبادئ علم النفس التربوي (المجلد الثانية). الامارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
93. عمار وآخرون رواب . (2012). تقبل الإعاقة وممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، التاسعة، صفحة 107.
94. عمرو حسن بدران. (2005). علم النفس الرياضي. القاهرة.
95. عودة أحمد سليمان مكاوي، و فتحي حسن. (1992). عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي لبياناته. مكتبة الكناني.
96. فاروق عبده فلية، و أحمد عبد الفتاح الزكي. (2004). معجم مصطلحات التربية لفظا وإصطلاحا. الاسكندرية: دار الوفاء.
97. فان دالين، و بولو دير. (1984). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

98. فرات جبار سعدالله، و خور شيد الزهاوي هه فال. (2011). التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم (المجلد الأولى). الأردن : دار جلة.
99. فهيم كليز. (1994). المشاكل النفسية للمراهق (المجلد الثانية). القاهرة: دار الثقافة.
100. فؤاد أبو حطب، سيد عثمان، و أمال صادق. (2008). التقويم النفسي (المجلد الرابعة). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
101. فؤاد إفرايم السبتاني. (1995). منجد الطالب. بيروت: دار المشرق.
102. قاسم وآخرون المنذلاوى . (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية. بغداد: دار المعرفة.
103. كمال درويش. (2004). إتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
104. كمال عيسات. (2013). تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص النشاط البدني الرياضي. سيدي عبدالله: جامعة الجزائر 3.
105. كمال وآخرون درويش. (1982). إتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
106. ليساج ،باين. (2014). اضطرابات نقص الإنتباه ،ترجمة هشام سلامة ،حمدى عبد العزيز (المجلد الأولى). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
107. ماجدة السيد عبيد. (2015). الاضطرابات السلوكية (المجلد الأولى). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
108. محجوب وجيه. (2000). التعلم الحركي وجدولة التدريب. بغداد: مكتب العادل للطباعة الفنية.
109. محفوظ قطاوي . (2012). دور برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم مهارتي التمير من أعلى وإستقبال الإرسال عند المبتدئين في الكرة الطائرة فئة ،14-15 سنة ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التدريب الرياضي. مستغانم، الجزائر: جامعة عبدالحميد بن باديس .
110. محمد العربي شمعون . (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي (المجلد الأولى). مصر : دار الفكر العربي.
111. محمد العربي شمعون . (1999). التدريب العقلي في المجال الرياضي. مصر : دار الفكر العربي.

112. محمد العربي شمعون ، و ماجدة محمد إسماعيل. (2001). اللاعب والتدريب العقلي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
113. محمد العربي شمعون. (1995). التدريب العقلي في المجال الرياضي والقياس النفسي. القاهرة: دار الفكر العربي.
114. محمد العربي شمعون. (1999). علم النفس الرياضي والقياس النفسي (المجلد الأول). القاهرة: مركز الكتاب للطباعة والنشر.
115. محمد العربي شمعون، و جمال عبدالنبي . (1998). التدريب العقلي في التنس. القاهرة: دار الفكر العربي.
116. محمد جهاد جمل. (2005). العمليات الذهنية ومهارات التفكير (المجلد الثانية). الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
117. محمد حسن علاوى. (1994). علم النفس الرياضي (المجلد التاسعة). القاهرة: دار المعارف.
118. محمد حسن علاوى. (1998). مدخل فى علم النفس الرياضى. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
119. محمد حسن علاوى. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية (المجلد الثانية). القاهرة: دار الفكر العربي.
120. محمد حسن علاوى. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
121. محمد حسن غانم. (2006). الإضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
122. محمد حسين وآخرون حميدى . (2003). تأثير تمرينات الإسترخاء (الذاتي - التخيلي) في الإستثارة الإنفعاليه وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى إجتياز الحاجز الأول في عدو 110 م حواجز. مجلة علوم التربية الرياضية .
123. محمد عبد الجواد، و عبد السلام إخوان. (1981). معجم علم النفس المعاصر (المجلد الأول). القاهرة: دار الفكر العربي.
124. محمد عبد الحسين. (بلا تاريخ). تأثير تداخل التدريب العقلي والبدني والمهاري بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي في التعلم والاحتفاظ في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين، أطروحة دكتوراه. العراق: كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

125. محمد عماد الدين إسماعيل. (1989). الطفل من الحمل إلى الرشد (المجلد الأول). الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
126. محمد عوض البسيوني، و فيصل ياسين الشاطى. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية (المجلد الثانية). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
127. محمد مشهور نصر. (2014). السمات الدافعية الرياضية وعلاقتها بالمهارات النفسية لدى المعوقين الموهوبين رياضيا ، رسالة مقدمة للحصول على درجة الدكتوراه في التربية الخاصة. سورية: جامعة دمشق.
128. محمد وأخرون حسين حميدى . (2003). تأثير تمارين الإسترخاء (الذاتي - التخليفي) في الإستثارة الإنفعاليه وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى إجتياز الحاجز الأول في عدو 110 م حواجز. مجلة علوم التربية الرياضية.
129. محمود أبو علام رجاء. (2006). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية (المجلد الخامسة). مصر: دار النشر للجامعات.
130. محمود دادود الربيعي. (2012). التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية. بيروت: دار الكتاب العلمية.
131. محمود عبد الحليم منسي. (2011). مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية. مصر: كلية التربية جامعة الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
132. محمود عواد. (2011). معجم الطب النفسي والعقلي. عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع.
133. محمود فتوح محمد سعادات. (بلا تاريخ). إضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط. شبكة الالوكة.
134. محمود وأخرون داود الربيعي . (2013). نظريات التعلم والعمليات العقلية. دار الكتاب العلمية.
135. مراد بن عمر . (2010). استخدام بعض اساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية واثرها في تنمية التصور العقلي. جامعة الجزائر.
136. مروان عبد المجيد. (1998). الأسس العلمية والطرق الإحصائية للإختبارات والقياس في التربية الرياضية.
137. مروان عبد المجيد. (2002). النمو والتعلم الحركي (المجلد الأول). الأردن : الدار العلمية الدولية للنشر.
138. مصطفى أبو سعد. (2010). المراهقون المزعجون. الكويت.

139. مصطفى جاد سمير باهي. (2004). المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي (المجلد الأول). مصر : الدار العالمية للنشر و التوزيع.
140. مصطفى حسين باهي، و سمير عبدالقادر. (1999). سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية المهارة العقلية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
141. مصطفى ذروي القمش، و خليل عبد الرحمن المعايطه. (2007). الإضطرابات السلوكية والإنفعالية (المجلد الأول). الأردن : دار المسيرة .
142. معيوف دنون حنتوش. (1987). علم النفس الرياضي. جامعة الموصل.
143. المنجد الأبجدي (المجلد الخامسة). (بلا تاريخ). بيروت- لبنان: دار المشرق ش م.
144. مهدي سحساحي. (2010). رياضة كمال الأجسام ومدى إنعكاسها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، تخصص النشاط البدني الرياضي الترفيهي والرياضة الجماهيرية. سيدى عبدالله: جامعة الجزائر 3.
145. موزة المالكي. (1996). أطفال بلا مشاكل. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
146. ناصر الشافعي. (2009). فن التعامل مع المراهقين (المجلد الأول). دار البيان.
147. نبيل أحمد عبد أحمد. (أيلول، 2012). فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية لكرة القدم. مجلة الفتح.
148. نبيل خضراوي، و بوجمعة شوية. (2019). أهمية تدريب بعض المهارات العقلية (تركيز الإنتباه -التصور العقلي -الإسترخاء) في المجال الرياضي. حوليات جامعة الجزائر 01(مارس 2019).
149. نبيل عبد الهادي. (2004). سيكولوجية اللعب وأثرها في تعلم الأطفال (المجلد الأول). عمان: دار وائل للنشر.
150. نجيب المستكاوى. (2002). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
151. النصير الزغول رافع ، و عماد عبد الرحيم الزغول. (بلا تاريخ). علم النفس المعرفي. عمان : دار الشروق.
152. نضال حمدان سالم شراب. (2007). دراسة لبعض القدرات العقلية لدى طلبة الجامعة الفلسطينية ، بحث إستكمالاً للحصول على شهادة الماجستير. غزة: كلية التربية (علم النفس) الجامعة الإسلامية.
153. هبة محمد نديم لبيب. (2014). التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الاداء المهارى للاعبات التايكوندو (المجلد الأول). الاسكندرية، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

154. الهوارى بوشهير . (2017). أثر برنامج تدريبي مقترح بالتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص التدريب الرياضي النخبوي. دالي براهم.
155. واطسون روبرت، و هنرى كلاي ليند جرين. (2004). سيكولوجية الطفل والمراهق. مصر.
156. وسيم عقاب سليمان عبد. (2015). أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئى كرة القدم ، أطروحة لنيل الماجستير في التربية الرياضية . فلسطين: جامعة النجاح الوطنية ،كلية الدراسات العليا.
157. وليم الخولى. (1976). الموسوعة المختصرة في علم النفس الطب القلبي (المجلد الأولى). القاهرة: دار المعارف.
158. ياسين رمضان. (2008). علم النفس الرياضي (المجلد الأولى). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
159. يامنة عبد القادر إسماعيلي، و صابر قشوش . (2015). الدماغ والعمليات العقلية (المجلد الثانية). بيروت: مطبعة رشاد برس.
160. يحي السيد الحاوى. (2002). المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدى والتقنية الحديثة في مجال التدريب (المجلد الأولى). جامعة الزقازيق، مصر: المركز العربي للنشر.
161. يعرب خيون. (2002). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد: مكتبة الصخر للطباعة.
162. يوسف العتوم عدنان . (2004). علم النفس المعرفي (المجلد الأولى). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
163. يوسف عشيرة مهدي. (2010). النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تفعيل التوافق النفسي والإجتماعي للطلبة المقيمين داخل الأحياء الجامعية ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، تخصص النشاط البدني الرياضي الترفيهي الجماهيري. سيدى عبدالله: جامعة الجزائر 3.
164. يوسف محمد الزامل. (2011). الثقافة الرياضية. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
165. يوسف مهدي عشيرة . (2010). النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تفعيل التوافق النفسي والإجتماعي للطلبة المقيمين داخل الأحياء الجامعية ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، تخصص النشاط البدني الرياضي الترفيهي الجماهيري ، ، سيدى عبدالله: جامعة الجزائر 3.

166. Guy , M., & Bouslim, J. (2005). Manuel de l'entrainement mental des sportifs de haut niveau le maghrebine pour limpressionp.
167. Herve le deuf. (2002). Entrainement mental du sportif ; comment eliminer les freins psychologiques pour atteindre les condition optimales de performance. paris.
168. Nicolas, R. (2007). p la prepartion mental en sports collectifs. paris.
169. Richard. (2005). psychologie du Sport . Bruxelles.
170. Robert, W., & Gould , D. (2001). psychologie du sport et de l'activité physique. Paris.
171. Thill, E., & Fleurance, P. (1998). guide pratique de la préparation psychologique du sportif. Paris.

المعلم

## الملحق رقم (01)

### إختبار شبكة تركيز الإنتباه

صمم الإختبار دورثي هاريس (Dorothy Harris-1987) لقياس تركيز الإنتباه، وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون (1996) ويتكون هذا الإختبار من مجموعة من الأرقام (من 0 إلى 99) مكتوبة داخل مربعات بطريقة غير مرتبة ويراعى أن يتكون الرقم من عددين، ويمنح المختبر دقيقة لمتابعة هذه الأرقام بالترتيب بداية من الرقم الذي يحدده (11) أو (50)..مثلا، وذلك بوضع علامة على هذا المربع، بعد ذلك يحسب عدد المربعات التي توصل إليها بعد مرور دقيقة، ويتميز هذا الإختبار بإمكانية تقديمه عدة مرات لإختلاف البداية في كل مرة، هذا إلى جانب إعادة توزيع الأرقام عدة مرات.

حاول شطب أكبر عدد ممكن من المربعات إبتدأ من العدد المذكور من طرف الباحث :

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	2	92	4	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	83	30	36	45	38	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

### مفتاح تصحيح المقياس:

يتم إحصاء الأرقام التي قام التلميذ بإحصائها بطريقة صحيحة في غضون دقيقة واحدة، ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة، وكلما إرتفعت درجات التلميذ كلما دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الإنتباه.

## الملحق رقم (02)

### مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

وضع هذا المقياس من طرف مارتنز (Martens1982) وقام بتعريب وتقنين المقياس محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل سنة (1996) وتم تطبيقه على مجموعة في الوسط الرياضي في مصر وبعض الدول العربية الأخرى.

#### الموقف الأول: الممارسة الفردية.

1. إختيار مهارة معينة أو موقف معين في لعبة مثلا : التمرير والإستقبال، التصويب...
2. تصور نفسك أنك تؤدي هذه المهارة أو الموقف .
3. أغلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات وتشعر بجسمك أثناء أداء هذه الحركة.
4. حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية والإنفعالية.
5. حاول أن ترى من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع علامة (/) في الخانة المناسبة:

الرقم	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت نفسا تؤدي المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟	1	2	3	4	5
3	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4	5
4	ماهي درجة الوعي بالحالة الإنفعالية المصاحبة؟	1	2	3	4	5

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

الموقف الثاني : الممارسة مع الآخرين.

1. أداء التصور العقلي لنفس المهارة السابقة ولكن في حضور أستاذك وزملائك في الفريق في هذه اللحظة إرتكبت خطأ واضحا.
2. أغلق العينين حوالي دقيقة وإستحضر الصورة العقلية لهذا الخطأ والموقف الذي يحدث مباشرة. قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع علامة (/) في الخانة المناسبة:

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

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

الموقف الثالث :مشاهدة الزميل.

1. التفكير في زميل او واحد من اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة.
2. غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.

3. التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام في المنافسة.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع علامة (/) في الخانة المناسبة:

الرقم	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع إلى للأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3	كيف شعرت بجسمك وحركاتك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعر بالحالات الإنفعالية في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

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

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة.

1. التصور العقلي لأداء المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات.
2. التصور العقلي للأداء الناجح مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق والجمهور.
3. غلق العينين لمدة دقيقة واحدة.
4. التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع علامة (/) في الخانة المناسبة:

الرقم	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة ؟	1	2	3	4	5

5	4	3	2	1	كيف إستمعت للأصوات في المنافسة ؟	2
5	4	3	2	1	كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة؟	3
5	4	3	2	1	كيف شعرت بالإنفعالات في هذا الموقف ؟	4

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

### مفتاح تصحيح المقياس:

يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس وفقا لما يلي :

1. جمع الدرجات في العبارة الأولى في المواقف الأربعة لتمثل التصور البصري.
2. جمع الدرجات في العبارة الثانية في المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعي.
3. جمع الدرجات في العبارة الثالثة في المواقف الأربعة لتمثل الاحساس الحركي.
4. جمع الدرجات في العبارة الرابعة في المواقف الأربعة لتمثل الحالة الانفعالية المصاحبة.
5. جمع الدرجات في العبارة الخامسة في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.

### تقدير المستوى:

- ✓ (ممتاز 18-20) ، (جيد 15-17)
- ✓ (متوسط 12-14) ، (ضعيف 8-1) ، (ضعيف جدا 4-7)

### الملحق رقم (03)

#### مقياس القدرة على الإسترخاء

وضعه فرانك فيتال Frank Vital (1981) تحت عنوان Your Ability Relax وأعد صورته العربية محمد علاوي، وأحمد السويدي (1982)، يتكون المقياس من (15) عبارة، تتيح للاعب الفرصة للتعبير عن قدرته على الإسترخاء البدني الإرادي والعقلي عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس كما أن هذا المقياس يصلح لجميع المراحل السنوية ومع تباين المستوى الإقتصادي والتعليمي.

إقرأ الأسئلة المرفقة بهذه الورقة وضع علامة (/) في الخانة المناسبة لكل سؤال من وجهة نظرك، مع العلم بأنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بالنسبة لأي سؤال ولكل فرد وجهة نظره الخاصة به:

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	هل تميل للتغيير في حياتك؟				
2	هل تشعر بنوبات من القلق؟				
3	هل لديك وقت للإسترخاء والراحة قبل النوم؟				
4	هل أنت خالياً من العصبية أو النفرة الشديدة؟				
5	هل تتنابك نوبات من الصداع؟				
6	هل تقوم بهز رجليك أو طرقعة أصابعك أو قضم أظفرك؟				
7	هل تشعر بالتوتر عندما تجلس على مقعد لفترة طويلة؟				
8	عندما ينتابك توتر هل يمكن التخلص منه؟				
9	هل تستيقظ منتعشا بعد أن تأخذ غفوة أثناء اليوم؟				
10	هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط؟				
11	هل يشغل بالك شئ آخر عندما تمارس أي نشاط محبب لك؟				
12	هل تستيقظ منتعشا في الصباح؟				
13	هل يسهل عليك النوم ليلاً؟				
14	هل تستطيع أن تنسى همومك عندما تذهب للنوم ليلاً؟				
15	هل يمكن القيام بحركات لإزالة التوتر حتي تستطيع النوم؟				

#### مفتاح تصحيح المقياس:

الدرجة العظمى للمقياس هي (60) والدرجة والصغرى للمقياس هي (15) درجة ويتم تصحيح الإستجابات على عبارات المقياس كما يلي: أمام كل عبارة أربع إجابات (دائماً-أحياناً-نادراً-أبداً) تعطى لها درجة تقديرية (1-2-3-4) على التوالي.

## الملحق (04)

### البرنامج المقترح:

الأسبوع	الوحدة	المهارات العقلية	المحتوى	الزمن
		الإسترخاء	<p>إتخاذ وضع الإستعداد للإسترخاء مع مراعاة :</p> <p>ملامسة منتصف الراس للأرض والنظر للأعلى ،العمود الفقري في وضعه الطبيعي،ضغط الكتفين لأسفل والخصدين والساقين والكعبين على إستقامة واحدة .</p> <p>التنفس :</p> <p>كن مسترخيا أقصى ما في إستطاعتك إجعل التنفس طبيعيا بعد دقيقة ،وإجعل التنفس أكثر عمقا إجعل الهواء عند الشهيق يملا الرئتين بهدوء وأخرج الزفير للتخلص من التوتر.</p>	7 د
	1	التصور العقلي	<p>يقوم كل تلميذ بإختيار زميله ، يجلس معه ويحاول أن ينظر إليه ويأخذ صورة بعينه ويحاول بعد ذلك في عدم وجود الزميل أن يتصور أدق التفاصيل له ، كلامج الوجه ،الجسم التعبيرات ، الملابس..... الخ</p>	8 د
		تركيز الإنتباه	<p>الإنتشار العشوائي في الميدان وعند سماع رقم مثلا (1،9،4..... ) يقوم التلاميذ بتجمع على حساب الرقم المطلوب وهكذا والتلميذ الأخير هو الفائز.</p>	10 د
		الإسترخاء	<p>خفض التوتر على مستوى الرسغ:</p> <p>إثني رسغك للخلف ،الثبات في الوضع لمدة دقيقة لاحظ الإحساسات التي تحدث للعضلة ، توقف أطرده الإحساسات السلبية ، وأشعر بالتوتر يغادر هذه العضلات ، إسمح لنفسك فترة من الوقت (3) دقائق حتى يخفى التوتر المتبقي ثم إثني الرسغ للخلف مرة أخرى والثبات لدقيقة لاحظ الإحساسات ثم</p>	8 د

	التخلص من التوتر . نفس العمل مع الرسغ في اليسرى .			
5 د	يتصور التلميذ زميله يتحدث إليه ويحاول أن يتصور وذلك بالتركيز على وجهه ، وتصور كل تعبيراته وتعبيرات وجهه أثناء حديثه معه . يحاول التلميذ أثناء التصور أن يتذكر شعوره وإحساسه نحو هذا الزميل زعما إذا كان إحساسه نحوه إحترام أو إعجاب أو صداقة ..	التصور العقلي	2	
12 د	يتم تقسيم المجموعة إلى فوجين بجانب كل فوج حبل موضوع على الأرض في خط مستقيم ، وعند سماع الإشارة يسار أو يمين يقوم التلاميذ بالقفز فوق الحبل نحو الإتجاه المطلوب. يمكن التكرار .	تركيز الإنتباه		الأول
10 د	قبض اليد : نبدأ باليد اليمنى والساعد ، المطلوب منك توتر العضلات لليد اليمنى والساعد ،أحرص على عمل قبضة قوية محكمة الثبات أشعر بالتوتر في العضلات كأنك تشد العضلات بقوة إسترخى.. التخلص من التوتر عند فتح الأصابع. لاحظ مشاعرك والاحساس في عضلات اليد نفس العمل مع اليد اليسرى. العضد: أترك اليد والساعد في حالة إسترخاء حول إهتمامك إلى العضلات أعلى الذراع اليمنى ،أحب الآن أن تضغط بالمرفق لأسفل ذراع الكرسي. أعمل ذلك دون أت تشرك عضلات اليد والساعد .	الإسترخاء	3	

	<p>الآن أشعر بالتوتر في أعلى الذراع والمرفق بضغط لأسفل ..إسترخي.</p> <p>أشعر أنك تتخلص من التوتر .نفس العمل مع اليد اليسرى.</p>			
5 د	<p>تصور مهارة التمير (الإعداد) في كرة الطائرة:</p> <p>حاول أن تتصور أصابع اليدين إلى أعلى وبفتحة مناسبة بينهما، الإحساس بالأصابع ممدودة وبدون شد عضلي او توتر، التركيز على أن الأصابع هي التي تلامس الكرة فقط، الإحساس بمرونة الذراعين:</p> <p>تصور ثني اليدين من المرفقين وسحب الكرة قليلا في اللحظة التي تمس فيها الكرة الأصابع.</p>	التصور العقلي		
10 د	<p>تقسيم التلاميذ إلى قاطرتين متقابلتين كل تلميذ يقابل زميله المسافة بين القاطرتين (6م) يتم إعطاء لكل تلميذ رقم من (1-13) وعند سماع الرقم ينطلق التلميذ المنادي من كل فوج نحو كرة أو قمع الموجود في الوسط ويتم حساب التلاميذ لكل فوج والذي يتحصل على العدد الأكثر هو الفائز.</p>	تركيز الإنتباه		
10 د	<p>مراجعة حركات الإسترخاء السابقة على مستوى اليدين.</p>	الإسترخاء		
6 د	<p>البدء بتمارين تنمية الحواس من خلال تجزئة مهارة التمير:</p> <p>✓ تصور الوقوف منتظرا تمرير الكرة حيث تكون رجل متقدمة عن الأخرى.</p> <p>✓ تصور رفع اليدين في علو الوسط وتتجهان للأعلى.</p> <p>✓ تصور أخذ خطوة في إتجاه الكرة مع إنشاء بسيط للركبتين.</p> <p>✓ تصور فتح اليدين لتمير الكرة.</p> <p>✓ التركيز على ملامسة الأصابع للكرة فقط دون راحتي</p>	التصور العقلي		

	اليددين. ✓ تصور سحب الذراعين نحو الأسفل قليلا وبعدها دفع الكرة للأعلى.		4	الثاني
9 د	تقسيم التلاميذ إلى قاطرتين متقابلتين كل تلميذ يقابل زميله المسافة بين القاطرتين (1م) وكل فوج ينظر للأمام وعند القيام بإشارة بصرية (تعين إتجاه) لليمين أو اليسار ينطلق الفوج بإتجاه المشار إليه والفوج الآخر خلفه يحاول لمس قبل الوصول لخط النهاية. يمكن التكرار.	تركيز الإنتنباه		
5 د	التخلص من شدة التوتر على مستوى الذراعين: ركز إهتمامك على ذراعك اليمنى سواء كنت راقد على الأرض أو جالسا على كرسي ،ضع راحة اليد على سطح الأرض إضغظ بلطف على أطراف الأصابع على السطح ثم إجذبها نحو راحة اليد حتي تأخذ اليد شكل العنكبوت ... تجنب أداء الحركة بقوة وأنت مستمر على ذلك الوضع لاحظ التوتر في اليد والجزء السفلي لساعد . أشعر بذلك ثم إسترخي ودع التوتر يختفي . نفس العمل مع اليسرى .	الإسترخاء	5	
	✓ تصور أنك تقوم بتمريرة جيدة. ✓ لاحظ كمية التوتر العضلي الذي تشعر به في جسمك. ✓ الآن تصو نفسك تؤدي تمريرة فاشلة ، لاحظ كمية التوتر العضلي التي تشعر بها في جميع أجزاء الجسم. ✓ قارن الفرق بين التوتر العضلي بين التمريرة الجيدة والتمريرة الفاشلة . ✓ يطلب من التلاميذ تصوة مهارة التمرير لأعلى ،تصور	التصور		

10 د	<p>أنك ترفع الكرة عالية فوق الكتفين.</p> <p>✓ تصور أن الذراعين تشكلان زاوية قائمة عند المرفق.</p> <p>✓ تصور أنك تقوم بدفع الكرة لأعلى.</p> <p>✓ تصور إمتداد الذراعان لأعلى.</p> <p>✓ تصور حركة الرجلين.</p> <p>✓ تصور أخذ خطوة للخلف عند رفع الكرة لأعلى.</p> <p>✓ تصور أخذ خطوة للأمام عند أداء مهارة التميرير.</p> <p>✓ تصور إندفاع الحسم خلف الكرة.</p> <p>✓ يطلب من التلاميذ تحريك أصابع اليدين والرجلين فتح العينين والنهوض.</p>	العقلي		
10 د	<p>على شكل قاطرتين كل تلميذ خلف زميله ،ينطلق التلميذ الأول من كل فوج يحاول القفز بالقدمين معا على الأقماع الموجودة في الأمام ثم الدوران بشكل عكسي على القمعين الموجدان في الوسط والإنتلاق للأمام لإستقبال الكرة وتميريرها للتلميذ المقابل والرجوع بنفس الطريقة الأولى مع لمس الزميل المقابل لينطلق وهكذا.</p>	تركيز الإنتباه		
8 د	<p>مازلنا نركز على على الذراع اليمنى أريد التوتر ببط للعضلات حتي يصبح الذراع متصلبا .</p> <p>إبدأ بالتوتر المحدد في الأطراف الأصابع إجعل التوتر إقتراب من الأصابع من راحة اليد وقبض اليد ثم إمتداد التوتر للساعد والعضد ويصبح الذراع متصلبا ، إشعر بالتوتر خلال الذراع دع الذراع تسقط للأسفل .</p> <p>لاحظ التخلص من التوتر والإحساس بالدفع .</p> <p>دع الذراع مسترخية ونفس العمل مع الذراع اليسرى.</p>	الإسترخاء		

	<p>العضد:</p> <p>أترك اليد والساعد في حالة إسترخاء حول إهتمامك إلى العضلات أعلى الذراع اليمنى ،أحب الآن أن تضغط بالمرفق لأسفل ذراع الكرسي أعمل ذلك دون أت تشرك عضلات اليد والساعد .</p> <p>الآن أشعر بالتوتر في أعلى الذراع والمرفق بضغط لأسفل ..أسترخي.</p> <p>أشعر أنك تتخلص من التوتر .</p> <p>نفس العمل مع اليد اليسرى.</p>		6	
10 د	<p>✓ مشاهدة شريط فيديو مسجل لمهارة التمير .</p> <p>✓ إيقاف الشريط.</p> <p>✓ غلق العينين الاسترجاع البصري لنفس المهارة داخل العقل.</p> <p>✓ فتح العينين.</p> <p>✓ القيام بالتعديل الداخلى للتصور العقلي حتى تتطابق تماما مع مهارة التمير ثم مشاهدة بالفيديو .</p>	التصور العقلي		
7 د	<p>في وسط الملعب تلميذ يدعى (الصقر) وفي المقابل التلاميذ (الأرانب) عند إعطاء الإشارة يجرى التلاميذ إلى نصف الملعب الأخر ويحاول التلميذ الموجود في الوسط إمساك التلاميذ(الأرانب) والذي يمسه يقوم معه بنفس العمل وهكذا و التلميذ الأخير هو الفائز.</p>	تركيز الإنتباه		
	<p>عضلات الكتفين :</p> <p>تثبيت الكتفين:</p> <p>أعط إهتمام لعضمتي لوح الكتفين ،إجذبهما للخلف حيث يصبحان قريبتين من بعضهما البعض دون بذل مجهود</p>			

<p>8 د</p>	<p>مضعف إضغط للخلف لاحظ أيضا أن صدرك يرتفع لأعلى ثم أسترخي وتخلص من التوتر ، أترك العضلات تسترخي . دفع الكتفين لأعلى : نتجه الآن إلى منطقة الرقبة أحب أن ترفع الكتفين ، إرفعهما حتى يلمسان الأذنين الآن أشعر بالتوتر في أسفل الظهر سجل الأحاسيس وإسترخي. أترك الكتفان يسقطان أستمر في سقوطهم ...التخلص من التوتر.</p>	<p>الإسترخاء</p>	<p>7</p>	
<p>10 د</p>	<p>✓ الجلوس طويلا يطلب من التلاميذ غلق العينين. ✓ تصور نفسك في حالة إنفعال شديد. ✓ حاول التميز بين أنواع الأحاسيس المرتبطة لكل حالة إنفعالية. ✓ الآن تصور نفسك في حالة إنفعالية شديدة وأنت تؤدي مهارة التمير من على مستوى الكتف غضب قلق خوف. ✓ لاحظ نوع الأداء المصاحب لهذه الحالة الانفعالية هل يؤثر على مهارة التمير. ✓ الآن حاول أن تتذكر مشهدا جميلا رأيته في السابق ، وإن تستعيد المشهد في عقلك حتى تقلل من ذلك الإنفعال. ✓ لاحظ نوع الأداء المصاحب . ✓ قارن الأداء في الحالتين. ✓ تكرر التصور لمهارة التمير.</p>	<p>التصور العقلي</p>		<p>الثالث</p>
	<p>يقسم الملعب إلى ستة مربعات في الجهة الواحدة ،نعطي لكل</p>			

7 د	<p>تلميذ رقم من (1-6) وعند الإشارة على كل تلميذ أن يتجه إلى المنطقة المحددة (المرقمة) والعمل يكون بالمجموعات.</p> <p>يمكن تغيير اللعبة : التجمع في المناطق حسب الرقم.</p>	تركيز الانتباه		
10 د	مراجعة لحركات الإسترخاء على مستوى الذراعين والكتفين.	الإسترخاء		
8 د	<p>✓ الإسترخاء العقلي ، غلق العينين.</p> <p>✓ يطلب من التلاميذ تصور مهارة التمرير لأعلى بشكل مجزء.</p> <p>✓ تكرار تصور المهارة بشكل كامل.</p> <p>✓ فتح العينين ، فترة راحة.</p> <p>✓ الآن اغلق العينين.</p> <p>✓ تصور أنك تقف أو تنهض.</p> <p>✓ تصور أنك تمشي عبر الغرفة وتصل إلى الجانب الاخر.</p> <p>✓ إستدر وإرجع إلى المكان الذي كنت فيه.</p> <p>✓ الآن يطلب من التلاميذ فتح العينين بعد إكمال هذا التمرين أجب عن الاسئلة:</p> <p>❖ هل كنت قادرا على التصور بصورة واضحة ؟</p> <p>❖ هل كانت التصورات بألوان ؟.</p> <p>❖ هل رأيت سلسلة من التصورات الخاطفة أو السريعة ؟</p> <p>❖ عندما تصورت قيامك بالحركة هل كنت قادر على الشعور بالحركات .</p> <p>❖ هل كنت تشعر بتغير في مستوى الشد العضلي في العضلات ؟</p>	التصور العقلي	8	

<p>د 7</p>	<p>لعبة الناذل الضرير:          وضع حلقات ملونة يطلب من التلاميذ النظر إليه لتصور المسار ثم يتم تغطية العينين للتلميذ الذي يبدأ بالعمل ويحاول وضع قدميه بشكل صحيح داخل الحلقات الموضوعة مع الدوران حول القمع الموجود في آخر المسار والرجوع في خط مستقيم لمنطقة البداية .          يمكن إضافة من خلال حمل أشياء .</p>	<p>تركيز          الإنتباه</p>		
<p>د 6</p>	<p>عضلات الرأس :          ضغط الرأس للخلف :          ✓ إحتفظ بالذقن لأسفل ، ضغط خلف الرأس المسند ظهر الكرسي أو الأرض .          ✓ إضغط للخلف الثبات في وضع التوتر الآن لاحظ مشاعرك لعمل العضلات إسترخي التخلص من التوتر .          ✓ أشعر بالإسترخاء الرقبة لاحظ الإحساس بالراحة .</p>	<p>الإسترخاء</p>	<p>9</p>	
<p>د 9</p>	<p>يطلب من التلاميذ الجلوس بشكل مريح مع غلق العينين .          ✓ تصور مهارة التميرير من أعلى بشكل مجزء .          ✓ تحريك أصابع اليدين والقدمين ورفع الذراعين وسحب القدمين بإتجاه الصدر .          ✓ فتح العينين ثم النهوض .          ✓ الجلوس بشكل مريح ومسترخي .          ✓ غلق العينين ، تصور أنك في الملعب ، تصور المكان خالي ...وأنتك موجود لوحدك وجه النظر للأشياء الموجودة حولك الان تصور أنك في الملعب وأنه يوجد جمهور ويشاهدون المنافسة .          ✓ حاول أن تعيش اللحظات التي تشبه ما قبل المنافسة مباشرة .          ✓ لاحظ الزملاء .</p>	<p>التصور          العقلي</p>		

	<p>✓ حاول أن تستمع إلى الأصوات التي تحيط بك المحادثات مع زملائك في الفريق معلمك يشجعك والأصوات الصادرة في المنافسة. ✓ فتح العينين. ✓ راحة تكرار التصور. ✓ تحريك أصابع اليدين والقدمين ، رفع الذراعين عاليا وسحب الركبيتين باتجاه الصدر. ✓ فتح العينين والنهوض.</p>			
10 د	<p>يقوم التلاميذ بالجرى الخفيف عشوائيا وفي كل الإتجاهات، وعند سماع إشارة سمعية مثل: جلوس، وقوف ،مربع ،مستطيل ،تنفيذ ذلك بسرعة...</p>	تركيز الإنتباه		
7 د	<p>نتوجه الآن إلى منطقة الوجه وبالذات أعلى الوجه: الآن إرفع حاجبك عاليا أشعر بالتوتر في العضلة الممتدة عبر الحاجبين ، التخلص من التوتر. عبوس الوجه : وجه التركيز على أنقباض عضلات الوجه إجعل الحاجبين قريبين من بعضهما توضيح تجعيد الجلد بين الحاجبين. الآن الثبات في ذلك الوضع لدقائق قليلة،لاحظ الإحساسات الناجة عن ذلك، ثم إسترخي أشعر الحاجبين يتباعدان للجانبيين ، تصور الفراغ بينهما. إجعل المسافة بينهما أكثر إتساعا لاحظ الشعور بالراحة المصاحبة لتلك الحالة الإستمرار حتي ينتهي التوتر تماما. يمكن التكرار.</p>	الإسترخاء	10	
	<p>✓ الإسترخاء العقلي التام . ✓ غلق العينين وتصور التميرير من أعلى.</p>			

8 د	<p>✓ التنفيذ الصحيح للمهارة.</p> <p>✓ ثم يطلب تجزئة المهارة لأجزاء.</p> <p>✓ ميل الجسم للخلف قليلا ن تصور ثني الركبتين ن تصور الذراعان عموديتان على الرأس.</p> <p>✓ التركيز على أن تكون الاصابع متراخية تماما بحيث تلامس الكرة وتدفعها وتوجهها.</p> <p>✓ متابع الكرة في إتجاهها لأعلى.</p> <p>✓ تصور دفع الكرة فوق الجسم وإلى الاعلى قليلا مع الاحساس بوزن الكرة يتناقص شيئا فشيئا.</p> <p>✓ تصور أداء المهارة ككل.</p> <p>✓ الرجوع للحالة الطبيعية تحريك الاصابع وفتح العينين والنهوض.</p>	التصور العقلي		الرابع
10 د	عمل ثنائي تلميذ (A) وتلميذ (B) التحرك العشوائي في الميدان عند سماع إشارته يجرى ويحاول التلميذ الآخر مسكه وهكذا مع جميع التلاميذ ، ويمكن إشراك (4) تلاميذ (عمل ثنائي).	تركيز الإنتباه		
12 د	<p>حركات العين :</p> <p>مع فتح العينين إرفع الحاجبين ،أشعر بالتوتر ،تكشير الوجه ،الشعور بالتوتر ،التخلص من التوتر .</p> <p>غلق العينين بإحكام الشعور بالتوتر ، التخلص منه إستمرار في غلق العينين قضاء دقائق قليلة للتخلص من التوتر في هذا الجزء .</p> <p>تحريك العينين (العيان مغلقتان) دون حركة رأسك حول العينين لأعلى كأنك تنظر إلى السقف وأنت تفعل ذلك لاحظ الإحساس الموجود في منطقة العين ..ثم حول العينين لأسفل كأنك تنظر للقدمين .</p>	الإسترخاء	11	

	<p>مرة أخرى لاحظ المشاعر والأحاسيس حول العينين كرر ذلك عدة مرات حتى تصبح أكثر ألفة بالإحساس في عضلات العينين ثم توقف التلخيص من الإحساس السلبي لمدة دقيقة .</p> <p>الإبقاء على العينين مغلقتين حول عينك إلى اليسار لدقائق قليلة . تخلص من التوتر.</p> <p>الآن حول عينيك إلى اليمين ....كرر ذلك عدة ثم توقف عن عمل أي شي لدقائق قليلة.</p>			
5 د	<p>✓ الإحساس الحركي لمهارة التمرير من أعلى.</p> <p>✓ هل شعرت بحركة إرتفاع الكتفين لأعلى.</p> <p>✓ إحس بشدة ضغط الكرة على الكتفين.</p> <p>✓ تغير ثقل الجسم من القدمين إلى أجزاء أخرى من الجسم.</p> <p>✓ إذا كانت حركتك سريعة يجب الإبطاء منها.</p> <p>✓ إذا كانت بطيئة عليك الإسراع منها.</p> <p>✓ يطلب من التلاميذ تصور المهارة ككل تحريك الاصابع وفتح العينين والنهوض.</p>	التصور العقلي		
8 د	<p>على شكل قاطرتين كل تلميذ خلف زميله ،ينطلق التلميذ الأول من كل فوج يحاول المرور على الأعمدة الموجودة في الأمام ثم الدوران بشكل عكسي على القمعين الموجودان في الوسط والإنطلاق للأمام لإستقبال الكرة وتمريضها للتلميذ المقابل والرجوع بنفس الطريقة الأولى مع لمس الزميل المقابل لينطلق وهكذا.</p>	تركيز الإنتباه		
	<p>حركات الكلام:</p> <p>غلق الفكين بإحكام لاحظ الأحاسيس التي تحدث لكل أداء ، الثبات ...</p>			

<p>5 د</p>	<p>أترك الفك يسقط لأسفل أشعر أن التوتر يغادرك ثم كرر الاداء ...</p> <p>ثم اضغط على أسنانك ،أشعر بالتوتر في الوجنتين ...الثبات لعدة دقائق ...التخلص من التوتر.</p> <p>الضغط على الشفتين،الثبات مع إستمرار الضغط على الشفتين ..التخلص من التوتر.</p> <p>ضغط لسانك على أسنانك ..أشعر بالضغط ...التخلص من التوتر.</p> <p>الآن إسحب اللسان للخلف نحو الحلق، أشعر بالعضلات تسحب للخلف ولاحظ الحواس الموجودة .</p>	<p>الإسترخاء</p>	<p>12</p>	
<p>7 د</p>	<p>✓ الإسترخاء التام.</p> <p>✓ تنظيم عملية التنفس.</p> <p>✓ بعد الرؤية والسمع والإحساس الحركي إستمتع ببعض مشاهد من الخبرة السابقة.</p> <p>✓ تصور أنك تأخذ شريط فيديو لها ، شاهد الفيديو بسرعات مختلفة.</p> <p>✓ تشغيل الشريط ضعف سرعته مرتين ثم إلى أربعة أضعاف ثم السرعة الاعتيادية.</p> <p>✓ تشغيل الشريط بالتصوير البطئ إلى معدل نصف سرعته ثم إلى صورة واحد كل مرة.</p> <p>✓ عودة الشريط إلى سرعته العادية.</p> <p>✓ تصور المهارة لعدة مرات.</p> <p>✓ فتح العينين ثم النهوض.</p>	<p>التصور العقلي</p>		
	<p>تقسيم التلاميذ إلى قاطرتين متقابلتين كل تلميذ يقابل زميله</p>			

د 12	المسافة بين القاطرتين (A) النظر يكون للأمام وعند سماع إشارة سمعية مثل (B,A) ينطلق الفوج للأمام والأخر خلفه يحاول لمسه قبل الوصول لخط النهاية. يمكن التعديل : الجلوس والانطلاق - الوقوف والانطلاق.	تركيز الانتباه		
د 9	مراجعة حركات الإسترخاء على مستوى الرأس.	الإسترخاء	13	الخامس
د 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ البدء بتمارين تنمية الحواس من خلال تجزئة مهارة الاستقبال، تصور ميلان الجسم قليلاً اتجاه الكرة.</li> <li>✓ تصور بسط اليدين لأسفل وتجهان للأعلى.</li> <li>✓ تصور أخذ خطوة في اتجاه الكرة مع إنشاء بسيط على مستوى الركبتين.</li> <li>✓ التركيز عم ملامسة ظاهر الكفين للكرة.</li> <li>✓ تصو سحب الذراعين مع كسر المرفقين نحو الصدر مع أخذ خطوة إلى الخلف لإمتصاص قوة التمريرة.</li> <li>✓ تكرار تصور مهارة الاستقبال مرة أخرى.</li> <li>✓ يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين ثم فتح العينين والنهوض.</li> </ul>	التصور العقلي		
د 8	يقوم التلاميذ بإنتشار في الميدان وعند سماع الإشارة يحاول التلاميذ التحرك نحو الإتجاه المطلوب وتكون الإشارة سمعية بصرية. نفس العمل لكن التحرك عكس الإشارة .	تركيز الانتباه		
د 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عضلات الصدر والظهر:</li> <li>• عضلات الصدر:</li> </ul> <p>إنقباض لعضلات الصدر بضم الكفين للداخل.</p>	الإسترخاء	14	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>عضلات الظهر:</li> </ul> <p>إنقباض لعضلات الظهر يرفع منطقة الوسط عن الارض للأمام.</p>			
8 د	<p>✓ تصور مهارة الإستقبال في كرة الطائرة بنفس الخطوات السابقة.</p> <p>✓ مشاهدة شريط فيديو مسجل للمهارة.</p> <p>✓ غلق العينين والإسترجاع البصرى لنفس المهارة وفي الاخير فتح العينين.</p>	التصور العقلي		
10 د	<p>تقسيم التلاميذ إلى فوجين:</p> <p>نرسم دائرة بالأقماع أو بشيء آخر نضع قمع كبير في مركز الدائرة - الفوج (أ) يحيطون بالدائرة والفوج (ب) عندهم كرة محيطون بالفوج (أ) يحاولون إصابة القمع الذي داخل الدائرة مع تمرير الكرة بينهم والفوج (أ) يحاولون حماية القمع من الإصابة مع تعيين الوقت.</p> <p>عند إعلان الأستاذ إنتهاء الوقت بالصافرة يتحول كل فوج بسرعة فائقة لتغيير الدور من حال الحماية إلى حال الإصابة وهكذا في كل مرة والفوج الذي يصيب القمع أكثر هو الفائز.</p>	تركيز الإنتباه		
5 د	<p>عضلات البطن:</p> <p>✓ ركز على عضلات البطن ، جذب العضلات للداخل أشعر بالتوتر أسفل ضلوع القفص الصدري وأعلى الأعضاء وحول خلف الحوض ثم أسترخي دع التوتر يغادر .</p> <p>✓ إسمح للعضلات أن تنفصل عن نفسها.</p> <p>✓ أشعر الاحساس بالاسترخاء العميق.</p> <p>✓ يمكن التكرار.</p>	الإسترخاء		
	<p>✓ إعادة تشغيل الفيديو مرة أخرى للتأكد من التصور العقلي</p>			

10 د	<p>الداخلي.</p> <p>✓ القيام بالتعديل الداخلى للتصور العقلي حتى تتطابق تماما مع مهارة الإستقبال.</p> <p>✓ تحريك أصابع اليدين والقدمين ثم النهوض.</p> <p>✓ يمكن التكرار.</p>	التصور العقلي		
10 د	<p>تقسيم التلاميذ على عدة أفواج على شكل قاطرات نرسم خطوط مستقيمة تكون ممتدة من خط البداية عند كل فوج إلى مسافة معينة يعينها الأستاذ وعند إعطاء الإشارة ينطلق الأول من كل فوج والجري فوق الخط المستقيم حتى النهاية وهكذا إلى بقية التلاميذ في كل فوج .</p>	تركيز الإنتباه		
11 د	<p>مراجعة لحركات الإسترخاء على مستوى الصدر والظهر والبطن.</p>	الإسترخاء		
7 د	<p>✓ الإسترخاء العقلي التام .</p> <p>✓ أغلق العينين،الإستماع إلى صوت شخص ما من خلال المسجل عن المهارة.</p> <p>✓ غلق الجهاز ويطلب من التلاميذ محاولة تقليد النغمة والنبرة وتركيب الصوت.</p> <p>✓ تشغيل الجهاز مرة أخرى.</p> <p>✓ المقارنة بين صوتك والذي تسمعه.</p> <p>✓ تكرار العملية حتي يتم تقليد الصوت إلى أقرب درجة ممكنة.</p>	التصور العقلي	16	
7 د	<p>نختار أحد التلاميذ مثلا من جانب الذكور المطارد ، عند إعطاء الإشارة يقوم التلميذ المطارد بالجري محاولا لمس أحد التلاميذ وهم يحاولون الفرار ، والذي يلمسه يرتبط معه باليد ، وهكذا تتم العملية فكل من يلمس يدخل مع السلسلة المشكلة</p>	تركيز الإنتباه		

	من التلاميذ بشرط أن تكون السلسلة عند لمس أحدهم مربوطة وليست مقطوعة وإلا فالعملية فاشلة.			
5 د	عضلات الفخذ والساق :ضغط كعبي القدم لأسفل (5) مرات حيث (10) للإنباض و(10) للإنبساط.	الإسترخاء	17	السادس
10 د	<p>✓ يطلب من التلاميذ غلق العينين ، حاول تعديل شدة ونغمة صوتك وأي صوت تسمعه داخل العقل.</p> <p>✓ حاول التمييز بين الصوت الطبيعي الداخلى وبين الصوت المتفع والمنخفض والحاد والناعم والخشن.</p> <p>✓ تصور صوت شخص يقوم بأنتقادك وصوت شخص يقوم بتشجيعك لاحظ تنوع أحاسيسك .</p> <p>✓ الآن تحدث بإنفعال أثناء القيام بتنفيذ مهارة إستقبال الإرسال لاحظ نوعية الاداء</p> <p>✓ القيام بإستلام الكرة مرة أخرى.</p> <p>✓ لاحظ نوعية الإستلام.</p>	التصور العقلي		
10 د	<p>تقسيم التلاميذ الى فوجين و نسمي الفوج الأول - أ - و الفوج الثاني - ب - يشكلان خطان متوازيان المسافة بينهما (1)م وكل تلميذ يقابل زميله الخصم و عند نكر أحد الحرفين ينطلق هذا الأخير بالجري و الفوج الثاني يحاول مسكه قبل الوصول إلى النهاية ، مع تغيير إسم الفوجين والوضعيات من جلوس أو جلوس البطة ..... و عند نهاية اللعبة نعين الفائز.</p> <p>نفس التقسيم ولكن الإشارة تكون بصرية برفع الراية حمراء أو بيضاء لأحد الفوجين .</p>	تركيز الإنتباه		
	عضلات الرجلين :			
	تؤدى مجموعة من التمرينات الخاصة لعضلات الرجلين من			

<p>5 د</p>	<p>وضع الرقود والبعض الآخر من الجلوس . توجيه القدمين نحو الوجه: أعط إهتمامك الي الرجلين إجذب القدمين نحو الوجه ، الثبات في ذلك الوضع وملاحظة الاحساسات في العضلات العاملة. إسترخي وأشعر بأن التوتر يغادر العضلات والتخلص من التوتر .</p>	<p>الإسترخاء</p>	<p>18</p>	
<p>10 د</p>	<p>✓ الآن تصور أنك تؤدي إستلام غي صحيح. ✓ أنقد ذاتك على الفور وبشدة داخل العقل. ✓ لاحظ كمية التوتر في الجسم، الآن توقف عن النقد....بدون تفكير القيام بإستقبال الإسال مرة أخرى. ✓ لاحظ نوعية الإستلام. ✓ هل كان الإستقبال في المرة الثانية أفضل أو أسوء من الاول. ✓ الآن حاول تغي صوت النقد بصوت هادئ ومشجع ،إعطاء نفسك تعليمات إيجابية حو لإستقبال الكرة. ✓ يطلب من التلاميذ تحريك أصابع اليدين والقدمين وفتح العينين والنهوض.</p>	<p>التصور العقلي</p>		
<p>10 د</p>	<p>بعد تقسيم القسم الى أفواج حسب عدد القسم نعين الفرق على شكل خطوط متوازية ويقابل كل فوج معلم على مسافة معينة عند إعطاء الإشارة ينطلق الأول من كل فوج ومعه شاهد بالجري بين حدين والدوران حول المعلم والرجوع الى الفوج وتسليم الشاهد لزميله الذي يليه في الفوج وهكذا إلى آخر واحد في كل فوج والذي ينهي السباق أولا هو الفائز . مع تغيير الأوضاع - جلوس - وضعية المضخة - وضعية</p>	<p>تركيز الإنتباه</p>		

	البطة ..... توجيه القدمين بعيد عن الوجه:			
5 د	مازلت في وضع الرقود ، القدمان متجهان بعيد عن الوجه ، أحب أن تشير بمقدمة القدمين لأسفل كأنك تستخدمها لإشارة إلى شي ما ، لاتبالغ في حركة الثني إذا كنت في وضع الرقود تجنباً لحدوث التقلص الشباب ذلك لاحظ التوتر يغادر الجسم.	الإسترخاء	19	
10 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ تصور مهارة التصويب في كرة السلة.</li> <li>✓ تصور أداء التصويب من الثبات.</li> <li>✓ تصور في أثناء التصويب نحو السلة ، الزملاء المعلم.</li> <li>✓ تصور أداء رمية بصورة خاطئة وهنا يطلب من الزملاء تركيز الانتباه على الخطأ ومحاولة تصحيحه ذهنياً.</li> <li>✓ تحريك الأصابع فتح العينين والنهوض.</li> </ul>	التصور العقلي		
10 د	تقسيم القسم الى أفواج متساوية على حسب عدد القسم وكل فوجين في مساحة مخصصة والقيام بلعبة التمريرات على شكل منافسة والفوج الذي يقوم بأكبر عدد من التمريرات بدون سقوط الكرة أو الخروج من الحيز المخصص للتمرين أو إقتناصها من الفوج المنافس أو الإخلال بقوانين اللعبة هو الفائز .	تركيز الانتباه		السابع
5 د	رفع الكعبين : يؤدي التمرين من وضع الجلوس : البدء بتأكد بين القدمين مسطحتان على الأرض ثم الإحتفاظ بالأصابع متصلة بقوة الأرض ، رفع الكعبين لأعلى في الهواء ،أشعر بالتوتر في عضلات الساق ،الثبات في الوضع ثم الإسترخاء لاحظ الإحساسات للتخلص من التوتر.	الإسترخاء	20	
	نفس المهارة (التصويب في كرة السلة).			

5 د	تصور بأنك تؤدي المهارة بصورة صحيحة وناجحة وخالية من الأخطاء. تصور الإحساس بحركات الجسم والعضلات المشتركة.	التصور العقلي		
15 د	تقسيم القسم الى مجموعات على شكل قاطرة - وضع دوائر- حلقات بلاستيكية بقطر (50)سم أو أكثر تكون موزعة بالطول على بمسافات متساوية يقدرها الأستاذ ، وهنا يمكن إجراء منافسة بين الأفواج ، بحيث عند إعطاء الإشارة ينطلق الأول من كل مجموعة بالجري ووضع القدم داخل الدوائر الموضوعه حتى نهاية المسافة والفائز تتحصل مجموعته على نقطة بشرط وضع القدم داخل الدائرة وإنهاء السباق في المرتبة الأولى وهكذا إلى إنهاء كل التلاميذ في كل فوج . تكرار التمرين مع زيادة المسافة بين الحلقات.	تركيز الانتباه		
5 د	مراجعة حركات الإسترخاء على مستوى الرجلين.	الإسترخاء		
10 د	مشاهدة فيديو لمهارة الرمية الحرة في كرة السلة لأحد اللاعبين المتميزين ثم يتم غلق الأعين وتصور أداء ذلك اللاعب لهذه المهارة (تصور خارجي). ويطلب من التلاميذ تصور أنفسهم لكن بنفس طريقة أداء اللاعب المتميز في أداء الرمية الحرة في كرة السلة (تصور خارجي).	التصور العقلي	21	
10 د	نقسم القسم إلى عدة أفواج على شكل قاطرة ويقابل كل قاطرة علامة النهاية على مسافة يعينها الأستاذ ، على شكل منافسة - عند الإشارة ينطلق الأول من كل فوج بتطيط الكرة على الأرض حتى نهاية المسافة والفائز يحصل فريقه على نقطة وهكذا إلى بقية التلاميذ ثم نجمع نقاط الأفواج ونعين الفوج الفائز - للحصول على نقطة للفوج لابد من شرطين - عدم مسك الكرة ثم إعادة تنطيطها - إنهاء المسافة في المرتبة الأولى .	تركيز الانتباه		

5 د	تمرينات (المطاطية) للاسترخاء . تدوير الجسم ،من وضع الرقود، تكور الجسم ، مفصل الفخذ	الإسترخاء	22	الثامن
10 د	غلق العينين : تصور أداء الرمية الحرة في كرة السلة وأن يرون أنفسهم يقومون بالتصويب رغم التشويش الصادر من زملاء أو المنافس وأن يتصوروا الإحساس الحركي عند الأداء كما يحاولون تصور الاسباب التي أدت إل نجاحهم في هذا الأداء مثل : تركيز الإنتباه ، الثقة بالنفس ،إنخفاض درجة التوتر .	التصور العقلي		
10 د	تقسيم التلاميذ إلى عدة أفواج على شكل قاطرات نرسم خطوط مستقيمة تكون ممتدة من خط البداية عند كل فوج إلى مسافة معينة يعينها الأستاذ وعند إعطاء الإشارة ينطلق الأول من كل فوج والجري فوق الخط المستقيم حتى النهاية وهكذا إلى بقية التلاميذ في كل فوج .	تركيز الإنتباه		
8 د	تمرينات المرونة (المطاطية) للإسترخاء من الوقوف . ثني الجذع للجانبين ، الذراع والجذع.	الإسترخاء	23	
7 د	تصور الآن فشل في أداء مهارة الرمية الحرة وحاول إسترجاع ذلك الموقف والأسباب التي أدت إلى ذلك ومحاولة تصحيح الأخطاء .	التصور العقلي		
10 د	تشكيل (4) أفواج عند الإشارة ينطلق الأول من كل فوج بالجري و الدوران حول الأقماع الموجودة على خط الوصول و عند لمس الزميل ينطلق وهكذا .	تركيز الإنتباه		
10 د	تمرينات (المطاطية) للإسترخاء من الوقوف . الذراعين للخلف وللأعلى وللجانبيين	الإسترخاء	24	
	يقوم التلاميذ بالتصور العقلي لأداء الرمية الحرة المثالية مع تركيز الإنتباه على المشكلات التي قد تواجههم أثناء التصويب	التصور		

5 د	مثل (التوتر ، القلق ، الضوضاء ..... ) والعمل على مواجهة الضغوط بحيث لا تؤثر على الأداء المهارى لهم.	العقلي		
10 د	الجري في وسط الدوائر موضوعة على الأرض على شكل مبعثر و متباعدة على حرف Z باتساع الخطوات و المحافظة على إيقاع الجري مع إستخدام كل الدعائم من أجل التقرب إلى إستعمال عمل من وضعية مريحة.	تركيز الإنتباه		

### الملحق (05)

#### قائمة بأسماء المحكمين لأدوات جمع البيانات والبرنامج المقترح

الرقم	الإسم واللقب	الجامعة
01	صادق خالد الحايك	كلية التربية الرياضية (الجامعة الأردنية)
02	زحاف محمد	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة المسيلة)
03	دحماني نعيمة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة المسيلة)
04	حشايشى عبد الوهاب	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة المسيلة)
05	بوجليلة حسان	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة المسيلة)
06	زاهوى ناصر	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة المسيلة)
07	بشيرى بن عطية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة المسيلة)
08	سليمانى نور الدين	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة المسيلة)
09	محمد مرتات	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة باتنة)
10	كمال حزازي	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة باتنة)
11	أحميدة نصير	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة ورقلة)

## الملحق (06)

### مخرجات برنامج SPSS

Statistics

		العينة	الجنس
N	Valid	26	26
	Missing	0	0

Frequency Table

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ضابطة	13	50.0	50.0	50.0
	تجريبية	13	50.0	50.0	100.0
Total		26	100.0	100.0	

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	14	53.8	53.8	53.8
	أنثى	12	46.2	46.2	100.0
Total		26	100.0	100.0	

Group Statistics

	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
السن	ضابطة	13	14.9231	1.18754	.32936
	تجريبية	13	14.9231	1.18754	.32936
الطول	ضابطة	13	1.6546	.02634	.00730
	تجريبية	13	1.6585	.02703	.00750
الوزن	ضابطة	13	63.7692	2.58695	.71749
	تجريبية	13	63.7692	2.45472	.68082

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
السن	Equal variances assumed	.000	1.000	.000	24	1.000	.00000	.46579	-.96135	.96135
	Equal variances not assumed			.000	24.000	1.000	.00000	.46579	-.96135	.96135
الطول	Equal variances assumed	.091	.766	-.367	24	.717	-.00385	.01047	-.02545	.01776
	Equal variances not assumed			-.367	23.984	.717	-.00385	.01047	-.02545	.01776
الوزن	Equal variances assumed	.003	.955	.000	24	1.000	.00000	.98909	-2.04139	2.04139
	Equal variances not assumed			.000	23.934	1.000	.00000	.98909	-2.04168	2.04168

Group Statistics

	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
تركيز_الانتباه_قبلي	ضابطة	13	7.7692	3.05924	.84848
	تجريبية	13	7.8462	3.02341	.83854
الاسترخاء_قبلي	ضابطة	13	33.4615	4.11532	1.14139
	تجريبية	13	33.7692	4.18636	1.16109
التصور_البصري_قبلي	ضابطة	13	14.8462	2.79422	.77498
	تجريبية	13	14.8462	2.79422	.77498
التصور_السمعي_قبلي	ضابطة	13	12.9231	2.21591	.61458
	تجريبية	13	12.8462	2.26738	.62886
الاحساس_الحركي_قبلي	ضابطة	13	15.0000	2.73861	.75955
	تجريبية	13	14.8462	2.67227	.74115
الحالة_الانفعالية_قبلي	ضابطة	13	14.7692	3.76727	1.04485
	تجريبية	13	14.7692	3.76727	1.04485
القدرة_على_التحكم_قبلي	ضابطة	13	15.3846	2.43374	.67500
	تجريبية	13	15.3846	2.46774	.68443
التصور_الكلي_قبلي	ضابطة	13	72.9231	9.63900	2.67338
	تجريبية	13	72.6923	9.62102	2.66839

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
تركيز_الانتباه_قبلي	Equal variances assumed	.007	.933	-.064	24	.949	-.07692	1.19293	-2.53901	2.38516

	Equal variances not assumed			-.064	23.99 7	.949	-.07692	1.19293	-2.53902	2.38518
الاسترخاء قبلي	Equal variances assumed	.020	.890	-.189	24	.852	-.30769	1.62815	-3.66804	3.05265
	Equal variances not assumed			-.189	23.99 3	.852	-.30769	1.62815	-3.66809	3.05271
التصور البصري قبلي	Equal variances assumed	.000	1.000	.000	24	1.000	.00000	1.09599	-2.26200	2.26200
	Equal variances not assumed			.000	24.00 0	1.000	.00000	1.09599	-2.26200	2.26200
التصور السمعي قبلي	Equal variances assumed	.031	.862	.087	24	.931	.07692	.87930	-1.73787	1.89172
	Equal variances not assumed			.087	23.98 7	.931	.07692	.87930	-1.73792	1.89177
الاحساس الحركي قبلي	Equal variances assumed	.004	.952	.145	24	.886	.15385	1.06124	-2.03645	2.34414
	Equal variances not assumed			.145	23.98 6	.886	.15385	1.06124	-2.03652	2.34421
الحالة الانفعالية قبلي	Equal variances assumed	.000	1.000	.000	24	1.000	.00000	1.47764	-3.04971	3.04971
	Equal variances not assumed			.000	24.00 0	1.000	.00000	1.47764	-3.04971	3.04971
القدرة على التحكم قبلي	Equal variances assumed	.007	.934	.000	24	1.000	.00000	.96128	-1.98399	1.98399
	Equal variances not assumed			.000	23.99 5	1.000	.00000	.96128	-1.98401	1.98401
التصور الكلي قبلي	Equal variances assumed	.000	.991	.061	24	.952	.23077	3.77720	-7.56499	8.02653
	Equal variances not assumed			.061	24.00 0	.952	.23077	3.77720	-7.56499	8.02653

**Group Statistics**

الطرفين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التصور 1.00	5	57.0000	4.18330	1.87083
2.00	9	78.2222	21.51614	7.17205

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	df
التصور	5.453	.038	-2.146	12
Equal variances not assumed			-2.863	9.042

**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
التصور	Equal variances assumed	.053	-21.22222	9.89105	-42.77297
	Equal variances not assumed	.019	-21.22222	7.41204	-37.97755

**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Upper	
التصور	Equal variances assumed	.32853	
	Equal variances not assumed	-4.46690	

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	28	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	28	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	20

**Group Statistics**

الاسترخاء	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاسترخاء 1.00	7	26.2857	1.79947	.68014
2.00	7	36.7143	.75593	.28571

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	df
الاسترخاء Equal variances assumed	6.027	.030	-14.136	12
Equal variances not assumed			-14.136	8.054

**Independent Samples Test**

	t-test for Equality of Means		
	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الاسترخاء Equal variances assumed	.000	-10.42857	.73771
Equal variances not assumed	.000	-10.42857	.73771

**Independent Samples Test**

	t-test for Equality of Means	
	95% Confidence Interval of the Difference	
	Lower	Upper
الاسترخاء Equal variances assumed	-12.03591	-8.82124
Equal variances not assumed	-12.12776	-8.72938

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	28	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	28	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	15

## Correlations

		تركيز الإنتباه	2تركيز الإنتباه
تركيز 1 الإنتباه	Pearson Correlation	1	.887**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	28	28
تركيز 2 الإنتباه	Pearson Correlation	.887**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	28	28

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	تركيز_ الإنتباه_ قبلي	13	3.05924	.84848
	تركيز_ الإنتباه_ بعدي	13	3.35506	.93053
Pair 2	الاسترخاء_ قبلي	13	4.11532	1.14139
	الاسترخاء_ بعدي	13	3.59308	.99654
Pair 3	التصور_ البصري_ قبلي	13	2.79422	.77498
	التصور_ البصري_ بعدي	13	2.81252	.78005
Pair 4	التصور_ السمعي_ قبلي	13	2.21591	.61458
	التصور_ السمعي_ بعدي	13	2.16025	.59914
Pair 5	الاحساس_ الحركي_ قبلي	13	2.73861	.75955
	الاحساس_ الحركي_ بعدي	13	2.75262	.76344
Pair 6	الحالة_ الانفعالية_ قبلي	13	3.76727	1.04485
	الحالة_ الانفعالية_ بعدي	13	3.71587	1.03060
Pair 7	القدرة_ على_ التحكم_ قبلي	13	2.43374	.67500
	القدرة_ على_ التحكم_ بعدي	13	2.47034	.68515
Pair 8	التصور_ الكلي_ قبلي	13	9.63900	2.67338
	التصور_ الكلي_ بعدي	13	9.68147	2.68516

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 تركيز_الانتباه_قبلي & تركيز_الانتباه_بعدي	13	.981	.000
Pair 2 الاسترخاء_قبلي & الاسترخاء_بعدي	13	.955	.000
Pair 3 التصور_البصري_قبلي & التصور_البصري_بعدي	13	.995	.000
Pair 4 التصور_السمعي_قبلي & التصور_السمعي_بعدي	13	.992	.000
Pair 5 الاحساس_الحركي_قبلي & الاحساس_الحركي_بعدي	13	.995	.000
Pair 6 الحالة_الانفعالية_قبلي & الحالة_الانفعالية_بعدي	13	.997	.000
Pair 7 القدرة_على_التحكم_قبلي & القدرة_على_التحكم_بعدي	13	.994	.000
Pair 8 التصور_الكلبي_قبلي & التصور_الكلبي_بعدي	13	.998	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 تركيز_الانتباه_قبلي - تركيز_الانتباه_بعدي	.15385	.68874	.19102	-.26235	.57005	.805	12	.436
Pair 2 الاسترخاء_قبلي - الاسترخاء_بعدي	.38462	1.26085	.34970	-.37731	1.14654	1.100	12	.293
Pair 3 التصور_البصري_قبلي - التصور_البصري_بعدي	-.07692	.27735	.07692	-.24452	.09068	-1.000	12	.337
Pair 4 التصور_السمعي_قبلي - التصور_السمعي_بعدي	-.07692	.27735	.07692	-.24452	.09068	-1.000	12	.337
Pair 5 الاحساس_الحركي_قبلي - الاحساس_الحركي_بعدي	-.07692	.27735	.07692	-.24452	.09068	-1.000	12	.337

Pair 6	الحالة_الانفعالية_قبلي - الحالة_الانفعالية_بعدي	-.07692	.27735	.07692	-.24452	.09068	-1.000	12	.337
Pair 7	القدرة_على_التحكم_قبلي - القدرة_على_التحكم_بعدي	-.07692	.27735	.07692	-.24452	.09068	-1.000	12	.337
Pair 8	التصور_الكلبي_قبلي - التصور_الكلبي_بعدي	-.38462	.65044	.18040	-.77767	.00844	-2.132	12	.054

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	تركيز_الانتباه_قبلي	13	3.02341	.83854
	تركيز_الانتباه_بعدي	13	2.10006	.58245
Pair 2	الاسترخاء_قبلي	13	4.18636	1.16109
	الاسترخاء_بعدي	13	2.79881	.77625
Pair 3	التصور_البصري_قبلي	13	2.79422	.77498
	التصور_البصري_بعدي	13	1.53590	.42598
Pair 4	التصور_السمعي_قبلي	13	2.26738	.62886
	التصور_السمعي_بعدي	13	.89872	.24926
Pair 5	الاحساس_الحركي_قبلي	13	2.67227	.74115
	الاحساس_الحركي_بعدي	13	1.42325	.39474
Pair 6	الحالة_الانفعالية_قبلي	13	3.76727	1.04485
	الحالة_الانفعالية_بعدي	13	1.03155	.28610
Pair 7	القدرة_على_التحكم_قبلي	13	2.46774	.68443
	القدرة_على_التحكم_بعدي	13	1.12090	.31088
Pair 8	التصور_الكلبي_قبلي	13	9.62102	2.66839
	التصور_الكلبي_بعدي	13	2.68185	.74381

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 تركيز_الانتباه_قبلي & تركيز_الانتباه_بعدي	13	.934	.000
Pair 2 الاسترخاء_قبلي & الاسترخاء_بعدي	13	.377	.204
Pair 3 التصور_البصري_قبلي & التصور_البصري_بعدي	13	.009	.977
Pair 4 التصور_السمعي_قبلي & التصور_السمعي_بعدي	13	.233	.444
Pair 5 الاحساس_الحركي_قبلي & الاحساس_الحركي_بعدي	13	.251	.408
Pair 6 الحالة_الانفعالية_قبلي & الحالة_الانفعالية_بعدي	13	.534	.060
Pair 7 القدرة_على_التحكم_قبلي & القدرة_على_التحكم_بعدي	13	-.725	.005
Pair 8 التصور_الكلي_قبلي & التصور_الكلي_بعدي	13	.142	.644

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 تركيز_الانتباه_قبلي - تركيز_الانتباه_بعدي	-2.23077	1.30089	.36080	-3.01689	-1.44465	-6.183	12	.000
Pair 2 الاسترخاء_قبلي - الاسترخاء_بعدي	-4.23077	4.06517	1.12748	-6.68733	-1.77421	-3.752	12	.003
Pair 3 التصور_البصري_قبلي - التصور_البصري_بعدي	-2.38462	3.17644	.88098	-4.30412	-.46511	-2.707	12	.019

Pair 4	التصور_السمعي_قبلي - التصور_السمعي_بعدي	-3.00000	2.23607	.62017	-4.35124	-1.64876	-4.837	12	.000
Pair 5	الاحساس_الحركي_قبلي - الاحساس_الحركي_بعدي	-2.38462	2.69377	.74712	-4.01245	-.75678	-3.192	12	.008
Pair 6	الحالة_الانفعالية_قبلي - الحالة_الانفعالية_بعدي	-2.53846	3.33205	.92414	-4.55200	-.52492	-2.747	12	.018
Pair 7	القدرة_على_التحكم_قبلي - القدرة_على_التحكم_بعدي	-2.23077	3.37031	.93476	-4.26743	-.19411	-2.386	12	.034
Pair 8	التصور_الكلي_قبلي - التصور_الكلي_بعدي	-12.53846	9.61436	2.66654	-18.34836	-6.72856	-4.702	12	.001