

تأثير تدريبات الإدراك الحس - حركى وتركيز الانتباه على اليقظه الذهنيه
ومهارات التصويب لناشئى كرة السله

د/ هانى محمود أبو بكر

- المقدمه ومشكلة البحث :

إن عملية التدريب الرياضى التي تساهم في وصول الرياضى إلى المستويات العالية تتطلب إعداداً متكاملًا لجميع النواحي (البدنية والمهارية والخططية والنفسية)، وانطلاقاً من هذا المذهب الفكرى درس المهتمين بعلم النفس الرياضى العديد من المشكلات النفسيه المرتبطه بالفعاليات الرياضيه وقاموا بالعديد من البرامج النفسيه والذهنيه لخفض حدة هذه المشكلات .

وتعد كرة السله من الأنشطة الرياضية التى تتميز بالسرعه وكثرة مواقفها المتغيره وذلك لتعدد مهاراتها الهجومية وخططها الدفاعية وإرتباط قانون اللعبه بزمن لتنفيذ غالبيه مهاراتها ، وهذا يتطلب من لاعبي كرة السله الإحتفاظ بمستوى عالى من القدرات الحس حركية والعقلية لإرتباطها بمهارات التصويب وبالتالي نتائج المنافسه . (١٣ : ٢٨)

وتذكر سها عباس (٢٠١٠) أن الحس حركى يحتل أهميه كبرى فى رياضة كرة السله لكون الإدراك والإحساس يؤثران وبشكل مباشر فى خصوصية هذه اللعبة ، حيث يمثل الإدراك الحس حركى إحدى الوظائف النفسيه والعقلية المهمه التى تسهم فى استيعاب اللاعب للعديد من الأنشطة التى تحتاج إلى دقه تقدير العلاقات المكانية والزمنية والحركية. (١٦ : ٨٩)

وفى هذا الصدد يشير أرنولد , p Arnold (٢٠٠٣) أن الادراك الحس حركى يعد الدعامة الاساسيه التى تبنى عليها عملية اكتساب وتنمية واتقان المهارات الحركية والوصول للمستويات الرياضيه العالیه .

(٣٧ : ١١١)

ويضيف أرنولد , p Arnold (٢٠٠٣) أن زياده دقة المدركات الحس حركيه يزيد من مقدرة الرياضى على التحكم والتوجيه الواعى لحركته ككل فى الفراغ أو لوصلاته بالنسبه لبعضها البعض ، كما يزيد من القدرة على التحكم فى العضلات لإخراج وتوجيه القوة لأداء الحركه فى شكلها الصحيح .

(٣٧ : ١١٢)

ويرى الباحث أن الادراك الحس - حركى يلعب دوراً هاماً فى حل المشكلات الأدائيه التى تواجه لاعبي كرة السله أثناء المباريات وخاصة ظروف أدائها المتغيرة ، حيث يحتاج اللاعب أن يدرك دائماً جميع عناصر الموقف الذى يواجهه حتى يستطيع أن يتغلب دائماً على الظروف المتغيرة فى الملعب ، إذ أن

الموقف من النادر أن يتكرر بنفس الصورة ، ولهذا فإنه دائماً في حاجة إلى سرعه إدراك حس حركى حتى يتمكن من اتخاذ قرار مناسب لمواجهة المشكلات الادائيه باقصى سرعه .

ويضيف الباحث أن للإدراك الحس حركى أهمية تكمن فى التنفيذ الجيد للمهارات الرياضية المعقده والتي تحتاج إلى نوعيه خاصه من القوة والقدرة على التمييز بين الأشياء القريبة أو البعيده .

ويذكر دانييل ارنهيم وآخرون Deniel Arnheim &etal (٢٠٠٧) أن الادراك الحس حركى مكون هام فى تنمية تصور الجسم حيث تختزن الحركات المكتسبه وهذا التخزين يصبح بمثابة تغذيه رجعيه تصاحب الحركه التى يؤديها اللاعب بعد ذلك وقد اطلق على ذلك مصطلح الادراك الحس حركى والذى يمكن الجسم من تقدير وتوقع المعلومات والأداءات الحركية بناءً على الخبرة السابقة . (٣٩ : ٣٠٥)

ويضيف دانييل ارنهيم وآخرون Deniel Arnheim &etal (٢٠٠٧) أن أهمية الادراك الحس حركى فى النشاط الرياضى تبدو واضحه فى التنفيذ الناجح للمهارات الحركية المركبة والتي تحتاج الى مقدار معين من القوة فعندما يقوم اللاعب بالتصويب فى كرة السله فان ذلك يستدعى ان يكون الادراك الحس حركى حاضراً لديه وقت الاداء وإلا فإن الخطأ يكون واضحاً والذى ينعكس على أدائه وبالتالي نتائج المنافسه . (٣٩ : ٣٠٦)

ويذكر دروجوهى وبيتل وهاريس Doroghy V.Harris and Bettel (٢٠٠٠) أن حل الواجب الحركى سواء أكان فى التدريب أو المنافسه يتطلب وبشكل كبير من الرياضى الانتباه المركز ، إلا أن خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها ، وفى أحياناً كثيرة يتم تحويل أو تشتيت الإنتباه على الأهداف المختلفه فى كافة الإتجاهات والذى يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهله للغاية . (٤٠ : ٨٢)

إن ما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك أن فكرة اعتماد الأداء الرياضى على الجانب البدني فحسب أصبح غير مألوف فى نظر الباحثين والمدربين وقد تبنى العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني فى التدريب الرياضى والاستعداد للمسابقات وقد أثبتت الاختبارات بأن الأداء العالى للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسى وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالى وخلق الأفكار . (٣٩ : ٢١٧)

ويرى الباحث أن مهارة الانتباه من المهارات النفسيه التى تساعد اللاعب على التركيز نحو الأداء والإرتقاء بالمستوى الرياضى وخاصه فى رياضة كرة السله التى تعتمد بشكل كبير على مهارة تركيز الإنتباه نظراً لطبيعته مواقف اللعب وقوانين اللعبة .

ويذكر العربى شمعون (١٩٩٦) أن تركيز الانتباه يعد من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد وللحصول على الأداء الأمثل يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه واليقظة الذهنية ، لذا فإن فقدان الانتباه من العوامل الرئيسية فى ضعف الأداء الذى يؤثر بطريقه مباشره فى عدم تحقيق الفوز ، لذا يجب تقويم نقاط القوة والضعف فى الانتباه من خلال برامج معده لذلك ووضع استراتيجيه شامله لتقويم مظاهر الإنتباه .

(٢٧ : ٣٦٣)

ويشير أسامه كامل راتب (٢٠٠٤) إلى أهميه تطوير قدره اللاعب على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطه بالأداء ، حيث يسمح ذلك بتحقيق الطاقه النفسيه المثلى التى تساعده على تعبئة قواه الإنفعاليه والعقليه على نحو أفضل وتجنب الأفكار السلبيه والتى هى مصدر القلق والتوتر . (٥ : ٢٦٩)

بينما تشير انتصار عويد (٢٠٠٨) أن تركيز الانتباه يعد من بين المظاهر الهامه فى الانتباه والذى يؤثر على مستوى الأداء فى الفعاليات الرياضيه المختلفه ، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دوراً فعالاً فى إتقان المهارات الحركيه وتعبئة القوى النفسيه المرتبطه بتلك الفعاليات ، ولقد ثبت أن تطور الأداء يرتبط بقدره الرياضى على تركيز انتباهه. (٧ : ٣٤)

من جانب آخر تذكر هاله إسماعيل (٢٠١٧) أن اليقظه الذهنيه تشمل التعزيز بالصحة العقليه وتحسين التواصل الاجتماعى وتعزيز تعلم المهارات الجديده والأداء الأكاديمى وتحديد الهدف والقدرة على الإختيار، وأن اليقظة الذهنية تؤدي إلى إختيار الأسلوب الذى يناسب مستوى تعلمه . (٣٣ : ٥٢)

ويذكر على محمد (٢٠١٨) أن مفهوم اليقظة الذهنية يشتمل على الوعي فى اللحظة الحالية ، مع التصرف بعقل منفتح ، وحب الاستطلاع ، كما تعد شكلاً من أشكال التأمل ، ولقد أصبح لليقظة العقليه صدى واسع فى أوساط علم النفس وذلك لدورها الفعال فى العلاج المعرفى لحالات التوتر والسلوك غير السوي وما حققته من النتائج الايجابية دفع الكثير إلى الاهتمام بها وتعني اليقظة الذهنية وعي الفرد باللحظة الحالية سواء داخلية فيما يتعلق باستجابات جسده او خارجية تتعلق بما يدور حوله مع التصرف بعقل منفتح.

(٢٢ : ٦٣)

ويؤكد لانجر Langer, E. J (٢٠٠٧) أن اليقظة الذهنية هى سمة البقاء على علم وهذا يؤدي إلى الانتباه الكامل والدقيق والإفتتاح على الجديد و التوجه نحو الحاضر. (٤٦ : ٢٢١)

وترى مروة شهيد (٢٠١٢) أن اليقظة الذهنية مهاره علاجيه متصله بطرق مختلفه لحل المشكلات والإفتتاح على المعلومات والانتباه التام لأكثر من مثير وذلك من خلال توظيف الاستراتيجيه النفسيه والمعرفيه التى تؤدي إلى قرارات ذكية . (٣٠ : ٣٨)

وتشير أحلام عبد الله (٢٠١٣) أن مفهوم اليقظة الذهنية هو أساس محور تفكير الفرد والذي يجعله أكثر إنتبهاً إلى كل مايقوم به والمراقبه المستمره للسلوك وتقييم الظواهر والأحداث ، وهى تتضمن نوع من القدرة الإدراكيه التى تشتمل على القدرة على دفع الانتباه الكامل إلى اللحظة الحاضره وتوظيف العقل للتأمل والاستبصار والفهم للواقع . (٢ : ٤٧)

ومن هنا تتضح أهمية هذا البحث فى تسليط الضوء على هذه المتغيرات كجوانب نفسيه وذهنيه مجتمعه يحتاجها لاعبي الأنشطة الرياضية بصفه عامه ولاعبي كرة السله بصفه خاصه ، ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقه لم يستطع التوصل إلى دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات الادراك الحس حركى وتركيز الانتباه على اليقظة الذهنية وأداء مهارات التصويب للاعبى كرة السله لذا يرى الباحث ضرورة القيام بهذه الدراسة .

- أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى وضع تدريبات للإدراك الحس حركى وتركيز الإنتباه فى كرة السله .
- التعرف على تأثير تدريبات الادراك الحس حركى وتركيز الانتباه على اليقظة الذهنية لناشئى كرة السله .
- التعرف على تأثير تدريبات الادراك الحس حركى وتركيز الانتباه على مهارات أساليب الإنتباه لناشئى كرة السله.
- التعرف على تأثير تدريبات الادراك الحس حركى وتركيز الانتباه على مهارات التصويب لناشئى كرة السله.
- التعرف على تأثير تدريبات الادراك الحس حركى وتركيز الانتباه على اليقظة الذهنية ومهارات التصويب لناشئى كرة السله .

- فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى اختبارات الادراك الحس حركى لناشئى كرة السله لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى اختبارات اساليب الانتباه لناشئى كرة السله لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى اختبار اليقظة الذهنيه لناشئى كرة السله لصالح القياس البعدى .

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدى فى اختبارات التصويب لناشئى كرة السله لصالح القياس البعدى .

- **مصطلحات البحث :**

- **الإحساس : sensation**

يشير طلعت منصور وآخرون (٢٠٠٢) أن الاحساس هو أبسط العمليات النفسية ينشأ نتيجة تأثر الاشياء أو الظواهر أو الاحداث المتواتره فى العالم الخارجى على اعضاء الحس وكذلك نتيجة لتأثير الحالات الحشوية الداخلية . (١٩ : ١٦)

- **الادراك : perception**

يعرفه مصطفى باهى (٢٠٠٢) أنه العمليه العقليه التى تتم بها معرفتنا لما حولنا من أشياء عن طريق الحواس . (٣١ : ١٧٩)

- **الادراك الحس حركى : kinesthesia perception**

هو الحاسه التى تمكننا من تحديد وضع الجسم وحالتها وامتدادها واتجاهها فى الحركة وكذلك وضع الجسم الكلى ومواصفات حركة الجسم ككل . (٤٢ : ٣٢٥)

- **تركيز الانتباه :**

يقصد بتركيز الانتباه تضيق أو تثبيت الانتباه نحو مثير معين والاستمرار على هذا المثير لفته من الزمن . (٢٦ : ٢٨٣)

- **اليقظة الذهنية :**

يعرفها بيشوب, Bishop (٢٠٠٤) بأنها الحالة التى يكون فيها وعى الفرد عالياً ومركزاً على حقيقة اللحظة الراهنة ، مع القبول والإعتراف بها دون الانغماس فى الأفكار وردود الفعل العاطفية حول هذه الحالة . (٣٨ : ٢٣١)

- **الدراسات السابقة :**

١- **الدراسات التى تناولت (الادراك الحس حركى) :**

دراسة عامر السعدى (٢٠٠٢) (٢٠) ، خالد عبد المجيد (٢٠٠٦) (١١) ، دراسة فرمان يوسف (٢٠٠٧) (٢٥) ، على مطير (٢٠١٣) (٢٣) والتى أكدت على أهمية تنمية قدرات الإدراك الحس - حركى للاعبى الأنشطة الرياضية المختلفة .

٢- **الدراسات التى تناولت (تركيز الإنتباه) :**

دراسة هيل بوردين Hill, K.L , Borden, F (١٩٩٥) (٤٤) ، محمد حسنى أحمد (٢٠٠٤) (٢٩) ، سليمان عكه ، على الحورى (٢٠٠٧) (١٥) ، جمعه البشتى (٢٠٠٨) (٩) ، محبوب ياسين (٢٠٠٩) (٢٦) ، معيوف حنتوش (٢٠١٠) (٣٢) ، وديع التكريتى (٢٠١٠) (٣٥) ، رمزى رسمى جابر (٢٠١٣) (١٣) ، والتي أكدت على أهمية تركيز الانتباه فى تحقيق أعلى تنمية مستوي الأداء المهارى فى الأنشطة المختلفة ، كما أكدت على وجود علاقة ارتباطيه بين مظاهر الانتباه المختلفه ومستوى الأداء المهارى .

٣- الدراسات التى تناولت (اليقظة الذهنية) :

دراسة لانجر Langer, E, J (١٩٩٢) (٤٥) ، لانجر Langer, E, J (٢٠٠٧) (٤٧) ، فلوك Flook, L (٢٠١٠) (٤١) ، مروة صادق (٢٠١٢) (٣٠) ، فاتن على (٢٠١٦) (٢٤) ، هويدة اسماعيل (٢٠١٦) (٣٤) ، هاسيد Hased, C (٢٠١٦) (٤٣) ، على حسين ، سلام محمد (٢٠١٨) (٢١) ، على محمد الشلوى (٢٠١٨) (٢٢) ، سهير يحيى ، اسيل جليل (٢٠١٩) (١٧) ، حيث أكدت هذه الدراسات على وجود علاقة ارتباطيه بين اليقظة الذهنية والأداء المهارى فى الأنشطة الرياضيه المختلفة .

٤- الدراسات التى تناولت (متغيرات البحث فى كرة السله) :

دراسة فرمان يوسف (٢٠٠٧) (٢٥) ، سليمان عكه ، على الحورى (٢٠٠٧) (١٥) ، جمعه البشتى (٢٠٠٨) (٩) ، وديع التكريتى (٢٠١٠) (٣٥) ، على مطير (٢٠١٣) (٢٣) ، رمزى رسمى (٢٠١٣) (١٣) ، حيث أشارت هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطيه بين متغيرات البحث ومستوى الأداء المهارى فى الأنشطة الرياضيه المختلفة .

- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال إطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة لم يستطع التوصل إلى دراسته تهدف إلى دراسته متغيرات البحث مجتمعه والتي تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات الادراك الحس حركى وتركيز الانتباه على اليقظة الذهنية ومهارات التصويب للاعبى كرة السله لذا يرى الباحث ضرورة القيام بهذا البحث.

- اجراءات البحث :

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعته البحث.

- مجالات البحث :

- المجال البشرى : (عينه البحث) :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ناشئى كرة السله تحت ١٤ سنه بنادى الإتحاد السكندرى ، وقد بلغ عددهم (٣٧) لاعب حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتان إحداهما أساسيه وبلغ عددهم (٢٦) لاعب ، والأخرى إستطلاعية وبلغ عددها (١١) ناشئاً ، والجدول التالى يوضح التوصيف الإحصائى لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية.

جدول (١)

التوصيف الإحصائى لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية ن = ٣٧

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
معامل الالتواء	معامل التقلطح	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	
1.07	0.62	0.81	13.40	السن (سنة)
0.46	0.46-	6.53	152.17	الطول (سم)
1.44-	0.58	5.42	59.41	الوزن (كجم)

يتضح من جدول (١) والخاص بالتوصيف الإحصائى لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية أن تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (-١,٤٤ إلى ١,٠٧) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± ٣ وتقترب جداً من الصفر ، كما بلغت قيم معامل التقلطح ما بين (-0.46 إلى 0.62) ، وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولاً وفى المتوسط وليس متذبذباً لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الكلية فى (المتغيرات الأولية).

- شروط اختيار عينة البحث:

- أن يكون اللاعب مسجل فى الإتحاد المصرى لكرة السله .
- ألا يقل عمره التدريبى عن خمس سنوات .
- أن يكون منتظم فى التدريب دون إصابة او انقطاع حتى وقت إجراء البحث.
- أن يوافق على الاشتراك فى إجراءات البحث واستكمال كافة الاختبارات.
- **المجال الزمنى :** تم تطبيق البحث فى الفترة الزمنية من ٢١ / ٩ / ٢٠١٩ إلى ٢٣ / ١٢ / ٢٠١٩ .
- **المجال المكانى :** ملعب كرة السله بنادى الإتحاد السكندرى بمحافظة الإسكندرية.
- **المعاملات العلمية لاختبارات البحث :**

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية بهدف اجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث على عينة استطلاعية قوامها ١١ لاعباً وتوصلت هذه الدراسة إلى تمتع اختبارات البحث بمعاملات صدق وثبات عاليه وهو مايتضح من الجداول الخاصه بذلك . مرفق (١)

- اختبارات وقياسات البحث : استخدم الباحث الاختبارات التالية :

جدول (٢)
اختبارات ومقاييس البحث

مرفق	وحدة القياس	الاختبارات	الاختبارات
٢	درجة	الادراك الحس حركى بمسافه الرمية الحرة	الإدراك الحس - حركى (١٦) (٢٣)
	درجة	الادراك الحس حركى لمسافه الوثب العمودى	
	ثانيه	الاحساس بتقدير الزمن	
٣	درجة	تركيز الانتباه الخارجى الواسع (BET)	اختبار اساليب الانتباه فى كرة السله : محمد حسن علاوى (١٩٩٨) (٢٨)
	درجة	التحميل الزائد لمثيرات خارجيه (OET)	
	درجة	تركيز الانتباه الداخلى الواسع (BIT)	
	درجة	التحميل الزائد لمثيرات داخليه (OIT)	
	درجة	تركيز الانتباه الضيق (NAR)	
	درجة	تقليص تركيز الانتباه (RED)	
	درجة	معالجه المعلومات (INFP)	
٤	درجة	اختبار اليقظة العقلية	اليقظة الذهنية : احلام مهدي عبدالله (٢٠١٣) (٢)
٥	درجة	التصويب من القفز بعد التمرير	التصويب فى كرة السله (١٣)
	درجة	التصويب السلمي بعد المحاوره	
	درجة	التصويب من الثبات (الرمية الحرة)	

- المعالجات الاحصائية : الوسط الحسابى ، الوسيط ، معامل الالتواء ، معامل التقلطح ، معامل الإتساق الداخلى ، معامل ألفا لكرونباك ، اختبار ت للفروق ، نسبة التحسن % .
- التدريبات المقترحه :
- الهدف من تدريبات الإدراك الحس - حركى وتركيز الانتباه :
- ١- تحسين درجة اليقظة الذهنية وأداء مهارات (التصويب من القفز بعد التمرير ، التصويب السلمي بعد المحاوره ، التصويب من الثبات " الرمية الحرة ") للاعبى كرة السلة .
- ٢- زيادة قدرة اللاعبين على التركيز أثناء الأداء فى التدريب والمنافسة.
- أسس وضع تدريبات الإدراك الحس - حركى وتركيز الانتباه :

- ١- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- ٢- التنوع فى استخدام تدريبات الإدراك الحس حركى مابين تدريبات الإدراك الحس - حركى (بالمسافه - بالزمن - تركيز الانتباه).
- ٣- التوازن بين تدريبات الإدراك الحس حركى فى الوحدات التدريبية .
- ٤- مراعاة مظاهر التعب وتخصيص فترات للراحة البينية والاسترخاء أثناء الوحدات التدريبية .
- ٥- مناسبة التدريبات المقترحه للمرحله السنيه .
- ٦- مراعاة الفروق الفردية .
- ٧- أن تكون التدريبات سهله الفهم .

– **المدة الزمنية لتدريبات الإدراك الحس-حركى وتركيز الانتباه :**

تم تنفيذ تدريبات الإدراك الحس-حركى وتدريبات تركيز الانتباه لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع ، وبلغ إجمالى الوحدات التدريبية (٣٦) وحدة تدريبية . مرفق (٦)

– **محتوى التدريبات المقترحه :**

تدريبات خاصه بالإدراك الحس حركى – تدريبات خاصه بتركيز الانتباه فى كرة السله . مرفق (٧)

– **الدراسة الأساسية :**

– **القياس القبلى :**

تم اجراء القياس القبلى فى الفترة من ٢٠١٩ / ٩ / ١٤ إلى ٢٠١٩ / ٩ / ١٩ .

– **تطبيق تدريبات الإدراك الحس - حركى وتركيز الانتباه :**

تم تطبيق تدريبات الإدراك الحس حركى – تركيز الانتباه خلال الفترة الزمنية من ٢٠١٩ / ٩ / ٢١ إلى ٢٣ / ١٢ / ٢٠١٩ ، على عينة البحث والبالغ عددها (٢٦) ناشئاً من ناشئى كرة السله تحت ١٤ سنه بنادى الإتحاد بمحافظة الإسكندرية ، حيث تم التطبيق لمدة ١٢ اسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية ، وبلغ إجمالى عدد الوحدات التدريبية (٣٦) وحدة تدريبية .

– **القياس البعدى :**

تم اجراء القياس البعدى فى الفترة من ٢٠١٩ / ١٢ / ٢٥ إلى ٢٠٢٠ / ١ / ٤ .

- عرض النتائج :

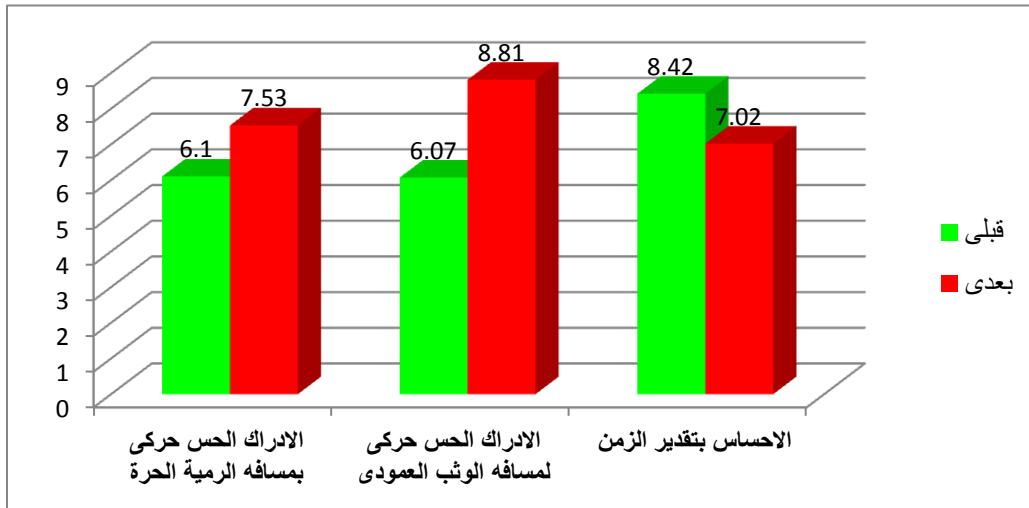
- دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الإدراك الحس حركي للاعبى كرة السله :

جدول (٣) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي

للمجموعة التجريبية في اختبارات الإدراك الحس حركي للاعبى كرة السله ن = ٢٦

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبارات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
%23.4	*2.90	0.08	1.43	0.81	7.53	0.89	٦,١٠	درجة	الادراك الحس حركي بمسافه الرمية الحرة
%45.1	*2.51	0.32	2.74	0.69	8.81	1.01	٦,٠٧	درجة	الادراك الحس حركي لمسافه الوثب العمودى
%16.6	*2.82	0.48	1.4٠	0.90	7.٠٢	0.42	8.٤٢	ث	الاحساس بتقدير الزمن

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = 2.06



شكل (١) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الإدراك الحس حركي للاعبى كرة السله

يتضح من جدول (٣) والشكل البياني رقم (١) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في نتائج اختبارات الإدراك الحس حركي للاعبى كرة السله وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ فى جميع المتغيرات لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٢,٥١ إلى ٢,٩٠) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (١٦,٦ % إلى ٤٥,١ %).

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير تدريبات الإدراك الحس حركى وتركيز الانتباه والتي أدت إلى تحسن نتائج القياس البعدى عن القياس القبلى فى اختبارات الإدراك الحس حركى للاعبى كرة السله (الإدراك الحس حركى بمسافه الرمية الحرة ، الإدراك الحس حركى لمسافه الوثب العمودى ، الاحساس بتقدير الزمن) .

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة كلاً من وليد مصطفى سيد (٢٠٠٣) (٣٦) ، سعيد غريب محمد (٢٠٠٤) (١٤) ، زيس وآخرون zisi vetal (٢٠٠٤) (٤٩) ، جلال محمد سالم (٢٠١٢) (٨) والتي توصلت إلى وجود تأثير ايجابى للتدريبات المقترحة فى تحسن نتائج اختبارات القياس البعدى عن القياس القبلى فى اختبارات الإدراك الحس حركى .

ويذكر فينستت ووليام جوهن Vincent, William john (١٩٩٩) أن قدرات الإدراك الحس حركى تعتبر من أهم متطلبات التعلم بالنسبة لبعض المهارات الحركيه لأن ذلك يفيد فى اتقان تفاصيل المهارات الحركية . (٤٨ : ٣٨٦)

ويرى جلال محمد شامخ (٢٠١٢) أن للإدراك الحس حركى أهمية كبيرة فى التنفيذ الناجح للمهارات الحركيه المركبه التى تحتاج إلى مقدار معين من الربط من القوة والسرعه ، حيث يظهر ذلك منذ استلام الكرة وحتى التصويب وهذا يستدعى أن يكون الإدراك الحس حركى حاضراً وقت الأداء . (٨ : ١٩)

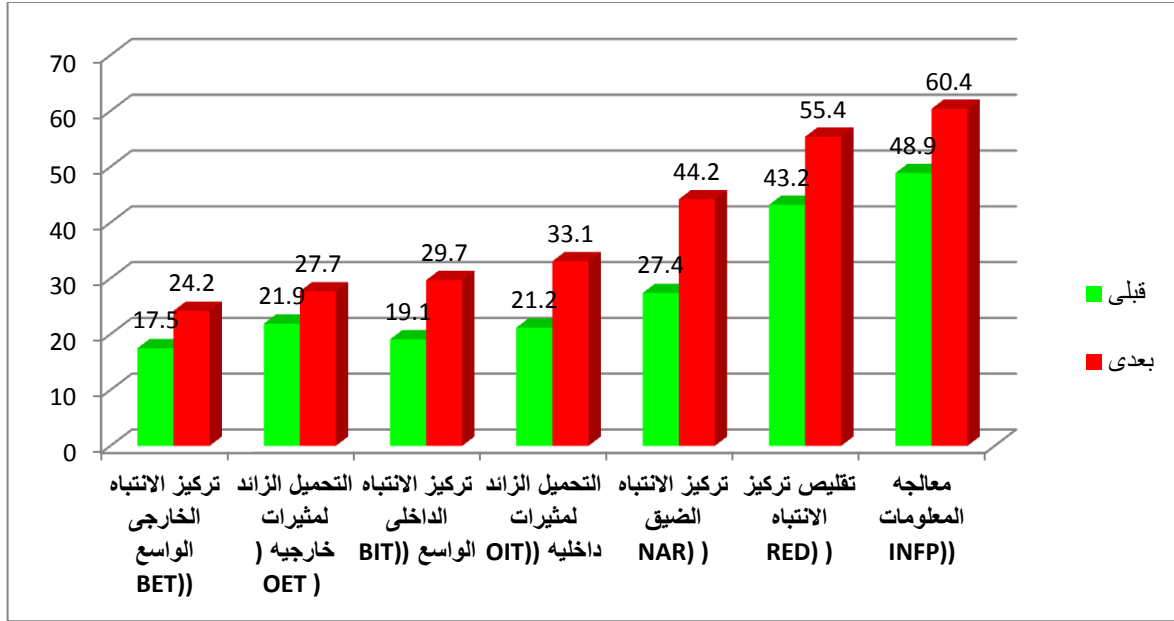
- دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعه التجريبية في اختبار أساليب الانتباه فى كرة السله:

جدول (٤) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى

للمجموعة التجريبية في اختبار أساليب الانتباه فى كرة السله ن = ٢٦

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
%38.3	*4.26	0.82	6.7	2.05	24.2	1.23	17.5	تركيز الانتباه الخارجى الواسع (BET)
%26.5	*3.٤٨	2.03	5.8	9.07	27.7	7.04	21.9	التحميل الزائد لمثيرات خارجيه (OET)
%55.5	*3.58	1.94	10.6	3.11	29.7	1.17	19.1	تركيز الانتباه الداخلى الواسع (BIT)
%56.1	*4.61	2.16	11.9	3.70	33.1	1.54	21.2	التحميل الزائد لمثيرات داخليه (OIT)
%61.3	*4.39	1.48	16.8	3.12	44.2	1.64	27.4	تركيز الانتباه الضيق (NAR)
%28.2	*5.19	0.95	12.2	4.04	55.4	3.09	43.2	تقليل تركيز الانتباه (RED)
%23.5	*4.52	0.71	11.5	4.02	60.4	3.31	48.9	معالجه المعلومات (INFP)

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = 2.06



شكل (٢) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار أساليب الانتباه في كرة السله يتضح من جدول (٤) والشكل البياني رقم (٢) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في نتائج اختبار أساليب الانتباه في كرة السله وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع المتغيرات لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٣,٤٨ إلى ٥,١٩) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (٢٣,٥% إلى ٦١,٣%).

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى تأثير تدريبات الإدراك الحس حركي وتركيز الانتباه والتي أدت إلى تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في اختبارات أساليب الانتباه في كرة السله . وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة أشرف مصطفى أحمد (٢٠٠٨) (٦) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية الإدراك الحسي- حركي على بعض مظاهر الانتباه ودقة تسديد اللكمات الهجومية المضادة لناشئ الملاكمة ، وتوصلت نتائجها إلى ان تنمية الادراك الحسي – حركي أدى إلى تنمية بعض مظاهر الانتباه لناشئ الملاكمة .

كما تتفق هذه النتائج ونتائج دراسة حيدر عوني أحمد (٢٠١٢) (١٠) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي في تطوير التنظيم الإدراكي و تركيز الانتباه ومستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم ، وتوصلت نتائجها إلى أن تطوير التنظيم الإدراكي أدى إلى تنمية تركيز الانتباه لأفراد عينة البحث .

وايضاً تتفق هذه النتائج ونتائج دراسة محجوب إبراهيم ياسين (٢٠٠٩) (٢٦) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة مظاهر الانتباه و دقة التصويب للاعبى كرة القدم .

وفى هذا الصدد يرى الباحث أن تركيز الانتباه في كرة السلة يرتبط بجميع مهاراتها الأساسية وخاصة مهارة التصويب ، حيث يعتمد نجاحها على عدة عوامل أهمها فن الأداء وحالة الاستعداد الذي يسبق الأداء والذي يعبئ فيها اللاعب قواه النفسية والبدنية ، وفي هذه المرحلة من الاستعداد يتم تركيز انتباه اللاعب على ما سيؤديه من تصويب الكرة نحو السله ضمن الفترة الزمنية للهجوم.

ويضيف الباحث أن نتيجة التصويب هي الهدف النهائي للهجوم وأن عدد النقاط هو الحد الفاصل في حسم المباراة لصالح أى من الفريقين ، ولذلك يجب على مدربي الفرق إعطاء مهارة التصويب أهمية خاصة تنفرد بها عن بقية المهارات الأخرى لتأثيرها الكبير على نتيجة المباراة .

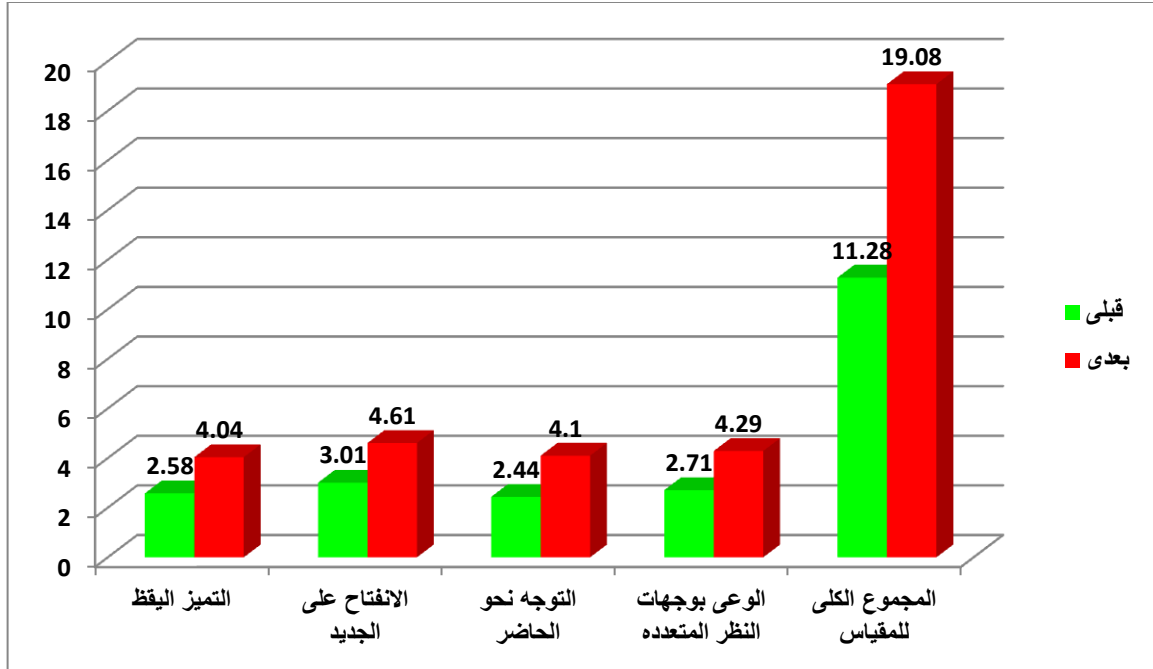
- دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعه التجريبية في اختبار اليقظة الذهنية :

جدول (٥) الفروق بين القياس القبلى والبعدى

للمجموعة التجريبية في اختبار اليقظة الذهنية ن = ٢٦

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
		س	ع±	س	ع±	س	ع±	
%56.5	*3.63	1.30	1.46	0.20	4.04	1.50	2.58	التميز اليقظ
%53.1	*3.50	0.92	1.60	0.50	4.61	1.42	3.01	الانفتاح على الجديد
%68.0	*3.15	0.11	1.66	1.08	4.10	0.97	2.44	التوجه نحو الحاضر
%58.3	*4.81	0.25	1.58	0.50	4.29	0.75	2.71	الوعي بوجهات النظر المتعدده
%69.1	*5.70	2.08	7.80	1.22	19.08	3.30	11.28	المجموع الكلى للمقياس

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = 2.06



شكل (٣) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار اليقظة الذهنية يتضح من جدول (٥) والشكل البياني رقم (٣) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في نتائج اختبار اليقظة الذهنية وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع المتغيرات لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة ت للفروق ما بين (٣,١٥ إلى ٥,٧٠) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٩,٨% إلى ٣٤,٦%). ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير تدريبات الإدراك الحس حركي وتركيز الانتباه والتي أدت إلى تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في اختبار اليقظة العقلية.

كما يفسر الباحث هذه النتائج إلى أن اليقظة الذهنية ساعدت على إنتقاء المثيرات الملائمه من البيئة الخارجية وأدت إلى توسيع الرؤيه ، كما ساعدت على إدراك الأنشطة المبذولة لحظة بلحظة والمشاركة فيها.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره لانجر Langer (٢٠٠٧) في أن الافراد اليقظون ذهنياً ينتبهون للأحداث الجديدة ويبقون على معرفه بتطوراتها ويكونون أكثر حرصاً على معرفه ما يدور من حولهم .

(٤٦ : ٧٣)

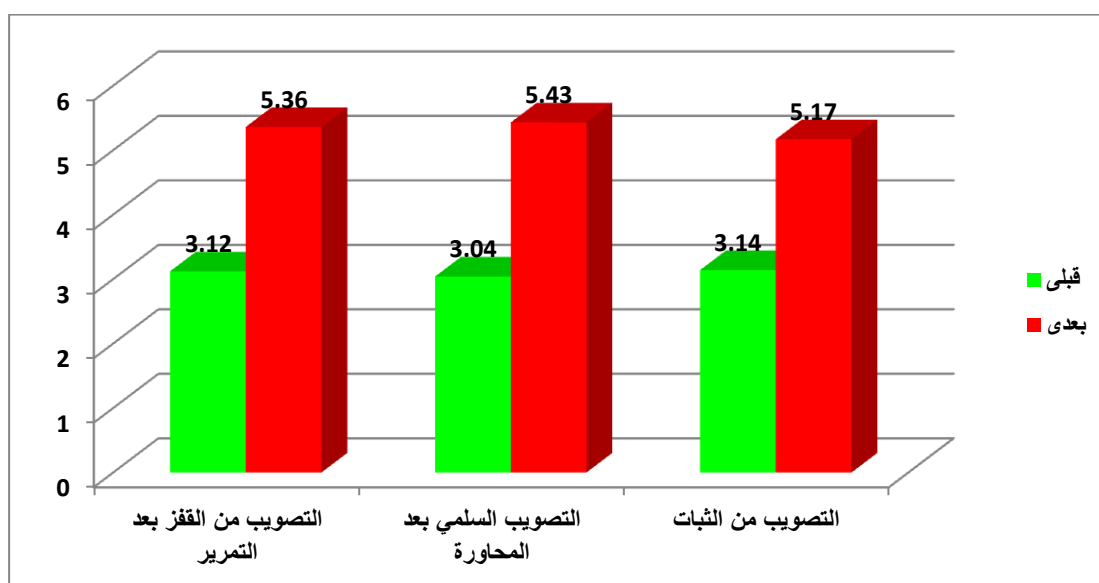
- دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في اختبارات التصويب في كرة السله :

جدول (٦) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي

للمجموعة التجريبية في اختبارات التصويب في كرة السلة ن = ٢٦

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية
		±ع	س	±ع	س	±ع	س		
%71.8	*3.38	0.65	2.24	1.27	5.36	0.62	3.12	درجة	التصويب من القفز بعد التمرير
%78.6	*3.16	0.82	2.39	1.33	5.43	0.51	3.04	درجة	التصويب السلمي بعد المحاورة
%64.6	*4.02	0.57	3.03	1.16	5.17	0.59	3.14	درجة	التصويب من الثبات (الرمية الحرة)

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = 2.06



شكل (٤) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات التصويب في كرة السلة يتضح من جدول (٦) و الشكل البياني رقم (٤) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في نتائج اختبارات التصويب في كرة السلة وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع المتغيرات لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٣,١٦ إلى ٤,٠٢) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (٦٤,٦ % إلى ٧٨,٦ %).

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير تدريبات الإدراك الحس حركي وتركيز الانتباه والتي أدت إلى تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في اختبارات التصويب في كرة السلة .

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة أسامة ابراهيم محمود (٢٠٠١) (٤) ، ضياء طلعت (٢٠٠٧) (١٨) ، جلال سالم (٢٠١٢) (٨) ، راندا شوقى (٢٠٠٩) (١٢) والتي أظهرت أن تنمية الادراك الحس حركي أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى لعينة البحث .

كما تتفق هذه النتائج ونتائج دراسة آريان بهاء الدين (٢٠١٤) (٣) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير تمرينات الإدراك (الحس-حركي) في تعلم ودقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة ، وتوصلت نتائجها إلى أن تمرينات الإدراك (الحس-حركي) أدت إلى تحسن دقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة .

- الإستخلاصات :

- وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدى فى اختبارات الإدراك الحس-حركى للاعبى كرة السله لصالح الاختبار البعدى .

- وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدى فى اختبارات أساليب الانتباه للاعبى كرة السله لصالح الاختبار البعدى .

- وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدى فى اختبارات اليقظة الذهنية للاعبى كرة السله لصالح الاختبار البعدى .

- وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدى فى اختبارات التصويب فى كرة السله للاعبى كرة السله لصالح الاختبار البعدى .

- التوصيات :

- استخدام تدريبات الإدراك الحس - حركى وتركيز الانتباه فى تحسين اليقظة الذهنية وأداء مهارات التصويب فى كرة السله .

- إجراء دراسات مشابهه للتعرف على تدريبات الإدراك الحس - حركى وتركيز الانتباه فى تحسين القدرات الذهنيه وأداء المهارات الدفاعية فى كرة السله .

- إجراء أبحاث مماثله فى الأنشطة الرياضية الأخرى.

- المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١. احلام عبد الله : الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعه بغداد ، ٢٠١٣ .

٢. احلام مهدى عبد الله : اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، بحث منشور ، مجلة الاستاذ ، العدد ٢٠٥ ، المجلد الثانى ، ٢٠١٣ .

٣. اريان بهاء الدين حسن : تأثير تمرينات الإدراك (الحس-حركي) في تعلم ودقة بعض أنواع التهديف بكرة السلة ، بحث منشور ، مجلة زانكو للعلوم الإنسانية ، جامعه صلاح الدين ، العراق ، العدد الثالث ، المجلد ١٨ ، ٢٠١٤.
٤. اسامة ابراهيم محمود : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض متغيرات الادراك الحس – حركي على دقة الضرب الساحق لناشئى الكرة الطائرة رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعه الزقازيق ، ٢٠٠١
٥. اسامه كامل راتب : تدريب المهارات النفسية : تطبيقات فى المجال الرياضى ، الطبعة الثانيه ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤.
٦. اشرف مصطفى أحمد : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية الإدراك الحسي- حركي على بعض مظاهر الانتباه ودقة تسديد اللكمات الهجومية المضادة لناشئى الملاكمة ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه أسيوط ، العدد ٢٧ ، المجلد الثاني ، ٢٠٠٨
٧. انتصار عويد : علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويت من القفز بكرة السلة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الاساسية ، العدد ٥١ ، ٢٠٠٨
٨. جلال محمد سالم شامخ : اثر تنمية الادراكات الحس حركية على بعض الاداءات المهارية لناشئى كرة القدم بالجماهيرية الليبية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية ، ٢٠١٢
٩. جمعه البشتى : تركيز الانتباه وعلاقته بمستوى أداء الرميح الحرة بكرة السله ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية البدنية والرياضة الجماهيرية ، العدد السادس ، كلية التربية الرياضية ، جامعه السابع من أبريل ، ليبيا ، ٢٠٠٨.
١٠. حيدر عونى أحمد : تأثير التدريب العقلي في تطوير التنظيم الإدراكي و تركيز الانتباه و مستوى تعلم مهارتي المناولة و التهديف بكرة القدم : بحث تجريبي على عينة من لاعبي طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية-جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠١٢.
١١. خالد عبد المجيد الخطيب ، زهير يحيى محمد : تركيز الانتباه والادراك الحس حركي وعلاقتها بدقة الارسال الطويل بالكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجله الرافدين للعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه دهوك ، المجلد ١٢ ، العدد ٤١ ، ٢٠٠٦ .
١٢. راندا شوقى سيد حسن حمزة : تأثير تطوير بعض المدركات الحس – حركية على دقة أداء المهارات الهجومية لناشئات تنس الطاولة ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية ، ٢٠٠٩.
١٣. رمزى رسمى جابر : أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة ، بحث منشور ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضييه ، المجلد ١٩ ، العدد ٦٠ ، ٢٠١٣.

١٤. سعيد غريب محمد : تأثير تطوير متغيرات الادراك الحس حركى على دقة التصويب لناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الزقازيق ، ٢٠٠٤
١٥. سليمان عكه ، على الحورى : علاقه تركيز الانتباه بدقه التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطنى للناشئين ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه ديالى ، العراق ، ٢٠٠٧.
١٦. سها عباس عبود : الإدراك الحس - حركى (المكانى) وعلاقته بمستوى تعلم بعض مهارات كرة السله ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه ديالى ، العدد الأول ، ٢٠١٠.
١٧. سهير رعد يحيى ، اسيل جليل كاطع : اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بابل ، العراق ، المجلد ١٢ ، العدد ٤ ، ٢٠١٩
١٨. ضياء احمد طلعت : تأثير تطوير بعض متغيرات الادراك الحس حركى على سرعه ودقة الضربة اللولبية لناشئ تنس الطاولة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الزقازيق ، ٢٠٠٧
١٩. طلعت منصور : أسس علم النفس ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٢
٢٠. عامر جبار السعدى : تصميم وتقنين اختبار الإدراك الحس - حركى لدى لاعبي الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجله التربية الرياضية ، جامعه بغداد ، كلية التربية الرياضية ، المجلد الحادى عشر ، العدد الأول ، ٢٠٠٢.
٢١. على حسين مظلوم ، سلام محمد على : اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعه ، بحث منشور ، مجلة العلوم الانسانيه ، كلية التربية للعلوم الانسانيه ، المجلد ٢٥ ، العدد الثالث ، ٢٠١٨.
٢٢. على محمد الشلوى : اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كليه التربية بالدوامى ، بحث منشور ، مجلة البحث العلمى فى التربية ، كلية التربية ، جامعه شقراء ، المملكة العربية السعوديه ، العدد ١٩ ، ٢٠١٨.
٢٣. على مطير حميدى : علاقه الإدراك الحس - حركى ببعض أنواع التصويب بكره السله ، بحث منشور ، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية ، العدد السابع ، ٢٠١٣.
٢٤. فاتن على الكاكي : التدفق الشعورى وعلاقته باليقظة الذهنية لدى لاعبي أندية النخبه بكره القدم فى العراق ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الثامن ، العدد ٢٧ ، كلية التربية الرياضية ، جامعه كرميان ، ٢٠١٦
٢٥. فرمان يوسف يوسف : دراسه مقارنه فى الادراك الحس حركى بين لاعبي كرة القدم وكرة السله ، ، بحث منشور ، مجله الرافدين للعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه دهوك ، المجلد ١٣ ، العدد ٤٤ ، ٢٠٠٧.
٢٦. محجوب إبراهيم ياسين : العلاقة بين مظاهر الانتباه و مهارة دقة التصويب بكره القدم ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، العدد الاول ، بغداد ، ٢٠٠٩

٢٧. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
٢٨. محمد حسن علاوى : موسوعه الاختبارات النفسيه للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
٢٩. محمد حسنى أحمد : تركيز الانتباه والتوجو التنافسي وعلاقتها بنتائج المباريات في رياضة تنس الطاولة ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٤ .
٣٠. مروة شهيد صادق : الاستقرار النفسى وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، رساله ماجستير ، كلية التربية الأساسية ، جامعه ديالى ، ٢٠١٢ .
٣١. مصطفى حسين باهى : المرجع فى علم النفس الفسيولوجى ، نظريات وتحليلات وتطبيقات ، ط ١ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
٣٢. معيوف حنتوش : دراسة مقارنة فى حده الانتباه والدقه الحركية بين الذكور والإناث للمراحل العمرية من ٧-١٢ سنة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى لبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه تكريت ، العراق ، ٢٠١٠ .
٣٣. هاله اسماعيل ابراهيم : المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية ، مجلة الارشاد النفسى ، العدد ٥٠ ، جامعه عين شمس ، ٢٠١٧ .
٣٤. هويدة اسماعيل ابراهيم : دراسة مقارنة لمستوى اليقظة الذهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى لطلبة بعض الكليات العلمية والإنسانية في جامعة بغداد ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق ، المجلد ٢٨ ، العدد ٤ ، ٢٠١٦ .
٣٥. وديع التكريتى : العلاقة بين بعض مظاهر الانتباه وزمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة فى مباريات كرة السله للناشئين ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى لبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه تكريت ، العراق ، ٢٠١٠ .
٣٦. وليد مصطفى سيد : تأثير ترمينات نوعية مقترحة لتطوير متغيرات الادراك الحس - حركى على دقة الرمية الحرة لدى ناشئ كرة السله ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (١٨) كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه حلوان ، ٢٠٠٣ .

ثانياً : المراجع الاجنبيه :

37. Arnold , p : kinesthesthetic perception and sport skills , some empirical findings , philogosophic comment and possible application for the teaching of golf , moray house college , Edinburgh,Scotland, 2003
38. Bishop, S.R.; Lau, M.; Shapiro, S.; Carlson, L.; Anderson, N.D.; Carmody, J.; Segal, Z.V.; Abbey, S.; Speca, M.; Velting, D.; and Devins, G. (2004):

- Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3), 230-241.
39. Deniel Arnheim d: david a. and walter c. c principles education , 2nd , c.v mosby co , saint Louis , 2007
 40. Doroghy V.Harris and Bettel. Harris: The athlete's quid to sport psychology, mantel skills for physical people, Leisure press, New York, 2000.
 41. Flook, L.: effect of mindful awareness practices on executive function in elementary school children, *journal of applied school psychology*, (2010), p1
 42. Gladys Scott: measurement of kinesthesia R.Q, vol .26 no 3.pp .324-341, 1995
 43. Hassed, C. mindful learning: why attention matters in education. *International journal of school & educational psychology*, vol4, 2016, p52-60
 44. Hill,.K.L , Borden,.F : The effect of attention cueing scripts on competitive bowling performance , *International Journal of sport psychology*.22 (2) 1995.
 45. Langer, E, J.: matters of mind: mindfulness / mindlessness in perspective. *Consciousness and no.1*, 1992.
 46. Langer, E, J. : Role of mindlessness in the perception of deviance, *journal of personality and social psychology*.2007
 47. Langer, E. J : Mindful learning, *current direction in psychological science*, P 220-223,2007
 48. Vincent, William john, transfer: effects btween motor skills judged similar perceptual componants, r. q vol 39. No 2 march, 1999
 49. zisi v etal : the impact of cognitive and motor performance side – kick in football , *junior precept mot skills* , 2004