

الذكاء الخططي وعلاقته ببعض المهارات العقلية لناشئ الاسكواش

* أ.د. رشا محمد أشرف شرف

** أ.د. خالد نعيم علي محمد

*** أ/ باسم يوسف حسين

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعدده مجالاً للتنافس في عمليه تربيوه هادفه تعتمد في المقام الاول على العديد من الأسس العلميه التي تخدم جوانب الإعداد المختلفه (البدني والمهارى والخططي والنفسي) بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب الى اعلى المستويات الرياضيه.(٣ : ١٦٤)

والذكاء الخططي المثالي يتوقف علي سرعة إدراك اللاعب للمتغيرات الخططية السريعة ليقوم بأختيار واحد من الحلول المتعدده للموقف في سرعة فائقة مع توقع احتمالات تعديل هذا الحل في ضوء تغير خطط المنافسين .

واللاعب الذي يتميز بسرعة وحسن التصرف في مواقف اللعب المتغيرة ، اقدر علي سرعة الادراك وقراءة الموقف لتوقع سلوك المنافس أثناء اللعب ويستطيع ان يتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب وبالسرعة المناسبة . (٦ : ٤٥)

يشير "اسامة راتب" (٢٠٠٠) الي ان سر التفوق في المنافسات الرياضية يعتمد اساساً علي مدي استفادة الرياضي من قدراته العقلية بجانب قدراته البدنية وذلك لان الاداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية وهما كوجهي لعملة واحدة لا نستطيع ان نفرق بينهم. (١ : ١٣)

ويشير " لوهر " "Loehr" (٢٠١٤) ان الذكاء الخططي يرتبط ايجابياً مع الاداء و التدريب ، ومن خلاله يتم خفض مستويات الضغوط والتوتر والقلق ويشجع على التفاعل الايجابي واستخدام معلومات التغذية المرتده (الراجعه) . (١٨ : ١٦٢)

ويري "محمد شمعون" و"عبد النبي الجمال" (٢٠١١) أن تنمية مهارات الاسترخاء وتركيز الإنتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي وغيرها من المهارات التي يجب ان تسير جنباً الي جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدي كما هو الحال في المهارات الاساسية للانشطة الرياضية المختلفة . (٦ : ٣٦٢)

* أستاذ علم النفس الرياضي بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي كليه التربية الرياضية للبنين جامعه حلوان .

** أستاذ الاسكواش بقسم تدريب الرياضات الجماعية كليه التربية الرياضية للبنين جامعه حلوان .

*** أخصائي نفسي رياضي بنادي صيد القطامية.

ويشير "اسامة راتب" (٢٠٠٠) الي ان التفوق الرياضي يتوقف علي مدي استفادة اللاعبين من قدراتهم البدنية بجانب القدرات النفسية التي تساعد الافراد علي تعبئة طاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي . (١ : ٣)

ونري ذلك بوضوح عند مشاهدة العديد من المباريات الدولية او العالمية ان لاعبي المستويات العليا يقعون احياناً في تلك لاطاء . فهناك كثير من المباريات يخسرها اللاعب بسبب تقدم المنافس عليه بعدة نقاط أو اشواط بالرغم من وجود اكثر فرصه للفوز . مما يلفت الإنتباه الي أهميه الذكاء الخططي وأن له أثر علي النتائج والتصنيف للاعبي الاسكواش .

ومن خلال عمل الباحث كأخصائي نفسي رياضي للعديد للاعبي الاسكواش من مختلف الاندية المصرية ، وكذلك حضور الكثير من التدريبات وبطولات الجمهورية والتواصل الدائم مع مدربي الاسكواش فقد لاحظ الباحث ان هناك جزءاً مفقود بالرغم من واقع تدريب اللاعبين الي أنهم يصلوا الي مستوي عال في تنفيذ المواقف الخططية وأيضاً في المنافسات فضلا عن انخفاض مستوي المهارات العقلية واسهامها في الذكاء الخططي.

تعتمد رياضة الإسكواش على التوازن بين الأداء البدني والعقلي معاً وخاصة خلال الضربات التكتيكية المستخدمة، والأداء في رياضة الإسكواش يعتمد على التركيز حتى يمكن التوصل إلى أفضل أداء وتحقيق أفضل إنجاز، فإذا كان المتنافسان متساويان في مهارة وإتقان الضربات، فالتخطيط الجيد يعتبر العامل الداعم والحاسم في تفوق أي منهما على الأخر.

ويري الباحث أن الإعداد النفسي مكملاً لنواحي الإعداد الأخرى كإعداد البدني والمهاري والخططي ويلعب الإعداد النفسي دوراً أساسياً في تحقيق الفوز بالمباريات، والذي من خلاله يؤدي بالرياضي الي اظهار افضل سلوك (عقلي، بدني، خططي) يعزز ايجابياً كل الاداءات البدنية والمهارية والخططية التي تؤدي باللاعب الي بذل كل طاقاته للوصول الي قمة المستوى.

كما نجد بعض الناشئين لديهم المقومات المناسبة بدنياً ومهارياً وخططياً ولكنهم لا يستخدمونها معاً في اللعب. وغالباً ما يظهرون عرضاً جيداً خلال التدريبات لكنهم يفشلون في تحقيق الافضل خلال المنافسات ويعود ذلك الي افتقارهم للمهارات العقلية مثل الاسترخاء وتركيز الإنتباه والتصور العقلي وما يقابله من حالة قلق ما قبل واثناء المنافسة وعدم التحكم في انفعالاته وبالتالي يؤثر ذلك علي التفكير الخططي وإتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب في المباريات ويرجع ذلك الي افتقار اللاعبين الذكاء الخططي والذي يكون له الدور الحاسم في عملية رسم الخطط وتنفيذها أثناء المنافسات.

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي :

* يعد البحث الحالي محاولة لتحديد العلاقة بين الذكاء الخططي لناشئ الاسكواش وبعض المهارات العقلية من اجل تطوير فعالة الجانب الخططي في المنافسات .

* يمثل البحث الحالي مدخلا جديداً لمعالجة المشكلات والصعوبات التي تواجه اللاعبين خلال التدريب أو المنافسة ، لتحقيق أفضل ادارة واستثمار لطاقتهم البدنية والنفسية.

* تساعد المهارات العقلية للاعبين في الاستمتاع بالأداء الرياضى والتكيف معه، والتخلص من مصادر الضغوط النفسية والافكار والانفعالات السلبية، والتقليل من فرص الانهالك النفسي أو الانسحاب الكلى أو الجزئى من المجال الرياضي.

* زيادة الاهتمام بالذكاء الخططى و دوره في إعداد ناشئ الاسكواش.

أهداف البحث :

يهدف البحث الي تحديد :

- ١- مستوي الذكاء الخططي لدي ناشئ الاسكواش وفقاً للجنس .
- ٢- مستوي المهارات العقلية لدي ناشئ الاسكواش وفقاً للجنس .
- ٣- العلاقة بين مستوي الذكاء الخططي وبعض المهارات العقلية لدي ناشئ الاسكواش وفقاً للجنس .

تساؤلات البحث :

- ١- ما هو مستوي الذكاء الخططي لدي ناشئ الاسكواش وفقاً للجنس ؟
- ٢- ما هي مستوي المهارات العقلية لدي ناشئ الاسكواش وفقاً للجنس ؟
- ٣- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوي الذكاء الخططي والمهارات العقلية لدي ناشئ الاسكواش وفقاً للجنس ؟

مصطلحات البحث :

١- الذكاء الخططي Strategic intelligence :-

هو الجنوح نحو الأختيارات المثلي والتفكير الخططي والذي قد يكون مرتبطاً بالسلوك في مرحلة التنفيذ .

(٨ : ٢٢٥)

٢- الذكاء الخططي في رياضة الاسكواش (تعريف أجرائى) :-

قدرة اللاعب على إدراك واسترجاع المواقف الخططية المناسبة عن طريق معالجة المعلومات في الذاكرة ، وأختيار أفضلها وأدقها في تنفيذ المهارة في الموقف الخططي المناسب .

- المهارات العقلية Mental Skills :-

هي عبارة عن عملية تنظيم سلسلة تكيف العمليات المعرفية وتطويرها من خلال التدريب بهدف الحصول

علي النتائج المثلي للاداء. (١٥ : ٦)

الدراسات المرتبطة :

اولا : الدراسات المرتبطة العربية :

١- دراسة " مؤيد عبد الرازق " (٢٠١٠) (١١) : المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدي لاعبي كرة القدم بهدف التعرف علي دراسه المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدي لاعبي كرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة قوامها (٥٤) لاعبا . وجاءت اهم النتائج وجود ارتباط بين المهارات العقلية ومستوي التفكير الخططي لدي لاعبي كرة القدم.

٢- دراسة " محمود محمد اشرف " (٢٠١٣) (٩) : تأثير برنامج للتصور العقلي على بعض المتغيرات النفسية لبراعم الاسكواش بهدف الى التعرف علي تأثير برنامج للتصور العقلي على بعض المتغيرات النفسية لبراعم الاسكواش ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس (القبلي - البعدي) للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على لاعبات الاسكواش بنادي هليوبلس الرياضي وعددهم (٢٥) لاعبة وجاءت اهم النتائج بانه يوجد تحسن في مستوى بعض المتغيرات النفسية والمهارية لدى لاعبي الاسكواش مجموعة البحث التجريبية .

٣- دراسة " حسام سعيد المأمون " (٢٠١٥) (٢) : تأثير التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبي كرة القدم الناشئين بهدف الى التعرف على تأثير تمارين التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبي كرة القدم ناشئين ، استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٢٠) لاعب ، وجاءت اهم النتائج الي أن تمارين التدريب الذهني المعتمدة ساهمت في تطوير الذكاء الميداني لدى عينة البحث .

ثانيا : الدراسات المرتبطة الأجنبية :

٤- دراسة " كاتسي كادلي Katsikadelli -A " (2015) (16) : إعداد مقياس التصرف الخططي والتعرف على علاقه بين مستوى الذكاء والتصرف الخططي بهدف التعرف على إعداد مقياس لقياس التصرف الخططي والتعرف على علاقه بين مستوى الذكاء والتصرف الخططي. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من لاعبين الدرجة الاولى ممتاز لكره القدم وجاءت اهم النتائج بناء اختبار التصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبين انديه الدرجة الممتازه لكره القدم .

٥- دراسة " لي انج Li-Le Ange " (2016) (17) : مستوى التفكير الخططي للاعبين انديه الدرجة الاولى بكره القدم بهدف التعرف علي مستوى التفكير الخططي للاعبين انديه الدرجة الاولى بكره القدم . وقد استخدم الباحث المراجع العلمي والمقابله الشخصيه واختبارات المعرفه الخططيه علي عينة من لاعبين كره القدم . وجاءت اهم النتائج وجود نسب مؤويه كبيرة للمحاولات الخاطئه لعينه البحث وهذا يؤكد ضعف عينه البحث في المعرفه الخططيه

التعليق على الدراسات المرتبطة :

* استخدمت اغلب الدراسات برامج تدريبيه واختبارات ومقاييس متنوعه للتعرف على تأثيرها على الذكاء الخططي.

* تناولت الدراسات السابقة بعض الالعاب الرياضية ولكنها لم تتناول رياضة الاسكواش .

أجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبته طبيعة البحث .

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من ناشئ الاسكواش المسجلين بالاتحاد المصري للاسكواش للموسم الرياضى (٢٠٢١ / ٢٠٢٢) من الجنسين للمرحلة العمرية من تحت (١٣ سنة - ١٩ سنة) بعدد قوامها (١٠٠٠) لاعب.

عينة البحث :

تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث بلغ قوامها (١٣٠) ناشئ الاسكواش من الجنسين للموسم الرياضى (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) بنسبة (١٣ %) من المجتمع الاصلى تم تقسيمهم الي عينة إستطلاعية لحساب المعاملات العلمية للاختبار قوامها (٣٠) بنسبة (٢٣%) من عينة البحث وعينة أساسية للتعرف علي درجة أستجابتهم علي الاختبار قوامها (١٠٠) بنسبة (٧٧%) ناشئ من الجنسين .

أدوات جمع البيانات :

- اختبار الذكاء الخططى للاعبى الإسكواش مرفق رقم (٢)

- مقياس التصور العقلي مرفق رقم (٣)

- اختبار تركيز الانتباه مرفق رقم (٤)

- مقياس التفكير الإيجابي مرفق رقم (٥)

اولا : اختبار الذكاء الخططى للاعبى الإسكواش (إعداد هاني ممدوح عبدالمنعم الكنانى) (٢٠١٥)

وتم تقنينه علي عينة البحث . مرفق (٢) (١٢)

- تم الاستعانة بأختبار الذكاء الخططى للاعبى الإسكواش (إعداد هاني ممدوح عبدالمنعم الكنانى)

(٢٠١٥) المكون من (٤٨) موقف موزع علي (٨) محاور أساسية هي (الارسال - الضربة العكسية -

الضربة المستقيمة - الضربة الجانبية - الضربة المسقطة - الضربة المرفوعة - ضربة حائط خلفى-

الضربة المقتولة) حيث تم إعداده علي عينة قوامها (٤٠) لاعب أسكواش لمرحلة (١٩) سنة المسجلين

بالموسم الرياضى (٢٠١٤ - ٢٠١٥) .

- يتم الاجابة علي المواقف من خلال ميزان ثلاثي التقدير بحيث يختار الرياضى أنسب أجابة للموقف

الخططى وفقاً لمكان المنافس مع العلم لا يوجد أجابات صحيحة واخري خاطئة .

- ثم قام الباحثون في البحث الحالي بأعادة تقنين الاختبار علي عينة قوامها (٣٠) ناشئ من الجنسين

والممثلين بأندية (الاهلي - وادي دجلة - الصيد المصري - اكاديمية كيلنج شوت - هيلوبليس) بالقاهرة

الكبرى . وذلك بعد حساب زمن الأختبار عن طريق حساب الزمن لأول مفحوص ثم استلام الاختبار منه

واخر مفحوص ثم استلام الأختبار منه لذلك أستنتج أن متوسط الوقت المناسب للاختبار هو (٢٥) دقيقة،

ثم قام الباحثون بحساب معامل صدق بين (الربيعي الاعلي / الادني) و حساب معامل الثبات بطريقة التطبيق واعادة التطبيق بفواصل زمني (١٠) ايام بين التطبيقين .

ثانيا : مقياس التصور العقلي : إعداد " مارتنز " Mratens " (١٩٨٢) قام بتعريبه (أسامة كامل راتب) (٢٠٠٠ م) . مرفق (٣) (١)

ويقدم هذا الاستبيان وصفاً لأربع خبرات شائعة في المجال الرياضي وهي : (الممارسة الفردية ، الممارسة مع الآخرين ، مشاهدة زميل ، الاشتراك في المنافسة) وبعد قضاء دقيقة واحدة للتصور على كل بعد من هذه الأبعاد الأربعة يقوم اللاعب بالاستجابة على مقياس تقدير من خمسة أبعاد وهي تبدأ من عدم التصور إلى تصور واضح لبعض أشكال حسية وهي : (البصر - السمع - الإحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة) .

ثالثا : إختبار شبكة تركيز الانتباه : إعداد دورثي هاريس (١٩٨٤ م) وقام تعريبه (محمد حسن علاوي) (١٩٩٨ م) . مرفق (٤) (٧)

قامت " دورثي هاريس " Derthy hariss بوضع هذا الاختبار تحت عنوان Grid Concentration Test بهدف قياس قدرة اللاعب على تركيز الانتباه، والاختبار عبارة عن مجموعة من الأرقام موجودة داخل مربعات متساوية الأطوال من صفر حتى تسعة وتسعين، بزمن " دقيقة واحدة " ويطلب من اللاعب متابعة وشطب اكبر عدد ممكن من الأرقام بطريقة متتالية من الرقم الذي يحدد له من البداية والذي يشترط ان يكون مكون من عددين وذلك بوضع علامة (/) على هذه الأرقام ويتم حساب عدد المربعات التي وصل إليها في نهاية الدقيقة.

ويتميز هذا الاختبار بأنه يمكن تقديمه عدة مرات لاختلاف البداية في كل مرة وايضا اضافة مجموعة من المنثرات اثناء الاختبار مثل الموسيقى - الضوضاء، كما تم حساب صدق الاختبار بعدة طرق مختلفة، وقد أوضحت النتائج أن الاختبار له قدرة تمييزية عالية للاعبين ذوي القدرة العالية على تركيز الانتباه .

رابعا: مقياس التفكير الإيجابي للرياضيين اعداد (أ.د/ محمد نصر الدين رضوان ، أ.د/ مني مختار المرسي ، فاطمة عمارة) (٢٠١٦ م) مرفق رقم (٥) (٤)

تتضمن خمسة أبعاد (الطمأنينة ، الإنفعالية ، الذكاء الوجداني ، تقدير الذات ، الإلتزام ، الرضا النفسي) ويتكون من (٢٧) عبارة كلها إيجابية عدا عبارات ارقام (١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨) سلبية بمحور الذكاء الوجداني . ومقياس التقدير ثلاثي (كبيرة ، متوسطة ، منخفضة) يأخذ درجات (٣ - ٢ - ١) على التوالي للعبارات الإيجابية ويأخذ درجات (١ - ٢ - ٣) للعبارات السلبية .

حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث الحالي :

اولا : حساب معامل الصدق :

جدول (١)
دلالة الفروق بين الربيعي (الاعلي / الادني)
للاختبارات قيد الدراسة

(ن = ٣٠)

الدلالة	ت	الربيعي الادني		الربيعي الاعلي		الاختبارات
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠٠٠	*٦,٧٨	٣,١٨	٦٢,١١	٤,٠٣	٧٥,٠٠	الذكاء الخططي
٠,٠٠٠٠	*٥,٧٢	٦,٩٨	٤٠,٢٢	٩,١١	٥٩,٧٨	التصور العقلي
٠,٠٠٠٠	*٦,٩١	٢,٠٣	٦,٧٢	٥,٩٢	١٠,٩٨	تركيز الانتباه
٠,٠٠٠٠	*٧,٨١	١,٩٨	٤٢,٧٢	٤,١٣	٦٠,٠٠	التفكير الإيجابي

* الدلالة > ٠,٠٥

يتضح من جدول (١) أنه:-

يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الربيعي (الاعلي / الادني) لصالح الربيعي الاعلي في جميع الاختبارات قيد الدراسة مما يدل علي قدرة الاختبارات في التمييز بين المجموعتين.
ثانيا : حساب معامل الثبات

جدول (٢) قيم الارتباط بين التطبيقين (الاول - الثاني)
الاختبارات قيد الدراسة

(ن = ٣٠)

(ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارت
	ع	م	ع	م	
*٠,٥٣٧	٤,١١	٧٦,٨١	٤,٤٢	٧٨,٠٣	الذكاء الخططي
*٠,٤٩٩	٨,٩٠	٥٩,٠٧	٨,٧٣	٥٨,٧٢	التصور العقلي
*٠,٥١٠	٤,٨٢	٩,١٢	٤,٩٠	٩,٨٣	تركيز الانتباه
*٠,٤٧٠	٣,٩٠	٥٨,٧٧	٣,٨٤	٥٩,٦٣	التفكير الإيجابي

* الدلالة عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٢) أنه:-

يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيقين (الاول / الثاني) في جميع الاختبارات قيد الدراسة حيث أن قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية .
المعالجات الاحصائية المستخدمة:-

١- الاحصاء الوصفي

٢- معامل الارتباط بيرسون

عرض ومناقشة النتائج :

اولاً : عرض النتائج :

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات قيد الدراسة

(ن = ١٠٠)

ناشئين (ن = ٥٧)			ناشئات (ن = ٤٣)			الاختبارات
ل	ع	م	ل	ع	م	
٠,٣٨٤	٥,٧٨	٨٦,١٢	٠,٦٠٥	٥,٩٠	٨١,٧٢	الذكاء الخططي
٠,٨١٦	٩	٦٢,٠٧	٠,٣٩٦	٩,٤١	٦٠,١٣	التصور العقلي
١,٩١	٨,١٧	١١,٠٧	٢,١٩	٦,٧١	١١,٩٧	تركيز الانتباه
٠,٦٣٠	٢,٥٩	٢٧,٩٢	٠,٩٧٨	٢,٤٩	٢٨,٥٣	الطمأنينة الانفعالية
٠,٣٢٦	٢,٧١	١٤,٩١	٠,٢٠٥	٢,١٠	١٦,٤٦	الذكاء الوجداني
٠,٦٩٠	١,٠٥	٧,٥٤	٠,٦٥٠	١,٢٤	٧,٥٥	تقدير الذات
٠,٩٧١	١,٩٥	٩,٣٥	٠,٨٧٢	٢,١٥	٩,٥١	الرضا النفسي
٠,٥٢٤	٤,٨٧	٥٩,٧٣	٠,٤٧٠	٤,٦٩	٦٢,٠٦	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٣) أنه:-

تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة (ناشئات / ناشئين) على الاختبارات قيد الدراسة ، كما انحصر معامل الالتواء بين (٣±) مما يدل على اعتدالية البيانات.

جدول (٤)

قيم الارتباط بين درجة اختبار الذكاء الخططي والمهارات العقلية قيد الدراسة

(ن = ١٠٠)

التفكير الإيجابي	تركيز الانتباه	التصور العقلي	البيان
(ر)	(ر)	(ر)	
*٠,٥٢٢	*٠,٣٩٢	*٠,٤١٠	الذكاء الخططي

* الدلالة عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٢٠٥

يتضح من جدول (٤) أنه:-

يوجد ارتباط طردى ذات دلالة احصائية بين الدرجة الكلية لاختبار الذكاء الخططي والمهارات العقلية قيد الدراسة حيث ان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية .
ثانياً : مناقشة النتائج :

في ضوء نتائج البحث وأهدافه وإجراءاته والعينة المختارة قام الباحثون بمناقشة النتائج التي تم

الحصول عليها على النحو التالي :

الإجابة علي التساؤل الاول:

الذي ينص علي (ماهو مستوي الذكاء الخططي لدى ناشئ الأسكواش وفقاً للجنس)؟

يشير جدول (٣) بقيم المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة اللاعبين من الجنسين علي الدرجة الكلية لاختبار الذكاء الخططي حيث جاء قيم المتوسط الحسابي للناشئين (٨٦,١٢) والناشئات (٨١,٧٢) مما يدل علي مستوي متوسط من الذكاء الخططي لدي العينة مما يستدعي ذلك التدريب لتطوير تلك المهارة لأن الافراد التي تتمتع بدرجة عالية يميلوا إلي إدغرة المواقف الضاغطة في الملعب والقدرة علي العمل بكفاءة .

وبطبيعة هذا النشاط يستدعي مواقف متغيرة في المباراة إلي سرعة تفكير اللاعب لأخذ القرار الواجب وصحة هذا يعتمد علي خبرة اللاعب السابقة وقدرته علي أملاكه لبعض المهارات العقلية مثل (التركيز وغيرها) ، وبما أن الأداء الخططي سواء فردي أو جماعي يتطلب مستوي عال من الأداء (البدني والمهاري) مما يجعل للاداء فاعلية كبيرة لتحقيق الفوز .

لذا وجب علي المدربين الاهتمام بهذا العنصر وتميته واتقانه حيث أن الذكاء الخططي هو أصل متطلبات الأداء الرياضي التنافسي المستخدم أثناء المنافسات التي يتأسس عليها الاستجابات المتعددة للاعب .

فقد اكدت العديد من الدراسات مثل محمد العربي شمعون ، عبد النبي إسماعيل الجمال (٢٠١١ م) (٦) ، محمد إبراهيم عيد (٢٠١٣ م) (٥) ، يوسف علي يعقوب (٢٠١٤ م) (١٤) ، لوهر " Loehr" (2014) (18) كاتسي كادلي "Katsikadelli -A" (2015) (16) علي مدي أهمية الذكاء الخططي ودوره في كفاءة الأداء وتوفير خبرات النجاح .

وبذلك تم الإجابة علي التساؤل الاول

الذي ينص علي (ماهو مستوي الذكاء الخططي لدى ناشئ الأسكواش وفقاً للجنس)؟

الإجابة علي التساؤل الثاني:

الذي ينص علي (ماهو مستوي المهارات العقلية لدى ناشئ الأسكواش وفقاً للجنس)؟

يشير جدول (٣) بأن المتوسطات الحسابية لأستجابات اللاعبين من الجنسين علي مهارة التصور العقلي للناشئين (٦٢,٠٧) والناشئات (٦٠,١٣) مما يدل علي ان لديهم مستوي عال في تلك المهارة .

مما يدل ذلك علي اهمية مهارة التصور العقلي للاعبين الأسكواش فهو يعتبر أحد الاستراتيجيات التي تستخدم في تحسن الأداء الخططي للاعبين وجزء أساسي في عملية التدريب المهاري والخططي لتطوير شخصية اللاعب ومن خلاله يتم القدرة علي ثبات الأداء المثالي في المواقف الضاغطة أثناء المباراة وحل مشاكل الأداء والسيطرة علي الانفعالات وتطوير استراتيجيات اللاعب داخل المباراة وزيادة الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي وزيادة الدافعية لتحقيق الاهداف المطلوبة.

لذا نجد أن مهارة التصور العقلي لها أهمية كبيرة لناشئ الاسكواش فهي تساعدهم علي التفكير في الاهداف الخططية واستراتيجيات الاداء الواجب تنفذه في المنافسة ، ويتم ذلك من خلال التدريب والممارسة عليه كمهارة اساسية وجزء من الاعداد النفسي للاعبين ويتم تنميته والحصول علي الاحساس المصاحب لتلك الاستراتيجيات الخططية مع استرجاع كل الخبرات الناجحة لتحقيق الفوز .

يشير جدول (٣) بقيم المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة اللاعبين من الجنسين علي الدرجة الكلية لاختبار تركيز الانتباه حيث جاء قيم المتوسط الحسابي للناشئين (١١,٠٧) والناشئات (١١,٩٧) مما يدل علي أن الناشئات لديهم مستوي عال في مهارة تركيز الانتباه عن الناشئين .

وتعتبر مهارة تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة التي تؤثر علي دقة وأتقان النواحي الفنية والخططية لدي اللاعب سواء كان ذلك في التدريب أو المنافسة .حيث أنه أساس نجاح عملية التدريب أو المنافسة وان عدم تركيز اللاعب يؤثر سلباً علي الأداء ، فهي مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب والمزيد من بذل الجهد .

لذا نجد ان الاداء الفني للاعب سواء كان في التدريب او المباراة يتطلب بشكل كبير الانتباه المركز فيجب الأهتمام بالتدريبات التي تساعد علي تنمية مهارة تركيز الانتباه لان ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمدى مستوي اللاعب البدنية فقط بل يرتبط ايضا بقدرته على تركيز الانتباه .

لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في ظروف المباراة الصعبة.

يشير جدول (٣) بأن ناشئ الأسكواش لديهم مستوي عال من التفكير الإيجابي حيث اصبح المتوسط الحسابي للناشئين (٥٩,٧٣) والناشئات (٦٢,٦) . مما يدل علي أن التفكير الإيجابي له تأثير واضح علي نجاح العملية التدريبية ، فعندما يتعود اللاعب علي التفكير بأيجابية فإنه يقوم بعملية برمجة لعقله علي التفكير الإيجابي فيصبح له مصدر قوة ويستطيع دائما التخلص من أخطائه سواء في الجانب المهاري أو الخططي ، والتحكم في افكاره وانتقائها وادارة المباره عقلياً .

دائما اللاعب ذو التفكير الإيجابي يحول تفكيره الي احراز التقدم ولديه الايمان الكامل بالنتائج الإيجابية وتوقعها في أصعب مواقف التدريب والمنافسة ، لذا فالتفكير الإيجابي مهم للاعبين لتحقيق أهدافهم وطموحهم .

فقد أكد ذلك العديد من الدراسات مثل مؤيد عبد الرازق حسو(٢٠١٠م) (١١) ، محمود محمد اشرف

(٢٠١٣) (٩) ، فاطمة محمد عمارة (٢٠١٦م) (٤) ، دراسة " لى انج Li-Le Ange " (2016) (17).

وبذلك تم الإجابة علي التساؤل الثاني:

الذي ينص علي (ماهو مستوي المهارات العقلية لدى ناشئ الاسكواش وفقاً للجنس)؟

الاجابة علي التساؤل الثالث:

الذي ينص علي (هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الذكاء الخططي والمهارات العقلية لدي ناشئ

الاسكواش وفقاً للجنس) ؟

أظهرت نتائج البحث بانه توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الذكاء الخططي وبعض المهارات العقلية

(التصور العقلي، تركيز الانتباه ، التفكير الإيجابي) للناشئ الاسكواش

كلما زاد مستوى التصور العقلي لدي الناشئين زاد درجة مستوى الذكاء الخططي لديهم وذلك نظراً

لاهمية للناشئين والناشآت فهو يساعدهم في الوصول إلي أفضل مالمديه سواء في التدريب والمنافسات ، فمن

خلال أكتساب الناشئين لمهارة التصور العقلي يتم تطوير الجانب الخططي لديهم والتفكير في الأهداف

والاستراتيجيات الخاصة بالأداء المطلوب تنفيذه في المباراة .

ففي رياضة الأسكواش يمكن أن يتم عرض ومشاهدة مباريات للمنافسين والقيام بتدوين ملاحظات

خاصة بالاداء المهاري والخططي وتحليلها ومعرفة نقاط القوة ونقاط الضعف لدي المنافسين وكيفية التعامل

مع هذه النقاط ثم يأتي دور التصور العقلي بأن يقوم اللاعب بتصوير الضربات من اوضاع مختلفة

والاستراتيجيات التي يقوم بها في المباراة في مواقف مختلفة ومواجهة هذه المواقف والتغلب عليها .

ويتضح أيضاً أنه كلما زاد مستوى اللاعبين في مهارة تركيز الانتباه كلما زاد مستوى الذكاء الخططي

وذلك نسبة ألي اهمية ودور مهارة تركيز الانتباه للاعبين فهي أحد الابعاد الحيوية المؤثرة في أدائهم فعلية

الانتباه تساعد اللاعبين علي تنمية الادراك وسرعة اتخاذ القرار في الموقف التنافسي ، فهمازة الانتباه يكمن

أكتسابها وتتميتها من واقع التدريب لانها مهارة ضرورة للاداء بمثابة وعندما يتم تطويرها الي درجة عالية من

التحكم يمكن الوصول بها الي حالة تسمى الوعي البديل وهي حالة ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالذكاء الخططي

والانجاز الذي يصل اليها اللاعب .

وأظهرت النتائج انه كلما زاد مستوى التفكير الإيجابي لدي ناشئ الاسكواش زاد مستوى الاداء

الخططي فهو مصدر قوه للاعبين ومن خلاله يمكن للاعب الذي يفكر بطريقة إيجابية إيجاد الحلول المناسبة

في الموقف التنافسي والرؤيا الواضحة للملعب أثناء المباراة ووضع الوقعات الإيجابية وأيضاً الاستفادة من

التحديات والصعوبات الي تواجهه أثناء المباراة .

فاللاعب الإيجابي يعمل دائماً علي تغيير الافاكر السلبية وتحويلها الي افكار ايجابية والعمل علي

تنفيذها ولديه القدرة علي حسن التصرف الخططي بهدؤ وتركيز تحت الضغط النفسي في المباراة . فالتفكير

الإيجابي له دور هام في نشاط اللاعب واستجاباته داخل ملعب الاسكواش سواء في التدريب او المنافسة .

لذا يعتبر التفكير الإيجابي من أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة وتعزيزها وتطوير الأداء المهاري

والخططي .

فقد اكد ذلك مع العديد من الدراسات مثل محمد علي محمود ، ممدوح المحمدي (١٩٩٨م) (٨) ، حسام سعيد المأمون " (٢٠١٥م) (٢) .

وبذلك تم الاجابة علي التساؤل الثالث:

الذي ينص علي (هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الذكاء الخططي والمهارات العقلية لدي ناشئ الاسكواش وفقاً للجنس) ؟

الإستنتاجات :

- لاعبي الاسكواش لديهم مستوى متوسط من الذكاء الخططي حيث جاءت درجة المتوسط الحسابي (٨٦،١٢) للذكور ، (٨١،٧٢) للاناث وذلك بعد تقسيم الدرجة الكلية للاختبار علي (٣) مستويات (المستوي الاول (٣٩ - ٦٤) ضعيف) ، (المستوي الثاني (٦٥ - ٩١) متوسط) ، (المستوي الثالث (٩٢ - ١١٧) عال) .

- لاعبي الاسكواش لديهم مستوى عال من التصور العقلي حيث جاءت درجة المتوسط الحسابي (٦٢،٠٧) للذكور ، (٦٠،١٣) للاناث وذلك بعد تقسيم الدرجة الكلية للمقياس علي (٣) مستويات (المستوي الاول (٣٦ - ١٦) ضعيف) ، (المستوي الثاني (٣٧ - ٥٧) متوسط) ، (المستوي الثالث (٥٨ - ٨٠) عال) .

- تفوق الناشئات عن الناشئين في مستوى تركيز الانتباه لديهم .

- لاعبي الاسكواش لديهم مستوى عال من التفكير الإيجابي حيث جاءت درجة المتوسط الحسابي (٥٩،٧٣) للذكور ، (٦٢،٠٦) للاناث وذلك بعد تقسيم الدرجة الكلية للمقياس علي (٣) مستويات (المستوي الاول (٢٥ - ٤١) ضعيف) ، (المستوي الثاني (٤٢ - ٥٨) متوسط) ، (المستوي الثالث (٥٩ - ٧٥) عال) .

٣. كلما زاد مستوى المهارات العقلية لدي الناشئين كلما زادت درجة مستوى الذكاء الخططي لديهم .

التوصيات :

١. ضرورة الإهتمام والعناية ببرامج الإعداد النفسي المختلفة التي تؤثر على أداء لاعبي الاسكواش .
٢. يجب التركيز على تهيئة وإعداد البرامج التدريبية التي تخدم الإعداد النفسي للاعبين وخاصة في لعبة الاسكواش.
٣. الإهتمام والتأكيد على البحوث الخاصة برياضة الاسكواش والجوانب النفسية والخططية والبدنية المرتبطة بهم .
٤. استخدام اختبار الذكاء الخططي للاعبين الاسكواش خلال موسم التدريب الرياضى قبل المنافسة وبعد المنافسة للتعرف على مستوى الذكاء الخططي لديهم .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢- حسام سعيد المامون (٢٠١٥م) : تأثير التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين لكرة القدم الناشئين ، مجلة كلية التربية الاساسية ، المجلد ٢١ العدد ٨٩ ، الجامعة المستنصرية .
- ٣- عبد الحميد شرف ٢٠١٥م: البرامج فى الترييه الرياضيه بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٤- فاطمة محمد أحمد عمارة (٢٠١٦ م) : بناء مقياس التفكير الإيجابي للناشئين الرياضيين ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٥- محمد ابراهيم عيد ٢٠١٣م: نسبة مساهمة الذكاء الخططي في مستوى أداء بعض المبادئ الهجومية لناشئى كره القدم ،المؤتمر العلمي الاول لعلوم الرياضة ، الغردقة ، جامعة اسيوط .
- ٦- محمد العربى شمعون ،عبد النبى اسماعيل الجمال (٢٠١١م) :التدريب العقلى فى التنس ،دار الفكر العربى ،القاهره .
- ٧- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٨- محمد علي محمود ، ممدوح المحمدي (١٩٩٨م) : لاعداد الذهني وتطور التفكير الخططي للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٩- محمود محمد أشرف (٢٠١٢م) :فاعلية برنامج للتصور العقلي على بعض المتغيرات النفسية لبراعم الاسكواش، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين الهرم، جامعة حلوان .
- ١٠- مفتى ابراهيم حماد (٢٠١٠م) :التدريب الرياضي الحديث (تخطيط ، تطبيق ، قيادة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١١- مؤيد عبد الرازق حسو(٢٠١٠م) : المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططى لدى لاعبي كره القدم ،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (١٦)، العدد (٥٤) .
- ١٢- هانى ممدوح عبد المنعم الكنانى(٢٠١٥ م) : تأثير تدريبات للمواقف التنافسية على بعض الأداءات الخططية للاعبى الإسكواش ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٣- ولاء حسين حسن خليل(٢٠١٢ م) : الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوى التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس التربوي، جامعة القاهرة .
- ١٤- يوسف على يعقوب (٢٠١٤م) :الذكاء الميداني وعلاقته بفاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبى منتخب جامعة القادسية بكرة القدم ، المجلد(١٤) العدد(١) ، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.

- 15- Bush ,Natali(1996) :The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT) , university of ottawa.
- 16- Katsikadelli –A(2015) : A Comparative study of service tactics in high – level football tournament coaching and sport science journal ,rom.
- 17- Li-Le Ange (2016): The evaluation system of the quantitative analysis for the techniques and tactics in the volleyball competition ,Chinese sports science and technology Beijing .
- 18- Loehr,J, (2014) :Leader ship full engagement for success in S.M.Murphy ED ,the