



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
رئاسة جامعة ديالى
كلية التربية الاساسية
قسم التربية الرياضية
الدراسات الأولية

بعض العمليات العقلية وعلاقتها بدقة التصويب بكرة السلة

بحث وصفي

على طلبة المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية
وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / جامعة
ديالى

بحث مقدم من قبل الطالبة

رندة رعد عبد الله

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في
التربية البدنية وعلوم الرياضة

أشرف

أ.م. د. آمال صبيح سلمان

٢٠١٦م

١٤٣٧هـ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ
وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي
فَلَكَ يَسْبَحُونَ

(يس ٤٠)

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ



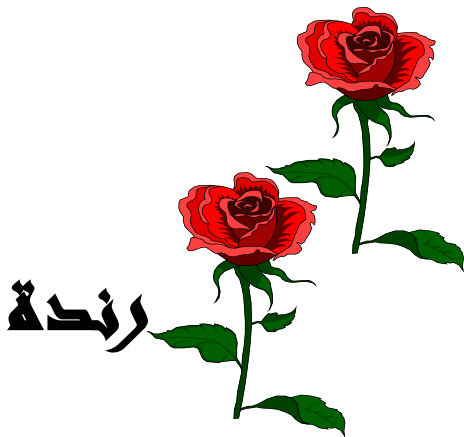
الاهداء

إلى سيد الخلق وحبیب اللہ محمد (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم)
إلى آل بیت رسول اللہ الطیبین الطاہرین وصحبہ الغر الميامین
إلى عراقنا الحبيبہ داعیا من اللہ أن یحمیہ من كل مكروه
إلى كل قطرة دمٍ طاهرة سالت دفاعا عن ارض العراق
لتلبية نداء المرجعية الرشيدة هم أبناء الحشد الشعبي الأبطال
إلى معلمي ومنهل الحب والعطاء والتضحية... والدي العزيز
إلى بحر الحنان والعین الساهرة علی مستقبلنا ... أمي
إلى أخوتي وأخواتي الأعماء حفظهم اللہ من كل مكروه ..
إلى من شاركني حياتي واری الدنيا من خلاله .. زوجي العزيز ونور
عيني بنتي .. مريم

إلى أساتذتي الأفاضل وخاصة من ساعدني في انجاز بحثي

إلى أقاربي وأصدقائي جميعا

أهدي نتاجي المتواضع هذا





شكر و امتنان

الحمد لله والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين أفضل الصلاة والسلام ، وبعد حمد الله على فضله ونعمته التي أنعمها عليّ بإتمام بحثي يدعوني واجب العرفان والاعتراف بالجميل أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى مشرفة البحث **الاستاذ المساعد الدكتور آمال صبيح سلمان** لآرائها العلمية السديدة ، وتوجيهاتها القيمة ، والأثر البالغ في أنجاز خطوات عملي كلها.

كما أتقدم بوافر شكري وتقديري إلى **عمادة كلية التربية الاساسية** ، جامعة ديالى واخص بالذكر قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية وأساتذتي الأكفاء في المراحل الدراسية اللذين صقلوا خبرتي العلمية وطوروها بالشكل الذي مكنتني من اكمال دراستي .

ومن باب العرفان الخالص أقدم شكري وتقديري إلى كل الذين ساعدوني في اتمام البحث الذين كانوا لي خير عون فجزاهم الله خيرا.

وفي الختام أنحني أجلا لا وإكبارا إلى والدي ووالدتي اعترافاً بفضلهم لتحملهم معي مصاعب الدراسة .. فجزأهم الله عني خير الجزاء .



رزقة



الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :-

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ الانتباه :- يعد من المهارات العقلية التي يتم خلالها التركيز على مثير معين قد يكون داخلياً او خارجياً جميع المثيرات الأخرى ، وهذا بدوره يؤدي الى استجابة فعالة ذات العلاقة والتعامل معها تشكل اكثر فاعلية ينتج من خلال استجابة حركية وعقلية ملائمة لنوع النشاط الممارس (لمولود ٢٠٠٧ : ٣٣) والانتباه هو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استقراراً لملاحظته او أدائها والتفكير فيه (الهليجي ، ٢٠٠٠ : ٣٣)

وهو عملية ارادية ينحني من خلالها الرياضي منبها او موضوعاً معيناً يهمله يحصر شعوره وحواسه فيه (الامير ٢٠٠٢ : ٢٤١) .

١-١-٢-١ انواع الانتباه :

١- الانتباه الإداري :- وهو التوجيه المقصود بالاحساس نحو موضوع قائم بذاته مثل توجيه الفرد لأنتباه بأرادته الى عمل ما أو فكرة معينة .

٢- الانتباه اللا ارادي :- هو اتجاه الاحساس نحو موضوع معين دون تدخل الفرد في ذلك مثل الانتباه الى الاصوات العالية او الاضواء الساطعة او الاشياء المتحركة (ذنون ١٩٨٧:٦٤)

١-١-٢-٢ تركيز الانتباه

يعرف تركيز الأنتباه بانه استعداد الإدراكي العام الذي يقوم بتوجيه شعور الرياضي نحو موقف معين ككل او جزء فإذا كان الموقف معروف للرياضي يكون الانتباه ، اما اذا كان الموقف جديد كلياً فيزداد الانتباه ويتم التركيز على هذا الموقف الجديد (حنوش ١٩٨٧ : ٦٢) ، هو اصطلاح يشار به التراكم الطاقة العقلية وتوجهها المركز صوب الفكرة معينة او الى احدى محتويات الذاكرة الحركية او الى موضوع معين تنصب عليه الطاقة العقلية وتتجه صوبه (سليمان ١٩٨٩)، في حين عرفه

محمد العربي بأنه "القدرة تثبت الانتباه على المثير كمثير لفته من الزمن فعندما مشير معين في بؤرة الانتباه فهذا يعني ان انتباه على المثير لا يعني بالضرورة جمود الانتباه و انما يتحرك الانتباه اثناء تركيزه في مجال او امتداد او اتساع اكبر يطلق عليه امتداد او اتساع اكبر يطلق عليه امتداد او اتساع الانتباه ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه كما يطلق على النقطة التي يتركز منها المصطلح بؤرة الانتباه .

٢-١-٢ الادراك الحس الحركي :

ان العمليات العقلية هي في حقيقة عمليات احساس الادراك وتفكير بشكل عام والادراك لا يمكن ان يكون بلا احساس حيث ان عملية الادراك الحسي تستند على نشاط الاجهزة الحسية . ويعرفه وجيه محجوب ١٩٨٩ بانه استجابة عقلية لمثيرات حسية معنية او تفكير المعلومات المكتشفة بواسطة حواس الانسان من حيث معناها او رموز لها ولا لادائها (محجوب ١٩٨٩ : ٣١) .

كما يعرف الادراك اكسحركي بأنه عبارة عن اشارة الاعضاء الحسية الموجودة في العضلات والاعصاب والمفاصل ، فهي تزود العقل بالمعلومات مما يجب ان تفعله اجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ اي مهارة (حسين ، ١٩٨٨ : ٨٤١)

اما ابراهيم عبد ربه وحبیب حبيب العدوي : ٢٠٠٥ : يشير ان انه الادراك هو تفسير الفرد المباشر لأحاساسه بالطبيعة ويبدأ الادراك بالاستجابات العصبية لنشاط اعضاء الحس ثم توصيلها الى جهاز العصبي المركزي .

٢-١-٣ التصور العقلي :-

التصور هو مهارة عقلية او مهارة نفسية تساعد على رفع مستوى الاداء الفني وذلك من خلال بناء وتحسن التصور الحركي لدى اللاعبين واثقان المهارات الحرفيه وخطط اللعب وتطبيقها في المواقف للعب المتغيرة والمتعددة بالإضافة الى إعداد

اللاعب نفسياً من ناحية العقلية للأداء العقلي للعبة كرة السلة ، إذ ان التصور الفعلي يمنح فرصة للتعاقد مع الشكل أو المهارة ، عند حضورها بشكل واضح فالتصور العقلي :- هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الاعداد العقلي للأداء (امين : ٢٠٠٠) ويعرف بأنه محاولة استرجاع الاحداث والخبرات الحسية السابقة او بناء صورته جديدة لحدث جديد وتكرارها اكثر من مره والتصور العقلي لا تعتمد فقط على حاسة البصر ولكن يجب ان يمثل اكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الأهمية شمعون (١٩٨٦ : ٥٠)

٢-١-٣ التصويب في كرة السلة

ان الغرض الأساسي لعبة كرة السلة هو أصابة اكبر عدد من نقاط في سلة الخصم ، ونتيجة لتطور انواع الدفاع وتطوير قانون اللعبة دفع الفريق الى ايجاد طرق وأساليب متعددة للتصويب من مواضع ومسافات مختلفة . يعرفها (خالد ، ١٩٩٠) على انها محاولة فعلية جادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة الى سلة الخصم مستثمراً في ذلك قابليته البدنية والفنية والذهنية والنفسية ضمن إطار القانون الدولي (عزيز ١٩٩٠ : ٧) كما عرفت على انها رمي الكرة على السلة (٧١ : ١٩٦٦م Wooden) . أنطلاقاً من الفهم فأن المهارة التصويب بأنواعها أو اشكالها المختلفة تعد العامل المهم والمؤثر في تنمية المباراة حيث يؤكد عبد العزيز ان تنمية المباراة تتوقف على نجاح مهارة التصويب (احمد وصالح ١٩٩٧ ، ٢) لهذا ترى بان مهارة التصويب تأتي على رأس جميع مهارات اللعبة ، اذا ان كل ما يؤديه اللاعب من مهارات داخل ملعب داخل ماهي إلا لأيجاد فرصة للتصويب على سلة الفريق منافس وعليه فأن التصويب هو مرحلة نهائية لجميع المهارات .

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة خالد عبد المجيد الخطب وزهير يحيى محمد علي (٢٠٠٥)
(تركيز الانتباه والادراك الحس الحركي وعلاقتها بدقة الإرسال الطويل بالكرة
الطائرة)

هدف البحث :

- ١- التعرف على العلاقة بين اختيار درجة تركيز الانتباه ودقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة .
- ٢- التعرف على العلاقة بين اختيار درجة مستوى إدراك الحس - حركي بدقة الإرسال بالكرة الطائرة .

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة وطبقة البحث .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة ومشكلة البحث .

٣-٢ عينة البحث :-

اشتملت عينة البحث على طلبة المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية علوم الرياضة.

وبالبلغ عددهم (٣٩) طالب وطالبة وتم استبعاد (٤) طلاب من المتغيبين في الدوام الرسمي والاستعانة ب(١٠) طلاب لتطبيق التجربة الاستطلاعية ، وبلغ مجموعة عينة البحث التجربة (٣٥) طالب وطالبة ، وهم يمثلون نسبة (٨٩,٧٤%) من مجتمع البحث .

٣-٢-١ تجانس افراد العينة :-

لغرض عزل المتغيرات التي من شأنها ان تؤثر في درجات افراد العينة سواء في متغيرات النمو او في المتغيرات النفسية ومهارة التصويب من اسفل السلة لجأت الباحثة الى استخراج التجانس في هذه المتغيرات للتأثر من خلو العينة من القيم المتطرفة والتي من شأنها ان تؤثر على مصداقية النتائج، وتم استخدام معامل الالتواء لهذه المتغيرات و ظهرت النتائج جميعها محصورة بين (+/-) ٣

وهذا يدل على التجانس العينة وكما مبين بالجدول (١)



جدول (١)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر	٢٠,٥٥	٢٠	٠,٨٨	٠,٥٨٧
٢	الطول	١,٦٠٧	١,٦٢	٠,٠٥٥	٠,٠٤٠
٣	الوزن	٥٨,٣٥	٥٥,٥	٩,٣٨	٠,٨٥٢
٤	تركيز الانتباه	٢٧,٥	٢٧٠,٤	١٢٣,٤	٠,٤٤,٧
٥	الادراك الحس حركي	٥١,٣٢	٥٠	١٩,٥١	٠,٢٧٩٠
٦	الاستجابة الحرية	٥٢,٤٢	٦٠	٢٢,٥٤	٠,٨٣٢

٣-٣-٣ - الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث .

٣-٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :-

١- المصادر والمراجع العربية .

٢- الاختبارات والمقاييس .

٣- شبكة الانترنت .

٤- المقابلات الشخصية للخبراء ملحق (٣).

٥- الملاحظة والتجريب .

٣-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

١- جهاز حاسوب نوع (DELL) صيني المنشأ .

٢- ساعة توقيت الكترونية نوع (CASEO) يابانية المنشأ .

٣- كرة سلة عدد (١) نوع (Molten) .

٤- هدف كرة سلة عدد (١) .

٥- ملعب كرة سلة .

٦- اقلام رصاص .

٧- شريط قياس معدني بطول ١٠ م .

٨- غطاء للعين .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :-

٣-٤-١ اختبارات المهارات التقسية :-

أولاً : اختبار تركيز الانتباه .

ثانياً اختبار الادراك الحسركي :-

اختبار الادراك اكسركي للوثب الطويل من الثبات للأمام (عبد الفتاح وحسين،

١٩٩٧ : ١٧٥)

ثالثاً :- اختبار التصور العقلي :

اختبار مقياس التصور العقلي الرياضي (راني ٢٠٠٤ : ١٤٥)

رابعاً :- اختبار استجابة الحركية :-

اختبار الجري لمسافة ١٠متر كثير غير معلوم (علي ، ٢٠٠٤ : ٧٢)

٣-٤-٢ اختبار التصويب :

اختبار التصويب من اسفل الشبكة لمدة ٣٠ ثانية (علاوي ورضوان ٣٨٨، ١٩٩٨)

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تتكون من (١٠) طلاب لم يكونوا ضمن العينة الاساسية في يوم الخميس المصادف ٢٤/٣/٢٠١٦ تم فيها تطبيق الاختبارات الفعلية للمهارات العقلية قيد البحث وكان الهدف منها :

- ١- التأكيد من ملائمة الاختبارات لافراد عينة البحث .
- ٢- ضبط توقيتات اجراء تجربة والوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
- ٣- التعرف على المعوقات التي قد تطرأ اثناء تنفيذ الاختبارات لتلافيها في التجربة الرئيسية .

٣-٦ التجربة الرئيسية :

تم اجراء الاختبارات الخاصة بالبحث على افراد المجموعة التجريبية في يومي الاحد و الاثنين الموافق ٣-٤/٤/٢٠١٦ في تمام الساعة التاسعة صباحاً وعلى ملعب كرة السلة في كلية تربية الاساسية في جامعة ديالى وبمساعدة فريق العمل المساعد ملحق (٢) .

اليوم الأول : لتنفيذ اختبارات العمليات العقلية (تركيز الانتباه والادراك الحسركي ، والاستجابة الحركية) .

اليوم الثاني : تنفيذ اختبار التصويب والتصور العقلي .

وقد راعت الباحثة الخطوات التالية :

- ١- تهيئة مستزمات تنفيذ الاختبارات قبل وصول الطلبة الى مكان الاختبار .
- ٢- شرح الاختبارات العقلية بالتفصيل على افراد عينة البحث .



- ٣- شرح وعرض الاختبارات المهارية بالتفصيل على افراد عينة البحث .
 - ٤- اداء إحماء كافي لتنفيذ الاختبارات .
 - ٥- تسجيل نتائج الاختبارات في استمارات اعدت مسبقاً لكل اختبار .
- ٣-٧ الوسائل الإحصائية :-

استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي (Spss) في استخراج النتائج البحث متبعة
الوسائل الاحصائية التالية : (الياسري ، ٢٠١٠ : ١٢٢-١٥٧)

- ١- النسبة المئوية .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- الوسيط .
- ٤- معامل الارتباط البسيط برسون .



الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٤-١ عرض نتائج العلاقة بين تركيز الانتباه ومهارة التصويب من اسفل السلة لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها .

٤-٢ عرض نتائج العلاقة بين الادراك الحس

حركي ومهارة التصويب من اسفل السلة لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها .

٤-٣ عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي و دقة التصويب بكرة السلة لافراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها .

٤-٤ عرض نتائج العلاقة بين مهارة تركيز الانتباه ودقة الانتباه بكرة السلة لافراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٤-١ عرض نتائج العلاقة بين تركيز الانتباه ومهارة التصويب من اسفل السلة لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٢)

المهارة	المحسوبة	الجدولية	الدلالة
تركيز الانتباه	٠,١٢	٠.٣٢	غير معنوي
دقة التصويب			



بين جدول (٢) قيم الاوساط الحسابية والافتراضات المعيارية زتنمية المعامل الارتباط المحسوبة لتركيز الانتباه ودقة التصويب بكرة السلة لافراد عينة البحث ، افتراضية فعال الارتباط بين هذين المتغيرين (٠,١٢) وهو اصغر من تنمية معامل الارتباط الجدولية والبالغة (٠,٣٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣٨) وهذا يدل على عدم وجود علاقة بين تركيز الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة السلة لدى افراد عينة البحث .

وتعزو الباحثة هذه الناحية الى ان التغليف المتين يكون اصعب عليهم ان يركزو انتباههم بشكل اكبر على اداء تصويب بكرة السلة لوجود منشآت انتباه كثيرة ظهور يركز اهتمامه طريقة اداء وكذلك تنمية لوجود المدرس ولزميل مما يزيد من صعوبة تركيز انتباهه على اصابة الهدف وبهذا الخصوص يذكر نبيل محمود(٢٠٠٧) ان تشتيت الانتباه او عدم تركيز يؤثر سلبياً في الاداء .

كما ان المتمثلين الجدد لا يملكون خبرات حركية في مجال الاداء يكون من الصعب عليهم اداء التصويب بشكل منقن كون هذه المهارة تحتاج الى تكرارات وممارسة كثيرة للوصول الى عملية الاتقان ، مما ادى الى ضعف مستوى الاداء المهاري فالرياضي الذي يمتلك تركيز ضعيف هو الذي لا يستطيع ان يوفق بين موافقة الجدية والعقلية لكيانه الخاص (شاكر، ٢٠٠٥ : ١٨٨)

٢-٤ بين عرض نتائج العلاقة بين الادراك اكس الحركي ومهارة التصويب من اسفل السلة لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها :



جدول (٣)

بين قيم الاوساط والاحترافات المعيارية ومعامل والارتباط بين مهارة الادراك
اكسركي ودقة التصويب بكرة السلة .

المهارة	مئوية	جدولية	الدلالة
الادراك الحسركي			
دقة التصويب	٠,٤٤٩	٠,٣٢	معنوي

بين الجدول (٢) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة معامل الارتباط
المئوية للتصور الفعلي ودقة التصويب بكرة السلة لأفراد عينة البحث اذ ان فيه
معامل الارتباط بين هذين المستويين (٠/٣,٢١) هي اكبر من نسبة معامل وذا يدل
على وجود علاقة بين مهارة التصويب العقلي والدقة بكرة السلة لدى افراد عينة
البحث . وتفرد الباحثة هذه العلاقة المعنوية الى وجود تكامل ما بين هاتين المهارتين
كون مهارة التصويب تعتمد بشكل كبير على الصورة الموجودة في ذاكرة المتعلم
ويعتمد ادائها على نوعية ووضوح وتسلسل الصورة المحفوظة في الدماغ مما يعرض
طي تغذية راحية داخلية في الاداء مما يساعد على توجيه الجهاز الحركي والعقلي
للمتعلم.



عرض نتائج العلاقة بين مهارات الاستجابة الحركية ودقة التصويب بكرة السلة
لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها

جدول (٥)

بين قيم الاوساط الحاسية والاحترافات المعيارية ومعامل الارتباط بين

تركيز الانتباه ودقة التصويب بكرة السلة .

مهارة	مئوية	جدولية	دلالة
تركيز الانتباه	٠,٦٤٩	٠,٣٢	معنوي
دقة التصويب			

بين جدول (٢) قيم الاوساط الحاسية والاحترافات المعيارية ونسبة المعامل الارتباط مئوية للأستجابة الحركية ودقة التصويب بكرة السلة لأفراد عينة البحث اذا نسبة معامل الارتباط بين هذين المتغيرين (٢٠,٦٢٩) هي اكبر قيمة معامل الارتباط وبالغة (٠,٣٢) لاعتن مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨) وهذا يدل على وجود علاقة بين مهارة الاستجابة الحركية ودقة التصويب بكرة السلة لدى افراد عينة البحث ، وتعزو الباحثة هذه العلاقة المعنوية على ان عملية الاختبار الدقيق والسليم للأستجابة الداخلية للحيز الخارجي لينعكس ايجابيا على النخبة النهائية للأداء من خلال توجيه سرعة الایعاز العصبي للعضلات الحاصلة مما يزيد من سرعة الاداء والاقتصاد بالجهد المبذول ، اذا يذكر قاسم حسن حسين (١٩٨٨) ان الاستجابة الحركية ظاهرة تطراً على الغدد والعضلات وينعكس على السلوك نتيجة تنمية معين مما يدعوه الى تكيف وفقاً للوضع الجديد الناشيء في فعل النسبية والاثارة (حسين ٧ -٤ ١٩٨٨) .



الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصلت اليها الباحثة خرجت بالاستنتاجات التالية :

١- وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين مستوى تركيز الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة السلة لدى افراد عينة البحث :

٢- وجود ضعف في مستوى تركيز الانتباه لدى طلبة المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية والعلوم الرياضية .

٣- وجود علاقات ارتباط معنوية عالية بين الادراك الحس حركي ومهارة دقة التصويب بكرة السلة لدى افراد عينة البحث .

٥-٢ التوصيات :

توصي الباحثة بالاتي :-

١- الاهتمام بتنمية تركيز الانتباه لما له اهمية كبيرة في اداء الكثير من المهارات الاساسية في الالعاب الرياضية التي تدرس ضمن مناهج كليات التربية الرياضية .

٢- الاهتمام بتنمية الادراك الحس حركي لأهميته الكبيرة في تعلم وأتقان مهارات الاساسية في الالعاب الرياضية كافة .

٣- دراسة العلاقة بين المهارات العقلية واداء المهارات الاساسية الاخرى في لعبة كرة السلة .



المصادر

- ١- ابراهيم عبد ربه ، وحبیب العدوی ، الانتقاء النفسي - تطبيقات في التربية البدنية والرياضية : (القاهرة ، ب - م ، ٢٠٠٥) .
- ٢- ابو العلا احمد عبدالفتاح ومحمد صبحي حسنين ، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق قياس والتقويم : (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) .
- ٣- حلمي المجبلي ، علم نفس المعاصر : ط ٨ (بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، ٢٠٠٠)
- ٤- خالد عبدالمجيد الخطيب وزهير يحيى محمد علي ، تركيز الانتباه والادراك اكس حركي وعلاقتها بدقة الارسال الطويل بالكرة الطائرة : (بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية جامعة الموصل مجلد ١١٢ العدد ٤١ ٢٠١٢) .
- ٥- راجح حمج عزت :أصول علم النفس : ط ٢ (مصر، دار المعارف ، ١٩٧٣)
- ٦- ضياء محمود ، تأثير الترتيبات الحركية في تطوير بعض المهارات العقلية والاساسية للناشئين بكرة القدم رسالة ماجستير الكلية التربية الرياضية جامعن ديالى ٢٠٠٧ .
- ٧- عبد علي نصيف ؛ اصول التدريب الرياضي : (جامعة بغداد ، مطابع جامعة بغداد، ١٩٧٥) .
- ٨- قاسم حسن حسين ؛ موسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعب الفعاليات والعلوم الرياضية ، ط ١ : (دار الطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨) .



- ٩- محمد العزي ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٦) .
- ١٠- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات مهارية والتنمية في مجال الرياضي ، ط ١ (القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٨) .
- ١١- معيوف ذنون ؛ علم النفس الرياضي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة الموصل ، ١٩٨٧) .
- ١٢- نزار الطالب وكامل الرئيس ؛ علم نفس الرياضية (بغداد مطبعة المكتبة الوطنية ، ٢٠٠٠) .
- ١٣- هاشم احمد سليمان ، تركيز الانتباه في السله : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ١٩٨٩) .
- ١٤- وجيه محجوب ، علم الحركة ، التعلم الحركي : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩) .
- ١٥- وجيه محجوب ؛ فسيولوجيا التعلم ، ط ١ (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠) .
- ١٦- وجيه محجوب وقاسم حسن المندلاوي ؛ المدخل في علم التدريب الرياضي : (بغداد مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٢) .
- ١٧- نبيل محمود شاكر ، التعلم الحركي ، ط ١ ، مطبعة جامعة ديالى ، العراق ، ٢٠٠٥ .



١٨- محمد جاسم الياسري ، الأحصاء التربوي ، ط١، النجف الأشرف ، دار
الضياء للطباعة ، ٢٠١٠ .

الملاحق

ملحق (١)
مقياس العمليات النفسية

ت	العبارات	نعم	لا
١	استطيع ان اقوم بتصوير أية مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة		
٢	اعرف جيدا كيف اقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في اثناء التدريب		
٣	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباريات وتدخل في تركيز انتباهي		

٤	اشعر غالبا باحتمال عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة
٥	اشترك في كل التدريبات وافكاري كلها تتضمن الثقة بنفسي
٦	قبل اشتراكي في المباريات اكون معدا نفسيا لبذل اقصى جهد
٧	استطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان اقوم بادائها فعلا
٨	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في التدريب
٩	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات المختلفة في المباريات
١٠	اخشى من عدم الاجادة في الاداء اثناء التدريب
١١	عندما لا تكون نتيجة الاداء لمصلحتي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء
١٢	افضل دائما الاشتراك في التدريب
١٣	يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي
١٤	من السهولة بالنسبة اليّ قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي بالتدريب
١٥	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات التدريب
١٦	عندما اشترك في المباريات فاني اشعر بالمزيد من القلق
١٧	طوال مدة التدريب استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي
١٨	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي في اثناء المباريات
١٩	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في التدريب
٢٠	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في المباريات
٢١	الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في التدريب
٢٢	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المباراة

٢٣	اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في التدريب
٢٤	اشعر دائما بانني اقوم ببذل اقصى جهدي طوال مدة التدريب

ملحق (٢)

قائمة بأسماء فريق العمل المساعد

ت	اسم الخبير	التحصيل العلمي	مكان العمل
١.	ياسر محمود وهيب	ماجستير	كلية التربية الاساسية
٢.	محمد جاسم محمد	بكلوريوس	كلية التربية الاساسية
٣.	محمد حسين	بكلوريوس	كلية التربية الاساسية
٤.	سامر صلاح	بكلوريوس	كلية التربية الاساسية

الملحق (٣)

أسماء الخبراء الذين اجريت معهم المقابلة الشخصية

الاسم	اللقب	مكان العمل	الاختصاص
بثينة عبد الخالق	أ.م.د	الاساسية	طرائق تدريس تربية رياضية
يسار صباح	م.د	الرياضية	علم نفس كرة سلة
رشوان محمد جعفر	أ.م	الاساسية	طرائق سباحة
نزار علي جبار	م.م	الرياضية	كرة سلة
ياسر محمود وهيب	م.م	الاساسية	اختبارات ومقاييس