ISSUE : 5 March 2026
Faculty of Arts and Sciences ALAbyar University of Benghazi
Afaq Journal for Human and Applied Studies

العـــدد : الخـــامس مـــــارس 2026
كلية الآداب والعلوم الإبيار - جامعة بنغازي
مجلـــة آفاق للدراسات الإنسانية والتطبيقية

تأثيرُ التّدريبِ بالتّصوّرِ الذّهنيِّ على سرعةِ ردِّ الفعلِ في مهارةِ التّصويبِ في لعبةِ كرةِ اليدِ لدى طلبةِ كلّيّةِ التربيةِ البدنيةِ - المرج / جامعةِ بنغازي

د. إبراهيم علي إبراهيم يوسف الرملي *.

تاريخ الاستلام: 2025/11/23	تاريخ القبول: 2026/01/11	تاريخ النشر: يونيو/2026م

الملخص:

يهدف البحث إلى معرفة تأثير التدريب بالتصور الذهني على سرعة رد الفعل في مهارة التصويب في لعبة كرة اليد لدى طلبة كلية التربية البدنية- المرج / جامعة بنغازي، وتم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة والقياس القبلي والبعدي وتكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية البدنية المرج جامعة بنغازي أما عينة البحث فشملت (20) طالبا من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية المرج جامعة بنغازي للعام الدراسي (2024 - 2025). وتم استخدام اختبار نلسون للاستجابة الحركية الانتقائية- برنامج التدريب الذهني : استبيان التصور العقلي الرياضي - اختبار التصويب من القفز عاليا. كما قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة (5) طلبة من خارج عينة البحث وذلك بتاريخ 2025/2/22 لغرض التحقيق من تطبيق الاختبارات وضبط الوقت المستغرق وتحديد الأدوات المستخدمة لتطبيق المنهج.، وتم إجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 6 / 4 / 2025 في الساعة العاشرة صباحا في ملعب المدينة الرياضية – أما الاختبارات البعدية فقد تم إجراؤها بتاريخ 2025/5/26 في الساعة العاشرة صباحا بظروف الاختبارات القبلية نفسها.- وتم التوصل إلى النتائج الآتية: أن مستوى مهارة التصويب وسرعة رد الفعل لمهارة التصويب من الأسفل كان أفضل نوعا ما قياسا بمهارة التصويب من الأعلى على الرغم من ضعف الأداء في كليهما.- وقد أوصى البحث بـ التأكيد على زيادة التمرينات الخاصة بتطوير مهارة التصويب وسرعة رد الفعل وخاصة التمرينات المقترنة بتنمية القدرات العقلية والبدنية وبشكل مستمر مع الأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية.

الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني - سرعة رد الفعل - المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

*. أستاذ مشارك بقسم الإدارة والإعلام الرياضي كلية التربية البدنية المرج- جامعة بنغازي

المؤلف الرئيسي: د. إبراهيم الرملي. DOI:https://doi.org/10.37376/ajhas.vi5.7656

ISSUE : 5 March 2026
Faculty of Arts and Sciences ALAbyar University of Benghazi
Afaq Journal for Human and Applied Studies
العـدد : الخـامس مـــارس 2026
كلية الآداب والعلوم الإبيار - جامعة بنغازي
مجلـــة آفاق للدراسات الإنسانية والتطبيقية

The effect of mental imagery training On reaction speed in shooting skills in handball Students of the Faculty of Physical Education - Al-Marj / University of Benghazi

*. Dr. Ibrahim Ali Ibrahim Youssef.

Abstract:

Research entitled 'The Effect of Mental Imagery Training on Reaction Speed in Handball Shooting Skills among Students of the Faculty of Physical Education, Al-Marj, Benghazi University' Research method: The researcher used a single-group experimental method with pre- and post-tests. Research population: Students of the Faculty of Physical Education, Al-Marj / University of Benghazi Research sample: The research sample included (20) third-year students at the Faculty of Physical Education, Al-Marj / University of Benghazi for the academic year (2024-2025). Research objective: To determine the relationship between mental training and reaction speed in handball shooting skills among students at the Faculty of Physical Education, Al-Marj. Research hypothesis: There is a statistically significant relationship between mental training and reaction speed in handball shooting skills among students at the Faculty of Physical Education, Al-Marj. - Tests used: Nelson's selective motor response test. - Mental training programme: Sports mental imagery questionnaire. - High jump shooting test. Exploratory experiment: The researcher conducted an exploratory experiment on a sample of five students from outside the research sample on 22 February 2025 to investigate the application of the tests, control the time taken, and determine the tools used to apply the methodology. - Pre-tests: The tests were conducted on 6/4/2025 at 10:00 a.m. at the sports city stadium. - Post-tests: The tests were conducted on 26/5/2025 at 10:00 a.m. under the same conditions as the pre-tests. - Conclusions: − - The level of shooting skill and reaction speed for shooting from below was somewhat better than shooting from above, despite poor performance in both. - Recommendations: - Emphasis on increasing special exercises.

* *Associate Professor, Department of Sports Media, Faculty of Physical Education, Al-Marj University of Benghazi.*
* ***corresponding author:*** *Dr. Ibrahim Youssef.* Ibrahim.alrmli@uob.edu.ly.

Copyright©C2024University of Benghazi.
This.open.Access.article.is Distributed under a CC BY-NC-ND 4.0 licens.

مقدمة البحث:

يرتكز بناء الأنشطة الرياضية على اكتساب المهارات اللازمة لكل نشاط والسعي لتحقيق الأداء الأمثل من خلال التطوير المستمر ولأن تحسين الأداء هو الهدف المنشود للعاملين في المجال الرياضي، فإنه يستلزم تطبيق المناهج والمبادئ والنظريات العلمية للتعلم، إلى جانب التقنيات الفعّالة التي تؤثر على عملية التعلم ومدتها؛ مما يُسرّع من تطور الأنشطة الرياضية، وقد شهد مجال التعلم الحركي تطورات ملحوظة، ولا سيما في تهيئة بيئات تعليمية تُحفّز اللاعبين وتُسهّل تحقيق أهداف التعلم. (عثمان، 1987).

من مبادئ التعلم الحركي التركيز على التعلم والتدريب المتوازن بين مختلف أساليب التدريب وأساليب التدريب الذهني، والترابط والتداخل بينها. وتعتمد درجة هذا التوازن على توقيت استخدامها، ونوع النشاط الجماعي أو الفردي، وبيئة الأداء، والاختلافات الفردية بين اللاعبين في الانتباه والتركيز والقدرة البدنية والتعافي الذهني، وغيرها من العوامل. (المالكي، 1998)

وقد أشار (شمعون) إلى أن التدريب الذهني يُعدّ جزءًا أساسيًا من إعداد اللاعب لاكتساب المهارات الحركية اللازمة للمنافسة. ويشمل هذا التدريب تخيّل الحركة، وتسلسل المهارات والمواقف، والأهداف، وجميع جوانب المنافسة، بما في ذلك الملعب والحكام والمعدات والأدوات. علاوة على ذلك، لا يقتصر التدريب الذهني على المشاركة في المنافسات فحسب، بل يُستخدم في مجال الحركة عمومًا، وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية تحديدًا، حيث يلعب دورًا حاسمًا في عملية التعلّم. (شمعون، 1996)

قام متخصصون في المجال الرياضي بتطوير برامج لمساعدة الرياضيين على التغلب على هذه المشتتات، بما في ذلك:

1. توعية الرياضيين بما يمكنهم التحكم فيه وما لا يمكنهم التحكم فيه.
2. تهيئة مواقف محاكاة تتضمن عوامل تشتيت طبيعية.
3. تدريب الرياضيين على تحويل تركيزهم من عوامل التشتيت إلى محفزات أخرى.
4. مساعدة الرياضيين على التغلب على عوامل التشتيت هذه من خلال الحديث الإيجابي مع الذات. (Zeplin، 2014).

بما أن كرة اليد لعبة تتضمن مهارات متعددة، يمكن استخدام أساليب التدريب الذهني فيها، إلا أن مدى نجاح هذه الأساليب في تطوير المهارات غير معروف، إذ يثير وجود هذه المهارات بالتزامن مع وجود أساليب التدريب الذهني عدة تساؤلات، منها: هل استخدام أساليب التدريب الذهني فعال في تطوير مهارات كرة اليد؟ وأي الأساليب تحقق نتائج أفضل عند استخدامها في دروس كرة اليد؟ تكمن أهمية هذا البحث في الإجابة عن هذه التساؤلات.

مشكلة البحث

أكدت معظم الدراسات أن التصور الذهني يهدف إلى الوصول إلى حالة الأداء الأمثل من خلال تطوير القدرات الذهنية وتعزيزها، وزيادة القدرة على التكرار، والتحكم في الأداء، وتركيز الانتباه، وتحسين جودة نظام التدريب، وتنمية القدرة على الاسترخاء والتعافي والاستعداد للمنافسات. تتطلب الإنجازات الرياضية مستوًى من الاستخدام الذهني واتخاذ القرارات من قبل اللاعب. من خلال عمل الباحث عضوَ هيئة تدريس وتدريسه لكرة اليد في كلية التربية البدنية - المرج، تبين وجود نقص واضح في استخدام أسلوب التدريب الذهني ضمن المناهج التعليمية المخصصة لكرة اليد، ولا سيما في العام الدراسي الذي يلي مرحلة تعلم الطلاب للمهارات الأساسية؛ مما يستدعي زيادة استخدام هذا الأسلوب لتطوير هذه المهارات لدى طلاب الجامعات، من هنا برزت مشكلة البحث في محاولة لاستخدام أسلوب مختلف للتدريب الذهني في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

هدف البحث

- معرفة العلاقة بين التدريب الذهني وسرعة رد الفعل على مهارات التصويب بكرة اليد لدى طلبة كلية التربية البدنية المرج.

فرض البحث

- هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدريب الذهني وسرعة رد الفعل على مهارات التصويب بكرة اليد لدى طلبة كلية التربية البدنية المرج.

مصطلحات البحث

- التدريب الذهني: عرفه (روشال) بانه « إحدى الطرق الرئيسة للسيطرة وتركيز الانتباه » (شمعون، 1996) وعرفه (محجوب) بانه « تخيل القيام بالمهمة دون أن تكون مرتبطًا بفعل خارجي، مما يؤدي إلى نقل إيجابي

كبير في تعلم المهارة الفعلية. « (محجوب، 2000)

- سـرعة رد الفـعل: هي « تعتبر الفترة الزمنية بين ظهور محفز معين والاستجابة الحركية لهذا المحفز ذات أهمية قصوى في تحديد الاستجابة المناسبة للمحفزات المختلفة، سواء كانت بسيطة أم معقدة.«.(حسانين ك.، 2001).

- المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: 1- مهارة الإرسال 2 - مهارة استقبال الإرسال 3 - مهارة الإعداد (التمرير) 4- ضرب الساحق. 5- مهارة حائط الصد. 6 - مهارة الدفاع عن الملعب .

حيث تنقسم الى قسمين:

أولاً: المهارات الهجومية وتشمل:

1الإرسال(من الأعلى–من الأسفل) 2الإعداد(من الأعلى– من الأسفل) 3الضرب الساحق 4 حائد الصد الهجومي

ثانياً: المهارات الدفاعية وتشمل:

1-استقبال الإرسال 2- حائط الصد الدفاعي 3 الدفاع عن الملعب. (المجيد، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة،2000)

- الإطار النظري

تُحدث الصور الذهنية المتكونة أثناء التدريب الذهني استجابات فسيولوجية محددة. وتؤدي عمليات التفكير إلى انقباض العضلات المستخدمة في إنتاج الحركة المتخيلة، ويرتبط الأداء البدني بدرجة من الترابط مع النشاط الذهني.

ينبثق تأثير التدريب الذهني من قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية واسترجاعها، وإعادة تنظيم الصور الذهنية؛ لذا يمكن أن يُحدث التدريب الذهني التغيرات في الجهاز العصبي المركزي نفسها، التي تنتج عن الأداء البدني.

قدّم سيج (1971) أربعة مفاهيم تتعلق بفعالية التدريب الذهني:

1. الدافعية؛ 2. الإدراك الرمزي؛ 3. الوحدات العصبية المشاركة في الأداء؛ 4. النظرية الفسيولوجية.

وقد أثرت هذه المفاهيم في العديد من المواضيع المتعلقة بالتدريب الذهني (شيمون، 1996).

حيث يرى (Gurom , 1984) أن محتوى التدريب الذهني يتضمن :

- تدريب فعال على الاسترخاء.
- تدريب على التركيز.
- التخيل الذهني.
- استحضار التجارب الناجحة.
- تدريب على تجاهل المشتتات.
- تحديد الحالة العاطفية للاعب.. (Gurom, 1984)

والتصور الذهني « طريقة ذهنية تمكّن المرء من تكوين تمثيلات ذهنية لتجارب سابقة أو سيناريوهات جديدة لم يسمع بها من قبل، وذلك بهدف الاستعداد الذهني للأداء. يُطلق على هذا النوع من التمثيل الذهني اسم «الخريطة الذهنية». وكلما كانت هذه الخريطة أوضح في ذهن اللاعب، كان الدماغ أكثر قدرة على إرسال إشارات إلى أجزاء الجسم لتحديد المطلوب منها؛ لذا، فإن التمثيل الذهني ليس مجرد إدراك بصري، مع أن البصر عنصر مهم، بل يعتمد على استخدام حواس أخرى كاللمس والسمع، أو مزيج من هذه الحواس.». (راتب أ.، قلق المنافسة (ضغوط التدريب – احتراق الرياضي)، 1997)

ويعرفه (روبرت Robert) « أنه تجربة مشابهة للتجربة الحسية وتظهر في غياب أي محفز خارجي، كما عرّفه نيدفر بأنه «إعادة بناء أو استرجاع التجربة في العقل». (شمعون، 1996)

أما التعريف الشائع للاستخدام فهو لـ (ريتشاردسون Richardson) الذي عرفه بأنه « جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية «. (الضمد، 2000)

- أقسام التصور الذهني يقسم التصور الذهني إلى قسمين رئيسن هما :

أ - التصور الذهني الداخلي : يتضمن هذا استحضار صورة ذهنية لأداء مهارات أو أحداث محددة سبق اكتسابها أو ملاحظتها أو تعلمها. في هذا النوع من التصور يستطيع الرياضي اختيار ما يرغب في ملاحظته أثناء أداء المهارة (الصورة والصوت، الإحساس بالحركة، العاطفة، والتحكم). إنها طريقة لتصور الحركة وسياقها المحيط، والذي يُختبر عند أداء الفرد للحركة فعليًا.». (راتب أ.، 1995).

ويضيف (الضمد) بان «يتخيل اللاعب نفسه كما لو كانت هناك كاميرا مثبتة فوق رأسه تسجل صورًا لكل ما يراه أثناء الأداء. يستخدم اللاعب التصور الذهني لاستحضار هذه الصور لممارسة تجربة الموقف، والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من مشاعر وأحاسيس وعواطف، وإجراء تقييم حتى يتمكن من اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل.». (الضمد، 2000)

ب- التصور الذهني الخارجي : يتضمن هذا الأسلوب استحضار صور ذهنية لأداء شخص آخر، كلاعب متميز أو بطل رياضي، كما لو أن اللاعب أثناء استحضار الصورة الذهنية، يشاهد فيلمًا أو برنامجًا تلفزيونيًا (صورة، صوت، وعاطفة). هذه طريقة لتصور الحركة التي تُشاهد عند تسجيلها على شريط فيديو وعرضها على الشخص» . (اسماعيل، 2001)

ويرى (الضمد) بان «يتخيل اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلمًا، ويسترجع اللاعب الذي يستخدم التصور الخارجي جميع الجوانب المتعلقة بالأداء في محاولة لإيجاد علاقات لاستخدامها في الطريقة المناسبة للأداء، وتحديد الأخطاء، أو وضع خطط للمنافسة المستقبلية.». (الضمد، 2000)

- مبادئ التصور الذهني يعتمد الاستخدام الصحيح للتصور الذهني على مجموعة من المبادئ، وهي:

1. التخيل الذهني قبل الأداء مباشرة: ينبغي على اللاعب استخدام تقنيات التخيل لاستحضار المهارة مرة واحدة على الأقل قبل أدائها مباشرة. يعتمد عدد مرات التكرار على أسلوب اللاعب وطبيعة النشاط. يُفضل إجراء المزيد من التكرارات إذا سمح الوقت بذلك.

2. التخيل الذهني للمهارة متكاملةً: ينبغي تخيل المهارة ذهنياً بكاملها، دون التركيز على جزء محدد منها؛ ذلك لأن المهارة يتحكم بها البرنامج الحركي؛ لذا من المهم التدرب على البرنامج بأكمله.

3. التخيل الذهني للأداء ونتائجه: يجب على اللاعب تخيل تنفيذ المهارة ونتائجها. على سبيل المثال، في إرسال الكرة الطائرة، ينبغي تعليم اللاعب التخيل الذهني ليس فقط للإرسال متكاملا، بل أيضاً لحركة الذراع، ومسار الكرة، ونقطة تلامس راحة اليد مع الكرة، ونقطة هبوطها.

4. الانتباه للتفاصيل: كلما كانت الحركة أكثر تفصيلاً، كان التخيل الذهني أفضل. على سبيل المثال، يجب على لاعب الكرة الطائرة مراعاة الإضاءة، وسطح الملعب، ودرجة الحرارة. كلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة، زادت فعالية استخدام التصور الذهني في التأثير على مستوى الأداء.

5. التركيز على الإيجابيات: ينبغي أن يركز التصور الذهني على الأداء الناجح؛ لأن ذلك يعزز العلاقة بين

المحفز والاستجابة، وبذلك يُسهم في تحسين الأداء.

6. التصور الذهني بنفس سرعة أداء المهارة: ينبغي أن يكون التصور الذهني بنفس سرعة أداء المهارة. غالبًا ما يميل اللاعبون إلى تصور المهارة أسرع من أدائها الفعلي. وكما هو معروف، فإن ممارسة المهارة بالسرعة المثلى تُساعد اللاعبين على تعلم التوقيت الصحيح لها.

7. التصور الذهني قصير المدى: يُحقق التصور الذهني لفترات قصيرة نتائج إيجابية ويُساعد اللاعبين على تجنب الصعوبات التي يواجهونها عند محاولة الحفاظ على التركيز لفترات طويلة. (شمعون، 1996)

- التصويب:

الهدف من مباراة كرة اليد هو تسجيل الأهداف والفريق الفائز هو الذي يسجل أهدافًا أكثر من الفريق المنافس؛ لذا تُعدّ مهارة التسديد العامل الحاسم بين النصر والهزيمة. حتى المهارات الأساسية والإستراتيجيات الهجومية تصبح عديمة الجدوى إن لم تُكلل بتسديدة ناجحة. إصابة الهدف تُعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم، وتُشعل حماسهم، وتُحفزهم على بذل جهد أكبر والتعاون مع زملائهم لتحقيق الفوز». (العكيلي، 1995)

ويذكر فيولا (Vialla) «يُعدّ التسديد الهدف النهائي للهجوم؛ مما يُظهر ذروة التعاون المتناغم بين اللاعبين». (delaieg، 1979)

ويذكر البديري أن « الحركة الأخيرة لكل الجهود الماهرة والتكتيكية المستخدمة لوضع اللاعب في وضعية التسديد؛ إذا فشل في التسجيل، فإن كل تلك الجهود تصبح بلا جدوى، بالإضافة إلى فقدان الفريق للاستحواذ والتحول من الهجوم إلى الدفاع». (البديري، 2006)

ترتبط عملية التسديد بمهارة اللاعب وقدراته البدنية والنفسية، وقدرته على التنبؤ بدقة بتحركات الفريق المنافس نحو المرمى. ويؤكد الشمخي أن «التسديد هو فن إنهاء الهجمات؛ فلحظة التسديد تُختتم سلسلة من الإجراءات الفنية والتكتيكية، إلى جانب الإعداد النفسي المصاحب لها. وتمثل نتيجة التسديدة القيمة النهائية لتلك التدابير والإجراءات الهادفة». (الشمخي، 1999)

كما أكد (علاوي)» يُتيح النجاح فرصة السعي نحو التحسين والمثابرة والاستعداد لتحقيق الأهداف.» (علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي، 1979)

- لذا، يعتقد الباحث أن التسديد هو المهارة الحاسمة في أداء الفريق، إلى جانب تطبيق مهارات كرة اليد الأساسية، التي من خلالها تُحقق الأهداف وتُحسم الانتصارات. تؤثر عدة عوامل على عملية التسديد، منها:

- زاوية التسديد: كلما اقتربت الكرة من الهدف، زادت نسبة نجاحها.

- المسافة: كلما قصرت المسافة بين المُسدد والهدف، زادت دقة التسديدة وزادت فرصة إصابة الهدف.

- الاتجاه: كلما كانت الكرة موجهة نحو المرمى، زادت صعوبة صدّها. يلعب المعصم دورًا هامًا في توجيه الكرة.

- السرعة: كلما كانت سرعة بناء الهجمة أسرع، زادت احتمالية نجاح التسديدة.. (عودة، 2004)

-السرعـة:

-مفهوم السرعة:

السرعة مصطلح عام يُستخدم في الرياضة للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين انقباض العضلات واسترخائها أثناء التمرين تشمل السرعة المكونات الحركية الوظيفية التي تُمكّن الفرد من أداء الحركات في أقصر وقت ممكن وهي مرتبطة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية بهدف تدريب السرعة إلى تحسين كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلات إلى جانب عوامل أخرى. (الفتاح، التدريب الرياضى المعاصر الاسس الفسيولوجية، 2012)

-تعريف السرعة:

والتعريفات الآتية تعبرعن مفهوم بعض العلماء للسرعة:

- (كلارك clarke) « إنها سرعة أداء حركات من نوع واحد بالتتابع».

- (لارسون larson، يوكم yocom ويتفق معهما بيوتشر Bucher) هي «قدرة الفرد على أداء مجموعة حركات متشابهة في أقل وقت ممكن، حيث تُقاس بعدد الحركات في وحدة زمنية واحدة».

وبالمثل، تُعرَّف سرعة الرياضي بأنها قدرته على أداء حركاته في أقصر وقت ممكن.

- ويُعرّفها آخرون بأنها أداء حركات مُحددة في أقل وقت ممكن.

تُقاس السرعة بالمتر في الثانية (م/ث). وهناك طرق أخرى لقياس السرعة تستخدم أجهزةً وأدوات، مثل الخلايا الكهروضوئية المُتصلة بطابعة، وطرق التسجيل السينمائي القائمة على سرعة الفيلم، وألواح قياس القوة. (السيد، 1993).

أنواع السرعة: هناك ثلاثة أنواع من السرعة:

1- السرعة الانتقالية.

2- السرعة الحركية (سرعة الأداء).

3- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة).

- السرعة الانتقالية: يشير ذلك إلى الجري، حيث يتحرك الجسم ويقطع مسافة معينة، والتي يتم التعبير عنها على النحو الآتي: (هاري HARRE) إنها القدرة على المضي قدماً بأسرع ما يمكن. (حسانين ك.، 2001).

أما بالنسبة للسرعة، التي تُعدّ من أهمّ سمات اللاعب العصري، فيجب على المدرب تنميتها. عليه أن يراقب التحسّن التدريجي في السرعة على مدار العام، ويجب تجنّب أداء هذه التمارين في الصباح أو بعد بذل مجهود ذهني كبير يُعدّ الإحماء المناسب ضروريًا قبل البدء يجب على مدربي الناشئين توخّي الحذر عند تدريب السرعة لدى اللاعبين الصغار؛ إذ ينبغي عليهم اختيار اللاعبين الذين يتمتّعون بالسرعة بالفعل مع ذلك، عند تدريبهم على السرعة، يجب توفير تدريب مناسب حتى سنّ الرابعة عشرة وبعدها يجب زيادة شدّة التدريب تدريجيًا بما يتناسب مع عمر اللاعب. (مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1974).

- السرعة الحركية: يشير هذا إلى أداء حركة واحدة أو أكثر من الحركات المعقدة في أقصر وقت ممكن. مثال على حركة واحدة هو التسديد في أقصر وقت ممكن، بينما مثال على حركة معقدة هو التحكم بالكرة ثم تمريرها في أقصر وقت ممكن. (حماد، 1990).

- سرعة رد الفعل: هي الفترة الزمنية الفاصلة بين التحفيز والاستجابة الحركية له وهي عامل حاسم في تحديد الاستجابة المناسبة لمختلف المحفزات سواء كانت بسيطة أو معقدة. (حسانين ك.، 2001).

كما أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على الاستجابة لمحفز محدد في أقصر وقت ممكن، مثل الاستجابة لإشارة حركية محددة مسبقًا، سواء كانت سمعية أو بصرية أو لمسية. وتختلف سرعة رد الفعل من رياضي لآخر، وهي إلى حد ما سمة فطرية وطبيعية للفرد، تحدث دون تحكم واعٍ. (مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1974).

سرعة رد الفعل لا ترتبط بالضرورة بأنواع السرعة الأخرى فقد يتمتع اللاعب بسرعة رد فعل جيدة ولكنه بطيء الحركة أو التنقل، والعكس صحيح. تُقاس سرعة رد الفعل بزمن رد الفعل.

- ما زمن رد الفعل؟: يُعرّف (أندروز وزملاؤه) زمن رد الفعل بأنه «الوقت المنقضي بين سماع صوت الإنذار وبدء حركة الاستجابة».

يجب التمييز بين نوعين من زمن رد الفعل:

* المدة الزمنية بين تفعيل المؤثر وبدء الاستجابة الحركية؛ وهذا ما نسميه زمن رد الفعل.

* المدة الزمنية بين تفعيل المؤثر واكتمال الاستجابة الحركية وهذا ما نسميه زمن رد الفعل الحركي.

لقياس النوع الثاني، يجب إكمال المرحلة المذكورة سابقًا حتى انتهاء الاستجابة الحركية. (حسانين م.، 1987)

- بعض الأمور المؤثرة في رد الفعل:

- الحاسة المستخدمة: هناك نظرية مؤكدة أن الضوء ينتقل أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المؤثر بصريًا، تكون الاستجابة أسرع منها عندما يكون سمعيًا.

- نوع المؤثر: إذا كان المؤثر بسيطًا يكون زمن الاستجابة أقصر وإذا كان معقدًا يكون زمن الاستجابة أطول يتناسب زمن الاستجابة طرديًا مع تعقيد المؤثر.

- شدة المؤثر: ينتج عن المؤثر عالي الشدة زمن استجابة أقصر والعكس صحيح يتطلب الصوت الخافت زمن استجابة أطول من الصوت العالي ويتطلب الضوء الخافت زمن استجابة أطول من الضوء الساطع، وهكذا.

- التدريب: إذا كان الشخص قد تدرب مسبقًا على الاستجابة للمؤثر فعادةً ما تكون استجابته سريعة نسبيًا مقارنةً بزمن استجابة شخص غير مدرب يتعرض للمؤثر نفسه.

- التوتر: يؤثر التوتر بشكل كبير على زمن الاستجابة توجد علاقة طردية بين زيادة التوتر وزمن الاستجابة.

- التركيز: يستطيع الشخص الذي يتمتع بقدرة على التركيز الاستجابة للمؤثرات في وقت أقل من الشخص الذي يفتقر إلى هذه القدرة.

- الحالة النفسية: زمن رد الفعل يتأثر بالضغط النفسية للشخص فالخوف والملل والكراهية والحب وغيرها من سمات الشخصية تؤثر بشكل واضح على زمن رد الفعل.

- التوقع: يمتلك العديد من الأفراد حدسًا يمكّنهم من توقع نوع وشدة المؤثر (في حالة الاستجابات المعقدة). ويحقق هؤلاء الأفراد درجات عالية في اختبارات زمن رد الفعل عندما تكون توقعاتهم دقيقة.

- درجة الحرارة: أظهرت بعض الدراسات أن درجة حرارة المحيط تؤثر على زمن رد الفعل.

- الحالة الصحية: يؤثر مرض الفرد على زمن رد فعله، وخاصة المشاكل التي تؤثر على الجهاز العصبي. (حسانين م.، 1987)

- أنواع سرعة رد الفعل: هناك نوعان من سرعة رد الفعل، هما:

- سرعة رد الفعل البسيط: هو الاستجابة لمحفز محدد وثابت مصحوب بحركة ثابتة، مثل انطلاق السباح في سباق 100 متر حرة في السباحة تقاس بوقت رد الفعل البسيط، وهو المدة الزمنية بين ظهور محفز واحد معروف (طلقة البداية) ولحظة الاستجابة له يحدث رد الفعل البسيط أيضًا عندما يكون المحفز معروفًا للرياضي، ويعرف أيضًا كيفية الاستجابة له، مثل الانطلاق في ألعاب القوى أو السباحة. (الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، 1997)

- سرعة رد الفعل المركب: يتضمن هذا عادةً استجابة انتقائية لمختلف المحفزات ويُقاس بزمن رد الفعل المعقد (التمييزي) الذي يمكن تقسيمه إلى ما يأتي:

- بداية ظهور المحفز.

- اللحظة الحسية التي تستقبل فيها الأعضاء الحسية المحفز، كالأذن والعين وغيرهما.

- اللحظة التي يتم فيها تمييز المحفز عن المحفزات الأخرى التي تحدث في الوقت نفسه أي التعرف عليه وإدراجه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد.

- اللحظة التي يتم فيها اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمحفز.

- اللحظة الحركية، التي تسبقها اللحظة التي يكون فيها الجهاز العصبي المركزي مستعدًا للاستجابة الحركية. (السيد، 1993)

- وهناك عدة أنواع من رد الفعل المركب:

- رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة: يعني هذا أن الرياضي يتفاعل مع موقف معين بطريقة محددة، مثل رد فعل لاعب الملاكمة على أداء خصمه، سواء بالتراجع أو التقدم أو الصد.

- رد الفعل المركب بعدة استجابات: يُعدّ هذا النوع من ردود الفعل الأصعب، إذ يتطلب تركيزًا عاليًا لاتخاذ القرار المناسب والناجح بسرعة، وقد يستلزم أحيانًا استعدادًا مبكرًا لتوقع أداء الخصم. (الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، 1997).

الدراسات السابقة

- **دراسة (الرحاحلة والخياط ، 2001)** «تأثير التدريب الذهني على دقة وسرعة الإرسال في التنس»

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد ما يأتي:

1. فعالية التدريب البدني المُدمج مع مشاهدة مقاطع الفيديو والتخيل الذهني على الأداء الفني ودقة الإرسال وسرعته.
2. أنجع أساليب التدريب لتحسين الأداء الفني ودقة الإرسال وسرعته في رياضة التنس.
3. أنجع أساليب التدريب لاستغلال وقت التدريب بكفاءة.

تألفت عينة البحث من 45 طالبًا وطالبة من السنة الثالثة في كلية التربية البدنية بجامعة بغداد، قُسّموا إلى ثلاث مجموعات كما يأتي:

أ. المجموعة الضابطة: مارست هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية لمهارة الإرسال المستخدمة في دروس تطوير أداء التنس.

ب. المجموعة التجريبية الأولى: مارست هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية بالإضافة إلى مشاهدة مقاطع الفيديو.

ج. المجموعة التجريبية الثانية: مارست هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية بالإضافة إلى مشاهدة مقاطع الفيديو وأداء تمارين التخيل الذهني. وخلص الباحثون إلى ما يأتي:

1. أظهرت المجموعة التجريبية الثانية أكبر تحسنا في دقة الإرسال، تلها المجموعة التجريبية الأولى، ثم المجموعة الضابطة.
2. أظهرت المجموعة التجريبية الأولى تحسناً ملحوظاً في مهارات الإرسال مقارنة بالمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة. (الخياط، 2001).

- دراسة (بن عيشي) (2024) «تأثير برنامج تدريبي على تنمية صفة رد الفعل لبعض المهارات الأساسية لدى طلاب كرة السلة u15 . دراسة ميدانية لنادي مدينة كرة السلة لكرة القدم»

أهداف الدراسة: - تطوير برنامج تدريب ذهني يُفيد مدربي كرة السلة والمتخصصين. - تسليط الضوء على عنصر التدريب المقترح في تحسين سرعة رد الفعل. - تحديد العلاقة بين التدريب ومستويات مهارات لاعبي كرة السلة. - تحديد القدرات الحالية والجديدة. - تحديد المستوى التعليمي للاعبين دون سن 15 عامًا. - تحديد ما إذا كانت مهارة معينة لها تأثير أكبر على قدرة إعادة الكرة من غيرها. - تسليط الضوء على تأثير طاقم التدريب على الفئة العمرية دون 15 عامًا وكيفية تسجيل هذا التأثير. السؤال العام: ما تأثير برنامج التدريب على تطوير سرعة رد الفعل وبعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين دون سن 15 عامًا؟ الفرضية العامة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في تطوير سرعة رد الفعل لدى اللاعبين دون سن 15 عامًا. أهمية الدراسة: تكمن أهمية دراستنا في تحديد تأثير طاقم التدريب على سرعة رد الفعل ومهارات التسديد المختلفة (التسديد من منتصف المدى، الرمية الحرة، التسديدة القافزة، التسديدة الأساسية) في كرة السلة للفئة العمرية دون 15 عامًا. إجراءات الدراسة: استُخدم استبيان منفصل لتقييم إبداع 26 مدربًا لكرة السلة، مع التركيز على الفئات العمرية الأكبر. كان الهدف هو دراسة الآراء الإيجابية حول تدريب اللاعبين على تطوير سرعة رد الفعل والمهارات الأساسية. تُسهم هذه المهمة في تحديد مشكلة حقيقية تستحق البحث والتحليل العلمي. شملت الدراسة 12 لاعبًا تم اختيارهم بعناية، وخضعوا لاختبارات نفسية (الاسترخاء، والإدراك الذهني، والتركيز)، واختبارات سرعة رد الفعل الحركي (اختبار نيلسون واختبار سرعة رد الفعل الحركي)، واختبارات متنوعة لمهارات التسديد، واختبار التنسيق (اختبار نوكس). (عيشي، 2024).

- إجراءات البحث

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة والقياس القبلي والبعدي.

- مجتمع البحث: طلبة كلية التربية البدنية المرج / جامعة بنغازي.

- عينة البحث: شملت عينة البحث (20) طالبا من طالبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية المرج/ جامعة بنغازي للعام الدراسي (2024 - 2025) حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

- تجانس عينة البحث:

بعد أن قام الباحث بإجراء الاختبارات اللازمة لعناصر البحث وبعد الحصول على البيانات، ثم أجروا المعالجات الإحصائية لها والمتمثلة في) الالتواء والتفلطح (بغرض التأكد من تجانس مجموعة البحث كما هو مبين في الجداول.

جدول (1) يبين المعاملات الإحصائية التي تم استخدامها للتعرف على تجانس مجموعة البحث للاختبار القبلي

المعامل الإحصائي	المجموعة الضابطة ن=20		الالتواء	التفلطح
	المتوسط	الانحراف		
العمر / سنة	20.1	1.02	0.270	-0.890
الكتلة / كغم	73.7	5.12	0.683	-0.365
الطول / سم	1.81	0.041	0.003	-0.776
عدو 30م / ث	3.78	0.211	0.203	-1.245
قوة الرجلين / كغم	165.81	16.7	-0.221	-1.536
الوثب الطويل من الثبات / م	2.16	0.15	-0.702	0.533
الوثب العمودي / سم	30.7	2.77	1.033	2.102

يبين من خلال الجدول السابق أن قيم معامل الالتواء والتفلطح محصور ما بين -3.00 الى 3.00 للمجموعة الضابطة للاختبار القبلي؛ مما يدل على تجانس المجموعة.

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

1- المصادر والمراجع العربية. 2- استمارة لتسجيل البيانات. 3- حاسبة يدوية. 4- ساعة توقيت. 5- شريط لاصق عرض (5م). 6- شريط معدني بطول (5م). 7- اقلام رصاص لاختبارات الانتباه.

-الاختبارات المستخدمة:

- اختبار نلسون للاستجابة الحركية الانتقائية (خريبط، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية،1989).

-برنامج التدريب الذهني: - استبيان التصور العقلي الرياضي إعداد (راتب أ.، علم نفس الرياضة، 2000)

-اختبار التصويب من القفز عاليا. (غزال، 1988)

-التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية ذات مردود إيجابي في الوصول إلى نقطة الشروع في العمل التجريبي؛ لأنها خطوة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها إذا كان المراد منها الوصول إلى أفضل الحقائق وأدق النتائج

لذا قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة (5) طلبة من خارج عينة البحث وذلك بتاريخ 2025/2/22 لغرض التحقيق من تطبيق الاختبارات وضبط الوقت المستغرق وتحديد الأدوات المستخدمة لتطبيق المنهج.

-الاختبارات القبلية:

-تم إجراء الاختبارات بتاريخ 2025/4/6 في الساعة العاشرة صباحا في ملعب المدينة الرياضية

-وقد حاول الباحث قدر الإمكان تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المجموعة المساعدة

-والزمان والمكان والأدوات والأجهزة ليتسنى توفير الظروف المشابهة او المقاربة عند إجراء الاختبارات البعدية.

- البرنامج التدريبي:

تم إجراء المنهج التدريبي على عينة البحث لمدة (7) أسابيع وبواقع (2) وحدتين تدريبية في الأسبوع، حيث كان زمن القسم التحضيري) الإحماء (للوحدة التدريبية الواحدة (20) دقيقة.

- طبق المنهج التدريبي لطلبة المرحلة الثالثة وبمعدل (20) دقيقة وبواقع وحدتين تدريسية في الأسبوع طول مدة الاختبار بدءا من 2025/4/5 إلى 2025/5/21.

-تشكلت ديناميكية الحمل في مفردات منهج التمرينات الخاصة في الوحدتين التدريبية شدة عالية ثم وحدة تدريبية بشدة متوسطة أي نسبة .(1-3)

- اعتمد الباحث فترة الراحة بين التمرينات أن تكون كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية.

- اعتمد الباحث الشدة من (90%-75%) في المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحث.

-الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات بتاريخ 2025/5/26 في الساعة العاشرة صباحا بظروف الاختبارات نفسها القبلي.

-الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الارتباط البسيط.

- قيمة (T) لدلالة معامل الارتباط.

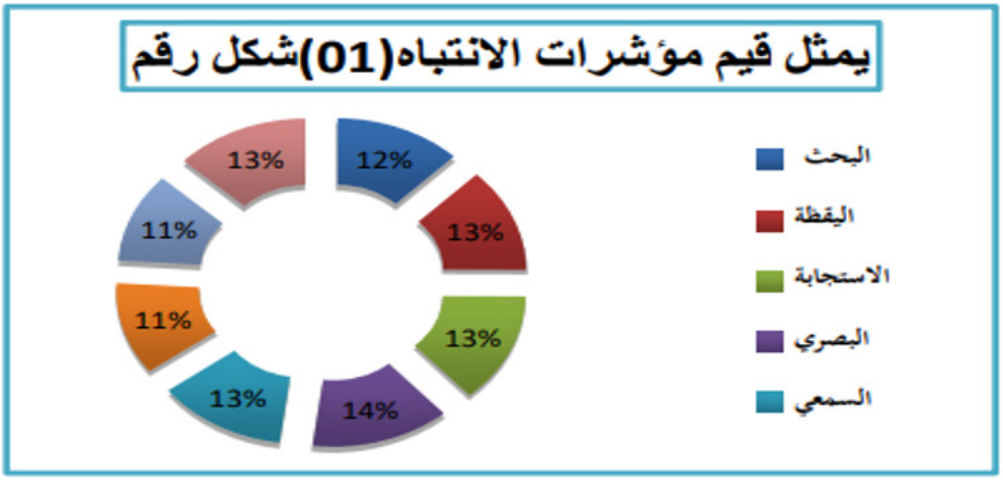
-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عرض النتائج:

جدول(2) يبين نتائج المتوسطات الحسابات والانحر افات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد الدراسة

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
البحث	5,0	0,91	05	0,263
اليقظة	5,14	0,88	05	-3,199
الاستجابة	5,41	0,93	05	-0,106
البصري	5,49	0,59	05	-0,263
السمعي	5,13	1,74	05	-3,199
الحالة الانفعالية	4,41	0,31	04	-0,727
التحكم	5,28	1,00	05	-1,983
الاستجابة الحركية	4,54	0,93	04	-0,106

يبين الجدول أعلاه عرض نتائج العينة في الاختبار الأول لمؤشرات الدراسة، تم الحصول في الاختبار الأولي لمؤشر البحث على متوسط حسابي 00.05 وانحراف معياري 91.0، أما اليقظة فعلى متوسط حسابي 14.05 وانحراف معياري 88.0، واختبار الاحساس الحركي على متوسط حسابي 41.05 وانحراف معياري 93.0 ، والاختبار البصري على متوسط حسابي49.05 وانحراف معياري 59.0، واختبار السمعي على متوسط حسابي 13.05 وانحراف معياري47.01، واختبار الحالة الانفعالية على متوسط حسابي 41.04 وانحراف معياري 31.0، واختبار التحكم على متوسط حسابي 28.05 وانحراف معياري 00.01، أما الاستجابة الحركية الحركي على متوسط حسابي 54.04 وانحراف معياري 93.0.



جدول(3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار حدة الانتباه وسرعة رد الفعل.

متغيرات البحث	حجم المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحرافة المعياري	قيمة R	T.test	T.test	الدلالة الإحصائية (0.05)
دقة التصويب	19	7.69	1.86	74.3	3.69	74.1	دال احصائيا
سرعة رد الفعل		8.03	1.73				

وللتعرف على الدرجة العالقة بين التصويب وسرعة رد الفعل استخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) واختبار (t) لمعرفة دلالة معنوية معامل الارتباط البسيط، هذا واعتمدت درجة حرية (ن-1) ومستوى الدلالة (05.0)، كما هو مبين في الجدول رقم (2) أظهرت النتائج وجود عالقة ارتباط قوية بين التصويب وسرعة رد الفعل لدى اللاعبين، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (74.0) وبلغة قيمة (t) المحسوبة(69,3)، وهي أكبر من (t) الجدولية البالغة (74.1)؛ مما يشير إلى أن هناك فروقَ دال إحصائيا العالقة بين التصويب وسرعة رد الفعل لدى أفراد عينة البحث.

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيري التصويب وسرعة رد الفعل في مهارة التصويب بأنواعه اذ كان الوسط الحسابي لمهارة التصويب الاسفل (21.13) وبانحراف معياري (3.78)، في حين كان الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الاعلى (17.80) وبانحراف معياري (6.27).

أما فيما يخص سرعة رد الفعل في مهارة لمهارة لتصويب من الأسفل فقد بلغ الوسط الحسابي (2.93) وبانحراف معياري (0.38) في حين كان الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الاعلى (2.72) وبانحراف معياري (0.31).

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيري حدة الانتباه وسرعة رد الفعل

المعالجات الاحصائية		مهارة الاستقبال من الاسفل		مهارة الاستقبال من الاعلى	
ت	المتغيرات	س	ع	س	ع
1	دقة التصويب	21.13	3.78	17.80	6.27
2	سرعة رد الفعل	2.93	0.38	2.72	0.31

وللتعرف على درجة العلاقة بين مهارة لتصويب وسرعة رد الفعل استخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، واختبار (T) لمعرفة دلالة معنوية معامل الارتباط البسيط، عند مستوى دلالة (0.05)، وكما هو مبين في الجدول (2)، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين مهارة لتصويب وسرعة رد الفعل ولمهارة التصويب من الأعلى، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0.16) وبلغت قيمت (T) المحسوبة لدلالة المعنوي (0.99) ، وهي قيمة اقل من القيمة الجدولية البالغة (2.04)؛ مما يشير إلى أن الارتباط غير معنوي، أما فيما يخص مهارة التصويب من الأسفل، فقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.12 -)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة لدلالة معامل الارتباط ((0.74 –))؛ مما يشير إلى أن الارتباط غير معنوي.

جدول(5) نتائج معامل الارتباط بين مهارة لتصويب وسرعة رد الفعل لمهارة التصويب من الاسفل ومهارة التصويب من الاعلى

المعالجات الإحصائية الفعالية	قيمة (R) المحسوبة	قيمة(t) المحسوبة لدلالة معامل الارتباط	قيمة (t) الجدولية	الدلالة الاحصائية
مهارة التصويب من الاسفل	0.16	0.99	2.04	غير معنوي
مهارة التصويب من الاعلى	- 0.12	- 0.74		غير معنوي

عند مستوى دلالة (0.05).

-مناقشة النتائج:

يعود سبب غياب الارتباط الملحوظ بين مهارة التصويب وسرعة رد الفعل إلى عدم وجود تفاعل بينهما. وينبع هذا من عدم القدرة على معالجة المحفزات ومتابعتها باستمرار؛ مما يؤثر سلبًا على الأداء، وهذه نتيجة حتمية لعدم إدراك أهمية تطوير مهارات التصويب، التي تُحسّن الإدراك وتُمكّن من المعالجة الدقيقة وفي الوقت المناسب. ويؤدي الوقت اللازم للتركيز على الأجسام المتحركة إلى تكيف حركي، يؤثر بدوره على زمن رد الفعل. وهذا أمر بالغ الأهمية في كرة اليد، وهي لعبة ذات وتيرة متغيرة باستمرار، تتطلب مهارات تصويب للتغلب على هذه التغيرات وتوليد استجابات مناسبة. ومن خلال هذه المهارة، يصبح إدراك الجسم واضحًا ودقيقًا، ويكون التنفيذ دقيقًا وسريعًا.

-الاستنتاجات:

- تشير الأبحاث إلى أن سرعة رد الفعل كونها مهارة تختلف عن كونها سمة أو خاصية بشرية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مهارة الرماية، تُعزى إلى مؤشرات سرعة رد الفعل (البحث، واليقظة، والاستجابة البصرية والسمعية، والتحكم).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مهارة سرعة رد الفعل.
- توجد علاقة طردية بين مهارة الرماية وسرعة رد الفعل؛ أي كلما كان زمن رد الفعل أسرع، كان زمن الاستجابة أسرع لدى الرياضيين.
- كان مستوى مهارة الرماية وسرعة رد الفعل عند الرماية من الأسفل أفضل نوعًا ما مقارنةً بالرماية من الأعلى، على الرغم من ضعف الأداء في كليهما.

-التوصيات:

- ينبغي التركيز على زيادة التمارين التي تُنمّي مهارات الرماية وسرعة رد الفعل، ولا سيما تلك المُدمجة مع التطور الذهني والبدني، وبشكلٍ مُستمر، مع مراعاة الفروق الفردية لضمان تحقيق نتائج فعّالة.
- علاوة على ذلك، يُعدّ إجراء اختبارات دورية أمراً ضرورياً لتقييم القدرات الذهنية والبدنية، بما في ذلك التدريب الذهني وسرعة رد الفعل، وذلك لتحديد مدى فعالية البرنامج التدريبي في تنمية هذه القدرات، ولضمان تقييم علمي دقيق.

المراجع:

1. احمد عربي عودة. (2004). كرة اليد وعناصرها الاساسية (المجلد 2). بغداد: مكتب دار السلام، بغداد.

2. احمد كمال نصاري، امل فاروق علي، هاجر محمد محمود عمر. (2021). حدة الانتباه وعلاقتها بلاعبي الكاراتيه بمحافظة قنا. محافظة قنا، 20، صفحة 31.

3. احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك. (1978). القياس في المجال الرياضي (المجلد ط1). القاهرة: دار المعارف.

4. أسامة كامل راتب. (1995). علم نفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.

5. أسامة كامل راتب. (1997). قلق المنافسة (ضغوط التدريب – احتراق الرياضي) (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.

6. أسامة كامل راتب. (2000). علم نفس الرياضة (المجلد 3). القاهرة: دار الفكر العربي.

7. أسامة كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي (المجلد ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.

8. تيرس عوديشو. (2002). دليل الرياضي للإعداد النفسي (المجلد ط1). عمان: دار وائل للنشر.

9. جمال القاسم ومحمد الشناوي وامل البكري وجاسر الرفاعي. (2001). مبادئ علم النفس. عمان : دار الصفاء للنشر والتوزيع.

10. حسان عبد الحميد العاني. (2005). علم النفس التربوي (المجلد ط3). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

11. حسن صالح مهدي. (2005). مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة القرار لحكام كرة السلة. رسالة ماجستير غير منشورة، 7. بابل: جامعة بابل – كلية التربية الرياضية.

12. حنفي محمود مختار. (1974). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي.

13. حنفي محمود مختار. (1974). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

14. خالد عبد ، نغم محمود ، دحام محمد. (2002). ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة. مجلة الرياضة المعاصرة، العدد الأول، صفحة 165.

15. رواء علاوي كاظم. (2002). علاقة ثبات الانتباه بسرعة التمرير بكرة السلة. مجلة علوم التربية الرياضية،

المجلد الأول (العدد الثاني)، صفحة 130.

16. ريسان مجيد خريبط. (1989). موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية. بغداد: دار الكتب و الوثائق.

17. ريسان مجيد خريبط. (1997). تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي. عمان: دار الشروق.

18. زياد يونس محمد الصفار. (2003). علاقة تركيز الانتباه بدقة الطعن بسلاح الشيش. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، العدد 32 ، صفحة 135.

19. سامر يوسف الشمخي. (1999). بناء بطارية اختبار للمهارات الأساسية بكرة اليد. 15. بابل: كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.

20. سمير مهنا الربيعي. (2001). بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى أداء حكام كرة القدم. بابل: جامعة بابل – كلية التربية الرياضية.

21. صدام محمد فريد. (2001). أهم مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة. بابل: جامعة بابل – كلية التربية الرياضية.

22. ضياء الخياط وعبد الكريم غزال. (1988). كرة اليد. الموصل: جامعة الموصل.

3. عبد الحق فيصل ، رشيد عياش الديلمي. (1997). كرة القدم. مستغانم: طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم.

24. عبد المنعم نشوة. (2004). التدخل السيكولوجي لعلاج بعض حالات نقص الانتباه لدى عينة من أطفال المدارس الابتدائية (دراسة تجريبية). رسالة دكتوراه، 2. القاهرة: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

25. عبد الستار جبار الضمد. (2000). فيسولوجيا العمليات العقلية (المجلد ط1). عمان: دار الفكر لطباعة والنشر.

26. عدنان يوسف العتوم. (2004). علم النفس المعرفي (المجلد ط1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

27. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.

28. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (2012). التدريب الرياضى المعاصر الاسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.

29. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد. (1993). فيزيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي

30. فاطمة عبد فالح. (2006). دراسة مقارنة لبعض مظاهر الانتباه بين لاعبي بعض العاب المنازلات. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، صفحة 196.

31. قاسم حسن كاظم البديري. (2006). اثر استخدام أسلوب التمرين الثابت والمتغير في تعلم مهارة المناولة ونقل أثرها إلى مهارة التصويب لدى اللاعبين الأشبال بكرة اليد. 9. بابل: كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.

32. كمال عبد الحميد / محمد صبحي حسانين. (1997). اللياقة البدنية و مكوناتها (المجلد ط3). القاهرة: دار الفكر العربي.

33. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. (2001). رباعية كرة اليد الحديثة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

34. محمد العربي. (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

35. محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي (المجلدات 1 - 221-220). القاهرة: دار الفكر العربي.

36. محمد العربي شمعون، ماجدة اسماعيل. (2001). اللاعب والتدريب العقلي (المجلد 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

37. محمد حسن علاوي. (1979). علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف للنشر.

38. محمد حسن علاوي. (2002). محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.

39. محمد حسن علاوي و محمد نصرالدين رضوان. (2008). اختبارات الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.

40. محمد رحماني. (2019). حدة الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية في رياضة السباحة (الإصدار 1، المجلد المجلد3). البويرة، الجزائر: مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية.

41. محمد صبحي حسانين. (1987). التقويم و القياس في التربية البدنية (المجلد ط2). القاهرة: دار الفكر

العربي.

42. محمد عبد الحسين المالكي. (1998). اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات لالساسية بكرة القدم. 2. بغداد: كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد.

43. محمد عبد الغني عثمان. (1987). التعلم الحركي والتدريب الرياضي. بغداد: مطابع دار الحكمة.

44. محمود موسى حسين العكيلي. (1995). تقويم فاعلية الأداء الفني للاعبي الخط الخلفي بكر اليد. 35. البصرة: كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.

45. مروان عبد المجيد. (2000). الموسوعة العلمية للكرة الطائرة. عمان: مؤسسة الورق للطباعة والنشر.

46. مروان عبد المجيد. (2000). الموسوعة العلمية للكرة الطائرة. عمان: مؤسسة الورق للطباعة والنشر.

47. مسعود بن عيشي. (2024). تأثير برنامج تدريبي على تنمية صفة رد الفعل لبعض المهارات الأساسية لدى طلاب كرة السلة u15. تأثير برنامج تدريبي على تنمية صفة رد الفعل لبعض المهارات الأساسية لدى طلاب 48. كرة السلة u15 ، 5. بسكرة: جامعة محمد خيضر قسم التربية البدنية.

49. معتز يونس ذنون ، نجاة سعيد علي. (2008). قياس حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي والعلاقة بينهما وفترة 50. عودته لدى لاعبي كرة القدم. جامعة الموصل كلية التربية الاساسية، 8، صفحة 238.

51. مفتي إبراهيم حماد. (1990). الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

52. نجاح مهدي شلش / اكرم محمد صبحي. (2000). التعلم الحركي (المجلد ط 1). الموصل: دار الكتب للطباعةوالنشر.

53. وجيه محجوب. (2000). التعلم وجدولة التدريب. التعلم وجدولة التدريب، 188. بغداد: وزارة التربية العراقية.

54. وليد الرحاحلة و عمر الخياط. (2001). تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس (الإصدار 28، المجلد 1). الأردن: مجلة الدراسات للعلوم التربوية.

55. يحيى كاظم النقيب. (1990). علم النفس الرياضي. الرياض: الدار العربية للطباعة والنشر.

56. Lee, S. H. (2015). for Estimating Parameters of Polytomous Items Based on Graded Response Model (GRM). SAS-PIRT (SAS macro).

57.S & ,.Galli, N. Zeplin .(2014) .Concentration and attention in sport .2-1 ،2 ،1 .Exercise and

Sport Psychology.,

58. Vialli Lasstirs delaieg .(1979) .Hand Ball direction Teaching ue National comnision pedagogic.(3)

59. E.F Gurom .(1984) .Mental training for peak park performance .Mental training for peak park performance .165 ،New York :Lansing.

60. E.F Gurom .(1984) .Mental training for peak park performance .Mental training for peak park performance .165 ،New York :Lansing.

61. Lee, S. H. (2015). for Estimating Parameters of Polytomous Items Based on Graded Response Model (GRM). SAS-PIRT (SAS macro).

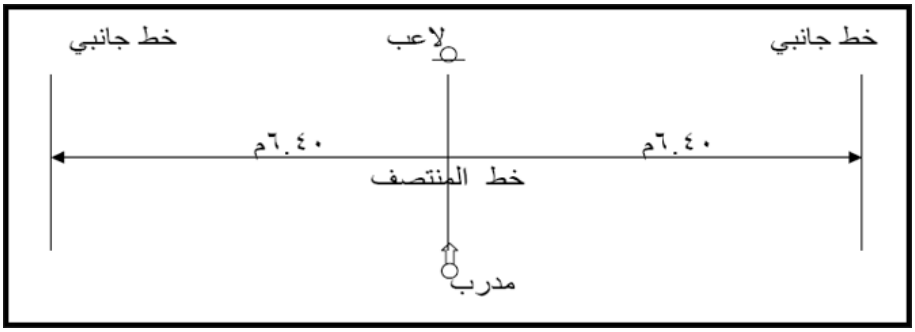
62. S & ,.Galli, N. Zeplin .(2014) .Concentration and attention in sport .2-1 ،2 ،1 .Exercise and Sport Psychology.,

63.Vialli Lasstirs delaieg .(1979) .Hand Ball direction Teaching ue National comnision pedagogic.(3 المجلد)

- الملحقات:

- ملحق (1):

.اختبارنيلسون لسرعة الاستجابة الحركية الانتقائية



-الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لاختيار المثير .

الأدوات : منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20م وبعرض 2م – ساعة توقيت إلكترونية – شريط قياس – شريط لاصق بعرض 5 سم .

الإجراءات : تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط وآخر 6.40م و طول كل خط 1م

وصف الاختبار:

- يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين بحيث ينحني بجسمه للأمام قليلاً .
- يمسك المحكم بساعة التوقيت بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .
- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (6.40م).
- وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .
- وإذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من

اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح.

يعطى للمختبر (10) محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى (20 ثانية) وبواقع خمس محاولات لكل جانب.

تختار محاولات كل مختبر في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد (10) قطع من الورق المقوى (الكروت) موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة يسار وعلى الخمس الأخرى كلمة يمين ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس ، ثم تسحب بدون النظر إليها.

الشروط:

يعطى لكل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس بغض النظر عن الشروط الأساسية؛ وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار.

يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء؛ حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.

يقوم المحكم قبل أن يجرى الاختبار على المختبر بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية وتسجيلها وفقاً لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة، وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية.

يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء ست محاولات موزعة على ثلاث محاولات في كل اتجاه، وهذا الإجراء هام للحد من توقع المختبر.

يجب التنبيه على المختبر بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي، بل يحتمل أن يكون عدد محاولات اتجاه ما أكثر من الآخر وأن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر لآخر.

يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطى المحكم الإشارة الآتية: استعد – ابدأ وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي (استعد و بدأ) في مدى يتراوح بين 1.5 إلى 2 ثانيتين.

يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الحقيقية بغرض الإحماء ويجب أن تكون منطقة أداء الاختبار خالية من أي موقع.

التسجيل

يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة. درجة المختبر هي: متوسط المحاولات العشر (رضوان، 2008)

- الملحق (2)

- استبيان التصور العقلي الرياضي إعداد:

- قبل أن تبدأ الإجابة عن هذا المقياس تذكر أن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية لشيء أنه يتطلب استخدام الحواس المتعددة مثل: (السمع، اللمس، الشم، التذوق) فضلا عن الحالة الانفعالية المصاحبة للموقف، ويتضمن هذا الموقف أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل، الأداء في المسابقة (المنافسة).

المطلوب منك أن تتصور الموقف الموضح لك وتستجيب لكل موقف وفقا لميزان تقدير من خمسة أبعاد على النحو الآتي:

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

عدم وجود صورة للموقف.

وجود صورة ولكن غير واضحة.

صورة واضحة بدرجة متوسطة.

صورة واضحة بدرجة كبيرة.

صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا.

موقف (1) : الممارسة بمفردك

- اختر مهارة من مهارات الكرة الطائرة.

الآن تصور ذاتك وأنت تؤدي هذه المهارة في المكان الذي عادة ماتتدرب عليه (ملعب الكرة الطائرة)، دون وجود أي شخص آخر ، اغلق عينيك لدقيقة واحدة وحاول أن ترى ذاتك في المكان ، اسمع الأصوات اشعر بجسمك يؤدي النشاط ، واعياً لحالتك الذهنية أو المزاجية.

- كيف تجد رؤية نفسك وأنت تؤدي المباراة؟
- كيف تجد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء؟
- كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارة ؟
- كيف تجد الشعور بحالتك الانفعالية المصاحبة ؟

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

موقف (2) : الممارسة مع الآخرين

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

أداء التصور العقلي للمهارة السابقة نفسها ، ولكن في حضور مدربك زملائك في الفريق ، في هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضحا. أغلق العينين حوالي دقيقة واستحضر الصورة العقلية لهذا الخطأ والموقف الذي يحدث بعده مباشرة.

- كيف تجد رؤية نفسك ؟
- كيف تجد الاستماع للأصوات ؟

-كيف تجد الإحساس الحركي ؟

-كيف تجد الشعور بحالتك الانفعالية .؟

موقف (3) : مشاهدة الزميل

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

التفكير في زميل لك يفشل في أداء مهارة سهلة . أغلق العينين حوالي دقيقة . استحضر الصورة العقلية بنشاط وواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في ’حدى المسابقات أو المنافسات الرياضية.

-كيف تجد رؤية زميلك .؟

-كيف تجد الاستماع للأصوات ؟

-كيف تشعر بجسمك ؟

-كيف تجد الشعور بالانفعالات ؟

موقف (4) : الأداء في المسابقة:

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

التصور العقلي النفسي تقوم بالأداء في إحدى المسابقات (المباريات) وأنت تلعب بمهارة فائقة ، ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك . الآن أغلق العينين حوالي دقيقة ، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما أمكنك ذلك.

-كيف تجد رؤية نفسك ؟

-كيف تجد الاستماع للأصوات ؟

-كيف تجد الإحساس بالأداء الحركي ؟.

كيف تجد الشعور بالانفعالات ؟

تقدير درجاتك للتصور العقلي:

- التصور البصري = جمع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الأربعة = ...

- التصور السمعي = جمع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الأربعة = ...

- الاحساسي الحركي = جمع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الأربعة = ...

- الحالة الانفعالية المصاحبة = جمع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الأربعة = ...

تتراوح الدرجات لكل (بعد) بين 4 درجات كحد أدنى و 20 درجة كحد أقصى . وكلما زادت الدرجة يبين ذلك كفاءتك في القدرة على التصور العقلي والدرجة المنخفضة دلت على أنك تحتاج الى المزيد من التدريب لتطوير هذا البعد للتصور العقلي . (راتب أ.، علم نفس الرياضة، 2000)

- الملحق (3) :

- اختبار التصويب من القفز عاليا:

- توصيف الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز عاليا .

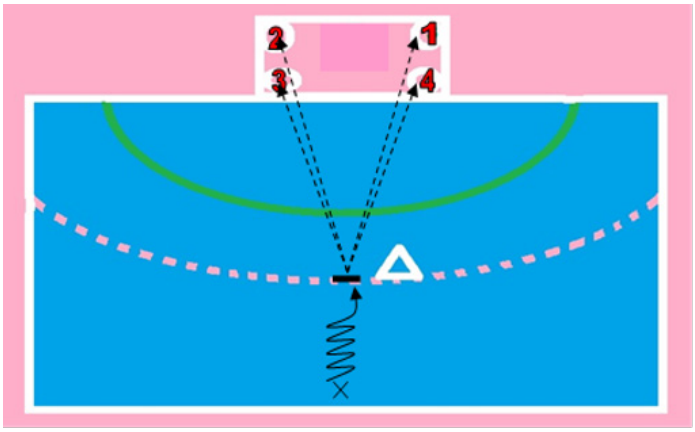
الأدوات المستخدمة : هدف كرة يد ، ملعب كرة يد ، كرات يد قانونية ، مربعات حديد عدد4 قياس 60×60سم ، شواخص عدد (7) .

- طريقة الأداء : يقف الطالب خلف أول شاخص من الشواخص الموجودة بشكل عمودي اتجاه الهدف (المسافة بين الشواخص 1 متر) وعند سماع الإيعاز يقوم الطالب بأداء الطبطبة ما بين الشواخص إلى إن يصل إلى منطقة إل (9 م) ثم يقفز عاليا من فوق حاجز بارتفاع 40 سم ويقوم بالتصويب على الأهداف الأربعة المعلقة بزوايا الهدف بدأ من الزاوية العليا اليمنى ثم الزاوية العليا اليسرى ثم الزاوية اليمنى السفلى ثم الزاوية السفلى اليسرى ويكرر الأداء مرتين.

إدارة الاختبار: مسجل يقوم بالنداء على أسماء الطلبة وتسجيل النتائج .

- التسجيل : تحتسب درجتان عند دخول الكرة في أي مربع ودرجة واحدة عند مس حدود المربع وصفر إذا كانت الكرة خارج المربع.

المجموع الكلي للدرجات يمثل درجات الدقة الكلية للمختبر التي تتراوح بين (صفر - 16) درجة , كما موضح في الشكل. (غزال، 1988)



شكل يوضح اختباردقة التصويب من القفزعاليا.