

## المرفقات

- مرفق (١) اختبار العدو ٣٠ م بدء عالي
  - مرفق (٢) اختبار الوثب الطويل (ثلاث وثبات متتالية من الثبات لأبعد مسافة)
  - مرفق (٣) اختبار ركل الكرة على مرمى صغير
  - مرفق (٤) اختبار الجرى الزجاجى بين القوائم
  - مرفق (٥) اختبار التمرير والاستلام
  - مرفق (٦) اختبار دقة ضربة الكرة بالرأس
  - مرفق (٧) اختبار المراوغة بالكرة
  - مرفق (٨) اختبار دقة التصويب على المرمى
  - مرفق (٩) اختبار الذكاء المصور
  - مرفق (١٠) بطاقة مستويات التوتر العضلى
  - مرفق (١١) مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى
  - مرفق (١٢) اختبار شبكة تركيز الانتباه
  - مرفق (١٣) جهاز زمن رد الفعل
  - مرفق (١٤) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال تدريب كرة القدم
  - مرفق (١٥) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى
  - مرفق (١٦) أسماء الخبراء
  - مرفق (١٧) نتيجة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج العقلى
  - مرفق (١٨) نتيجة المسح المرجعى لأهم المهارات الأساسية فى كرة القدم
  - مرفق (١٩) نتيجة استطلاع رأى الخبراء حول أهم المهارات الأساسية فى كرة القدم
- للناشئين تحت ١٤ سنة

مرفق (١)  
اختبار سرعة ٣٠ م بدء عالي

اختبار سرعة (٣٠ م بدء عالي) :

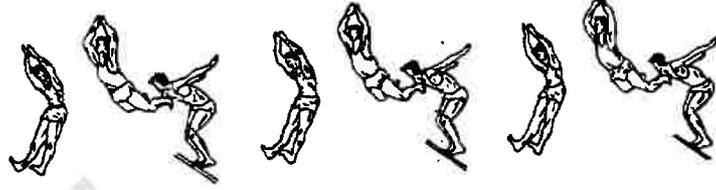


- يستغرق الاختبار (٦,٥ ق) تقريباً.
- يتم التطبيق بطريقة فردية.
- مواصفات الاختبار : تحدد مسافة الـ ٣٠ م بحيث يكون هناك خط للبدائية وخط للنهاية يقف الناشئ على خط البداية وعند سماع إشارة البدء ينطلق الناشئ بأقصى سرعة حتى يصل إلى خط النهاية.
- الجهاز المستخدم : ساعة إيقاف، عدد ٢ علم صغير.

مرفق (٢)

الوثب الطويل ثلاث وثبات من الثابت متتالية لأبعاد مسافة

### الوثب الطويل ثلاث وثبات من الثابت متتالية لأبعاد مسافة

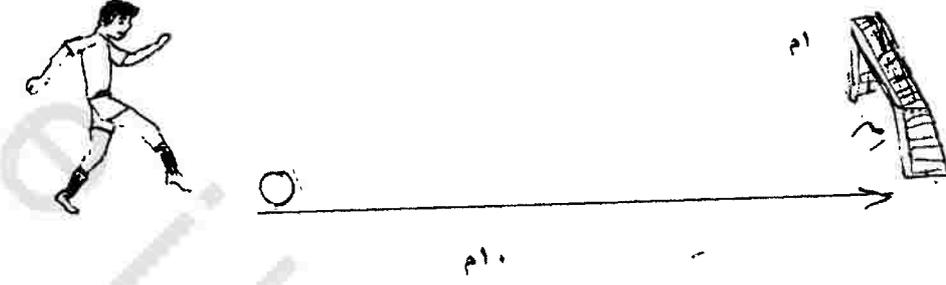


- يستغرق الاختبار (اق) تقريباً.
- يتم التطبيق بطريقة فردية.
- مواصفات الاختبار : يرسم خط البداية فى مسافة خالية ويقف الناشئ خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم الناشئ بالوثب للأمام بالقدمين معاً ويكرر ذلك مرتين أخرتين وتقاس المسافة من عند خط البداية ولأقرب أثر تركه الناشئ لهذا الخط (وثب طويل من الثبات مكرر ثلاث مرات متتالية).
- الأدوات المستخدمة : شريط قياس.

مرفق (٣)

ضرب الكرة بباطن القدم في مرمى صغير

### ضرب الكرة بباطن القدم فى مرمى صغير :

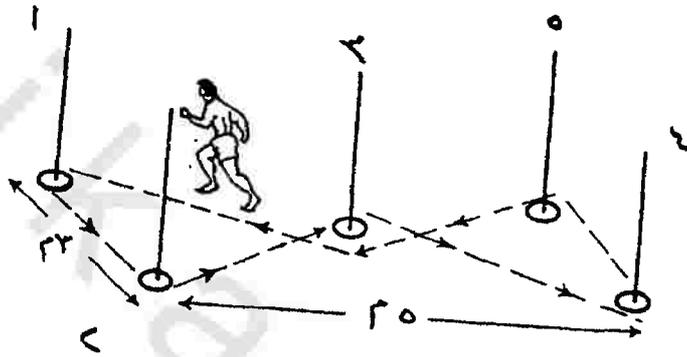


- الغرض من الاختبار : قياس الدقة.

- تثبت الكرة على مسافة ١٠ م من مرمى صغير عرض ١ م يقوم اللاعب بضرب الكرة بباطن القدم لتدخل المرمى الصغير، يؤدي المختبر ٥ محاولات (تحسب عدد المحاولات الصحيحة أى التى يسجل منها هدف).

مرفق (٤)  
جرى زجاجى بين القوائم

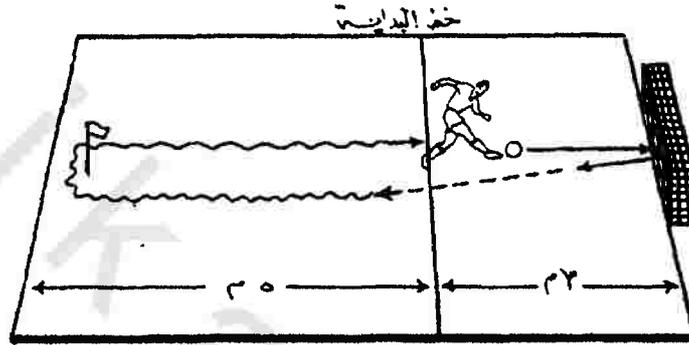
## جرى زجاجى بين القوائم :



- يستغرق الاختبار (١٧ : ٢٠ ث) تقريباً.
- يتم التطبيق بطريقة فردية.
- مواصفات الاختبار : يستخدم اختبار الجرى حول القوائم المتواجدة فى شكل تقاطع بحيث تكون المسافة بين كل قائم والقائم الموجود فى المركز ٥ م وترسم خط البداية والنهاية على جانبي قائمة المركز، وعند سماع إشارة البدء يقوم الناشئ بالجرى بأقصى سرعة من قائم رقم (١) ليدور حوله بحيث يكون القائم على يمين الناشئ ويعود إلى قائم المركز فيدور حوله ويتجه إلى القائم رقم (٢) ويدور حوله متجهاً إلى قائم المركز وهكذا حتى عند خط النهاية.
- الأدوات المستخدمة : قوائم بارتفاع ١٢٠ سم على الأقل يمكن تثبيتها بالأرض، ساعة إيقاف.

مرفق (٥)  
الاستلام والتمرير والتحكم

## الاستلام والتمرير والتحكم :

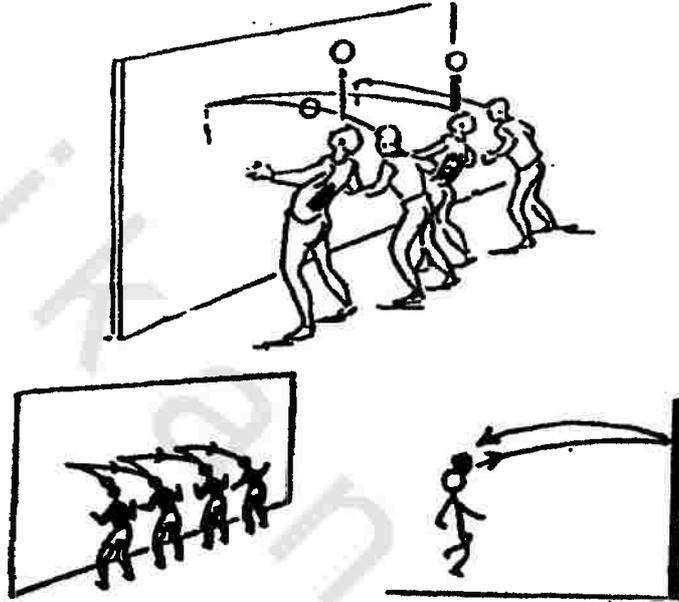


- يستغرق الاختبار من ١٥ : ٣٠ ثانية تقريباً.
- يتم التطبيق بطريقة فردية.
- مواصفات الاختبار : يقف الناشئ عند نقطة البداية التي تبعد عن حائط التمرير بمسافة ٣ أمتار وعند سماع إشارة البدء يقوم الناشئ بتمرير الكرة نحو حائط التمرير ويجري في الاتجاه الذي ترد فيه الكرة ويستلمها للجرى بها حول العلم للعودة لنقطة البداية ويكون التمرير ١٠ محاولات مع احتساب التمريرة الأولى محاولة ويحتسب زمن الأداء (المسافة من القائم لحائط الصد ٨ أمتار ومن الكرة لحائط الصد ٣ أمتار) الناشئ مسئول عن استلام الكرة المرتدة والسيطرة عليها مهما بعدت عنه فالزمن مستمر حتى ينتهي من محاولاته.
- الأدوات المستخدمة : حائط صد خشبي متحرك أو ثابت، كرة قدم مقاس (٤)، أقماع، قوائم بارتفاع ٢٠ سم.

مرفق (٦)  
اختبار دقة ضربة الرأس

## اختبار دقة ضربة الرأس :

هدف الاختبار : قياس قدرة اللاعب في السيطرة على الكرة عند ضربها بالرأس.  
الملعب والأدوات : ملعب كرة قدم - حائط التدريب - كرة قدم - صفارة - ساعة إيقاف.



### طريقة أداء الاختبار :

- زمن الاختبار دقيقتان يقف اللاعب مسكاً بالكرة - وعند سماع إشارة المدرب يقوم اللاعب برمي الكرة عالياً ليضربها اللاعب عالياً برأسه ثم يضربها برأسه نحو الحائط لترتد منه جانباً يتحرك اللاعب جانباً، يستقبل اللاعب الكرة برأسه ويلعبها عالياً ثم يضربها برأسه نحو الحائط لترتد جانباً ليستقبلها اللاعب برأسه لترتد الكرة من رأسه عالياً وهكذا يستمر اللاعب بلعب الكرة جانباً ثم يتحرك جانباً والعودة بنفس الطريقة حتى نقطة البداية ثم يكرر الاختبار حتى سماع إشارة انتهاء زمن الاختبار.

التسجيل : تسجل نقطة للاعب لكل مرة يضرب الكرة برأسه.

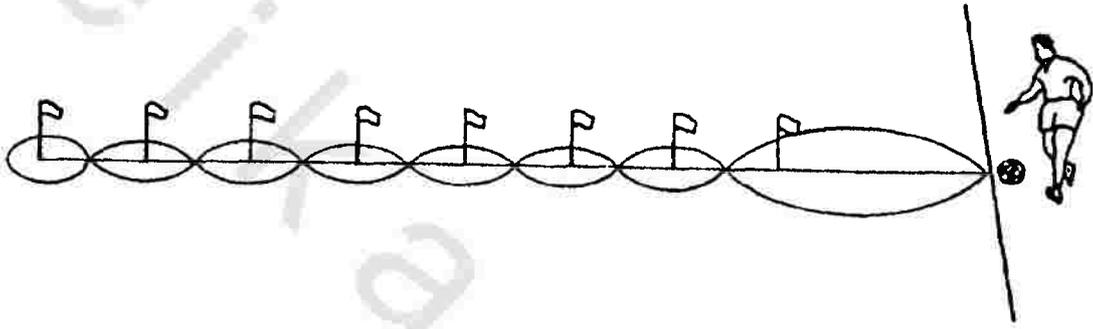
ملحوظة : مع اللاعبين الناشئين يصبح التمرين ضرب الكرة بالرأس فقط عند ارتدادها ويحسب للناشئ عدد مرات ضرب الكرة بالرأس خلال الدقيقة الواحدة :

(أ) مع المبتدئين بدون التحرك جانباً.

(ب) مع الناشئين يكون ضرب الكرة مع التحرك جانباً حتى آخر الحائط ثم العودة وهكذا.

مرفق (٧)  
اختبار المراوغة

## اختبار المراوغة :



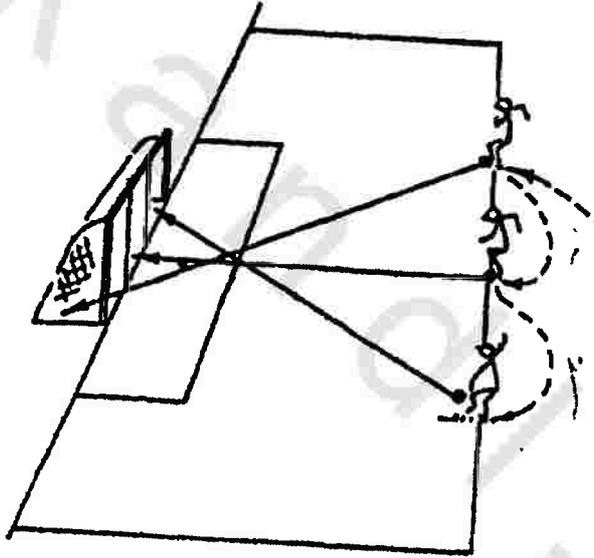
- يستغرق الاختبار من (١٠ ث : ٣ق) تقريباً.
- يتم التطبيق بطريقة فردية.
- مواصفات الاختبار : يوجد ٨ قوائم بارتفاع ١,٢٠م بحيث يبعد القائم الأول من خط البداية بمسافة ٣ أمتار والقائم الثاني يبعد عن خط البداية بمسافة ٤,٥٠ متر، وهكذا تتواجد القوائم على أبعاد متساوية بمقدار ١,٥٠ متر بين القائم والأخر وعند سماع إشارة البدء يجرى الناشئ بالكرة بين ٨ قوائم ذهاباً وإياباً، ويمكن استخدام القدمين للجرى بالكرة، ويحتسب الزمن لأقرب ٠,١ ثانية.
- الأدوات المستخدمة : ٨ قوائم بارتفاع ١,٢٠ متراً، شريط قياس، كرة قدم مقياس (٤)، ساعة إيقاف.

مرفق (٨)  
اختبار التصويب

## اختبار التصويب :

هدف الاختبار : قياس دقة اللاعب فى التصويب على المرمى من الأماكن الحساسة أمام المرمى.

الملعب والأدوات : منطقة الجزاء - يقسم المرمى إلى ثلاثة أقسام متساوية بواسطة شرائط تسقط من عارضة المرمى وتثبت بالأرض - ثلاث كرات توضع الأولى على خط منطقة الجزاء أمام الركن الأيسر لمنطقة المرمى والكرة الثانية من الناحية الأخرى أمام الركن الأيمن لمنطقة المرمى وتوضع الثالثة بينهما على خط منطقة الجزاء وأمام نقطة الجزاء.



طريقة أداء التمرين : يقوم اللاعب بتصويب الكرة اليمنى نحو الثلث الأيمن من المرمى ثم يتحرك حتى الكرة الوسطى ليصوبها نحو الثلث الأوسط من المرمى، ثم يتحرك نحو الكرة اليسرى ليصوبها نحو الثلث الأيسر من المرمى، يكرر الأداء أربع مرات، بحيث تصوب الكرة مرتين بالرجل اليمنى ومرتين بالرجل اليسرى فى كل نقطة من نقاط التصويب.

التسجيل : تعطى درجة لكل تصويبة صحيحة لا تحسب الكرة التى تذهب إلى الثلث غير المصوب نحوه.

ملاحظة : يمكن أن يحدد المدرب ارتفاع الكرة (أرضية - عالية - متوسطة) ويعطى درجة للكرة السليمة فقط.

مرفق (٩)  
اختبار الذكاء المصور

## اختبار الذكاء المصور

الاسم \_\_\_\_\_  
السن \_\_\_\_\_  
تاريخ اليوم \_\_\_\_\_

الدرجة      المقابل

--	--

توقيع المصحح

### تعليمات

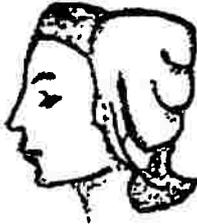
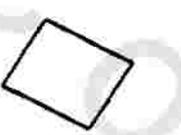
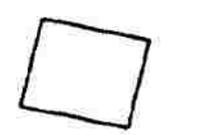
يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه والاختلاف بين الموضوعات والأشياء.

ويوجد في هذا الاختبار مجموعات من الصور. كل مجموعة تتكون من خمس صور أو خمسة أشكال، أربعة منها متفقة أو متشابهة في صفة واحدة أو أكثر، وشكل واحد فقط هو المختلف عن الباقين.

والمطلوب منك في هذا الاختبار أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد المجموعة الواحدة وتضع عليها علامة (x).

والآن فلنتدرب على بعض الأمثلة حتى نتأكد من فهمنا لهذا النوع من المشاكل :

ابحث عن الشكل المخالف في كل مجموعة من المجموعات الآتية وضع عليه علامة (x).

أ	ب	ج	د	هـ
				
				
				

ما هو الشكل المخالف في المجموعة رقم (١)؟

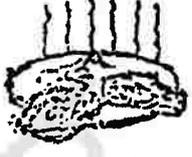
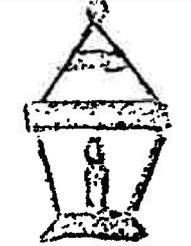
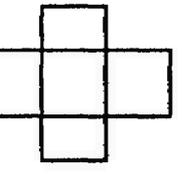
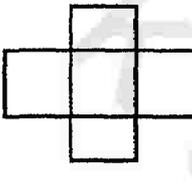
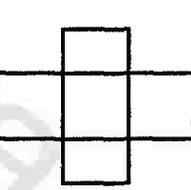
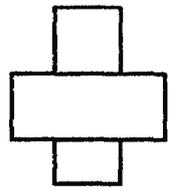
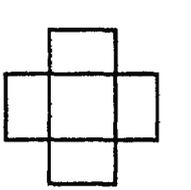
لاحظ أن كل الصور تعبر عن "بنت" أو "سيدة" ما عدا الصورة (ج) فهي تعبر عن

رجل، ولذلك يجب أن نضع عليها علامة (x).

أما في المثال رقم (٢) فإن الشكل المخالف هو (أ) لماذا؟

وفي المثال رقم (٣) فإن الشكل المخالف هو (هـ) لماذا؟

والآن أجب عن الأسئلة التالية بنفسك وحينما تنتهي منها ضع القلم.

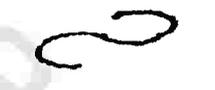
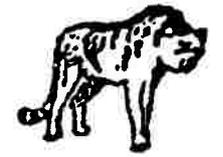
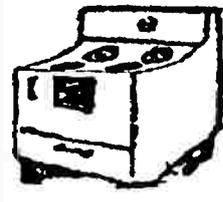
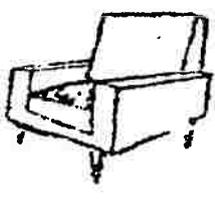
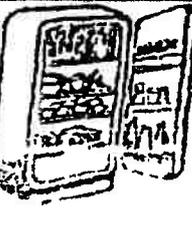
هـ	د	ج	ب	أ	
					٤
					٥
					٦

الإجابة الصحيحة في المثال رقم (٤) هي (د) لماذا؟  
والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٥) هي (أ) لماذا؟  
والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٦) هي (ب) لماذا؟

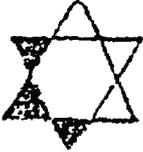
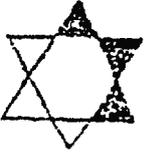
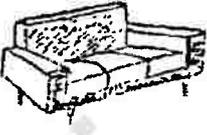
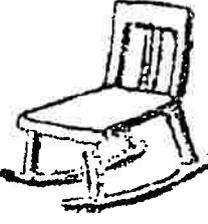
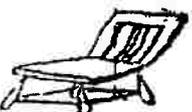
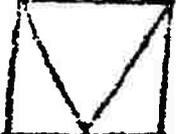
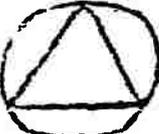
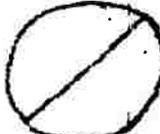
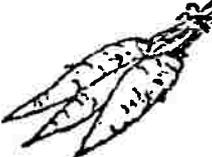
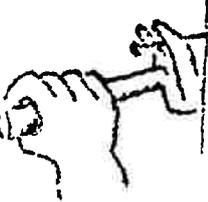
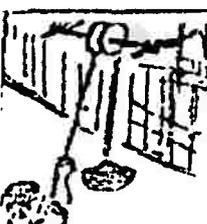
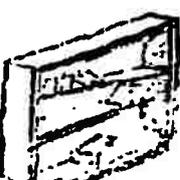
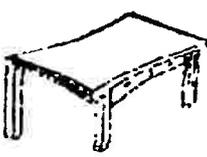
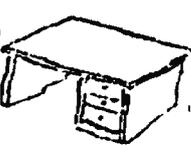
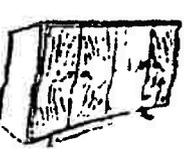
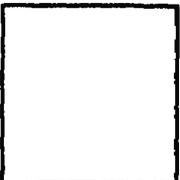
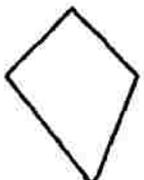
والآن قد فهمت هذا النوع من المشاكل، المطلوب منك الآن أن تعمل بسرعة ودقة ولا ترتكب أخطاء، لا تضع وقتاً طويلاً في سؤال واحد، ستعطى عشر دقائق فقط للإجابة عن الأسئلة في هذه الكراسة وهي ستون سؤالاً.

ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة، لا تضع وقتاً طويلاً في سؤال واحد، عندما تعطى تعليمات بالإجابة ابدأ واستمر في الإجابة عن أسئلة الاختبار حتى يطلب منك أن تضع القلم.

لا تقلب هذه الصفحة قبل أن يؤذن لك.  
ولا تسأل أسئلة كيلا تضع وقتاً.

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8

1	2	3	4	5
				
				
				
				
				
				
				
				

8

9

10

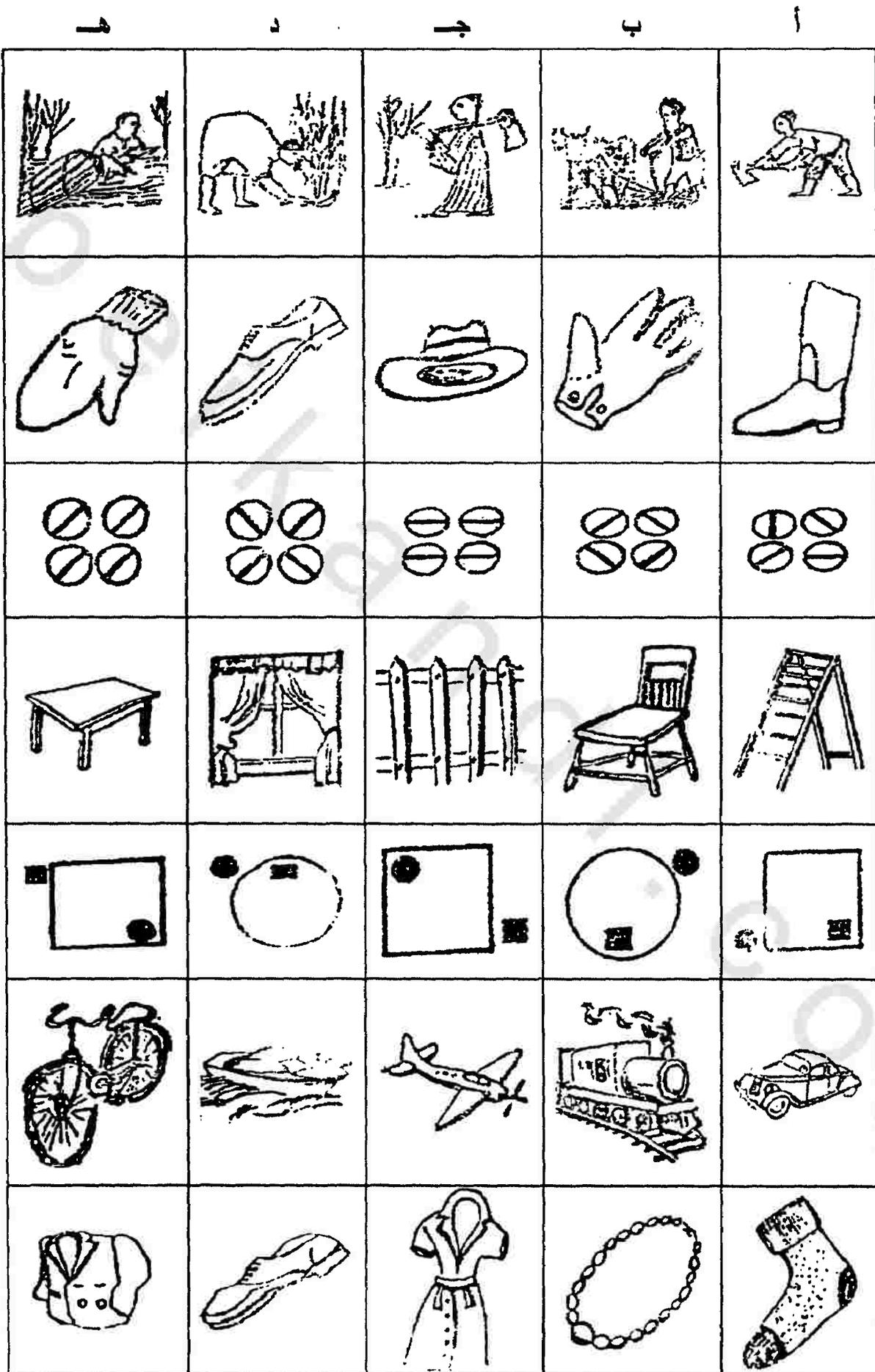
11

12

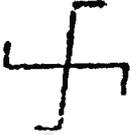
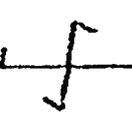
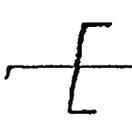
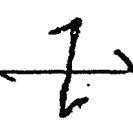
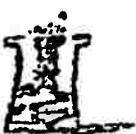
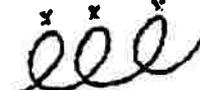
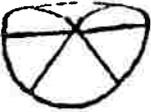
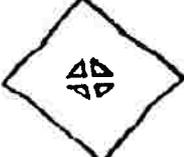
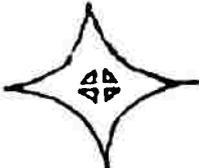
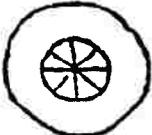
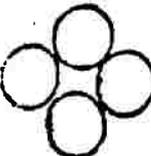
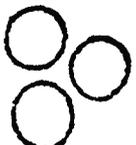
13

14

15



15  
17  
18  
19  
20  
21  
22

←	↓	→	↑	↑
				
				
				
				
				
				
				
				

२२

२३

२४

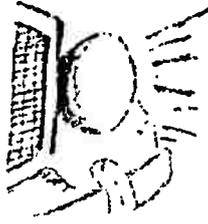
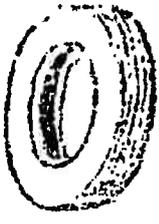
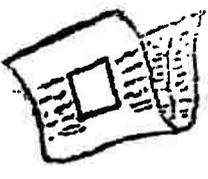
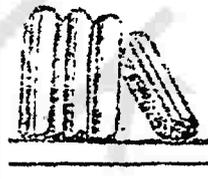
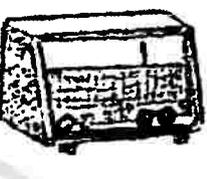
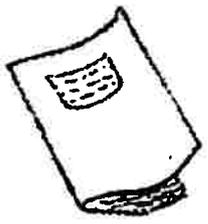
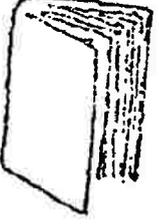
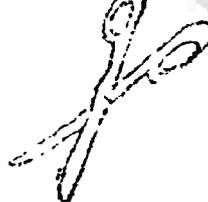
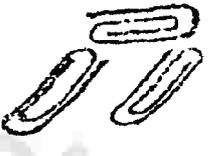
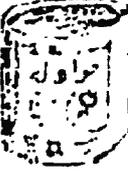
२५

२६

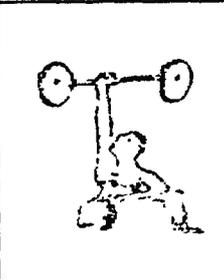
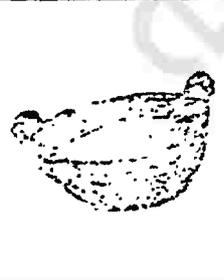
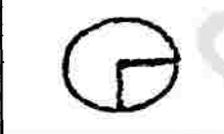
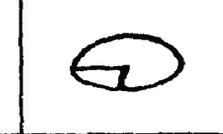
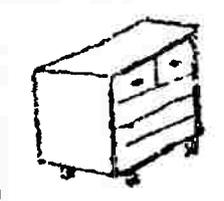
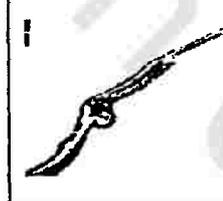
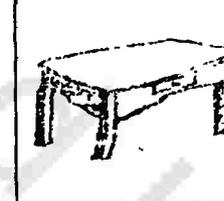
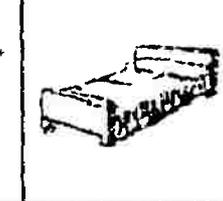
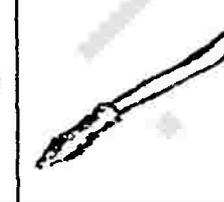
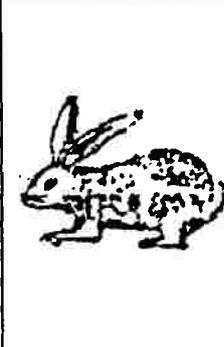
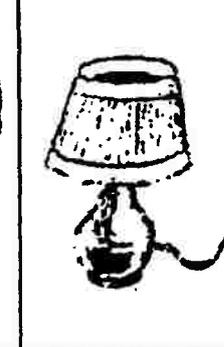
२७

२८

२९

1	2	3	4	5
				
				
				
				
				
				
				
				

31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38

1	2	3	4	5
				
				
				
				
				
				
				

39

40

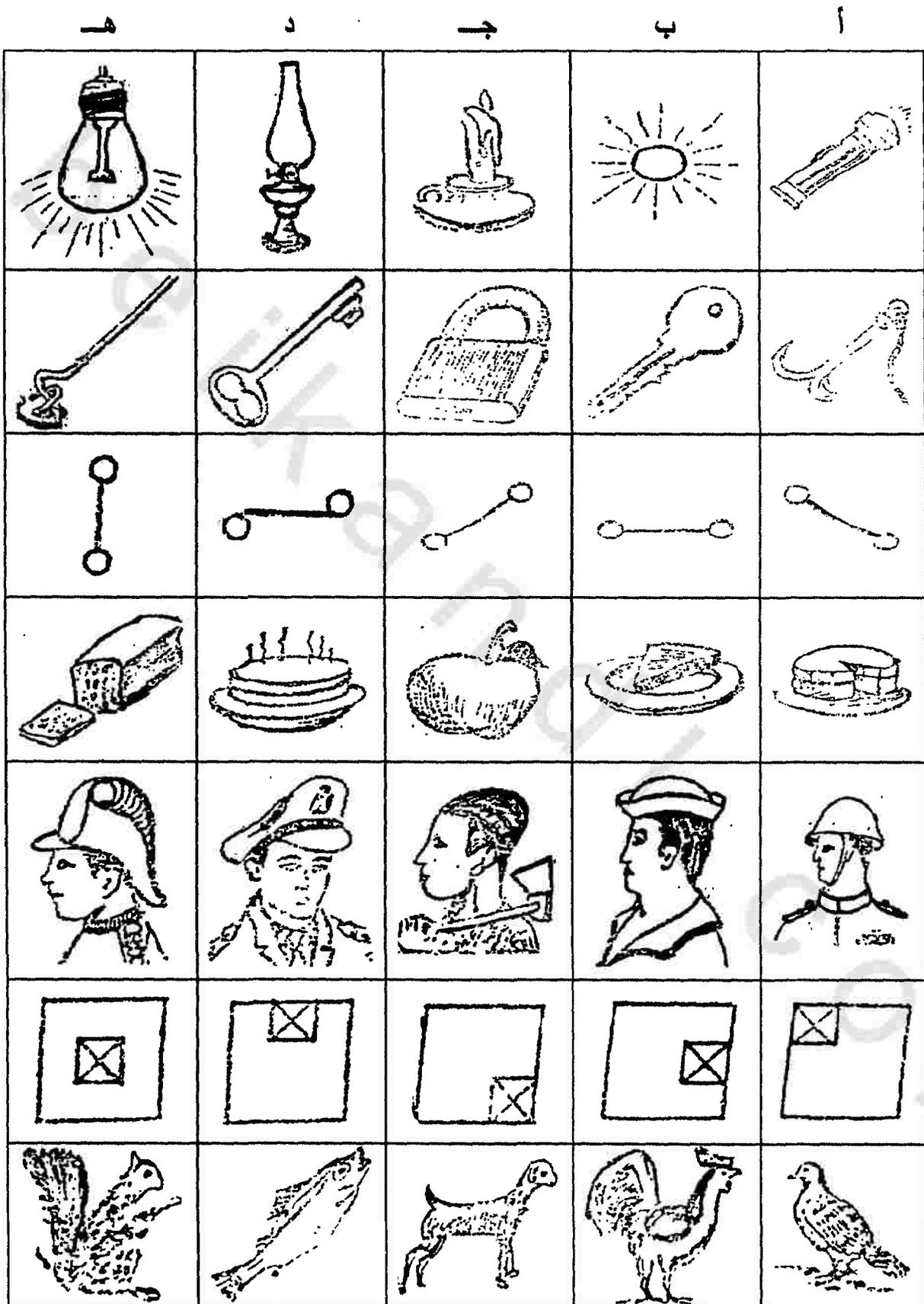
41

42

43

44

45



13

14

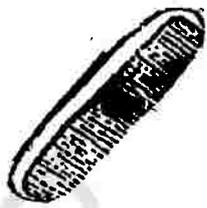
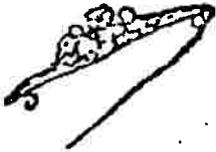
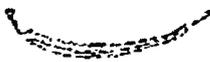
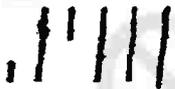
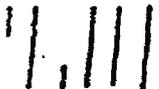
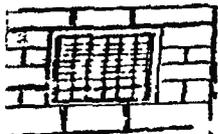
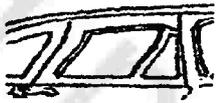
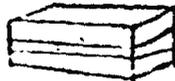
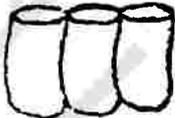
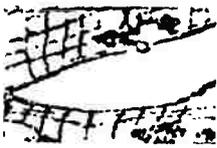
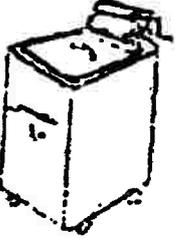
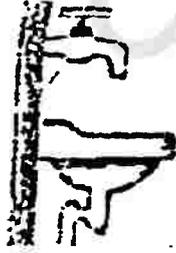
15

16

17

18

19

ا	ب	ج	د	هـ
				
				
				
				
				
				
				
				

٥٢

٥٤

٥٥

٥٦

٥٧

٥٨

٥٩

٦٠

اختبار الذكاء المصور

ورقة الإجابة

الاسم : .....

السن : .....

تاريخ الميلاد : / / ١٩م

الفريق : .....

بنين/ بنات : .....

التعليمات

١- يتكون الاختبار من ٦٠ سؤال مصور.

٢- كل سؤال مكون من ٥ صور، هناك ٤ صور متشابهة وصورة واحدة مختلفة.

٣- أ، ب، ج، د، هـ هي الحروف الأبجدية للصور الخمس.

٤- ضع الحرف الأبجدي للصورة المختلفة في المربع الموجود أمام رقم كل سؤال في ورقة الإجابة.

٥- مدة الاختبار (١٠) دقائق فقط.

١	١١	٢١	٣١	٤١	٥١
٢	١٢	٢٢	٣٢	٤٢	٥٢
٣	١٣	٢٣	٣٣	٤٣	٥٣
٤	١٤	٢٤	٣٤	٤٤	٥٤
٥	١٥	٢٥	٣٥	٤٥	٥٥
٦	١٦	٢٦	٣٦	٤٦	٥٦
٧	١٧	٢٧	٣٧	٤٧	٥٧
٨	١٨	٢٨	٣٨	٤٨	٥٨
٩	١٩	٢٩	٣٩	٤٩	٥٩
١٠	٢٠	٣٠	٤٠	٥٠	٦٠

الدرجة

المقابل

--	--

توقيع المصحح

مفتاح التصحيح

السؤال	الصواب	السؤال	الصواب	السؤال	الصواب	السؤال	الصواب
١	د	١٦	ج	٣١	أ	٤٦	ب
٢	د	١٧	ج	٣٢	هـ	٤٧	أ
٣	هـ	١٨	أ	٣٣	ج	٤٨	د
٤	أ	١٩	هـ	٣٤	ب	٤٩	ج
٥	د	٢٠	أ	٣٥	أ	٥٠	ج
٦	أ	٢١	هـ	٣٦	د	٥١	هـ
٧	ج	٢٢	ب	٣٧	هـ	٥٢	د
٨	أ	٢٣	ب	٣٨	أ	٥٣	هـ
٩	د	٢٤	د	٣٩	ب	٥٤	ج
١٠	أ	٢٥	ب	٤٠	هـ	٥٥	هـ
١١	ب	٢٦	د	٤١	ب	٥٦	أ
١٢	ب	٢٧	د	٤٢	ج	٥٧	ج
١٣	هـ	٢٨	هـ	٤٣	د	٥٨	ب
١٤	أ	٢٩	هـ	٤٤	ج	٥٩	د
١٥	أ	٣٠	ج	٤٥	ب	٦٠	هـ

مرفق (١٠)  
بطاقة مستويات التوتر العقلي

## بطاقة مستويات التوتر العضلي Muscle Tension Levels Chart

إعداد

ماجدة إسماعيل

محمد العربي

عزيزى اللاعب :

تهدف هذه البطاقة إلى التعرف على مستويات التوتر العضلي فى المجموعات العضلية كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للاستئارة المرتبط بالأداء الجيد والمطلوب :

- تسجيل درجة التوتر العضلي كما تشعر بها لحظة القيام بملء هذه البطاقة .
- وضع علامة (x) فى المربع الذى تجد أنه يتناسب وتوتر العضلات المعينة .
- أمامك ثلاثة مستويات من التوتر العضلي :
  - رقمى (١ ، ٢) استرخاء تام .
  - أرقام (٣ - ٨) توتر متوسط .
  - رقمى (٩ ، ١٠) توتر عال .
- القيام بملء هذه البطاقة فى التدريب وفى المنافسات .
- القيام بهذا العمل وفقاً للظروف المختلفة مثل :
  - بداية المنافسة، نهاية المنافسة، مهارات مختلفة، مواقف مختلفة، منافسات مختلفة.
- مقارنة ومتابعة النتائج وربطها بمستوى الأداء حتى التوصل إلى تحديد مستوى الاستئارة المطلوب، والتدريب فى محاولة لتحقيقه.



مرفق (١١)  
مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

## مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى

إعداد

ماجدة إسماعيل

محمد العربى

قبل البدء فى تطبيق هذا المقياس تذكر أن :

- التصور العقلى أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل .
- يتطلب التصور العقلى استخدام العديد من الحواس مثل :  
السمع ، اللمس ، الشم ، والتذوق هذا بالإضافة إلى معايشة الحالة الانفعالية المصاحبة.
- ويشتمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية وهى :

١- الممارسة الفردية .

٢- مشاهدة الزميل .

٣- اللعب مع الآخرين .

٤- الأداء فى المنافسة .

ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الستة التالية :

١- التصور البصرى .

٢- التصور السمعى .

٣- الإحساس الحركى .

٤- الحالة الانفعالية المصاحبة .

٥- التحكم فى الصورة .

٦- التصور العقلى من منظور داخلى .

تعليمات عامة :

- ١- التصور العقلى لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط.
- ٢- التصور العقلى بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول إلى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع.
- ٣- استخدام التصور العقلى فى الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح والنقاء.

تعليمات خاصة بالموقف :

- ١- التفكير في الموقف الرياضى المحدد .
  - ٢- التفكير في مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضى .
  - ٣- غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء .
  - ٤- عزل جميع الأفكار جانباً .
  - ٥- الاحتفاظ بغلق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور العقلى .
- ستجد عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلى فى كل موقف من المواقف الأربعة وفى الأبعاد الستة أيضاً
- أقرأ كل عبارة بعناية ثم قرر :
- الاستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن درجة التصور العقلى الشخصى .
  - هناك مستويات للاستجابة لكل عبارة .
- المطلوب وضع دائرة حول الرقم الذى ترى أنه ينطبق مع درجة التصور العقلى وذلك وفقاً لما يلى :

أولاً : العبارات الأربع الأولى

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد :

- |   |                    |   |                          |
|---|--------------------|---|--------------------------|
| ١ | ضع دائرة حول الرقم | - | عدم تواجد صورة كلية      |
| ٢ | ضع دائرة حول الرقم | - | وجود صورة ولكن غير واضحة |
| ٣ | ضع دائرة حول الرقم | - | صورة متوسطة الوضوح       |
| ٤ | ضع دائرة حول الرقم | - | صورة واضحة               |
| ٥ | ضع دائرة حول الرقم | - | صورة واضحة تماماً        |

ثانياً : العبارة الخامسة والخاصة بالتحكم فى التصور العقلى

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد وهى :

- |   |                    |   |                             |
|---|--------------------|---|-----------------------------|
| ١ | ضع دائرة حول الرقم | - | عدم التحكم فى الصورة تماماً |
| ٢ | ضع دائرة حول الرقم | - | صعوبة التحكم فى الصورة      |
| ٣ | ضع دائرة حول الرقم | - | تحكم متوسط فى الصورة        |
| ٤ | ضع دائرة حول الرقم | - | تحكم فوق المتوسط فى الصورة  |

- تحكم كامل فى الصورة ضع دائرة حول الرقم ٥

ثالثاً : العبارة السادسة والخاصة بمنظور التصور العقلى الداخلى

يتم الاستجابة وفقاً لميزان من بعدين (نعم) أو (لا) ، والمطلوب وضع علامة (٧) أمام المربع الذى تراه مناسباً .

ويجب مراعاة النقاط التالية :

- ليست هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئة .
- الاستجابة وفقاً لما ينطبق مع تصورك .
- رجاء الإجابة على جميع العبارات فى كل موقف .

الموقف الأول : الممارسة الفردية

- ١- اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين فى كرة القدم مثل التصويب على المرمى.
- ٢- تصور نفسك تؤدي هذه المهارة أو الموقف فى المكان الذى تتدرب فيه عادة (صالة التدريب ، الملعب المفتوح) مع عدم تواجد أى شئ آخر.
- ٣- غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً مع محاولة أن ترى نفسك فى هذا المكان تستمع إلى الأصوات ، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.
- ٤- حاول أن تكون واعياً بحالتك العقلية والانتعالية.
- ٥- حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك .

قدر درجة وضوح التصور العقلى عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذى يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة تماماً
١	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟	١	٢	٣	٥
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟	١	٢	٣	٥
٣	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟	١	٢	٣	٥
٤	ما هى درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟	١	٢	٣	٥

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	إلى أى مدى يمكن التحكم فى الصورة؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

### الموقف الثانى : الممارسة مع الآخرين

- ١- التصور العقل لنفس المهارة السابقة أو الموقف ولكن فى وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق .
- ٢- التصور العقلى لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع .
- ٣- غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً .
- ٤- التصور العقلى للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .
- ٥- حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك .

قدر درجة وضوح التصور العقلى عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذى يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
١	كيف رأيت نفسك فى هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة فى هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيفية الإحساس الحركى بالأداء فى هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف تشعر بالحالات الانفعالية فى هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	إلى أى مدى يمكن التحكم فى الصورة فى هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

### الموقف الثالث : مشاهدة الزميل

- ١- التفكير فى الزميل أو أحد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين فى المنافسة .
- ٢- غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً .
- ٣- التصور العقلى للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح فى جزء هام من المنافسة.

قدر درجة وضوح التصور العقلى عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذى يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
١	كيف رأيت زميلك فى هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة فى هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيفية شعرت بجسمك أو حركاتك فى هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف تشعر بالحالات الانفعالية فى هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	إلى أى مدى يمكن التحكم فى الصورة فى هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

### الموقف الرابع : الأداء في المنافسة

- ١- التصور العقلي لداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات .
- ٢- التصور العقلي للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق والجمهور .
- ٣- غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً .
- ٤- التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
١	كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف استمعت إلى لأصوات في هذا موقف المنافسة؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

### مفتاح التصحيح للاختبار

يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس وفقاً لما يلي :

أولاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (١) في المواقف الأربعة لتمثل التصور البصري .

ثانياً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (٢) في المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعي .

ثالثاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (٣) في المواقف الأربعة لتمثل الإحساس الحركي .

رابعاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (٤) في المواقف الأربعة لتمثل الحالة الاتفاعلية المصاحبة .

خامساً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (٥) في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي .

سادساً : الاستجابات (نعم) على العبارة رقم (٦) في المواقف الأربعة تحدد التصور العقلي من منظور داخلي ، والاستجابات (لا) تحدد التصور العقلي من منظور خارجي .

### تقدير المستوى :

يتم التقدير لمستوى التصور العقلي في كل بعد على حدة وفقاً لما يلي :

٢٠ - ١٨	ممتاز	١
١٧ - ١٥	جيد	٢
١٤ - ١٢	متوسط	٣
١١ - ٨	ضعيف	٤
٧ - ٤	ضعيف جداً	٥

مرفق (١٢)  
اختبار شبكة تركيز الانتباه

## اختبار شبكة تركيز الانتباه

الوصف :

اختبار شبكة تركيز الانتباه Grid Concentration Test يستخدم لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه وخاصة قبل الاشتراك مباشرة فى المنافسة الرياضية وخاصة تلك المنافسات التى تتطلب بالدرجة الأولى تركيز الانتباه منذ اللحظة الأولى كرياضات الجمباز والغطس والرماية وغيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، نظراً لأن تميز اللاعب بالقلق أو الاضطراب أو تشتت الفكر يؤدي إلى انخفاض درجة تركيز الانتباه للاعب وبالتالي عدم قدرته على الأداء بصورة جيدة.

وهذه الاختبار قدمته دورثى هاريس Harris (١٩٨٤م) وقام بتعريبه محمد حسن علاوى، فكان اختبار شبكة التركيز يمكن أن يساعد فى حسن اختيار اللاعبين الذين يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة أفضل.

ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب أن يضع شرطة (/) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التى تلى الرقم المعين الذى يحدده المدرب الرياضى أو الأخصائى النفس الرياضى على الشكل الموضح بالصفحة التالية ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم ٦٥ مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية.

فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم ١٧ فينبغى على اللاعب أن يقوم بوضع شرطة (/) على الرقم ١٨ ثم الرقم ١٩ ثم الرقم ٢٠ وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة (/) على الرقم ١٩ أولاً ثم الرقم ١٨ ثانية.

ومما لا شك فيه أن اللاعب الذى يسجل عدداً أكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أفضل.

ويمكن استخدام هذا الاختبار عدة مرات مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد فى كل مرة تالية. كما يمكن تغيير أرقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان أرقامها حتى لا يتعود اللاعبون على حفظ وتذكر مكان الأرقام.

ويراعى أن تكون الأرقام جميعها مكونة من عددين مثل (٠١)، (٠٢) وهكذا، كما يمكن إجراء الاختبار فى العديد من المواقف التجريبية مثل الأداء أمام الزملاء أو بإضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه.

المعاملات العلمية :

- الثبات :

بلغ معامل ألفا للاتساق الداخلى للاختبار عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين الرياضى ٨٥.

- الصدق :

الاختبار له قدرة تمييزية عالية بالنسبة للاعبين ذوى القدرة العالية على تركيز الانتباه.

- التصحيح :

يتم إحصاء الأرقام التى قام اللاعب الرياضى بشطبها بطريقة صحيحة فى غضون فترة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار، ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة وكلما ارتفعت درجات اللاعب الرياضى كلما دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه.

اختبار شبكة تركيز الانتباه

٨٤	٢٧	٥١	٧٨	٥٩	٥٢	١٣	٨٥	٦١	٥٥
٢٨	٦٠	٩٢	٠٤	٩٧	٩٠	٣١	٥٧	٢٩	٣٣
٣٢	٩٦	٦٥	٣٩	٨٠	٧٧	٤٩	٨٦	١٨	٧٠
٧٦	٨٧	٧١	٩٥	٩٨	٨١	٠١	٤٦	٨٨	٠٠
٤٨	٨٢	٨٩	٤٧	٣٥	١٧	١٠	٤٢	٦٢	٣٤
٤٤	٦٧	٩٣	١١	٠٧	٤٣	٧٢	٩٤	٦٩	٥٦
٥٣	٧٩	٠٥	٢٢	٥٤	٧٤	٥٨	١٤	٩١	٠٢
٠٦	٦٨	٩٩	٧٥	٢٦	١٥	٤١	٦٦	٢٠	٤٠
٥٠	٠٩	٦٤	٠٨	٣٨	٣٠	٣٦	٤٥	٨٣	٢٤
٠٣	٧٣	٢١	٢٣	١٦	٣٧	٢٥	١٩	١٢	٦٣

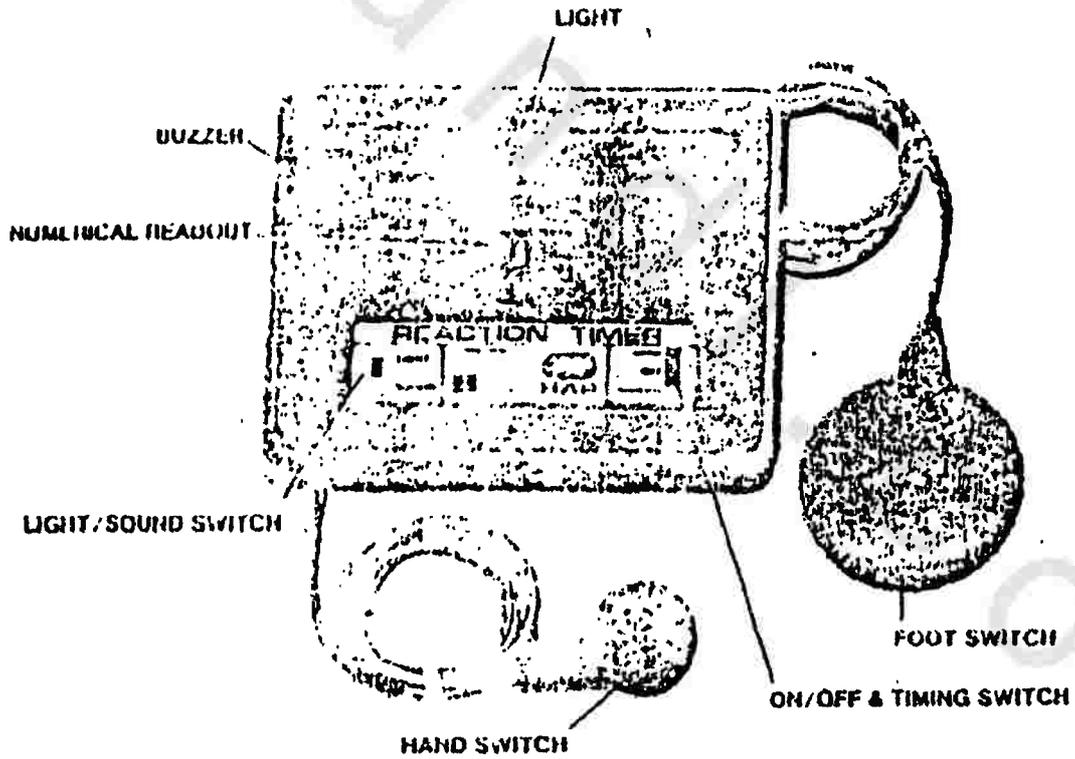
مرفق (١٣)  
جهاز من رد الفعل

## جهاز زمن رد الفعل

نظرة عامة :

هذه الأداة يمكن استخدامها لتحديد زمن رد فعل شخص لمثير الضوء، الصوت،

واللمس.



مرفق (١٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال تدريب كرة القدم

جامعة قناة السويس  
كلية التربية الرياضية ببورسعيد  
الدراسات العليا والبحوث

## استمارة استطلاع رأى

السيد الأستاذ الدكتور /  
تحية طيبة وبعد.....

يقوم الباحث أحمد فاروق عبد العزيز المدرس المساعد بقسم علم النفس الرياضى بدراسة بعنوان "تأثير برنامج للتصور العقلى وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وبعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة".

وتهدف هذه الاستمارة إلى تحديد أكثر المهارات الأساسية المناسبة للبرنامج المقترح للمرحلة السنية تحت ١٤ سنة، ونظراً لخبرة سيادتكم العلمية والعملية فى مجال علم التدريب الرياضى لذا يطمع الباحث فى أن يتعرف على آراء سيادتكم لإثراء هذه الدراسة.

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام والتحية.....

الباحث

بيانات :

: الاسم

: الوظيفة

: الخبرة

- الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) أمام درجة أهمية المهارة حيث أن درجة الأهمية أكبرها (٥) وأصغرها (١).

ملاحظات	درجة الأهمية					المهارة
	٥	٤	٣	٢	١	
						<p>أولاً : ركل الكرة</p> <p>١ - بباطن القدم</p> <p>٢ - بوجه القدم الأمامي</p> <p>٣ - بوجه القدم الداخلي</p> <p>٤ - بوجه القدم الخارجي</p> <p>٥ - سن القدم</p> <p>ثانياً : السيطرة على الكرة</p> <p>١ - إيقاف الكرة</p> <p>- بباطن القدم</p> <p>- بوجه القدم الخارجي</p> <p>- بوجه القدم الداخلي</p> <p>- بأسفل القدم</p> <p>٢ - امتصاص الكرة</p> <p>- بالرأس</p> <p>- بالصدر</p> <p>- بالفخذ</p> <p>- بوجه القدم الأمامي</p> <p>- بباطن القدم</p> <p>٣ - كتم الكرة</p> <p>- بأسفل القدم</p> <p>- بوجه القدم الخارجي</p> <p>- بباطن القدم</p>

ملاحظات	درجة الأهمية					المهارة
	٥	٤	٣	٢	١	
						<p>ثالثاً : الجرى بالكرة :</p> <p>١- بوجه القدم الأمامى</p> <p>٢- بوجه القدم الخارجى</p> <p>٣- بوجه القدم الداخلى</p> <p>رابعاً : ضرب الكرة بالرأس</p> <p>١- من الثبات</p> <p>٢- من الحركة</p> <p>٣- من الطيران</p> <p>خامساً : المراوغة</p> <p>١- بالتوقف</p> <p>٢- بتغيير الاتجاه</p> <p>٣- بالتصويب</p> <p>٤- بتمرير الكرة</p> <p>٥- بدفع الكرة أعلى المنافس بالكعبين</p> <p>٦- بسحب الكرة</p> <p>٧- بدفع الكرة من بين ساقى المدافع</p> <p>سادساً : المهاجمة</p> <p>١- المكاتفة</p> <p>٢- الأمامية</p> <p>٣- الجانبية</p> <p>٤- بالترحلق</p> <p>سابعاً : رمية التماس</p> <p>١- من الاقتراب</p> <p>٢- من الثبات</p> <p>ثامناً : حراسة المرمى</p>

مرفق (١٥)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى

جامعة قناة السويس  
كلية التربية الرياضية ببورسعيد  
الدراسات العليا والبحوث

## استمارة استطلاع رأى

السيد الأستاذ الدكتور /  
تحية طيبة وبعد.....،

يقوم الباحث أحمد فاروق عبد العزيز المدرس المساعد بقسم علم النفس الرياضى بدراسة بعنوان "تأثير برنامج للتصور العقلى وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وبعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة".

وتهدف هذه الاستمارة إلى تحديد مفردات برنامج التصور العقلى وتركيز الانتباه، ونظراً لخبرة سيادتكم العلمية والعملية فى مجال علم النفس الرياضى لذا يطمع الباحث فى أن يتعرف على آراء سيادتكم لإثراء هذه الدراسة.

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام والتحية.....،

الباحث

بيانات :

: الاسم

: الوظيفة

: الخبرة

- الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) أسفل الاختيار المناسب  
أولاً : عدد شهور البرنامج المقترح :

ملاحظات	٥ أشهر	٤ أشهر	٣ أشهر

- ثانياً : عدد الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح في الأسبوع :

ملاحظات	٦ يوم	٤ يوم	٢ يوم

- ثالثاً : توقيت تنفيذ البرنامج المقترح في الوحدة التدريبية :

ملاحظات	نهاية الوحدة	الجزء الرئيسي	مقدمة الوحدة

- رابعاً : زمن الوحدة التدريبية الواحدة للبرنامج المقترح :

ملاحظات	٦٠ دقيقة	٤٥ دقيقة	٣٠ دقيقة

مرفق (١٦)  
اسماء الخبراء

\* أسماء السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى :

- ١- أ.د./ محمد حسن علاوى
- ٢- أ.د./ محمد العربى شمعون
- ٣- أ.د./ محسن بسيونى النحريرى
- ٤- أ.د./ جمال الجمسى
- ٥- أ.د./ طارق محمد بدر الدين
- ٦- أ.م.د./ إبراهيم عبد العزيز إبراهيم

\* أسماء السادة الخبراء فى مجال تدريب كرة القدم :

- ١- أ.د./ مفتى إبراهيم حماد
- ٢- أ.م.د./ صبرى العدوى
- ٣- أ.د./ حسن السيد أبو عبده
- ٤- أ.د./ نبيل خليل ندا
- ٥- أ.د./ رفاعى مصطفى
- ٦- أ.م.د./ خالد سعيد النى
- ٧- أ.م.د./ عادل عمر

مرفق (١٧)  
نتيجة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج العقلى

## نتيجة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج العقلى

عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع			عدد شهور البرنامج			المتغير
٦	٤	٢	٥	٤	٣	
%١٠	%٨٠	%١٠	-	%١٠	%٩٠	النسبة المئوية

زمن الوحدة التدريبية للوحدة			توقيت تنفيذ البرنامج فى الوحدة			المتغير
٦٠	٤٥	٣٠	نهاية الوحدة	الجزء الرئيسى	مقدمة الوحدة	
%٥	%٥	%٩٠	-	-	%١٠٠	النسبة المئوية

مرفق (١٨)

نتيجة المسح المرجعى لأهم المهارات الأساسية فى كرة القدم

## نتيجة المسح المرجعي لأهم المهارات الأساسية في كرة القدم

الاسم	المهارات	ركلات الكرة	السيطرة على الكرة	الجرى بالكرة	ضرب الكرة بالرأس	رمية التماس	المراوغة	المهجمة	حراسة المرمى
١	فهد مورس (١٩٧٧م)	✓	✓	✓	✓	×	✓	×	×
٢	ليبي بطرس (١٩٨٢م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	×
٣	لطفى كمال (١٩٨٥م)	✓	✓	✓	✓	×	✓	×	×
٤	أحمد خاطر (١٩٨٥م)	✓	×	✓	×	✓	✓	×	×
٥	محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم (١٩٨٥م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٦	محمود أبو الطين، مفتي إبراهيم (١٩٨٥م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٧	محسن النحردي (١٩٨٥م)	✓	✓	×	✓	×	✓	×	✓
٨	Sport Football (١٩٨٥م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٩	بهاء الدين سلامة (١٩٨٧م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
١٠	بطرس رزق الله (١٩٨٩م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
١١	حنفي مختار (١٩٩٠م)	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓
١٢	رفاعي مصطفى حسين (١٩٩٢م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
١٣	عادل إبراهيم عمر، حسين عبد الرحمن (١٩٩٢م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
١٤	حسن السيد أبو عبده (١٩٩٦م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
١٥	مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٩م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	المجموع الكلي لتكرار كل مهارة	١٥	١٤	١٤	١٤	١٢	١٤	١٠	١١
	النسبة المئوية لكل مهارة (%)	١٠٠	٩٣,٣	٩٣,٣	٩٣,٣	٨٠	٩٣,٣	٦٦,٦	٧٣,٣٣
	الترتيب العام لكل مهارة	الأول	الثاني	الثاني	الثاني	السادس	الثاني	الثامن	السادس
				مكرر	مكرر	مكرر			

مرفق (١٩)

نتيجة استطلاع رأى الخبراء حول أهم المهارات الأساسية  
فى كرة القدم للناشئين تحت ١٤ سنة

## نتيجة استطلاع رأى الخبراء حول أهم المهارات الأساسية فى كرة القدم للناشئين تحت ١٤ سنة

المهارة	رغل الكرة				استلام الكرة			
	بياطن القدم	بوجه القدم الأمامى	بوجه القدم الخارجى	بوجه القدم الداخلى	سن القدم	بياطن القدم	بخارج القدم	بأسفل القدم
النسبة المئوية	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%٧٥	%٥	%١٠٠	%٧٥	%٤٠

المهارة	امتصاص الكرة				كتم الكرة		
	بالرأس	الصدر	الفخذ	بوجه القدم الأمامى	بياطن القدم	بأسفل القدم	بوجه القدم الخارجى
النسبة المئوية	%٦٠	%٨٠	%٩٠	%٨٥	%٨٠	%٤٠	%٩٠

المهارة	الجري بالكرة			ضرب الكرة بالرأس			المهاجمة	
	بوجه القدم الأمامى	بوجه القدم الداخلى	بوجه القدم الخارجى	من الثبات	من الحركة	من الطيران	المكانة	من الأمام
النسبة المئوية	%٧	%٧٥	%٩٥	%١٠٠	%٨٠	%٤٥	%٤٠	%٨٥

المهارة	المراوغة				رمية التماس		
	بالتوقف	بالتصويب	بذفعه الكرة أعلى المنافسين بالتكعين	بتمرير الكرة	دفع الكرة إلى الأمام من جانب قدم ارتكاز المدافع	سحب الكرة	بالثبات
النسبة المئوية	%٦٥	%١٠٠	%٩٠	%٥	%٨٠	%٩٥	%٩٠

\* وقد ارتضى الباحث بنسبة ١٠٠% للمهارات الأساسية.

## ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

## ملخص البحث

### مشكلة البحث وأهميته :

يمثل التدريب على المهارات النفسية الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول به في المنافسات الرياضية وذلك في إطار الإعداد النفسى طويل المدى وتتنحصر المهارات النفسية كما أشار إليها محمد علاوى (٢٠٠٢م) على مهارة الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه وهذه المهارات تتفاعل وتؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها وهذا يعنى أن التحسن فى مهارة يؤثر بالتالى فى تحسين المهارات النفسية الأخرى.

ويساعد التدريب المنتظم على المهارات النفسية للاعب للوصول إلى أفضل ما لديه فى التدريب والمنافسات من خلال تصور الأداء الأمثل والتحكم فى الاستثارة الانفعالية والقدرة على تركيز الانتباه واستبعاد المثيرات المشتتة لانتباه اللاعب أثناء أدائه للمهارات الحركية، كما يؤثر التدريب المنتظم على المهارات النفسية فى قدرة الجهاز العصبى المركزى على التسجيل الحى للأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب الصور حيث يؤدى التدريب العقلى إلى إحداث تغييرات فى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وهى التى يحدثها الأداء المهارى من خلال عشرات التكرارات. وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته العملية، أنه بالرغم من أهمية التدريب على المهارات العقلية للاعب كرة القدم وخاصة الناشئين، إلا أن معظم المدربين على حد علم الباحث لا يستخدمون أى تدريبات لتنمية المهارات العقلية، الأمر الذى قد يكون أحد أسباب انخفاض مستوى أداءهم المهارى واستجابتهم الفسيولوجية خاصة فى المنافسات الرياضية.

### أهداف البحث :

يهدف البحث للتعرف على :

- ١- تأثير برنامج التصور العقلى وتركيز الانتباه المقترح فى القدرة على الاسترخاء- التصور العقلى- تركيز الانتباه) للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة.

- ٢- تأثير برنامج التصور العقلي وتركيز الانتباه المقترح على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة.
- ٣- تأثير برنامج التصور العقلي وتركيز الانتباه المقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة.

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة لصالح المجموعة التجريبية.

### خطة البحث :

#### ١- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

#### ٢- عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم بنادي بورفؤاد الرياضي تحت (١٤) سنة وبلغ حجم العينة الأساسية (٢٠) لاعب مقسمين إلى (١٠) لاعبين في المجموعة الضابطة و(١٠) لاعبين في المجموعة التجريبية.

٣- أدوات جمع البيانات :

- اختبارات بدنية لقياس (السرعة- الدقة- الرشاقة- القدرة).
- اختبارات مهارية لقياس (التمرير والاستلام- ضرب الكرة بالرأس- التصويب على المرمى- المراوغة).
- اختبار الذكاء المصور.
- بطاقة مستويات التوتر العضلي.
- مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضى.
- اختبار شبكة تركيز الانتباه.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال تدريب كرة القدم وعلم النفس الرياضى.
- جهاز سرعة رد الفعل.
- معادلة حساب قيمة الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى عن طريق منحنى التباين  $(Y \phi P)$ .

٤- المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابى- الوسيط- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- معامل الارتباط سبيرمان- اختبار ولكسون- اختبار مان ويتنى- نسبة التحسن المنوية.

الاستخلاصات :

- فاعلية البرنامج العقلي المقترح فى تحسين مستوى أداء المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه).
- فاعلية البرنامج العقلي المقترح فى تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث.
- فاعلية البرنامج العقلي المقترح فى تحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى.

### التوصيات :

- ضرورة تطبيق برنامج التدريب العقلي على مدار البرنامج السنوي والاهتمام باستخدام التمرينات التي تعمل على تنمية الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه لما لها من عائد كبير على الناشئين في تحسين مستوى أدائهم المهارى واستجابتهم الفسيولوجية.
- ضرورة وجود أخصائى نفسى رياضى ضمن الجهاز التدريبي لفرق كرة القدم خاصة الناشئين.
- إجراء تجارب مماثلة على مراحل سنية مختلفة خاصة فى مرحلة البراعم.

## مستخلص البحث

تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية  
للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الأساسية  
لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج العقلي المقترح على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة، استخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واشتملت العينة على (٢٠) لاعب كرة قدم تحت ١٤ سنة بنادي بورفؤاد الرياضي، وقد استخدمت اختبارات بدنية ومهارية، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، بطاقة التوتر العضلي، شبكة تركيز الانتباه، جهاز زمن رد الفعل لتقييم الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي، وقد توصل الباحث إلى أن البرنامج العقلي المقترح ذو فاعلية في تحسين المستوى المهاري والمهارات العقلية قيد البحث ومستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة، عدم وجود علاقة ارتباطية بين نوع التصور العقلي (داخلي/ خارجي) والمستوى المهاري.

**Suez Canal University**  
Faculty of Physical Education  
Port - Said  
Sports Psychology Dep.

**Effect of Mental Imagery and Attention Concentration  
Program on Functional Efficiency of Central Nervous  
System and Some Basic Skills for Soccer  
Youngsters under 14 Years**

**By**

**Ahmed Farouk Ahmed Abd El-Aziz**  
Assistant Lecturer in Sports Psychology Dep.  
Thesis Submitted For Partial Fulfillment For The  
Requirement of Ph.D degree in Physical Education

**Supervisors**

**Prof Dr.**  
**Ibrahim Khalaf Abou Zeid**  
Professor of Sports Psychology and vice Dean for  
Post-Graduate Researches and Studies, Port-Said  
Faculty of Physical Education,  
Suez Canal University

**Dr.**  
**Mohamed Ahmed Abd El-Razek**  
Assistant Professor in Curriculum and  
Teaching Methods Dep., Port-Said  
Faculty of Physical Education  
Suez Canal University

**Dr.**  
**Mohamed Ahmed El-Telbany**  
Lecturer in Sports Psychology Dep.,  
Port-Said Faculty of Physical  
Education  
Suez Canal University

**2005**

# THANKING

*I wish to express my thanks to the Academy of Scintific Research and Technology for it's support in preparation of the thesis .*

## SUMMARY

### **Research problem & Importance :**

Training on psychological skills represent an essential part in player preparation to enter sports competitions within long term psychological preparation and the psychological skills are limited on relaxation, mental imaginary, concentration of attention and these skills interact and affect each other which mean that improvement in one skills affect other psychological skills.

Regular training on psychological skills help the player to be better in training and competition through imagination of the ideal performance and controlling emotional excitation and ability to concentrate attention and excluding disturbing stimuli during motor skills performance, also regular training on psychological skills affect the ability of the central nervous system to record the motor patterns and its ability to retrieve and repeat the picture sequence as the mental training lead to changes in the functional efficiency of the central nervous system done by skillful performance through tens of repetitions. The researcher noticed from his practical experience that although the importance of mental skills training for soccer players mainly youngsters, most of coaches according to researcher knowledge did not use any exercises to develop mental skills which could be the reason behind low skillful performance and physiological responses mainly in sports competitions.

## **Research aims :**

**This research aims to know the following :**

- 1- The effect of the suggested mental imaginary program and concentration of attention on the ability of (relaxation- mental imaginary- concentration of attention) for soccer youngsters under 14 years.**
- 2- The effect of the suggested mental imaginary program and concentration of attention on the functional efficiency of the central nervous system for soccer youngsters under 14 years.**
- 3- The effect of the suggested mental imaginary program and concentration of attention on the level of performance of some basic skills for soccer youngsters under 14 years.**

## **Research hypothesis :**

- 1- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements for the control group in the variables under investigation for soccer youngsters under 14 years in favor of the post-measurement.**
- 2- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements for the experimental group in the variables under investigation for soccer youngsters under 14 years in favor of the post-measurement.**
- 3- There are statistically significant differences between the control and experimental groups in the post-measurements in the**

**variables under investigation for soccer youngsters under 14 years in favor of the experimental group.**

## **Research procedures :**

### **1- Research method :**

**The researcher used the experimental method with experimental design of two groups one experimental and the other control with pre- and post-measurements on both of them.**

### **2- Research sample :**

**The sample was chosen purposely from soccer youngsters in Port-Fouad sports club under 14 years and was 20 players divided into 10 players control and 10 players experimental group.**

### **3- Data collection tools :**

- Physical tests to measure speed- accuracy- flexibility- power.**
- Skillful test to measure passing and receiving- ball kick with head-shooting on the goal- feinting.**
- Picture intelligence test.**
- Muscular tension level card.**
- Measurement of mental imagination in the sports field.**
- Concentration of attention grid test.**
- Experts questionnaire in the field of soccer training and sports psychology.**
- Reaction time test.**

- **Functional efficiency of central nervous system through variance curve ( $Y \phi P$ ).**

#### **4- Statistical Management :**

**Arithmetic mean- median- standard deviation- skewness- Spearman correlation- wilcoxon test- Mann Whitney test- percentage of improvement.**

#### **Conclusions :**

- **The effectiveness of suggested mental program in improvement of performance of mental skills (relaxation- mental imaginary- concentration of attention).**
- **The effectiveness of suggested mental program in improvement of performance of some basic skills performance under research.**
- **The effectiveness of suggested mental program in improvement of functional efficiency of the central nervous system.**

#### **Recommendations :**

- **Necessity of application of the mental training program along the yearly program and care to use the exercises that work on relaxation, mental imagination, concentration of attention for their effect on youngsters in improving their skillful performance and physiological responses.**

- **The necessity of presence of sports psychologist within the training team in soccer teams mainly youngsters.**
- **Conducting similar experiments on different age groups mainly youngsters.**

## **ABSTRACT**

### **Effect of Mental Imagery and Attention Concentration Program on Functional Efficiency of Central Nervous System and Some Basic Skills for Soccer Youngsters under 14 Years**

**This study aims to know the effect of the suggested mental program on the functional efficiency of the central nervous system and some basic skills (under research) for soccer youngsters under 14 years, the researcher used the experimental method with two groups one experimental and the other control, the sample included 20 players from Port-Fouad sports club under 14 years, the researcher used the physical and skillful tests, mental imaginary measurement in the sports field, muscular tension card, concentration of attention grid, reaction time to evaluate functional efficiency of the central nervous system, the researcher found that the suggested mental program is effective in improving skillful level and mental skills under research and the level of functional efficiency of the central nervous system for soccer youngsters under 14 years, there is no relationship between mental imaginary type (intrinsic/ extrinsic) and the skillful level.**