

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا الإطار النظري :

- التدريب العقلي
- المهارات العقلية
- التفكير
- التفكير الخطي

ثانيا الدراسات السابقة :

- القسم الأول : دراسات تناولت تأثير التدريب العقلي على مستوى التفكير الخطي
- القسم الثاني : دراسات تناولت تأثير التدريب العقلي في الألعاب الجماعية .
- القسم الثالث : دراسات تناولت التفكير الخطي .
- التعليق على الدراسات المرتبطة .

أولاً:- الإطار النظري:

الإنسان هو أعظم آيات الخالق وأرقى مخلوق في هذا الكون حيث كرم الله الإنسان بنعمة العقل وحمله الله أمانة هذا الكون ، ويشكل العقل أحد مكونات الذات الانسانية والعنصر الهام الذى تقلد به الانسان الخلافة عن الله فى الأرض ، ويمتلك الانسان داخل عقله وجسمه طاقات غير محدودة تبقى فى حالة ركود ولا تظهر إلا عند تدريبها أو للضرورة القصوى وحيث أن الانسان هو وحدة متكاملة تجرى بداخلها تفاعلات بين مكوناتها الرئيسية خاصة العقل والجسم وبالتالي يؤثر العقل على جسم اللاعب تأثيراً كبيراً سواء بالسلب أو الإيجاب ويشير موسى طلعت ١٩٩٨م نقلاً عن حامد الكومى ١٩٩٣م أن عقل اللاعب هو الذى يميز بين اللاعب المتفوق واللاعب غير المتفوق لذا فإن العناية بالعقل لا تقل أهمية عن أى من عمليات التطوير البدنى والمهارى والخططى والنفسى للاعب (١٣٦ : ٩) ومن هنا ظهرت الحاجة إلى التدريب العقلى والذى أصبح جزءاً أساسياً فى برامج التدريب الرياضى بالخارج (٩٧ : ١٥) .

تاريخ التدريب العقلى :

ظهرت أول إشارة فى المراجع إلى تطبيق التدريب العقلى فى جنوب شرق آسيا مع الساموراي والسى استخدمت طرق التأمل فى تطوير المهارات النفسية وشهد عام ١٨٩٠م أولى المحاولات فى الربط بين التدريب العقلى والأداء إلا أنها كانت ذات طبيعة تأملية أكثر منها اعتماداً على التحليل وهدفت إلى التحكم فى الاسترجاع العقلى وفى عام ١٩١٦م أصدرت واشبورن Washburn أول كتاب عن مظاهر التصور فى الحركة والذى ضم مجموعة من الأفكار لا ترقى إلى مستوى الحقائق العلمية إلا أنها كانت الأساس لمعظم الأبحاث العلمية بعد ذلك ، وفى عام ١٩٣٠م قام فريمان Freeman بإجراء بحث لإثبات صحة الفرض القائل بوجود انقباضات عضلية خفيفة أثناء النشاط العقلى .

وظهرت أول الأعمال العلمية عام ١٩٣٢م على يد جاكبسون Gacabson الذى أكد وجود النشاط العضلى أثناء التصور من خلال جهاز الرسمى الكهربائى للعضلات (E.M.G) وفى عام ١٩٤٣م قدم فساندل وآخرون Vandel, et. al أول دراسة واقعية بين التدريب العقلى وهذا وقد ساهمت مؤلفات مورسون Morson, ١٩٣٤م وشاو Show ١٩٣٩م وفيليبس Philleps سنة ١٩٥٥م فى إلقاء مزيد

من الضوء على أهمية التدريب العقلي ، وفي عام ١٩٦٠م أصدر ماكسويل مالتز Maxwel Maltz كتابا يتضمن أسس محددة للتدريب العقلي ذو الطموح العالي وفي عام ١٩٧١م قام ساج Sage بدراسة قدمت أربعة مفاهيمه ترتبط بعملية التدريب العقلي وهي الدافعية والإدراك الرمزي والوحدات العصبية العضلية المشتركة في الأداء والنظرية العصبية الفسيولوجية ، وقدم شيلتون وماهون Shelton & Mahon ١٩٧٨م دراسة يعتبر من أولى الدراسات في مجال استراتيجيات الإعداد العقلي للاستعداد للمنافسات . وفي عام ١٩٩١م تم تكوين أول جمعية دولية للتدريب العقلي وتم اختيار أونشتال Unestalhle أول رئيس لها .

وقد مر التدريب العقلي بعدة مسميات حيث أطلق عليه في البداية الاسترجاع الرمزي وكان أول من استخدم هذا المصطلح سكاكيت Scakett ١٩٣٥م وتعديل بعد ذلك بواسطة موريسيت Morriset ١٩٣٩م إلى التدريب المطلق ثم إلى التدريب التصوري عن طريق بيرى Perry ١٩٣٩م واستمر هذا المسمى حتى ١٩٦٤م إلى أن عدله إيجسترون Egstron إلى التصور العقلي ثم تغير إلى الاسترجاع المغلق بواسطة كوربن Corbin ١٩٦٧م وشاع استخدام الممارسة العقلية وأخيراً تحول إلى التدريب العقلي . (٩٤ : ٢٠ - ٢٩) .

تعريف التدريب العقلي :-

- عرفه مورجان Morgan ١٩٧٢م أنه " إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم " . (١٦٦ : ٩٤)
- عرفه سنجر Singer ١٩٧٢م أنه " تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركياً " . (١٧١ : ٢٧١)
- عرفه سبيلكر Spiker ١٩٧٦م أنه " عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة ويحتوى هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمن وكل ما يختص بالحركة دون الأداء الفعلي لها " . (١٧٢ : ٨٩)
- عرفه عصام حلمي ١٩٨٠م أنه " برمجة ميكانيزم النجاح في المخ والجهاز العصبى عن طريق التخيل من خلال الصور العقلية " . (٦٧ : ١٢١)

- عرفته ناديه عبدالقادر ١٩٨٧م أنه " تكرار تصور مهارة حركية سبقت تعلمها بهدف ترقية تعلم وتعزيز هذه المهارة " . (١٣٧ : ٦)
- عرفه تيبورزيو Tiburzio ١٩٨٨م أنه " مجموعة متشابكة من التدريبات التي تهدف لجعل قدرة الرياضي تصل إلى حالة الأداء المثالي " . (١٧٤ : ٣٠)
- عرفه أسامة راتب ١٩٩٠م أنه " عملية ذهنية يتصور خلالها اللاعب نفسه وهو يؤدي أشياء معينة أو يتحرك بطريقة معينة " . (١٥ : ١٨٨)
- عرفه محمد العربي شمعون ١٩٩٦م أنه " الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة لتطوير الأداء " . (٩٤ : ١٣)
- عرف علاوى ١٩٩٧م أنه " جزء مكمل للتدريب الحركي يتضمن التدريبات المرتبطة بالعمليات العقلية العليا والتي لا يؤدي فيها اللاعب غالباً أداء حركي " (١٠٣ : ٢٧٤)
- نلاحظ من التعريفات السابقة أنها أخذت اتجاهات متعددة فرضتها المراحل التي مر بها التدريب العقلي ويتفق الباحث مع علاوى في تعريفه للتدريب العقلي حيث انه جزء مكمل للتدريب الحركي هذا بالإضافة الى ان التعريف يتفق مع اهداف البحث .

شروط نجاح برنامج التدريب العقلي :

- يذكر سافوى Savoy ١٩٩٣م أن هناك عدة شروط لنجاح برامج التدريب العقلي وهي :-
- ١- تصور أهداف واقعية تتناسب مع قدرات اللاعب ومستوى طموحه الإيجابي في حدود أدائه الجيد .
 - ٢- تعدد الحواس مما يساهم في استحضار الصور العقلية الصحيحة .
 - ٣- الاستمتاع والرغبة الشديدة بمحتويات التدريب العقلي لاجل أن تكون الدافعية طوال مدة الوحدة التدريبية والبرنامج ككل في مستوى عالي .
 - ٤- السيطرة على تصور المهارة وجعل العقل حاضراً أثناء ذلك .
 - ٥- القدرة على الاسترخاء والسيطرة على التصور من خلال تنظيم عمليتي الشهيق والزفير .
- (١٧٠ : ١١٠ - ١٧٠) .

أهمية التدريب العقلي :-

يمثل التدريب العقلي أحد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضي حيث يساعد اللاعب على استخدام طرق متعددة تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل (٩٧ : ٧٩)

فالتدريب العقلي يستخدم في مجال الحركة بشكل عام حيث يؤدي دور مهم في عملية التعلم كما يساهم في

تطوير مستوى المهارة حيث أنه عندما يتم التصور العقلى بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبى الذى يساعد على الأداء الصحيح فى المرة التالية للأداء (١٣٥ : ٣٠ - ٣١) فلاعب كرة السلة الذى يحاول إتقان مهارة التصويب يحتاج إلى أداء هذه المهارة عشرات المرات لكي يقوى ويدعم الممرات العصبية التى تسيطر على توجيه العضلات المسؤولة عن أداء هذه المهارة ويمثل التصور العقلى [بصفته مهارة عقلية] أحد الطرق التى تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية . (١٧ : ٣١٧) هذا إلى جانب أن التدريب العقلى يساهم فى الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد والتى تمنع بالتالى حدوث التصور السلبي الذى يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التى تتسبب فى زيادة القلق وبالتالي تقلل من فرص الأداء الصحيح وتزداد أهمية التدريب العقلى عند الوصول إلى درجة التمكن من استخدامه حيث يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ للاحداث المستقبلية بمعنى أنه يمكن توقع أى موقف أثناء المنافسة القادمة مما يساهم فى الاستعداد للاستجابة فى المواقف القادمة بالإضافة إلى عدم التأثير على الأداء سواء بواسطة القلق أو الضغط العصبى والتوتر (١٣٥ : ٣٠ - ٣١) فلا يوجد نشاط رياضى لا يمكن تطبيق التدريبات العقلية فيه فالإنسان يستطيع أن ينجز أى شئ داخل مجال تخيله (١١٥ : ١١٣ - ١١٤) . فباستخدام التدريب العقلى يصبح فى إمكان اللاعب أن يعد نفسه لكل الاحتمالات تقريبا أثناء المنافسة ومن ثم تزداد احتمالات قدرته على التعامل مع الموقف بفاعلية أثناء المنافسة (١٢٥ : ٦٤) وهو ما أكدته ويسل Wissel ١٩٩٤م حين ذكر أن كرة السلة تحتاج إلى الإعداد العقلى كحاجتها إلى الإعداد البدنى والمهارى وأن تطوير الاستعداد العقلى للاعب هو مفتاح نجاحه (١٧٦ : ٣٢) وتكمن أهمية التدريب العقلى فى قدرته على تغيير صورة النفس السلبية إلى صورة ايجابية باعتبار أن صورة النفس الداخلية هى التى تحدد الأداء فالأفكار السلبية تسبب التوتر والقلق الذى يؤدى إلى انخفاض مستوى الأداء وتشتيت الانتباه (٩٧ : ٨٠) إلا أن التدريب على المهارات العقلية لا يحل محل التدريب الحركى [بدنى ومهارى وخطى] انما يعززه (١٤٨ : ٦٧) فالتدريب العقلى يلعب دوراً مكملاً للبرامج التدريبية البدنية والمهارية والخطية فى المجالات المختلفة للأداء الرياضى سواء فى المهارات المغلقة أو المفتوحة. (١١٠ : ١٧٦)

استخدامات التدريب العقلى :-

يلخص شمعون وماجدة اسماعيل ٢٠٠١م أهم استخدامات التدريب العقلى فى :

- ١ - اكتساب وتنمية المهارات الحركية .
- ٢ - الاعداد للمنافسات.
- ٣ - حالات السفر والإصابة . (٩٧ : ٨٣ - ٨٤)

محتوى التدريب العقلى :-

يرى جايرون Gauron ١٩٨٢م أن التدريب العقلى يجب أن يحتوى على :

- ١ - التدريب الجيد على الاسترخاء .
- ٢ - استرجاع النواحي الفنية .
- ٣ - التعرف على الجانب الانفعالى .
- ٤ - التصور الحركى .
- ٥ - استرجاع الخبرات الناجحة .
- ٦ - التدريب على عزل التفكير .
- ٧ - وجود خطة للتدريب .
- ٨ - حل المشكلات . (١٥٨ : ٤٤)

المهارات العقلية

تتوقف إمكانية الوصول باللاعب إلى المستويات العليا على مستوى مرتفع من القدرة على توظيف المهارات العقلية التى يمتلكها والتى يمكن تنميتها من خلال التدريب العقلى (١١٩ : ٤٥) ولا شك أن أحد الاسباب الرئيسية لثبات مستوى أداء رياضيينا وعدم ملاحظتهم للتطور السريع فى المجال الرياضى أننا أولينا كل الاهتمام للفرع [الجسم] وأهملنا الأساس [العقل] (٣١ : ١٩٤) ومن بين أهم المهارات العقلية الأساسية :

- ١ - الاسترخاء .

٢- التصور العقلى .

٣- الانتباه .

٤- التحكم فى الطاقة النفسية .

٥- التحكم فى التوتر .

٦- حل المشكلات .

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث أن تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات يساعد فى تطوير المهارات العقلية الأخرى. (٩٧ : ٩٥)

وفيما يلى عرض للمهارات العقلية المستخدمة فى البرنامج المقترح للتدريب العقلى قيد البحث :
أ- الاسترخاء :-

الاسترخاء هو المدخل الأساسى للاسترجاع العقلى والقاسم المشترك فى جميع برامج التدريب العقلى. (٩٤ : ١٦٩)

تعريف الاسترخاء :

- عرفه ناش Nash ١٩٨٥م بأنه " قدرة الفرد على خفض توتره والتحكم فى انفعالاته " . (١٦٨ : ٣٩)
- عرفه أسامة كامل راتب وعلى محمد زكى ١٩٩٢م بأنه " مقدرة اللاعب على التحكم والسيطرة فى أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر " . (١٨ : ٣٤٥)
- عرفه محمد العربى شمعون ١٩٩٦ م بأنه " انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية " . (٩٤ : ١٦٨)

أهمية الاسترخاء :

من الملاحظ أن كثير من الرياضيين يفشلون فى تحقيق أفضل مستوى أداء لهم بسبب التوتر العصبى والقلق الذى يصاحب الاشتراك فى المنافسات الهامة والذى يؤدى إلى انقباض عضلات الجسم كافة بدلا من انقباض العضلات المشتركة فى الأداء فقط (١٥ : ٢٧٧) فأحداث المباراة مليئة بحالات الفشل اللحظى لأداء الجوانب المهارية أو الخطئية سواء فى الدفاع أو الهجوم والتى يترتب عليها كثيراً من

الإحباط النفسى الذى يرتبط بالكف الوظيفى وبالرغم من أن الشكل الظاهر لا يؤكد وجود حالة توتر فإن ذلك فى الواقع يسبب توترا يرتد على اللاعب نفسه أو على زملائه ونلاحظه عندما يضع اللاعبون أيديهم فوق رؤوسهم أو تغطية وجوههم أو القيام بحركات تشنجية مثل ضرب اليدين أو الفخذين أو التحدث مع النفس. (١٠٥ : ٨٦)

وقد حظى الاسترخاء باهتمام الكثير من الباحثين مثل أحمد السويفى ١٩٨٣م تهانى جرانه ١٩٨٨م وسلوى عز الدين ١٩٩٢م وأشارت نتائج دراستهم إلى الدور الإيجابى للاسترخاء فى تطوير مستوى الأداء (١٣) (٢٧) (٥٠).

ويلخص محمد العربى شمعون أهمية الاسترخاء فى :

١. خفض مستوى التوتر العالى إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل المنافسة مباشرة وكذلك أثناء وبعد المنافسة.
٢. تقديم مزيد من الوعى بالإحساس الحركى .
٣. العودة إلى نقطة الاتزان .
٤. التغلب على حالات القلق المصاحبة فى اليوم السابق للمنافسة وكذلك الفترة الأولى من المنافسات.
٥. يستخدم فى الفترات البينية التى تسمح فيها طبيعة التنافس .
٦. إزالة التوتر فى مجموعات عضلية محددة أثناء المنافسات.
٧. المدخل الرئيسى إلى الاسترجاع العقلى الناجح لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلى الإيجابى. (٩٤ : ١٧٢)

ويضيف كورتس Curtis ١٩٩٤م أن أهمية الاسترخاء تكمن فى تنمية وتنشيط التصور العقلى

(١٥٤ : ٤٥) .

أنواع الاسترخاء:

ينقسم الاسترخاء إلى نوعين :

- الاسترخاء العضلى :-

يقصد به انخفاض التوتر فى العضلات إلى درجة تقترب من غياب النشاط العضلى وذلك عن طريق التمييز بين الانقباض والانبساط العضلى ، ويتضمن عدة أنواع تشترك جميعها فى الهدف إلا أنها تختلف فى الوسيلة التى تطبقها للوصول إلى درجة الاسترخاء المطلوبة ومنها :-

١- الاسترخاء التعاقبى .

٢- الاسترخاء التخيلى .

٣- الاسترخاء الذاتى .

٤- الاسترخاء الموضعى .

٥- الاسترخاء خلال الجهد .

٦- استرخاء النفس الواحد .

٧- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية . (٩٣ : ٦٦ - ٦٧)

- الاسترخاء العقلى :

يقصد به القدرة على خفض التوتر والتحكم فى الانفعالات عن طريق التنفس العميق وينقسم إلى:-

١- الاستجابة للاسترخاء .

٢- التحكم فى التنفس .

٣- الاسترخاء المعرفى . (٩٤ : ٢٠٤)

ويحدد محمد عبد العزيز سلامة ٢٠٠١ م الأوقات التى يجب أن يتعود لاعب كرة السلة خلالها الوصول

إلى مرحلة الاسترخاء من خلال تنظيم عمليات الشهيق والزفير وذلك مثل :

١- خلال كل صافره من الحكيم أو الطاولة .

٢- خلال الأوقات المستقطعة .

٣- خلال الرميات الحرة . (١١٠ : ١٧٠)

بـ التصور العقلى :-

وقف بطل الوثب العالى وقفة الاستعداد فى حين كان الجمهور فى إنتظار وثبته وعند سؤاله عن سبب استغراقه لكل هذا الوقت ليقوم بوثبته . أجاب بأنه يحاول تصور نفسه وقد اجتاز الحاجز بنجاح (١٢٧ : ٨٩) ففى وسع الرياضى أن يستحضر فى عقله صورة مهارة أو مهارات معينة سبق مشاهدتها لأحد الأبطال الرياضيين ، كما فى وسعه أن يستحضر مع هذه الصورة العقلية مشاعره وانفعالاته التى ترتبط بهذا الموقف بالإضافة إلى أنه يستطيع أن يستحضر فى ذهنه صورة لأحداث لم يسبق حدوثها مثل التفكير فى كيفية التغلب على المنافس فى المسابقة القادمة (١٧ : ٣١٦) والاساس الفسيولوجى للتصور هو تلك العمليات التى تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة فى المخ ، أما الأعضاء فلا تؤدى وظيفة فى عملية التصور. (٩٤ : ٢١٨)

تعريف التصور العقلى :

- عرفه مارتنز Martens ١٩٨٧م بأنه "خبرة مماثلة للخبرة الحسية [السمع ، البصر ، الإحساس] ولكنها تظهر فى غياب المثير الخارجى. (١٦٤ : ٧٨)
- عرفه ريتشاردسون Richardson بأنه " جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التى نشعر بها فى العقل الواعى فى حالة غياب المثيرات الشرطية والتى تستدعى ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية". (٩٤ : ٢٢٠)
- عرفته دورتى Dorthy بأنه " استرجاع فى الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى ". (٩٤ : ٢٢١)

أهمية التصور العقلى :

يمثل التصور العقلى لب عملية التفكير الناجحة ويوصف بأنه خبرة فى عيون العقل ويعتبر عامل أساسى فى تطوير المهارات الحركية وتحسين مستوى الأداء. (٩٤ : ٢١٨) فالجسم سوف يقوم بما تطلبه منه إذا ما تعلمت كيف تطلبه وطريقة الطلب تتضمن فترة سكون بالإضافة إلى تصور ما ترغب من الجسم أن يقوم بأدائه. (٦٦ : ٣٢) ويساهم التصور العقلى فى استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الانطلاق لتحقيق الأهداف كما يساعد على تصور الأداء الجيد قبل المنافسة واستبعاد

التفكير السلبي وزيادة الدافعية. (٩٤ : ٢٢٢) فالتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر ولكنه يجب ان يشمل اكبر قدر ممكن من الحواس مجتمعه حتى يمكن تحقيق التكامل فى التصور. (٩٦ : ٥٠) ويضيف اسامة راتب ١٩٩٧م أن استخدام التصور يساعد على بناء الثقة والتي تعد احد المهارات النفسية التى تؤثر على نتيجة المنافسة وذلك من خلال تصور بعض المواقف التى يتعذر ممارستها فى الأداء الفعلى (١٧:س:٣٤٧) كما يساعد التصور العقلي اللاعب على تصور حركاته فى الجمل التكتيكية. (١٠٣ : ٣٠٨) وقد حظى التصور العقلي باهتمام الكثير من الباحثين مثل شمعون ١٩٨٢م وعبدالعزیز عبد المجید ١٩٩٢م ومحمود حجازي ١٩٩٣م وعمر عبد الرزاق ٢٠٠٠م وقد أشارت نتائجهم إلى فعالية التصور العقلي فى تطوير مستوى الأداء (٩٢) (٦٣) (١٢١) (٧٩).

أنواع التصور العقلي :

يوجد نوعان شائعان هما :

- تصور خارجي : وتعتمد فكرته على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز كما لو كان اللاعب يشاهد فيلماً سينمائياً ويعد هذا النوع تصوراً بصرياً. (١٢٢ : ٣٤٧)
- تصور داخلي : وتعتمد فكرته على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق إكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها فهي عادة نابعة من داخله وليس نتيجة لمشاهدته لاشياء خارجية وفى هذا النوع ينتفى اللاعب ما يريد مشاهدته فى الصورة العقلية ويساهم الاحساس الحركى بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى فى هذا النوع من التصور. (١٧ : ٣١٨)

ويضيف محمد العربى شمعون ١٩٩٦م نوعاً ثالثاً هو :

- عدم التصور العقلي : ويعنى عدم وجود أى نوع من أنواع التصور السابقه سواء الداخلى أو الخارجى ولكن اللاعب يمارس الخبرة التى يشعر بها من خلال الاحساس الحركى فقط. (٩٦ : ٥٢)
- ويشير كوكس Cox ١٩٩٤م إلى وجود نوع يضم كل من نوعى التصور الخارجى والداخلى بطريقة تتابعيه مما يعد أكثر فاعلية. (١٥٣ : ٣٤٨)

ج- تركيز الانتباه :

يمثل موضوع الانتباه بعداً حيويًا فى مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها ، وتعد قدرة الرياضى على توظيف الانتباه والتركيز من العوامل الهامة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات

الرياضية المختلفة (٢١٩:١٢٢) وقد يستخدم مصطلحا التركيز والانتباه فى المجال الرياضى على نحو مترادف والواقع أن هناسك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع، فالانتباه أهم من التركيز والأخير نوع من تطبيق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، وهكذا فإن التركيز بمثابة انتباه انتقائى يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته ، وكلما زادت مقدرة الرياضى على التركيز فى الشئ الذى يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل. (١٧ : ٣٦١)

ويضيف مصطفى العمرى ١٩٩٨م نقلا عن ويليامز Willians أن أبعاد التركيز للفوز تظهر فى قدرة الحكم على الأفكار والاستثارة وبؤرة الانتباه ،فالتحكم العقلي يسمح للرياضي بحذف كل الأفكار السلبية والغير مرتبطة بالأداء للتركيز على الأداء فقط لإجازه على أكمل وجه.(١٢٨:١٤)

تعريف الانتباه :

-عرفه واينبرج Weinperg ١٩٨٨م الانتباه بأنه "القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة فى البيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة. (١٧٥ : ٢٥٥)

* عرفه ناش وسولين Nash & Solin ١٩٩٥م بأنه : " القدرة على عزل المشتتات الموجودة فى البيئة الخاصة بالنشاط الرياضى والمشتتات الخاصة بالرياضى نفسه مثل التفكير السلبي وعدم "الراحة البدنية" (١٦٧:١٢)

* عرفه كوكس Cox ١٩٩٤م بأنه " القدرة على توجيه بؤرة الانتباه للمهام المتناولة ومنعها من التشتت أو التأثير بمثيرات خارجية أو داخلية ". (١٥٣ ، ٥٤)

اهمية الانتباه :-

يتعرض لاعبو كرة السلة لأحمال بدنية واعباء نفسية مختلفة الشدة سواء فى التدريب أو فى المنافسات وقد ينتج عن ذلك نقص مؤقت فى كفاءة الجهاز العصبى وبخاصة المخ مما قد يؤثر بدوره على أنشطته المختلفة ومنها العمليات العقلية العليا كالتفكير والتي يمثل الانتباه اساسا عاما لها (٧٧ : ١٤) ولا شك ان الافتقار الى التركيز يعتبر أحد المشكلات الهامة فى الرياضة حيث أنه يؤدى الى اخطاء عقلية اثناء أى أداء.(١٨ : ٢٦٩)

حيث انه غالباً ما يتقرر مصير المباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي فى كثير من الاحيان يمكن ارجاعها الى فقدان تركيز الانتباه (١٧ : ٢٥٨) فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبيا على الاداء ويرجع كثير من اللاعبين سبب انخفاض مستوى أدائهم فى المنافسة الى فقدانهم للتركيز (١٧ : ٣٦١) وحظى الانتباه باهتمام كثير من الباحثين مثل محمد فاروق ٢٠٠٢م وماجد النجار ٢٠٠٤م(١١٤) (٨٥) .

ويفسر عماد موسى ١٩٩٦م نقلا عن جون كوبر اسباب الاداء المرتفع للاعب كرة السلة الى مستوى التركيز اذ كلما ارتفع مستوى التركيز لدى اللاعب كلما ارتفعت قدرته على الاداء الامثل (٧٧ : ١٧) ويضيف أحمد خاطر ١٩٧٩م أن من العوامل التي يتوقف عليها نجاح الأداء الحركي في المباراة امتلاك اللاعب لبعض القدرات العقلية مثل الانتباه والإدراك (١٢ : ٢) ، فلاعب كرة السلة القدير هو الذى يستطيع استبعاد كل المثيرات الخارجية ويكون بمعزل عنها ويركز على ما يقوم به من أداء (٢٧ : ٢٠) والمدرّب الذى يطالب اللاعب بتركيز انتباهه فى اداء ما بدون ان يقوم بتعليم اللاعب وتدريبه على مهارات الانتباه مثل المدرّب الذى يطالب اللاعب بأداء مهاره حركيه لم يسبق له تعلمها وبالتالي لم يسبق له التدريب عليها (١٠٣ : ٣٢٨) فالانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وعند تطوير مهارة الانتباه الى درجة عالية من التحكم ارضا يمكن الوصول الى حالة بديل الوعى والتي يطلق عليها خبرة التدفق فى الانتباه والتي وجد انها ترتبط ايجابيا بالإنجاز الرياضى (١٧ : ٢٥٨) ويشير برنت ج. جريتي ١٩٨٩م الى ان الرياضات التى تمتاز بسرعة الاداء تحتاج الى مستوى عالى من الانتباه وذلك لمتابعة الاحداث التى تتم بسرعة حيث يجب على اللاعب الانتباه لأكثر من مثير فى وقت واحد (١٥١ : ١٠٧) فالنجاح الخططى فى المستويات العليا تحدده إلى درجة كبيرة المستوى المرتفع والمتميز لنمو خاصية الانتباه فالمستوى الخططى المرتفع يرجع لكيفية تتبع اللعب بانتباه حيث يتمكن اللاعب فعلا أن يحدد مكانه داخل الملعب وما يجب أن يفعله فعلى اللاعب أن يركز انتباهه فى عمليات اللعب ويعزل نفسه عن كل المؤثرات المحيطة فتشتت الانتباه يمكن أن يؤدي إلى أخطاء مهارية وخطئية ساذجة. (١٠٥ : ٥٤)

وقد اشارت دراسات كل من :- دلال حسن ١٩٨٨م وعماد عبد الحميد ١٩٨٧م وجمال موسى ١٩٩٥م وعماد عبد الحميد ١٩٩٦م وجمال موسى ٢٠٠١م الى اهمية الانتباه فى كرة السلة (٣٩) (٧٦) (٢٩) (٧٧) (٣٠) .

انواع الانتباه :-

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع الى بعدين اساسين :-

البعد الاول :- سعة الانتباه والذى ينقسم الى:-

١- الانتباه الواسع

٢- الانتباه الضيق

البعد الثاني :- اتجاه الانتباه والذي ينقسم الى :-

١ - الانتباه الداخلى.

٢ - الانتباه الخارجى.

وعلى ذلك فإن الابعاد الاربع الرئيسية لطريقة الانتباه هى :-

١ - طريقة الانتباه الداخلى الواسع.

٢ - طريقة الانتباه الخارجى الواسع.

٣ - طريق الانتباه الداخلى الضيق.

٤ - طريقة الانتباه الخارجى الضيق. (١٧ : ٢٦٠ - ٢٦٥)

التفكير

إن أهم ما يميز الإنسان عن كل الكائنات الحية هو قدرته على التفكير ، ولعل أهم وظيفه للعقل هى التفكير (١٠٣ : ٢٦١) والواقع أنه لا يوجد تعريف محدد جامع مانع لماهية التفكير والقول بان التفكير هو نوع من العمليات المعرفية أو أن العمليات المعرفية هى ضرب من التفكير قول لا يبعدنا كثيرا عن ماهية التفكير (٦٤ : ٢٢١) ويشير أسعد رزق الله ١٩٧٧م إلى أن التفكير يعنى بمفهومه العام كل نشاط ذهنى أو عقلى يختلف عن الإحساس أو الإدراك الحسى أو يتجاوز الاثنين إلى الأفكار المجردة ، وبمعناه الضيق هو كل سبيل أو مجرى من الأفكار تبعثه أو تثيره مشكله قيد الحل ، فالتفكير كناية عن سبل أو " توارد غير منتظم أحيانا من الأفكار والصور والذكريات والاطباعات العالقة فى الذهن . (١٩ : ٧٢) ويحلل أحمد عزت راجح ١٩٨٣م مفهوم التفكير من الناحية السيكلوجية فى أن الفرد يلمس وجود مشكلة ما وهذه المشكلة تثير تفكيره فيبدأ الذهن البشرى فى استدعاء الخبرات الماضية كلها أو بعضها والتي من شأنها أن تسهم فى حل هذه المشكلة ومن ثم يستخلص العلاقات الموجودة بين المجال الخارجى وخبراته الماضية ويقوم بصياغة هذه العلاقات فى شكل جديد ، وبعد ذلك يأخذ فى اختيار أحسن الوسائل للوصول إلى الهدف المنشود وبذلك تقوم عملية التفكير بالتغلب على المشكلة (١١ : ٥٠٦) ويضيف سعد جلال ١٩٦٨م أن إعادة تنظيم وترتيب ما يدركه الفرد ويتذكره الفرد فى شكل جديد أو علاقة جديد لم تكن معروفة من قبل بحيث تساعد هذه العلاقة على حل المشكلات التى تواجهه سواء كانت هذه المشكلات معرفية أو حركية يسمى تفكيراً (٤٨ : ١١٢) وتوصل بورن Bourne ١٩٧١م إلى أن كلمة تفكير من المفاهيم الغامضة التى نفهما ولكن نعجز عن شرحها. (١٥٠ : ٣٩)

تعريف التفكير :-

-عرفه أحمد أمين فوزى ١٩٨٠م بأنه " العملية العقلية التى تتم بعد الحصول على معلومات جديدة ومزجها مع المعلومات القديمة لتكوين علاقات جديدة تساعد على حل مشكله راهنة". (٦ : ٣١٢)

- عرفه أحمد أمين فوزى ١٩٨٠م بأنه " العملية العقلية التى تتم بعد الحصول على معلومات جديدة ومزجها مع المعلومات القديمة لتكوين علاقات جديدة تساعد على حل مشكله راهنة". (٣١٢ : ٥)
- عرفه خليل معوض ١٩٩٤م بأنه " عملية أخذ المعلومات التى يدركها الإنسان [وهو ما يسمى بالمدخلات] ومزجها مع تلك المعلومات التى يتذكرها ليكون منها تنظيمات أو تشكيلات جديدة بقصد الوصول إلى نتائج مرغوبة فى المستقبل [وهو ما يسمى بالمخرجات]. (٢٢٨ : ٣٨)
- عرفه محمد العربى شمعون ١٩٩٦م بأنه " نشاط عقلى وشكل من أشكال العمليات المعرفية التى تستخدم الإدراك والمفاهيم والرموز والتصورات. (٩٤ : ١٢٨)

أنواع التفكير :-

اختلف العلماء فى تقسيمهم للتفكير فقد قسم سعد جلال وعلاوى ١٩٨٢م التفكير إلى :

- ١- التداعى الحر .
 - ٢- التفكير الذاتى .
 - ٣- التفكير العلمى المنظم .
 - ٤- التفكير الابتكارى .
 - ٥- التفكير الخيالى . (٤٩ : ٣٢٦ - ٣٣٢)
- فى حين حدد أحمد أمين فوزى ١٩٩٢م أنماط التفكير فى :-
- ١- تفكير ملموس .
 - ٢- تفكير مجرد .
 - ٣- تفكير موضوعى علمى .
 - ٤- تفكير ناقد .
 - ٥- تفكير خرافى .
 - ٦- تفكير ابتكارى .
 - ٧- تفكير قائم على التعميم .
 - ٨- تفكير قائم على التمييز. (٧ : ٤٤)
- فى حين قسم شمعون ١٩٩٦ التفكير إلى أنواع متعددة :-
- من حيث التوجيه :- تفكير موجه - تفكير غير موجه .
 - من حيث التجريد :- تفكير عيانى - تفكير مجرد .
 - من حيث تعدد الحلول : تفكير تقليدى - تفكير ابتكارى .
 - من حيث سلامة التفكير : تفكير مترابط - تفكير خلطى. (٩٤ : ١٢٨ - ١٢٩)
- وعاد علاوى ١٩٩٧م وذكر أن أنواع التفكير :-

- ١- التداعى الحر .
- ٢- التفكير الذاتى .
- ٣- التفكير العلمى .
- ٤- التفكير الابتكارى .

٥- التفكير الخرافى .

٦- التفكير الخططى . (١٠٣ : ٢٦١ - ٢٦٦)

وحدد فهيم مصطفى ٢٠٠٢م أنماط النشاط الفكرى فى : -

١- النمط التحليلى .

٢- النمط الواقعى .

٣- النمط الإدراكى .

٤- النمط الاستدلالى .

٥- النمط الديناميكى الفعال .

٦- النمط الاستنباطى .

٧- النمط التخيلى .

٨- النمط العلمى .

٩- النمط الابتكارى .

١٠- النمط المثالى .

١١- النمط المجرد . (٨٣ : ٢٨ - ٢٩)

ويذكر مصطفى باهى وحسين حشمت ومختار أمين ٢٠٠٤م أن أنواع التفكير :

١- التفكير الخرافى .

٢- التفكير الخططى .

٣- التفكير الناقد .

٤- التفكير المجرد .

٥- التفكير الذاتى .

٦- التفكير الأولى .

٧- التفكير التصورى .

٨- التفكير الابتكارى .

٩- التفكير التأملى .

١٠- التفكير الاستدلالى .

١١- التفكير الإنفعالى .

١٢- التفكير الاستبصارى .

١٣- التفكير الارتباطى .

١٤- التفكير المقارن .

١٥- التفكير التصنيفى .

١٦- التفكير التنظيمى .

- ١٧- التفكير التجديدي .
- ١٨- التفكير التحليلي .
- ١٩- التفكير التركيبي .

٢٠- التفكير الارتباطي الحسي . (١٢٦ : ٩٢)

التفكير الخططي .

كرة السلة من الألعاب التي لا تسير فيها مواقف اللعب على وتيرة واحدة كما أن لكل موقف حلول متعددة ويتطلب الأمر ضرورة تكامل عناصر اللياقة والقدرات المهارية الحركية والسمات النفسية لاستخدامها في الأداء الخططي لهذه المواقف المتغيرة وهنا يلعب التفكير الخططي أو ما يسمى بذكاء اللاعب دورا هاما . (١٠٢ - ٦٠ - ٦١) أي أنها منافسة بين عقلين أو تفكيرين وذلك من خلال استدعاء خبرات المواقف السابقة وتصور ما ينوي المنافس القيام به ومجاوبته . (١٠٣ : ٢٢٧-٢٣١) ولكن لابد أن يتسم التفكير بالطابع الإيجابي أي لابد أن يرتبط التفكير مباشرة بالسلوك ، فالتفكير بدون استجابة مثل التمني .

تعريف التفكير الخططي :-

- عرفه على عبد المجيد ١٩٩١م بأنه " عملية عقلية متعددة ومتغيرة تحدث قبل الاستجابة الحركية الظاهرية وتعمل على انتقائها وتوجيهها ويتم هذا النشاط بصورة خفية " . (٧٣ : ٩)
- وعرفته سمية مصطفى ١٩٩٥م بأنه " اختيار مهارة معينة في موقف معين " . (٥١ : ٣)
* وعرفه علاوي ١٩٩٧م بأنه " هو التفكير الذي يقوم به اللاعب في أثناء عملية التعلم الخططي وفي أثناء المنافسات الرياضية والذي تتأسس عليه استجابات اللاعب " . (١٠٣ : ٢٣١)
ويتميز التفكير الخططي ببعض المظاهر التي تميزه عن باقي أنواع التفكير والتي يمكن تلخيصها في :-

- ١- يتأسس على وجود خطه معينة .
- ٢- يحمل الطابع الإيجابي للتفكير .
- ٣- سرعة العمليات التفكيرية .
- ٤- الاستفادة من الخبرات السابقة .
- ٥- تواخي الحالة العصبية الجيدة .
- ٦- ارتباطه بالخبرات الانفعالية المتعددة .
- ٧- ارتباطه بالقدرة على التوقع . (٤٩ : ٣٣٢-٣٣٤)

أهمية التفكير الخططي .

إن ممارسة الأنشطة الرياضية تحتاج إلى كثير من المتطلبات العقلية والنفسية حتى يستطيع الرياضي القيام بعمليات التفكير وحسن التصرف وتكييف نفسه لملائمة المواقف المتغيرة أثناء الممارسة (٢٢ : ٣) وهو ما يتطلب تميز اللاعب بالقدرات العقلية اللازمة لممارسة هذا النشاط ولمجاوبته موافقه

المختلفة (١٠٦ ١٥٥) فأى سلوك حركى للاعب أثناء المباراة لا بد وأن يسبقه إدراك لطبيعة الموقف وعناصره المتعددة ونوع المشكلة الحركية التى يواجهها ثم بعد ذلك ينتقى اللاعب من خبراته السابقة ما يمكن ان يفيد التغلب على هذه المشكلة وهكذا يكون الادراك والتذكر بمثابة العمليات التى يتأسس عليها التفكير. (٣١٠ : ٦)

ويرى حنفى مختار ١٩٩٨م ان التفكير يلعب دورا هاما فى اداء اللاعب اثناء المباراة فمن خلاله يستطيع اللاعب إدراك المواقف المتعددة أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الخطئية لهذه المواقف (٣٧ : ٦٤) فالمواقف المتغيرة فى المباراة تستدعى سرعة التفكير لاتخاذ القرارات وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة فاتخاذ القرار يتم اثناء الاداء ولتنفيذه فان اللاعب يستخدم مهاراته وبالتالي فان التفكير يعتبر جزءا من نشاط اللاعب. (١٢٠ : ٢٤٣)

ويرجع إبراهيم شعلان وعمر أبو المجد ١٩٩٦م السلوك الخطئى الخاطئ لدى اللاعبين الى وجود أخطاء فى التفكير الخطئى مثل اختيار الحل الغير مناسب او عدم اختيار الحل المناسب فى الوقت المناسب (١ : ٢٧١) فاللاعب الذى لا يمتلك قدرا كافيا فى استخدام العمليات العقلية العليا مثل التفكير تحت ظروف التنافس والذى يمتد لايام متصلة لا يمكن الوصول الى الهدف المنشود (١٢٠ : ٢٠٣) ويضيف طه اسماعيل وإبراهيم شعلان وعمر أبو المجد ١٩٩٠م ان التصرف الخطئى يعتبر من الامور الهامة لما يتطلب ذلك من قدرة كبيرة على الانتباه والذكاء فى تحليل مواقف اللعب المختلفة لاختيار انسب الحلول لهذه المواقف. (٥٧ : ٢٧) فلا يكفى ان يكون لدى اللاعب القدرة العقلية على استيعاب خطط اللعب فقط بل ينبغى ان تكون لديه القدرة العقلية على استيعاب خطط اللعب وتصرفات الزملاء والمنافسين (٤٤ : ١٣٤) وعلى هذا اللاعب ان يكون سريع التفكير مثلما هو سريع الحركة حيث ان اللعبة فى النهاية هى لعبة قرارات. (٥٧ : ٨)

وعامة فان التفكير من العمليات العقلية العليا المهمة والتى تضمن سرعة اكتساب المهارات الخطئية ودقة التطبيق لها فى المواقف المختلفة فاللعب الجماعى يحتوى على العديد من المواقف الغير محدودة والتى تتغير بدرجة كبيرة خلال المنافسة حيث ترتبط عمليات التفكير الفعالة فى تنفيذ مهام اللعب الجماعى من خلال حل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة مبتدئا بموقف غير محدد يتم التعرف عليه الى موقف اخر غير محدد. (١٢٠ : ٢٠٣ - ٢٠٤)

ويشير على عبد المجيد ١٩٩١م نقلا عن هارا أن التصرف الخطئى عبارة عن الناتج المعقد للعمليات النفس - حركية ، ويتم على ثلاث مراحل هى :-

١- ملاحظة تحليل وضع المنافس.

٢- الحل التفكيرى للواجب الخطئى (التفكير الخطئى) .

٣- الحل الحركى للواجب الخطئى (السلوك الخطئى) .

مع وجود علاقة متبادلة بينهم يلعب التفكير فيها دورا رئيسيا . (٧٣ : ٢٠)

ويتميز التفكير الخططى بسرعة العمليات التفكيرية التى ترتبط بالادراك والتذكر والتصور وغيرها من العمليات العقلية الاخرى (١٠٣ : ٢٣٢) وهذه العمليات العقلية تكمل بعضها البعض وعن طريقها يسلك اللاعب فى الملعب وعن طريق هذا السلوك يمكن الحكم على هذه العمليات العقلية. (٥ : ٣١٠)

ويرى طه اسماعيل ١٩٧٦م ان المواقف الخططية تتيح للاعب امكانية اختيار الحلول المتعددة للموقف وعلى ذلك فان اختيار أنسب الحلول بالنسبة الى الموقف المعروض هو فى الواقع دلالة حقيقية على مستوى اللاعب الفكرى كما ان اختصار الفترة الزمنية لحل الموقف الخططى يعتبر عاملا يحمل فى طبيعته خصائص الضغط على اللاعب ، فالزمن يؤثر بدرجة كبيرة على التقدير المثالى والمناسب للموقف واختيار الحل. (٥٦ : ٢٩ - ٣٠) ويرى ممدوح محمدي ومحمد على ١٩٩٨م أن التعليم النظري للاعبين جزءا هاما من التدريب الرياضى الحديث ويتطلب أن يعطيه المدرب العناية اللازمة حيث من الملاحظ عدم إهتمام الكثير من المدربين بذلك فمن أهم الواجبات للمدرب أن يعلم اللاعب أن يكون خلاقا و ذا مبادأة يعرف متى يكون يستخدم مهاراته وقدراته تبعا للظروف والأحداث المتغيرة للمواقف الخططية. (٤٤ : ١٢٦)

ويؤكد على ذلك إبراهيم شعلان وعمر أبو المجد ١٩٩٦م أن الأعداد العقلية يلعب دورا هاما فى حسن التصرف أثناء المباراة وخاصة عندما أشد التنافس حيث تؤثر قدرة اللاعب العقلية [كمتى وكيف يستخدم مهاراته وخبراته الخططية فى التوقيت المناسب] على نتيجة المباراة (١ : ٢٨٠)

العوامل المؤثرة على كفاءة التفكير الخططى :

- ١- خبرة اللاعب .
 - ٢- سعة خزن المعلومات فى ذاكرة اللاعب .
 - ٣- سرعة دقة ادراك اللاعب للمواقف التنافسية. (١٣٣ : ٢٥٨)
- طبيعة التفكير الخططى :-**

يشكل التفكير جزءا من نشاط اللاعب فاتخاذ القرار الخططى يتم اثناء سير المباراة واهم ما يميز عملية التفكير الخططى السرعة التى تتطلب مستوى عالى من اداء المهارات الاساسية كذلك الالمام بكافة اساليب والطرق الخططية ، وكلما زادت خبرات اللاعب داخل الملعب وتوسعت معرفته الخططية اصبحت قدرته على اتخاذ القرار خلال مواقف اللعب اكثر دقة وسرعة. (١٠٥ : ٦٣ - ٦٤)

الأسس التى يجب مراعاتها عند تطوير التفكير الخططى :

- ١- تحليل الموقف الخططى الحالى فى ضوء ما تم إدراكه وتذكره مع الخبرات السابقة .
- ٢- العمل على إيجاد علاقات بين ما تم ذكره من مواقف خططية سابقة والموقف الحالى .
- ٣- محاولة إيجاد بدائل مختلفة مناسبة فى عددها للاختبار منها حل مثالى للموقف الخططى الحالى .

ثانياً: الدراسات السابقة

قام الباحث بمسح للدراسات والبحوث التى أجريت فى المجال الرياضى ولم يجد الباحث سوى دراسة واحدة تناولت تأثير التدريب العقلى على المستوى التفكير الخططى ، وقام الباحث بعرضها بالقسم الأول من الدراسات السابقة (جدول ١) .

وخصص الباحث القسم الثانى للدراسات العربية والأجنبية التى تناولت التدريب العقلى والتى قام بحصرها الباحث ووجد أن عددها لا يسمح بعرضها كلها فى الدراسات السابقة وذلك لكثرة عددها وتنوع مجالاتها ومن ثم قام الباحث بالاكفاء بعرض الدراسات التى تناولت تأثير التدريب العقلى فى الألعاب الجماعية ، والتى بلغ عددها ٢٣ دراسة فقط على حد علم الباحث (جدول ٢) .

فى حين خصص الباحث القسم الثالث للدراسات العربية والأجنبية التى تناولت التفكير الخططى وعددها ١٦ دراسة فقط على حد علم الباحث (جدول ٣) .

- وهكذا يمكن تقسيم الدراسات إلى ثلاثة أقسام لسهولة عرضها كالتالى :-

القسم الأول : دراسات تناولت أثر التدريب العقلى على مستوى التفكير الخططى .

القسم الثانى : دراسات تناولت التدريب العقلى من خلال الألعاب الجماعية .

القسم الثالث : دراسات تناولت التفكير الخططى فى الألعاب الجماعية .

جدول (١)

دراسات تناولت أثر التدريب العقلي على مستوى التفكير الخططي

أهم النتائج	المنهج	العينة	هدف البحث	عنوان البحث	النوع والعام ورقم المرجع	اسم الباحث	م
- وجود فروق دالة احصائية بين القياسيين القبلي والبعدى فى متغيرات التدريب العقلي لصالح القياس البعدى. - وجود فروق دالة احصائية بين القياسيين القبلي والبعدى فى مجموع القدرات الابتكارية لصالح القياس البعدى. - وجود فروق دالة احصائية بين القياسيين القبلي والبعدى فى التصرف الخططي لصالح القياس البعدى .	التجريبى	١٤ ناشئ	- تأثير برنامج التدريب العقلي على كل من (القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور الحركى العقلي) - تأثير برنامج التدريب العقلي على مستوى قدرات التفكير الابتكارى لدى العينة قيد البحث. - تأثير برنامج التدريب العقلي على التصرف الخططي لدى العينة قيد البحث.	تأثير برنامج تدريب عقلي على قدرات التفكير الإبتكارى ومستوى التصرف الخططى للاعبى كرة القدم .	انتاج علمى ٢٠٠٣م (٢٠)	أشرف جابر و محمد سلطان	١

(٣٠)

جدول (٢)

دراسات تناولت التدريب العقلي في الألعاب الجماعية

أهم النتائج	المنهج	العينة	هدف البحث	عنوان البحث	النوع والعام ورقم المرجع	اسم الباحث	م
الجمع بين التدريب العقلي والتدريب الحركي أفضل من التدريب الحركي فقط	التجريبي	٢٦ لاعبا	التعرف على أيهما أفضل لرفع مستوى الأداء في الكرة الطائرة ، التدريب الحركي فقط أم الجمع بين التدريب الحركي والتدريب العقلي	التعرف على أيهما أفضل لرفع مستوى الأداء في الكرة الطائرة ، التدريب الحركي فقط أم الجمع بين التدريب الحركي والتدريب العقلي	إنتاج علمي ١٩٨٢م (١٥٣)	بيرا . أم BYRA.M	١
١ - البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على مستوى قدرة ناشئ كرة اليد على الاسترخاء . ٢ - البرنامج المقترح للتدريب العقلي له تأثير إيجابي على مستوى أداء الرمية الجزائية .	التجريبي	٣٠ ناشئ	التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى القدرة على الاسترخاء ومستوى أداء الرمية الجزائية للناشئ كرة اليد تحت ١٧ سنة بالشرقية	تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء الرمية الجزائية لناشئ كرة اليد .	مستشير ١٩٩٣م (٣٢)	حامد محمد الكومي	٢
١ - انخفاض مستوى القلق قبل المباراة وتحسن مستوى الأداء خلال المباراة ٢ - فعالية التدريب العقلي في خفض حدة التوتر ونمو القدرة على تركيز الانتباه الأمر الذي انعكس على دقة أدائها .	التجريبي	لاعبه واحدة	تصميم برنامج سنوي للتدريب العقلي والتعرف على تأثيره على مستوى الأداء للاعب كرة سلة	أثر برنامج تدريب عقلي على مستوى أداء لاعبة كرة سلة .	إنتاج علمي ١٩٩٣م (١٦٩)	سافوي SAVOY	٣

تابع جدول (٢)

أهم النتائج	المنهج	العينة	هدف البحث	عنوان البحث	النوع والعام ورقم المرجع	اسم الباحث	م
- أفادت المجموعة التجريبية بأنها شعرت بمزيد من الثقة بالنفس والاسترخاء وقدرة أكبر على التركيز وخاصة عند أداء ضربات الجراء . - تحسن أداء المجموعة التجريبية بصورة تفوق المجموعتين الضابقتين .	التجريبى	٢٨ لاعبة	- التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلى على المتغيرات النفسية . - التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلى على أداء ضربات الجراء فى الملعب .	أثر برنامج للتدريب العقلى الذاتى على مستوى أداء الهوكسى فى الملعب (١٤٩) ضربات الجراء (	إنتاج علمى ١٩٩٤ م (١٤٩)	باكر فرانك وكايذر Bakker Frank. C: Kayser,	٤
- أوضحت نتائج المعالجة الإحصائية أن مجموعة التصور لم تحدث التحسن المأمول بينما حققت مجموعة الاسترخاء تحسناً أفضل.	التجريبى	١٨ لاعبة	التعرف على أثر كلا من التصور العقلى والاسترخاء على الدقة فى تصويب الرمية الحرة فى كرة السلة .	أثر كلا من التصور العقلى والاسترخاء على الدقة فى تصويب الرمية الحرة فى كرة السلة .	إنتاج علمى ١٩٩٤ م (١٦٣)	لاميراند.م وراين دى Lamirand, M Rainy, D	٥
أدى برنامج التدريب العقلى إلى زيادة فى مستوى القدرة على الاسترخاء بالإضافة إلى التقدم فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فبدأ البحث لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجربة .	التجريبى	٣٠ لاعب	التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلى على القدرة على الاسترخاء واسترخاء وأداء بعض المهارات الأساسية لرياضة الهوكى .	تأثير برنامج للتدريب العقلى على أداء بعض المهارات الأساسية للاعبى الهوكى بمحافظة الشرقية	إنتاج علمى ١٩٩٧ م (٣٣)	حامد محمود القنواى و محمد محمد الشحات	٦
توجد فروق دالة إحصائية بالقياسين القبلى والبغنى فى مستوى الأداء الدفاعي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البغنى	التجريبى	٦ لاعبين	التعرف على تأثير التدريب العقلى على مستوى الأداء الدفاعي لحراس المرمى فى هوكى الميدان	تأثير برنامج للتدريب العقلى على الأداء الدفاعي لحراس المرمى فى هوكى الميدان	إنتاج علمى ١٩٩٧ م (٩١)	محمد أحمد عبد الله	٧

تابع جدول (٢)

أهم النتائج	المنهج	العينة	هدف البحث	عنوان البحث	النوع والعام ورقم المرجع	اسم الباحث	م
يسؤدي التدريب العقلي المصاحب للأداء المهارى إلى رفع مستوى الأداء المهارى إلى رفق مستوى الأداء المهارى بالمقارنة بالتدريب بالطريقة التقليدية .	التجريبى	٤٠ طالبة	التعرف على مدى الاختلاف بين الأداء المهارى المصاحب للتدريب العقلى ومستوى الأداء بالطريقة التقليدية فى بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة	تأثير التدريب العقلى على أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة .	ماجستير ١٩٩٧ م (١٤٤)	وفاء محمود حسن	٨
١- تحسين ملحوظ فى فعالية أداء مهارة التصويب من القفز بدون دفاع بالإضافة إلى تطور إيجابى فى فعالية أداء المهارة فى وجود مدافع إيجابى فى فعالية أداء المهارة فى وجود مدافع إيجابى لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة . ٢- أدى برنامج التدريب العقلى إلى تناقص زمن أداء المهارة سواء بدون دفاع أو فى وجود مدافع إيجابى.	التجريبى	١٠ لاعبين	١- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلى المقترح على تطور دقة التصويب من القفز بدون دفاع وفى وجود مدافع إيجابى . ٢- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلى المقترح على بعض المؤشرات الكينماتيكية الخاصة بمهارة التصويب من القفز سواء فى وجود مدافع أم عدمه	أثر التدريب العقلى على بعض المؤشرات الكينماتيكية لاستيعاب الأداء المهارى لمهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة ذو المستوى العالى	دكتوراه ١٩٩٨ م (١٠)	أحمد عبدالوافتى السراى	٩
١- البرنامج المقترح له تأثير فى تحسين القدرة على تركيز الانتباه . ٢- البرنامج المقترح له تأثير على القدرة على الاسترخاء . ٣- البرنامج المقترح له تأثير فى تطوير وتحسين مهارة الرمية الحرة.	التجريبى	٦٠ طالبة	١- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلى المقترح على تركيز الانتباه . ٢- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلى المقترح على الاسترخاء ٣- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلى المقترح على مستوى أداء الرمية الحرة	تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تحسين مستوى أداء الرمية الحرة فى كرة السلة .	استاج علمى ١٩٩٨ م (٤٠)	رابحه محمد لطفى	١٠

تابع جدول (٢)

أهم النتائج	المنهج	العينة	هدف البحث	عنوان البحث	النوع والعام ورقم المرجع	اسم الباحث	م
١- الجمع والتكامل بين التدريب العقلي والتدريب الحركي حقق نتائج أفضل من استخدام التدريب الحركي فقط للناشئين والناشئات . ٢- التدريب العقلي ذو فاعلية في تنمية مهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه للناشئين والناشئات . ٣- الناشئين أكثر قدرة على الاسترخاء من الناشئات .	التجريبي	ناشئ ٦٠ وناشئة	١- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين . ٢- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على بعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء & التصور العقلي & تركيز الارتباط) للناشئين من الجنسين ٣- التعرف على الفروق بين الجنسين في القدرة على الاستفادة من التدريب العقلي في دقة أداء الرمية الحرة وتنمية بعض المهارات العقلية	تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين في كرة السلة	ماجستير ١٩٩٨م (١٢٨)	مصطفى عبد السلام العمري	١١
يمكن للتصور العقلي أن يساعد أثناء النشاط ذو النهايات المفتوحة في بناء نسق معين من الاستجابات والذي يمكن تكراره تلقائياً أثناء التدريب الحركي	التجريبي	٢٠ لاعب	هل يؤثر التصور العقلي الاستجابات أثناء التدريب الحركي؟	ارتباط الاستجابات العصبية المركزية بالتصور العقلي في تدريبات كرة الطائرة	إنتاج علمي ١٩٩٨م (١٦٩)	ريو وآخرون Roure, R, et all	١٢

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث	النوع والعام ورقم المرجع	عنوان البحث	هدف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
١٣	إجلال على حسن	إنتاج علمي م ١٩٩٩ (٣)	تأثير التدريب العقلي على تطوير مستوى مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة	التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على مستوى أداء مهارة الضربة الساحقة لدى ناشئات الكرة الطائرة	٣ ناشئة	التجريبي	أدى برنامج التدريب العقلي المقترح إلى تحسين وتطوير مستوى أداء الضربة الساحقة وتقسيم كل من تركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء.
١٤	حنان محمد جعيسه	ماجستير م ٢٠٠٠ (٣٦)	تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تعلم مهارة التصويب بالسقوط في كرة اليد	التعرف على أثر برنامج التدريب العقلي المقترح في تعلم مهارة التصويب بالسقوط	٥٠ طالبة	التجريبي	تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة خلال القياسات السبعية في الاختبار المهارى للتصويب بالسقوط
١٥	فاطمة أحمد بسونى	ماجستير م ٢٠٠٠ (٨١)	فاعلية التدريب العقلي في مراحل التعلم الحركى على تحسين بعض المهارات الهجومية في كرة السلة	التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للتدريب العقلي في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فسي كرة السلة وبعض المهارات العقلية في مراحل التعلم الحركى	٩٠ طالبة	التجريبي	١- فاعلية التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية . ٢- مساهمة التدريب العقلي في تنمية وتطوير المهارات الهجومية في كرة السلة . ٣- التدريب العقلي ذو فاعلية في مراحل التعلم الحركى للناشئات .
١٦	محمد محمود كمال	ماجستير م ٢٠٠٠ (١١٨)	تأثير تنمية الاندفاع والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة .	التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على مستوى أداء الإرسال للاعبين تحت ١٩ سنة	٣٤ ناشئ	التجريبي	- البرنامج التدريسي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى أداء مهارة الإرسال

تابع جدول (٢)

أهم النتائج	المنهج	العينة	هدف البحث	عنوان البحث	النوع والعام ورقم المرجع	اسم الباحث	م
أدى برنامج التدريب العقلي المقترح إلى تطوير مستوى أداء الإرسال من أعلى مع الوثب للعبة قيد البحث	التجريبي	٣٠ ناشئ	الاستعرف على تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال من أعلى مع الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة	تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال من أعلى مع الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة	استاج علمي م ٢٠٠١ (٦١)	عبدالعاطي السيد و خالد الدسوقي	١٧
ساهم برنامج التدريب العقلي بمهاراته (الاسترخاء والتصور العقلي والتحكم في تركيز الانتباه) بشكل ملحوظ في تطوير مستوى دقة أداء الرمية الحرة .	التجريبي	٣٠ طالب	الاستعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على مستوى دقة أداء الرمية الحرة	تأثير التدريب العقلي باستخدام التحكم في تركيز الانتباه على تطوير أداء الرمية الحرة في كرة السلة	دكتوراه م ٢٠٠١ (١١٢)	محمد عمرو مطاوع	١٨
البرنامج له تأثير إيجابي على تقليل الأخطاء في المهارة ورفع مستوى الأداء المهاري	التجريبي	١٥ ناشئ	الاستعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على مستوى أداء مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة	تأثير التدريب العقلي على المستوى المهاري للضربة الساحقة في الكرة الطائرة	ماجستير م ٢٠٠١ (١٣٩)	نرمين رفيق محمد	١٩
- البرنامج له تأثير إيجابي على كل الصفات البدنية قيد البحث - البرنامج له تأثير إيجابي على مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال . - البرنامج له تأثير إيجابي على المهارات العقلية قيد البحث .	التجريبي	٢٤ ناشئ	- الاستعرف على تأثير البرنامج على بعض الصفات البدنية ومستوى أداء مهارة استقبال الإرسال . - الاستعرف على تأثير البرنامج على بعض المهارات العقلية	برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال	ماجستير م ٢٠٠٢ (٣٤)	حسام عز الرجال الحمل	٢٠

تابع جدول (٢)

أهم النتائج	المنهج	العينة	هدف البحث	عنوان البحث	النوع والعام ورقم المرجع	اسم الباحث	م
- البرنامج له تأثير على مستوى الاداء لمهارة الارسال للعينة قيد البحث .	التجريبي	١٥ ناشئ	- التعرف على أثر البرنامج على مستوى أداء مهارة الإرسال .	تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لتأشئ	ماجستير ٢٠٠٢ م (٥٥)	طارق عبد الله بخيت	٢١
الدمج بين التدريب العقلي والتدريب المهاري ذو فاعليه في تطوير وإتقان مهارة حائط الصد الدفاعي أفضل من استخدام التدريب المهاري فقط.	التجريبي	٣٠ ناشئ	التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي على تطوير أداء مهارة حائط الصد الدفاعي لدى لاعب كرة اليد بنادى الوحدة الرياضي تحت ١٨ سنة	تأثير استخدام التدريب العقلي على أداء مهارة حائط الصد الدفاعي لدى لاعب كرة اليد بالملكة العربية السعودية.	إنتاج علمي ٢٠٠٣ م (١١٥)	محمد فكري سيد أحمد	٢٢
يساهم التصور العقلي بإيجابية في رفع مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى للعينة قيد البحث	التجريبي	١٢ لاعب	التعرف على أثر البرنامج المقترح على مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى مواجهة	تأثير برنامج المقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة جلوس	ماجستير ٢٠٠٣ م (١٢٣)	مديحة عز الدين محمد	٢٣

جدول (٣)

دراسات تناولت التفكير الخططي

م	اسم الباحث	النوع ورقم المرجع	عنوان البحث	هدف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
١	المعهد المركزي للثقافة البدنية والرياضية بموسكو	انتاج علمي ١٩٧٠م (٥٦)	الاختيار المثالي للتنفيذ الخططي.	التعرف على امكانية استخدام اختبارات المواقف لمتابعة الحالة التدريبية والتعليمية للاعبين بالإضافة لاستخدامها في عمليات الاختيار .	٤٠ لاعب	الوصفي	ضعف قدرات اللاعبين الخططية مما يصعب عليهم اختيار الحلول المناسبة لمواقف اللعب المختلفة .
٢	بيزاك وماتسناك Bizak & Matsnak	انتاج علمي ١٩٧٣م (٥٦)	دراسة التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم بتشيكو سلوفاكيا	الحكم على قوة الملاحظة وسرعة تقدير الموقف وكيفية الحل الخططي وامكانية وضع خطة التدريب والاعداد من الناحية الخططية تبعاً للمستويات الخططية للاعبين .	٢٩ لاعب	الوصفي	التأفستوسكوب يمكن استخدامه لتقدير امكانية حل المواقف الخططية واحدى وسائل اختبار اللاعبين ووسيلة لتقييم خطة التدريب .
٣	طه محمود اسماعيل	ماجستير ١٩٧٦م (٥٦)	العلاقة بين الذكاء (القدرات العقلية) والتنفيذ الخططي في كرة القدم	التعرف على العلاقة بين الذكاء والتنفيذ الخططي .	٣٠ لاعب	الوصفي	فروق في مستوى الذكاء بين اللاعبين في الخطوط المختلفة وفروق في مستوى التفكير الخططي بين لاعبي الخطوط المختلفة وانخفاض مستوى التفكير الخططي وكذلك الذكاء بين اللاعبين وافتقار اللاعب المصري للإعداد الخططي السليم وصلاحيات المواقف الخططية للدلالة على مستوى التفكير الخططي.

تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث	النوع والعام ورقم المرجع	عنوان البحث	هدف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
٤	رضا حنفى أحمد	ماجستير ١٩٧٩ م (٤٤)	علاقة القدرات العقلية بالتصرف الخطى فى كرة السلة للاعبات الدرجة الأولى لمنطقة القاهرة والجيزة .	- تحديد العلاقة بين القدرات العقلية والتصرف الخطى الهجوى . - محاولة تصميم مقياس للتصرف الخطى الهجوى .	٣٠ لاعبه	الوصفى	- صلاحية المقياس . - وجود ارتباط طردى ضعيف بين القدرات العقلية والتصرف الخطى الهجوى . - ضعف مستوى التصرف الخطى الهجوى بين اللاعبات .
٥	عادل مسعود	دكتوراه ١٩٨٣ م (٥٩)	مراقبة وتقييم سرعة ودقة اتخاذ القرارات التكتيكية عند لاعبي كرة القدم .	قياس سرعة ودقة القرارات التكتيكية لدى لاعبي كرة القدم .	٦٠ لاعب	الوصفى	توجد فروق معنوية بين اللاعبين فى المستويات المختلفة ففى سرعة حل المواقف الخططية المكونة للمقياس الخطى وكذلك اختيار الحلول الصحيحة للمواقف الخططية .
٦	باسم فاضل	دكتوراه ١٩٨٤ م (٢٤)	مراقبة الاعداد التكتيكية عند الناشئين فى كرة القدم	قياس التصرف الخطى عند ناشئى كرة القدم .	٢٠ لاعب	الوصفى	ضعف المقدرة الخططية لدى الناشئين
٧	محمد توفيق الوليلي	انتاج علمى ١٩٨٤ م (٩٨)	العلاقة بين الذكاء والتصرف الخطى للاعبى الفرق الأفريقية لكرة اليد .	- اعداد مقياس للتصرف الخطى (هجوى ودفاعى) . - التعرف على العلاقة بين الذكاء والتصرف الخطى للاعبى الفرق والعلاقة بين مستوى الذكاء والتصرف الخطى للاعبى الخط الأمامى والخلفى	٥٥ لاعب	الوصفى	- صلاحية اختبار المواقف . - وجود ارتباط طردى بين الذكاء والتصرف الخطى .

تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث	النوع والعام ورقم المرجع	عنوان البحث	هدف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
٨	رضا حفي أحمد	دكتوراه ١٩٨٥م (٤٥)	السمات الانفعالية وعلاقتها بالتصنيف الخططي ومستوى الأداء المهارى للاعبين كرة السلة	- بناء مقياس للتصرف الخططي (هجومي ودفاعي) . - مدى مساهمة السمات الانفعالية في التصرف الخططي ومستوى الأداء المهارى للاعبين	٣٠ لاعبه	الوصفي	- صلاحية المقياس . - انخفاض النسبة السنوية المتمثلة لقدرة اللاعبين على التصرف الخططي الهجومي عن التصرف الخططي الدفاعي.
٩	عليه عبد المنعم حجازي	انتاج علمي ١٩٨٨م (٧٥)	العلاقة بين التصرف الخططي والقدرة على التفكير الابتكاري وبعض قيم الشخصية للاعبين الدرجة الأولى لكرة اليد بدولة الكويت .	التعرف على العلاقة بين القدرة على التفكير الابتكاري وبعض سمات الشخصية وبين التصرف الخططي للاعبين الدرجة الأولى بالكويت .	٤٥ لاعب	الوصفي	توجد علاقة طردية بين مقياس التصرف الخططي ومحاور القدرة على التفكير الابتكاري لدى لاعبي الدرجة الأولى بالكويت
١٠	مروه فتحي محمد	دكتوراه ١٩٨٩م (١٢٤)	التصرف الخططي وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة لدى لاعبين كرة اليد .	تصميم مقياس للتصرف الخططي الهجومي وعلاقته بالذكاء والمستوى المهارى وعدد سنوات الممارسة .	٦٠ لاعبه	الوصفي	- صلاحية مقياس التصرف للدلالة على مستوى التفكير . - انخفاض مستوى التصرف لدى اللاعبين . - يساهم الذكاء في التصرف الخططي الهجومي .

تابع جدول رقم (٣)

أهم النتائج	المنهج	العينة	هدف البحث	عنوان البحث	النوع والعام ورقم المرجع	اسم الباحث	م
- صلاحية استمارة الملاحظة ومقياس التفكير الخططى الهجومي . - وجود ارتباط ايجابي بين التفكير الخططى الهجومي والتصرف الخططى الهجومي ومراكز اللعب .	الوصفي	٥٠ لاعب	- التعرف على علاقة التصرف الخططى بالتفكير الخططى الهجومي ومستوى الأداء المهارى . - بناء مقياس للتفكير الخططى الهجومي للاعبى كرة السلة .	التصرف الخططى وعلاقته بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبى كرة السلة .	دكتوراه ١٩٩١ م (٧٣)	على محمد عبد المجيد	١١
- صلاحية المقياس للوقوف على مستوى التفكير الخططى الهجومي للاعبات كرة السلة . - وجود ارتباط ايجابي بين التفكير الخططى الهجومي والسلوك الخططى الهجومي لدى لاعبات كرة السلة	الوصفي	٥٠ لاعبة	- بناء مقياس للتفكير الخططى الهجومي . - تحديد العلاقة بين التفكير الخططى الهجومي والسلوك الخططى الهجومي للاعبات .	بناء مقياس للتفكير الخططى الهجومي فى كرة السلة .	دكتوراه ١٩٩٥ م (٥١)	سمية مصطفى اسماعيل	١٢
- صلاحية المقياس . - وجود فروق معنوية بين اللاعبين نتيجة تأثير خطوط اللعب والفرق فى محاور قدرة التفكير الخططى الهجومي .	الوصفي	١٤٤ لاعب	- بناء مقياس لقدرة التفكير الخططى الهجومي لدى لاعب كرة القدم . - التعرف على مستوى قدرة التفكير الخططى الهجومي لدى لاعبى كرة القدم مختلفى المستوى . - التعرف على مستوى قدرة التفكير الخططى الهجومي لدى لاعبى كرة القدم فى خطوط اللعب المختلفة .	تقويم القدرة على التفكير الخططى الهجومي لدى لاعبى كرة القدم .	دكتوراه ١٩٩٧ م (٨٧)	مجدى حسن يوسف	١٣

تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث	النوع والعام ورقم المرجع	عنوان البحث	هدف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
١٤	رضا إبراهيم حسين	ماجستير ١٩٩٨م (٤٣)	فاعلية أداء بعض المهارات الحيوية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعب كرة القدم	- التعرف على مستوى التفكير الخططي لدى العينة قيد البحث - قياس فاعلية الأداء المهارى لبعض المهارات الحيوية لدى العينة قيد البحث. - التعرف على العلاقة بين فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والتفكير الخططي	٢٨٥ ناشئ	الوصفي	- انخفاض مستوى التفكير الخططي لدى عينة البحث . - توجد علاقة ارتباط طردية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الخططي وفاعلية الأداء المهارى
١٥	أشرف محمد موسى	ماجستير ١٩٩٩م (٢١)	دراسة العلاقة بين التصرف الخططي والقدرة على التفكير الابتكارى لدى ناشئ كرة القدم .	التعرف على العلاقة بين التصرف الخططي والتفكير الابتكارى .	٩٠ لاعب	الوصفي	- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي الأندية قيد البحث فى التفكير الابتكارى . - يوجد ارتباط طردى بين التصرف الخططي والمجموع الكلى لقدرات التفكير الابتكارى .
١٦	وليد محمد دغيم	دكتوراه ٢٠٠٤م (١٤٧)	تأثير برنامج تدريبي على تنمية قدرة التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة الماء .	- بناء مقياس لقدرة التفكير الخططي الهجومي للاعبى كرة الماء وتقنيته . - تصميم برنامج تدريبي لتنمية قدرة التفكير الخططي الهجومي للاعبى كرة الماء. - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على قدرة التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبى كرة الماء .	٢٠ لاعب	الوصفي بالأسلوب المسحي لبناء المقياس و التجريبي لدراسة تأثير البرنامج	- صلاحية المقياس . - وجود فروق دالة إحصائية فى أزمنة اختبار اللاعبين للحلول الصحيحة للمواقف الاختبارية لعينة البحث لصالح القياس البعدى . - عدم وجود فروق دالة إحصائية فى درجات الاستجابة للمواقف الخططية . - وجود فروق دالة إحصائية فى سرعة التفكير الخططي الهجومي لصالح القياس البعدى .

التعليق على الدراسات السابقة

القسم الأول :-

- أجريت الدراسة عام ٢٠٠٣ م .
- أجريت الدراسة على عينة قدرها ١٤ ناشئ كرة قدم .
- استخدم الباحثان مقياس القدرة على الاسترخاء لعلوى والسويفى فى قياس مستوى القدرة على الاسترخاء .
- استخدم الباحثان مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى لأسامة كامل راتب فى قياس مستوى التصور العقلى .
- استخدم الباحثان اختبار الشبكة فى قياس مستوى تركيز الانتباه .
- استخدم الباحثان اختبار الذكاء المصور لأحمد زكى صالح فى قياس مستوى الذكاء .
- برنامج التدريب العقلى له تأثير إيجابى على المهارات العقلية قيد البحث .
- برنامج التدريب العقلى له تأثير إيجابى على مجموع القدرات الابتكارية .
- برنامج التدريب العقلى له تأثير إيجابى على التصرف الخطئى .

القسم الثانى :-

- أجريت الدراسات فى مجال زمنى من ١٩٨٢م إلى ٢٠٠٣ م .
- اتفقت الدراسات فى استخدامها للمنهج التجريبى مع اختلاف تصميماته مثل المجموعة الواحدة والمجموعتين والثلاث مجموعات والأربع مجموعات والست مجموعات ، مع اختلاف أسلوب القياس ..
- اختلفت نوعية العينة المستخدمة فى الدراسات حيث اشتملت على (لاعبى مستويات عالية من الجنسين - ناشئين من الجنسين - طلبة من الجنسين) أسوياء ومعاقين .
- تراوح حجم العينة المستخدمة فى الدراسات من فرد واحد إلى ٩٠ فرد .

- اختلف الهدف من الدراسات ولكن يمكن اختصاره إلى هدفين :-

أ- التعرف على أثر التدريب العقلي على عملية التعليم مثل دراسات كل من :-

وفاء محمود حسن ١٩٩٧م (١٤٤) ورابحة لطفى ١٩٩٨ م (٤٠) وحنان جعيسه ٢٠٠٠م

(٣٦) وفاطمة بسيوني ٢٠٠٠م (٨١) ومحمد عمرو مطاوع ٢٠٠١م (١١٢).

ب- التعرف على أثر التدريب العقلي على مستوى الأداء مثل دراسات كل من:-

بيرا . أم Byra.M ١٩٨٢ م (١٥٣) وحامد الكومى ١٩٩٣ م (٣٢) وسافوى Savoy

١٩٩٣م (١٧٠) وباكىر فرانك Baker Frank ١٩٩٤م (١٥٠) ولاميراند . م وراين . دى

Lamirand, m.& Rainey, D. ١٩٩٤م (١٦٣) وحامد القنواى ومحمد الشحات ١٩٩٧م

(٣٣) ومحمد أحمد عبد الله ١٩٩٧م (٩١) وأحمد السرارى ١٩٩٨م (١٠) ومصطفى

العمرى ١٩٩٨م (١٢٨) ومحمد محمود كمال ٢٠٠٠م (١١٨) وعبد العاطى السيد وخالد

الدسوقى ٢٠٠١م (٦١) ونرمين رفيق ٢٠٠١م (١٣٩) وطارق بخيت ٢٠٠٢م (٥٥)

وحسام عز الرجال ٢٠٠٢م (٣٤) ومديحة عز الدين محمد ٢٠٠٣م (١٢٣) ومحمد فكرى

٢٠٠٣م (١١٥).

- اختلف الباحثون فى أسلوب قياس الذكاء وذلك حسب المرحلة السنية .

- اتفق الباحثون على استخدام المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه).

- اختلف الباحثون فى أساليب قياس المهارات العقلية .

- اتفقت نتائج الدراسات كلها على التأثير الإيجابى للتدريب العقلي سواء على مستوى الأداء أو على عملية التعلم .

القسم الثالث :-

- أجريت الدراسات فى مجال زمنى من ١٩٧٠ م إلى ٢٠٠٤ م .

- من الملاحظ أن كثيرا من الباحثين استخدموا مصطلح التصرف الخططى للدلالة على التفكير

الخططى مثل رضا حفى ١٩٧٩ م (٤٤) ومحمد الوليلى ١٩٨٤ م (٩٨) ورضا حفى

١٩٨٥ م (٤٥) مروه فتحى ١٩٨٩ م (١٢٤) .

- اتفقت الدراسات جميعها في استخدام المنهج الوصفي ما عدا دراسة وليد دغيم ٢٠٠٤ م (١٤٧) التي استخدمت المنهج الوصفي المسحي لبناء المقياس والمنهج التجريبي للتعرف على أثر البرنامج التدريبي على مستوى التفكير الخططي.
- اتفقت الدراسات على نوعية العينة المستخدمة في الدراسات باستخدامها لاعبين ولاعبات فقط .
- تراوح حجم العينة المستخدمة في الدراسات من لاعب واحد إلى ٢٨٥ لاعب .
- اتفق الباحثون في قياس التفكير الخططي من خلال اختبار المواقف الخططية (اختبارات ورقية)
- اتفقت نتائج دراسات كل من : المعهد المركزي للثقافة البدنية والرياضية بمسكو ١٩٧٠م و طه إسماعيل ١٩٧٦م ورضا حفنى ١٩٧٩م و باسم فاضل ١٩٨٤م و رضا ابراهيم ١٩٩٨م على ضعف مستوى التفكير الخططي للعينات قيد الدراسة .
- أظهرت دراسة رضا حفنى ١٩٨٥م ارتفاع مستوى التفكير الخططي الدفاعي مقارنة بمستوى التفكير الخططي الهجومي لدى العينة قيد البحث .

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :-

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات السابقة حدد الباحث الاستفادة التي حققها في الاطلاع

على الدراسات السابقة في :-

- ١- اختيار مشكلة البحث .
- ٢- تحديد متغيرات البحث .
- ٣- تحديد المنهج الملائم لطبيعة موضوع البحث .
- ٤- التعرف على شروط تكافؤ المجموعتين .
- ٥- تحديد أدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث .
- ٦- تحديدا المعالجات الإحصائية المناسبة لموضوع البحث .
- ٧- التعرف على طريقة عرض النتائج وتفسيرها .
- ٨- التعرف على طريقة صياغة الإستخلاصات .