

قائمة المرفقات

رقم الصفحة	العنوان	رقم المرفق
٢/١	الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث.	(١)
٢/٢	اختبار الذكاء المصور.	(٢)
٢/٣	مقياس القدرة على الاسترخاء.	(٣)
٢/٤	بطاقة مستويات التوتر العضلي.	(٤)
٢/٥	مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.	(٥)
٢/٦	اختبار أساليب الانتباه العام.	(٦)
٢/٧	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه.	(٧)
٢/٨	بطاقة تسجيل نتائج سباقى العدو من الاتحاد المصرى لألعاب القوى.	(٨)
٢/٩	البرنامج المقترح للانتباه.	(٩)

مرفق (١)

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

- ١- اختبار الجرى فى المكان خمس عشرة ثانية.
- ٢- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- ٣- اختبار الجلوس من الرقود وثنى الركبتين (٢٠) ثانية
(للجنسين).
- ٤- اختبار وثب الحبل.
- ٥- اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.

اختبار الجرى فى المكان خمس عشرة ثانية

الغرض من الاختبار: قياس السرعة

الأدوات: ساعة إيقاف، قائما وثب على ، خيط مطاط

مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط فى قائمى الوثب العالى، ارتفاع الخيط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفاً (إحدى الفخذين موازياً للأرض). عند سماع إشارة البدء يجرى المختبر فى المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه فى جميع مراحل الجرى فى المكان. يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التى قطعها المختبر فى خمس عشرة (١٥) ثانية، على أن يكون العد على القدم اليمنى فقط.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض فى الزمن المقرر.

اختبار الوثب العريض من الثبات Standing Broad Jumb

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

الأدوات: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط للبداية .

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً تمرجح الذراعان أماماً أسفل للخلف مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرجح ، الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة ومحاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة .

توجيهات:

- ١- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .
- ٢- في حالة ما إذا اختل المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها .
- ٣- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .
- ٤- للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

اختبار الجلوس من الرقود وثنى الركبتين (٢٠) ثانية (للجنسين)
20- Secondsit – up (Boys & girls)

الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة
لمفصل الفخذ.

الأدوات: ساعة إيقاف، مرتبة أو مسطح مستوى.

مواصفات الأداء: يرقد المختبر على ظهره فوق المرتبة (أو المسطح
المستوى) مع فتح قدميه بمقدار (٣٠) سم بحيث تلامس الكفان
الرقبة من الخلف والمرفقان منتثيان مع (ثنى الركبتين).
فور سماع إشارة البدء من الحكم يقوم المختبر بثنى الجذع للوصول
إلى وضع الجلوس طويلاً والركبتان منتثيتان حسب آخر تعديل، ثم يكرر ذلك
أكبر عدد ممكن من المرات في (٢٠) ثانية.

التسجيل: يسجل عدد مرات الأداء الصحيحة في (٢٠) ثانية.

اختبار وثب الحبل Rope Jump Test

الغرض من الاختبار: قياس التوافق .

الأدوات: حبل طوله ٢٤ بوصة، بحيث يعقد من طرفية على أن تكون المسافة بين العقدتين ١٦ بوصة (وهي المسافة التي سيتم الوثب من بينها) يترك مسافة ٤ بوصات خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل .

مواصفات الأداء: يمسك المختبر بالحبل من الأماكن المحددة، ثم يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين ويكرر هذا العمل خمس مرات .

توجيهات:

- ١- يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين .
- ٢- بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معاً .
- ٣- يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط، كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب .
- ٤- يجب عدم حدوث اختلال في التوازن أثناء الهبوط أو الوثب .
- ٥- أى مخالفة للشروط تلغى المحاولة .

التسجيل: يسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التي يقوم بها المختبر .

اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف

Forward Flexion of Trunk

اختبار ثنى الجذع من الوقوف طولاً

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقى .

الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه خمسون (٥٠) سم - مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى مائة (١٠٠) سم مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم (٥٠) موازى لسطح المسطرة ورقم (١٠٠) موازياً للحافة السفلى للمقعد. مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

مواصفات الأداء: يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين. يقوم المختبر بثنى جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .

توجيهات:

- ١- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء .
 - ٢- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .
 - ٣- يجب أن يتم ثنى الجذع ببطء .
 - ٤- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .
- التسجيل: يسجل للمختبر المسافة التي حققها فى المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .

مرفق (٢)

اختبار الذكاء المصور

إعراب

أحمد زكي صالح

(١٩١١)

٢/٢

اختبار الذكاء المصور

الاسم : _____
السن : _____
تاريخ اليوم : _____

الدرجة المقابل

--	--

توقيع المصحح

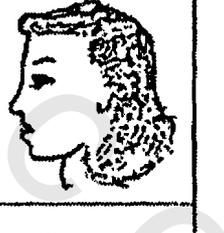
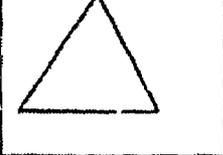
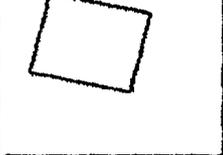
تعليمات

يهدف هذا الاختبار الى 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 عنه علامة (x).

والآن فلنتدرب على بعض الأمثلة حتى نتأكد من فهمنا لهذا النوع من المشاكل :
أبحث عن الشكل المخالف في كل مجموعة من المجموعات الآتية وضع عليه علامة (x).

هـ	د	ج	ب	أ	
					١
					٢
					٣

ما هو الشكل المخالف في المجموعة رقم (١)؟

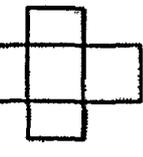
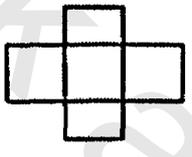
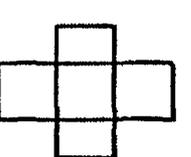
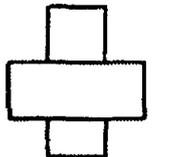
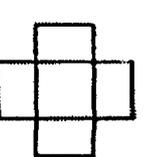
لاحظ أن كل الصور تعبر عن " بنت " أو " سيدة " ماعد الصورة (جـ) فهي تعبر عن رجل ،

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؟

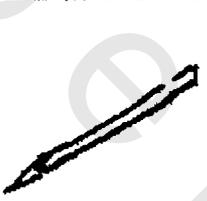
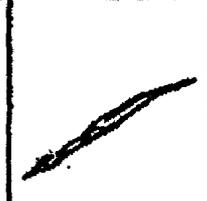
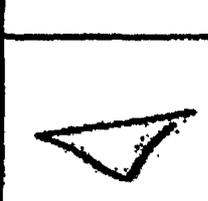
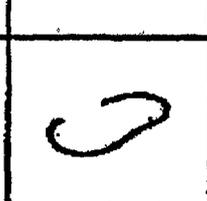
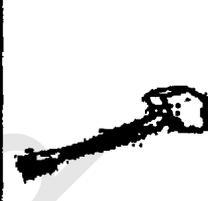
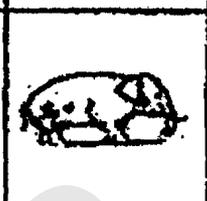
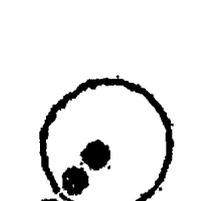
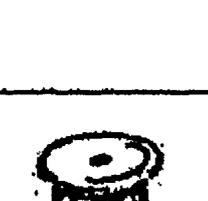
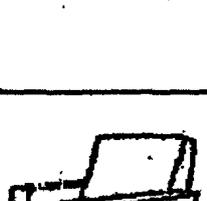
والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٦) هي (ب) لماذا؟

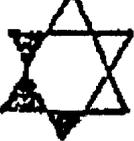
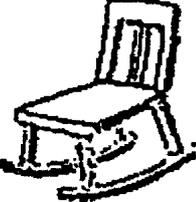
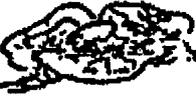
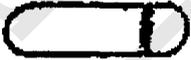
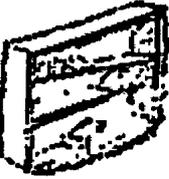
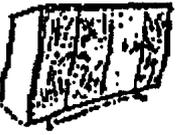
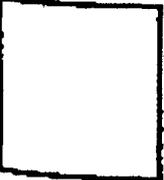
والآن قد فهمت هذا النوع من المشاكل، المطلوب منك الآن أن تعمل بسرعة ودقة ولا ترتكب أخطاء، لا تضيع وقتا طويلا في سؤال واحد، ستعطى عشر دقائق فقد للإجابة عن الأسئلة في هذه الكراسة وهي ستون سوّالا.

ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة، لا تضيع وقتا طويلا 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 كي لا تضيع وقتا.

4	2	3	7	1
				
				
				
				
				
				
				

1	2	3	4	5
				
				
				
				
				
				
				
				

1

9

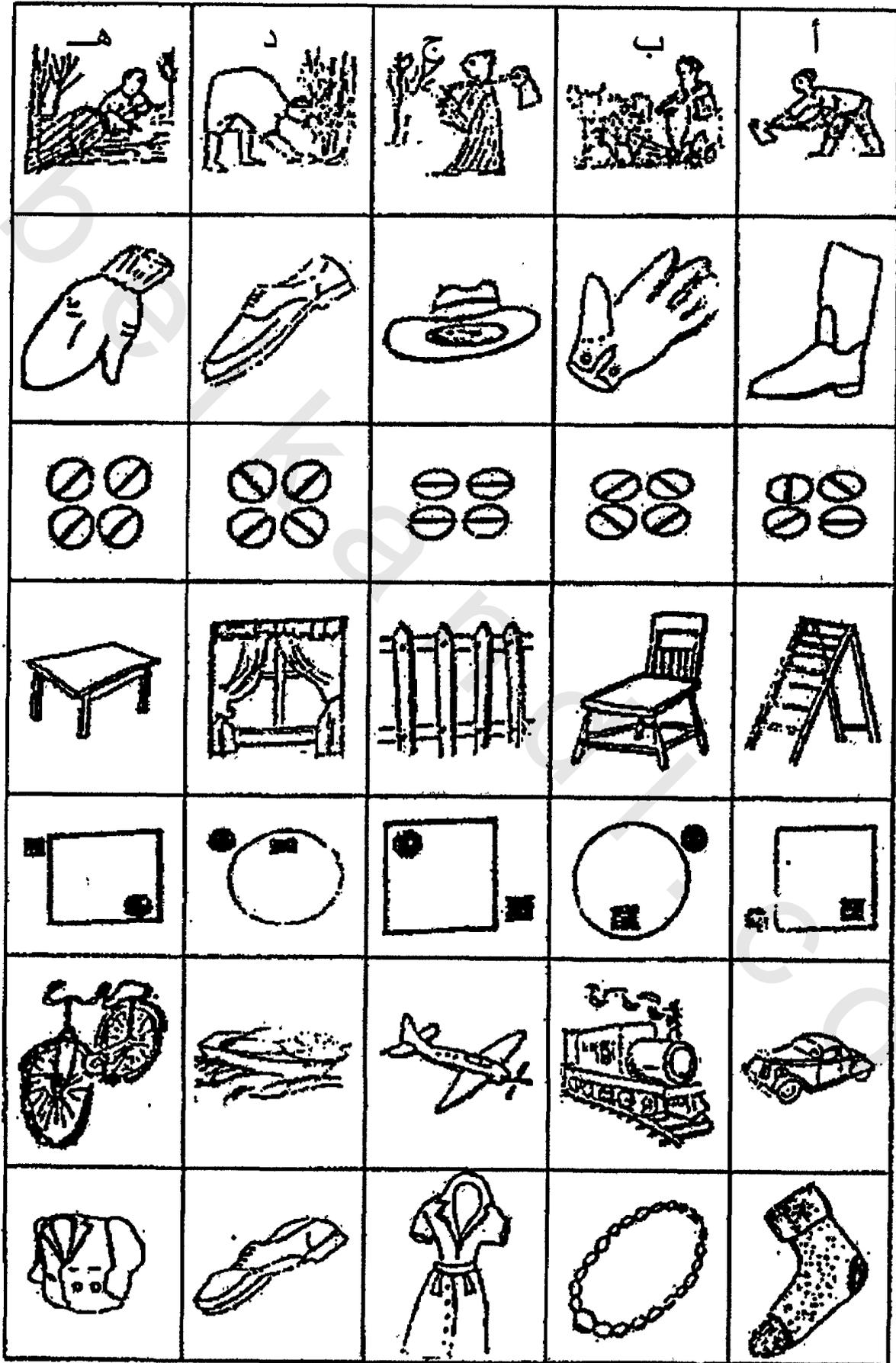
10

11

12

13

31



16

17

18

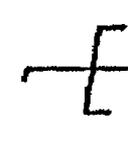
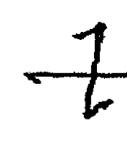
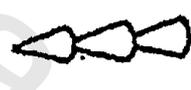
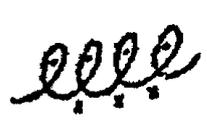
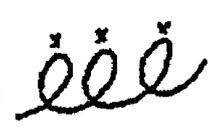
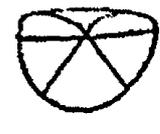
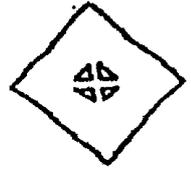
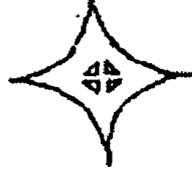
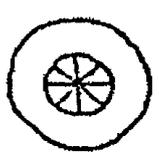
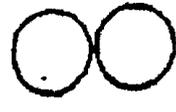
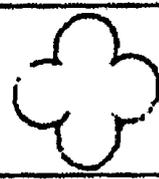
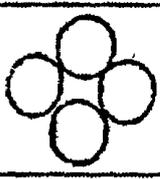
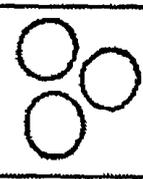
19

20

21

22

1/2

22

23

24

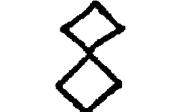
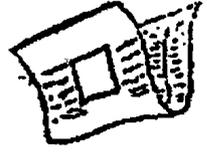
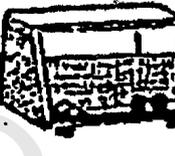
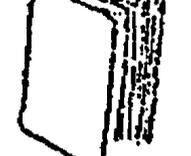
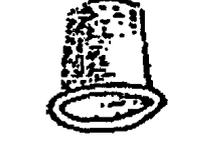
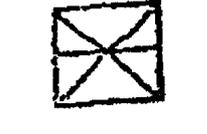
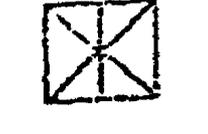
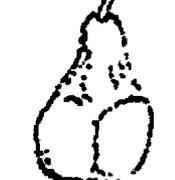
25

26

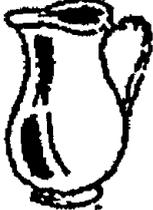
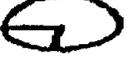
27

28

29

→	↓	→	↓	↓
				
				
				
				
				
				
				
				

31
32
33
34
35
36
37
38

1	2	3	4	5
				
				
				
				
				
				
				

29

30

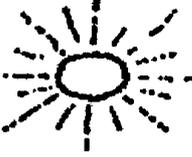
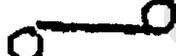
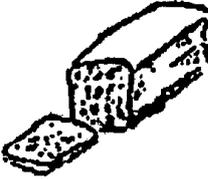
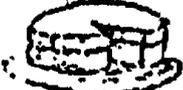
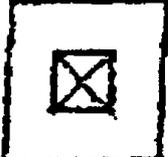
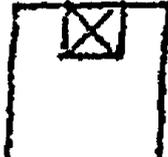
31

32

33

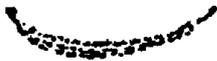
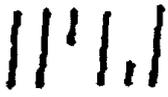
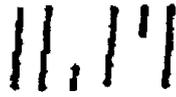
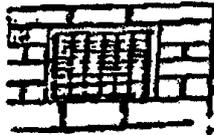
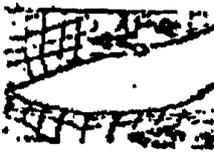
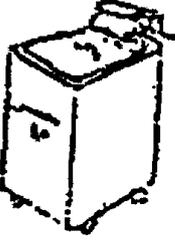
34

35

ا	ب	ج	د	هـ
				
				
				
				
				
				
				

۳۶
۳۷
۳۸
۳۹
۴۰
۴۱
۴۲

ا ب ج د ه

۵۲

۵۳

۵۵

۵۶

۵۷

۵۸

۵۹

۶۰

اختبار الذكاء المصور

ورقة الإجابة

الاسم :

السن :

تاريخ الميلاد: / / ١٩ م

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 الحروف الأبجدية للصور الخمس .
- ٤- ضع الحرف الأبجدي للصور المختلفة في المربع الموجود أمام رقم كل سؤال في ورقة الإجابة.
- ٥- مدة الاختبار (١٠) دقائق

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

مرفق (٣)

مقياس القدرة على الاسترخاء

ABILITY TO RELAX SCALE

إعداد

فرانك فيتال

Frank vital

تعريب

أحمد مصطفى السويفى

محمد حسن علاوى

(١٩٨١)

٢/٣

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة :

بعد كل تقدير وإعزاز ؛؛؛

من فضلك أقرأ هذه الأسئلة بعناية ثم أجيب عنها بوضع علامة (٧) أمام الاستجابة التي ترى أنها مناسبة من وجهة نظرك، مع العلم أنه لا توجد استجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، كما لا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن يفضل الإجابة بأسرع وقت ممكن وتسجيل أول استجابة تشعر بها دون تردد ، مع مراعاة عدم ترك سؤال بدون إجابة .

مقياس القدرة على الاسترخاء

التاريخ :

الاسم :

أبدا	نادرا	أحيانا	دائما	العبارات
				١- هل تميل إلى التغيير في حياتك ؟
				٢- هل تشعر بنوبات من القلق ؟
				٣- هل لديك وقت للاسترخاء والراحة قبل النوم؟
				٤- هل أنت خالي من العصبية أو النرفزة الشديدة؟
				٥- هل تتناوبك نوبات من الصداع؟
				٦- هل تقوم بهز رجلتك أو طرفة أصابعك أو قضم أظفرك؟
				٧- هل تشعرين بالتوتر عندما تجلس على مقعد لفترة طويلة ؟
				٨- هل يتناوبك توتر وهل يمكنك التخلص منه ؟
				٩- هل تستيقظ منتعش بعد أن تأخذ غفوة أثناء اليوم؟
				١٠- هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط؟
				١١- عندما تمارس أي نشاط أو هواية محببة لك هل يشغل بالك آخر؟
				١٢- هل تستيقظ منتعش في الصباح؟
				١٣- هل يسهل عليك النوم ليلا؟
				١٤- هل تستطيع أن تنسى همومك عندما تذهب للنوم ليلا؟
				١٥- هل يمكنك القيام بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى تستطيع النوم؟

مرفق (٤)

بطاقة مستويات التوتر العضلي

MUSCLE TENSION LEVELS CHEET

إعراب

ندفير

Nideffer

تعريب

ماجدة محمد إسماعيل

محمد العربي شمعون

(١٩٩٦)

بطاقة مستويات التوتر العضلى

Muscle Tension Levels Chart

إعداد

ماجدة إسماعيل

محمد العربى

عزيزى اللاعب:

تهدف هذه البطاقة الى التعرف على مستويات التوتر العضلى فى المجموعات العضلية كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للاستثارة المرتبط بالأداء الجيد والمطلوب :

- تسجيل درجة التوتر العضلى كما تشعر بها لحظة القيام بملء هذه البطاقة
- ضع علامة (x) فى المربع الذى تجد أنه يتناسب وتوتر العضلات المعينة.
- أمام ثلاث مستويات من التوتر العضلى :
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 وفقا للظروف المختلفة مثل:
بداية المنافسة، نهاية المنافسة، مهارات مختلفة ، مواقف مختلفة ، منافسات مختلفة.
- مقارنة ومتابعة النتائج وربطها بمستوى الأداء حتى التوصل الى تحديد مستوى الاستثارة المطلوب والتدريب فى محاولة لتحقيقه.

مرفق (٥)

مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى

MENTAL IMAGERY IN SPORT SCALE

إعراو

مارتينز

Martens

تعريب

ماجدة محمد إسماعيل

محمد العربى شمعون

(١٩٩٦)

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزى الطالب/

بعد التحية والتقدير ؛؛؛

ستجد عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلى بأبعاده المختلفة فى أربعة مواقف رياضية وهى " الممارسة الفردية، مشاهدة الزميل، اللعب مع الآخرين ، الأداء فى المنافسة".

أقرأ كل عبارة بعناية ثم قرر:

- الاستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن درجة التصور الشخصى.
- هناك مستويات للاستجابة لكل عبارة.
- المطلوب وضع دائرة حول الرقم الذى ترى أنه ينطبق مع درجة التصور العقلى لك مع مراعاة النقاط التالية:
- ليست هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئة.
- الاستجابة وفقا لما ينطبق مع تصورك.
- رجاء الإجابة على جميع العبارات فى كل موقف.
- ليس هناك وقتا محددًا للإجابة .
- وقبل البدء فى تطبيق هذا المقياس تذكر أن:
- * التصور العقلى أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل.

* يتطلب التصور العقلي ممارسة العديد من الحواس الأخرى السمع ،
اللمس، الشم والتذوق هذا بالإضافة الى الحالات الانفعالية المصاحبة.
ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الست التالية:

- ١- وضوح الصورة
- ٢- درجة نقاء الصورة.
- ٣- الاحساس الحركي
- ٤- الحالة الانفعالية المصاحبة
- ٥- التحكم فى الصورة
- ٦- التصور العقلي من منظور داخلى

تعليمات عامة :

- ١- يجب التصور العقلي لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط.
 - ٢- يجب التصور بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول إلى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع.
 - ٣- استخدام مهارة التصور العقلي فى الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح والنقاء لتصور هذه المواقف أو المهارات.
- تعليمات خاصة بالموقف أو المهارة:

- ١- التفكير فى الموقف الرياضى المحدد أو المهارات الحركية المعينة.
- ٢- التفكير فى مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضى أو المهارة المعنية.
- ٣- غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء.
- ٤- عزل جميع الأفكار الأخرى جانبا.
- ٦- الاحتفاظ بغلق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور العقلى.

الموقف الأول : الممارسة الفردية :

- ١- اختار إحدى مهارات العدو التي تؤدي في السباق.
- ٢- تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة مع عدم تواجد أي شيء آخر.
- ٣- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع الى الأصوات ، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.
- ٤- حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية.
- ٥- حاول أو ترى نفسك من داخل جسمك.
- 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 تماما
١	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟	١	٢	٣	٤	٥

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

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

الموقف الثاني : الممارسة مع الآخرين:

- ١- التصور العقلي لنفس المهارة السابقة مع وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق.
 - ٢- التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.
 - ٣- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.
 - ٤- التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .
 - ٥- حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك .
- 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 تماما
١	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيفية الاحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف تشعر بالحالة الانفعالية في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥

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

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

الموقف الثالث : مشاهدة الزميل :

١- التفكير فى الزميل أو أحد اللاعبين يؤدي نفس المهارة السابقة أو موقف معين فى المنافسة.

٢- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.

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 تماما
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	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك فى هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف تشعر بالحالة الانفعالية فى هذا الموقف	١	٢	٣	٤	٥

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

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

الموقف الرابع : الأداء فى المنافسة:

- ١- التصور العقلى لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق.
 - ٢- التصور العقلى للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الإيجابى لأعضاء الفريق والجمهور.
 - ٣- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.
 - ٤- التصور العقلى فى أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.
- قدر درجة 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 تماما
١	كيف رأيت نفسك فى موقف المنافسة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف استمعت للأصوات فى موقف المنافسة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف شعرت بالأداء الناجح فى المنافسة؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف تشعر بالحالة الانفعالية فى هذا الموقف	١	٢	٣	٤	٥

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

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

مفتاح التصحيح للاختبار :

يتم تقدير الدرجات فى هذا المقياس وفقا لما يلى:

أولاً: جمع الدرجات التى تم الحصول عليها فى العبارة رقم (١) فى المواقف الأربعة لتمثل التصور البصرى.

ثانياً: جمع الدرجات التى تم الحصول عليها فى العبارة رقم (٢) فى المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعى.

ثالثاً: جمع الدرجات التى تم الحصول عليها فى العبارة رقم (٣) فى المواقف الأربعة لتمثل التصور الحاس حركى.

رابعاً: جمع الدرجات التى تم الحصول عليها فى العبارة رقم (٤) فى المواقف الأربعة لتمثل الحالة الانفعالية المصاحبة.

خامساً: جمع الدرجات التى تم الحصول عليها فى العبارة رقم (٥) فى المواقف الأربعة لتمثل التحكم فى التصور .

سادساً: الاستجابات (نعم) على العبارة رقم (٦) فى المواقف الأربعة تحدد التصور العقلى من منظور داخلى والاستجابات (لا) تحدد التصور العقلى من منظور خارجى.

تقدير المستوى :

يتم التقدير لمستوى التصور العقلى فى كل بعد على حدى وفقا لما يلى:

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

مرفق (٦)

اختبار أساليب الانتباه العام

TEST OF ATTENTIONAL AND
INTERPERSONAL STYLE (TAIS)

إعداد

ندف

Nideffer

تعريب

محمد حسن علاوى

(١٩٩١)

اختبار أساليب الانتباه العام TAIS

تصميم : روبرت ندفير R Nideffer

تعريب : محمد علاوى

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	
					١/ عندما أتحدث إلى الناس أجد نفسى مشتتا بالأحداث والمناظر المحيطة بى.
					٢/ عندما أتحدث الى فرد آخر أجد نفسى منتبها إلى أفكارى الخاصة.
					٣/ كل ما احتاجه قليل من المعلومات واستطيع تكوين عدد كبير من الأفكار.
					٤/ أفكارى محدودة للأشياء والأشخاص المحيطين بى.
					٥/ أحتاج الى معلومات كثيرة قبل أن أقول أو أفعل أي شئ
					٦/ العمل الذى أقوم به مركز وضيق .
					٧/ أتحرك من عمل لآخر فى وقت واحد.
					٨/ قبل أن أكمل عمل ما أفقر لأداء عمل آخر.
					٩/ العمل الذى أقوم به يتضمن العديد من الأشياء والأفكار التى ليست لها علاقة بعضها ببعض الآخر.
					١٠/ أفكارى تدور فى رأسى سريعة جدا ولا أستطيع ملاحظتها .
					١١/ يبدو العالم لى كثنى محير ومربك .
					١٢/ عندما أقرأ كتابا فإنه من السهل على أن أركز فقط على القراءة.
					١٣/ أركز على جزء صغير من حديث شخص ما وأفقد المعنى الكامل لما يقول.
					١٤/ أجد صعوبة فى أن أستمع لفكرة أو قضية واحدة.
					١٥/ أفكر فى شئ واحد فقط خلال أي وقت.
					١٦/ ينحصر انتباهى فى تفكيرى وأصبح غير منتبه لما يدور حولى.
					١٧/ أنا نظرى وأحاول أن أناقش كثيرا.
					١٨/ البيئة التى أعيش فيها مزدحمة بالعديد من المثيرات.
					١٩/ اهتماماتى بصورة عامة أكبر من اهتمامات معظم الناس .
					٢٠/ اهتماماتى بصورة عامة أضيق من اهتمامات الناس .

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	
					٢١/ من السهل توجيه اهتمامي وتركيزي على شيء واحد.
					٢٢/ من السهل على أن أركز على عدد من الأشياء في وقت واحد.
					٢٣/ من السهل على أن أعزل أفكاري من التداخل مع بعض الأشياء التي أشاهدها أو أستمع إليها.
					٢٤/ من السهل على أن أمنع المناظر والأحداث من التداخل مع أفكاري.
					٢٥/ الأحداث والموضوعات تشد انتباهي.
					٢٦/ من السهل على أن انتبه لقضية أو فكرة واحدة.
					٢٧/ أجيد التقاط صوت آلة موسيقية معينة عند سماعي لمقطوعة موسيقية.
					٢٨/ عندما تدور أحداث كثيرة حولي أجد صعوبة في التفكير في أي شيء.
					٢٩/ أنا أجيد التحليل السريع للمواقف المعقدة من حولي.
					٣٠/ عندما أحاول شراء شيء ما تواجهني العديد من الاختبارات ولا أستطيع ترتيب أفكاري لاتخاذ قرار .
					٣١/ عندما أكون قلقا أو عصيبا يقل انتباهي وأفضل في رؤية الأشياء الهامة التي تدول حولي.
					٣٢/ في حجرة مليئة بالأطفال أو في ملعب به العديد من اللاعبين يمكنني أن أعرف ما يفعله كل واحد منهم .
					٣٣/ من السهل على أن أبقى تفكيري مركزا على صوت واحد أو منظر واحد.
					٣٤/ أنا أجيد ملاحظة جماعة من الناس واستطيع ملاحظة أو اختيار شخص واحد من بينهم.
					٣٥/ تتمكني الحيرة عند مشاهدة بعض الأحداث التي تحدث فيها الكثير من الأمور في وقت واحد.
					٣٦/ هناك أمور كثيرة في ذهني تجعلني متحيرا أو كثير النسيان.
					٣٧/ في الامتحانات تكون أجوبتي محدودة ولا تغطي الموضوع بكامله.
					٣٨/ من السهل على نسيان المشاكل بمشاهدة فيلم سينمائي جيد أو الاستماع إلى الموسيقى .

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	
					٣٩/ عندما اشترك في لعبة ما فأننى أرتكب أخطاء لأننى أراقب شخصا واحدا وأنسى الآخرين.
					٤٠/ أستطيع أن أخطط للمستقبل لبعض الأهداف المعقدة.
					٤١/ فى حجرة مليئة بالناس أستطيع متابعة عدة أحاديث من أفراد مختلفين فى وقت واحد.
					٤٢/ أجد صعوبة فى معرفة انفعالات الآخرين بالنظر إليهم أو الاستماع لحديثهم.
					٤٣/ أطلب من الآخرين تكرار كلامهم لأن انتباهى يتشتت بأحداث أو مناظر ليست لها علاقة بموضوع الحديث.
					٤٤/ فى الامتحانات السهلة تكون أجوبتى متسعة بحيث أكتب معلومات غير مرتبطة بموضوع السؤال .
					٤٥/ أقع فى أخطاء لأن أفكارى تتحصر فى فكرة واحدة أو رأى واحد.
					٤٦/ أجد نفسى مشتتا عند محاولة عبورى بعض تقاطعات الشوارع المزدحمة.
					٤٧/ أجد إلقاء النظر فى منطقة واسعة وبسرعة وأستطيع انتقاء أشياء معينة من هذه المنطقة.
					٤٨/ أقلق وأنسى العديد من المعلومات خلال الامتحانات.
					٤٩/ عندما اشترك فى أى نشاط فإن عقلى يعمل سريعا جدا.
					٥٠/ أستطيع أن استجيب للآخرين بمجرد النظر إليهم.
					٥١/ لدى الميل للاشتراك فى حديث مع الآخرين ونسيان أمور هامة ينبغى عملها.
					٥٢/ من السهل على تكوين أفكار مرتبطة من أفكار مختلفة أو متفرقة.
					٥٣/ فى بعض الأحيان تؤثر الأحداث أو الأضواء على بسرعة حيث تجعلنى اضطرب أو انزعج.
					٥٤/ يقوم الناس بتكرار حديثهم إلى لأننى أنشغل بأفكارى الخاصة خلال حديثهم لى.
					٥٥/ يسخر بعض الناس منى لأننى لا أستطيع فهم نكاتهم أو دعاباتهم.

٥/٦

دائما	غالبًا	أحيانا	نادرا	أبدا	
					٥٦/ يمكننى النظر كثيرا الى الأشياء وفكرى خالى تقريبا من كل شى ما عدا انعكاسات الأشياء التى ألاحظها.
					٥٧/ أجد نفسى مسرورا فى اللقاءات الاجتماعيه.
					٥٨/ عندى طاقة كبيرة لمن هم فى مثل سنى.
					٥٩/ أنا شخص مشغول جدا ولا يوجد لى وقت فراغ.

مرفق (٧)

اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

GRID CONCENTRATION TEST

إعداد

دورثي هاريس

Dorth Harris

تعريب

محمد العربي شمعون

(١٩٩٦)

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتى الطالبة

بعد التحية والتقدير

أرجو قراءة التعليمات الخاصة باختبار الشبكة جيدا، حيث يهدف هذا الاختبار الى قياس قدرتك على تركيز الانتباه فى المواقف المختلفة.

تعليمات الاختبار:

- مدة الاختبار دقيقة واحدة.
- يتم تحديد رقم البداية.
- يتم متابعة الأرقام من رقم البداية بالترتيب .
- يتم شطب المربعات
- حاولى شطب أكبر عدد ممكن من المربعات .
- يتم احتساب الزمن لأقرب ١/١٠ من الثانية.



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	٤٠	٦٦	٢٠	٤٠
٥٠	٠٩	٦٤	٠٨	٣٨	٣٠	٣٦	٤٥	٨٣	٢٤
٠٣	٧٣	٢١	٢٣	١٦	٣٧	٢٥	١٩	١٢	٦٣

الدرجة الكلية للاختبار ()

مرفق (٨)

بطاقة تسجيل نتائج سباقى العدو من الاتحاد

المصرى لألعاب القوى



الاتحاد المصري لألعاب القوى
تأسس سنة ١٩١٠

بطاقة تسجيل نتائج

مسابقة التاريخ المكان
نوعها: زمن البدء نهاية المسابقة

م	اسم المتسابق	الهيئة	الزمن	الترتيب	رقم الصدر
-١					
-٢					
-٣					
-٤					
-٥					
-٦					
-٧					
-٨					
-٩					
-١٠					
-١١					
-١٢					

السكرتارية

الحكم

.....

.....

مرفق (٩)

البرنامج المقترح للانتباه

**APROPOSED ATTENTION
PROGRAMME**

البرنامج المقترح للانتباه

Aproposed Attention Programme

• أهداف البرنامج:

- تنمية القدرة على الاسترخاء العضلي والعقلي.
- تنمية مهارات التصور العقلي.
- تنمية القدرة على الانتباه.
- تنمية القدرة على تركيز الانتباه.

• المدة الزمنية للبرنامج:

(١٢) أسبوعا بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا،

بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة.

محتوى البرنامج:

يتضمن محتوى البرنامج المحاور والأبعاد التالية:

المحور الأول: التدريب العقلي الأساسي.

ويتضمن هذا المحور الأبعاد التالية:

البعد الأول: الاسترخاء العضلي Muscular Relaxation

الهدف: تعليم التمييز بين التوتر العضلي والاسترخاء . اكتساب القدرة على

التحكم في عمل الجهاز العضلي وذلك لخفض حدة التوتر والقلق .

المدة الزمنية: أسبوعان بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية، مع الاستمرار طوال

فترة تنفيذ البرنامج.

زمن الوحدة: (٣٠) دقيقة مقسمه الى (٢٥) دقيقة استرخاء عضلي، (٥)

دقائق أستيقاظ.

خطوات التنفيذ:

- عرض نظري لمفهوم التدريب العقلي وأهميته وأهدافه في المجال الرياضي.
- نبذة مبسطة عن الاسترخاء التعاقبي **Progressive Relaxation** والتي تهدف إلى التمييز بين التوتر والانبساط العضلي كمدخل للوصول إلى الاسترخاء العضلي العميق وذلك من خلال الاعتماد على تعاقب الانقباض والانبساط للمجموعات العضلية في الجسم.
- الوصول إلى وضع مريح ويفضل الرقود على الأرض.
- ملامسة منتصف الرأس للأرض والنظر لأعلى - العمود الفقري في وضعه الطبيعي - ضغط الكتفين لأسفل والفتحين والساقين والكعبين على استقامة واحدة ومتباعدان - مد الذراعين جانباً والكتفين مواجهان لأعلى - التدريب على هذا الوضع (٥) دقائق.
- أداء أقصى انقباض ممكن في المجموعة العضلية الواحدة بحيث يستمر (٣-٥) ثواني ثم الاسترخاء الكامل لهذه المجموعة المحددة للشعور بالاختلاف بين الانقباض والاسترخاء.
- التنفس العميق وفتح العينين - اهتزاز الأمشاط - اهتزاز الأصابع - تحريك الذراعين (كب وبطح) ببطء - تحريك الرأس للجانبين - تحريك الكوعين - ثني الركبتين - الوصول إلى وضع الجلوس - التحرك لوضع الجنو - الوقوف - مد الجسم.
- عمل تدريبات استرخاء لكل من عضلات (اليدين - الذراعين - الكتفين - الرقبة - الوجه).
- ممارسة التلاميذ لهذه التدريبات معاً.
- تدريبات استرخاء عضلات (الصدر - البطن - الظهر).
- تدريبات استرخاء عضلات الطرف السفلي للجسم (الإلية - الفخذ - الساق - القدم).
- تطبيق مقياس القدرة على الاسترخاء.

البعد الثاني: الاسترخاء العقلي Mental Relaxation

الهدف:- المساعدة على التحرر من القلق و التوتر.

- اكتساب صفاء الذهن ومزيد من الاسترخاء العقلي.

المدة الزمنية: أسبوعا واحدا بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا.

زمن الوحدة: (٣٠) دقيقة مقسمة الى: (١٠) دقائق استرخاء عضلي (٢٠)

دقيقه أسترخاء عقلي

خطوات التنفيذ:

- تم استخدام أسلوب التحكم فى التنفس لتنفيذ هذا البعد، وقد اعتمد ذلك على

تدريبات التحكم فى التنفس والتي يتم فيها التركيز على التنفس من الحجاب

الحاجز وليس من الصدر وذلك وفقا للخطوات التالية:

- يطلب أخذ شهيق عميق ببطء وعمق ويتم الاحتفاظ به لمدة (٥) ثوانى.

- يتم إخراج الزفير بالتدرج وليس دفعة واحدة، مع الإحساس بخروج

الزفير بسهولة وببطء نسبيا وذلك فى (٥) ثوانى (١،٢،٣،٤،٥).

- يتم تكرار هذا التمرين عدة مرات مع التركيز على المعدل البطيء للتنفس.

- يتم تكرار ذلك مع التركيز على الشعور بالراحة والاسترخاء.

- أداء تدريبات الإيحاء (الإحساس بالنقل - الإحساس بالدفء - الإحساس

بالخفة).

- تطبيق بطاقة مستويات التوتر العضلى.

البعد الثالث: التصور العقلي الأساسي Basic Mental Imagery

الهدف:- المساعدة فى تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة

عقلية واضحة يمكن التحكم فيها.

- المساعدة على تصور أشياء وأشكال من خلال استدعاء صورة واقعية لهذه الأشياء بحيث يحتوى هذا التصور على جميع أبعاد الأداء البصرية-السمعية-الحاس حركية-الانفعالية.

المدة الزمنية : أسبوع واحد بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا .
 زمن الوحدة : (٣٠) دقيقة مقسمة الى :

(١٠) دقائق استرخاء عضلي وعقلي .

(٢٠) دقيقة تصور عقلي .

خطوات التنفيذ:

إن من شروط التصور الجيد وضوح الصورة العقلية والتحكم فيها، ويأتي تنفيذ هذا البعد في تسلسله المنطقي أي بعد إتقان مهارة الاسترخاء العضلي والعقلي حيث يمكن تكوين الحجرة العقلية وتكوين محتويات هذه الحجرة وذلك من خلال استدعاء بعض الصور البسيطة والأولية ويتحقق ذلك من خلال الخطوات التالية:

من وضع الرقود على الظهر وبعد الوصول الى الدرجة المطلوبة من

الاسترخاء العضلي والعقلي .

- يتم استدعاء بعض الصور البسيطة والأولية مثل تصور وجود كوب من الزجاج مملوء بماء ثم يتغير لون هذا الماء الى الأزرق الداكن ثم يفتح هذا اللون بالتدرج ليصبح أخضر - أصفر - ثم أصفر غامق- برتقالي داكن - أحمر - خلط بعض اللون الأزرق فى المحلول الأحمر فيتحول الأحمر الدامى- والاستمرار فى الخلط ليصبح إرجوانى - الأسود ثم يتحول إلى اللون الشفاف والعودة إلى كوب الزجاج كما فى بداية التدريب .

- استدعاء صورة من الذاكرة تمثل شكل مثلث متساوي الأضلاع ثم انعكاس صورة المثلث على قاعدته ليصبح هناك مثلثان متساويان الاضلاع ثم اختفاء القاعدة لمثلثان ليصبح متوازي الأضلاع - ثم مربع - ثم دائرة تحيط بهذا المربع - تحول المربع إلى مثلث - اختفاء الدائرة والرجوع كما في بداية التدريب .
- تصور استدعاء الكوب الزجاج المملوء بالماء مع التثبيت لصورة الكوب لفترة من الزمن (١٥) ثانية حتى تصبح الصورة أكثر وضوحا وتستطيع التحكم فيها ثم الاسترخاء (١٥) ثانية.
- تصور استدعاء صورة المثلث لفترة من الزمن (١٥) ثانية حتى تصبح الصورة أكثر وضوحا وتستطيع التحكم فيها ثم الاسترخاء (١٥) ثانية .

البعد الرابع :التصور العقلي متعدد الابعاد
الهدف:

- التهيئة قبل الاداء المهاري .
- تنمية التصور البصري والسمعي- الحس الحركي .
- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة .
- تنمية الشعور بالوعي الحسي والتحكم في الحالة الانفعالية المصاحبة للاداء .

المدة الزمنية: أسبوعان بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً .
زمن الوحدة : (٣٠) دقيقة مقسمة الى :

- (١٠) دقائق استرخاء عضلي وعقلي .
- (٢٠) دقيقة تصور عقلي .

خطوات التنفيذ :

يتم استدعاء صورة من الذاكرة من خلال استدعاء صورة واقعية لتلك الأشياء دون الأداء الفعلي لها بحيث يحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والاحساس الحركي والحالة الانفعالية للاعب ومحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي. وذلك على النحو التالي :

من وضع الرقود على الظهر وبعد الوصول الى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء العضلي والعقلي .

- استدعاء صورة من الذاكرة وليكن كوب زجاجي به ماء والإتيان بتفصيلاته وتصور منسوب الماء به - تصور أنك تجلس على البحر قرب الغروب وتتنظر وتتأمل مياه البحر الزرقاء وإحمرار الشمس وهي تسقط في مياه البحر .

- تصور احد الحركات في الحياة اليومية او في النشاط الرياضي وليكن (المشي - الجري) حاول التصور بكل جزء من أجزاء جسمك المشارك في الحركة (تصور بصري) .

- استدعاء صورة من الذاكرة لكوب زجاجي مع سماع صوت صب الماء وكذلك سماع الأصوات الخارجية المصاحبة لصوت الماء- تصور الجلوس على الشاطئ مع سماع صوت الأمواج في البحر وهي تلاحق بعضها البعض مع سماع صوت المارة على الشاطئ، أو استدعاء صورة شدة ونغمة صوتك او صوت مشجع أو ناقد آخر تسمعه داخل العقل ومحاولة التمييز بين الصوت الداخلي والخارجي والصوت المرتفع والمنخفض والحاد والناعم والخشن والرقيق والمشجع والناقد ولاحظ تنوع إحساسك مع التغير في النغمة أو الشدة (تصور سمعي) .

- استدعاء صورة لشاطئ البحر وأنت تمارس رياضة المشي على الشاطئ والاحساس بعمل العضلات المشتركة في حركة المشي بداية من القدم وهي تلامس الرمل ويغمرها ماء البحر ثم مفصل الركبة فالفخذين ثم الجذع (تصور حاس حركي).

- تصور إحساسك بالاستمتاع والسرور برؤية مياه البحر والشفق الأحمر بالسماء واحمرار الشمس ساعة الغروب وهي تغوص في مياه البحر .

البعد الخامس : التصور العقلي الرياضي

الهدف : -تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة .

-تنمية التصور البصري- السمعي - الحاس حركي- الانفعالي الرياضي.

المدة الزمنية : اسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا .

زمن الوحدة : (٣٠) دقيقة مقسمة الى :

(١٠) دقائق استرخاء عضلي وعقلي .

(٢٠) دقيقة تصور عقلي .

خطوات التنفيذ :

يتم استدعاء صورة من الذاكرة من خلال استدعاء صورة واقعية لأشياء لمسابقات العدو دون الأداء الفعلي لها بحيث يحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والحاس حركي والحالة الانفعالية ومحاولة الارتقاء بهذه الابعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي .

وذلك على النحو التالي :

- استدعاء صورة شكل الملعب وأبعاده ومكان البداية والنهاية وملابسه
اثناء الجري (تصور بصري) .
- استدعاء صورة سماع صوت المدرب، الأصدقاء ، الأصوات الخارجية ،
صوت اشارة الحكم (تصور سمعي) .
- استدعاء صورة أداء مراحل (البدء او الجري) مع الشعور بحركات
الجسم والعضلات الحركية وتصور صوت النفس وصوت اليدين
وحركة القدمين على الارض وحركة عضلات الجسم (تصور حس
حركي) .
- تصور الاحساس بالسرور والفرح وتشجيع الجماهير لاداء ناجح وبداية
قوية والتشجيع الايجابي من المدرب مع الشعور بحالة ايجابية من الفرح
(تصور انفعالي) .

- تطبيق مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي .

البعد السادس : الانتباه:

الهدف : زيادة القدرة على الانتباه في الإنجازات الرياضية وعزل
الأفكار السلبية.

المدة الزمنية : أسبوعان بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا .

زمن الوحدة : (٣٠) دقيقة مقسمة الى :

(٥) دقائق استرخاء عضلي وعقلي .

(٥) دقائق تصور عقلي

(٢٠) انتباه .

خطوات التنفيذ:

- يتم استخدام تدريبات الانتباه على مراحل السباق في مسابقات العدو قيد البحث حيث يشتمل هذا البعد على تدريبات انتباه عام ومغلق او محدد ، ومهارات الانتباه (انتقاء - تحويل - شدة) ، أساليب انتباه عام .
- وذلك على النحو التالي :-
- عرض نظري لمفهوم الانتباه وأنواعه ومهاراته .
 - عرض نظري للانتباه العام والانتباه المغلق (المحدد) .
 - النظر للأشياء (٥ ثواني) ثم غلق العينين (٥) ثواني ثم النظر للأشياء لمعرفة مكان تبديلها .
 - الانتباه لسماع الأصوات التي حول اللاعبين وتمييزها (انتباه عام)
 - الانتباه لسماع صوت اشارة بدء الحكم (طلقة المسدس) (انتباه مغلق) .
 - استخدام لوحة مكتوب بها مراحل الأداء الفني للمهارة (مراحل البدء أو العدو) ويتم اختيار التلاميذ (انتقاء) لإحدى مراحل الأداء الفني والتركيز على محتوياتها من خلال تصورها .
 - تصور منافسة حقيقية يقوم فيها التلميذ بانتقاء المثير الواجب الاستجابة اليه من بين هتاف الجماهير وأصوات زملاء والمنافسين وصوت نصائح المدرب وينتقى من كل هذا صوت (طلقة مسدس الحكم) .
 - يتصور التلميذ أن الخصم يقوم بأصوات وحركات مختلفة لخلخلة انتباهه حتى يستفيد هو بالوقت وينطلق أسرع منه، أو أصوات من مشجعي المنافسين أو المدرب الخصم وهنا ينتقى أهم مثير فى المنافسة (طلقة المسدس) والانطلاق بأقصى سرعة .

- يتصور التلميذ منافسة يتجه فيها انتباهه لاشارة الحكم وقدرته على سرعة الخروج من مكعبات البداية ثم سرعة تحويل الانتباه الى حارات الجرى وسرعة اجتياز المسافة ثم سرعة تحويل الانتباه الى خط النهاية وسرعته فى اجتيازه بطريقة أسرع (تحويل انتباه) .
- يتصور التلميذ المهارة فى موقف المنافسة مع التركيز على أهم المواقف المرتبطة بنجاح الأداء وتحقيق هدفه فى (البدء أو عدو مسافة السباق من البداية للنهاية) (شدة انتباه) .
- قياس اختبار أساليب الانتباه العام بجميع أبعاده السبعة (تركيز الانتباه الخارجى الواسع - التحميل الزائد لمثيرات خارجية - تركيز الانتباه الداخلى الواسع- التحميل الزائد لمثيرات داخلية - تركيز الانتباه الضيق - تقليص تركيز الانتباه- معالجة المعلومات) .

البعد السابع: تركيز الانتباه:

- الهدف : زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل الأفكار السلبية.
- المدة الزمنية : ثلاث أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا .
- زمن الوحدة : (٣٠) دقيقة مقسمة الى :
- (٥) دقائق استرخاء عضلي وعقلي .
- (٥) دقائق تصور عقلي .
- (٥) دقائق انتباه
- (١٥) دقيقة تركيز انتباه .

خطوات التنفيذ :

يتم استخدام تدريبات تركيز الانتباه على مراحل السباق في مسابقات العدو قيد البحث حيث يشتمل هذا البعد على تدريبات تركيز عام، تدريبات انتقاء وتحويل وثثبيت الانتباه، شدة انتباه (يقظة - تركيز انتباه)، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه.

وذلك على النحو التالي :

من وضع الرقود على الظهر والوصول الى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء العضلي والعقلي.

- عرض نظري لتركيز الانتباه وأهميته.

- تصور نفسك تؤدي مراحل العدو قيد البحث مع التركيز على الوضع الصحيح للجسم والعضلات العاملة - ومرة أخرى بالتركيز على النواحي الفنية - ومرة أخرى بالتركيز على الانفعالات والأحاسيس المصاحبة للأداء الجيد (تركيز عام).

- تصور قيامك بتكنيك مفضل إليك (البداء) وانتقاء المثير الواجب الانتباه إليه وهي طلقة المسدس من بين كثير من المثيرات ثم اختيار التكنيك المناسب للأداء (انتقاء).

- تصور منافسة يتجه فيها الانتباه لإشارة الحكم ثم تحويل الانتباه لسرعة الخروج من المكعبات والعدو في حارتك ثم النهاية القوية للسباق (تحويل انتباه).

- تصور احد التكرارات التي أدت فيها مراحل العدو بطريقة غير جيدة ثم بالتركيز على المراحل الفنية التي جعلتك لم تؤدي الأداء الجيد ثم قم بالتركيز على تصحيح الأخطاء وتصور الانفعالات المصاحبة في هذه المرة .

- تصور احد المرآت التي اديت فيها مراحل العدو بطريقة جيدة ، قم بالتركيز على النواحي الفنية للاداء ، العضلات العاملة ، الاصوات المصاحبة، الحالة الانفعالية السارة المصاحبة للاداء ثم تصور نفسك والجميع يصفق لك .

- قم بالتركيز التام باستبدال الصورة السلبية بأخرى إيجابية بجميع التفاصيل (تثبيت انتباه) .

- تصور منافسة والتركيز على أهم المواقف المرتبطة بنجاح الأداء واللحظة المناسبة للبدء ومقدار قوة الدفع المناسب للمكعبات لتحقيق الهدف منه لضمان فاعليته (تركيز انتباه) .

- تصور منافسة حقيقية والاستفادة من نصائح المدرب وتشجيع الجمهور والأصدقاء والشعور بالسعادة والوعي لعدم الوقوع فى أخطاء وحاول الاستفادة من أخطاء المنافس سواء على خط البداية (سرقة استارت) أو أثناء السباق بدخوله فى حارة الزميل أو عدم الدخول الأسرع فى الثوانى الأخيرة بتقدم الرأس والصدر (يقظه) .

- قياس اختبار الشبكة لتركيز الانتباه.

- قياس سباقى العدو (٥٠م، ٧٥م) .

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

ملخص البحث

مشكلة البحث وأهميته:

لقد ازداد الوعي بين المدربين والرياضيين بأهمية الجانب العقلي للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية، حيث يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم، لذا أصبحت لبرامج الإعداد العقلي دورها الفعال في عمليات الإعداد والتدريب، وخاصة بعد التقارب الواضح في المستوى البدني والمهاري وتقنيات التدريب، فهناك احتياج إلى المهارات العقلية حتى يمكن تحقيق التفوق والتميز في النشاط الرياضي الممارس وخاصة في المواقف الضاغطة.

فلإعداد العقلي أهمية بالغة في الارتقاء بمستوى الأداء حيث يمكن الرياضي من الوصول إلى الحالة العقلية التي تحد من دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضي.

وقد أكد "محمد العربي" (٢٠٠١) على أن قوة العقل هي القوة الدافعة وراء تحقيق الإنجازات الرياضية وأكد على ما يسمى بالثورة العقلية Mental Revolution في التدريب الرياضي وخاصة أن هناك العديد من المهارات العقلية التي يجب توافرها من خلال برامج الإعداد العقلي والنفسي طويلة المدى مثل الانتباه وغيرها من المهارات العقلية.

ومن هنا نجد أن الانتباه حالة من حالات الاستعداد الرياضي، فيجب أن يكون الرياضي قادراً على طرد كل ما يشتت انتباهه وأن يركز على

أساسيات الأداء المطلوبة منه وهذه هي اللحظات الحرجة فى الأداء التى يلزم عندها أن يكون الرياضى قادراً تماماً بالتركيز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة. والانتباه مهارة من المهارات التى يجيدها البعض إجابة تامة والبعض الآخر يحتاج إلى التدريب عليها وهذا النجاح لا يتم إلا على أساس منتظم .

ويشير "ندفير" Nideffer فى هذا الصدد إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتتميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، فغالبا ما يتقرر نتيجة منافسة من الأخطاء الصغيرة التى فى كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه .

لذلك نجد أن سباقات العدو تتطلب قدرات خاصة وتحتاج إلى براعة فنية لا تقل فى صعوبتها عن كثير من مسابقات الميدان والمضمار الأخرى، فعلى المتسابق أن يعدو من أول السباق إلى نهايته بأقصى سرعة ممكنة دون أى تصلب فى الحركة مع سهولة تامة فى الأداء وبيدل أقصى جهده للاحتفاظ بسرعته إلى النهاية بقوة، ومن هنا تتضح أهمية استغلال كل القوى الكامنة لتوليد أكبر سرعة ممكنة فى الانطلاقة الأولى، والاستمرار، حتى نهاية السباق. ويمكن تحقيق ذلك بقدرة العدا على تركيز انتباهه وقدرته على العزل (Power of Inhibition) فى المراحل المباشرة التى أمامه، فالعداء يصم أذنيه ويعزل نفسه عن أى شئ حوله ولا يلتفت إلى أى شئ سواء كان هتاف الجماهير أو نصيحة أحد أفراد فريقه .

لذلك يمثل الانتباه عاملاً هاماً لأداء العدا، وكلما استطاع اللاعب أن يركز انتباهه على نحو أفضل كانت فرصته أفضل فى تعبئة قواه البدنية

والعقلية والانفعالية على نحو جيد ، فنجد أن لاعبي العدو يحتاجون إلى الانتباه في التدريب وقبل المنافسة وأثناء المنافسة .

وقد لاحظت الباحثة من خلال ممارستها لسابق (١٠٠م) عدواً كلاعبة لفترة طويلة ومدربه لفرق الناشئين أن هناك بعض الصعوبات التي تواجه الناشئين ومن أهمها قلة الانتباه والتركيز مما يؤثر على انخفاض مستوى الأداء وعدم قدرتهم على تحقيق الأرقام والافتقاد للسرعة الحقيقية لهم .

كما لاحظت الباحثة أيضاً أن وحدة الدرس تركز على تنمية عناصر اللياقة البدنية (السرعة، الرشاقة ، المرونة ...) وتتضمن الناحية التكنيكية (فن الأداء) ولكنه يخلو من تمارين لتنمية الانتباه وبعض مظاهره مثل (إنتقاء الانتباه ، شدة الانتباه " اليقظة ، تركيز الانتباه") . هذا ما دعا الباحثة لاستخدام برنامج تدريبي مقترح للانتباه وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباقى (٥٠م ، ٧٥م عدو) .

أهداف البحث:

- ١- وضع برنامج مقترح للتدريب على الانتباه لتلاميذ المدرسة الرياضية بمحافظة القليوبية .
- ٢- التعرف على فاعليته في تطوير المتغيرات البدنية والمهارات العقلية ومهارة الانتباه والمستوى الرقمي لمسابقات العدو لتلاميذ المدرسة الرياضية بمحافظة القليوبية .

- ٣- التعرف على العلاقة بين الانتباه والمستوى الرقوى لمسابقات العدو لتلاميذ المدرسة الرياضية بمحافظة القليوبية .
- ٤- فاعلية البرنامج المقترح للانتباه فى تطوير المهارات العقلية ومهارة الانتباه والمستوى الرقوى لسباقى العدو .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلىة والتتبعية والبعديّة للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارات العقلية ومهارة الانتباه لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلىة والتتبعية والبعديّة للمجموعة التجريبية فى المستوى الرقوى لمسابقات العدو (٥٠م، ٧٥م) لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد علاقة ارتباطية بين الانتباه والمستوى الرقوى لمسابقات العدو (٥٠م، ٧٥م) لتلاميذ المدرسة الرياضية بمحافظة القليوبية .
- ٤- توجد زيادة فى نسب التحسن بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى كل من المتغيرات البدنية والمهارات العقلية ومهارة الانتباه والمستوى الرقوى لمسابقات العدو لتلاميذ المدرسة الرياضية .

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبى بالاستعانة بأحد تصميماته التجريبية ذات المجموعة الواحدة من خلال القياس القبلى التبعى البعدى للمجموعة التجريبية .

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في تلاميذ المدرسة الرياضية للمرحلة الإعدادية ما بين (١٢ : ١٥ سنة) بمحافظة القليوبية المشتركين بمسابقات الميدان والمضمار في سباقى عدو (٥٠م، ٧٥م) على مستوى المنطقة والمحافظه والبالغ عددهم (٤١) تلميذ .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من التلاميذ المشتركين فى سباقى عدو (٥٠م، ٧٥م) الذين حققوا أفضل النتائج على مستوى الجمهورية والبالغ عددهم (٢١) تلميذ وهى تمثل نسبة (٥٢,٥٠%) من المجتمع الأصلي .

وسائل جمع البيانات:

١- الأدوات والأجهزة: (ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثانية لأقرب (٠,١) ثانية - شريط قياس بالسنتيمتر - ميزان طبى - طباشير - جهاز الرستاميتير) .

٢- وسائل لقياس المتغيرات الوصفية (العمر الزمنى - الطول - الوزن) .

٣- وسائل لقياس المتغيرات البدنية (السرعة - القدرة - القوة - التوافق - المرونة) .

٤- وسائل لقياس متغيرات البحث:

- المتغيرات البدنية: (السرعة - القدرة - القوة - التوافق - المرونة) .

- المتغيرات العقلية:

- اختبار الذكاء المصور .

- مقياس القدرة على الاسترخاء.
- بطاقة مستويات التوتر العضلي.
- مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضى.
- اختيار أساليب الانتباه العام.
- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه.
- بطاقة تسجيل نتائج سباقى العدو (٥٠م، ٧٥م).
- البرنامج المقترح للانتباه.

أهداف البرنامج:

- تنمية القدرة على الاسترخاء العضلى والعقلى.
- تنمية مهارات التصور العقلى.
- تنمية القدرة على الانتباه.
- تنمية القدرة على تركيز الانتباه.

مكونات البرنامج:

يشمل البرنامج المقترح على مجموعة من الأبعاد وهى:

- ١- الاسترخاء العضلى.
- ٢- الاسترخاء العقلى.
- ٣- تصور عقلى أساسى.
- ٤- تصور عقلى متعدد الأبعاد.
- ٥- تصور عقلى رياضى.
- ٦- الانتباه.
- ٧- تركيز الانتباه.

المدة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد مدة البرنامج بـ (١٢) أسبوعاً بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية.

إجراءات البحث:

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بلغ قوامها (٢٠) تلميذاً من تلاميذ المدرسة الرياضية بمحافظة القليوبية وممن تتوفر فيهم خصائص عينة البحث، وذلك في الفترة من (٢٠٠٦/٢/٥م) إلى (٢٠٠٦/٢/٩م) وذلك بهدف التعرف على صلاحية وسائل جمع البيانات المستخدمة قيد البحث.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة ما بين يوم الأحد الموافق (٢٠٠٦/٢/١٢م) إلى يوم الخميس (٢٠٠٦/٢/١٦م).

تطبيق البرنامج المقترح للانتباه:

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية اعتباراً من يوم الأحد الموافق (٢٠٠٦/٢/١٩) إلى يوم الخميس الموافق (٢٠٠٦/٥/١١م) أي لمدة (١٢) أسبوعياً بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية.

القياسات التتبعية:

تم إجراء القياسات التتبعية لأفراد عينة البحث فى المتغيرات المختارة قيد البحث وذلك خلال فترة البرنامج مع توافر نفس ظروف وشروط التطبيق فى القياسات القبلىة.

القياسات البعدىة:

تم إجراء القياسات البعدىة لأفراد عينة البحث فى المتغيرات المختارة قيد البحث وذلك فى الفترة ما بين يوم الأحد الموافق (٢٠٠٦/٥/١٤م) إلى الخميس الموافق (٢٠٠٦/٥/١٨م) مع مراعاة توافر نفس ظروف وشروط التطبيق فى القياسات القبلىة والتتبعىة.

المعالجات الإحصائىة:

تم استخدام المعالجات التالىة:

- المتوسط الحسابى .
 - الوسىط .
 - الانحراف المعيارى .
 - الالتواء .
 - اختبار "ت" لدلالة الفروق .
 - تحليل الثباىن .
 - اختبار الحد الأدنى لدلالة الفروق الإحصائىة L.S.D.
 - معامل الارتباط، النسبة المئوية لمعدلات التغير (نسب التحسن) .
- وقد تم اختيار مستوى معنوىة (٠,٠٥) فى عرض ومناقشة النتائج .

الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم، وفى حدود عينة البحث واستناداً على النتائج التى تم التوصل إليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- البرنامج المقترح للانتباه أثبت فاعليته بالتأثير الإيجابى فى تحسين المتغيرات البدنية (السرعة - القدرة - القوة - التوافق - المرونة) والمهارات العقلية ومهارة الانتباه (الاسترخاء- التوتر العضلى - التصور العقلى - أساليب الانتباه العام - تركيز الانتباه) لتلاميذ المدرسة الرياضية.
- ٢- البرنامج المقترح للانتباه أثبت فاعليته بالتأثير الإيجابى فى تحسين المستوى الرقى لسباق العدو (٥٠م) أفضل من سباق (٧٥م) لتلاميذ المدرسة الرياضية.
- ٣- وجود علاقة ارتباطية دالة بين أساليب الانتباه العام وتركيز الانتباه وبين المستوى الرقى لسباق العدو (٥٠م، ٧٥م).
- ٤- تباين نسب التحسن فى أبعاد البرنامج المقترح للانتباه والمستوى الرقى لسباق العدو (٥٠م، ٧٥م) لمجموعة البحث مما يدل على وجود فروق بين أفراد عينة البحث.

التوصيات:

فى حدود نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات توصي الباحثة بما

يلى:

- ١- أهمية تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام الانتباه على لاعبي العدو من تلاميذ المدرسة الرياضية حيث أكدت النتائج فاعليته في رفع كفاءة المستوى الرقمي .
- ٢- أهمية التدريب على أبعاد مهارة الانتباه (تركيز الانتباه الخارجي الواسع - التحميل الزائد لمثيرات خارجية - تركيز الانتباه الداخلي الواسع - التحميل الزائد لمثيرات داخلية - تركيز الانتباه الضيق - تقليص تركيز الانتباه - معالجة المعلومات) والتي أكدت النتائج على وجو علاقة إيجابية بينها والمستوى الرقمي لسباقى عدو (٥٠م، ٧٥م) حتى تعم الاستفادة على تلاميذ المدرسة الرياضية .
- ٣- أهمية التدريب على البرنامج المقترح للانتباه حيث أسفرت النتائج على حصول الاسترخاء فى الكتفين - الصدر - الذراعين والتصور الحاس حركى والتحميل الزائد لمثيرات داخلية وتركيز الانتباه أعلى نسب تحسن مما يؤكد أهمية الاستفادة من البرنامج المقترح .
- ٤- التركيز على التدريب على مهارات استرخاء الوجه - الرقبة - الفك - والتحكم فى التصور ومعالجة المعلومات حيث حققت أقل معدل من نسب التحسن مما يستوجب تلافى القصور فى البرامج القادمة والوصول للمستوى الأمثل للأداء .
- ٥- التأكيد على التدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلى وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلى وأساليب الانتباه العام وتركيز الانتباه لمالها من دور بالغ الأهمية فى تطوير المستوى الرقمي .
- ٦- أهمية العمل على استخدام وتوظيف القياس النفسى فى التعرف على مدى استخدام الانتباه حتى يمكن وضع البرامج المناسبة فى ضوء مواطن

القوة والضعف واحتياجات التلاميذ لتحقيق مزيدا من الفاعلية للعملية التدريبية .

٧- وضع برامج التدريب العقلي بمهاراته المتعددة لتلاميذ المدرسة الرياضية بجانب تعليم المهارات البدنية والفنية بالعمل على تخصيص وقت خاص لذلك في الخطة الدراسية بإدماج التدريب العقلي والمهارى لمحاولة تحقيق أقصى استفادة من قدرات التلاميذ الكامنة والوصول إلى أفضل النتائج .

٨- تشجيع الباحثين بإجراء العديد من الدراسات التي ترتبط بالانتباه لما لها من نتائج إيجابية على المستوى الرقوى للتلاميذ وذلك باستخدام عينات مختلفة سواء من الناحية السنوية أو المهارية .



Helwan University
Faculty of Physical Education
For Girls in Cairo
Track and Field athletics

**EFFICACY of APROPOSED ATTENTION TRAINING PROGRAM AND ITS
RELATIONSHIP WITH NUMERICAL LEVEL AMONG THE SPORT SCHOOL
STUDENTS IN SPRINT EVENTS**

Prepared By

Naglaa Fathi Mohamed Al-Said Mohamed

*Atheletic Specialist at youth and sport
directorate in Kalubia Governorate*

*Submitted in partial Fulfillment of the Requirements
for the Master degree in Physical Education*

Supervisors

Doctor

SAMIA ABD AL-GAWAD Ahmed

*Prof and Head of Field and Track Dept
Faculty of Physical Education for Girls
Helwan University*

Doctor

MOHAMED ALARABY SHAMOON

*Anemptying prof. And head of sport psychology
Dept Faculty of physical Education for boys
Helwan University*

Cairo

2007

RESEARCH SUMMARY

The problem of the research and significance:

Awareness with the importance of mental and psychological side among trainers and athletes has increased to reach the best athletic levels, whereas superiority in the athletic field requires perfect integration between mental and body. So mental preparation programs has its effective role in the process of training, especially after the obvious balance between the level of skill, training technology and playing strategy.

Mental preparation has its importance in raising the standard of movement skills, it enables the athlete to reach the mental state that minimize the negative ideas coming his sport activity.

In this topic, "Mohamed Al-Araby" (2001) assured on mental power because it is the impulse power behind accomplishment the athletic achievements, also, he assured on Mental Revolution in athletic training, especially, there are many of mental skills which should provided through long range mental and psychological preparation programs such as attention and others of mental skills.

Here, we find that attention is a mood of athletic preparation moods, so athlete should be able to expulse every thing which scatters his attention and concentrate on the basics of wanted performance, these are the difficult moments in performance which need him to be completely able to concentrate on necessary keys to successful achievement for skill. attention is a skill from skills which some people do well in a perfect excellence, and some others need training on it, and this success hasn't been accomplished without regular basis.

In this connection, Nideffer point out to attention as it a skill, we could learn and develop it through training and make continuous effort, mostly, composition result be decided from small mistakes which we can returning it in most of the time to the loss of thinking concentration.

So, we find out that running races require special abilities, and need to technique which hasn't decreased in its difficult from a lot of other race track and field competitions, so racer should run from the beginning of the race to the end with extremely possible speed without any hardening in movement with perfect facility complete in performance and make every effort in order to keep his

speed to the end with power. From here, the importance of all hidden power become clear to generate the greatest possible speed in the first dashing and continue in this manner to the end of the race, and this could be accomplished with the ability of runner make his ears deaf and inhibit himself from any thing around him and hasn't turned around to any thing whether multitudes cheers or advices of his friends in the team.

Thus, attention represent on important factor to tunner performance, whenever, the player could to concentrate his attention for the better, his chance will be better in filling up his physical, emotionality, and mental powers for the better. So, we find that running players need to concentrate in training, before competition and during it.

The researcher has already observed through her practice to 100 meters running race as a player for along time and as a trainer to beginners through their training, from these important difficulties are decrease of attention and concentration where of affect on decrease performance level, and their disability to achieve records, and missing to their actual speed.

So, the researcher has observed than the lesson unit concentrate on developing physical fitness elements such as (speed, fitness, flexibility,....), and imply technical side (performance technique), but it is free from exercises to develop thinking and some of its aspects like (attention concentration, thinking distribution, and thinking sharpness). This what request from the researcher to use attention proposition training program in developing record level (50 meters, 75 meters) running.

Research aims:

The research aims at:

1. Setting proposition program for training on attention for athletic School Students in Kalubia Governorate.
2. Recognizing or his efficiency in developing mind Skills, attentional Focus, Attention skill and record level for running competitions for athletic school students in kaludia Governorate.
3. The relationship Between attention and record level for running Competitions for athletic school students in kalubia Governorate.
4. Its Suggested efficiency for attention.

Research hypotheses:

1. There are statistically difference between pre, followed and post measurement of experiment al group in mind and attention skills for the sake of post measurement.
2. There are Statistically differences between pre, Followed and post Measurment of experimental group in digital level for running races (50m., 75m) for the sake of the post Measurement.
3. The relationship between attention and digital level in running races for athletic school student in kalubia Governorate.
4. There are differences in the developing percents between the pre and post measurement of the experimental group in mind, attention skills and the digital level of running races for athletic school student for the sake of the post measurement.

• Research Procedures:

- Research method:

The experimental method was used by experimental designs that has one group through the post following pre-measurement for experimental group.

- Research Society:

Research Society represents in the preparatory athletic School Students in the Stage between (12 and 15 years) in kalubia Governorate who participate in the track and field training department in the two running races (50 m., 75m.) at the Standard of Governorate and Republic, there are (40) students in the School archives.

Research Sample:

Research sample has been chosen in the perpendicular way from the students who participate in (50m., 75m.) running at the standard of Republic, there are (21) students, Contains of (50, 52%) From the native society.

*** Methods of data collecting:**

1. **Instrument and equipments:** (stop watch to reckoning the time with asecond, nearer (.01) second-centimeter tapeline-medical scale-chalk-restameter machine for measuring height).
2. Methos of descriptive variables measurement (age-height-weight).
3. Methods of physical variables measurements (strength, flexibility, agility, endurance, balance).

4. Methods of research variables measurements:

- Depicted intelligence test.
- Relaxation ability scale.
- Muscular tension levels chart.
- Mental imagery in sport scale.
- Test of Attentional and Interpersonal style (TAIS).
- Grid concentration test.
- The proposed Attention Programme.
- **The program goals:**
 - Developing the ability of intellectual and muscular relaxation
 - Developing intellectual imagery skills.
 - Developing the ability of attention concentration
 - Developing the ability of attention, attention.

Program Components:

The Suggested program Have a group of dimensions as:

- 1- Muscle relaxation.
- 2- Mind relaxation.
- 3- Basic Mind Imagery.
- 4- Many dimensions of Mind imagery.
- 5- Sportive Mind Imagery.
- 6- Attention Focus.
- 7- Attention.

- **The time period for the program:**

The program period has been determined (12) weeks in the amount of (3) three training units a week and at the rate of (30) minutes for each training unit.

- **The procedures Bialat Studies:**

- **The survey:**

A survey has been done on a random sample from the content of the research and the output of the research was twenty male students from the athletic school students in Kalubia Governorate. This was in the period from (5/2/2006) to (9/2/2006). This aimed at knowing the availability of data collection methods that were used in the research.

- **The pre-measurement:**

The procedure assessment have been done to the individuals of the research sample in all variables in the research. This was in the period from Sunday on (12/2/2006) to Thursday on (16/2/2006).

- **Applying of the suggested program:**

The proposed program has been applied on the experimental group, in the period from Sunday on (19/2/2006) to Thursday on (11/5/2006) for (12) weeks in

the amount of three units a week, and at a rate of (30) minutes for each unit.

- The post measurements:

The post measurements have been done to the individuals of the research sample in all variables. This was in the period from Sunday on (14/5/2006) to Thursday on (18/5/2006) with regard for the plenty of the same circumstances and the applying conditions in the pre-measurements.

• Statistic terms:

The following terms have been used:

- The Arithmetic Mean.
- The standard Deviation.
- Test (T) for showing differences.
- The analysis of variance.
- Least significant differences L.S.D
- Correlation coefficients and improvement ratios.

The percentage of improvement 5% has been chosen on the show and the discussion of the results.

Conclusions and Recommendations:

Conclusions:

1- The Suggested program of attention has proved its positive effects in developing attention skills (Relaxation, Mental imagery, Attention, Attention Focus) For athletic School Students.

-Relaxation had improvement percent of (7.87%).

-The Tension of Shoulders, Chest and arms achieved the higher value in muscle tension, so improvement percent become (22.20%).

- Sensory-motor reached the higher value of improvement in mental imagery percent (31.01%)

-over leaded by internal stimuli achieved the higher value in the general attention ways variables, so the percent of improvement was (29.11%)

-attention focus achieved the higher value between all of the variables (43.87%)

-the suggested attention program improved its officency with the positive effects in improving the digital level in running race (50m.) better than the race of (75m.) for the athletic school students.

3- There are statistically differences between pre, followed and post) measurement of the research samples in mental,

attention skills and the digital level for the sake of pre-measurement, then, the improvement percents of the suggested attention program dimensions variables, that show us that there are many individual differences among the research samples.

4- The importance of training on the basic skills and the attention skill to achieve the suggested attention program aims.

• **Recommendation:**

1- The importance of using the suggested mental training program using the focus on running players from the athletic school students which proved its effectiveness on developing the digital level efficiency.

2- The importance of the training on attention skill dimensions (Broad- External Attentional Focus- Overloded by External stimuli- Broad Internal Attentional focus- Over loded by internal stimuli- Narrow Attentional Focus- Reduced Attentional Focus- Information processing) which the results insured and running race digital level (50m., 75m.) to achieve benefit for the athletic school students.

- 3- The importance of training on the suggested attention program which has a great results of relaxation at shoulders, chest and arms and sensory-motor imagery and over loaded by Internal stimuli and attentional focus achieved higher percents, that improved the importance acquired of the suggested program.
- 4- Focus on training on the relaxation skill especially for the face, neck and jaw and to control in imagery and information which achieved the lower level of improvement percent, that lead us to be careful in the next programs, to reach the ideal performance level.
- 5- Insure on training on the basic skills of mental training especially relaxation, mental imagery, focus ways and attention focus as his important role in developing the digital level.
- 6- The importance of using psychological measurement in recognizing on how we can use attention, to be able to set suitable programs in taking our care for strength and weaknese points and students needs to achieve much effectiveness for the training performance.
- 7- Setting mental training programs with its skills for athletic school students, that's beside learning

physical and imagery skills, by providing special time to that, so to achieve the better benefit for students capabilities and reaching to the best results/we should apply that in their studying plan.

- 8- Encourage the researchers to apply many researches that related to attention, for their positive results on the digital level for the students and that by using different samples in age or skills.