

١/٢ الإطار النظري والدراسات المرتبطة

١/٢ الإطار النظري :

١/١/٢ المهارات النفسية : Psychological Skills

يؤكد محمد علاوى (٢٠٠٢م) على أن المهارات النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعليمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب. فاللاعب الرياضى لن يستطيع اكتساب وتعليم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها لدرجة الإتقان. وينطبق ذلك أيضاً على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضى إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها.

ويستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية Psychological Skills Training للإشارة إلى العملية التى يتم فى غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية (أو العقلية) فى إطار عملية التدريب العقلى Mental Training، والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضى. (٣٢ : ١٩٢، ١٩٣)

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥م) نقلاً عن أورليك Orlick إلى أهمية التكامل بين تدريب المهارات الذهنية والتمرين اليومي البدنى والفنى كما يرى أن التدريب العقلى له ارتباط وثيق بالتفوق فى الرياضة، هذا ولقد أصبح من المؤلف تخصيص برنامج لتدريب المهارات النفسية يسير جنباً إلى جنب مع تدريب المهارات الحركية وتنمية القدرات البدنية. (١٢ : ٣٣)

كما يؤكد محمد شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) على أهمية تعليم المهارات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التى يتم بها تعليم المهارات البدنية والفنية، وسوف يمتلك الناشئ حصيلة كبيرة من المهارات العقلية والتى إذا تم تطويرها فى توقيت مناسب أمكنه الاستفادة منها لمدة طويلة فى حياته الرياضية. (٢٧ : ٨١)

الناشئ حصيلة كبيرة من المهارات العقلية والتي إذا تم تطويرها فى توقيت مناسب أمكنه الاستفادة منها لمدة طويلة فى حياته الرياضية. (٢٧ : ٨١)

ويشير أسامة راتب (١٩٩٠م) إلى أن التدريب العقلى ذى تأثير واضح فى التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين الاداء الحركى للرياضيين، ولاشك أن اللاعب الذى يتصور أدائه لمهارة معينة بصورة سليمة سوف ينعكس ذلك على تحسن أدائه لهذه المهارة الحركية. (١١ : ١٨٧)

ويؤكد جوهان فالبي Johan Fallby (٢٠٠٣م) على أن تدريب المهارات النفسية بصورة منتظمة كان له تأثير إيجابى على نتائج اللاعبين الاولمبيين المشاركين فى دورة سيدنى ٢٠٠٠م حيث مكنتهم من القدرة على مواجهة المشاكل والشعور بحالة مزاجية أفضل ووضع الأهداف والثقة بالنفس قبل وأثناء المنافسات. (٥١ : ٥٦)

٢/١/٢ تحديد أهم المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة :

يشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى أن المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية فيما يلى مهارات التصور العقلى، تنظيم الطاقة النفسية، مهارة مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف، ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية، وأن التحسن فى إحدى المهارات يتبعه تحسن فى المهارات النفسية الأخرى. (١٤ : ٨١)

فى حين يؤكد محمد علاوى (٢٠٠٢م) على أن المهارات النفسية التى ينبغى على اللاعب الرياضى تعلمها والتدريب عليها فى إطار الإعداد النفسى طويل المدى تنحصر فى المهارات النفسية (العقلية) التالية : مهارات الاسترخاء- مهارات التصور- مهارات الانتباه. وهذه المهارات النفسية (العقلية) تترابط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها. وهذا يعنى أن التحسن فى مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالى فى تحسين المهارات النفسية الأخرى.

ويمكن تفسير التأثير المتبادل بين المهارات النفسية الثلاث على النحو التالي :

- ١- لكي يستطيع اللاعب أداء تدريب الاسترخاء بصورة أفضل ينبغي عليه أن يكون باستطاعته القيام بعملية التصور العقلي بفاعلية، من ناحية أخرى فإن التصور العقلي يسهم في سرعة تعلم أداء الاسترخاء.
 - ٢- يستطيع اللاعب التدريب على تحسين قدرته على التركيز من خلال التصور العقلي ومن ناحية أخرى فإن اللاعب لكي يستطيع التصور بفاعلية ينبغي عليه أن يكون قادراً على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة.
 - ٣- التركيز الجيد للانتباه يساعد بدرجة كبيرة على إتقان أداء الاسترخاء، كما أن الاسترخاء وعدم التوتر من الجوانب الهامة التي تساعد على تركيز الانتباه.
- (٣٢ : ١٩٥-١٩٨)

١/٢/١/٢ الاسترخاء : Relaxation

يشير محمود عنان (١٩٩٥م) إلى أن اللاعبين يواجهون المنافسة بمستويين من الاستثارة، فهناك من يعاني من الاستثارة المنخفضة، وهناك من يعاني من الاستثارة الزائدة والمصحوبة بالتوتر والقلق ولعل النوعين من اللاعبين إنما يحتاجون إلى التدخل والمعالجة ويعتبر الاسترخاء أحد طرق المعالجة والهدف العام لأي برنامج للتدريب على المهارات النفسية هو الحصول على الاسترخاء واستدعاء استجابة الاسترخاء لمقاومة الضغط في موقف معين. (٣٦ : ٣١٥-٣١٦)

* تعريف الاسترخاء :

يعرف محمد شمعون (١٩٩٦م) الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت معتمد في النشاط الممارس يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية، ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر. (٢٦ : ١٦٨)

في حين عرفه محمد علاوى (١٩٩٧م) بأنه عدم أداء أى شئ مطلقاً باستخدام العضلات وهذا يعنى فك أسر العضلات أو اطلاق سراح أى انقباض عضلى أو توتر فى العضلات أو عدم وجود نشاط عضلى تماماً. (٢٩ : ٢٧٥)

كما عرفه محمد علاوى (٢٠٠٢م) نقلاً عن عبد الستار إبراهيم بأنه يعنى التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. (٣٢ : ٢١٦)

* أنواع الاسترخاء :

ينقسم الاسترخاء إلى نوعين :

أ- استرخاء عضلى (البدنى).
ب- استرخاء عقلى.

أ- الاسترخاء العضلى (البدنى) :

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥م) أن المقصود بالاسترخاء البدنى هو خفض الانقباض والتقلص من عضلات الجسم كافة، وتحديد الانقباض فى العضلات المشتركة فى أداء المهارة فقط. (١٢ : ٢٧٧)

ويتضمن الاسترخاء العضلى أنواعاً متعددة تشترك جميعها فى الهدف وهو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء وتختلف فى الوسيلة التى توصل إلى هذه الحالة ونذكر منها :

- الاسترخاء التخلى.
- الاسترخاء الذاتى.
- الاسترخاء التعاقبى.
- الاسترخاء العضلى.
- استرخاء التغذية الراجعة.
- الاسترخاء خلال الجهد.
- الاسترخاء الموضعى.
- استرخاء النفس الواحدة.

(٢٥ : ١٨٢)

ب- الاسترخاء العقلى :

يشير محمد شمعون (١٩٩٦م) بأنه درجة من الاسترخاء العميق يعمل على تنظيم التوتر والتحكم فى الانفعالات. وهناك طريق وأساليب للاسترخاء العقلى ومنها :

- الاستجابة للاسترخاء.
- التحكم فى التنفس.
- الاسترخاء المعرفى.

(٢٥ : ٢٠٤-٢١٥)

* أهمية تدريب مهارة الاسترخاء :

- الإسهام فى خفض مستويات الضغط والقلق لدى اللاعب سواء قبل وأثناء وبعد المنافسة.
 - القدرة على خفض مستوى النشاط العضلى أو التوتر العضلى تحت أى ظرف من الظروف.
 - القدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية أو الانفعالية.
 - الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة.
 - الوعي بالفروق الجوهرية ما بين الاسترخاء والانقباض أو التوتر العضلى.
 - اكتساب بعض أنواع الإدراكات الحس حركية.
 - التخلص من بعض التوترات العضلية فى بعض المجموعات العضلية المعينة طبقاً لرغبة اللاعب.
 - الإسهام فى تأخر ظهور التعب العضلى أو العقلى وسرعة الاستشفاء من المجهود البدنى أو العقلى.
 - المساعدة على النوم والتغلب على الأرق الذى يصاحب اللاعب ليلة اشتراكه فى المنافسة الرياضية.
 - اكتساب الانفعالات الإيجابية السارة.
 - اكتساب القدرة على التحكم فى الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب أو درجات حرارة الجسم أو النشاط الكهربى لسطح الجلد أو غيرها من الاستجابات الحيوية.
- (٣٢ : ٢١٦-٢١٧)

٢/٢/١/٢ التصور العقلى :

يشير أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى وجود العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام فى المجال الرياضى، وتستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب ذهنياً قبل المنافسة، ومن ذلك التصور ذهنى، التصور البصرى، التمرين ذهنى والمراجعة الذهنية. (١٢ : ٣١٥)

* تعريف التصور العقلي :

يعرف أسامة راتب (١٩٩٥م) بأنه قدرة الأشخاص على أن يستحضروا في ذهنهم أو يتذكروا أحداثاً أو خبرات سابقة أو أن يستحضروا أحداثاً أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل. (١٢ : ٣١٥)

يعرفه محمد شمعون (١٩٩٦م) بأنه لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها و يبدأ بأجزاء ثم الكليات، والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ. (٢٥ : ٢١٨)

كما عرفه أسامة راتب (٢٠٠٠م) بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء. ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه. (١٤ : ١١٧)

في حين عرفه محمد علاوى (٢٠٠٢م) بأنه انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور. (٣٢ : ٢٤٨)

* نظريات التصور العقلي :

يشير محمود عنان (١٩٩٥م) إلى وجود ثلاثة نظريات أساسية تفسر التصور العقلي وهي كالتالي :

أ- النظرية النفس عصبية- عضلية : Psycho-neuro muscular

تشير النظرية إلى أن التصور العقلي يؤدي إلى أنماط عصبية/عقلية آلية تتشابه والأنماط الحركية المستخدمة في أثناء التنفيذ الفعلي للمهارات الحركية وحتى لو لم يؤد الحدث المتصور عقلياً إلى تأثيرات واضحة للجهاز العصبي، فإن تكرار الأوامر المنقولة من

المخ إلى العضلات، والجهاز العصبى العضلى تعطى الفرصة لممارسة نمط حركى دونما حركة فعلية.

ب- نظرية التعلم الرمزى : Symbolic Learning

وتعتمد على التفسير المعرفى، حيث أن الممارسة العقلية والتصور العقلى يعملان وفق التخطيط المسبق للاعب فى تنفيذ مهارة حركية معينة، وتنظر إلى تتابع الحركة وأهداف المهمة الحركية، والحلول البديلة المتوقعة باعتبارها تغيرات معرفية تسبق الاستجابة البدنية الحركية.

ج- نظرية وضع الانتباه والاستثارة : Attention and Arousal Set

تجمع النظرية بين مبادئ النظريتين السابقتين، حيث تتأسس على الجمع بين الجوانب المعرفية والفسولوجية، وتنظر إلى تحسن الأداء باستخدام التصور العقلى فى اتجاهين :

- المنظور الفسولوجى : حيث يعمل التصور العقلى فى تعديل مستوى الاستثارة فى سبيل إيجاد الأداء الأمثل.
- المنظور المعرفى : فالتصور العقلى يساعد اللاعب على تركيز الانتباه والانتباه الانتقائى لجزئيات المهارات الحركية المنشودة.

(٣٦ : ٣٤٥ ، ٣٤٦)

ويتبنى الباحث نظرية "وضع الانتباه والاستثارة" لكونها تتماشى مع طبيعة البحث.

* أنواع التصور العقلى :

أ- التصور الخارجى : External imagery

تعتمد فكرة التصور العقلى الخارجى على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضى فى الرياضة التى يمارسها.

ب- التصور الداخلى : Internal Imagery

تعتمد فكرة التصور العقلى الداخلى على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي نابعة من داخله. (١٢ : ٣١٧ ، ٣١٨)

* مبادئ تدريب التصور العقلى :

- ١- الاسترخاء.
- ٢- الأهداف الواقعية.
- ٣- الأهداف النوعية.
- ٤- تعدد الحواس.
- ٥- التصور بالسرعة الصحيحة للأداء.
- ٦- الممارسة المنتظمة.
- ٧- الاستمتاع بممارسة التصور العقلى.

(١٢ : ٣٢٥ - ٣٢٨)

* الاستخدامات المختلفة للتصور العقلى :

- ١- المساعدة فى سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.
- ٢- المساعدة فى سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها.
- ٣- المساعدة فى حل مشكلات الأداء.
- ٤- المران على بعض المهارات النفسية.
- ٥- المساعدة على التحكم فى الاستجابات الفسيولوجية.
- ٦- مراجعة الأداء وتحليله.
- ٧- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابى.
- ٨- الاستعداد للأداء فى ظروف معينة.
- ٩- المساعدة فى تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة.

(٣٢ : ٢٥١ - ٢٥٥)

* التدريب الأساسى على مهارات التصور العقلى :

من الأهمية التدريب على التصور العقلى وإتقان هذه المهارة العقلية ويتضمن

التدريب الأساسى للتصور العقلى ثلاث مجموعات من التمرينات تهدف إلى :

- تنمية الصورة الحية أو النشطة أو الفاعلة Vivid images.
- تنمية القدرة على التحكم الإرادى فى التصور Controllability.
- تنمية الإدراكات الذاتية Self Perceptions.

(٢٩ : ٣٠١ - ٣٠٢)

* طرق التدريب على التصور العقلى :

هناك العديد من الطرق التى قدمها بعض الخبراء للتدريب على التصور العقلى ومن

أهم الطرائق ما يلى :

- * التدريب الفردى والجمعى.
- * استخدام سجلات التصور العقلى.
- * التدريب باستخدام شرائط التسجيل.

(٣٤ : ٢٦٦ - ٢٦٨)

٣/٢/١/٢ تركيز الانتباه :

يشير محمود عنان (١٩٩٥م) إلى أن موضوع الانتباه بعداً حيويماً فى

مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضى على توظيف تركيز

الانتباه من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية

المختلفة. (٤٠ : ٢١٩)

كما يؤكد أسامة راتب (٢٠٠٠م) على أن تدريب التحكم فى تركيز الانتباه من

المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع وأن التفوق فى الأداء يحدث عندما

يكون اللاعب فى منطقة الطاقة المثلى، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب فى تلك المنطقة

هى التحكم فى تركيز الانتباه، ونظراً لأن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية فى تنمية مهارة

تركيز الانتباه فإنهم نادراً ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية المثلى أو ما نطلق عليها حالة

الطلاقة النفسية Flow State. (١٤ : ٢٦٩)

* تعريف تركيز الانتباه :

عرف محمود عنان تركيز الانتباه (١٩٩٥م) نقلاً عن مارتنز Martens بأنه "عملية تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد". (٣٦ : ٢١٩)

كما عرفه محمد شمعون (١٩٩٦م) نقلاً عن واينبرج Weinberg بأنه "القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة في البيئة، والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة". (٢٥ : ٢٥٥)

كما يعرفه محمد علاوى (٢٠٠٢م) بأنه "القدرة على تضيق أو تثبيث أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن". (٣٢ : ٢٨٣)

* أنواع (أبعاد) الانتباه :

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسيين :

أ- البعد الأول سعة الانتباه.

ب- البعد الثانى اتجاه الانتباه.

أ- سعة الانتباه :

وتعنى كم أو مقدار المثيرات أو الرموز التى يجب أن يتعامل اللاعب معها فى وقت

معين وتتضمن سعة الانتباه نوعين :

١- تركيز الانتباه الواسع :

يسمح للاعب بإدراك العديد من الأحداث معاً فى وقت واحد.

٢- تركيز الانتباه الضيق :

وهذا يحدث عندما يكون المطلوب من اللاعب الاستجابة لمثير (رمز) واحد أو اثنين

فقط.

ب- اتجاه الانتباه :

يصنف اتجاه الانتباه إلى نوعين على أساس مصدر المنبه هل من داخل اللاعب نفسه أى الأحاسيس والمشاعر والأفكار، أم من خارج اللاعب أى البيئة المحيطة به. ويتضمن اتجاه الانتباه نوعين :

١- تركيز الانتباه الخارجى :

يوجه نحو البيئة الرياضية التى تحدث خارج اللاعب مثل أداء اللعب، تحركات المنافس أو الزملاء فى الفريق.

٢- تركيز الانتباه الداخلى :

يوجه نحو الذات ويسمى بالتركيز الذاتى Self Focus ويشمل الأفكار والمشاعر والأحاسيس.

(١٤ : ٢٧٤ ، ٢٧٥)

* العوامل المؤثرة فى الانتباه :

يشير محمد علاوى (٢٠٠٢م) إلى أن هناك العديد من العوامل التى يمكن أن تؤثر على قدرة اللاعب على الانتباه، وقد تكون هذه العوامل إما عوامل داخلية أو عوامل خارجية.

أ- العوامل الداخلية المؤثرة فى الانتباه :

- الخصائص المميزة للحواس.
- مستوى الاستثارة أو التنشيط.
- السمات الشخصية.
- مستوى التعلم الحركى.
- توقع المثيرات.

ب- العوامل الخارجية المؤثرة فى الانتباه :

- كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات.
- الضغوط الخارجية.
- الوقت المطلوب لتركيز الانتباه.

(٣٢ : ٢٧٥-٢٧٧)

• مشكلات تركيز الانتباه :

يقرر الكثير من اللاعبين أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة، وعادة فإن هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز على المثيرات المطلوبة، ولكن نظراً لتشتت انتباههم بالأفكار والأحداث الأخرى والانفعالات ومن هذه المشكلات التي تسبب عدم تركيز الانتباه للاعبين.

- الانشغال بالأحداث الماضية.
- الانشغال بالأحداث المستقبلية.
- الانشغال بالكثير من المثيرات.
- التحليل الزائد لحركات الجسم.
- صدمة الانتباه.

(١٤ : ٢٧٨ ، ٢٧٩)

• أهمية تدريب تركيز الانتباه :

- تساعد اللاعب على الوصول به إلى منطقة الطاقة النفسية المثلى التي تحقق الإنجازات الرياضية العالية.
- تساعد على تعلم المهارات الحركية وذلك من خلال تركيز الانتباه على أبعاد المهارة في مرحلة التوافق الأولى.
- تساهم في إتقان المهارات الحركية.
- تساهم في التركيز على الواجبات الخطئية للاعب.
- تساعد في تحسين الثقة بالنفس والتحكم في الاستثارة الانفعالية.

(٢٥ : ٢٥٨ ، ٢٥٩)

• تدريب تركيز الانتباه :

- تدريب تركيز الانتباه باستخدام التنفس.
- تدريب تركيز الانتباه باستخدام اليانتر.
- تدريب تركيز الانتباه باستخدام شبكة التركيز.

• اختبار d₂ لتركيز الانتباه.

(٣٢ : ٢٨٦ - ٢٩٠)

ويشير كوكس Cox (٢٠٠٠م) إلى أهمية تعلم تركيز الانتباه والتدريب عليها وذلك لمواجهة الأفكار السلبية والتغلب عليها بفكر موجب، وذلك من خلال تركيز انتباه اللاعب على الأفكار الإيجابية واسترجاع الأداء الناجح واستبعاد الأفكار السلبية والأداء الخاطئ. (٤٨ : ٧١، ٧٤)

٢/١/٢ الجهاز العصبي : The Nervous System

يعرفه بهاء الدين سلامة (١٩٩٢م) بأنه الجهاز الذى يتحكم فى جميع أجهزة جسم الإنسان وحركاته ومسكناته لضبط وتنظيم جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة وانتظام، سواء كانت هذه العمليات والحركات إرادية أو غير إرادية فإنها ترجع فى تنظيمها وتكييفها إلى الجهاز العصبي فى الإنسان. (١٥ : ١٦٦)

* أجزاء الجهاز العصبي :

يتكون الجهاز العصبي من :

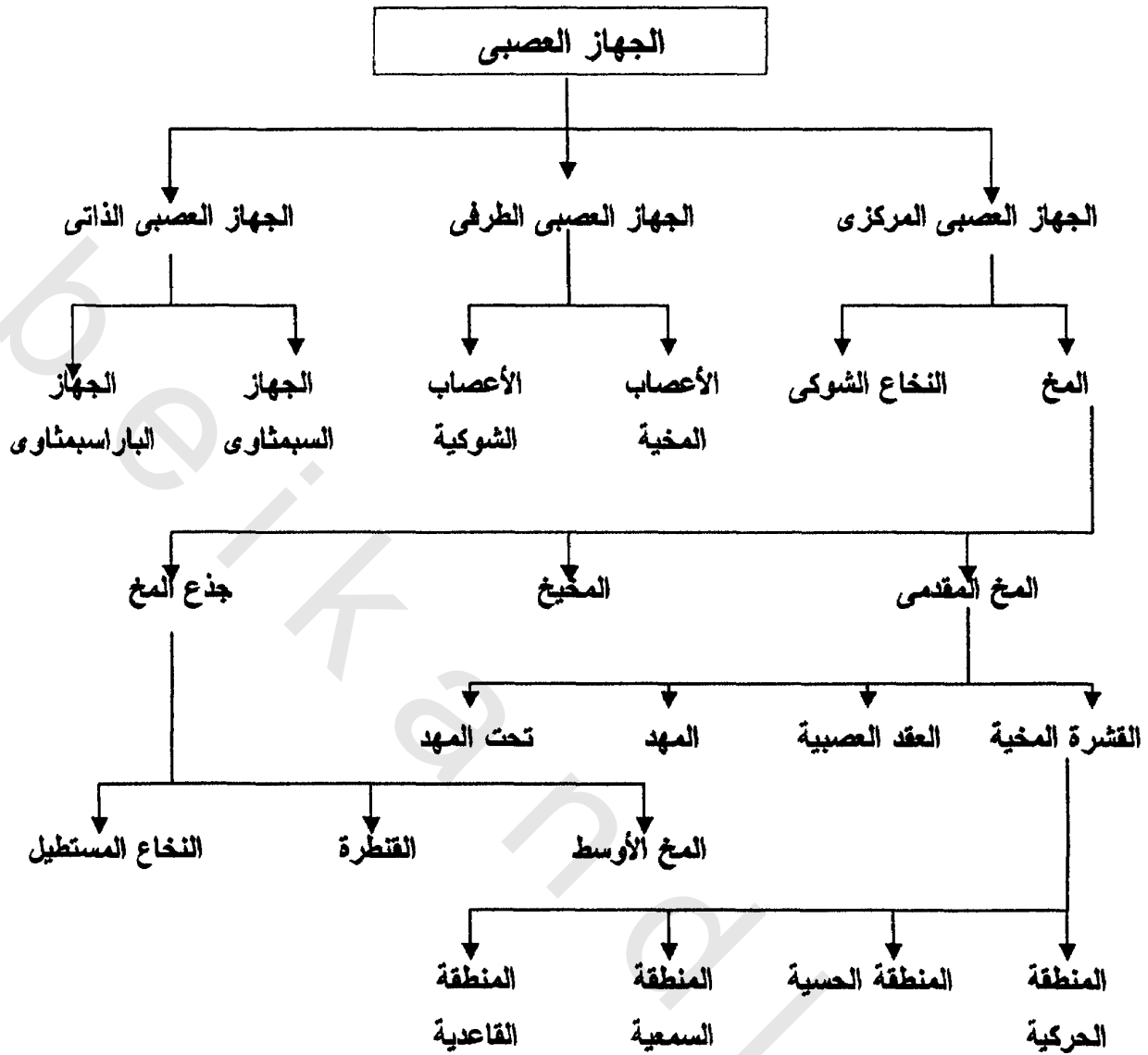
١ - الجهاز العصبي المركزى The central Nervous System.

٢ - الجهاز العصبي الطرفى The Peripheral Nervous System.

٣ - الجهاز العصبي الذاتى (الأتونومى) The Autonomic Nervous System.

(٣٣ : ٤٠، ٤١)

والشكل رقم (١) يوضح تكوين الجهاز العصبي.



شكل رقم (١)

تكوين الجهاز العصبي نقلاً عن محمد علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠م)
(٤٢ : ٣٣)

١/٢/١/٢ الجهاز العصبي المركزي :

يعرفه أحمد عكاشة (٢٠٠٠م) بأنه الجهاز الذى يتحكم فى جميع أجهزة الجسم، لضبط وتكيف وتنظيم العمليات الحيوية المختلفة. (٦ : ٣٣)

يتكون الجهاز العصبي المركزي من المخ والنخاع الشوكى ويحميها من الخارج الجمجمة والعمود الفقري ويعتبر الجهاز العصبي المركزي مركز إصدار الأوامر فى الجسم

وتتلخص أهم وظائفه فيما يلى :

- تنظيم نشاط جميع أنسجة وأعضاء الجسم والتنسيق فيما بينها لأداء الوظيفة المتكاملة.
- تهيئة الجسم لمواجهة متغيرات البيئة الخارجية.
- يقوم المخ فى الإنسان بوظيفة التفكير وتوجيه الحركات الإرادية ومن خلال القشرة المخية يتم توجيه الوظائف الأكثر صعوبة فى النشاط الوظيفى للإنسان مثل العمليات النفسية (الإدراك والتفكير والتصور والتذكر وغيرها).

The Brain : المخ ١/١/٢/١/٢

يوجد المخ داخل تجويف الجمجمة وهو يزن لدى الإنسان البالغ ١٢٨٠-١٣٨٠ جرام وهو يعتبر الجزء الرئيسى فى الجهاز العصبى المركزى ويتكون المخ من مجموعة أجزاء يقوم كل منها بوظائفه الخاصة بالإضافة إلى ثلاثة أغشية تحيط به لحمايته وهى الأم الحنون والأم العنكبوتية والأم الجافية، وينقسم المخ إلى ثلاثة أجزاء رئيسية هى المخ المسمى - المخيخ - جذع المخ.

The Spinal Cord : النخاع الشوكى ٢/١/٢/١/٢

يوجد النخاع الشوكى فى داخل القناة الشوكية ويتصل بالمخ عن طريق النخاع المستطيل ويمتد داخل العمود الفقرى من المنطقة القطنية ويلاحظ أن المقطع العرضى للنخاع الشوكى يحتوى على مادتين أحدهما رمادية اللون والأخرى بيضاء، وتوجد المادة الرمادية فى مركز النخاع الشوكى وهى تتكون من أجسام الخلايا العصبية ونتوءاتها أما المادة البيضاء فهى تمثل الألياف العصبية المصدرة أو الموردة إلى المخ ويشبه تجمع المادة الرمادية حرف H تحيط به المادة البيضاء وتدخل جميع الألياف الحسية إلى النخاع الشوكى من خلال القرن الخلفى بينما تخرج الألياف العصبية الحركية وأعصابه الجهاز العصبى اللاإرادى من القرن الأمامى. (٣٣ : ٤٢-٥٣)

٢/٢/١/٢ دور الجهاز العصبى خلال التعلم والتدريب :

- التحكم فى أداء لاعب كرة القدم وتشمل ثلاثة اتجاهات وهى التحكم فى مقدار القوة العضلية للأداء الحركى المطلوبة والتحكم فى سرعة الأداء ثم التحكم فى اتجاهات حركة الجسم أو أعضائه فى الفراغ المحيط.
- التحكم فى زمن الحركة من حيث زمن رد الفعل الحركى وزمن أداء الحركة الواحدة وزمن الانتقال الحركى. (٢ : ١٣٧-١٤٤)
- يعمل الأداء الانعكاسى على تحقيق الوقاية فى الرياضة، فهذا الأداء يقى الجسم قبل وقوع الإصابة وكذلك يوجه وظائف الأعضاء إلى الاقتصاد فى الطاقة والجهد. (١٥ : ١٨٥)
- تظهر بعض التغيرات الوظيفية لتكيف الجهاز العصبى نتيجة لعملية التعلم الحركى والانتظام فى التدريب الرياضى حيث يظهر التأثير الإيجابى الذى ينعكس على تحسين ما يسمى بعملية الاستثارة والكف للقشرة المخية الأمر الذى ينعكس بالتالى على قوة العمليات العصبية ومرونتها. (٣٣ : ٧٣)

٣/٢/١/٢ دور الجهاز العصبى وحالة اللاعب قبل المنافسة :

يؤكد محمد علاوى (١٩٩٨م) على أن المنافسة الرياضية تؤدى بصفة عامة إلى ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية المرتبطة بالجهاز العصبى لدى الفرد الرياضى وخاصة فى مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية.

وتصنف هذه الأعراض فى ضوء وجهة النظر الفسيولوجية المرتبطة بالجهاز

العصبى إلى ثلاث حالات هى :

- أ- حالة حمى البداية.
- ب- حالة عدم المبالاة.
- ج- حالة الاستعداد للكفاح.

أ- حمى البداية :

تعزى حالة حمى البداية إلى زيادة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ في نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات الكف التي تعمل على إبطال مفعول بعض التنبيهات أو الإثارات العصبية.

ب- حالة عدم المبالاة :

تعتبر حالة عدم المبالاة عكس حالة حمى البداية، إذ تعزى إلى زيادة عمليات الكف في المخ وهبوط في عمليات الإثارة العصبية.

ج- حالة الاستعداد للكفاح :

تعتبر حالة الاستعداد للكفاح على نقيض الحالتين السابقتين، إذ تتميز بالتوازن التام بين العمليات العصبية، أي بين حالتى الإثارة العصبية والكف العصبى، ويرى العديد من الباحثين أن اللاعب يستطيع أن يظهر فى أحسن مستوياته فى غضون هذه الحالة. (٣٠ : ٣٨٨-٣٩٢)

٤/٢/١/٢ الجهاز العصبى وسرعة زمن الرجوع :

يشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠م) إلى أن الأوامر من الجهاز العصبى المركزى تحمل إلى أجزاء الجسم المختلفة لكى تساعد على الاستجابة لمختلف المؤثرات الخارجية، أى أن المعلومات التى تصل عن طريق الإحساسات المختلفة وتتم الاستجابة لها فى صورة أوامر حركية تستجيب لها الأعضاء المختلفة. (١٦ : ١٣٣)

كما يؤكد كلاً من محمد علاوى، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠م) على أن القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين فى أقصر زمن ممكن تعتبر من العوامل الهامة، للارتقاء بمستوى الفرد الرياضى وتفوقه فى أنشطة رياضية معينة، وفى هذا المجال تلعب سرعة زمن الرجوع دوراً هاماً.

ويقصد بزمن الرجع Reaction Time (أو زمن رد الفعل) الزمن الذى ينقضى بين بدء حدوث مثير ما وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير.

وينبغى التمييز بين نوعين من زمن الرجع :

أ- زمن الرجع البسيط.

ب- زمن الرجع المركب (التمييزى).

أ- زمن الرجع البسيط :

هو الزمن المحصور من لحظة ظهور مثير واحد معروف ولحظة الاستجابة لهذا المثير ومن أمثلة ذلك حالة البدء فى مسابقات العدو أو الجرى والسباحة.

ب- زمن الرجع المركب (التمييزى) :

فى حالة وجود أكثر من مثير ومحاولة الفرد الرياضى الاستجابة لمثير واحد فقط فإن زمن الرجع عندئذ يطلق عليه زمن الرجع التمييزى (المركب) وهذا النوع من زمن الرجع هو السائد فى العديد من الأنشطة الرياضية كالألعاب الرياضية والمنازلات الفردية. (٣٣ : ٧٥ ، ٧٦)

٥/٢/١/٢ تقييم الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى :

يشير أحمد إبراهيم (١٩٩٢م) نقلاً عن راديونوف Raduonov إلى أنه من خلال قياس أزمنة رد الفعل يمكن تقييم درجة استثارة الجهاز العصبى، كما تتفق لوسكوتفا Loskotova مع راديونوف حول أن درجة ثبات مستوى زمن رد الفعل تعكس بصورة واضحة الحالة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وهذا ليس فقط من خلال أزمنة رد الفعل وإنما من خلال دراسة زيادة تشتتها. (٩ : ١٧٠)

وقد قام الباحث بمسح مرجعي للأبحاث التي تناولت تقييم الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي باستخدام زمن رد الفعل، حيث وجد أن كل من أحمد إبراهيم (١٩٩٢م) (٩)، هالة نبيل (١٩٩٥م) (٤٧)، أحمد عبد الجيد (١٩٩٨م) (٨)، السيد درباله (١٩٩٩م) (١٠)، قد قاموا باستخدام زمن رد الفعل لتقييم الحالة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي.

٣/١/٢ المهارات الأساسية في كرة القدم : Soccer Skills

يشير حسن أبو عبده (١٩٩٨م) إلى أن المهارات الأساسية تعتبر أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون أدائها وإتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي أثناء المباراة، وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها، ولقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية التي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم. (١٨ : ٣٩)

تعريف المهارات الأساسية في كرة القدم :

يعرفه حنفى مختار (١٩٩٣م) بأنه "كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (١٩ : ٧١)

تعريف حسن أبو عبده (١٩٩٨م) بأنها "عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص، وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء". (١٨ : ٢٨)

كما يعرفها مفتي حماد (١٩٩٩م) بأنها "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم". (٤٠ : ٣٤)

١/٣/١/٢ تقسيم المهارات الأساسية فى كرة القدم :

وتقسم المهارات الأساسية فى كرة القدم إلى قسمين :

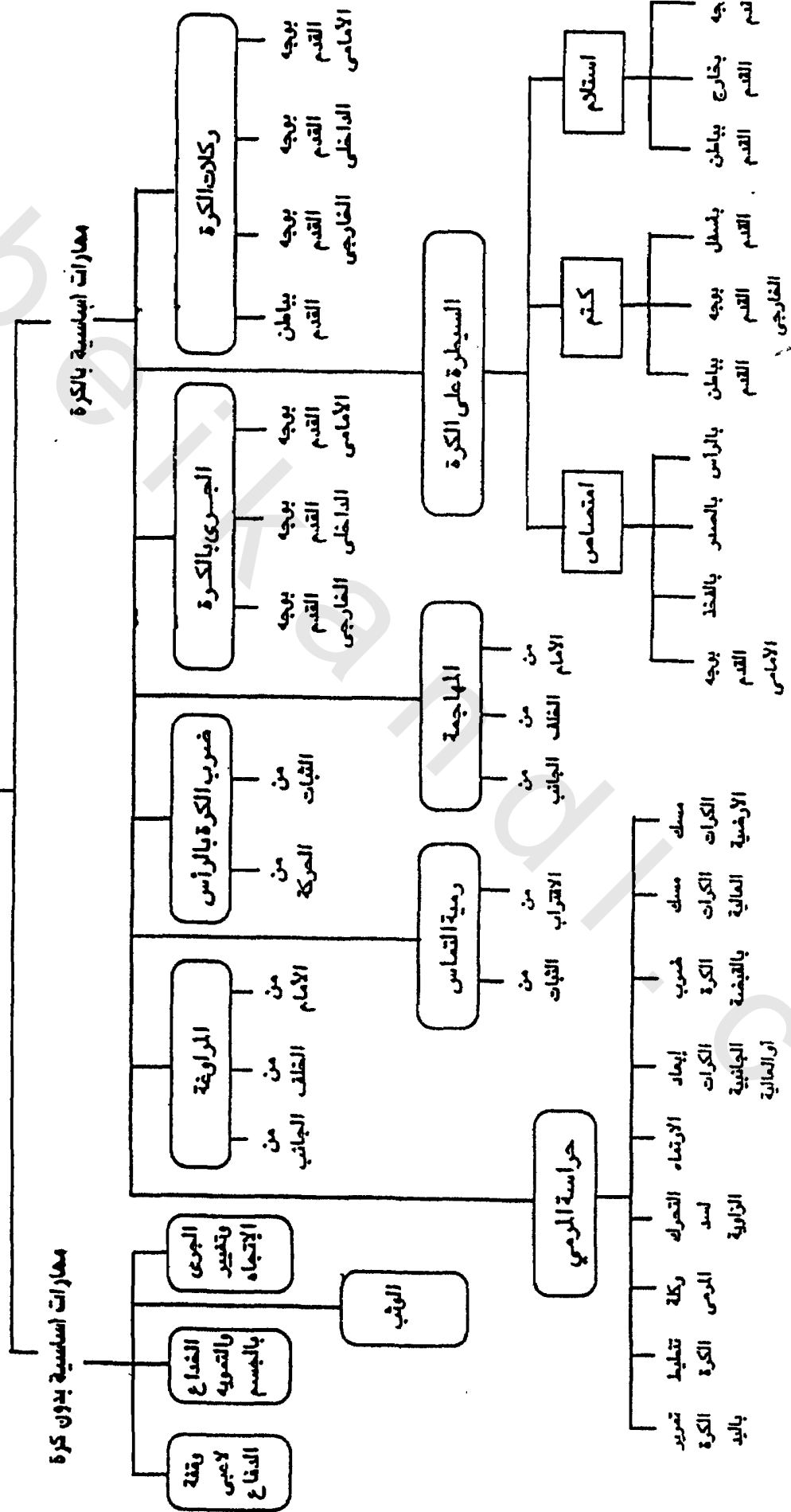
أ- مهارات أساسية بدون كرة.

ب- مهارات أساسية بالكرة.

والشكل رقم (٢) يوضح تقسيم المهارات الأساسية فى كرة القدم لحسن أبو عبده

(١٩٩٨م).

المهارات الأساسية



شكل رقم (٢)

تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم نقلاً عن حسن أبو عبده (١٩٩٨م) . (١٨ : ٤٠)

• المهارات الأساسية بالكرة :

مهارة ركل الكرة بباطن القدم :

وتعتبر أكثر ركلات القدم استخداماً في كرة القدم على الإطلاق ويرجع السبب في استخدامها بكثرة جداً إلى مدى الدقة التي تحققها في التمرير إلى الزميل أو التصويب على المرمى أو التمرير في مساحة محددة إذ أن أنسب مسافة لتنفيذها تتراوح ما بين ٨-٢٠ ياردة، ومن أمثلة استخدامها التمريرات القصيرة أو التصويب القريب من المرمى أو الانفراد بحارس المرمى أو في ضربة الجزاء، ويمكننا إرجاع الدقة التي تحققها ضرب الكرة بباطن القدم إلى ما يلي :

- كبر مساحة الجزء من القدم الذي يلاصق الكرة أثناء ركلها.
- الوضع التشريحي المقعر لباطن القدم والذي يشكل مع الكرة وحدة واحدة.

مهارة استلام الكرة المتدحرجة على الأرض بباطن القدم :

وتعني امتلاك الكرة ووضعها تحت تصرف اللاعب كي يحركها بالطريقة التي تناسب الموقف المناسب التواجد فيه والكرة تكتسب قوة تحركها من جزاء ضرب اللاعبين لها سواء كان ذلك بالقدم أو بالرأس أو بأي جزء آخر من الجسم، إذن فاللاعب يذهب إليها أو تأتي هي إليه وتتحرك بسرعة ومكتسبة قوة تتناسب مع آخر قوة ضربة لها، إذن فعلى اللاعب كي يستطيع أن يتحكم في هذه الكرة لابد من أن يخفض من سرعتها للدرجة التي تناسب تصرفه فيها، فقد يسيطر عليها بإيقافها تماماً أو قد يقلل فقط من سرعتها أو قد يكسبها قوة وسرعة كي تتحرك في الاتجاه الآتية منه وكل ذلك يتوقف على ما ينوي اللاعب أن يتصرف من خلاله الكرة.

مهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي :

وتعتبر أقوى أنواع الركلات على الإطلاق في كرة القدم، إذ أنها من الضربات التي تسير نتيجتها الكرة أطول مسافة، بالإضافة إلى وصولها إلى هدفها في أقل زمن ممكن، ولأسباب السابقة يستخدم ركل الكرة بوجه القدم الأمامي في التصويب على المرمى، كما تستخدم في التمرير الطويل.

مهارة المراوغة :

وهي حركات التمويه والخداع التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من مدافع فسي الفريق المنافس إذ كثيراً ما يصبح اللاعب المستحوذ على الكرة مضغوطاً بمدافع الأمر الذي ينتج عنه عدم إتاحة أى فرصة للتمرير إلى الزميل أو التصويب إلى المرمى، فلا يكون هناك بديل آخر من العمل على التخلص من المنافس إلا باستخدام مهارة المراوغة.

مهارة ضرب الكرة بالرأس :

وتستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس فى التصويب على المرمى والتمرير إلى الزميل وتشتت الكرة خاصة داخل منطقة الجزاء، ولقد اعتبر الكثير من خبراء كرة القدم أن الرأس فى كرة القدم قدم ثالثة للاعب خلال المباراة، بل أن الميزة الكبرى للرأس فى مباريات كرة القدم هى مقدرتها الوصول للكرات حيث كثيراً ما يحدث هذا الموقف خلال المباراة. (٣٩ : ١٠٨ - ٢٢٦)

٢/٣/١/٢ ميكانيزم تدريب المهارات الحركية :

يشير مفتى حماد (١٩٩٩م) إلى أنه من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث فى أذهان اللاعبين خلال تعلمهم المهارات إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففى هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التى تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها، أما إذا كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة ينتج عنها صور تنطبع فى المخ. (٤٠ : ٤٦)

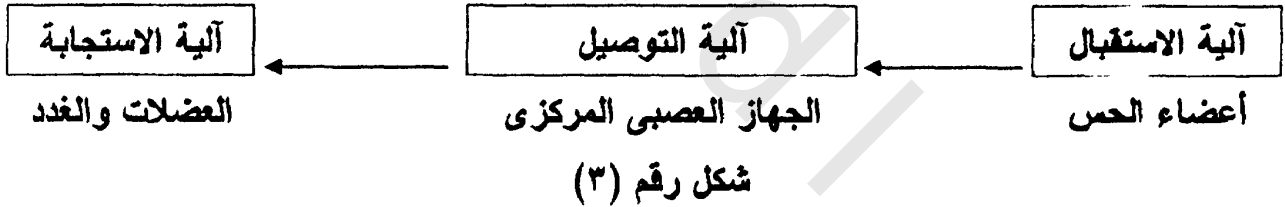
وأظهرت نتائج الدراسات أن التعلم الحركى لهذه المهارات يتم من خلال ثلاث ميكانيزمات أساسية هى :

١ - آلية الاستقبال : ويطلق عليها اسم الوارد (Input) ومن خلالها تنتقل المعلومات من المثيرات الداخلية حيث الأربطة والعضلات والمفاصل والأجهزة الحشوية، وكذلك جهاز التوازن، والمثيرات الخارجية القادمة بواسطة الأعصاب الحسية التى تعمل كأجهزة

التقاط مثل : العين والأذن واللمس، للمثيرات التي تحيط بعملية الأداء مثل اللعب وطبيعته، الكرة ووزنها، الخصوم والزملاء والحالة الجوية... الخ.

٢ - آلية الاستجابة : يطلق عليها اسم الصادر (Output)، وتتمثل في عمل العضلات الهيكلية بأنواعها المختلفة (المحركة، المثبتة، المساعدة) وكذلك إفرازات الغدد،

٣ - آلية التوصيل : وهى التى تربط بين آلية الاستقبال وآلية الاستجابة وتمر عبر خلايا عصبية من الجهاز العصبى الطرفى إلى الجهاز المركزى، ومن الجهاز العصبى المركزى إلى العضلات والغدد، وتعتمد سرعة التوصيل على مقدار الإشارة للخلية العصبية، ووفقاً لقطر الخلية العصبية نفسها وعوامل بدنية أخرى، وتتراوح سرعة التوصيل ما بين (٢-٢٠٠) ميل فى الساعة. والشكل رقم (٣) يوضح آلية الأداء الحركى فى كرة القدم.



آلية الأداء الحركى فى كرة القدم نقلاً عن محمود بسيونى، باسم فاضل (١٩٩٤م)
(٣٥ : ١٨ ، ١٩)

٣/٣/١/٢ أهمية المهارات فى كرة القدم :

- تتوقف نتائج أى فريق فى كرة القدم على مدى إجادة لاعبيه للمهارات المختلفة وتوظيفها لصالح جهود الفريق لتحقيق هدفه فى الفوز بالمباراة.
- إن إجادة المهارات ومقدرة اللاعبين على تطويعها لإرادتهم واستخدامها بكفاءة هى الأساس الأول فى تنفيذ الخطط سواء كان ذلك هجوماً أو دفاعياً.

- كلما ارتفع مستوى اللاعب فى أدائه للمهارات كلما زادت أهميته فى الفريق شريطة أن يكون متمتعاً بقدر مناسب من باقى العناصر الأخرى كالتلياقة البدنية مثلاً، فاللاعب ذو المستوى الرفيع فى أداء المهارات يعتبر لاعباً مميزاً فى الفريق.
- اللاعب الذى يتميز بأداء مهارة واحدة أعلى فى مستوى زملاءه فإنه يصبح مميزاً فى الكثير من المواقف، فاللاعب الذى يتميز بارتفاع مستوى أدائه فى المراوغة أو الذى يمتاز فى نوع معين من أنواع ضربات الكرة عن باقى زملاءه يكون سلاحاً مميزاً داخل هذا الفريق.
- كرة القدم رياضة تربية جماعية يتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقى زملاءه فى الفريق، إن ذلك ينطبق أيضاً على المهارات الأساسية حتى يصبح لدى كل فريق تنوعاً وتكاملاً فى مستويات أداء لاعبيه وبذلك يصبح مستوى الفريق جيداً.

(٣٩ : ٩٧ ، ٩٨)

٢/٢ الدراسات المرتبطة :
١/٢/٢ الدراسات العربية :

م	اسم الباحث	تاريخ البحث	العنوان	الهدف	المنهج	العيبة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج التي تم التوصل إليها
١	أحمد محمود إبراهيم	١٩٩٢ م	العلاقة بين الكفاءة العقلية وبين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض خصائص المحركى وبين (حدة- ثبات- الانتباه كمحدد لانتقاء تحويل- توزيع) الانتباه لدى لاصى الكاراتيه لاصى الكاراتيه الناشئين	التعرف على العلاقة بين الكفاءة العقلية وبين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبين (حدة- ثبات- الانتباه كمحدد لانتقاء تحويل- توزيع) الانتباه لدى لاصى الكاراتيه الناشئين	الوصفى	(١٤٧) لاصى كاراتيه من الدرجة الأولى	- جهاز قياس زمن رد توجد علاقة إيجابية بين العمل لقياس الكفاءة الوظيفية للجهاز الوظيفية للجهاز العصبي المركزي ومظاهر الانتباه (حدة- ثبات- العصبي المركزي اختبار (بوردون- توزيع- تحويل) كمحدد أنفيموف) لقياس لانتقاء الناشئين فسى مظاهر الانتباه الكاراتيه.	- جهاز قياس زمن رد توجد علاقة إيجابية بين العمل لقياس الكفاءة الوظيفية للجهاز الوظيفية للجهاز العصبي المركزي ومظاهر الانتباه (حدة- ثبات- العصبي المركزي اختبار (بوردون- توزيع- تحويل) كمحدد أنفيموف) لقياس لانتقاء الناشئين فسى مظاهر الانتباه الكاراتيه.
٢	حامد محمد الكوسى (١٧)	١٩٩٣ م	تأثير برنامج مقترح التعرف على تأثير التدريب للتدريب العقلى على القدرة ذهنية كرات اليد مستوى أداء الرمية على الاسترخاء وعلى الجزئية فى كرة اليد	التعرف على تأثير التدريب العقلى فى قدرة ناشئى كرة اليد العقلى على الرمية الجزئية	التجريبى	(٣٠) ناشئى فى كرة اليد تحت ١٧ سنة	- اختبار مهارى لقياس تأثير إيجابي للبرنامج مستوى أداء الرمية العقلى على مستوى أداء الجزئية فى كرة اليد. الرمية الجزئية والكرة على الاختبار القدرة على الاسترخاء	- اختبار مهارى لقياس تأثير إيجابي للبرنامج مستوى أداء الرمية العقلى على مستوى أداء الجزئية فى كرة اليد. الرمية الجزئية والكرة على الاختبار القدرة على الاسترخاء
٣	أحمد أحمد خليل (٣)	١٩٩٥ م	مظاهر الانتباه لدى لاصى الكاراتيه وعلاقتها بقدرة الانتباه ودقة الأداء المهاري للاصى الكاراتيه	التعرف على العلاقة بين مظاهر الانتباه ودقة الأداء المهاري للاصى الكاراتيه	الوصفى	(١٢٥) لاصى فى رياضة الكاراتيه	- اختبار مظاهر الانتباه توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مظاهر الانتباه واختبار لقياس دقة الأداء المهاري للاصى الكاراتيه.	- اختبار مظاهر الانتباه توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مظاهر الانتباه واختبار لقياس دقة الأداء المهاري للاصى الكاراتيه.

م	اسم الباحث	تاريخ البحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج التي تم التوصل إليها
٤	هالة نبيل السيد (٤٣)	١٩٩٥م	العلاقة بين كفاءة الجهاز العصبى المركزى وبعض مظاهر الانتباه كمحدد لانتقاء لاجبى التايكوندو	التعرف على العلاقة بين كفاءة الجهاز العصبى المركزى وبعض مظاهر الانتباه، كمحدد لانتقاء لاجبى التايكوندو	الوصفى	(٧٥) لاجب تايكوندو الحاصلين على الحزام الأسود	- جهاز قياس زمن رد-توجد علاقة إيجابية بين الفعل لقياس الكفاءة الوظيفية للجهاز الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وبعض العصبى المركزى. مظاهر الانتباه (حدة- ثبات- اختبار (بوردون- توزيع- تحويل)، كمحدد أفيدسوف) لقياس الانتقاء التأشئين فى مظاهر الانتباه. التايكوندو.	
٥	عماد عبد الحميد موسى (٢١)	١٩٩٦م	تأثير خصائص الانتباه التعرف على العلاقة المتداخلة على بعض مستويات الأداء لاجبى التايكوندو	التعرف على العلاقة المتداخلة على بعض مستويات الأداء لاجبى التايكوندو	الوصفى	(٤٨) لاجب ولاعبة فى كرة السلة	- اختبار الانتباه العام توجد علاقة ارتباطية دالة لتييفر Nideffer. إحصائياً بين مستوى الأداء - اختبار الانتباه فى كرة السلة والخطأ فى وخصلص الانتباه. السلة.	١ ٢ ٣
٦	ممدوح إبراهيم على (٤١)	١٩٩٧م	تطوير الحالة التدريبية التعرف على مدى تأثير الإعداد باستخدام بعض عناصر النفس- حركى على تطوير الإعداد النفسى- حركى الحالة التدريبية لدى ناشئ كرة القدم	التعرف على مدى تأثير الإعداد لاجبى التايكوندو	التجريبى	(٣١) ناشئ كرة قدم	- اختبار (بوردون- توجد فروق دالة إحصائية أفيدسوف) لقياس بين المجموعتين التجريبية والمضبطة فى القياسات مظاهر الانتباه. - جهاز رسام المسح البعيدة للمتغيرات النفسية والنفس- فسيولوجية لمصالح الكهر يلى المجموعه التجريبية.	

٢	اسم الباحث	تاريخ البحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أنوات جمع البيانات	أهم النتائج التى تم التوصل إليها
٧	وفاء محمود حسن (٤٤)	١٩٩٧ م	تأثير التدريب العقلى على بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة	التعرف على تأثير التدريب العقلى على بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة	التجريبى	(٤٠) طالبة من كلية التربية الرياضية	- اختبارات مهارات توجد فروق دالة لصالح لقياس المهارات المجموعة التجريبية فى الأساسية فى كرة مستوى الأداء فى بعض المهارات الأساسية - مقياس التصور العقلى للسلة.	
٨	أحمد محمد عبد الجيد (٨)	١٩٩٨ م	التأثير بالمستوى الرقى بالمستوى الوظيفية بالبحث إلى التأثير بدلالة الكفاءة للجهاز العصبى المركزى الوظيفية للجهاز العصبى والصفات البنية الخاصة لاسباح المنافسات	التأثير بالمستوى الرقى بالمستوى الوظيفية بالبحث إلى التأثير بدلالة الكفاءة للجهاز العصبى المركزى الوظيفية للجهاز العصبى والصفات البنية الخاصة لاسباح المنافسات	الوصفى	(٧٤) سباح	- جهاز زمن رد الفعل المعاملة التوزيعية لحداد لقياس الكفاءة الوظيفية المستوى الرقى بدلالة الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى والصفات العصبى للمعالجة للتوزيعية. - اختبارات لقياس بعض الصفات لبيئية (سرعة- مرونة- قوة). - ساعة إيقاف لقياس زمن لاسباح.	١- ٢- ١

٢	اسم الباحث	تاريخ البحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج التي تم التوصل إليها
٩	مصطفى عبد السلام العمري (٣٨)	١٩٩٨م	تأثير برنامج تدريب عقلي على معرفة تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات فقة أداء التصويب من الرمية العقلية على فقة أداء الحرة للناشئين من الجنسين فى الرمية الحرة للناشئين من كرة السلة، كذلك معرفة تأثير الجنسين فى كرة السلة	التدريب العقلي على تنمية مهارة الاسترخاء، والتصور العقلي، تركيز الانتباه	التجريبى	ناشئنا (٦٠) من ناشئى كرة السلة للجنسين	- الفقرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي - فقة أداء الرمية الحرة - للناشئين فى كرة السلة	- التدريب العقلي ذو فاعلية فى تصور فقة الأداء للناشئين والتأشئين فى كرة السلة. - التدريب العقلي ذو فاعلية فى تنمية مهارات الاسترخاء والتصور وتركيز الانتباه.
١٠	السيد عبد العظيم تربلة (١٠)	١٩٩٩م	فعالية استخدام ترميزات التعرف على مدى فعالية التوافق العضلي العصبي البرنامج المقترح على الكفاءة والتوازن فى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي الوظيفية للجهاز العصبي المركزى لطلبة كلية التربية الرياضية بطنطا	التجريبى	(٥٠) طالباً من كلية التربية الرياضية الرياضية بطنطا	جهاز سرعة رد الفعل وجود فرق دالة إحصائياً لتقييم الكفاءة بين الكفاءة الوظيفية للجهاز الوظيفية للجهاز العصبي المركزى والقياسات الخاصة بالدراسة.	- جهاز سرعة رد الفعل وجود فرق دالة إحصائياً لتقييم الكفاءة بين الكفاءة الوظيفية للجهاز الوظيفية للجهاز العصبي المركزى والقياسات الخاصة بالدراسة.	- فاعلية البرنامج للتدريسي - للانتباه وبرنامج التصور العقلي على أداء الإرسال للاعبي الكرة الطائرة - والقدرة على الاسترخاء. - وجود علاقة إيجابية بين القدرة على التصور وتركيز الانتباه وأداء الإرسال للاعبي الكرة الطائرة.
١١	محمد محمود عبد الحميد (٣٤)	٢٠٠٠م	تأثير تنمية الانتباه معرفة تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلي على أداء والتصور العقلي على مستوى الإرسال للاعبي الكرة أداء الإرسال العقلية ودرجة الارتبط بين كل من الانتباه والتصور وأداء الإرسال	التجريبى	لاعب (٣٤) كرة طائرة	- القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي فى المجال الرياضى - اختبار مهارى لقياس ومستوى الأداء للإرسال	- فاعلية البرنامج للتدريسي - للانتباه وبرنامج التصور العقلي على أداء الإرسال للاعبي الكرة الطائرة - والقدرة على الاسترخاء. - وجود علاقة إيجابية بين القدرة على التصور وتركيز الانتباه وأداء الإرسال للاعبي الكرة الطائرة.	

م	اسم الباحث	تاريخ البحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج التي تم التوصل إليها
١٢	ممدوح سمع، أحمد العقاد (٤٢)	٢٠٠٠م	تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض تدريبي عقلي مقترح في تحسين الخصائص النفسية للاعبين والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم	التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على تحسين تدريبي عقلي مقترح في تحسين الخصائص النفسية للاعبين والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم	التجريبي	٢٢ لاعب تحت ١٧ سنة	- اختبار القدرة على التفكير الاسترخاء - اختبارات مهارية في كرة القدم	- أشارت أن برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي في تحسين مستوى أداء بعض اللاعبين الأساسية والخصائص النفسية للاعبين في كرة القدم تحت ١٧ سنة.
١٣	فاطمة أحمد بسيوني (٢٣)	٢٠٠١م	فاعلية التدريب العقلي في فاعلية التدريب العقلي في مراحل التعلم الحركي على تحسين أداء بعض المهارات تحسين أداء بعض المهارات الهجومية في مراحل التعلم الحركي (مرحلة التوافق الأولي - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة الإقناع)	التجريبي	٩٠) طالبة بكلية التربية الرياضية بطنطا	- بطاقنة مسستويات فاعلية برنامج التدريب العقلي في مراحل التعلم الحركي على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية في كرة الشبكة تركيز كرة السلة للطلقات بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة طنطا.	- اختبارات لقياس المهارات الهجومية بكرة السلة.	

م	اسم الباحث	تاريخ البحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج التي تم التوصل إليها
١٤	محمد أحمد إبراهيم (٢٤)	٢٠٠١ م	أثر تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئ الهوكي	التعرف على تأثير البرنامج المقترح في تحسين بعض مظاهر الانتباه (تركيز - تحويل - توزيع)، وتأثير مظاهر الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئ الهوكي.	التجريبي	(٥٠) ناشئ من لاعبي الهوكي تحت ١٦ سنة	- اختبار (بورتون - أليوموف) لقياس مظاهر الانتباه. - اختبار دقة التصويب في الهوكي.	- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والعضابة في دقة التصويب في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية. - وجود تحسن في مظاهر الانتباه لدى المجموعة التجريبية.
١٥	أحمد ربيع رضوان (٤)	٢٠٠٢ م	مدى فاعلية برنامج تدريب عقلي لتعليم بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم	- تصميم برنامج للتدريب العقلي لناشئ كرة القدم. - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على القدرة على الاسترخاء - (التصور العقلي - وبعض المهارات الأساسية	التجريبي	(٣٢) ناشئ من لاعبي كرة القدم تحت (١٠) سنوات بنادي القاعة بالاسماعيلية	- اختبار القدرة على الاسترخاء (محمّد شمعون). - اختبار التصور العقلي في المجال الرياضي (المحمّد العربي ومليحة إسماعيل). - الاختبارات مهارية في كرة القدم.	- برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي في تعلم المهارات الأساسية قيد البحث. - كما أن البرنامج له تأثير إيجابي في تطور المهارات العقلية للناشئين (الاسترخاء - التصور العقلي).

٢	اسم الباحث	تاريخ البحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج التي تم التوصل إليها
١٦	مسعد رشاد العويطي (٣٧)	٢٠٠٤م	تأثير برنامج للتصوير العقل لمهارة الضرب المساحق على مستوى أداء مهارة الضرب المساحق، أدائها وبعض الجوانب العقلية (قيد العقلية للاعبين الكرة تحت ١٧ سنة الطلقة تحت ١٧ سنة	التعرف على تأثير برنامج التجريبي	التجريبي	(٢٠) لاعب مقسمة إلى قسمين (١٠) تجريبية و (١٠) ضابطة	اختبار ثقة الضرب المساحق. - استخبار المهارات الذاتية. - التصور العقلي في المجال الرياضي (محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل ١٩٩٦م).	- برنامج التصوير العقلي ذو فاعلية في تحسين المستوى المهاري وبعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور العقلي المجموعة لتجريبية قيد البحث. - وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث والمستوى المهاري. - عدم وجود علاقة ارتباطية بين نوع التصور العقلي (الداخلي/الخارجي) والمستوى المهاري.

م	اسم الباحث	تاريخ البحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج التي تم التوصل إليها
١٧	مكلراي Macrae, P.G. (٥٣)	١٩٨٩م	التشاط البدني وسلامة الجهاز العصبي المركزي	التعرف على تأثير التشاط والجهد البدني على سلامة الجهاز العصبي المركزي	التجريبي	٣٢ سباح	- قياس رسام المسخ الكهربائي لقياس الحالة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي. - الجهد البدني له تأثير على كفاية الجهاز العصبي المركزي.	- العمر له تأثير على كفاءة الجهاز العصبي المركزي. - الجهد البدني له تأثير على كفاية الجهاز العصبي المركزي.
١٨	فريوسين وآخرون Veruyssen, M. et al. (٦٠)	١٩٩٥م	تأثير كل من العصر المسحور والجنس والصفات البدنية والنشاط والصفات البدنية والتدريب العصبي والتدريب على نشاط الجهاز العصبي المركزي	التعرف على تأثير كل من العصر المسحور والجنس والصفات البدنية والنشاط والتدريب العصبي والتدريب على نشاط الجهاز العصبي المركزي	التجريبي	٦٠ سباح	- قياس زمن رد الفعل لتقييم الجهاز العصبي المركزي. - اختبارات لقياس الصفات البدنية للمسابقين	- العوامل الستة لها تأثير على نشاط السرعة في الجهاز العصبي المركزي. - الصفات البدنية وبعض الصفات البدنية والعمر للتدريب في الأكبر في نشاط سرعة الجهاز العصبي المركزي.
١٩	بابانكيولا Papanikolaou (٥٦)	١٩٩٣م	الانتباه في لاعبي كرة القدم للشباب، تأثير تنمية بوزة الانتباه على تحسين برنامج تنمية بوزة الانتباه للاعبين كرة القدم على الأداء المهاري	التعرف على تأثير برنامج استخدام التصميم التجريبي لمجموعتين ضابطة والتجريبية	التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين ضابطة والتجريبية	(٤٠) لاعبي كرة قدم من شبلاب فيلانيليا	- مقياس الانتباه الشخصي. - الاختبارات المهارية لكرة القدم.	- وجود فروق دالة إحصائية في القياس لبعدي لصلاح المجموعة لتجريبية في الانتباه للخلرجي لوراسج والضمق والانتباه للخارجي والداخلي. - كذلك وجود فروق دالة إحصائية في القياس لبعدي لصلاح المجموعة لتجريبية في مستوى الأداء المهاري.

م	اسم الباحث	تاريخ البحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج التي تم التوصل إليها
٢٠	بليز وآخرون Blair et al. (٤٦)	١٩٩٣م	تأثير التصور على أداء تأثير برنامج تصور عقلي على لاعبي كرة قدم مهرة أداء المهارات في كرة القدم ومبتئين	استخدم لاعبين مبتدئين ومهرة، واستخدم للتدريب على التصور البصري والحسي والحركي وفي كلامهم تصور داخلي وخارجي وذلك للمجموعة التجريبية.	التجريبى باستخدام التصميم التجريبى لمجموعتين متباينة ضابطة والتجريبية	(٤٤) لاعب كرة قدم، (٢٢) لاعبين مهرة، (٢٢) لاعبين مبتدئين يوزعون عشوائياً على مجموعتين	مقياس التصور العقلي - اختبارات مهارية في كرة القدم.	وجود فرق دالة إحصائية في القياس البعدي لمسلح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء لكل من اللاعبين المبتدئين والمهرة.
٢١	لاميراند م. وراينى Lamirand M. and Rainey, D. (٥٢)	١٩٩٤م	التصوير العقلي والاسترخاء ونقطة تصويرية الرمية الحرة في كرة السلة	التعرف على العلاقة بين تصوير العقل والاسترخاء وأداء الرمية الحرة في كرة السلة. تأثير البرنامج العقلي على مستوى أداء الرمية الحرة.	تجريبى	(١٨) لاعبة من لاعبات كرة السلة	مقياس القدرة على الاسترخاء. مقياس التصور العقلي في المجال الرياضى. قياس الأداء المهارى للرمية الحرة.	- توجد علاقة إيجابية بين التصور العقلي والاسترخاء ومستوى أداء الرمية الحرة. - فاعلية البرنامج العقلي وتأثيره الإيجابى على مستوى أداء الرمية الحرة في كرة السلة.
٢٢	سالمون وهيل Salmon, and Hail (٥٧)	١٩٩٤م	استخدام التصور للاعبى كرة القدم	التعرف على استخدام التصور للاعبى كرة القدم في مستويات مهارية مختلفة على المهارات الحركية	الوصفى	٢٢ لاعب في مستويات مختلفة	- استبيان التصور العقلي إحصاء هيل وروجر ١٩٩٠م - اختبارات مهارية في كرة القدم	- أن لاعبي كرة القدم يعانون أكثر على استخدام التصور فى المنافسة عن التدريب. - الرياضيين ذوي المستوى اعلى يستخدمون التصور أكثر من اللاعبين متوسطى وضعتى المستوى.

م	اسم الباحث	تاريخ البحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج التي تم التوصل إليها
٢٣	ميليورى Medbery (٥٥)	١٩٩٥م	استخدام التصور المعالجة التصور على شدة واتجاه القلق المنافسة	استخدام التصور كإستراتيجية للتحكم فى إستراتيجية ضبط اليقظة/التفكير فى كرة لاعبي كرة القاعدة مع لاعبي كرة القاعدة للشباب	التجريبي	١٥ لاعب كرة قدم من سن ١١-١٣ سنة	- استخدم الباحث قلق وجود تغيرات إيجابية المنافسة الرياضية. للاعبين فى قياسات الاستثارة - استبيان للتعرف على قبل المباراة ويرجع ذلك إلى قدرة اللاعب على استخدام إستراتيجية التصور العقلية.	- استخدم الباحث قلق وجود تغيرات إيجابية المنافسة الرياضية. للاعبين فى قياسات الاستثارة - استبيان للتعرف على قبل المباراة ويرجع ذلك إلى قدرة اللاعب على استخدام إستراتيجية التصور العقلية.
٢٤	هالى ورايتهاوس Hale and Whitehouse (٤٩)	١٩٩٨م	تأثيرات معالجة التصور العقلية على شدة واتجاه القلق المنافسة	التعرف على تأثير التصور العقلية والاسترخاء على بعض المهارات فى كرة القدم، وذلك تحت ضغط مشابهة للمباريات	التجريبي	(٢٤) لاعب كرة قدم	- قلق المنافسة - للتصور تأثير صالى فى الرياضية لجونز بعد الثقة بالذات، وأكل على سيسواين (١٩٩٢م) القلق المعرفى والقلق شريطة الصوت الجسمى وذلك تحت ضغوط والتفكير للاسترخاء المنافسة.	- للتصور تأثير صالى فى الرياضية لجونز بعد الثقة بالذات، وأكل على سيسواين (١٩٩٢م) القلق المعرفى والقلق شريطة الصوت الجسمى وذلك تحت ضغوط والتفكير للاسترخاء المنافسة.
٢٥	أرتور ومات Artur, P. and Matt, F. (٤٥)	٢٠٠٣م	تأثير الإحدا العقل على تصويب الرمية الحرة للجامعيين والكفاءة الذاتية للمعينة قيد الدراسة	التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلى (تصور - استرخاء) على أداء الرمية الحرة والكفاءة الذاتية للمعينة قيد الدراسة	التجريبي	٤٣ لاعب كرة سلة جامعيين	- قياس القدرة على توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والاسترخاء. - قياس التصور العقلى والضبط فى مستوى أداء فى المجال الرياضى. - مقياس الكفاءة الذاتية.	- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والاسترخاء. - قياس التصور العقلى والضبط فى مستوى أداء فى المجال الرياضى. - مقياس الكفاءة الذاتية.

م	اسم الباحث	تاريخ البحث	الفنون	الهدف	المنهج	التيمة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج التي تم التوصل إليها
٢٦	بوريس ومايكل Boris, B. and Michael (٤٧)	٢٠٠٣م	تأثير التدريب العقلي وتغذية راجعة حيوية على تدريب أداء رياضيين ناشئين	التعرف على تأثير برنامج جويبرية على مستوى الأداء المهارى للرياضيين الناشئين	التجريبى	٧٨ سباح مقسمين إلى (٣٨) من عمر ١١- ١٤ سنة، (٤٠) من عمر ١٦- ١٨ سنة	- فليس زمن أداء ٥٠م توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية سباحة. - مقياس القدرة على والصلابة فى مستوى أداء الاسترخاء العقلي. سباحة ٥٠م حرة لصلح المجموعة التجريبية.	أهم النتائج التي تم التوصل إليها
٢٧	جاوشرى Hayashree, A. (٥٠)	٢٠٠٣م	تأثير تدريب التركيز على أسلوب الانتباه	- التعرف على تأثير التركيز على أسلوب الانتباه كدالة للمستوى المهارى فى كرة القدم. - استخدم لبحث برنامج التحسين التركيز باستخدام تمرينات النفس للاسترخاء والتركيز.	التجريبى	(١٩) لاعب كرة قدم متوسط السن ١٩-٢٠ سنة	- اختبار مكعب نوركس وجود فروق دالة إحصائياً Knox تركيز فى مستوى الأداء المهارى والتركيز وأسلوب الانتباه فى الاختبار. - اختبارات مهارية فى القياس البعدي لصلح المجموعة التجريبية. كرة القدم. - اختبار أسلوب الانتباه (الواسع - الضيق).	أهم النتائج التي تم التوصل إليها
٢٨	ملوسودان وارجيندر Madhusudhan R, and Rajenders (٥٤)	٢٠٠٣م	تأثير الممارسة العقلية على تعليم المهارات الحركية فى الكرة الطائرة	التعرف على تأثير الممارسة العقلية المنتظمة على تعليم بعض المهارات الحركية فى الكرة الطائرة	التجريبى	(٣٠) لاعب مبتدى فى الكرة الطائرة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة	- اختبار APHER توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعتين التجريبية للضابطة والكرة الحركية فى مستوى تعلم المهارات الحركية فى الكرة الطائرة - اختبار لصلح المجموعة التجريبية التى استخدمت الممارسة المنتظمة للتدريب العقلي.	أهم النتائج التي تم التوصل إليها

م	اسم الباحث	تاريخ البحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج التي تم التوصل إليها
٢٩	سونيجون Sonijohn, T. (٥٨)	٢٠٠٣ م	تأثير التصور العقلي على الأداء الرياضي والإبداع في كرة السلة	تأثير ثلاث برامج مقترحة على مجموعات مختلفة من لاعبي كرة السلة	التجريبي	٦٠ لاعب كرة قدم مقسمين في (١٥) لاعبي مجموعة مضابطة، (١٥) لاعبي مجموعة تجريبية أولى، (١٥) لاعبي مجموعة تجريبية ثانية، (١٤) لاعبي مجموعة تجريبية ثالثة	قياس الأداء المهاري. توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة قيد مقياس الكفاءة البدنية. مقياس التصور العقلي الدراسة في أبعد التصور العقلي والمهارات الأساسية والكفاءة البدنية لصالح المجموعة التجريبية الثالثة.	أهم النتائج التي تم التوصل إليها
٣٠	تيم وآخرون Tim, A, et al. (٥٩)	٢٠٠٣ م	مناقشة أوجه التشابه في تأثير التصور العقلي على الأداء الرياضي في كرة السلة، والتأثير كحالة - كسمة	التجريبي	(١٨) لاعب كرة سلة	مقياس لائق كسمة - المشاركون في البرنامج يوزنوا التصور البدني للمهارات الحرة بمستوى أعلى وقدرة على الاسترخاء ومعدل مقياس القدرة على التصور. الاختيار مهمل في القياس لمستخدم التصور العقلي.	مقياس لائق كسمة - المشاركون في البرنامج يوزنوا التصور البدني للمهارات الحرة بمستوى أعلى وقدرة على الاسترخاء ومعدل مقياس القدرة على التصور. الاختيار مهمل في القياس لمستخدم التصور العقلي.	المشاركين في البرنامج يوزنوا التصور البدني للمهارات الحرة بمستوى أعلى وقدرة على الاسترخاء ومعدل مقياس القدرة على التصور. الاختيار مهمل في القياس لمستخدم التصور العقلي.

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرتبطة :

- تمت هذه الدراسات المرتبطة في الفترة الزمنية ما بين عام ١٩٨٩-٢٠٠٤م.
- تناول العرض السابق للدراسات المرتبطة (١٦) دراسة عربية، (١٤) دراسة أجنبية.
- تنوع حجم العينة لهذه الدراسات حيث تراوحت ما بين ٤-٣٦٢ فرد.
- تنوع المجال البشري من الجنسين، (طلبة- ناشئين- لاعبين مستوى عالي- مبتدئين، براعم).
- تنوعت طرق اختيار العينة ما بين الطريقة العمدية والعشوائية.
- تناولت هذه الدراسات مختلف الأنشطة الرياضية من ألعاب جماعية (كرة قدم- سلة- طائرة- يد- هوكي)، منازل (الكاراتيه- التايكوندو)، وألعاب مرتبطة بالزمن مثل (السباحة).
- استخدمت أغلب هذه الدراسات المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة فيما عدا (٦) دراسات استخدمت المنهج الوصفي.
- تراوحت مدة البرامج العقلية المستخدمة من ٦-١٢ أسبوع.
- تنوعت أدوات جمع البيانات، فبعض الدراسات استخدمت مقياس القدرة على الاسترخاء "الفرانك فيتال"، ودراسات استخدمت بطاقة التوتر العضلي "لندفير" تعريب (محمد شمعون- ماجدة إسماعيل)، كذلك مقياس القدرة على الاسترخاء (لمحمد علاوى- أحمد السويفى) كما استخدم آخرون مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى "لمارتينز" وقام كلاً من أسامة راتب ٢٠٠٠م، محمد شمعون- ماجدة إسماعيل ١٩٩٦م، إعداد صورته العربية واستخدم فى العديد من الدراسات السابقة.
- كما استخدم العديد من الدارسين فى دراستهم اختبار (بوردون- أنفيموف) لقياس مظاهر الانتباه واختبار شبكة تركيز الانتباه (لمحمد علاوى ١٩٩٨م)، واستخدمت الدراسات المرتبطة لقياس كفاءة الجهاز العصبى المركزى جهاز زمن رد الفعل باستخدام المعادلة التى وضعها "راديونوف" واستخدم آخرون جهاز رسام المخ الكهربائى.
- وتوصلت جميع الدراسات المرتبطة أن لبرامج التصور العقلى تأثير إيجابى على رفع مستوى الأداء المهارى فى الرياضات المختلفة ومنها دراسة بلير وآخرون Blair et al. (١٩٩٣م)، سالمون وهيل Salom & Hail (١٩٩٤م)، لاميراند ورينى

Lamirand and Rainey (١٩٩٤م)، سونيجون Sonijohn (٢٠٠٣م)، تيم وآخرون Tim et al. (٢٠٠٣م)، مسعد العيوطي (٢٠٠٤م)، في حين توصلت ميدبيرى Medbery (١٩٩٥م)، هالى ووايتهاوس Hale & Whitehouse (١٩٩٨م) أن للتصور العقلى تأثير إيجابى للتحكم فى اتجاه وشدة القلق والاستثارة. (٤٦)، (٥٧)، (٥٢)، (٥٨)، (٥٩)، (٣٧)، (٥٥)، (٤٩)

- كما توصلت دراسات أخرى أن للتدريب العقلى بعناصره (الاسترخاء- التصور- الانتباه) له تأثير إيجابى فى رفع مستوى الأداء المهارى ومنها دراسة كلاً من حامد الكومى (١٩٩٣م)، وفاء حسن (١٩٩٧م)، مصطفى عبد السلام (١٩٩٨م)، محمد عبد الحميد (٢٠٠٠م)، ممدوح سعد، أحمد العقاد (٢٠٠٠م)، أرتور ومات Artur & Matt (٢٠٠٣م). (١٧)، (٤٤)، (٣٨)، (٣٤)، (٤٢)، (٤٥)

- كما توصلت دراسات أخرى أن التدريب العقلى له تأثير إيجابى فى تعلم المهارات الحركية ومنها دراسة فاطمة بسيونى (٢٠٠١م)، أحمد رضوان (٢٠٠٢م)، بوريس ومايكل Boris & Michael (٢٠٠٣م)، مادوسودان وراجيندر Madhusudhan & Rajenders (٢٠٠٣م). (٢١)، (٤)، (٤٧)، (٥٤)

- فى حين توصلت دراسات أن لبرامج تركيز الانتباه لها أثر إيجابى فى تحسين مستوى الأداء المهارى ومنها دراسة بابانيكولا Papanikolaou (١٩٩٣م)، أحمد خليل (١٩٩٥م)، عماد موسى (١٩٩٦م)، محمد إبراهيم (٢٠٠١م)، جايوشرى Jayashree (٢٠٠٣م). (٥٦)، (٣)، (٢١)، (٢٤)، (٥٠)

- كما توصلت دراسات كلاً من أحمد إبراهيم (١٩٩٢م)، هالة نبيل (١٩٩٥م) إلى وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وبعض مظاهر الانتباه كمحدد لانتقاء الناشئين. (٩)، (٤٣)

- كما توصلت دراسات أن التدريب البدنى والمهارى يؤثر بصورة إيجابية على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى ومنها دراسة كلاً من ماكراى Macrae (١٩٨٩م)، فريوسين وآخرون Veruyssen et al. (١٩٩٠م)، أحمد عبد الجيد (١٩٩٨م)، والسيد عبد العظيم (١٩٩٩م)، محمد عبد الفتاح (٢٠٠١م). (٥٣)، (٦٠)، (٨)، (١٠)

- وقد استفاد الباحث من الدراسات المرتبطة فى جمع الإطار النظرى واختيار العينة وأدوات جمع البيانات ومدة البرنامج والتطبيق العملى للبرنامج ومناقشة وتفسير النتائج.