

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم التنبؤ في المجال الرياضي

لقد احتاج الإنسان على الدوام إلى التنبؤ بأحداث المستقبل وذلك لأن خبرته بالماضي أكدت له على أن المعرفة المبكرة بالمستقبل يمكن أن توفر له فرصة أفضل للاستعداد لهذه الأحداث المستقبلية، لهذا نجد أن المجتمعات في الماضي حافلة بالذين يقومون بقراءة الكف وأعمال التنجيم وغير ذلك الكثير من الأساليب التي تعتبر اليوم بدون أساس علمي إلا أنها كانت تلبى حاجة مهمة من حاجات الإنسان في الاطلاع على المستقبل والاستعداد له، ولكن مع التطور وتقدم خبرة الإنسان واستخدامه للأساليب الكمية المتقدمة أصبح التنبؤ أداة فعالة أكثر علمية ودقة في توقع الأحداث المستقبلية مما ساعد على زيادة استعداد الأفراد وكذلك الفرق للتغيرات المتوقعة في المجالات المختلفة ومنها التغيرات في المهارات والقدرات⁽¹⁾.

حيث ان التنبؤ هو عملية تكهن وتوقع لما سيحدث في المستقبل والتنبؤ عادة لا يتم من فراغ بل تسبقه دراسات متعددة تعتمد على الاختبارات والقياسات ومن خلال التعرف على المستوى الحالي يمكن التنبؤ بما سيكون عليه معدل التقدم في المستقبل للظاهرة موضوع الدراسة⁽²⁾.

ويعرفه (ذوقان عبيدات وآخرون) بأنه "معرفة مدى ما يمكن إن يحدث من تغير على ظاهرة أو سلوك ما" لذا ان مفهوم التنبؤ هو عملية لقراءة المستقبل تهدف إلى كشف ظاهرة ما، وتتم هذه القراءة من خلال ملاحظة مجموعة من المتغيرات ودراسة العلاقة بينها والحكم على ملائمة

(1) ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، القاهرة، مركز الكتاب للطباعة، 2007، ص65

(2) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص121

المتغيرات لهذه الظاهرة والتوقع لما سيحدث من تطور أو عدم حدوث تطور، لذلك يعد التنبؤ " احد الوسائل الأساسية والجوهرية للاختيار، وهو أسلوب مثبت علمياً يستند إلى مقاييس تخضع لتحليل وتقسيمات معينة (1).

ومن خلال التنبؤ يمكن إجراء عملية الانتقال للمستويات جميعها، لأننا نستطيع التكهن بما سيؤول إليه الحال في المستقبل، إذ يذكر (محمد حسن ومحمد نصر الدين) بأن التنبؤ هو " محاولة تقدير المستوى الم توقع الوصول إليه في المظاهر نفسها التي تم قياسها (2).

ويمكن الاستفادة من عملية التنبؤ في المجالات الرياضية كافة، إذ يتيح اختياراً لأفراد الملائمين لممارسة نشاط رياضي معين لضمان الوصول للمستويات العليا على المدى البعيد، وبهذا فإن استخدام التنبؤ له عائد اقتصادي كبير لما يسهم به من اختيار العناصر البشرية الصالحة للأعمال (3).

لذا فقد أصبح من المسلم به إن إمكانية وصول الفرد إلى مستويات أفضل يكون عن طريق اختياره الصحيح وفق أسس علمية وتوجيهية لنوع النشاط الذي يتلاءم مع إمكاناته وقدراته لنتمكن من التنبؤ بما سيصل إليه مستواه من المستقبل وقد أشار كذلك كثيرون ومنهم ريسان خريبط الذي ذكر إن التنبؤ المسبق بالمستوى مهم جداً في عملية الاختيار للممارسة الرياضية التي تعتمد على انساب النتائج التي تأتي بأفضل الرياضيين من جميع النواحي البدنية والنفسية والفسولوجية والاجتماعية (4).

(1) هاشم احمد سليمان؛ التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بلالة الأداء البدني والقياسات الجسمية للاعب كرة السلة الناشئين بأعمار (14-16)، أطروحة دكتورا كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، س1997، ص16.

(2) محمد حسن ومحمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، س2000، ص38.

(3) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، س1999، ص121.

(4) ريسان خريبط : طرق اختيار الرياضيين للألعاب الرياضية، مجلة الثقافة الرياضية، المجلد الاول، العدد3، كلية التربية الرياضية. جامعة البصرة، س1987، ص169.

2-1-2 مفهوم اليقظة الذهنية: -

يمكن اعتبار اليقظة الذهنية مؤشراً عالياً للعمليات الذهنية أي كلما كانت العمليات الذهنية (الانتباه، التفكير، التذكر، الإدراك) جيدة كانت اليقظة الذهنية لدى الإنسان بمستوى أفضل، وأن اليقظة الذهنية هي الحالة أو التصرف الذي يحدث في اللحظة الآنية، وحتى تكون اليقظة الذهنية لدى الإنسان جيدة يجب ان تكون لديه حالة مرنة في العقل أي النظر في معلومات و الحالات من وجهات نظر متعددة وان يتقبل آراء الآخرين وان لا تكون لديه نظرة قطعية في الأمور وهذا يساعده على الانفتاح على كل ما هو جديد وابتكار أشياء مختلفة وجديدة ومن خلال ذلك يكتسب الكثير من المعلومات والخبرات التي تمكنه من الوصول إلى مستويات أفضل،

ويرى (Langer, 1992) أن اليقظة الذهنية هي " عملية لرسم الأحداث النشطة وخلق أصناف اجتماعية جديدة، التي تترك الأفراد مفتوحين إلى الحداثة وحساسين إلى السياق ، وعلى النقيض من ذلك عندما يتصرف الأفراد بأقل انتباه عليهم أن يعتمدوا أكثر على الفئات والأحداث الماضية ، ونتيجة لذلك فإن اقل الأفراد الحريصين يصبحون غافلين عن السمات المبتكرة للحالة ، إذ إن لنجر أكدت في صياغتها لليقظة الذهنية إدراك العمليات التي توضح كيف تمكن الناس من المدخلات العلمية لخلق فئات جديدة لمنظورات اجتماعية" (1).

اليقظة الذهنية (Mindfulness) متأصلة في النشاطات الأساسية للوعي والانتباه (attention) and awareness ، والوعي هو التسجيل الواعي للمثيرات بما في ذلك الحواس المادية الخمسة والحواس الحركية ونشاطات العقل ، والوعي هو اتصل الفرد المباشر والفوري مع

(1)Langer,E: **Matters of mind: mindfulness /mindlessness in perspective** ,Consciousness and Cognition,1992,p1.

الواقع ، فحين يكون المثير قويا بما فيه الكفاية يتدخل الانتباه ليظهر على شكل تدوين ملاحظات أو الالتفات نحوها" (1)، إن اليقظة الذهنية هي عملية مضادة لتعدد المهمات، تعلم الناس معايشة كل لحظة من الزمن في أثناء حلولها. وتتمثل فكرتها في تركيز الانتباه على ما يحدث في الزمن الراهن والقبول به كما هو ، من غير أن يحكم عليه" (2).

وهناك عدة تعريفات لليقظة الذهنية: -

ويعرفها الفرماوي بأنها : توجيه انتباه الفرد بشكل متعمد الى الخبرات الداخلية والخارجية التي يمر بها في اللحظة الراهنة بهدف تنظيم الانفعالات وإدارتها (3).

اما (Neale) فيعرفها بأنها : الاستمرار حاضر للذهن بشكل مقصود وهي تشمل جانبين الوعي والانتباه ، فالوعي يزيد من خلال المسح والرصد المستمر للخبرة بينما يزيد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها (4).

كما يعرفها (Grossman,P) بانها: الوعي بمدى وجود خبرات مع الانتباه للخبرات الحالية وتقبلها دون إصدارا حكام سواء كانت هذه الأحكام سارة ام غير سارة وتقبل جميع التجارب الشخصية بشكل تام كما تكون في اللحظة الحالية والراهن (5).

(1)Nyaniponika: **The heart of Buddhist meditation**. New York ,Weiser Books ,paradigm,1973,p212.

(2) طوني صغيبي: **تطوير اليقظة في الحياة اليومية** ، مجلة الإسكندرية الالكترونية 415 ، المقال مترجم

عن مقال بالإنكليزية لطوني صغيبي ، منشور في مجلة ميستيرا العدد الثالث، آذار 2011، ص22.

(3) حمدي علي الفرماوي و وليد رضوان: **الميتا انفعالية لدى العاديين و ذوي الإعاقة الذهنية**، ط1، عمان، دار الصفاء، س2009، ص169

(4)Neale ,A& Griffon ,M.A . (2006) :**A study of the lagged relationships among climate, safety motivation, safety behaviour and accidents at the individual and group levels** , Journal of applied psychology ,Vol (91) No (4), pp 946-953 .

(5) Grossman,P . (2008) :**On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research: Journal of psychosomatic Research**, University of Basel, Vol (64) , No (4) , p57.

وعرفت اليقظة الذهنية هي : القدرة على الاستمرار بتوجيه الانتباه المتعمد نحو ما يحدث داخل وخارج أنفسنا بشكل مباشر لحظة بلحظة مما يؤدي الى تحسين الذاكرة وتقليل الوقوع في الأخطاء مما يعمل على إدارة البيئة المحيطة بطريقة فعّالة⁽¹⁾.

ويرى الباحث ان اليقظة الذهنية للحكام:- هي قدرة الحكم وتركيزه للحالات والمواقف التي تحدث داخل وخارج ميدان اللعب واعطاء القرارات المناسبة حسب قوانين اللعبة بصورة دقيقة من خلال الانتباه و التركيز والوعي .

2-2-1-2 مقومات اليقظة الذهنية

أن تمتع الفرد باليقظة الذهنية يعتمد على مقومات منها:

أولاً: وضوح الوعي⁽²⁾:

وهو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع، وهذا يعتمد على قوة المثير الذي يستحوذ على الانتباه والذي يظهر بأنه ملاحظة أولية ، من ثم يتحول للشعور نحو المثير ، ومهما كانت هذه المظاهر للشعور أساسية فإنها ذات أهمية لنوعية الخبرة والإجراء وعليه فإن الأحداث الحسية المحجوزة في بؤرة الانتباه هي التي يتم التيقظ بها وبصورة مركزة لذلك فان هذه التفاعلات السريعة والملاحظة ، لها عدة خصائص وثيقة بالخبرة الموضوعية والعملية وهي :

1- إنها ذات طبيعة تمييزية بواسطتها يتم التقويم الأساس للشيء ، على سبيل المثال (جيد ، سيئ) بالإشارة عادة الى الذات .

⁽¹⁾ رعد حسن إبراهيم: اليقظة العقلية ومستوى اللياقة البدنية وعاقتهما بالحكمة والثقة الانفعالية لحكام الدرجة الأولى لكرة السلة، (اليد) جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، 2020، ص 21.

⁽²⁾Grossman,P . (2008) :On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research: Journal of psychosomatic Research, University of Basel, Vol (64) , No (4) , p57.

2- إنها مرتبطة بالخبرة الماضية للشيء الحسي أو أشياء أخرى ذات تشابه عرضي لإثارة الروابط في الذاكرة .

3- من السهل استيعاب الخبرة الملحوظة بعمليات معرفية لاحقة على الموضوع المثار ، لكي يستوعب داخل الخطط المعرفية الموجودة .

وهنا تجدر الإشارة الى انه كلما كان الشعور واضحا ومرتبطاً بخبرة سابقة وباستطاعة الحكم تمييزه بدقة كانت عملية التيقظ أفضل سواء كان عن طريق الاطلاع على المستجدات العلمية في التحكيم او مشاهدة كيفية تحكيم البطولات العالمية فضلا عن خبرة الحكم السابقة في التحكيم .

ثانيا : مرونة الوعي والانتباه

تمتاز اليقظة الذهنية بمرونتها وتعني القدرة على تغير الحالة الذهنية بتغير المواقف وعدم الجمود على المألوف ، وكذلك القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد فهي مثل العدسة سريعة الاندفاع بإمكانها أن تتحرك عادة في حالات معينة من الذهن لتحزز على منظور أوسع بالذي يحدث ، وبإمكان الفرد أن يكون يقظاً بشيء على وجه التحديد مركزاً على الانتباه نحو المثير أو الظاهرة⁽¹⁾.

ثالثا: استقرار الانتباه والوعي واستمراري

تعد اليقظة الذهنية قدرة متأصلة للفرد ولكنها مع هذا تتباين بالقوة ففي البداية تكون حالات اليقظة سريعة أو غير نظامية أو مستمرة ، فاستقرار الوعي أو الانتباه يساعدنا على التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات المرتبطة بصورة تلقائية في بؤرة الحقائق لدى الفرد ، ومثل

⁽¹⁾Brown, K.W and et.al. (2007):**Mindfulness :Theoretical foundation and evidence for its salutary effects: psychological Inquiry, Lawrence Erlbaum Associates,Inc, Vol (18), No (4), p214.**

هذا الثبات يسهل التمييز بين الأفكار التصورية والانفعالات التي تجذرت في خبرة سابقة أو لاحقة والعودة إلى الوعي الذي يحصل حالياً⁽¹⁾.

2-1-2-3 فوائد اليقظة الذهنية⁽²⁾ :-

1-المزيد من التركيز، فحين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات-

الحياة، فالتركيز المتأتي من اليقظة العقلية يحسن أداؤنا في العمل، في الحياة الاجتماعية.

2-تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة-الضغوط.

3- تحسين الشعور بالتماسك لان الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.

4- تفتح الذات تجاه البعد الروحي، فالشعور المتزايد بالحرية الداخلية والوعي يربطنا أكثر بالشعور- بغاية تتجاوزنا كأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح ذوات اتجاه بعدها الروحي.

ويرى الباحث فوائد اليقظة الذهنية للحكام كرة القدم هي :-

1- تساعد الحكم على التركيز للحالات والمواقف التي تحدث في الملعب واتخاذ قرارات سليمة.

2- تساعد اليقظة الحكم على شعوره بالمسؤولية والثقة بالنفس عالية في ادارة المباريات .

3- اليقظة الذهنية تساعد الحكم على الانتباه الاحداث التي تحدث داخل ميدان اللعب وتعامل معها وفق القانون للعبة .

4- تساعد اليقظة على زيادة الوعي للحكم في مجريات و الامور التي تحدث في المباريات .

(1) Brown and Ryan. (2007) ;Ibid ,p215

(2)Chanowitz, Blank: Mindlessness-mindfulness in perspective: A reply to Valerie Folkes. Journal of Personality and Social Psychology, 1980,p601.

2-1-2-4 خصائص الفرد الذي يتمتع باليقظة الذهنية

لقد وضع كابات - زن (kabat-zin 1990) عددًا من خصائص وهي⁽¹⁾:

- 1- **اللاحكم:** وهي الملاحظة المبنية على اللحظة باللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف.
 - 2- **الموافقة:** وتعني تقبل الفرد لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة، والموافقة لا تعني السلبية بل أنها تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.
 - 3- **الصبر:** إذ يسمح للأشياء بالظهور الى العيان في وقتها وذلك بجلب الصبر لنفسه وفي اللحظة الحاضرة.
 - 4- **الثقة:** يكون الفرد واثقاً من نفسه وبجماعته وبحدسه وانفعالاته فضلاً عن ثقته بأن الحياة تتجلى بالظهور كما يفترض بها.
 - 5- **التعاطف:** يتصف بالمشاعر ويفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة على وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم وربط ذلك مع الشخص.
 - 6- **التفتح:** يرى الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة ويخلق احتمالات من طريق تركيز الانتباه على كل التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.
- مما سبق يرى الباحث انه عندما يتصف الحكم بالصفات والخصائص أعلاه تجعله قادرا على مجازاة المواقف المختلفة واتخاذ قرارات سليمة وبالتالي النجاح في المباريات وتسهيل المهام الموكلة أليه.

(1)Zinn, K. (1990) :Full catastrophe living : Using the wisdom of your body and mind to face stress ,pain, and illness, New-York, Delta , p14.

2-1-2-5 النظريات و النماذج التي فسرت اليقظة الذهنية

يزخر التراث النفسي العالمي بدراسات عديدة تؤكد نتائجها على اهمية اليقظة الذهنية كمدخل تنموي في تنمية بعض السمات الشخصية الايجابية ، فضلا عن فاعليتها في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية وخلال السنوات الماضية تعددت النماذج المفسرة لأبعاد اليقظة الذهنية بحسب النظرة لها حيث ذهب البعض الى انها تعني الانفتاح العقلي دون اصدار احكام مسبقة ، في حين ذهب البعض الاخر الى انها تركيز الانتباه في اللحظة الراهنة ، ومن هذه النماذج ما يأتي :

اولا : نموذج اليقظة الذهنية لـ Kabat – Zinn⁽¹⁾:-

يستند نموذج Kabat – Zinn على ثلاث حقائق مهمة تمثل مكونات اليقظة الذهنية التي تتداخل مع بعضها لبعض في عملية واحدة تحدث في وقت واحد ولا يوجد بينها انفصال عن بعضها وهي كالآتي :

■ **القصد**: العملية الاولى والتي تمهد الطريق لما هو ممكن ، وتظهر اهمية هذه المرحلة في كونها تعمل على تحويل عملية القصد لدى الفرد الى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي الى استكشاف الذات .

■ **الانتباه** : ويعني الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة واخرى وفي الخبرات الداخلية والخارجية .

(1) Zinn, K.(1990) : *Ibid*, p77.

■ **الاتجاه:** يشير الى نوعية اليقظة الذهنية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول .

ثانيا : نظرية اليقظة الذهنية لـ **Langer** (1).

تعرف Langer اليقظة الذهنية بأنها حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد وأنها عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد وتطوير الاداء، حددت لانجر أربعة إبعاد لليقظة:

■ **التمييز اليقظ:** يعني درجة تطوير الافراد للأفكار الجديدة وطريقتهم في النظر للأشياء فالأفراد اليقظون ذهنياً يبدون عند التمييز إبداعاً عند توليدهم للأفكار الجديدة.

■ **الانفتاح على الجديد:** ويقصد به مدى استكشاف الأفراد للمثيرات الجديدة وانشغالهم فيها، إذ يمتاز الأفراد المنفتحون بالأفكار الجديدة كحب الفضول والاستطلاع والتجريب والانفتاح أمام الأفكار التي تتحدى عقولهم.

■ **التوجه نحو الحاضر:** يعني تركيز الانتباه في موقف معين، فالأفراد اليقظون ينتبهون للأحداث الجديدة ويبقون على معرفة بتطوراتها.

■ **الوعي بوجهات النظر المتعددة:** مدى إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد وتحديد قيمة كل منظور مما يمكن من الوعي التام بالموقف واتخاذ الرأي المناسب.

■ **ثالثاً : نموذج العوامل الخمسة في اليقظة الذهنية لـ Baer** (2).

يرى أن هناك خمسة جوانب او مكونات لليقظة الذهنية وهي كالآتي:

(1)Langer ,E.J. (2000) : **Mindful learning Current directions in psychological science , Journal of the association for psychological**, American psychological Association, Vol (9), No(6) , p56.

(2)Baer, R .et.al (2006) ;**Using self-Reports Assessment methods to Explore Facets of mindfulness , Sage Journals online and high wire press platforms , Vol(13) , No (1) , p17**

■ **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية :** وتعني عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز الانتباه أثناء ممارسة النشاط.

■ **الملاحظة:** وتعني الانتباه للمعارف والخبرات الخارجية والداخلية التي تشمل الانفعالات والمشاعر والأحاسيس.

■ **التصرف بوعي:** ويعني تركيز الانتباه على النشاط الذي يقوم به الفرد.

■ **الوصف:** ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد والقدرة على تسمية الأفكار والتعبير عنها.

■ **عدم اصدار الاحكام:** يعني عدم إصدار احكام تقييميه على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.

رابعاً : نموذج اليقظة الذهنية لـ **Greg Feldman and Others** (1).

قام بإعداد هذا النموذج كل من Sameet Kumar ، Adele Hayes،Greg Feldman

Jean-Philippe Laurenceau، Jeff Greeson عام 2007 والذين يعرفون اليقظة

الذهنية بأنها : الوعي الذي ينبثق من خلال الانتباه عن قصد في الوقت الحاضر وبدون اصدار

احكام لتطوير التجربة الحالية. وأنها تتكون من أربعة إبعاد:

■ **الانتباه:** القدرة على تركيز الوعي على مثير او عدة مثيرات محددة مما يسمح بتقييم محدود

ولكن مركز على الخبرة الحالية.

■ **التركيز على الحاضر:** ويعني القدرة على تركيز الانتباه لكل ما يحدث في الوقت الراهن.

■ **الوعي:** هو إدراك الفرد لكل ما يحدث في البيئة الداخلية والخارجية باستمرار وهو يتطلب

حضوراً ذهنياً قوياً

(1)Feldman Hayes ،A . Kumar's Greeson.J Laurenceau,J (2007) :**Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) , J PsychopatholBehav**

التقبل: وتعني القدرة على تقبل المواقف والمشاعر كما هي دون إصدار أحكام تقييميه او تصنيفها ك (جيدة او سيئة) اي قبول الفرد لما يفكر به او يشعر به كما هو دون نقد .

وقد تبني الباحث هذه النموذج لملاءمته مع عينة البحث من وجهة نظر الباحث

وبعض الخبراء و المختصين في المجال الرياضي وعلم النفس الرياضي.

2 - 1 - 3 مفهوم القدرات البصرية (1) :

البصر وسيلة الإنسان الرئيسة للتعرف على محيطه ومن حوله من خلال أداتين هما العينان ، فالإبصار هو جمع البصر والبصر هو القوة البصرية التي أودعها الله سبحانه وتعالى في العين يدركها الله سبحانه ويرأها على ما هو عليه مع أن أي مخلوق لا يمكن أن يتوصل إلى إبصار هذه القوة مهما كانت عنده وسائل الاستكشاف وان الإبصار من أكثر العمليات الحسية التي أولتها الدراسات والبحوث اهتماما خاصا ويرجع السبب لأن الإبصار هو أول من يستلم الإشارات الحسية البصرية وأسرع من بقية الحواس وتكمن أهميته في تعليم الحركات وإتقانها والتعلم بصورة عامة ، فأن رؤية الحركات التي تؤدي من خلال أنموذج نستطيع من خلالها إدراك الحركة في شكلها الجيد ونستطيع أيضا أن ندرك الأجزاء العامة من الحركة وإذا عرضت الحركة مرة ثانية وببطيء فان المتعلم يستطيع أن يكون صورة أكثر وضوحا من الأولى ويحاول الوصول إليها من خلال التدريب .

تمتلك العين مجموعة من الوظائف الأساسية ، التي من خلالها يمكن جمع المعلومات من محيطنا ، وعن طريقها نتعرف على قابلية العين في تمييز المعلومات والصور المرئية ، سواء كانت ثابتة او متحركة فالوظيفة البصرية هي " القدرة على استقبال المنبهات البصرية وتفسيرها وإدراكها وترجمة ما تم إدراكه بصريا الى حركة او مجموعة أشكال حركية . وتعد أول وظيفة للعين هي النظر أي مشاهدة شيء او وحدة ما تكشفه عين الإنسان ما يدل على أن العين تبدأ بالقيام بوظائفها الأخرى عن طريق وظيفة النظر.

وعليه فان الوظيفة البصرية (vision) ما هي الا عملية مركبة من شقين متكاملين هما النظر والرؤية (sight) ، (looking) التي تقوم بها قشرة المخ (cortex's

(1) سعاد وهيب وغصون ناطق: مفاهيم علمية للرؤية البصرية، ط1، العراق، الجزيرة للطباعة والنشر، 2015.

Brain) المتصلة بشبكة العين عن طريق العصب البصري ، اذ يتم إدراك ما يرد إلى المركز العصبي من الشبكة فتتم عملية الإبصار .

إن النظر والرؤية وحدة متكاملة لوظائف العين ، فلا تتكامل عملية النظر دون العملية الوظيفية العصبية لعملية الإبصار ، فلا يمكن ان تبصر دون عملية النظر وهذا يدعى بالتكامل الوظيفي بين العين والمخ .

إن الوظائف البصرية تعد من أهم المتغيرات الخاصة للألعاب الرياضية التي لا بد من التركيز عليها في البرامج التدريبية وذلك من خلال التكرار في التدريب على الحوافز البصرية كما أكد (جوزيف اوكانور)ب"أن التكرار في التدريب يؤدي إلى الاستجابة بثبات بالطريقة نفسها⁽¹⁾ .
ومن أهم الوظائف البصرية التي تدخل كمتغيرات في المجال الرياضي هي .

1- حدة البصر (الدقة البصرية) الثابتة والمتحركة .

2- المجال البصري المركزي والمحيطي .

3- كفاية الإبصار الثنائية .

4- حساسية التباين البصري .

5- تقييم الألوان .

6- التكيف البصري .

تعد القدرات البصرية مركباً (فسيولوجياً ، وإدراكاً حسيماً) إذ لها أهمية كبيرة لكونها

عنصراً مكملاً للرياضة ، إذ تم تقديم التدريبات البصرية بالولايات المتحدة الامريكية عام 1928 بمسمى علاج الرؤية مثل التدريب البصري وتدريب العين⁽²⁾ .

(1) سعاد وهيب وغصون ناطق: مصدر السابق نفسة ، ص23.

(2) محمود عبد المحسن عبد الرحمن: تأثير تدريب الرؤية البصرية على اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنيا، كلية التربية الرياضية، مصر،س2008، ص22-25.

ويعد الجهاز العصبي المنظم الأول في تحديد كفاءة القدرات البصرية، إذ يعمل على تزويد الدماغ بالمعلومات حول أبعاد الجسم والألوان وانطباع المسافة او البعد، والقدرة على اتباع الحركات (1).

فالعين مسؤولة إلى حد كبير عن تلقي المعلومات واستيعابها ثم ترسل لخزنها ثم استعادتها بالشكل الصحيح، إذ إن الشخص يتلقى حوالي ثمانين الى تسعين في المئة من المعلومات عن طريق حاسة البصر، لذا فإن أي خلل في الجهاز العصبي سيؤدي إلى عدم تشخيصه وعلاجه إلى تراجع كبير في مستوى أداء القدرات البصرية وذلك لوجود ضعف في تلقي المعلومات عن طريق العين، فالعين لها قدرة كبيرة على تمييز المؤثرات بعضها من بعض في القوة، فهي لا تدرك الأضواء والألوان فحسب ولكنها تدرك امتدادات الاشياء ومواقعها (2). إن حاسة البصر من الحواس ذوات الأهمية في عمليات التكيف مع المحيط، فأحجام الأشياء وألوانها وهيئاتها والمسافات التي تفصلنا عنها، وهي وسيلة لإدراك المكان وازمان وملاحظة التتابع والحركة والتغيير، وعن طريقها نحصل على 83 % من مدركاتنا عن العالم الخارجي (3).

2-1-3-1 القدرات البصرية في المجال الرياضي (4):

تعد القدرات البصرية المستخدمة في المجال الرياضي (14) قدرة بصرية منها سرعة رد الفعل البصرية والدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والوعي الخارجي والتتابع البصري وغيرها، ولو أمعنا النظر في مقدرة ضارب كرة البيسبول عندما يقوم بضرب كره منحنية

(1) ابراهيم عبد الله فرج : الإعاقة البصرية، ط 1، عمان، الميسرة للطباعة والنشر، 2006، ص 54.

(2) حامد عبد القادر ومحمد عطية الايراشي: علم النفس التربوي، ط4، ج2، دار القومية للطباعة و النشر، س 1966، ص 107 - 110 .

(3) ماجد نافع الكتاني: بناء نظام تعليمي لتطوير الإدراك الحسي في مادة المنظور، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الفنون، س 1998، ص 65 .

(4) Barry Seiller :Positive Effects of a Visual Skills Development Program & Vision Science. (2004), p279 - 280.

2-1-3-2 النظر وأهميته في المجال الرياضي:

تعد حاسة النظر من أعلى النعم التي يملكها الإنسان وأهم الحواس الخمس التي ندرك بها العالم من حولنا. وعرف النظر من قبل نادية محمد بأنه "من الحواس التي تجعلنا نهتم بالعالم المحيط بنا ويعطينا فرصة للتعلم فالقدرة على النظر الصحيح ترتبط بالنجاح والتقدم"⁽¹⁾.

بينما يذكر (وجيه محجوب) "أنَّ عَرَضَ الحركة لها الأثر الكبير في تطور التوافق الدقيق والنظر يؤدي دوراً مهماً في ناحيتين مهمتين وهما:-

أولاً - إنَّ النظر بالنسبة إلى المتعلم هو مشاهدة العرض والاستيعاب الكامل يتم عن طريق المشاهدة والدقة. والمشاهدة لها دور في استيعاب المعلومات .

وثانياً: عندما يقترن الشرح والتوضيح بحاسة النظر تتسجم الحواس وتصبح السيالات الحسية موضحة أكثر في الدماغ"⁽²⁾.

ويؤكد كورت ماينلأن "حاستي النظر والسمع من الحواس التي تعمل من مسافة لذلك تعدان من حواس الاستقبال ولا تحتاجان إلى المساس المباشر مع مراسلاتهما وهي الأمواج الصوتية والضوئية ويكون القسم الأعظم من حركات الذراعين واليدين وفي بعض الحالات حركات القدمين تحت مراقبة حاسة النظر"، ويؤكد عبد الستار أن "أهمية النظر تكون فائقة في تعليم الحركات وإتقانها والتعلم بصورة عامة"⁽³⁾.

(1) نادية محمد رشاد: التربية الصحية والأمان، منشأة المعارف بالإسكندرية، س2000، ص57.

(2) وجيه محجوب: علم الحركة - التعلم الحركي، مطبعة جامعة بغداد، 1985، ص94.

(3) كورت ماينل: ترجمة عبد علي نصيف، ط2، س1990، ص21.

فإن رؤية الحركات إذ تؤدي كأنموذج أمام اللاعبة تستطيع من خلالها إدراك الحركة في شكلها الجديد، وتستطيع أيضا ان تدرك الأجزاء العامة من الحركة، وإذا عرضت الحركة مرة ثانية وببطء فإن المتعلم يستطيع أن يكون صورة أكثر إيضاحاً من الأولى ويحاول الوصول إليها من خلال التدريب (1).

2-1-3-3 البصر: -

البصر وسيلة الإنسان الرئيسة للتعرف على محيطه ومن حوله من خلال أدواتين حيويتين هما العينان. "فالإبصار هو جمع بصر والبصر هو القوة البصرية التي أودعها الله سبحانه وتعالى في العين يدركها الله سبحانه ويراهما على ما هو عليه مع إن أي مخلوق لا يمكن أن يتوصل إلى إبصار هذه القوه مهما كانت عنده من وسائل الاستكشاف" ويعدّ الإبصار من أكثر العمليات الحسية التي أولتها الدراسات والبحوث اهتماماً خاصاً ويرجع السبب في هذا إنَّ الإبصار هو أول من يستلم الإشارات الحسية البصرية أسرع من بقية الحواس (2).

(1) عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات في الرياضة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص33.

(2) نصير صفاء ومحمد عبد الوهاب غازي: العمليات العقلية بناءها- ابداعها، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2006، ص 92.

3-4 حكام كرة القدم

أن من بين الأمور التي تمثل الأولوية بلعبة كرة القدم هو الحكم الذي يشكل النقل الحقيقي لما له من دور مهم وفعال في إعطاء كل ذي حق حقه ومن خلال تطبيق بنود القانون بالشكل الأمثل " لان الحكم هو العنصر الأساسي لإخراج المباراة نظيفة وجميلة وممتعة، نظيفة لخلوها من أي خشونة أو خطأ، جميلة بشكلها العام في تطبيق القانون، ممتعة بعبء اللاعبين والمساواة في تطبيق القانون على الفريقين" وعرف الحكم (هو أعلى سلطة قضائية في الملعب في أثناء المباراة التي يكلف بقيادتها على يد اتحاد او منظمة رياضية ، إذ يقوم بتطبيق مواد قانون اللعبة بصورة صحيحة وعادلة بين الفريقين المتباريين من اجل إخراج المباراة بشكل نظيف لخلوها من أية خشونة أو خطأ ، وهي جميلة بشكلها العام في تطبيق مواد القانون وممتعة بعبء اللاعبين والمساواة في تطبيق القانون على الفريقين ، إذ تتوقف نتيجة الفريق على صافره الحكم وإشارة مساعده ، ولا يحق لأي شخص مهما تكن صفته التدخل في أعمال الهيئة التحكيمية في أثناء المباراة وقد أعطى ضياء المنشئ مفهوماً للحكم إذ يصفه بأنه " المسؤول الأول في المباراة وهو (قيصر) الملعب وهو المعني بتطبيق أسس وقوانين اللعب وتنفيذها بالمستوى الأمثل من الدقة والمحايدة واللياقة من كافة الظروف مع دعم الروح المعنوية للاعب والمشاهد "(1).

ويضيف (سامي الصفار) بأنه " ذلك الشخص الذي تتوافر فيه شروط خاصة بالحكام والمتضمنة اجتيازه الاختبارات المقررة البدنية والفنية وعلى ضوء نتائج تلك الاختبارات يتم اعتماده من قبل الاتحاد المعني باللعبة وعند ذلك يصنف إلى فئة أو درجة من درجات الحكام على وفق أحكام وتعليمات خاصة" (2).

(1) ضياء المنشئ : موسوعة كرة القدم العراقية، بغداد، القلعة للطباعة والتصحيح، س2005، ص299.

(2) سامي الصفار و (آخرون) : كرة القدم، الموصل، مطبعة دار الكتب، 1981، ص68.

أن من الأمور المهمة التي يجب على الحكم التمتع بها هي السمات المعرفية والمتمثلة بالقدرات العقلية العامة (الذكاء) انه مما لا يدع مجالاً للشك أن الحكم ذكي أقدر من غيره على سرعة الإدراك والتبصر بنتائج القرار الذي سوف يتخذه، وأقدر على سرعة وحسن التصرف في المواقف المتغيرة في أثناء سير المباراة، وأقدر على توقع سلوك اللاعبين.

وعلى العموم فإن المعرفة للحكم تعني الآتي⁽¹⁾:

- سرعة الفهم والاستيعاب لقانون اللعبة
- أسرع في التعلم من غيره وأقدر على الاستفادة من خبراته السابقة
- لديه القدرة على سرعة الإدراك بين المواقف التي تصادفه
- قادر على التفكير السليم في كل ما يتعرض له من مشكلات
- يحسن التصرف في المواقف المختلفة

لذلك فإن التحكيم هو أحد العوامل المهمة في رفع مستوى أية لعبة، " فالحكم هو القاضي الذي يدير المباراة في حدود سلطته التي منحها له القانون، إذ يفصل في أي نزاع، ويوقع العقوبة ضد الأخطاء التي يرتكبها اللاعبون ويعمل كذلك على إشاعة الأمن والطمأنينة بين اللاعبين والإداريين والمدربين والجمهور وذلك من خلال حدته ونزاهته وقيامه بعمله بكفاية واقتدار"، و يعد "الحكم ليس ممثلاً لنفسه عند قيامة بعمله بل هو أيضاً سفير لاتحاده الوطني ولزملائه " ⁽²⁾. ومثلما يكون الحكم سفير لبلاده وهذا في حد ذاته أعلى الأوسمة التي يتشرف به الحكم، فهو في نفس الوقت مطلوب منة أن يكون بمستوى المسؤولية ومن ضمن مسؤولياته وصفاته هي ⁽³⁾:-

1- أن الحكم لا يصنع قانون اللعبة يقتصر واجبه على اتخاذ القرارات وتنفيذ قانون اللعبة.

(1) فاروق بوضو: محاضرات الدورة التحكيمية الدولية، بغداد، كلية التربية الرياضية. 2000 ،

(2) سامي الصفار: المصدر السابق نفسة، ص 68 .

(3) كونستنتينوس دينو: مصدر سبق ذكره، ص 16.

- 3- ليس من مهمة الحكم تعليم اللاعبين أصول اللعبة فهو متواجد على أرض الملعب ليتأكد من أن اللاعبين يلتزمون بتطبيق قانون اللعبة.
- 4- يمارس الحكم بعض الصلاحيات التقديرية.
- 5- أن تكون مهمته في سير المباراة بشكل هادئ وممتع وبأقل ما يمكن من التدخلات.
- 6- على الحكم أن يكرس نفسه للمباراة كلياً.
- 7- أن يكون في أفضل حالة ذهنية وبدنية.
- 8- أن يكون تصرفه جيداً ويظهر شجاعته وشخصيته المتوازنة والحازمة.
- 9- أن يكون صادقاً وأميناً في عمله وغير متحيز طيلة الوقت.
- 10- أن يكيف نفسه حسب روح المجموعة المشاركة وأن يتقبل المسؤوليات الملقاة على عاتقه.
- 11- يمكن للحكم أن يوكل بعض مهماته إلى الحكام المساعدين لكن المسؤوليات تقع عليه

3-4-1 أهم المواصفات المطلوبة التربوية والاجتماعية للحكم هي⁽¹⁾ :

- 1- أن يكون لاعبا سابقا بغض النظر عن مستواه أو الدرجة التي لعب فيها
- 2- أن يكون حبه للعبة والتحكيم هي الدافع الأساس له وليس لأغراض المال
- 3- أن يكون ذا علاقة وعلى صلة جيدة مع الآخرين
- 4- أن يتمتع بمظهر لائق سواء داخل الملعب أو خارجه
- 5- ان يكون ناضجا من الناحية العقلية والذهنية

(1) جمال الشريف: محاضرات المعسكر التدريبي للحكام الدوليين العراقيين، (دمشق، 2002)

6- أن يكون ذا شخصية مستقيمة في حياته الخاصة والعامة

7- أن يكون معترًا بكرامته دائمًا

8- أن يكون واثقًا من نفسه وقدراته

9- أن يكون شجاعًا لا يخاف سوى الله وتأنيب الضمير

10- أن يتقبل النقد من زملائه ومن هم أكثر خبرة منه

11- أن يكون حازمًا وعادلًا

12- أن يكون ملماً بإحدى اللغات الأجنبية نطقًا وكتابةً.

3-4-2 العوامل المؤثرة في أداء حكام كرة القدم⁽¹⁾:

إن أداء حكام كرة القدم في أثناء قيادتهم للمباراة تؤثر فيه العديد من العوامل وفي مقدمتها اللياقة البدنية التي يتمتع بها الحكم وتتوقف على حالته التدريبية، لأن الغاية الحقيقية من التدريب هو الأعداد المتزن للحكم من الناحية البدنية والفسولوجية والذهنية كل ذلك من أجل توفير المقدره البدنية التي تعمل على زيادة تفاعل الحكم مع المباراة. كذلك من العوامل المؤثرة ضعف الناحية الصحية والحالة الاجتماعية للحكم والحالة الاقتصادية وضعف الانسجام بين الطاقم التحكيمي والمؤثرات الخارجية.

3-4-3 الموقف:

يعد الموقف أحد أهم النقاط التي يتم التأكيد عليها في دورات الصقل والتطوير للحكام، لما يمتلك هذا الموضوع من تأثير مباشر على قرارات الحكم والمرتبطة بطبيعة الحال بمجموعة

(1) سعد منعم الشبخلي : رسالة ماجستير (اثر تدريب الاختبارات) (المنافسات) على نتائج تأهيل الحكام كرة القدم لاختبار كوبرة ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ص 2003، ص48.

من النقاط كالتركيز والشجاعة والمعرفة الدقيقة بطبيعة الأخطاء خلال التفسير الصحيح والتطبيق الثابت والموحد لقوانين اللعبة، فالموقف السليم يعبر عنه " بأنه مكان لأفضل رؤية والقريب من الفعل الحقيقي للاستجابة السريعة والذي يمثل المكونات الآتية: -

- 1- زاوية رؤية صحيحة من خلال نقطة اتصال مع اللعب.
- 2- القريب من اللعب بعيد عن الكرة (10 ياردة_ 15 ياردة)
- 3- أن يكون اللعب محصوراً بين الحكم و الحكم المساعد⁽¹⁾.

وعلى ضوء النقاط الأنفة الذكر يمكن تقييم موقف الحكم وفي مقدمتها زاوية الرؤية لما لها من أهمية لكونها تسمح للحكم بالمشاهدة، وبعدها القرب من الحدث لأنها تولد القناة بصحة القرار الذي يتخذه الحكم لقربه من الحدث، ثم تأتي آخر النقاط لتقييم الموقف وهو (أن يحصر الحكم اللعب بينه وبين الحكم المساعد) الأمر الذي يؤدي بالنتيجة إلى أن يكمل أحدهما للأخر برصد جميع الأخطاء التي تقع بينهما وبالتالي اتخاذ قرارات سليمة وصحيحة بسبب موقعة وقربة من الحدث و زاوية الرؤية البصرية الواضحة .

3-4-3-1 الموقف وعلاقته بالرؤية البصرية :

تعد الرؤية (الملاحظة) مفتاح لجميع العمليات العقلية، فهي العنصر الأساسي لقبولية الرياضي العقلية، فعن طريق النظر تنتقل المعلومات إلى الدماغ وبذلك تكون هي الأداة أو المفتاح التي " تسمح باكتشاف منطقة واسعة و ملاحظة الحوافز الصادرة من مناطق مختلفة، بنظرة محيطية شاملة تساعد على تمييز الإشارات وضم مجال واسع ضمن المنطقة المرئية وذلك

(1) فاروق بوضو : مصدر سبق ذكره ، 2001 ، ص 25.

لتغطية أكثر مساحة ممكنة من منطقة ظهور الإشارات أو إصدارها أثناء اللعب " (1).

ومتلما يؤكد (عبد علي نصيف وقاسم حسن) "ملاحظة ديناميكية ومجال اللعب والحركة وحساب ذلك تعد أساس تكتيك وتكتيك اللعب، فمن الأهمية بمكان ملاحظة وتوقع حركة الكرة واللاعب من نفس الفريق واللاعب الخصم ومعرفة مجال وهدف هذا التحرك ومجال الرؤيا لا يكفي لتحقيق ذلك كله بل يتعداه إلى التصور السريع للحالات" (2).

وبضيف (محمود عبد الفتاح) على أنه يتوقف الإدراك الحركي والمكاني على عدة عوامل منها " مجال بصري واسع إي ملاحظة عدد كبير من المتغيرات ضمن مجال واسع من الملعب، مما يتطلب الرؤيا الجيدة و الدقيقة لمواقف اللعب وما يحيط بها " (3).

ويذكر "قاسم لزام" نقلاً عن ضيف مختار أن اختيار الموقف المناسب يتوقف على عدة عوامل أساسية منها قدرة الحكم على التركيز والانتباه لكل ما يحدث داخل الملعب وكذلك تمتع الحكم بقوة الملاحظة لأكبر مساحة من الملعب" (4).

ويؤكد (زكي محمد) " على أهمية البصر وبكل ما يتعلق به من عمليات عقلية معقدة إذ يعبر عن البصر بأنه " البصر هو في حد ذاته ظاهرة معقدة خاصة في المجال الرياضي الذي يختلف الوسط البيئي فيه من رياضة إلى أخرى حيث أن هناك عوامل خاصة بكل نشاط تؤثر على البصر في حركة الإنسان ،

(1) وجيه محبوب: محاضرات في التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، س1999، ص15.

(2) عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص228.

(3) محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية –النظرية والتطبيق و التجريب، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، س1995، ص362.

(4) قاسم لزام وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، بغداد، الكرار للطباعة، 2005، ص237.

-إدراك اللون

- وعمق التمييز وحركة العين الدقيقة والمسيطرة

- والبصر الطرفي (1).

" أن الرؤية البصرية الخاصة بحكام كرة القدم ينبغي أن تكون بأعلى قدراتها من حيث عمق التمييز وفي تمييز الألوان وكذلك البصر الطرفي، إذ أن الحكم يتطلب منه أن يمتلك قدرة عالية في التركيز (concentration) لتمييز الخطأ أثناء حدوث عملية التصادم أو الاحتكاك بين اللاعبين، مثلما يحتاج حكم كرة القدم إلى تمييز الألوان أي إدراك الألوان (color perception)"والتي تعتمد قاعدتها الأساسية على طول موجة الضوء والتردد والتي تنعكس فيها موجات الطاقة " (2).

خصوصاً إذا كان هنالك تقارباً في الألوان، فضلاً عن البصر الطرفي أي الرؤية المحيطية وهي قدرة الحكم على استيعاب ما يحدث خارج نطاق الخط المباشر للتركيز وهو هام جداً لقراءة ما يحدث لأكبر مساحة ممكنة وهذا في حد ذاته يعطي الحكم القدرة على القراءة الخطئية أو معرفة أهداف اللاعبين ونواياهم.

لذا يستوجب على الحكم أن يكون بحالة سليمة تماماً من الناحية البصرية، وهذا ما تؤكد عليه جميع اللجان الدولية والمحلية على فحص الحكام للنواحي البصرية للحكام كفحص قوه النظر و تميز الألوان قبل بداية أي مسابقة لكل موسم كروي أو أي بطولة دولية وهذا ما نص عليه الاتحاد الدولي لكرة الدم.

(1) زكي محمد محمد: مهارات الرؤية البصرية للرياضيين، الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2004، ص7.

(2) زكي محمد محمد: مصدر نفسه، س 2004، ص 29

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة (رغد حسن ابراهيم 2020)⁽¹⁾ .

عنوان الدراسة : (اليقظة العقلية ومستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بالحكمة والثقة

الانفعالية لحكام الدرجة الأولى لكرة السلة ، اليد)

اهداف الرسالة

1- التعرف على درجة كل من اليقظة الذهنية والحكمة والثقة الانفعالية ومستوى اللياقة

البدنية لحكام الدرجة الاولى (سلة ، يد) .

2- التعرف على الفروق كل من اليقظة الذهنية والحكمة والثقة الانفعالية ومستوى اللياقة

البدنية لحكام الدرجة الاولى (سلة ، يد) .

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية

لملائمته لطبيعة المشكلة

استنتاجات

1- ان كلا حكام الدرجة الاولى لكرة السلة واليد يتمتعون بالقدر نفسه تقريبا من

المتغيرات النفسية (اليقظة الذهنية، الحكمة ، والثقة الانفعالية)

أوجه التشابه والاختلاف

ان التشابه بين الدراستين الحالية والسابقة هو استخدام المقياس اليقظة الذهنية وكذلك

المنهج المستخدم في الدراستين ، اما من ناحية الاختلاف فاختلف في العينة البحث والاسلوب

المتبع في المنهج .

(1) رغد حسن إبراهيم: (اليقظة العقلية ومستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بالحكمة والثقة الانفعالية لحكام

الدرجة الأولى لكرة السلة ، اليد) جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، 2020،ص 21.

2-2-2 عدي عبادي عبيد⁽¹⁾

عنوان (اثر تمارينات مقترحة في تطوير أهم القدرات البصرية والإدراكية لدى لاعبي

منتخب جامعة القادسية بكرة القدم للصالات)

اهداف البحث :

1- اعداد تمارينات مقترحة لتطوير اهم القدرات البصرية والادراكية لدى لاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة القدم للصالات .

2- التعرف على اثر التمارينات المقترحة في تطوير اهم القدرات البصرية والادراكية لدى لاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة القدم للصالات .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين

الاستنتاجات :

1- هنالك افضلية للتمارين المقترحة في تطوير اهم القدرات البصرية والادراكية.

2- حققت عينة البحث الافضلية في تطوير القدرات البصرية عن الادراكية من خلال التمارينات المقترحة .

أوجه التشابه والاختلاف :

اما من ناحية التشابه حيث تم استخدام الاختبارات القدرات البصرية في كلا الدراستين السابقة والحالية ، مام من ناحية الاختلاف حيث في الدراسة السابقة استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين اما الدراسة الحالية منهج وصفي بأسلوب المسحي والعينة .

(1) عدي عبادي عبيد: رسالة ماجستير بعنوان (اثر تمارينات مقترحة في تطوير أهم القدرات البصرية والإدراكية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم للصالات)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية ، س 2012 ، ص 45.