

أثر برنامج تدريبي للانتباه الانتقائي في خفض القلق بالتشريط لدى لاعبات منتخب جامعة القادسية بكرة السلة

أ.د علي حسين هاشم
جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Sp20.post24@qu.edu.iq
ali.alzamli@qu.edu.iq

استلام البحث : ٢٠٢٢/٨/٣
مروه فليح شعيبيث
قبول البحث : ٢٠٢٢/١٠/٦

ملخص البحث

يهدف البحث اعتماد البرنامج التدريبي للانتباه الانتقائي في منظومة الريهاكوم المعرفية. مشكلة البحث من خلال الملاحظة والمقابلات الشخصية التي اجرتها الباحثة على لاعبات منتخب جامعة القادسية بكرة السلة إذ كان ذلك مؤشرا واضحا لهذا لضعف لذا ارتأت الباحثة اعداد تمرينات باستخدام منظومة الريهاكوم المعرفية . مجتمع البحث هن لاعبات منتخب جامعة القادسية بكرة السلة البالغ عددهن (١٠) لاعبات اما عينة البحث فقد اعتمدت الباحثة على طريقة الحصر الشامل، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث. استغرق تطبيق التجربة (٨) اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع و بلغ عدد الوحدات (١٦) وحدة وزمن كل وحدة تدريبية (٤٠) دقيقة ليومي الاحد والاربعاء. الاستنتاجات ان البرنامج التدريبي للانتباه الانتقائي اثر تأثيرا ايجابيا في خفض القلق لدى منتخب جامعة القادسية بكرة السلة للطالبات. الوسائل الاحصائية الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، الارتباط البسيط (بيرسون)، (٢١ك).

- الكلمات المفتاحية : برنامج تدريبي للانتباه الانتقائي – خفض القلق

The effect of a training program for selective attention in reducing stress by stress among Al-Qadisiyah University basketball players

Prof. Ali Hussein Hashem
Al-Qadisiyah University

Marwa Falih Shuaibeth
Al-Qadisiyah University

Abstract

The research aims to adopt the training program for selective attention in the cognitive system of Rehaacom. The problem of the research is through observation and personal interviews conducted by the researcher on the basketball players of the University of Qadisiyah University, as this was a clear indication of weakness, so the researcher decided to prepare exercises using the cognitive system of Rehaacom. The research community is the Al-Qadisiyah University basketball team of (10) players. As for the research sample, the researcher relied on the comprehensive inventory method. The researcher used the experimental method for its suitability to the nature of the research. The application of the experiment took (8) weeks, with two units per week, and the number of units was (16) units, and the time of each training unit was (40) minutes, on Sunday and Wednesday. for female students. Statistical means mean, median, standard deviation, coefficient of variation.

Keywords: training program for selective attention - reduce anxiety

١- المقدمة:

إن التقدم العلمي الذي حصل في المجال الرياضي قد شهد تطوراً في مختلف مستويات العالم ومعظم الألعاب الرياضية محققاً قفزه نوعية في تحقيق العديد من الانجازات الرياضية وهذا يدل على الارتباط الوثيق بين علم التدريب والعلوم الأخرى منها علم الحركة والفسولوجية وعلم النفس والبايوميكانيك... الخ وإن لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية ذات الانتشار الواسع "فالوصول الى المستويات العالية في هذه اللعبة يتطلب الكثير من الجهد والوقت من قبل المختصين والمدربين لاختيار رياضيين يتمتعون بمواصفات وقياسات جسمية معينة فضلاً عن الموهبة فهذه اللعبة أخذت نصيباً وافراً من الاهتمام المتزايد في الأونة الأخيرة" (١، ١) ويعد العامل النفسي أحد العوامل المهمة لتحقيق الفوز والانجازات الرياضية العالمية لمعظم الابطال الدوليين وذلك لتقاربهم في المستوى البدني والمهاري والخططي. إذ إن العمليات العقلية ومنها القلق أحد الموضوعات النفسية المهمة ومنها مواجهة القلق والتي لها علاقة بالأداء الحركي ويعد مواجهة القلق من الاسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية. لكي يتعلم الانسان شيئاً يجب ان ينتبه له . وبذلك تعد مواجهة القلق من الاسس المهمة التي تساعد في معرفة الاشياء وسرعة فهمها أو استنتاجها (٢٠، ٢).

إن التطور الرياضي الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو الا حصيلة ابحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الاصعدة إذ تيقن الباحثون ان التقدم العلمي هو حلقة الاساسية التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي تكون ذات ارتباط بموضوع التربية البدنية وعلوم الرياضة (التربية الرياضية) ، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو يعد احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، إذ كانت اولى تلك الدراسات والبحوث التي بدا فيها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية تلتها دراسات في بعض الظواهر النفسية (كالقلق والخوف والاستثارة الانفعالية) وعلاقتها بالإنجاز الرياضي ، وقد اشارت نتائج هذه الدراسات الى ان العامل النفسي يؤثر في بعض الاحيان سلباً في الانجاز الرياضي ويؤثر في احيان اخرى ايجاباً ، وقد اكد (٣، ٣٥) "ان الاعداد النفسية احد الاعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب الأخرى" (٣، ٣٥). ويعد القلق احد تلك الظواهر و واحداً من العوامل المؤثرة في مستوى الاداء الحركي الرياضي ، وبذلك اصبح الاهتمام بتكميم هذه الظاهرة واستخدام المقاييس التي تقيس القلق في المواقف الخاصة من الدراسات المهمة التي تعزز ثقة اللاعبه بنفسها. وعليه ترى الباحثة بأن التطور السريع المصاحب للعبة كرة السلة في الأونة الأخيرة حيث تظهر هناك اهمية في مواجهة القلق في كرة السلة بصورة واضحة نظراً لطبيعة اللعبة التي تتميز بالسرعة وكثرة عدد خطتها الدفاعية والهجومية ومهاراتها الاساسية . وتكمن اهمية البحث في انه يقدم مده علمية تهتم بالمجال النفسي للاعبات كرة السلة في جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عن كيفية الاعداد النفسية للاعبات في كرة السلة .

٢- الغرض من الدراسة : تجلت اهمية الدراسة اعتماد البرنامج التدريبي للانتباه الانتقائي في منظومة الريهاكوم المعرفية

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

المنهج هو الطريقة التي يسلكها الباحث لتحقيق اهدافه مستند على جملة من القواعد والاسس، إذ إن كثيراً من الحالات والظواهر لا يمكن دراستها الا من خلال منهج معين والمشكلة فطبيعية المشكلة هي الاساس التي على ضوئها يتم اختيار المنهج المتبع لذا استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث إذ يعرف "المنهج التجريبي انه المنهج يرتكز على التجربة والاختبار الميداني مسترشداً بوسائل الملاحظة ومستند على استعمال على الاجهزة والادوات والطرائق العلمية الحديثة بهدف ابراز اي علاقة سببية بين واحد او اكثر من المتغيرات في اطار محكم الضبط والتنظيم للأدلة والبراهين" (٤، ١٤٠).

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث يعني جميع الافراد او الاشخاص او الاشياء الذي يكونون موضوع مشكلة البحث (٥، ١٠٥-١٠٦) إذ يقوم الباحث عادة بتحديد مجتمع الاصل بحسب المشكلة او الظاهرة المراد دراستها وتعرف بأنها نموذج يمثل جانب اخر من وحدات مجتمع الاصل (٦، ١٣٧) وبالتالي حددت الباحثة مجتمع البحث هم لاعبات منتخب جامعة القادسية بكرة السلة البالغ عددها (١٠) لاعبات اما عينة فقد اعتمدت الباحثة على طريقة الحصر الشامل

الجدول (١) التوزيع الطبيعي لافراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
١	القلق	درجة	٧٥.٨٠٠	١.٨٧٤	٧٧.٠٠٠	-٠.٦٥٤	٢.٤٧٢	متجانس

٣-٣ المتغيرات المدروسة :

تم تحديد متغير البرنامج التدريبي للانتباه الانتقائي موضوع بحثه .

٣-٤ الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

لكي تتمكن الباحثة من انجاز بحثها، لابد من الاستعانة بالأدوات والوسائل التي تساعد في اتمامه على أكمل وجه، ويقصد بالأدوات جمع المعلومات " هي الطريقة التي تستطيع الباحثة حل مشكلاتها مهما كانت تلك الادوات، بيانات، أجهزة من اجل التوصل الى النتائج المطلوبة تحقيقاً لهدف او اهداف البحث " (٧، ٦٩).

٣-٥ اختبارات البحث الميدانية

٣-٥-١ اختبار للانتباه الانتقائي :

" هو القدرة على القيام برد فعل بطريقة مناسبة تحت ضغط الوقت، وبشكل اني والتحكم بالدفعات السلوكية عند ظهور منبهات اخرى"، ومن الضروري التحكم او السيطرة على رد الفعل الناجم عن المنبه الخارجي لصالح السلوك الذي يسيطر عليه داخليا . في هذا الاختبار يجب تركيز الانتباه على المنبه الظاهر والذي يحتاج الى رد الفعل الانتقائي selective reaction اي القيام برد فعل نحو منبه ما او عدم القيام باي رد فعل (٨ ، ٣٢) .

❖ وصف الاختبار :

يتم عرض نقطة مركزية في منتصف الشاشة في فترات عشوائية ، وتعرض على الشاشة منبهات بخطوط افقية او خطوط عمودية ، عندما يظهر المنبه ذو الخطوط الافقية على المفحوص الضغط على زر OK في اسرع وقت ممكن ، بينما لا يقوم باي رد فعل خارجي نحو المنبه الظاهر بخطوط عمودية ومن السهولة التمييز بين الاشكال في هذا الاختبار ، فالمتوقع من الاشخاص الذين لديهم اعاقه او ضعف يستطيعون التحكم بدفعاتهم حال عرض الشكل المتمثل بالخطوط الافقية .

❖ طريقة التطبيق ومدة الاختبار

يبدأ التمرين من خلال رسالة تظهر على الشاشة توجه للمفحوص يوضح فيها آلية رد الفعل عند ظهور المنبهات ، وتعد الاجابات خاطئة في حال القيام برد فعل يسبق ظهور المنبه او القيام برد فعل نحو منبه غير صحيح ، ولا تنتهي مرحلة التمرين الا عند قيام المفحوص برد فعل صحيح ، يقتضي هذا الاختبار ما يلي :

- توجيه النظر إلى النقطة المركزية في منتصف الشاشة .
- على المفحوص الضغط على زر OK في اسرع وقت ممكن عندما يعرض المنبه ذو الخطوط الافقية.
- على المفحوص عدم الاستجابة عندما يتم تقديم حافز مع خطوط عمودية (٨، ٣٢-٣٣).

❖ مدة الاختبار : ٢ دقيقة دون مرحلة التمرين

❖ تفسير وتحليل البيانات Data analysis

في تحليل نتائج الانتباه الانتقائي يتم احتساب نوعين من درجة القيمة الزائفة Z-VALUE .

- قيمة زائفة لمتغير (سرعة رد الفعل) بحساب جميع المتوسطات زمن رد الفعل للمنبهات ذات العلاقة .

- قيمة زائفة لمتغير (التحكم برد الفعل) بحساب عدد ردود الافعال للمنبهات غير ذات العلاقة.

ويمكن عرض معلومات مفصلة للنتائج عن طريق نقر زر " التفاصيل " على الجانب الايمن من عرض التفاصيل ، حيث يتم سرد جميع العروض التي أجريت للانتباه الانتقائي حسب التاريخ فضلا عن عرض الشاشة يسمح التحليل المفصل بعرض ثلاث نتائج بحد أقصى ، وتحديد الفحص الاول والأخير بالكامل ، ومع ذلك بالإمكان تغيير التحديد عن طريق فوق الاختيار الموجودة بجانب تاريخ النتائج التي تريد رؤيتها ويتغير العرض في الرسوم البيانية وفقا لذلك فضلا عن توافق لون خلفية كل صف من النتائج مع لون الخط في المخططات (٨، ٣٣-٣٤).

ويمكن الحصول على عملية اتخاذ القرار من الوسط والوسيط ، والانحراف المعياري ، وزمن رد الفعل، فضلا وتحليل قدرة المفحوص بالتحكم في دفعات ردود الفعل من عدد الأخطاء، اذ يشير العدد المتزايد في الاخطاء على ضعف التحكم بالدفعات ، ويزداد احتمالية التحكم بدفعات ردود الفعل عندما تكون متوسطات زمن رد الفعل أطول كما هو موضح ومن اجل تفسير النتائج بطريقة اكثر تفصيلا ووضوحا، ندرج لكم جميع المتغيرات المثبتة في جدول (٢) نتائج الانتباه الانتقائي وكالتالي:

جدول (٢) كل متغير من المتغيرات المدرجة في جدول النتائج الخاصة بالانتباه الانتقائي

Date	يوم الاختبار
Correct	عدد ردود الافعال الصحيحة ذات العلاقة اقصى ٢٠
Mistakes	عدد ردود الافعال غير ذات صلة
Omissions	عدد ردود الافعال التي اغفلت بالإجابة اقصى وقت ٢٦
Outliers	الاجابات التي لم تحصل على رد فعل ضمن مدى الوقت وبانحراف معياري اكثر من ٢.٣٥
Anticipation	اجابات رد الفعل المتوقعة بوقت يسبق ظهور المنبه على ان يكون اقل من ١٠٠ م ث
Avg. Reac Time	معدل ردود الافعال للمنبهات ذات العلاقة بملي ث
Median Reac Time	متوسطات جميع ردود الفعل للمنبهات ذات العلاقة ب م ث
SD Reac time	الانحراف المعياري عن القيمة المتوسطة لأوقات رد الفعل لمؤثرات ذات الصلة في ms

ويعرض في حفل النتائج ايضا، المخطط البياني لتوضيح " اوقات رد الفعل "الجميع المنبهات ذات الصلة اما اذا لم يصدر رد الفعل، أو قيل أنيتم تقديم المنبه، لا تعيين اي علامة. في هذا الاختبار يتوجب على المفحوص التفاعل مع (٢٠) منبه، اما في حالة حدوث اخطاء فسوف يزيد عدد المنبهات الى (٢٦) كحد اقصى (٨، ٣٤-٣٥).

٣-٥-٢ اختبار القلق :

قامت الباحثة بقياس حاله قلق المنافسة الرياضية عن طريق قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية (٩، ٢٥٠) وتتضمن القائمة ثلاثة ابعاد مرتبطة بقلق المنافسة. وعده للغة العربية.

القلق المعرفي: ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاره للتركيز وتصور الفشل.

القلق البدني: وهو ادراك الاستثارة الفسيولوجية ويتضمن اعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي الاوتنومي.

الثقة بالنفس: وهو البعد الايجابي في مواجهة القلق.

حساب الدرجات:

يتكون من اربعة بدائل للإجابة (ابدا= درجة واحد، احيانا =درجتان، غالبا=٣ درجات، تقريبا= ٤ درجات) ويتم جمع درجات كل بعد على حده. وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد واقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها (٣٦) كلما تميز بخاصية هذا البعد.

-ارقام عبارات بعد القلق المعرفي (١/٤/٧/١٠/١٣/١٦/١٩/٢٢/٢٥)

-ارقام عبارات بعد القلق البدني (٢/٥/٨/١١/١٤/١٧/٢٠/٢٣/٢٦)

-ارقام عبارات بعد الثقة بالنفس (٣/٦/٩/١٢/١٥/١٨/٢١/٢٤/٢٧)

تم اجراء القياس قبل المنافسة ب (٢) ساعة من خلال استمارات وزعت على اللاعبين وكانت درجات بعد الثقة بالنفس هي اقل الدرجات التي حصل عليها اللاعبين اما بعد القلق المعرفي والبدني فقد حصلت على اعلى الدرجات وهو ما تميزت به عينة البحث ينظر ملحق رقم (٢) .

٣-٦ البرنامج التدريبي للانتباه الانتقائي:

يتكون البرنامج التدريبي المعد من الباحثة من (١٦) وحدة تدريبية ولمدة (٨) اسابيع يكون عدد الوحدات في الاسبوع (٢) وحدة وزمن كل وحدة تدريبية تبلغ (٤٠) دقيقة ليومي الاحد والاربعاء وفي حالة وجود عطلة رسمية تؤجل الى اليوم الذي يليه وبذلك اصبح الزمن الكلي للمنهج التدريبي بالدقائق (٦٤٠) دقيقة موزعة على (١٦) وحدة تدريبية وقبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي على لاعبات منتخب جامعه القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قامت الباحثة بتقويم البرنامج التدريبي وعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين(*)^١ في مجال علم النفس الرياضي ، لمعرفة مدى ملائمة على العينة وبتوافق جميع الخبراء على الموضوعات جميعها مع اجراء قسم من التعديلات وزيادة قسم من المفاهيم التي تخدم الباحث ليصبح البرنامج بالصورة النهائية ليتم البدء بتنفيذ البرنامج على عينة البحث وذلك في يوم الاحد المصادف.... واما المكان الذي تم فيه تطبيق البرنامج فانه يحتوي على التهوية الصحيحة وضاءة جيدة مناسبة ومريحة واماكن للجلوس بحيث

ينظر ملحق رقم (١)*

يتوفر للعينة جو مناسب ومهيأ تهيئة مناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي وعند وصول العينة الى مختبر علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية يأخذ قسطاً من الراحة وكذلك استعان الباحث بصور حسب ما يحتاجها الباحث من خلال عرضها في شاشة الداتا شو (Data show) والصور تؤدي للاسترخاء التام وتوضيح لهم ما هو الهدف من البرنامج التدريبي وشرح للعينة البرنامج التدريبي بالتفصيل حيث اعتمدت الباحثة على طريقة الحصر الشامل وتم اجراء البرنامج التدريبي في تمام الساعة التاسعة صباحاً في مختبر علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .

٣-٧ الاختبارات القبليّة : تم اجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ ٢٠٢٢/١/٩ على افراد عينة البحث قبل البدء بالبرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثة لمتغيري القلق والعتبة الادراكية للاعبات منتخب جامعة القادسية بكرة السلة للطالبات في مختبر علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .

٣-٨ التجربة الرئيسيّة: قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسيّة على عينة البحث في مختبر علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية بعد انتهاء المنهج التدريبي الموجود في منظومة الريهاكوم المعرفية .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجداول ، لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ؛ ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قامت بها الباحثة .

٤-١-٤ عرض نتائج القلق وتحليلها ومناقشتها :

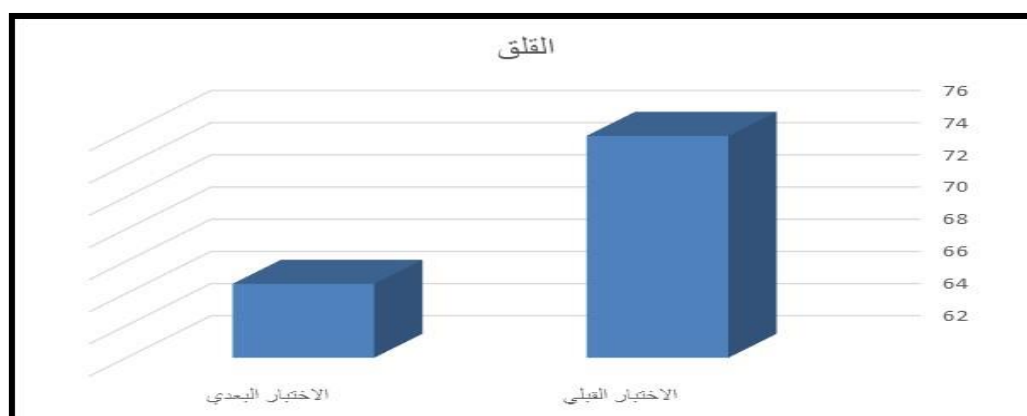
٤-١-١-٤ عرض نتائج القلق وتحليلها ومناقشتها لأفراد عينة البحث :-

الجدول (٣)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في القلق لأفراد عينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	القلق	درجة	٧٥.٨٠٠	١.٨٧٤	٦٦.٦٠٠	٦.٧٣٦	٩.٢٠٠	٦.٩٥٧	٤.١٨٢	٠.٠٠٢

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (٣) الفروق في قيم القلق في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة البحث أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.١٨٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢) ودرجة حرية (٩) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث ولصالح الاختبار البعدي .



الشكل (١)

يوضح الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في القلق لأفراد عينة البحث

المناقشة :-

من خلال النتائج التي ظهرت لنا في الجدول (٣) اذ تبين ان مستوى القلق لدى افراد عينة البحث في الاختبار البعدي هو افضل من مستوى القلق في الاختبار القبلي وهذا يؤكد ان المنهج المتبع من قبل الباحثة ادى الى انخفاض مستوى القلق لدى افراد عينة البحث اذ يعد هذا المستوى من القلق ضروري على تأهب لمواجهة متطلبات الحياة ، انه يعمل عمل الدافع او العنصر المنشط للفرد ، وهذا النوع من القلق المنخفض يسمى في بعض الاحيان (القلق الميسر) اي القلق الايجابي الذي يكون استعدادات الفرد لمواجهة الظروف الخارجية دون الحد من قدرته على التحكم التام على سلوكه (١٠ ، ٢٠٧) . ان تأثير القلق لا يقتصر فقط على الناحية النفسية، بل يتعدى ذلك الى الناحية البدنية .

٥- الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها واستعمال الباحثة للوسائل الاحصائية توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :

- ١- ان البرنامج التدريبي للانتباه الانتقائي اثر تأثيرا ايجابيا في خفض القلق تحت العتبة الادراكية (سمعية – بصرية) لدى منتخب جامعة القادسية بكرة السلة للطالبات .
- ٢- ان البرنامج التدريبي للانتباه الانتقائي في منظومة الريهاكوم اثر بشكل واضح على تحسين العتبة الادراكية (سمعية – بصرية) لدى افراد عينة البحث
- ٦- التوصيات :

- ١- اعتماد المناهج التدريبية الالكترونية (منظومة الريهاكوم) في تحسين وتطوير المتغيرات النفسية .
- ٢- ضرورة استخدام التقنيات الحديثة والمتمثلة باستخدام الحاسوب والاطلاع عليها من الباحثين والاستفادة منها عند القيام بأجراء اي من الاختبارات النفسية لأنها تعطي نتائج عالية الدقة.

المصادر:

- ١- عبد المنعم برهم ، هاشم ابراهيم : دليل الانماط الجسمية والموصفات الجسمية ، عمان – الاردن ، ١٩٨٧ .
- ٢- محمد لطفي : خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، ١٩٧٥ .
- ٣- عرب ، محمد جسام وموسى ، جواد كاظم : مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة ، مجلة كلة التربية الرياضية ، العدد ١ ، مطبعة ديالى ، بعقوبة ، ٢٠٠١ .
- ٤- علي سلوم جواد ومازن حسن : البحث العلمي اساسيات ومناهج ، اختبار الفرضيات ، تصاميم تجارب ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ط١ ، النجف الاشرف ، ٢٠١١ .
- ٥- ذوقان عبيدات واخرون : البحث العلمي مفهومة- اساليبه – ادواته ، ١٩٨٨ .
- ٦- عامر ابراهيم قنديلجي : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، دار اليازوري العلمية ، ١٩٩٩ .
- ٧- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل الابحاث لكتابة البحوث ، بغداد ، ب م ، ٢٠٠٤ .
- ٨- هدى جميل عبد الغني : منظومة الريهاكوم المعرفية ، مؤسسة دار الصفاء للطباعة والنشر والتوزيع ، ط١ ، العراق ، بابل ، ٢٠١٩ .
- ٩- علاوي ، محمد حسن : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مكتب الكتاب للنشر والتوزيع ، ط١ ، القاهرة ، مصر ، ١٩٩٨ .
- ١٠- الطالب ، نزار محمد والويس ، كامل : علم النفس الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٠ .

ملحق رقم (١)

أسماء الخبراء اللذين عرض عليهم البرنامج التدريبي للانتباه الانتقائي

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة والكلية
١	أ. د عامر سعيد	أستاذ	علم نفس	جامعة بابل
٢	أ. د حيدر ناجي	استاذ	علم نفس	جامعة الكوفة
٣	أ. د فاضل كردي	استاذ	علم نفس	جامعة الكوفة
٤	أ. د سلمان عكاب	استاذ	اختبارات	جامعة الكوفة
٥	أ. د أسعد علي سفيح	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	أ. م. د ضياء ثامر	استاذ مساعد	تعلم - سلة	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	أ. م. د رافت عبد الهادي كاظم	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي - كرة قدم	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	أ. م. د علي صكر جابر	استاذ مساعد	علم نفس	جامعة القادسية / كلية التربية / قسم التربية وعلم النفس
٩	أ. م. د حيدر كريم سعيد	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي - كرة قدم	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٠	أ. م. د صالح جويد	استاذ مساعد	علم نفس	جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق رقم (٢) قياس القلق قبل المنافسة

م	العبارات	ابدا تقريبا	احيانا	غالبا	دائما تقريبا
١	انا مشغول البال بالمباراة القادمة.				
٢	اشعر بالنرفزة.				
٣	اشعر بالهدوء.				
٤	اشعر بعدم الثقة في نفسي.				
٥	اشعر بالاضطراب.				
٦	اشعر بالراحة.				
٧	بالي مشغول من ناحية عدم اجادتي في المباراة بما يتناسب مع مستواي .				
٨	اشعر بأن جسمي متوتر.				
٩	اشعر بالثقة في نفسي .				
١٠	بالي مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز) في المباراة .				
١١	اشعر بالتوتر في معدتي .				
١٢	اشعر بالاطمئنان .				
١٣	اخشى من سوء الاداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباراة .				
١٤	اشعر بالاسترخاء في جسمي .				

١٥	اثق في قدرتي على مواجهه التحدي في المباراة .
١٦	اخشى ان يكون ادائي سيئا في المباراة .
١٧	قلبي يدق بسرعة .
١٨	عندي ثقة بانني سوف اجيد في المباراة .
١٩	بالي مشغول من ناحية تحقيق هدفي في المباراة .
٢٠	اشعر بتقلص (او مغص) في معدتي .
٢١	اشعر براحة البال .
٢٢	فكري مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن ادائي في المباراة .
٢٣	احس بعرق في اليدين .
٢٤	اشعر بثقة لأنني هيات نفسي ذهنيا بأنني سوف اجيد في المباراة .
٢٥	بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المباراة .
٢٦	اشعر بأن جسمي مشدود.
٢٧	عندي ثقة بأنني سأتغلب على ضغوط المباراة .