

# استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه وعلاقتها بنتائج البطولة لدي لاعبي البولينج الدوليين

م د / رشا محمد اشرف شداد

م د / هند سليمان علي حسن

## المقدمة ومشكلة البحث :

تعد الكفاءة البدنية من العوامل الأساسية المؤثرة في مستوى اى رياضي في اى نشاط رياضي ، وهذا لا يعنى أن الكفاءة البدنية وحدها تكفى وخاصة عندما يرغب اللاعب الوصول إلى مستوى البطولة ، ففي رياضة البولينج نجد أن هناك العديد من العوامل الخارجية التي تؤثر في مستوى أدائه مثل تغيير الملعب ، توزيع الزيت على حارة اللعب ، درجة جفاف منطقة ( التهيئة ) وغيرها من العوامل التي تؤثر على كفاءة اللاعب ، لذا يجب أن يتم تدريب اللاعب على عدد من المهارات النفسية وان يتكون لدى كل لاعب استراتيجية خاصة به مهارية ونفسية تمكنه من إحراز هدفه ( إسقاط العشر قوارير ) للإحراز أعلى نقاط ( ٣٠٠ نقطة ) وهو الهدف الأسمى لأي لاعب .

حيث تمثل استراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية أحد الأبعاد المعرفية الهامة للوصول إلى تحقيق مستويات عالية من الإنجاز بهدف المساهمة في الوصول إلى حالة الأداء المثالية عن طريق عزل التفكير والتغلب على الضغوط ، كما أن الاهتمام بمحتوى التفكير المناسب والذي يعمل على زيادة الثقة في النفس والقدرة على معالجة المشكلات قبل وأثناء المنافسة ( ١٠ : ٧٥ ) .

ولقد اجمع العديد من علماء النفس في المجال الرياضي على أن استراتيجيات التفكير هدفها هو الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي مع مراعاة هذه الاعتبارات الأساسية ألا وهي :

- نوع وخصائص النشاط الرياضي العقلية والنفسية .
- المهارات المطلوبة لعملية التدريب ، المهارات المطلوبة للأداء التنافسي لهذا النشاط .
- المستوى العمري للاعبين وكذلك العمر التدريبي للاعب .
- الفروق الفردية بين اللاعبين ( العقلية - البدنية - المهارية ) ( ١ : ١٣ ) .

\* مدرس بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم - جامعه حلوان

\*\* مدرس بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم - جامعه حلوان

وقد تعددت أنواع استراتيجيات التفكير حسب متطلبات كل نشاط رياضي والمتطلبات النفسية والعوامل التي تؤثر على الأداء التنافسي لنوع النشاط ، لذلك تناولت الباحثتان بعض المحاور التي قد تكون مؤشرا لاستراتيجيات تفكير لاعبي البولينج والتي تؤثر على مستوى وأسلوب الأداء المميز لهم ، ومنها أسلوب الحديث الذاتي لديهم حيث عرفه علاوى بأنه الكلام الصامت من اللاعب لنفسه أو مجموعه من الأفكار التي يرغب اللاعب فى إطلاق العنان أو الانغماس فيها عن الأحداث والوقائع التي يواجهها وقد تكون هذه الأفكار ايجابية أو سلبية أو بناءة أو منطقية ( ١٤ : ٣١ ) .

كما أن عملية التفكير فى الواجب المهارى يعتبر جزء رئيسي فى المنافسات الرياضية حتى تساعد اللاعب على إتقان الأداء بصورة جيدة ، ولذلك يفضل أن تتم عملية التفكير فى الواجب المهارى بصورة تدريجية تمتاز بالانسيابية ، وكذلك فان التعرف على مجموعة الكلمات المزاجية التي يضعها اللاعب لنفسه من احد المحاور الأساسية للتعرف على استراتيجية تفكير اللاعب والتعرف على بعض الجوانب الانفعالية التي تتم بداخله وبالتالي فهي تختلف باختلاف ظروف اللعب مما يساعد على الحفاظ بأفضل مستويات الأداء لديه لأطول فترة ممكنة .

ويتضح أيضا أهمية التعرف على استراتيجية تجزئة الأداء أثناء فترات البطولة من خلال وضع أهداف طويلة المدى يسعى اللاعب للوصول إليها فى نهاية البطولة ، وأهداف مرحلية يسعى لتحقيقها فى كل مرحلة من مراحل البطولة وذلك تبعا لأهمية البطولة وقوة المنافس ومستوى اللاعب نفسه ، ويعتبر بناء الأهداف أحد وسائل الدافعية فى المجال الرياضي ، حيث يرى "لوكي" (١٩٨٢م) أن أهم المتغيرات النفسية لوضع الأهداف هي الدافعية والالتزام وان وضع الأهداف له التأثير على درجة بذل الجهد والمواظبة والكفاح من اجل تحقيق الأهداف الموضوعه ( ٦ : ٤٠٢ ) .

وتعتبر عملية الاسترخاء أحد العمليات الهادفة لإنقاص التوتر الفسيولوجي أو النفسي أو الاثنتين معا ، لأنها تعتبر حالة انفعاليه تنسم بالتوافق بين الفرد ومحيطه الخارجي فضلا عن التحرر من الشد العصبي وذلك فى ضوء إمكانيات اللاعب والمتطلبات العامة والخاصة له ، وقد ذكر "محمد العربي شمعون" أنواع الاسترخاء : الاسترخاء الانقباضي ، العقلي ، التعاقبي ، العضلي ( ٨ : ١٦٩ ) .

ويشير محمود عنان عن معنى الاستثارة كأحد المحاور الأساسية لاستراتيجية التفكير إنها عملية ( نفس - فسيولوجي) تختلف فى الشدة والدرجة وفق أداء اللاعب للمهارات الحركية فى التدريب والمنافسة ( ١٧ : ٢٢٠ ) .

ونجد من أهم المحاور الخاصة باستراتيجية التفكير هو التحكم الانفعالي حيث يكتسب اللاعب الرياضي أثناء تفاعله المستمر مع بيئته وفى أثناء عمليات التدريب والمنافسة علاقات معينة للأشياء والمظاهر والأحداث ، فالانفعال استجابة ذات صبغة وجدانية لها مثيراتها ومظاهرها ووظائفها

ونتاؤها ، وقد تكون مثيرات الانفعال مدركات حسية أو بعض الأفكار أو التصورات وقد تكون حالات داخلية للفرد نفسه ( ١٤ : ٣٥٧ ) .

وهذا ما يؤكد أن الآلية في الأداء تعد احد المهارات الحركية المطلوبة للاعب عند استخدام التفكير الايجابي والانتباه والتركيز في الأداء بمختلف متطلبات المهارة والواجبات الخطئية المطلوبة منة أثناء المناقسة ، ومن هنا يأتي العامل الاساسى لعملية التفكير الناجحة وهو عملية التصور العقلي والذي يعبر عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالجزئيات وينتهي بالكليات ، لذلك نجد اللاعب عادة يبدأ بتكوين عده نقط في العقل ويتصور كيفية الاستجابة لها لان الإنسان يمتلك القدرة أيضا على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة باستخدام احد وسائل الحواس أو الحواس جميعها ( ٨ : ٢١٨ )

ولا يتأتى للباحثين التعرف على استراتيجيات التفكير لدى لاعبي البولنج دون التعرف على تركيز الانتباه لديهم ، حيث أن الانتباه هي عملية نفسية تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها وتجاهل مثيرات أخرى أو كبت الاستجابة لها ( ٦ : ٢٢١ ) .

ويعتبر الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في اي لون من ألوان النشاط الرياضي وللحصول على الأداء الامثل يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه واليقظة ، وفقدان الانتباه يعتبر احد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز ، لذلك يجب تقويم نقاط القوة والضعف في الانتباه من خلال برامج معدة لذلك ووضع استراتيجية شاملة لتقويم كل أبعاد الانتباه ( ٩ : ٣٦٣ ) .

وقد ذكر "مصطفى باهى" إن مهارات الانتباه هي مجموعة من المهارات النفسية الحيوية لإنجاز الأداء بصورة جيدة ، هذا ويظهر الإنجاز عندما يكون الرياضيون في أفضل مستوى لتوجيه الانتباه كليا إلى عملية إنجاز المهارة ولا شئ آخر وهذا يعتمد على وجود عوامل داخلية وخارجية تهيئ للفرد عملية انتباه صحيحة ( ١٥ : ١١٥ ) .

وترى الباحثين أن تشتيت الانتباه لدى اللاعبين قد يؤثر سلبيا على مستوى الأداء لديهم مما يؤدي ذلك بدوره إلى التأثير على نتائج البطولة ، حيث يعد تركيز الانتباه احد العمليات العقلية الضرورية الهامة للاعب الرياضي عامة ولاعب البولنج خاصة ، حيث تزيد من فاعلية أداءه لتسجيل النقاط في حالة توجيه اداءه نحو الهدف المحدد وبالتالي إحراز التفوق لتحقيق أفضل نتيجة .

وتعد رياضة البولنج في الأصل رياضة فرعونية المنشأ ، ثم ظهرت مرة أخرى في أوروبا وخاصة ألمانيا حيث كانت جزء من الاحتفالات الدينية في القرن الرابع ثم زاد انتشارها في أمريكا في القرن التاسع عشر ، وقد تم إنشاء الاتحاد الدولي للبولنج عام ١٩٥١م ، أما عن رياضة البولنج في

العالم العربي ومصر فقد تم إنشاء الاتحاد القطري عام ١٩٨٠م كأول اتحاد للعبة بعدما لاقت اللعبة رواج كبير في العالم العربي ، وفي مصر انتشرت في مطلع التسعينات فكان إنشاء الاتحاد المصري للبولينج عام ١٩٩٧م ، ثم قامت مصر باستضافة بطولة كأس العالم رقم ٣٣ بالقاهرة في نفس العام . حيث ترى الباحثين أن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية تحتاج إلى العديد من العمليات العقلية كالتفكير والانتباه والإدراك ، ويظهر ذلك خاصة في الرياضات الفردية التي يتم فيها التنافس وجها لوجه بين اللاعبين مما يؤدي باللاعب الرياضي إلى التفكير الدائم في أساليب وأداء منافسة أثناء المنافسة الرياضية ، ومن خلال هذا العرض يتضح لنا مدى أهمية التعرف على استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه لدى لاعبي البولينج لما لهذه الرياضة من خصائص ومتطلبات مهاريه خاصة تعتمد اعتمادا أساسيا على بعض هذه المظاهر .

وهذا ما دعي الباحثين إلى تناول مشكلة البحث الحالية للتعرف على استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه الخاصة بلاعبي البولينج الدوليين المشتركين في فاعليات بطولة سيناء الدولية ٢٠٠٦م وعلاقتها بترتيب نتائج البطولة للوصول إلى النتيجة التي قد تساهم بشكل ايجابي إلى تحسين أداء اللاعبين ورفع مستواهم المهاري .

#### أهداف البحث :

- ١- التعرف على استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه لدى كل من ( مصريين - عرب - أجنبي ) .
- ٢- دراسة الفروق في استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه لدى كل من ( مصريين-عرب-أجنبي ) .
- ٣- التعرف على استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه لدى كل من ( مصريين - عرب - أجنبي ) وفقا لترتيب نتائج البطولة .
- ٤- دراسة الفروق في استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه لدى كل من ( مصريين -عرب- أجنبي ) وفقا لترتيب نتائج البطولة .

#### تساؤلات البحث :

- ١- ما هو أسلوب استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه لدى كل من ( مصريين - عرب - أجنبي ) ؟
- ٢- هل توجد فروق في استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه لدى كل من ( مصريين - عرب - أجنبي ) ؟
- ٣- ما هو أسلوب استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه لدى كل من ( مصريين - عرب - أجنبي ) وفقا لترتيب نتائج البطولة ؟
- ٤- هل توجد فروق في استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه لدى كل من ( مصريين - عرب - أجنبي ) وفقا لترتيب نتائج البطولة ؟

## المصطلحات الخاصة بالبحث :

\* استراتيجية التفكير في المجال الرياضي : ( تعريف اجرائي )

" هو تخطيط عقلي يقوم به اللاعب الرياضي من خلال التفكير لحل مشكلة أو موقف صعب بناء على ما لديه من بيانات ومعلومات تم إدخالها مسبقا " .

\* تركيز الانتباه : تعريف واينبرج " Weinberg "

" القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة في البيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة " ( ٢٥٥:٨ ) .

## الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث :

أولا : دراسات تناولت استراتيجية التفكير في المجال الرياضي :

١- دراسة " احمد صلاح " ٢٠٠٢م (١) بعنوان " النشاط الكهربائي للمخ كدالة لفاعلية استراتيجية التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين " ، وقد استخدم المنهج التجريبي لمجموعة الواحدة عن طريق القياس ( القبلي - البعدي ) وطبق أربعة استراتيجيات التفكير وهم ( تجزئة الأداء ، التفكير في الواجب المهاري ، الحديث الذاتي ، الكلمات المزاجية ) ، وذلك على عينة عمدية من (٣) لاعبين مستوى دولي في الاسكواش ، وأسفرت أهم النتائج على أن الاستراتيجيات العقلية ذات تأثير فعال في تطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط ، وكذلك المج بين العمل من واقع نشاط المخ الكهربائي واستراتيجيات التفكير المختلفة ذو تأثير فعال على تطوير الأداء .

٢- دراسة " نجلاء فتحي " ٢٠٠٢م ( ١٨ ) بعنوان " فاعلية استخدام استراتيجية التفكير في تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء في التمرينات الفنية لدى بعض طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية " ، وقد استخدمت المنهج التجريبي لثلاث مجموعات وطبقت بعض الاستراتيجيات وهي (التفكير في الواجب المهاري ، الحديث الذاتي الايجابي ) ، وذلك على عينة عمدية من ٤٥ طالبة ، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود تحسن لدى المجموعتان التجريبيتان في مستوى الأداء والثقة الرياضية نتيجة استخدامهم استراتيجيات التفكير المقترحة ، وكذلك بعض المهارات العقلية مثل ( تركيز الانتباه ، الاسترخاء ، التصور العقلي ) .

٣- دراسة " وليد جبر " ٢٠٠٤م ( ١٩ ) بعنوان " فعالية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش ( دراسة حالة ) " ، وقد استخدم الباحث منهج دراسة الحالة وذلك على عينة عمدية من لاعبي سلاح الشيش الناشئين تحت (١٥) سنة ، حيث استخدم مقياس الاستراتيجيات العقلية في المجال الرياضي ( بناء الأهداف - الحديث الذاتي - الاستثارة - التحكم الانفعالي - الآلية - الكلمات المزاجية - التفكير في الواجب المهاري - تجزئة

الأداء ) ، وقد أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية في تطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش ، كما أوضحت الدراسة دور التدريب على هذه الاستراتيجيات العقلية في توجيه التوتر بالنسبة للاعبين وتممية مهارات الاسترخاء والتصوير العقلي وتركيز الانتباه .

### ثانيا : دراسات تناولت تركيز الانتباه في المجال الرياضي :

١- دراسة "محمد نكي إبراهيم " ٢٠٠٢م ( ١١ ) بعنوان " دينامية حدة الانتباه لدى الملاكمين وعلاقتها بنتائج المباريات " ، واستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين ظاهرة حدة الانتباه لدى الملاكمين ونتائج المباريات ، واشتملت إجراءات الدراسة استخدام اختبار التصحيح المعروف باسم بوردين انفيوموف وذلك على عينة قوامها ٤٢ ملاكماً من المشتركين في بطولة الشباب منطقة الغربية ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في ظاهرة حدة الانتباه قبل المباريات بين الملاكمين الفائزين والمهزومين لصالح الملاكمين الفائزين .

٢- دراسة " محمد حسنى احمد احمد " ٢٠٠٤م ( ١٢ ) بعنوان " تركيز الانتباه والتوجه التنافسي وعلاقتها بنتائج المباريات في رياضة تنس الطاولة " ، واستهدفت الدراسة التعرف على الفروق في تركيز الانتباه والتوجه التنافسي لدى لاعبي تنس الطاولة وفقاً لترتيب نتائج المباريات ، والعلاقة بينهما ، واشتملت إجراءات الدراسة تطبيق اختبار ( d2 ) لتركيز الانتباه ، ومقياس التوجه الرياضي وذلك على عينة عمدية اشتملت على جميع لاعبي الدرجة الأولى الذين اشتركوا في بطولة الجمهورية الممتاز ٢٠٠٣م وبلغ عددهم (٦٣) لاعبا ، وأظهرت النتائج أن هناك فروق دالة إحصائية في تركيز الانتباه وفقاً لترتيب نتائج المباريات لصالح اللاعبين أصحاب المستوى العالي .

### ثالثا : دراسات تناولت رياضة البولينج :

١- دراسة "هيل وبوردين " Hill, K.L ; Borden, F" ١٩٩٥م ( ٢٣ ) بعنوان " تأثير التدريب على تركيز الانتباه للكرة المدفوعة على المستوى الرقمي في البولينج " ، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التدريب على تركيز الانتباه أثناء دفع الكرة لكي تسير في الشكل السليم على مستوى تحسن الأداء وخاصة في المهارات الحركية الدقيقة ، واستعان الباحثان بعينة قوامها (٣١) لاعب بولينج ، تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين ضابطة - تجريبية كما تم إجراء القياس القبلي لمستوى أداء اللاعبين لمتوسط أداء الرميات الأولى لستة أسواط متتالية ، ثم وضع المجموعة التجريبية في برنامج خاص بتركيز الانتباه بجانب التدريب الاساسي ، وتم حساب الفروق داخل المجموعة قبل وبعد التدريب ، وكذلك الفروق بين المجموعتين ، وأسفرت النتائج على أن المجموعة التجريبية قد حققت نتائج عالية وذات دلالة إحصائية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

- المنهج المستخدم :

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث .

- مجتمع وعينة البحث :

جميع اللاعبين ( ذكور/ إناث ) المشتركين في بطولة سيناء الدولية المفتوحة للبولينج المقامة في المركز الدولي للبولينج للقوات المسلحة بالقاهرة من الفترة (٤/٧ - ٤/١٤/٢٠٠٦م) ، باجمالى (١٠١) لاعب من الجنسيات الثلاثة ( مصريين - عرب - أجنب ) ، وجدول رقم (١) يوضح ذلك .

#### جدول (١)

##### بيان بتوصيف مجتمع البحث

البلد	مصريين		عرب		أجنب		المجموع الكلى	
	رجال	سيدات	رجال	سيدات	رجال	سيدات	رجال	سيدات
الجنس	٤٦	١٢	٢٩	٢	٦	٦	٨١	٢٠
العدد	٤٦	١٢	٢٩	٢	٦	٦	٨١	٢٠
المجموع	٥٨		٣١		١٢		١٠١	

#### الأدوات المستخدمة بالبحث :

##### ١- مقياس استراتيجيات التفكير :

مقياس استراتيجيات التفكير إعداد " احمد صلاح " بعد ما أجرى عليه بعد التعديلات على المقياس الاصلى ترجمة "محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل" (٢٠٠١م) حيث تكونت الصورة الأصلية من (٩) أبعاد باجمالى (٦٤) عبارة ، ثم قام بإضافة (٣) أبعاد بحيث أصبح المقياس (٨٨) عبارة ، ويقوم اللاعب بالاستجابة على ميزان تقدير خماسي ( لم يحدث أبدا - نادرا - أحيانا - غالبا - دائما ) بهدف قياس مدى استخدام اللاعب لبعض المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير فى ظروف التدريب أو المنافسة ، وقد تراوح معامل صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلى للإبعاد ما بين (٠,٦٣٩ - ٠,٨٨٧) ، ومعامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية (٠,٦٣٥) ، ونظرا لحدائة مجال الدراسة من حيث طبيعة النشاط الرياضى قيد البحث فقد تم الاستعانة بمقياس احمد صلاح ، مرفق (١) ، ثم قامت الباحثتين بترجمة المقياس إلى اللغة الأجنبية ليتلاءم مع اللاعبين الأجانب وقد تم التحقق من صحة الترجمة باستطلاع رأى بعض اللاعبين المصريين المجيدين للغة الإنجليزية وإجراء التعديلات اللازمة عليه ، مرفق (٢) .

## ٢- اختبار تركيز الانتباه :

قامت الباحثين بتصميم اختبار تركيز الانتباه باستخدام برنامج ( Power Point ) بالكمبيوتر وذلك على نمط اختبار تركيز الانتباه " جهاز التختاسكوب " مرفق (٣) ، ويتكون الاختبار المقترح من ٢٣ شريحة منها ٣ شرائح توضح الأولى منها وضع القوارير الـ ١٠ بأرقامها كما فى اللعب ، وشريحتين توضح طريقة تطبيق الاختبار والاستجابة عليه ويتم عرض الـ ٢٠ شريحة على التوالي حيث يقوم اللاعب برؤية كل شريحة لمدة ثانية واحدة ثم يطلب منه أن يسجل في استمارة معدة مسبقا أرقام الأربعة القوارير ( Bins ) المطلوبة منه ، ثم تقوم بحساب الوقت المستغرق فى الإجابة داخل الاستمارة ، ( وقد تم وضع هذا الاختبار بعد الإطلاع على المراجع الأجنبية (٢١،٢٢) مرفق (٤) .

- وقد تم حساب صدق الاختبار المقترح باستخدام أسلوب الصدق التلازمى وذلك من خلال استجابة اللاعبين على عبارات بعد تركيز الانتباه من مقياس استراتيجيات التفكير على عينة قوامها (٣٠) لاعب مصري من غير عينة البحث الأصلية ، والجدول التالي يوضح ذلك .

### جدول (٢)

معامل ارتباط درجه بعد تركيز الانتباه ودرجة اختبار تركيز الانتباه (ن = ٣٠)

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ر "
بعد تركيز الانتباه	١٤,٤٠	٤,٨	* ٠,٤٥٠
اختبار تركيز الانتباه	١٣,١٧	٣,٤٥	

\* قيمة " ر " الجدوليه عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٢) أن :

هناك ارتباط دال إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على مدى مناسبة اختبار تركيز الانتباه المصمم من قبل الباحثين وانه صالح للتطبيق .

- كما تم حساب معامل الثبات للاختبار المقترح على نفس العينة السابقة من خلال إعادة التطبيق بعد فترة زمنية أسبوع ، والجدول التالي يوضح ذلك .

### جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (ن = ٣٠)

البيان	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة " ر "
	ع	م	ع	م	
اختبار تركيز الانتباه	٣,١٠	١٣,٢٥	٣,١٦	١٣,٢٧	٠,٣٩٨

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٦١



يتضح من جدول (٣) أن :

هناك ارتباط دال بين التطبيقين الأول والثاني لعينة التقنين في استجاباتهم على اختبار تركيز

الانتباه الجديد ، مما يدل على درجة ثبات الاختبار .

خطة التحليل الاحصائي :

١- الإحصاء الوصفي لمقياس استراتيجيات التفكير ، واختبار تركيز الانتباه .

٢- تحليل التباين لحساب دلالة الفروق بين استجابات اللاعبين على مقياس استراتيجيات التفكير ،

واختبار تركيز الانتباه وفقا ( للجنسية / ترتيب نتائج البطولة ) .

عرض النتائج ومناقشتها :

أولا : التعرف على استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه لدى عينات البحث الثلاثة :

جدول (٤)

الإحصاء الوصفي لمحاور مقياس استراتيجيات التفكير  
 واختبار تركيز الانتباه لعينات البحث الثلاثة

أجانب ن = ١٢		عرب ن = ٣١		المصريين ن = ٥٨		المحاور
ع	م	ع	م	ع	م	
٣,٨٠	٣٢,١٦	٥,١٢	٣١,٤٠	٤,٧٠	٣٢,٠٩	الحديث الذاتي
١١,١٢	٣١,٢٥	٣,٣٩	٢٨,٨٠	٥,١٧	٢٨,٣١	التفكير في الواجب المهاري
٣,٩٠	٣٠,١٦	٥,٤٦	٢٩,٣٥	٤,٩٩	٢٩,٣٢	الكلمات المزاجية
٤,٦٩	٢٥,٣٣	٢,٩٩	٢٩,٥٤	٥,٠٤	٢٧,٣٤	تجزئة الأداء
٣,٤٢	٣٣,٠٨	٤,٢١	٣٣,٠٣	٤,١٨	٣٣,٦٧	بناء الأهداف
٥,١٤	٢٧,٥٨	٣,٦٤	٣٠,٢٥	٤,٦٥	٢٩,٣٦	التصور العقلي
٧,١٦	٢٩,٥٨	٣,٠٨	٢٨,١٢	٥,٨٥	٢٦,٠١	الاسترخاء
٧,٣٠	٢٧,٤١	٤,٧٠	٣١,٠٣	٥,١٣	٣٠,٣٦	الاستشارة
٥,٥٦	٢٧,٣٣	٦,٦١	٢٨,٤١	٥,٥٨	٢٦,٦٨	التحكم الانفعالي
٤,٥٠	٢٥,٩١	٣,٦١	٢٦,٨٠	٥,٢٤	٢٦,٢٩	الآلية
٣,١٦	١٣,٧٥	٢,٦٢	١٣,٨٣	٥,٠٤	١٤,٤٦	تركيز الانتباه
١,٦٦	١٥,٦٦	١,٨٣	١٥,٠٩	٢,٨٠	١٤,٠٣	التفكير الايجابي
٣,١٤	١٥,٩٠	٣,٥٦	١٢,٧٥	٣,٣٠	١٣,٣٦	اختبار تركيز الانتباه
٣,١٢	٧,١٧	٢,٢٨	٩,١٦	٢,٣٢	٧,٠١	الوقت المستغرق

يتضح من جدول (٤) أن :

تفاوت قيم المتوسطات الحسابية بين عينات البحث الثلاثة في استجاباتهم على أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير واختبار تركيز الانتباه وحساب الوقت المستغرق للاستجابة ، ويتضح من خلال الجدول السابق أن أعلى متوسط حسابي جاء في استراتيجية بناء الأهداف لكل من المصريين ثم الأجانب ثم العرب وتتفق هذه النتائج مع واقع أسلوب ممارسة لاعبي البولينج بشكل عام حيث أن الهدف الأسمى لجميع اللاعبين واضح ومعروف ألا وهو إسقاط القوارير العشر معا ( استريك Strik ) لأكبر عدد من الرميات المتتالية مما يتيح للاعب الحصول على أكبر نتيجة ( ٣٠٠ نقطة ) .

يليهما استراتيجية الحديث الذاتي لكل من لاعبي العرب ثم الأجانب ثم المصريين حيث نجد أن اللاعب يحتاج إلى التقييم الذاتي المتواصل للأداء أثناء البطولة أو التدريب ، حيث يقوم اللاعب بعمل بعض الحسابات الدقيقة الخاصة بمسار الكرة المناسب وأسلوب دورانها أثناء سيرها في حارة اللعب وكذلك سرعة قذفها بعد كل رميه مما يضمن له فرصة إسقاط القوارير العشر معا للإحراز نقاط أكبر وهذا يعكس أهمية هذه الاستراتيجية .

يليهما في المستوى الثالث استراتيجية الاستثارة لكل من اللاعبين العرب ثم المصريين ، بينما جاءت استراتيجية التفكير في الواجب المهاري في المستوى الثالث لدى اللاعبين الأجانب ، فقد جاء هذا التفاوت من خلال ما يحدث في البطولة حيث يظهر خلف كل لاعب مجموعه من المقربين إليه يقوموا برفع مستوى الاستثارة والتوتر لديه والذي يؤدي عنده أفضل أداء مما يساعده على تناسي المحاولات الضعيفة السابقة بهدف تحسين الأداء ، وبالرغم من أن الأجانب اظهروا اهتمام كبير باستراتيجية التفكير في الواجب المهاري وهذا يتضح من خلال أسلوبهم في اللعب المميز عند أداء الرميات كما إنهم يحرصون على تسجيل كل محاولاتهم وكتابة ملاحظات خاصة لهم ، ولعل ذلك يرجع إلى تعدد النواحي الفنية وكثرتها التي يجب التفكير فيها بكل أبعادها وإخضاعها تحت السيطرة والعمل على برمجتها عقليا حتى يمكن زيادة التركيز على الأداء والوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة .

أما بالنسبة للاختبار تركيز الانتباه فنجد أن أعلى متوسط حسابي جاء لدى اللاعبين الأجانب يليها المصريين ثم العرب وهذا ما يجعلنا نفسر سبب ضعف بعض اللاعبين المصريين في أداء بعض الرميات والتي قد سبق أن قاموا بأدائها سابقا بنجاح وهذا ما أكد عليه المدربين ، وتعزو الباحثين ذلك إلى نقصان الاهتمام بتدريبات مختلفة لزيادة تركيز الانتباه من خلال التركيز العام وتحويل الانتباه وتثبيت الانتباه وانتقاء الانتباه مما يؤدي إلى تنمية مهارة تركيز الانتباه .

ثانيا : دراسة الفروق في استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه لدى عينات البحث الثلاثة:

جدول (٥)

تحليل التباين لمحاور مقياس استراتيجيات التفكير واختبار تركيز الانتباه (ن=١٠١)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	DF	متوسطات المربعات	قيمة 'ف'
الحديث الذاتي	بين المجموعات	١٠,٦٩	٢	٥,٣٤	٠,٢٣٧
	داخل المجموعات	٢٢١٠,٦٠٥	٩٨	٢٢,٥٥	
التفكير في الواجب المهاري	بين المجموعات	٨٥,٩٢	٢	٤٢,٩٦	١,٣٠١
	داخل المجموعات	٣٢٣٥,٥٠٣	٩٨	٣٣,٠١٥	
الكلمات المزاجية	بين المجموعات	٧,٢٩٢	٢	٣,٦٤٦	٠,١٤٤
	داخل المجموعات	٢٤٨٥,٥٣	٩٨	٢٥,٣٦	
تجزئة الأداء	بين المجموعات	١٧٩,٧٦٠	٢	٨٩,٨٨	*٤,٤٩١
	داخل المجموعات	١٩٦١,٤٤٨	٩٨	٢٠,٠١٥	
بناء الأهداف	بين المجموعات	٩,٥٣١	٢	٤,٧٦	٠,٢٨١
	داخل المجموعات	١٦٤٢,٦٥	٩٨	١٦,٩٣	
التصور العقلي	بين المجموعات	٦٢,٤٤٤	٢	٣١,٢٢٢	١,٥٨
	داخل المجموعات	١٩٢٦,٢٤	٩٨	١٩,٦٥٦	
الاسترخاء	بين المجموعات	١٧٤,٨١٥	٢	٨٧,٤٠	٣,٠٥
	داخل المجموعات	٢٨٠١,٣٨	٩٨	٢٨,٥٨	
الاستشارة	بين المجموعات	١١٥,٩٢٧	٢	٥٧,٩٦	٢,٠٦
	داخل المجموعات	٢٧٥٣,٢٨	٩٨	٢٨,٠٩	
التحكم الانفعالي	بين المجموعات	٦٠,٤٦٠	٢	٣٠,٢٣٠	٠,٨٦٤
	داخل المجموعات	٢٤٣٠,٦٢	٩٨	٢٥,٠٠٦	
الآلية	بين المجموعات	٨,٥٨٤	٢	٤,٢٩٢	٠,١٩٢
	داخل المجموعات	٢١٨٥,٧٧٣	٩٨	٢٢,٣٠٤	
تركيز الانتباه	بين المجموعات	١٠,٥٥١	٢	٥,٢٧٦	٠,٢٩٣
	داخل المجموعات	١٧٦٤,٨٧	٩٨	١٨,٠٠٩	
التفكير الايجابي	بين المجموعات	٣٩,٦٤٣	٢	١٩,٨٢٢	*٣,٣٥٣
	داخل المجموعات	٥٧٩,٣٠	٩٨	٥,٩١١	
اختبار تركيز الانتباه	بين المجموعات	٦٦,٧٠٧	٢	٣٣,٣٥	*٤,٢٢٦
	داخل المجموعات	٧١٧,٤١٢	٩٨	٧,٣٢	
الوقت المستغرق	بين المجموعات	٥٤,٧٤	٢	٢٧,٣٧	*٧,٠١٧
	داخل المجموعات	٣٨٢,٩٥	٩٨	٣,٩٠	

\* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجه حرية (٢ ، ٩٨) = ٣,٠٩

يتضح من جدول (٥) أن :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينات البحث الثلاثة ( مصريين - عرب - أجنبي ) في استجاباتهم على أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير ( تجزئة الأداء - التفكير الإيجابي ) ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينات البحث الثلاثة على باقي أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينات البحث الثلاثة ( مصريين - عرب - أجنبي ) في استجاباتهم على اختبار تركيز الانتباه ، والوقت المستغرق في الإجابة على الاختبار ، والجدول أرقام (٦-٧-٨-٩) توضح دلالة هذه الفروق باستخدام طريقة شيفيه .

#### جدول (٦)

دلالة الفروق في استجاباتهم على استراتيجية ( تجزئة الأداء )

العيّنة	المتوسط الحسابي	مصريين	عرب	أجنبي	قيمه شيفيه
مصريين	٢٧,٣٤	—	٢,١٥	١,٤٠	٢,٤٨
عرب	٢٩,٥٤		—	*٢,٨٠	
أجنبي	٢٥,٣٣			—	

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبين العرب والأجنبي لصالح اللاعبين العرب ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المصريين والعرب ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المصريين والأجنبي في استجاباتهم على استراتيجية تجزئة الأداء ، وقد تعزى هذه النتائج إلى الاختلاف بين اللاعبين في استخدام هذه الاستراتيجية . وهذا ما أكده " محمد العربي شمعون" (١٩٩٦) من انه يجب الوضع في الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين في المهارات العقلية الأساسية .

#### جدول (٧)

دلالة الفروق في استجاباتهم على استراتيجية ( التفكير الإيجابي )

العيّنة	المتوسط الحسابي	مصريين	عرب	أجنبي	قيمه شيفيه
مصريين	١٤,٠٣	—	١,٩٢	*٢,٦٧	٢,٤٨
عرب	١٥,٠٩		—	٠,٧١	
أجنبي	١٥,٦٦			—	

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المصريين والأجانب لصالح اللاعبين الأجانب ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المصريين والعرب ، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين العرب والأجانب في استجاباتهم على استراتيجيات التفكير الإيجابي ، فنجد تميز اللاعبين الأجانب لهذه الاستراتيجيات بمستوى أعلى من اللاعبين المصريين ، مما يدل على استخدام اللاعبين الأجانب لأساليب التحليل الإيجابي للمواقف المختلفة التي يتعرضوا إليها أثناء المنافسة ، مما يؤثر على شكل الأداء لديهم وفي الاستمرارية في الأداء بشكل مثالي طوال فترة المنافسة .

### جدول (٨)

#### دلالة الفروق في استجاباتهم على (اختبار تركيز الانتباه)

العيبة	المتوسط الحسابي	مصريين	عرب	أجانب	قيمه شيفية
مصريين	١٣,٣٦	—	١,١٠	*٣,٠٩	٢,٤٨
عرب	١٢,٧٥	—	—	*٣,٥	
أجانب	١٥,٩٠	—	—	—	

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المصريين والأجانب لصالح اللاعبين الأجانب ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين العرب والأجانب لصالح اللاعبين الأجانب ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المصريين والعرب في استجاباتهم على اختبار تركيز الانتباه ، وقد لاحظت الباحثتان بان اللاعبين واللاعبات الأجانب يقوموا ببعض مهارات تركيز الانتباه من خلال وضع الاستعداد قبل كل رمية ، وهذا ما أشار إليه "أسامة راتب" (١٩٩٧) إلى أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى والتي من أهم خصائصها التحكم في تركيز الانتباه .

### جدول (٩)

#### دلالة الفروق في (الوقت المستغرق للإجابة على اختبار تركيز الانتباه)

العيبة	المتوسط الحسابي	مصريين	عرب	أجانب	قيمه شيفية
مصريين	٧,٠١	—	*٣,٠٧	٠,١٩٠	٢,٤٨
عرب	٩,١٦	—	—	٢,٠٢	
أجانب	٧,١٧	—	—	—	

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المصريين والعرب لصالح اللاعبين المصريين ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المصريين والأجانب ، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين العرب والأجانب في الوقت المستغرق للإجابة على اختبار تركيز الانتباه ، فالفرق بين اللاعبين المصريين والعرب مؤشرا على بطئ أداء الرميات للاعبين العرب مقارنة بالمصريين وذلك نتيجة لبطئ الاستجابة للمثيرات وهو ما ينطبق على واقع أداء اللاعبين للرميات ، وهذا يجعلنا نهتم بزيادة قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبيا .

ثالثا : التعرف على استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه وفقا لترتيب نتائج البطولة :

جدول (١٠)  
الإحصاء الوصفي لمحاوَر مقياس استراتيجيات التفكير  
واختبار تركيز الانتباه وفقا لترتيب نتائج البطولة

المستوى المنخفض		المستوى المتوسط		المستوى الأعلى		المحاوَر
ع	م	ع	م	ع	م	
٥,٢٨	٣١,٣٤	٤,٦٠	٣١,٩٣	٤,٥٨	٣٢,١٨	الحديث الذاتي
٣,٩٧	٢٩,٥٩	٤,٢٤	٢٨,٤٠	٨,٠٣	٢٨,٨٢	التفكير فى الواجب المهارى
٥,٥٠	٢٨,٩٠	٤,٣٧	٢٩,٧٥	٥,٤٨	٢٩,٣٧	الكلمات المزاجية
٣,١٦	٢٧,٩٥	٤,٧٩	٢٨,٢٥	٥,١٨	٢٧,٠٨	تجزئة الأداء
٣,٢٤	٣٤,١٣	٤,٥١	٣٣,٣٤	٤,٠٥	٣٣,٠٢	بناء الأهداف
٣,٧٧	٢٨,٩١	٤,١٣	٢٩,٢٥	٥,١٨	٣١,٥٩	التصور العقلي
٥,٥١	٢٧,١٨	٥,١٧	٢٦,٧٠	٥,٨٧	٢٧,٥١	الاسترخاء
٤,٨٤	٣٠,١٨	٥,٥٦	٣٠,١٣	٥,٥٣	٣٠,٣٤	الاستئارة
٧,٩٤	٢٧,١٨	٥,٦٥	٢٧	٤,٧٩	٢٧,٧٤	التحكم الانفعالي
٣,٨٥	٢٦,٤٠	٤,٨٢	٢٦,١٨	٥,٠٨	٢٦,٦٨	الآلية
٢,٤٠	١٣,١٨	٢,٨	١٤,٢٧	٦,١٢	١٤,٧١	تركيز الانتباه
٢,٥٩	١٢,٧٧	٢,٦٠	١٤,٧٥	٢,٢٢	١٦,٨٠	التفكير الايجابي
٢,٢٥	١٢,٣٨	٣,٢٧	١٢,٨١	٣,٧١	١٤,٩٦	اختبار تركيز الانتباه
٣,١١	٩,٢٦	٢,٠٦	٧,٧٥	٢,٣٣	٦,٥٢	الوقت المستغرق

يتضح من الجدول (١٠) أن :

تفاوت قيم المتوسطات الحسابية بين المستويات الثلاثة في استجاباتهم على أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير ، وعلى اختبار تركيز الانتباه والوقت المستغرق للاستجابة عليه ، حيث جاءت النتائج تدل على أن استراتيجية بناء الأهداف ويليهما استراتيجية الحديث الذاتي على التوالي أعلى المتوسطات الحسابية في كلا من لاعبي المستويات الثلاثة ، بينما جاءت استراتيجية التصور العقلي خاصة بلاعبي المستوى الأعلى ، واستراتيجية الاستثارة خاصة بلاعبي المستوى المتوسط والمنخفض ، وترجع الباحثين هذا الاختلاف بين اللاعبين في استخدام هذه الاستراتيجيات إلى التفاوت في تركيز اللاعبين لاستخدام بعض الاستراتيجيات العقلية بصورة أكبر من الاستراتيجيات العقلية الأخرى ، وهذا ما أكده " محمد العربي شمعون " ( ١٩٩٦ ) انه يمكن أن يمتلك لاعب مهارة عقلية على درجة عالية وليس في حاجة للتدريب عليها وفي نفس الوقت قد يحتاج إلى وقت للتدريب على مهارة عقلية أخرى لتنميتها ، ومن المنطقي وجود حالة من التوتر والضغط العقلي اتجاه موقف المنافسة وعدم القدرة على التكيف ويصبح هذا الموقف مهددا للاعبي المستوى المتوسط والمنخفض أكثر من لاعبي المستوى الأعلى .

أما بالنسبة لاختبار تركيز الانتباه أظهرت النتائج أن أعلى متوسط حسابي لدى للاعبي المستوى الأعلى ثم المتوسط ثم المنخفض ، وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية الخاصة بالوقت المستغرق في الإجابة على الاختبار نجد أفضل وقت جاء على التوالي لنفس المستويات ، لذلك نجد أن لاعب البولنيج المحترف هو الذي لديه القدرة على توجيه انتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء مما يساعده على تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل وتجنب الأفكار السلبية التي هي مصدر التوتر ، ومن هنا يظهر أهمية الإعداد النفسي والعقلي بجانب الإعداد المهارى أثناء التدريب ، حيث أن التوتر يعتبر من أهم المشكلات التي تواجه معظم اللاعبين وله العديد من الآثار السلبية على اللاعب وخاصة تركيز الانتباه ، وبالتالي يمكننا القول بأن الأداء يتأثر من حيث النوعية إذا أصبح التوتر منخفض أو مرتفع وتكمن هنا مشكلة اللاعب قبل المنافسة والمستوى الذي عليه ، أي أن اللاعب يحتاج إلى تدخل معين أو ضبط أو تعديل وفقا لمبدأ الفروق الفردية ( ١٩ : ٣٨ ) .

رابعاً : دراسة الفروق في استراتيجيات التفكير وتركيز الانتباه وفقاً لترتيب نتائج البطولة :

جدول (١١)

تحليل التباين لمحاوّر مقياس استراتيجيات التفكير واختبار تركيز الانتباه (ن = ١٠١)

المحاوّر	مصدر التباين	مجموع المربعات	DF	متوسّطات المربعات	قيمة 'ف'
الحديث الذاتي	بين المجموعات	٩,٧٧	٢	٤,٨٨٥	٠,٢١٦
	داخل المجموعات	٢٢١١,٥٣١	٩٨	٢٢,٥٦٧	
التفكير في الواجب المهاري	بين المجموعات	٢٠,٥٠٠	٢	١٠,٢٥٠	٠,٣٠٤
	داخل المجموعات	٣٣٠٠,٩٢٦	٩٨	٣٣,٦٨٣	
الكلمات المزاجية	بين المجموعات	١٠,٥٩٢	٢	٥,٢٩٦	٠,٢٠٩
	داخل المجموعات	٢٤٨٢,٢٤٠	٩٨	٢٥,٣٢٩	
تجزئة الأداء	بين المجموعات	٢٧,٢٦١	٢	١٣,٦٣٠	٠,٦٣٢
	داخل المجموعات	٢١١٣,٩٤٧	٩٨	٢١,٥٧١	
بناء الأهداف	بين المجموعات	١٦,٨٦٠	٢	٨,٤٣٠	٠,٥٠٠
	داخل المجموعات	١٦٣٥,٣٣٠	٩٨	١٦,٨٥٩	
التصور العقلي	بين المجموعات	١٤٠,٣٨٢	٢	٧٠,١٩١	*٣,٣٦١
	داخل المجموعات	٢٠٤٦,٣٣٨	٩٨	٢٠,٨٨١	
الاسترخاء	بين المجموعات	١٣,٠٢٣	٢	٦,٥١٢	٠,٢١٥
	داخل المجموعات	٢٩٦٣,١٧٥	٩٨	٣٠,٢٣٦	
الاستشارة	بين المجموعات	٠,٨٦٨	٢	٠,٤٣٤	٠,٠١٥
	داخل المجموعات	٢٨٦٣,٣٤٠	٩٨	٢٩,٢٦٩	
التحكم الانفعالي	بين المجموعات	١١,١٣١	٢	٥,٥٦٥	٠,١٥٧
	داخل المجموعات	٣٤٧٩,٩٥٨	٩٨	٣٥,٥١٠	
الآلية	بين المجموعات	٤,٩٥٠	٢	٢,٤٧٥	٠,١١١
	داخل المجموعات	٢١٨٩,٤٠٦	٩٨	٢٢,٣٤١	
تركيز الانتباه	بين المجموعات	٣٢,٢٨	٢	١٦,١٤	٠,٩٠٧
	داخل المجموعات	١٧٤٣,١٤	٩٨	١٧,٧٨	
التفكير الايجابي	بين المجموعات	٤١,٢٣٧	٢	٢٠,٦١٨	*٣,٣٥٧
	داخل المجموعات	٦٠١,٧١٤	٩٨	٦,١٤٠	
اختبار تركيز الانتباه	بين المجموعات	٨٦,٠٠٥	٢	٤٣,٠٠٣	*٣,٩٤٢
	داخل المجموعات	٦٩٨,١١٤	٩٨	١٠,٩٠٨	
الوقت المستغرق	بين المجموعات	٦٧,٩٤٣	٢	٣٣,٩٧١	*٥,٨٨٠
	داخل المجموعات	٣٦٩,٧٥٢	٩٨	٥,٧٧٧	

\* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجه حرية (٢ ، ٩٨) = ٣,٠٩



يتضح من جدول (١١) أن :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الثلاثة وفقا لترتيب نتائج البطولة في استجاباتهم على أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير ( التصور العقلي - التفكير الايجابي ) ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الثلاثة على باقي أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الثلاثة في استجاباتهم على اختبار تركيز الانتباه ، والوقت المستغرق للإجابة عليه ، والجدول أرقام (١٢-١٣-١٤-١٥) توضح دلالة هذه الفروق باستخدام طريقة شيفيه .

### جدول (١٢)

دلالة الفروق في استجاباتهم على استراتيجيات ( التصور العقلي )

العينه	المتوسط الحسابي	المستوى الأعلى	المستوى المتوسط	المستوى المنخفض	قيمه شيفيه
المستوى الأعلى	٣١,٥٩	—	*٢,٩٢	*٢,٩٤	٢,٤٨
المستوى المتوسط	٢٩,٢٥		—	٠,٤٢	
المستوى المنخفض	٢٨,٩١			—	

يتضح من جدول رقم (١٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات لاعبي المستوى الأعلى والمستوى المتوسط لصالح المستوى الأعلى ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المستوى الأعلى والمستوى المنخفض لصالح المستوى الأعلى ، بينما لا توجد فروق بين لاعبي المستوى المتوسط والمستوى المنخفض في استجاباتهم على استراتيجيات التصور العقلي ، وتؤكد هذه النتائج ما أشار إليه "أسامه راتب" (١٩٩٧) في أن التصور العقلي يسهم في تحسين المهارات البدنيه والنفسيه لأنه يساعد على التحكم في الاستجابات الانفعالية وتحسين تركيز الانتباه ويزيد من ثقة اللاعب بنفسه .

### جدول (١٣)

دلالة الفروق في استجاباتهم على استراتيجيات ( التفكير الايجابي )

العينه	المتوسط الحسابي	المستوى الأعلى	المستوى المتوسط	المستوى المنخفض	قيمه شيفيه
المستوى الأعلى	١٦,٨٠	—	*٣,٧٢	*٨,٢٢	٢,٤٨
المستوى المتوسط	١٤,٧٥		—	*٣,٦	
المستوى المنخفض	١٢,٧٧			—	

يتضح من جدول رقم (١٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات لاعبي المستوى الأعلى والمستوى المتوسط لصالح المستوى الأعلى ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المستوى الأعلى ولاعبي المستوى المنخفض لصالح المستوى الأعلى ، كما توجد فروق بين لاعبي المستوى المتوسط والمستوى المنخفض لصالح المستوى المتوسط في استجاباتهم على استراتيجيات التفكير الإيجابي ، وهذا ما أكده "عبد الحفيظ" (٢٠٠٦) في أن انسب الأساليب لمواجهة مشكلات التدريب والمنافسة هو استخدام اللاعب للأسلوب التفكير الإيجابي وإقناع الذات بان المقارنة الذاتية تحتل أهمية وفائدة أكثر من المقارنة بقدرات الآخرين وهذا ما جعل هناك اختلافات بين المستويات الثلاثة الناتجة من البطولة في أسلوبهم للاستخدام استراتيجية التفكير الإيجابي .

#### جدول (١٤)

دلالة الفروق في استجاباتهم على (اختبار تركيز الانتباه)

العينه	المتوسط الحسابي	المستوى الأعلى	المستوى المتوسط	المستوى المنخفض	قيمه شيفيه
المستوى الأعلى	١٤,٩٦	—	*٢,٩٤	*٣,٩٢	٢,٤٨
المستوى المتوسط	١٢,٨١		—	٠,٥٨	
المستوى المنخفض	١٢,٣٨			—	

يتضح من جدول رقم (١٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات لاعبي المستوى الأعلى والمستوى المتوسط لصالح المستوى الأعلى ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المستوى الأعلى والمستوى المنخفض لصالح المستوى الأعلى ، بينما لا توجد فروق بين لاعبي المستوى المتوسط والمستوى المنخفض في استجاباتهم على اختبار تركيز الانتباه ، وتعزو الباحثان هذه النتائج إلى مدى أهمية تطوير قدرات اللاعبين نحو تركيز الانتباه حيث إنها وظيفة انتقائية وتوجيهية تتضمن العلاقة بين الفرد والبيئة .

#### جدول (١٥)

دلالة الفروق في (الوقت المستغرق للإجابة على اختبار تركيز الانتباه)

العينه	المتوسط الحسابي	المستوى الأعلى	المستوى المتوسط	المستوى المنخفض	قيمه شيفيه
المستوى الأعلى	٦,٥٢	—	٢,٣٢	*٥,٧٠	٢,٤٨
المستوى المتوسط	٧,٧٥		—	*٢,٨٤	
المستوى المنخفض	٩,٢٦			—	

يتضح من جدول رقم (١٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المستوى الأعلى والمستوى المنخفض لصالح المستوى الأعلى ، كما توجد فروق بين لاعبي المستوى المتوسط والمستوى المنخفض لصالح المستوى المتوسط ، بينما لا توجد فروق بين لاعبي المستوى الأعلى والمستوى المتوسط في الوقت المستغرق للإجابة على الاختبار ، مما يدل ذلك على قدرة اللاعبين على سرعة اختيار الرموز الصحيحة الواجب التركيز عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة .

### الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة البحث ، توصلت الباحثتان إلى استخلاص ما يلي :

١- تفاوت استجابات عينات البحث الثلاثة على أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير حيث جاءت أعلى المتوسطات الحسابية كالاتى : استراتيجية (بناء الأهداف - الحديث الذاتي - الاستثارة ) لدى كلا من اللاعبين المصريين والعرب ، وإستراتيجية ( بناء الأهداف - الحديث الذاتي - التفكير في الواجب المهاري ) لدى اللاعبين الأجانب ، كما تفاوتت استجاباتهم في اختبار تركيز الانتباه والوقت المستغرق للإجابة عليه ، حيث جاء أعلى متوسط حسابي لدى اللاعبين الأجانب يليها المصريين ثم العرب .

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين عينات البحث الثلاثة ( مصريين - عرب - أجانب ) في بعدى تجزئة الأداء والتفكير الإيجابي لمقياس استراتيجيات التفكير ، كما ظهرت فروق دالة إحصائية في استجاباتهم على اختبار تركيز الانتباه والوقت المستغرق للإجابة عليه .

٣- تفاوت استجابات اللاعبين في ضوء تصنيفهم تبعاً لترتيب نتائج البطولة على أبعاد مقياس استراتيجيات التفكير حيث جاءت أعلى المتوسطات الحسابية كالاتى : استراتيجية ( بناء الأهداف - الحديث الذاتي - التصور العقلي ) لدى لاعبي المستوى الأعلى ، واستراتيجية (بناء الأهداف - الحديث الذاتي - الاستثارة ) لدى لاعبي المستوى المتوسط والمستوى المنخفض ، كما تفاوتت استجاباتهم على اختبار تركيز الانتباه والوقت المستغرق للإجابة عليه ، حيث جاء أعلى متوسط حسابي لدى لاعبي المستوى الأعلى ويليهما المستوى المتوسط ثم المستوى المنخفض .

٤- توجد فروق دالة إحصائية في ضوء تصنيف عينة البحث تبعاً لترتيب نتائج البطولة في بعدى التصور العقلي والتفكير الإيجابي لمقياس استراتيجيات التفكير ، كما ظهرت فروق دالة إحصائية في استجاباتهم على اختبار تركيز الانتباه والوقت المستغرق للإجابة عليه .

## التوصيات :

١- التأكيد على أهمية الإعداد النفسي للاعبين لما له من دور بالغ الأهمية يساعد على تطوير

الأداء المهاري وتحقيق أعلى المستويات الرياضية .

٢- ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عند وضع محتويات برامج الإعداد النفسي في

أي نشاط رياضي .

٣- أهمية تعدد الاستراتيجيات العقلية التي ينبغي التدريب عليها لمواجهة الظروف المختلفة في

المنافسة .

٤- تصميم برامج إعداد نفسي للاعبين البولينج في ضوء أهم استراتيجيات التفكير المؤثرة في

مستوي الأداء المهاري والفني للنشاط .

## المراجع

### أولا : المراجع العربية :

- ١- احمد صلاح الدين خليل(٢٠٠٢م) : " النشاط الكهربائي للمخ كدالة لفاعلية إستراتيجية التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين " رسالة دكتوراه غير منشوره ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٢- احمد عبد الخالق ،عبد الفتاح دويدار (١٩٩٩م) : علم النفس (أصوله ومبادئه) ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) : علم النفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، ط٢ ، القاهرة .
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) : النشاط البدني والاسترخاء - مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- عبد الحفيظ إسماعيل (٢٠٠٦م) : " أسلوب حياة الرياضى .مدخل لمواجهة ضغوط التدريب والمنافسة " ، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى ، الإصدار الثالث ، القاهرة.
- ٦- مجدي عبد الكريم حبيب (١٩٩٧م) : " التحكم الذاتي والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير متعدد الأبعاد لدى طلاب المرحلة الجامعية " مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة .
- ٧- مجدي عزت إبراهيم : إستراتيجيات التعليم وأساليب التعليم ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ٨- محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٩- محمد العربي شمعون (١٩٩٩م) : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٠- محمد العربي شمعون (٢٠٠٦م) : " الإعداد النفسي والميداليات الاولمبية في الملاكمة "دورة أثينا الاولمبية ٢٠٠٤" ، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، الإصدار الثالث ، القاهرة .
- ١١- محمد نكي إبراهيم (٢٠٠٢م) : " ديناميه حدة الانتباه لدى الملاكمين وعلاقتها بنتائج المباريات " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .

- ١٢- محمد حسنى احمد (٢٠٠٤م) : " تركيز الانتباه والتوجه التنافسي وعلاقتها بنتائج المباريات فى رياضة تنس الطاولة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٣- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٤- محمد حسن علاوي (٢٠٠٦م) : " مدخل الإعداد النفسي للرياضيين " مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، الإصدار الثالث ، القاهرة .
- ١٥- مصطفى باهى (٢٠٠٤م) : العمليات العقلية العليا ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٦- مصطفى باهى (٢٠٠٢م) : علم النفس الفسيولوجي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٧- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة - النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٨- نجلاء فتحي مهدى (٢٠٠٢م) : " فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير فى تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية لدى بعض طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية " ، رسالة الدكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- ١٩- وليد احمد جبر (٢٠٠٤م) : " فعالية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش " دراسة حالة " ، رسالة الدكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

#### ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 20-Boyce, A. B., and Bingham, S. M.(1997) : "The effects of self – efficacy and goal – setting on bowling performance". Journal of teaching in Physical Education.
- 21- Dick Kitger and George Allen (1988) : "The Complete Guide to bowling Principles – The Encyclopedia of Principles". Published press U.S.A.
- 22- Dick Kitger and George Allen ( 1993) : "The Complete Guide to bowling Spares- The Encyclopedia of Spares ".4 Published press U.S.A.
- 23- Hill, K.L; Borden, F (1995) : " The effect of attention cueing scripts on competitive bowling performance". International Journal of sport psychology.
- 24- John Jowdy (2002) : " Bowling Execution " , Human Kinetics; U.S.A.
- 25- Robert H. Strickland Ms. (1989) : " Bowling : Steps to success". Leisure Press, U.S.A.