

تأثير تنمية تمرينات المنافسة على دقة التصويب باستخدام بعض
الضربات وتركيز الانتباه لدى ناشئ الهوكي

د / عمرو عبد المطلب العطلة



تأثير تنمية تمرينات المنافسة على دقة التصويب

باستخدام بعض الضربات و تركيز الانتباه لدى ناشئ الهوكي

*د. / عمرو عبد المطلب العطلة

مقدمة و مشكلة البحث و أهميته :

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة و الخطأ و لكنها عملية مدروسة و منسقة تحظوظاً سليماً تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي مقنن ، فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق (١٩٩٩م) بأنه عملية تربوية منسقة مبنية على الأسس العلمية و القواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس و ذلك بتنمية و تحسين قدرات الفرد البدنية و مهاراته الحركية و إمكاناته الحظوظية و قدراته العقلية و كذلك زيادة الدوافع النفسية و تطوير سماته الشخصية و الإرادية . (١٢ : ٤)

و يرتبط الوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي بمدى قدرة المدرب على إدارة و تنفيذ عملية التدريب الرياضي و نجاحه في الارتقاء بقدرات لاعبيه أي مقدراته على التخطيط و تنفيذ و تقوم هذه العملية (٢٢ : ١٥)

و من المعروف أن اللاعبين الرياضيين على المستوى الدولي و العالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم و مهاراتهم البدنية و الحركية و الحظوظية إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية و الذي يناسي عليه النجاح و التفوق و هو عامل قدراتهم و مهاراتهم النفسية . (١٧ : ١٩٨)

فالكامل بين العقل و الجسم يلعب دوراً بالغ الأهمية في تحقيق الإنجاز في المجال الرياضي ، حيث يجب تطور الجانبين معاً ، من هنا تبرز مدى أهمية تدفق الطاقة البدنية و العقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة . (١٥ : ٥٧)

كما أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة حظوظية فإنه لا يؤدي ذلك بحسبه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين و اليدين أو الرأس فقط ، و لكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله و تفكيره أيضاً . (١٧ : ١٩٨)

إن الافتقاد إلى التركيز يعتبر احد المشكلات الهامة في الرياضة ، سواء التنافسية أو الترويحية ، لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء أي أداء ، و كثيراً ما تسمح أن اللاعب يقول بعد المنافسة مبرر ضعف مستوى الأداء أو فشله " أنني فقدت تركيزي " بل إن المدربين كذلك كثيراً ما يعزرون ضعف مستوى فرقتهم بسبب فقدان التركيز أثناء المنافسة . (٦ : ٢٦٩)

*مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس

ويعرف أسامة كامل راتب (٢٠٠٠ م) نقلاً عن وينبرج Weinberg و جولد Gold ١٩٩٥ م التركيز Concentration بأنه عبارة عن " تطبيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة ، و الاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز) .

كما يضيف أيضاً أن مقدرة اللاعب على توجيه الانتباه طوال فترة أداء المنافسة هي الجزء الثاني من مفهوم التركيز أي أن الكثير من اللاعبين يظهرون تركيزاً متميزاً في الأداء للحظات أو فترات قليلة أثناء المنافسة ، بينما القليل يستطيعون إظهار مستوى عال من التركيز و الانتباه طوال فترة المنافسة . (٢٧٠ ، ٢٦٩ : ٦)

و يذكر محمد حسن علاوي (٢٠٠٢ م) أن المقصود بتركيز الانتباه هو تطبيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين و استمرار الانتباه على هذا المثير المختار ، فكان تركيز الانتباه هو القدرة على تطبيق أو تثبيته أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن .

و مما تجدر الإشارة إليه أن تركيز الانتباه على مثير معين لا يعنى جهود الانتباه و توقفه ، و إنما يتحرك الانتباه أثناء تركيزه في المجال و امتداد أو اتساع أكبر يطلق عليه مجال أو امتداد أو اتساع الانتباه و لكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه . و يطلق على النقطة التي يتركز فيها الانتباه مصطلح " بؤرة الانتباه Attention Focus " كما هو الحال في رياضة الرماية عند تركيز الانتباه في بؤرة معينة أو نقطة معينة هي الهدف الثابت أو المتحرك . (١٧ : ٢٨٣)

و يوضح مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢ م) أنه لكي نوضح مفهوم تركيز الانتباه فإننا يمكن تشبيهه بشعاع من الضوء في غرفة مظلمة يسقط على شيء ما ، فإذا ما سقط هذا الشعاع على الشيء فإنه يمكن رؤيته بسهولة . (٢٠ : ١١٧)

ويرى حنفي مختار (١٩٩٣ م) أن قدرة اللاعب على التركيز و الهدوء ، و ثقته بنفسه تعتبر من أهم العوامل التي يتوقف عليها دقة التصويب على المرمى . (١٨٧ : ١٠)

و يضيف مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤ م) أن دقة التصويب و قوته لهما دور أساسي في نجاح اللاعب و كلما زادت خبرته و تدريبيه زادت مقدرته على إرسال الضربات القوية بدقة في مكان محدد ، أما اللاعبون قليلو الخبرة و التدريب فإنهم غالباً ما يهدرون فرصاً ذهبية لتسجيل أهداف إما بسبب تركيزهم على القوة و حدها أو على الدقة و حدها ، فهناك من يركز على القوة أثناء التصويب و هو قريب جداً من المرمى فتكون النتيجة خروج الكرة بعيداً عن المرمى ، كما أن هناك من اللاعبين من يصوبون الكرة بدقة على حساب قوتها . (١٩ : ٩٩ ، ١٠٠)

و يؤكد محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) أن لتمريبات المنافسة بعض المزايا التي تسهم في تزويد عمليات التدريب الرياضى بالكثير من الوسائل الناجحة التي تثير في النفس الدافعية نحو المطابرة و بذل الجهد و التي تتميز ببعض التفسير و التشويق كما أن لها فائدتها الكبرى في تخصصها في تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط الرياضى الذي يتخصص فيه الفرد بالإضافة إلى إسهامها في تنمية مختلف السمات الإدارية الخاصة اللازمة للفرد . (١٦ : ١٥)

ويعرف عصام عبد الخالق (١٩٩٩م) تمرينات المنافسة "بأنها هي التمرينات البنائية الخاصة التي نودى في مواقف المنافسة طبقا لشروط وقانون النشاط الرياضى الممارس" (١٢ : ١٤٨)

ويشير محمد عبد الرحيم (١٩٩٩م) أن تمرينات المنافسة هي التمرينات المشابهة لظروف المباراة قدر الإمكان . (١٨ : ٩٨)

و مما تقدم و من خلال عمل الباحث كمدير فنى لمراكز إحياء رياضة الهوكى في مدينة بورسعيد لاحظ من خلال إقامة بعض اللقاءات بين فرق الناشئين ببورسعيد انخفاض مستوى التهديف خلال هذه اللقاءات بالرغم من أنه خلال فترات التدريب العادية يؤدي الناشئين التصويب بدقة عالية و بطريقة جيدة بينما عند وضعهم في المنافسة لا تكون بنفس مستوى أدائها في التدريب العادى و يعزى الباحث ذلك إلى إن مستوى تركيز الانتباه يختلف من التدريب العادى عن المنافسة ، و لذلك يحاول الباحث من خلال تنمية تمرينات المنافسة المقترحة و وضع الناشئين في ظروف تشبه المنافسة بشكل منتظم خلال فترات التدريب من أن يرتقى ذلك بمستوى تركيز الانتباه و بالتالى تحسين دقة التصويب لديهم .

هدف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تمرينات المنافسة على دقة التصويب باستخدام بعض الضربات و تركيز الانتباه لدى ناشيء الهوكى .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى و البعدى في اختبارات دقة التصويب باستخدام بعض الضربات و اختبار تركيز الانتباه لدى المجموعة الضابطة و لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى و البعدى في اختبارات دقة التصويب باستخدام بعض الضربات و اختبار تركيز الانتباه لدى المجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين لكل من المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في اختبارات دقة التصويب باستخدام بعض الضربات و اختبار تركيز الانتباه و لصالح المجموعة التجريبية .

الدراسات المرتبطة :

اولا. الدراسات العربية :

- دراسة أحمد أحمد خليل (١٩٩٥ م) (٢) بعنوان مظاهر الانتباه لدى لاعبي الهوكي و علاقتها بدقة الأداء المهاري .
- العينة : (١٢٥) لاعب هوكي .
- المنهج المستخدم : الوصفي .
- و كان من أهم نتائجها :
- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مظاهر الانتباه و دقة الأداء المهاري للاعب الهوكي .
- دراسة هشام أبو الفتح سلامة (٢٠٠٠ م) (٢١) بعنوان التشكيلات الخططية داخل منطقة الـ ٢٥ ياردة و علاقتها بنتائج مباريات الهوكي .
- العينة : ٢٤ مباراة من مباريات كأس العالم ١٩٩٨ م هوكي الرجال هولندا
- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي .
- و كان من أهم نتائجها :
- التشكيلات الهجومية المكونة من خمسة لاعبين هي الأكثر استخداماً داخل منطقة الـ ٢٥ ياردة بنسبة مئوية مقدارها ٢٩,٨% .
- التشكيلات الدفاعية المكونة من أربعة لاعبين هي الأكثر استخداماً داخل منطقة الـ ٢٥ ياردة بنسبة مئوية مقدارها ٢٩,٨% .
- تعتبر التشكيلات الهجومية المكونة من ستة لاعبين هي الأكثر استخداماً أمام التشكيلات الدفاعية المكونة من أربعة لاعبين .
- تعتبر المواقف المتحركة هي الأكثر تكراراً مع التشكيلات الخططية الهجومية و الدفاعية داخل منطقة الـ ٢٥ ياردة يليها الضربات الحرة يليها الضربات الركنية.
- دراسة محمد أحمد عبد الله (٢٠٠١ م) (١٣) بعنوان أثر تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئ الهوكي .
- العينة : (٥٠) ناشئاً من لاعبي الهوكي تحت ١٦ سنة .
- المنهج المستخدم : التجريبي .
- و كان من أهم نتائجها :
- وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية و الضابطة في دقة التصويب في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
- و جود تحسن في مظاهر الانتباه لدى المجموعة التجريبية .

- دراسة أحمد السيد بطل (٢٠٠٥ م) (٤) بعنوان تأثير تفرينات المنافسة على بعض الجوانب الخططية لناشى

الهوكى .

العينة : (٢٢) لاعب هوكى من منتخب بورسعيد للمدارس .

المنهج المستخدم : التجريبي .

و كان من أهم نتائجها :

- أن تفرينات المنافسة كان لها الأثر الإيجابي في تحسن و تقدم مستوى الجوانب الخططية حيث تعمل على وضع

اللاعبين في ظروف تشبه إلى حد كبير ما يحدث أثناء المباراة .

- دراسة إيهاب صلاح مصطفى (٢٠٠١ م) (٨) بعنوان تأثير تفرينات المنافسة على بعض الجوانب الخططية

لناشئين في كرة القدم .

العينة : (٤٢) ناشئا كره قدم .

المنهج المستخدم : التجريبي .

كان من أهم نتائجها :

- وجود تحسن واضح في مستوى الجوانب الخططية الهجومية و الدفاعية في المجموعتين التجريبي و الضابطة و

لكن كان التحسن بدرجة أكبر لدى المجموعة التجريبية نتيجة لتطبيق البرنامج التجريبي .

- دراسة أحمد فاروق عبد العزيز (٢٠٠٥ م) (٥) بعنوان تأثير برنامج للتصور العقلي و تركيز الانتباه على

الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي و بعض المهارات الأساسية لناشى كرة القدم تحت ١٤ سنة .

العينة : (٢٠) ناشئا كره قدم تحت ١٤ سنة .

المنهج المستخدم : التجريبي .

كان من أهم نتائجها :

- أن البرنامج العقلي المقترح ذو فاعلية في تحسن المستوى المهارى و المهارات العقلية قيد البحث و

مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي لناشى كرة القدم تحت ١٤ سنة .

- عدم وجود علاقة ارتباطية بين نوع التصور العقلي (داخلى و خارجى) و المستوى المهارى .

- دراسة داف كولينز Dave Collins etall و آخرون (٢٠٠١ م) (٢٤) بعنوان تأثير الأساس النظرى

لمخطوطات التصور الحسى على الأداء في هوكى الميدان .

العينة : (٢٧) لاعب قسموا عشوائياً إلى مجموعتين - تجريبية أعطيت مجموعة

صور للأداء للضربة الركنية الجزئية مع الأداء الفعلى لعشرون ضربة

ركنية جزئية ثلاث مرات بالأسبوع لمدة سبوع أسابيع - و الضابطة

و أعطيت لها صور للأداء بدون أداء فعلى لنفس المدة .

كان من أهم نتائجها :

- أن المجموعة التجريبية سجلت تحسناً ملحوظاً في الأداء أفضل من المجموعة الضابطة و أشارت نتائج البحث إلى أن التصور الحسي يجب أن يقترن بالأداء الفعلي ليزيد من تأثيره و يدفع من مستوى الأداء .

- دراسة ماريجسي ايلفرنك جمسر Marije Elferink Gemser et al وآخرون (٢٠٠٤م) (٢٥) بعنوان العلاقة بين خصائص الأداء المتعدد الأبعاد و مستوى الأداء للاعبي هوكي الشباب الهولنديين .
العينة : (٣٨) لاعباً من الشباب متوسط أعمارهم ١٣,٢ سنة ، (٨٨) لاعباً من منتخبات المدارس الثانوية متوسط أعمارهم ١٤,٢ سنة .
و كان من أهم نتائجها :

- أن اللاعبين الشباب أحرزوا أفضل من لاعبي النخبة الثانوية في أداء التقدم بالكرة عن طريق المحاور و الجري الزجراجي بالكرة و الخطط العامة و وسائل امتلاك الكرة العامة و الخطط الدفاعية العامة .
- كما كشفت النتائج أن اللاعبين الشباب كانت لديهم قدرة على الانتباه أكثر نحو القدرات الخططية عن لاعبي النخبة الثانوية .

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

المنهج التجريبي ... بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة .

ثانياً : عينة البحث :

أ- اختيار العينة :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الهوكي بهورسعيد والمقيدين بالمشروع القومي لإحياء الهوكي بمدن القناة.

ب- حجم العينة :

بلغ حجم العينة (٢٠) ناشئ قسموا إلى مجموعتين الأولى ضابطة قوامها (١٠) ناشئين و الثانية تجريبية قوامها (١٠) ناشئين .

ج- تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة الواحدة الضابطة و التجريبية في متغيرات السن و الطول و الوزن و السذكاء و كذلك متغيرات البحث " اختبارات دقة التصويب و شبكة تركيز الانتباه " كما هو موضح في جدول (١) ، (٢)

جدول (١)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسيط و معامل الالتواء في متغيرات السن و الطول و الوزن و الذكاء لمجموعتي البحث

(١٠ = ٢٠ = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	١٣,٣٠	١٣,١٥٥	٠,٧١٢	٠,٨٤٨	١٣,٤٠٠	١٣,٤١٠	٠,٥٥٥	٠,٠٣٤ -
الطول	سم	١٦٠,٤٠٠	١٦٠,٠٠٠	٣,٥٣٤	٠,٣٩٠	١٦٢,١٠٠	١٦٢,٠٠٠	٣,٣٨١	٠,٢٣٧ -
الوزن	كجم	٥٢,٧٠٠	٥٣,٠٠٠	٥,٥١٩	٠,٠٧٣	٥٧,٠٠٠	٥٦,٥٠٠	٦,٨٣١	٠,١٥٧ -
الذكاء	درجة %	٦٢,٠٠٠	٦٣,٥٠٠	٤,٦٩٠	٠,٦٣٠ -	٦١,٧٠٠	٦٣,٥٠٠	٤,٨٠٩	٠,٤٩٦ -

يتضح من جدول (١) أن قيم الالتواء في المجموعة الضابطة تراوحت بين (٠,٨٤٨ - ٠,٦٣٠) و في المجموعة التجريبية (- ٠,٠٣٤ - ٠,٤٩٦) حيث أن جميع هذه القيم تنحصر بين ± ٣ مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في متغيرات السن و الطول و الوزن و الذكاء .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسيط و معامل الالتواء في متغيرات دقة التصويب و تركيز الانتباه لمجموعتي البحث

(١٠ = ٢٠ = ١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
دقة التصويب بالدفع من الثبات	درجة	١١,١٠٠	١١,٥٠٠	١,٥٢٤	٠,٢٠٧ -	١٢,٧٠٠	١٢,٥٠٠	١,٥٦٧	٠,٤٠٣
دقة التصويب بالدفع من الحركة	درجة	٦,١٠٠	٦,٠٠٠	٠,٨٧٦	٠,٢٢٣ -	٧,١٠٠	٧,٠٠٠	١,١٩٧	٠,٧٣٨
دقة التصويب بالضرب (Sweep) من الثبات	درجة	١٠,٩٠٠	١١,٠٠٠	٠,٨٧٦	٠,٢٢٣	١١,٤٠٠	١١,٥٠٠	١,١٧٤	٠,٠٤١
دقة التصويب بالضرب (Sweep) من الحركة	درجة	٦,٠٠٠	٦,٠٠٠	٠,٨١٧	٠,٠٠٠	٦,٧٠٠	٧,٠٠٠	١,١٦٠	٠,٣٤٢ -
دقة التصويب بالضرب القصر من الثبات	درجة	٩,٢٠٠	٩,٠٠٠	١,٤٧٦	٠,٠٩٣	١٠,٤٠٠	١٠,٠٠٠	١,٢٦٥	٠,٢٨٠
دقة التصويب بالضرب القصر من الحركة	درجة	٣,٨٠٠	٤,٠٠٠	٠,٧٨٩	٠,٤٠٧	٤,٠٠٠	٤,٠٠٠	١,٤٩١	٠,٠٠٠
شبكة الانتباه	درجة	٣,٠٠٠	٣,٠٠٠	٠,٨١٧	٠,٠٠٠	٣,٥٠٠	٣,٥٠٠	١,٠٨٠	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معامل الالتواء لمجموعتي البحث (الضابطة و التجريبية) تنحصر بين ± ٣ مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في متغيرات دقة التصويب و تركيز الانتباه قيد البحث .

د- تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بتطبيق اختبار مان ويتني (م) لإجراء عملية التكافؤ لمجموعتي البحث الضابطة و التجريبية قبل تطبيق البرنامج التجريبي في متغيرات السن و الطول و الوزن و الذكاء و كذلك متغيرات اختبار دقة التصويب و شبكة تركيز الانتباه قيد البحث ، كما هو موضح في جدول (٣) ، (٤)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة و التجريبية في متغيرات السن و الطول و الوزن و الذكاء

(١٥ = ٢٠ = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	العدد		متوسط الرتب		مجموع الرتب		مان ويتني	مستوى الدلالة الإحصائية
		ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية		
السن	سنة	١٠	١٠	٩,٨٠	١١,٢٠	٩٨,٠٠	١١٢,٠٠	٤٣,٠٠٠	٠,٦٤١
الطول	سم	١٠	١٠	٩,٠٥	١١,٩٥	٩٠,٥٠	١١٩,٥٠	٣٥,٥٠٠	٠,٢٨
الوزن	كجم	١٠	١٠	٨,٥٠	١٢,٥٠	٨٥,٠٠	١٢٥,٠٠	٣٠,٠٠٠	٠,١٤٣
الذكاء	درجة%	١٠	١٠	١٠,٦٥	١٠,٣٥	١٠٦,٥٠	١٠٣,٥٠	٤٨,٥٠٠	٠,٩١٢

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة و التجريبية في متغيرات السن و الطول و الوزن و الذكاء .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة و التجريبية في متغيرات دقة التصويب و تركيز الانتباه قيد البحث

(١٥ = ٢٠ = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	العدد		متوسط الرتب		مجموع الرتب		مان ويتني	مستوى الدلالة الإحصائية
		ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية		
دقة التصويب بالدفع من اليات	درجة	١٠	١٠	٨,٠٥	١٣,٩٥	٨٠,٥٠	١٢٩,٥٠	٢٥,٥٠٠	٠,٠٦٣
دقة التصويب بالدفع من الحركة	درجة	١٠	١٠	٨,٣٠	١٢,٧٠	٨٣,٠٠	١٢٧,٠٠	٢٨,٠٠٠	٠,١٠٥
دقة التصويب بالتصويب (Sweep) من اليات	درجة	١٠	١٠	٩,٢٥	١١,٧٥	٩٢,٥٠	١١٧,٥٠	٣٧,٥٠٠	٠,٣٥٣
دقة التصويب بالتصويب (Sweep) من الحركة	درجة	١٠	١٠	٨,٦٥	١٣,٣٥	٨٦,٥٠	١٢٣,٥٠	٣١,٥٠٠	٠,١٦٥
دقة التصويب بالتصويب القصر من اليات	درجة	١٠	١٠	٨,٢٠	١٢,٨٠	٨٢,٠٠	١٢٨,٠٠	٢٧,٠٠٠	٠,٠٨٩
دقة التصويب بالتصويب القصر من اليات	درجة	١٠	١٠	١٠,١٠	١٠,٩٠	١٠١,٠٠	١٠٩,٠٠	٤٩,٠٠٠	٠,٧٩٦
شبكة الانتباه	درجة	١٠	١٠	٩,١٥	١١,٨٥	٩١,٥٠	١١٨,٥٠	٣٩,٥٠٠	٠,٣١٥

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة و التجريبية في متغيرات دقة التصويب و تركيز الانتباه قيد البحث .

ثالثاً : و سائل جمع البيانات :

بالاطلاع على اختبارات البطارية المهارية بدنية لطارق محمد الجمال (١٩٩٤م) و يمحصر الاختبارات التي تقيس دقة التصويب و التي حققت معاملات صدق وثبات عالية استخدم الباحث جميع الاختبارات التي تقيس دقة التصويب للمهارات التالية الدفع و الضرب (Sweep) و الضرب القصير و ذلك من الثبات و الحركة :

- ١- دقة التصويب بالدفع من الثبات . (١١ : ٢٠٠)
- ٢- دقة التصويب بالدفع من الحركة . (١١ : ٢٠١)
- ٣- دقة التصويب بالضرب (Sweep) من الثبات . (١١ : ١٨٨)
- ٤- دقة التصويب بالضرب (Sweep) من الحركة . (١١ : ١٨٩)
- ٥- دقة التصويب بالضرب القصير من الثبات . (١١ : ٢١٧)
- ٦- دقة التصويب بالضرب القصير من الحركة . (١١ : ٢١٨)
- ٧- اختبار شبكة تركيز الانتباه . (١٧ : ٢٨٩)
- ٨- اختبار الذكاء المصور . احمد زكى صالح (١٩٧٨م) (٣)

الأجهزة و الأدوات المستخدمة في الدراسة :

- ١- جهاز الرستامتر لقياس أطوال أفراد العينة لأقرب سنتيمتر .
- ٢- ميزان طي لقياس وزن أفراد العينة لأقرب كيلو جرام .
- ٣- مضارب هوكي .
- ٤- كرات هوكي .
- ٥- منطقة التصويب من ملعب هوكي .
- ٦- مرمى هوكي .

الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء دراسة استطلاعية على (٨ لاعبين) من خارج عينة البحث و من نفس المجتمع و ذلك في ملعب الساحة الرياضية للجيش الثاني الميداني ببورسعيد من يوم ٢٠٠٥\١١\٢٢ إلى يوم ٢٠٠٥\١١\٢٥ وذلك ل.....

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة .
- تحديد التسلسل المناسب لإجراء الاختبارات .
- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات .
- التعرف على بعض الصعوبات التي تظهر و قد تعيق القياس .

و أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

- صلاحية الأدوات و الأجهزة المستخدمة .
- تم تحديد التسلسل المناسب لإجراء الاختبارات .
- ضرورة شرح اختبار شبكة تركيز الانتباه بشكل واضح قبل تطبيقه.
- تدريب المساعدين على كيفية رصد النتائج .

القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لتغيرات البحث في الفترة من ٢٠٠٥/٢/١ م إلى ٢٠٠٥/٢/٣ م .

الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد عيني البحث (الضابطة و التجريبية) لمدة (١٢) أسبوع بواقع ٤ وحدات تدريبية أسبوعياً و ذلك في الفترة من ٢٠٠٥/٢/٥ م إلى ٢٠٠٥/٤/٢٩ م . مرفق (١)

و لقد تناولت مجموعتي البحث (الضابطة و التجريبية) و وحدات البرنامج بواقع (٤) وحدات تدريبية اسبوعياً و قصد اتحد برنامج المجموعة التجريبية و الضابطة في كافة أزمته عناصر الإعداد البدني العام و الخاص و كذلك المهاري و الخططي إلا أن وجه الاختلاف الوحيد كان في توزيع تدريبات المنافسة - مرفق (٢) - ، حيث تم تطبيقها فقط على المجموعة التجريبية دون الضابطة .

و كان ذلك داخل الإعداد الخططي و يوضح جدول (٥) توزيع زمن الإعداد الخططي للمجموعة التجريبية و الضابطة خلال فترة البرنامج .

كما يوضح كلاً من الجدولين (٦) ، (٧) نموذجي لوحدة تدريبية إحداهما للمجموعة الضابطة و الثانية للمجموعة التجريبية .

جدول (٥)

الموزع الزمني للإعداد المخطط خلال وحدات المراجع
للمجموعة التصريحية و المجموعة الضابطة

رقم الوحدة	السادس						الحامس						الرابع						الثالث						الثاني						الأول						الأسبوع
	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم الوحدة													
	١٠	١٢	٩	١٠	٨	٩	١٠	٨	١٠	٧	٧	٨	٩	٨	٧	٨	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	الزمن													
١١	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب													
	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب													
	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب													
	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب													
	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب													

تابع جدول (٥)

الثاني عشر						الحادي عشر						العشر						التاسع						الثامن						السابع						الأسبوع		
٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	رقم الوحدة	الزمن	التصريحية	الضابطة		
٩٢	٩١	٩٠	٨٩	٨٨	٨٧	٨٦	٨٥	٨٤	٨٣	٨٢	٨١	٨٠	٧٩	٧٨	٧٧	٧٦	٧٥	٧٤	٧٣	٧٢	٧١	٧٠	٦٩	٦٨	٦٧	٦٦	٦٥	٦٤	٦٣	٦٢	٦١	٦٠	رقب	رقب	رقب	رقب		
رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب		
رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب		
رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب	رقب		

جدول (٦)

نموذج الوحدة التدريبية رقم (٢٣) من الاسبوع السادس

لبرنامج المجموعة الضابطة

اليوم : الثلاثاء

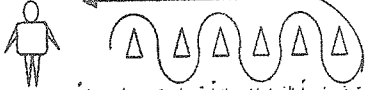
التاريخ : ٢٠٠٥/٣/١٥

درجة حمل الوحدة : أقل من الأقصى

الاسبوع : السادس

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

الهدف الرئيسي : الإعداد البدني

ملاحظات	الأدوات	الفرص من التدريب	زمن			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
			التدريب التطبيقي	الراحة	التكرار			
						تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية للمجهود البدني القادم .	١٥ ق	إحماء
	عدد من الاقسام	دقة توافق	٢	٣٠ ث	٤ ق	- يتف كل لاعب على بعد ٦م من ثلاث أقصاع و يحاول أن يصوب الكرة على الأقسام بالتدريب . - تنطيط الكرة على المضرب لعمل سباق سرعة بين اللاعبين .	١٠ ق	الإعداد البدني العام
	عدد من الاقسام	رشاقة	٢	٣٠ ث	٥	- تتابع الجري الزواحي بالكرة بين أقصاع موضوعة على شكل صف واحد و الرجوع جري مع دفع الكرة . 	٤٥ ق	الإعداد البدني الخاص
		مرونة	٢	١٠ ث	١٠٠ ث	- (وقوف فتحاً، الذراعان جانباً) تحريك قبضة اليد عالياً أسفل .		
		مرونة	٢	١٠ ث	١٠٠ ث	- (وقوف فتحاً، الذراعان جانباً) عمل دوائر بالرسغ .		
		مرونة	٢	١٠ ث	١٠٠ ث	- (وقوف فتحاً، الذراعان أماماً) قذف الذراعين جانباً خلفاً .		
		مرونة	١	١٠ ث	٥٠ ث	- (وقوف فتحاً، انثناء عرضاً) ضغط المنكبين أماماً خلفاً .		
			٥	٣٠ ث	١٥٠ ث	- (انبطاح، تشبيك الكفنين خلف الرقبة) تقوس الجذع .		
			٥	٣٠ ث	١٥٠ ث	- (وقوف فتحاً، الذراعان خلف الرقبة، حمل الثقل) ميل الجذع أماماً .		
			٥	٣٠ ث	١٥٠ ث	- (وقوف القرفصاء، تشبيك الكفنين خلف الرقبة) ثني الجرع أماماً للمس الركبتين .		
			٣	٣٠ ث	٩٠ ث	- (جلوس عالياً، الثقل معلق في مشط القدم) رفع المشطين عالياً .		
			٢	١ ق	٥ ق	- التقدم بالكرة (عدو ١٥ ، عدو ٢٥ ، عدو ٣٠) .		
			٢	١ ق	٥ ق	- التقدم بالكرة لمسافة (٣٠م) عدو ثم الجري الخفيف بالكرة لمسافة (١٠٠ م) .		

تابع جدول (٦)

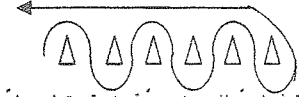
ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
			التدريب التطبيقي					
			التكرار	الراحة	الأداء			
		تمرير واستلام بالضرب (Sweep)	٢	٣٠ث	٤ق	<ul style="list-style-type: none"> - التمرير و الاستلام بين زميلين من التحرك للأمام و الخلف . - التمرير و الاستلام بين ثلاث لاعبين على شكل مثلث . - التمرير و الاستلام بين أربع لاعبين على شكل مربع . - التمرير و الاستلام بين ثلاث لاعبين بطول الملعب . 	٣٥ق	الإعداد الهأري
		رقابة رجل لرجل في المنطقة	١	١ق	٩ق	<ul style="list-style-type: none"> - عدد اللاعبين المشاركين : ٢+حارس ضد ٢+حارس . - مساحة الملعب : القسم (ب) من نصف ملعب مقسم طولياً إلى ٤ أقسام . - أداء التمرين : يبدأ التمرين من حارس المرمى حيث يحاول لاعبو الفريق المهاجم إحراز هدف في الفريق المدافع لي حين يعمل كل مدافع على رقابة مهاجم " مراقبة رجل لرجل " فإذا نجح المدافعون في الاستحواذ على الكرة يتحول لاعبو إلى الهجوم في حين يتحول المهاجمون إلى مدافعين . 	١٠ق	الإعداد الحظفي
-	-	-	-	-	٥ق	مرجحات و تمرينات للتهذية .	٥ق	الختام

نموذج الوحدة التدريبية رقم (٢٣) من الاسبوع السادس
لبرنامج المجموعة التجريبية

الهدف الرئيسي : إعداد بدني خاص
الاسبوع : السادس
الهدف الفرعي : أقل من الأقصى
التاريخ : ٢٠٠٥/٣/١٥
اليوم : الثلاثاء

جدول (٧)

ملاحظات	الأوقات	الفرص من التدريب	الوقت		التدريب التطبيقي	الجزء التدريبي
			التكامل	الراحة		
						١٥ في
			٢	٣٠ ث		١٠ في
	عدد من الاقمار	دقة توافق	١	١ في		٤٥ في
	عدد من الاقمار	رشاقة مرونة	٢	٣٠ ث		٤٥ في
		مرونة	٢	١٠ ث		١٠٠ ث
		مرونة	٢	١٠ ث		١٠٠ ث
		مرونة	٢	١٠ ث		١٠٠ ث
		مرونة	١	١٠ ث		٥٠ ث
			٥	٣٠ ث		١٥٠ ث
			٥	٣٠ ث		١٥٠ ث
			٥	٣٠ ث		١٥٠ ث
			٣	٣٠ ث		٩٠ ث
			٢	١ في		٥ في
			٢	١ في		٥ في



تدريبات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية
للمجهود البدني القادم .

- يتابع الجري الزجاجة بالكرة بين أقمار موضوعه
على شكل صف واحد و الرجوع جري مع دفع الكرة .

- (وقوف فتحة.الذراعان جانباً)تحريك قبضة اليد عالياً
أسفل .

- (وقوف فتحة.الذراعان جانباً)عمل دوائر بالرأسع .

- (وقوف فتحة.الذراعان أماماً)قذف الذراعين جانباً
خلفاً .

- (وقوف فتحة.انثناء عرضاً)ضغط المتكئين أماماً خلفاً .

- (انطباع.تشبيك الكفين خلف الرقبة)نفوس الجذع .

- (وقوف فتحة.الذراعان خلف الرقبة.حمل الثقل)ميل
الجذع أماماً .

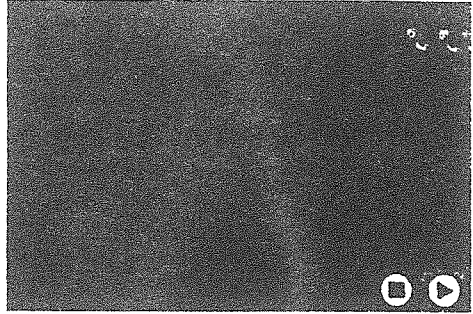
- (رقود القرفصاء.تشبيك الكفين خلف الرقبة) في
الجوزع أماماً للمس الركبتين .

- (جلوس عالي.الثقل معلق في مشط القدم)رفع
المشطين عالياً .

- (التقدم بالكرة (عدو ١٥ م ،عدو ٢٥ م ، عدو ٣٠ م) .

- (التقدم بالكرة لمسافة (٣٠ م) عدو ثم الجري
الخفيف بالكرة لمسافة (١٠ م) .

تابع جدول (٧)

ملاحظات	الأدوات	العرض من التدريب	زمن التدريب التطبيقي			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
			التكرار	الراحة	الأداء			
		تمرير واستلام بالهرب (Sweep)	٢	٣٥ ث	٤ ق	<ul style="list-style-type: none"> - التمهير و الاستلام بين زميلين من التحرك للأمام و الخلف . - التمهير و الاستلام بين ثلاث لاعبين على شكل مثلث . - التمهير و الاستلام بين أربع لاعبين على شكل مربع . - التمهير و الاستلام بين ثلاث لاعبين بطول الملعب . 	٣٥ ق	الإعداد الهلالي
		تمرينات المناهضة	١	١ ق	٩ ق	<ul style="list-style-type: none"> - تمرين رقم (٥) :- لاعب ١ ، ٢ مدافعان و اللاعب ٣ مهاجم . - يحاول اللاعب ٣ الخروج من المنطقة خارج الخطوط بجسمه و الكرة معاً دون ضرب الكرة خارج المنطقة . - بينما يحاول ١ ، ٢ قطع الكرة من اللاعب ٣ و عند قطعها يحاولان التصويب على المخرجين على خط الجانب . 	١٠ ق	الإعداد الخططي
-	-	-	-	-	٥ ق	مرجحات و تمرينات للتهدئة .	٥ ق	الختام

و قد راعى الباحث النقاط التالية عند تنفيذ البرنامج :

- الهدف من البحث .
- إختيار محتوى البرنامج لي ضوء هدف البحث .
- مراعاة المرحلة السنية لأفراد العينة .
- التدرج بالإرتفاع بحمل التدريب .

القياسات البعدية :

تم إجساء القياسات البعدية لتغيرات البحث في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج أى بعد ثلاث أشهر في الفترة من ٢٠٠٥/٥/١ إلى ٢٠٠٥/٥/٣ .

رابعاً المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية .

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار مان و تنى (ي)
- نسبة التحسن .
- الوسيط .
- الإلتواء .
- اختبار و ليكسون .

و ذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS VII .

عرض و مناقشة النتائج :

أولاً عرض النتائج :

جدول (٨)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقياس البعدي
للمجموعتين التجريبية و الضابطة

(ن = ٢٠ = ١٠)

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحسدة القياس	الاختبارات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٢,٢٢٤	٢١,٥٠٠	١,٥٦٧	١٥,٧٠٠	درجة	دقة التصويب بالدفع من الثبات
١,٥٤٩	١٢,٠٠٠	٠,٨٧٦	٨,٩٠٠	درجة	دقة التصويب بالدفع من الحركة
١,١٦٠	١٧,٧٠٠	٠,٨٧٦	١٣,٩٠٠	درجة	دقة التصويب بالضرب (Sweep) من الثبات
١,٥٢٤	١٢,١٠٠	٠,٨٢٣	٧,٧٠٠	درجة	دقة التصويب بالضرب (Sweep) من الحركة
١,٢٦٩	١٦,٥٠٠	٠,٨١٧	١٣,٠٠٠	درجة	دقة التصويب بالضرب القصير من الثبات
٠,٧٨٩	٩,٨٠٠	٠,٨٧٦	٦,٩٠٠	درجة	دقة التصويب بالضرب القصير من الحركة
١,٠٣٣	١٠,٨٠٠	٠,٧٠٧	٥,٥٠	درجة	شبكة الانتباه

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة
في متغيرات دقة التصويب وتركيز الانتباه قيد البحث

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z)	مجموع الرتب		متوسط الرتب		العدد		وحدة القياس	الاختبارات
		-	+	-	+	-	+		
٠,٠٠٥	٢,٨٠٩ -	صفر	٥٥,٠٠	صفر	٥,٥٠	صفر	١٠	درجة	دقة التصويب بالدفع من الثبات
٠,٠٠٤	٢,٨٤٢ -	صفر	٥٥,٠٠	صفر	٥,٥٠	صفر	١٠	درجة	دقة التصويب بالدفع من الحركة
٠,٠٠٤	٢,٨٤٨ -	صفر	٥٥,٠٠	صفر	٥,٥٠	صفر	١٠	درجة	دقة التصويب بالضرب (Sweep) من الثبات
٠,٠١١	٢,٥٣٩ -	صفر	٣٦,٠٠	صفر	٤,٥٠	صفر	٨	درجة	دقة التصويب بالضرب (Sweep) من الحركة
٠,٠٠٥	٢,٨٢٠ -	صفر	٥٥,٠٠	صفر	٥,٥٠	صفر	١٠	درجة	دقة التصويب بالضرب القصور من الثبات
٠,٠٠٥	٢,٨١٦ -	صفر	٥٥,٠٠	صفر	٥,٥٠	صفر	١٠	درجة	دقة التصويب بالضرب القصور من الحركة
٠,٠٠٤	٢,٨٧٩ -	صفر	٥٥,٠٠	صفر	٥,٥٠	صفر	١٠	درجة	شبكة الانتباه

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠٥) بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة
لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث .

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية
في متغيرات دقة التصويب وتركيز الانتباه قيد البحث

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z)	مجموع الرتب		متوسط الرتب		العدد		وحدة القياس	الاختبارات
		-	+	-	+	-	+		
٠,٠٠٥	٢,٨٠٥ -	صفر	٥٥,٠٠	صفر	٥,٥٠	صفر	١٠	درجة	دقة التصويب بالدفع من الثبات
٠,٠٠٥	٢,٨٢٠ -	صفر	٥٥,٠٠	صفر	٥,٥٠	صفر	١٠	درجة	دقة التصويب بالدفع من الحركة
٠,٠٠٤	٢,٨٤٤ -	صفر	٥٥,٠٠	صفر	٥,٥٠	صفر	١٠	درجة	دقة التصويب بالضرب (Sweep) من الثبات
٠,٠٠٤	٢,٨٤٨ -	صفر	٥٥,٠٠	صفر	٥,٥٠	صفر	١٠	درجة	دقة التصويب بالضرب (Sweep) من الحركة
٠,٠٠٥	٢,٨٢٠ -	صفر	٥٥,٠٠	صفر	٥,٥٠	صفر	١٠	درجة	دقة التصويب بالضرب القصور من الثبات
٠,٠٠٥	٢,٨٢٥ -	صفر	٥٥,٠٠	صفر	٥,٥٠	صفر	١٠	درجة	دقة التصويب بالضرب القصور من الحركة
٠,٠٠٥	٢,٨١٦ -	صفر	٥٥,٠٠	صفر	٥,٥٠	صفر	١٠	درجة	شبكة الانتباه

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠٥) بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي
في جميع المتغيرات قيد البحث .

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في القياس البعدي
في معطيات دقة التصويب وتركيز الانتباه قيد البحث

مستوى الدلالة الإحصائية	مان وتنى	مجموع الرتب		متوسط الرتب		العدد		وحدة القياس	الاختبارات
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	الرتب التي	ضابطة		
صفر	صفر	١٥٥,٠٠	٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٥,٥٠	١٠	١٠	درجة	دقة التصويب بالدفع من النبات
صفر	صفر	١٥٥,٠٠	٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٥,٥٠	١٠	١٠	درجة	دقة التصويب بالدفع من الحركة
صفر	صفر	١٥٥,٠٠	٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٥,٥٠	١٠	١٠	درجة	دقة التصويب بالضرب (Sweep) من النبات
صفر	صفر	١٥٥,٠٠	٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٥,٥٠	١٠	١٠	درجة	دقة التصويب بالضرب (Sweep) من الحركة
صفر	صفر	١٥٥,٠٠	٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٥,٥٠	١٠	١٠	درجة	دقة التصويب بالضرب القصر من النبات
صفر	صفر	١٥٥,٠٠	٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٥,٥٠	١٠	١٠	درجة	دقة التصويب بالضرب القصر من الحركة
صفر	صفر	١٥٥,٠٠	٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٥,٥٠	١٠	١٠	درجة	شبكة الانتباه

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لمعطيات دقة التصويب و تركيز الانتباه قيد البحث و لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١٢)

نسبة تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة
في متغيرات دقة التصويب وتركيز الانتباه قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
دقة التصويب بالدفع من الثبات	درجة	١١,١٠	١٥,٧٠	٤,٦٠	٤١,٤٤	١٢,٧٠	٢١,٥٠	٨,٨٠	٦٩,٢٩
دقة التصويب بالدفع من الحركة	درجة	٦,١٠	٨,٩٠	٢,٨٠	٤٥,٩٠	٧,١٠	١٣,٨٠	٥,٧٠	٨٠,٢٨
دقة التصويب بالضرب (Sweep) من الثبات	درجة	١٠,٩٠	١٣,٩٠	٣,٠٠	٢٧,٥٢	١١,٤٠	١٧,٧٠	٦,٣٠	٥٥,٢٦
دقة التصويب بالضرب (Sweep) من الحركة	درجة	٦,٠٠	٧,٧٠	١,٧٠	٢٨,٣٣	٦,٧٠	١٢,١٠	٥,٤٠	٨٠,٦٠
دقة التصويب بالضرب القصير من الثبات	درجة	٩,٢٠	١٣,٠٠	٣,٨٠	٤١,٣٠	١٠,٤٠	١٦,٥٠	٦,١٠	٥٨,٦٥
دقة التصويب بالضرب القصير من الحركة	درجة	٣,٨٠	٦,٩٠	٣,١٠	٨١,٥٧	٤,٠٠	٩,٨٠	٥,٨٠	١٤٥,٠٠
شبكة الانتباه	درجة	٣,٠٠	٥,٥٠	٢,٥٠	٨٣,٣٣	٣,٥٠	١٠,٨٠	٧,٣٠	٢٠٨,٥٧

يتضح من جدول (١٢) أن نسبة تحسن المجموعة التجريبية كانت أعلى من نسبة تحسن المجموعة الضابطة و ذلك في جميع المتغيرات قيد البحث .

مناقشة النتائج :

- باستعراض نتائج الجدول رقم (٩) ، (١٠) و الخاص بدلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لمجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في متغيرات دقة التصويب وتركيز الانتباه قيد البحث لصالح القياس البعدي . يرجع الباحث ذلك إلى أن التدريب الرياضي المنتظم المبني على أسس علمية سليمة يؤثر تأثيراً إيجابياً على اللاعبين و يعمل على رفع مستوى الأداء لكافة عناصر الإعداد .

و ذلك يتفق مع ما يذكره أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧ م) أن التدريب الرياضي هو " عملية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية " .

و يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية و التربوية الخاصة و القائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية . (١ : ١٣)

و بهذا تتحقق نتائج الفرض الأول و الثاني و اللذان ينصان على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في اختبارات دقة التصويب باستخدام بعض الضربات و اختبار تركيز الانتباه لدى المجموعة الضابطة و التجريبية و لصالح القياس البعدي .

- باستعراض نتائج جدول (١١) الخاص بدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي في متغيرات دقة التصويب و تركيز الانتباه قيد البحث ، اتضح أن الفارق كان لصالح المجموعة التجريبية . و يرجع الباحث ذلك إلى تأثير تمارينات المنافسة و التي احتوى عليها البرنامج التجريبي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة .

و ذلك يتفق مع ما يذكره السيد عبد المقصود (١٩٩٨ م) ان تمارينات المنافسة تتشابه مع المباراه في بناء التعاملات و في الأسس التكوينية و في الشكل العام .

إلا أنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء إذ أن الهدف الرئيسي من أداؤها هو التدريب ، و تلعب تمارينات المنافسة دور هام في عملية التدريب إذ لا يمكن بدونها إعداد الرياضي لمواجهة كل المتطلبات المركبة لنوع النشاط الرياضي الممازس .

و بالمقارنة بمحتويات التدريب الأخرى تؤدي تمارينات المنافسة إلى تكيف أكثر تعقيداً و تسهم و بتأثير كبير في معاودة الربط المتناسق بين عناصر الفورمة الرياضية ، فمن المعروف أن أداؤها يهدف إلى التدريب على أسلوب أداء المسابرة و تدريب الرياضي على مواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية و النفسية و التكتيكية التي يواجهها أثناءها . (٧ : ٥٩)

و يضيف محمد عبد الرحيم (١٩٩٩ م) أن التمرين هو سر التقدم بالنسبة للاعب و التمرين يجب أن يصمم بعناية و يجب أن يحتوي على تمارينات لتأدية الهجوم و الدفاع و يجب الاهتمام بتمرينات الأساسيات الحركية التي تخلق ظروف المباراة كلما أمكن و يجب أن تشمل التمارينات على عنصر المنافسة (١٨ : ٩٧)

و باعتبار أن تسجيل الهدف في أغلب الأحيان يكون محصلة جهد الفريق ، و لاعبي هوكي الميدان الذين يستطيعون إنهاء الهجوم بنجاح يكتسبون الشهرة ، كما أن اللاعبين ذوي الخبرة و كذلك المدربين يعلمون أن اللاعب الذي يستطيع دائماً تسجيل الأهداف يكتسب ثقة فريقه . (٢٣ : ٩١)

لذلك فإن كل المهارات التي تعمل على تمهيتها لاستخدامها في الملعب بشكل عام أو داخل دائرة التصويب بشكل خاص يجب أن تعمل على خلق فرصة للتحكم في الكرة و للوصول إلى أفضل موقع يتمكن من خلاله اللاعب من التسديد على المرمى بشكل فعال و بتركيز عالي . (٢٦ : ٦٥)

فالهدف من كل هجوم هو إحراز هدف و كل اللاعبين يستمتعون بتسديد الأهداف ، فاللاعبون الذين يلعبون دائماً في الثلث الأخير من الملعب يتوقع منهم تنفيذ قواعد الهجوم واختراق صفوف المنافس و اقتناص الفرصة لتسجيل هدف. (٩١:٢٣)

و من هنا يؤكد حسن أبو عبده (٢٠٠١ م) أن التصويب هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتعلم على التكتلات و الكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس للدفاع داخل منطقتهم التصويب و هو السلاح الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلاً قابليته البدنية و الفنية و النفسية و الذهنية ضمن إطار قانون اللعب ، و يأخذ التصويب على المرمى حالياً حيز كبير من اهتمام المدربين و تخصيص أوقات للتدريب عليه سواء داخل الوحدة التدريبية اليومية أو من خلال الواجبات و التدريبات الفردية الإضافية . (٩ :

(١٨٢

أما بالنسبة لتركيز الانتباه فيؤكد أسامة راتب (٢٠٠٠ م) على أن تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء و تحقيق الاستمتاع و أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى ، و أن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه ، و نظراً لأن معظم اللاعبين لا يفكرون بجديّة في تنمية مهارة تركيز الانتباه فإنهم نادراً ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية المثلى أو ما نطلق عليها حالة الطلاقة النفسية Flow State . (٦ : ٢٦٩)

و لذلك فإن التدريب على تركيز الانتباه له أهمية كبيرة في أنه يساعد اللاعب على الوصول به إلى منطقة الطاقة النفسية المثلى التي تحقق الإنجازات الرياضية العالية ، كما أنها تساعد على تعلم المهارات الحركية و إتقانها و تسهم في التركيز على الواجبات الحفظية للاعب و تحسين الثقة بالنفس و التحكم في الاستدارة الإنفعالية . (١٤ :

(٢٥٨ : ٢٥٩)

و كما تقدم يرى الباحث أن تمرينات المنافسة التي احتوى عليها البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية قد أثرت في رفع قدرة اللاعبين على تركيز الانتباه و ذلك نتيجة لتعرضهم بشكل منتظم لمواقف تشبه المنافسة إلى حد كبير مما ساعد على رفع مقدرة اللاعبين على تركيز الانتباه في المواقف المختلفة التي كانوا يواجهونها داخل هذه التمرينات و التي كان من الممكن أن تعمل على تشتيت انتباههم من قبل و بالتالي أدى ذلك إلى رفع مستوى دقة التصويب لديهم .

و يتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة نتائج إيهاب مصطفى (٢٠٠١ م) (٨) و أحمد بطل (٢٠٠٥ م) (٤) في أن التدريب في ظل عدم وجود منافس أو مدافع إيجابي يفقد اللاعبين الحماس لمواصلة التدريب كما أن ذلك يؤدي إلى تفاجؤ اللاعبين أثناء المباراة بمواقف اللعب المتغيرة التي لم يتم الاستعداد لها مسبقاً و ذلك على عكس ما يحدث خلال تدريبات المنافسة التي هيء اللاعبين لمواقف المباراة حيث يتم أداء تلك التمرينات في ظروف تشبه الظروف التي تحدث أثناء المباراة و أحياناً تؤدي في ظل ظروف أصعب من مواقف المباراة .

و بذلك تتحقق نتائج الفرض الثالث و الذى ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة الضابطة و التجريبية فى اختبارات دقة التصويب باستخدام بعض الضربات و اختبار تركيز الانتباه و لصالح المجموعة التجريبية .

الاستخلاصات :

فى ضوء مناقشة النتائج أمكن للباحث استخلاص ما يلى :

- ١- البرنامج التدريبى الذى طبق على المجموعة التجريبية و اشتمل على تمارين المنافسة المقترحة ساعد بصورة إيجابية فى تنمية و تحسين دقة التصويب و تركيز الانتباه .
- ٢- البرنامج التدريبى الذى طبق على المجموعة الضابطة و الذى لم يشتمل على تمارين المنافسة المقترحة حقق تحسناً ملحوظاً فى مستوى دقة التصويب و تركيز الانتباه و لكن لم يصل إلى درجة التحسن لدى المجموعة التجريبية .
- ٣- تمارين المنافسة كان لها الأثر الإيجابى فى تحسين مستوى دقة التصويب و تركيز الانتباه قيد البحث حيث عملت على تحفيز اللاعبين و وضعهم فى ظروف تشبه إلى حد كبير ما يحدث أثناء المباراة مما ساعد على رفع مستواهم .

التوصيات :

بناء على ما أسفر عنه البحث من إستخلاصات يوصى الباحث بما يلى :

- ١- أهمية استخدام تمارين المنافسة للناشئين لما لها من أثر فى تنمية المهارات الحركية و النفسية لهم على حد سواء .
- ٢- ضرورة الدمج بين تمارين المنافسة و التدريبات الحفظية على مدار البرنامج التدريبى و أن يسيراً جنباً إلى جنب لضمان تحقيق أفضل النتائج .
- ٣- التوسع فى البرامج التدريبية التى تساعد على رفع مستوى المهارات العقلية و النفسية لدى اللاعبين .
- ٤- إجراء المزيد من الأبحاث و الدراسات العلمية على عينات أخرى ، و فى أنشطة رياضية مختلفة .

قائمة المراجع :

أولاً المراجع العربية :

- ١- أبو الملا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسولوجية، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ م .
- ٢- احمد احمد خليل : " مظاهر الانتباه لدى لاعبي الهوكي وعلاقتها بدقة الأداء المهاري " ، رسالة ماجستير، غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ٣- احمد زكي صالح : "اختبار الذكاء المصور وكراسة التلميحات" ، الطبعة العالمية ، ١٩٧٨ م .
- ٤- احمد السيد بطل : " تأثير تمرينات المنافسة على بعض الجوانب الحفظية لنادي الهوكي " ، رسالة ماجستير، غير منشوره، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٥ م .
- ٥- احمد فاروق عيد العزيز : " تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الأساسية لنادي كرة القدم تحت ١٤ سنة " ، رسالة دكتوراه، غير منشوره، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٥ م .
- ٦- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٧- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٨- ايهاب صلاح مصطفى : " تأثير تمرينات المنافسة على بعض الجوانب الحفظية للناشئين في كرة القدم " ، رسالة ماجستير، غير منشوره، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠١ م .
- ٩- حسن السيد أبو عيدة : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية، ٢٠٠١ م .
- ١٠- حنفى محمود مختار : الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .

- ١١- طارق محمد الجمال : " بناء بطارية اختبارات مهارة بدنية لناشئ الهوكي تحت ١٢ سنة " ، رسالة ماجستير، غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
- ١٢- عصام عبد الخالق : " التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات - ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ١٣- محمد احمد عبد الله : " انسر تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئ الهوكي ، المجلة العلمية في علوم التربية البدنية والرياضية ، نظريات وتطبيقات ، العدد الأربعون ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .
- ١٤- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ١٥- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ١٦- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ١٧- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٨- محمد عبد الرحيم : الدفاع في كرة السلة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ١٩- مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢٠- مفتي ابراهيم حماد : المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب " الدليل المصور" ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ م .
- ٢١- هشام أبو الفتوح سلامة : " التشكيلات الخططية داخل منطقة السد ٢٥ ياردة وعلاقتها بنتائج مباريات الهوكي" ، رسالة ماجستير، غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .
- ٢٢- يحي السيد الحاوي : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 23- Anders Elizabeth Myersse : Field hockey steps to success , Human Kinetics , 1998 .
- 24- Dave Collins, Tracey : The Effect of Theoretically – magery
Devonport, Paul Holmes, Dave Scripts on Field hockey Performance ,
Smith, Lisa Whitemore Journal of Sport Behavior , Vol 24 ,
2001 .
- 25- Marije Elferink-Gemser , Chris : Relation Between Multidimensional
Visscher ' Koen Lemmink ' Theo Performance Characteristic and Level
Mulder of Performance in Talented Youth Field
hockey players , Journal of Sport
sciences , Vol 22 , 2004 .
- 26- Mitchell Claive : Field hockey Techniques & tactics ,
Human Kinetics , 1998.

