

أثر برنامج لتطوير تركيز الانتباه على التصويب المتنوع

على المرمى لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت

*إيداح محمد خالد إيداح الهاجري

المقدمة ومشكلة البحث.

ان التدريب الرياضى الحديث عملية مخططة مبنية على اسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين الى التكامل فى الاداء الرياضى وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو تحقيق انجاز مثالى يسهم فى الوصول لمركزا متقدمة ويتطلب تحقيق هذا الهدف ان يقوم المدرب بتخطيط قدرات لاعبيه البدنية والفنية والخططية والنفسية والادارية فى اطار موحد للوصول الى مستوى رياضى خاصة اثناء المباريات.(١٠ : ١٤)

ومن المعروف أن اللاعبين الرياضيين يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخططية، إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل القدرات والمهارات النفسية. (١٩٨:٢٣)

لذا يشير كل من " سومرز وفورد"(١٩٩٥م) نقلاً عن "إيريك سون وآخرون" إلى أن الانتباه يعد مطلباً أساسياً لتحقيق أفضل أداء رياضي، وخاصة في مواقف الاختبار(المنافسة). (٣١ : ٦٢)

وهذا يتفق مع ما يؤكد "أسامة راتب"(٢٠٠٠م) من أن الافتقاد إلى التركيز يعتبر واحداً من المشكلات الهامة في الرياضة ، سواء التنافسية أو الترويحية لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية. (٣ : ٢٦٩)

كما أن هناك العديد من المهارات التي تمثل الأساس لاداء لعبة كرة القدم أهمها مهارة التصويب بالقدم حيث تعتبر من اكثر الوسائل استخداما فى تحقيق الاهداف وتعد معيار الانجاز فى لعبة كرة القدم.(٢٩ : ٥٤)

كما يذكر كلا من ريسان خريبط، نجاح شلش(٢٠٠٢م) لذا لا غرابة ان تكون مثار اهتمام بالغ من المدربين واللاعبين ، وتتميز بالاتصال المباشر ما بين الكرة والقدم التي تقوم بالتصويب وقد يكون الجسم المراد تصويبه (كرة القدم) فى وضع ثابت على الارض او متحرك فى الهواء.(١٣ : ٥)

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في هذا المجال وجد أن الدراسات في هذا المجال إهتمت بربط الجانب النفسي المتمثل في مظاهر الانتباه بالجانب المهارى ككل دون محاولة ربطها بالتصويب تحديدا وأوصت هذه الدراسات بضرورة إجراء المزيد من الأبحاث لتنمية مظاهر الانتباه ومعرفة أثرها على الجانب المهارى (قيد البحث) مثل دراسة " عصام أحمد حلمي

*معلم تربية بدنية بدولة الكويت.

(١٨) خالد فريد عزت (٢٠٠٧م) (١١) غازی صالح وزینب حسین (٢٠٠٩م) (٢٠) محجوب
إبراهيم ياسين (٢٠٠٩م) (٢٢) رايحة حسن عباس (٢٠١١) (١٢) نبيل أحمد عيد (٢٠١٢م) (٢٧)

وفي ضوء ما سبق اتضح قلة البحوث التي تناولت الربط بين الجانب النفسي المتمثل في مظاهر الانتباه ودقة التصويب على المرمى في كرة القدم ، كما تبين ايضاً أن هذه الدراسات قد اتخذت اتجاهها مغايراً ولم تتجه أياً منها لما اتجهت إليه الدراسة الحالية من استخدام برنامج تدريبي لتطوير تركيز الانتباه ومعرفة اثره على دقة التصويب المتنوع على المرمى لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على اثر برنامج لتطوير تركيز الانتباه على التصويب المتنوع على المرمى لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير تركيز الانتباه و التصويب المتنوع على المرمى لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت (العينة قيد البحث) ولصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تطوير تركيز الانتباه و التصويب المتنوع على المرمى لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت (العينة قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- تتفاوت نسب التغير الحادث بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير تركيز الانتباه و التصويب المتنوع على المرمى لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت (العينة قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث

* منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبليّة والبعدية لكلا المجموعتين.

* مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم بالأندية الواقعة بمحافظة الاحمدى والمسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٥م/٢٠١٦م .

* عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ممثلة في لاعبي نادي الفحيحيل الرياضي ويبلغ عددهم (٣٦) لاعب، وتم استبعاد بعض اللاعبين من عينة البحث وعددهم (٦) لاعبين منهم (٣) حراس مرمى نظراً لمتطلبات المركز و (٣) لاعبين للإصابة وعدم الالتزام في حضور القياسات القبليّة للبرنامج و تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير تركيز

الانتباه عليها، والأخرى ضابطة ويطبق عليهم نفس البرنامج التدريبي والزمني المقترح بدون تركيز الانتباه، كما تم إختيار عينة قوامها (٧) لاعبين من (نادي برجان) من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وكذلك (٧) لاعبين من نادي (الساحل) تحت ١٨ سنة لإجراء الدراسات الاستطلاعية.

-المجال الزمني للبحث :

قام الباحث بإجراء جميع القياسات فى الفترة من ٢٠١٥/٧/٢م إلى ٢٠١٥/٩/١٢م حيث تمت القياسات القبليّة على اللاعبين فى الفترة من ٢٠١٥/٧/٢م إلى ٢٠١٥/٧/٤م، والتجربة الاساسية فى الفترة من ٢٠١٥/٧/٩م إلى ٢٠١٥/٩/١٠م، وتمت القياسات البعديّة من ٢٠١٥/٩/١١م إلى ٢٠١٥/٩/١٢م.

* ضبط المتغيرات وتجانس العينة :

قام الباحث بضبط المتغيرات التجريبية التي قد تؤثر على نتائج البحث بالنسبة لعينة البحث مثل متغيرات النمو (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي) وتركيز الانتباه (قيد البحث)، والاختبارات المهارية (التصويب المتنوع على المرمى) مرفق (١٠)

* متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث وفقا للقراءات النظرية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال مثل (١)(٣)(٤) (٥)(٦)(٩)(١٤)(١٥)(١٦)(١٧) (٢٠)(٢٢) (٢٤) (٢٦)(٢٧) وذلك لتحديد المتغيرات النفسية والمهارية (قيد البحث) ثم تم عرض ذلك على الخبراء مرفق (١) وقد تم التوصل إلي الأتي:

-**المتغيرات النفسية:** تمثلت في تركيز الانتباه واشتملت على (اختبار شبكة لتركيز الانتباه)

-**المتغيرات المهارية:** تمثلت في مهارة التصويب على المرمى واشتملت على الاختبارات الآتية) اختبار التصويب مواجه من المحاورة - اختبار تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى)

***وسائل وأدوات جمع البيانات :** استخدم الباحث العديد من الأدوات لجمع البيانات بما يتناسب مع أهداف البحث وذلك على النحو التالي:

- **تحليل المراجع والدراسات السابقة :** قام الباحث بالاطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة مثل (١)(٣)(٤) (٥)(٦)(٩) (١٤) (١٥)(١٦)(١٧) (٢٠) (٢٢)(٢٤) (٢٦)(٢٧) بهدف :

- تحديد مدة البرنامج التدريبي، وعدد الوحدات الأسبوعية، وزمن الوحدة مرفق (٦) كما قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات والدوريات العلمية السابقة المتخصصة في هذا المجال (١)(٣)(٤) (٥)(٦)(٩)(١٤)(١٥)(١٦) (١٧) (٢٠)(٢٢)(٢٤)(٢٦)(٢٧) بهدف تحديد مجموعة من الاختبارات التي تقيس المهارة قيد البحث (دقة التصويب) مرفق (٤) وعرضهما على الخبراء مرفق (١)، ومرفق (١١) يوضح النسبة المئوية لأراء الخبراء حول المتغيرات الخاصة بالبحث ووسائل قياسها.

-**الملاحظة العلمية :** قام الباحث بمتابعة العديد من البرامج التدريبية بالأندية المختلفة للتعرف على جوانب القصور في البرامج التدريبية المستخدمة وكذلك أهم الصعوبات التي تواجه اللاعبين أثناء المباريات والتي تحول دون تحقيقهم للفوز بهذه المباريات

- **المقابلة الشخصية:** تم عرض استمارات الاستبيان على السادة الخبراء عن طريق المقابلة الشخصية كل على حدة لإبداء الرأى (خبراء كرة القدم- خبراء علم نفس رياضي) مرفق (١) .

: الأجهزة والأدوات:

أ- الأجهزة المستخدمة في البحث.

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن .
- تليفزيون ٢٠ بوصة ماركة توشيبا
- جهاز كريجنسكى
- جهاز مسجل مرئي ماركة ناشيونال .
- ساعة إيقاف .
- جهاز كمبيوتر
- شريط قياس .

ب- الأدوات المستخدمة في البحث.

- أطواق بلاستيكية ملونة- كرات كرة قدم ملونة (أبيض، أصفر، أزرق) - قلم جاف
- أطواق بلاستيك ملونة- استيكرز (علامات ملونة / حروف وأرقام) - مقاعد سويدية - كرات ملونة -
- رايات وأعلام - كرات تنس أرضي - فانلات ملونة - حبل الرؤية - عصا الرؤية الرقمية - كروت ورقية - عصا الرؤية الملونة
- الاستبيان: قام الباحث بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأى الخبراء والمتخصصين في علم النفس الرياضي و رياضة كرة القدم وعددهم (١٠) مرفق (١) عن طريق المقابلة الشخصية وكذلك وسائل الاتصال الالكترونية (الانترنت) لبعضهم من خلال (الايمل) وهذه الاستمارات كالتالي:
- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الاختبارات التى تقيس تركيز الانتباه المرتبطة بالمهارة قيد البحث مرفق (٣)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الاختبارات التى تقيس التصويب المتنوع على المرمى على المرمى مرفق (٤٣)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء والمتخصصين مرفق (٦) لتحديد مدى ملائمة التدريبات تركيز الانتباه ومتغيرات البرنامج التدريبي المقترح ومرفق (٧) (٨) يوضح التدريبات والبرنامج التدريبي في صورتهم النهائية بالإضافة الى استمارة تسجيل البيانات الأساسية للاعبين (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي). مرفق (٥)

الدراسات الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/٦/٢م حتى يوم السبت الموافق ٢٠١٥/٦/٤م وكان من أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- ١- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ البحث والعمل على حلها وتلافي حدوثها .
- ٢- إعداد الملعب (مكان التدريب) والتأكد من صلاحية وتنظيم الأدوات والأجهزة .
- ٣- تصميم استمارة لتسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة.

- نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى: التأكد من مدى مناسبة مكان التدريب للغرض المستخدم وصلاحية أرض الملعب والأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث للقيام بتنفيذ البرنامج .

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء ت الدراسة الاستطلاعية الثانية الخميس الموافق ٢٠١٥/٦/٩م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥/٦/١١م وكان من أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- ١ - تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي .

٢- إعداد المساعدين وتعريفهم بالطريقة الصحيحة لتطبيق الاختبارات وتدوين النتائج
- نتائج البحث الاستطلاعية الثانية:

- ١ - إستيعاب مكونات الوحدة التدريبية.
 - ٢ - إستيعاب المساعدين لكيفية تطبيق و طرق قياس الاختبارات وتدوين النتائج .
 - ٣- تقدير الزمن الكلى لتنفيذ الإختبارات لكل لاعب وترتيب أداء هذه الإختبارات .
- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:
- أجريت في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/٦/١٦م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥/٦/٢٢م وأستهدف الباحث من هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (قيد البحث).
- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات النفسية والمهارية (قيد البحث) :
لإيجاد صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية(قيد البحث) على مجموعتين من اللاعبين إحداهما مجموعة مميزة (نادي الجهراء) وبلغ عددهم (١٥) لاعبا والأخرى مجموعة غير مميزة (لاعبى نادي حولي) وبلغ عددهم (١٥) لاعبا، ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات في التمييز بين اللاعبين، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، وتم إعادة التطبيق بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف التطبيق الأول تقريبا، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما هو موضح بمرفق رقم (١٢).

- المساعدين : استعان الباحث ببعض الزملاء من الحاصلين على الماجستير فى التربية الرياضية(كرة القدم) والمدرين فى مجال كرة القدم وعددهم (٤) مساعدين وقد تم شرح جوانب البحث لهم والهدف منه والقياسات والاختبارات المستخدمة وتدريبهم على طرق القياس وكيفية التسجيل .

-خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح :

-هدف البرنامج : يهدف البرنامج إلي التعرف علي " تأثير برنامج تدريبي لتطوير تركيز الانتباه على التصويب المتنوع على المرمى لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت.

- أسس إعداد البرنامج التدريبي: من خلال إطلاع الباحث على الأطار والدراسات المرجعية المتخصصة في هذا المجال مثل (١)(٢)(٣) (٤)(٥)(٦)(١١)(١٢)(١٣)(١٤)(١٦)(١٧)(١٩)(٢٠)(٢١) واستطلاع رأي الخبراء مرفق (١) فقد راعى الباحث عند وضع البرنامج التدريبي الأسس العلمية التالية:

اختيار التدريبات التي ترتبط بتركيز الانتباه التي تساعد على تنمية دقة التصويب .

- التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن العام إلى الخاص.
- مراعاة فترات الراحة البيئية بين التمرينات لأنه لا بد أن تكون حالة اللاعب هادئة عند تنفيذ التمرينات لأنه بحاجة ليكون لديه قدرة من التركيز لتكون التدريبات ذات تأثير جيد على الأداء.

- تنمية العناصر البدنية بصفة عامة ثم التركيز على تركيز الانتباه بصفة خاصة .

- قام الباحث بإعداد مجموعة من التدريبات لتركيز الانتباه بدون كرة ومجموعة من التدريبات المرتبطة بالجانب المهارى بالكرة لأدائها في الوحدات التدريبية مرفق (٨).
- **محتوي البرنامج التدريبي:** من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في هذا المجال مثل (١)(٢)(٣) (٤)(٥)(٦)(١١)(١٢)(١٣) (١٩)(٢٠)(٢١) تمكن الباحث من حصر عدد من التدريبات الخاصة ببعض مظاهر الانتباه(قيد البحث) كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح طبقا لمتغيرات البحث، وتم تنمية الجانب المهارى بتدريبات للمهارات بشكل منفرد ومركب وكذلك ربط تدريبات الجانب المهارى مع تركيز الانتباه .
- رابعا: خصائص محتويات البرنامج:**
- اشتملت فترة تطبيق البرنامج على (١٠) أسابيع متصلة بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وبأجمالي الوحدات التدريبية في نهاية البرنامج (٤٠) وحدة تدريبية يومية في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/٧/٢م حتى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٥/٩/١٢م .
- تعرض جميع اللاعبين إلى إحماء ثابت لمدة ٢٠ دقيقة قبل التنفيذ.
- تم تحديد زمن تطبيق محتويات تجربة البحث طبقا لأراء الخبراء من (٤٠ - ٥٠ دقيقة) يوميا من الزمن الإجمالي للوحدة التدريبية اليومية.
- **تنفيذ خطة البحث :** تم تنفيذ خطة البحث على النحو التالي :
- **القياسات القبليّة للمجموعة قيد البحث:**
- أجريت القياسات القبليّة على مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) ومظاهر الانتباه وكذلك الاختبارات المهارية وذلك فى الفترة من ٢٠١٥/٧/٢م إلى ٢٠١٥/٧/٤م.
- **تطبيق البرنامج المقترح :**
- تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية لمدة (١٠ أسبوع) بواقع أربع وحدات أسبوعية ابتداءً من يوم الخميس ٢٠١٥/٧/٩م حتى الأربعاء ١٠ / ٩ / ٢٠١٥م وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٤٨) وحدة أيام الخميس ،السبت ، الأحد ، الثلاثاء .
- **القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث:** أجريت القياسات البعدية بعد (١٠ اسابيع) من بدأ تطبيق البرنامج وذلك فى الفترة من ٢٠١٥/ ٩/ ١١م إلى ١٢ / ٩ / ٢٠١٥م ، لجميع المتغيرات قيد البحث (إختبارات تركيز الانتباه والاختبارات المهارية) و بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.
- **المعالجات الإحصائية:** إستخدام الباحث المعالجات الإحصائية التالوية(المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- معامل الارتباط- دلالة الفروق للعينات الصغيرة بإستخدام " Z " مان ويتنى- النسبة المئوية لمعدل التغير)

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (تركيز الانتباه والاختبارات المهارية)

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات النفسية والمهارية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.57963	٩,٢٦٦٧	١,٨٥٩٣٤	٦,٨٠٠٠	تركيز الانتباه
0.5026	٧٠,٦٠٠	٠,٩٦٦	٤٧,٧٥٠	التصويب مواجهة من المحاورة
0.788	١,٩٠٠	٠,٠٦٥	٠,٢٠٧	تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (تركيز الإنتباه ، والاختبارات المهارية)

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تركيز الانتباه والاختبارات المهارية (قيد البحث)

أحتمال الخطأ	قيمة " ذ "	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	المتغيرات النفسية والمهارية
.009	* 2.604 _a	8.50	4.25	2 ^v	-	تركيز الانتباه
		82.50	7.50	11 ^w	+	
				2 ^x	=	
				15	المجموع	
.001	* 3.425 _a	.00	.00	0	-	التصويب مواجهة من المحاورة
		120.00	8.00	15	+	
				0	=	
				15	المجموع	
.001	* 3.436 _a	.00	.00	0	-	تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى
		120.00	8.00	15	+	
				0	=	
				15	المجموع	

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦ .

تشير نتائج جدول (٢) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في تركيز الإنتباه والاختبارات المهارية(قيد البحث) ولصالح القياس البعدي.

جدول (٣)
المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي ومعدل التغير للمجموعة التجريبية
في تركيز الانتباه والاختبارات المهارية (قيد البحث)

المتغيرات النفسية	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير
تركيز الانتباه	٦,٨٠٠٠	٩,٢٦٦٧	٣٦,٢٨
التصويب مواجه من المحاورة	٤٧,٧٥٠	٧٠,٦٠٠	٤٧,٨٥
تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى	٠,٢٠٧	١,٩٠٠	٨,١٧

تشير نتائج الجدول (٣) إلى المتوسط الحسابي للقياس القبلي ومتوسط القياس البعدي ومعدل التغير للمجموعة التجريبية في تركيز الانتباه والاختبارات المهارية

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في (تركيز الانتباه - الاختبارات المهارية)

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات النفسية والمهارية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.060	7.467	1.727	6.867	تركيز الانتباه
.632	7.400	.704	6.067	التصويب مواجه من المحاورة
.640	8.467	.799	6.933	تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى

تشير نتائج الجدول (٤) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في تركيز الانتباه ودقة التصويب على المرمى.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في
(تركيز الانتباه - الاختبارات المهارية) قيد البحث

المتغيرات النفسية	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
تركيز الانتباه	-	2	6.25	12.50	-1.549	.121
	+	8	5.31	42.50		
	=	5				
	المجموع	15				
التصويب مواجه من المحاورة	-	0	.00	.00	* 3.115	.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	3				
	المجموع	15				
تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى	-	0	.00	.00	* 3.502	.000
	+	15	8.00	120.00		
	=	0				
	المجموع	15				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦ .

تشير نتائج الجدول (٥) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في تركيز الانتباه والاختبارات المهارية (قيد البحث) .

جدول (٦)
المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي ومعدل التغير للمجموعة الضابطة في مظاهر الانتباه
والاختبارات المهارية (قيد البحث)

المتغيرات النفسية	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير
تركيز الانتباه	6.867	7.467	8.74
التصويب مواجهة من المحاورة	6.067	7.400	21.97
تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى	6.933	8.467	22.13

تشير نتائج الجدول (٦) إلى المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي ومعدل التغير للمجموعة الضابطة في تركيز الانتباه والاختبارات المهارية (قيد البحث).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في
تركيز الانتباه والاختبارات المهارية (قيد البحث)

المتغيرات النفسية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
تركيز الانتباه	ضابطة	15	10.47	157.00	* 3.239	.001
	تجريبية	15	20.53	308.00		
	المجموع	30				
	المجموع	30				
التصويب مواجهة من المحاورة	ضابطة	15	8.00	120.00	* 4.764	.000
	تجريبية	15	23.00	345.00		
	المجموع	30				
	المجموع	30				
تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى	ضابطة	15	8.00	120.00	* 4.766	.000
	تجريبية	15	23.00	345.00		
	المجموع	30				
	المجموع	30				

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦ .

تشير نتائج الجدول (٧) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تركيز الانتباه والاختبارات المهارية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (١) (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض (تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدي ، ويعزى الباحث السبب في حدوث هذا إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح والذي احتوى على مجموعة من التدريبات المقننة الموجهة لتنمية تركيز الانتباه حيث تم تنفيذ هذه التدريبات بأساليب متنوعة ومتغيرة مع أدائها تحت ضغوط مختلفة الأمر الذي يؤدي إلى إستثارة دافعية اللاعبين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية والتي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج مما يؤدي إلى تطور وتحسين بعض مظاهر الانتباه ، وقد أدى ذلك إلى زيادة توظيف درجة

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من " عمرو مصطفى (١٩٩١م) (٢٠) " خالد فريد " (٢٠٠٧م) (٨) ، رابحة حسن (٢٠١١م) (٩) حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات البدنية تؤدي إلى رفع مستوى تركيز الانتباه.

كما يضيف كلا من احمد ممدوح ،ممدوح إبراهيم(٢٠٠٢م)(١) ، جمال رمضان (١٩٩٥م) (٧)، جمال رمضان (٢٠٠١م) (٨)، خالد فريد (٢٠٠٧م) (٨) ، بأن بعض مظاهر الانتباه يمكن التدريب عليها لتميتها وتطويرها وتحسينها والتي ستعكس بدورها علي مستوى الأداء المهاري والخططي.

كما أظهرت البيانات التي تضمنها نفس الجدول رقم(٢) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات المهارية ولصالح القياس البعدى ،ويعزى الباحث هذه الفروق إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وما أشتمل عليه من مساحة زمنية لتدريبات تركيز الانتباه في الاتجاه المهارى وهو التصويب على المرمى بأساليب مختلفة ومن مسافات مختلفة ومن أوضاع مشابهة لما يحدث في المباراة مما ساهم كثيرا في تحسن مستوى أداء التصويب المتنوع على المرمى وإكسابه صفة الدقة والإتقان، وتتفق هذه النتائج مع ما يشير إليه "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥) بان التدريب يهدف إلى تكوين روابط في الجهاز العصبي بين الأعصاب الحسية التي تنشأ بالمثيرات وبين الأعصاب الحركية التي تحرك العضلات وتؤدي إلى الاستجابة مما يؤدي إلى التغيير والتحسين في الأداء. (١٩: ٢٦٤)

كما تتفق مع مذكره " محمود عبد الفتاح عنان" (١٩٩٥م) الانتباه بعداً حيوياً في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه والتركيز من العوامل الهامة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة. (٢٥: ٢١٩)

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من إبراهيم عادل عيسى (١٩٩٤م)(٢) احمد ممدوح ذكى،ممدوح إبراهيم(٢٠٠٢م)(١) جمال إسماعيل، منير عابدين (٢٠٠٤م)(٦) محجوب ابراهيم ياسين(٢٠٠٩م)(٢٢) من أن التصويب يعد مطلباً هاماً في كرة القدم وخاصة مع تطور الأساليب الدفاعية وفعاليتها لذلك أصبحت الحاجة ملحة لزيادة فاعلية مهارة التصويب المتنوع على المرمى وبدقة احد الوسائل الهجومية المناسبة للتغلب على الأساليب الدفاعية المتطورة .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات كل من القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في تطوير تركيز الانتباه و التصويب المتنوع على المرمى لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت(العينة قيد البحث)ولصالح القياسات البعدية.

ويتضح من جدول(٧)حدوث فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبيةوالضابطة في (تركيزالانتباه-الاختبارات المهارية)لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج التقليدي الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التدريبي التقليدي اشتمل على تدريبات لتنمية تركيز الانتباه والتي بدورها تسهم في الانسياب الحركي والعمل الامثل للعضلات وبالتالي تعمل على الاقتصاد في الجهد ومن ثم اختصار الزمن الكلي للمهارة المركبة.

وينفق هذا مع ما أشار اليه كلا من ديفيد واخرون Davies. W.W.& Bradley. G., (١٩٧٩) وليم William R.Barfield (١٩٩٧) أن التركيز على اداء التدريبات الخاصة يصل بالفرد الى قمة المستوى Peak Performance في اقل وقت ممكن (٢٩ : ١٠،١١) (٣٢ : ٢٦)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تطوير تركيز الانتباه و التصويب المتنوع على المرمى لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت (العينة قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية.

كما يرى الباحث أن تلك التدريبات التي تضمنها البرنامج كان لها تأثيرا ايجابيا على نسب التغيير الموضحة بالجدول (٣) بالنسبة للقياس القبلي عن القياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تركيز الانتباه.

كما أن تطور وتحسن تركيز الانتباه (قيد البحث) لدى اللاعبين في المجموعة التجريبية كان له تأثير كبير في حدوث هذه الفروق بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تركيز الانتباه والتصويب المتنوع على المرمى لصالح المجموعة التجريبية حيث أن تركيز الانتباه يضع اللاعب أمام العديد من المثيرات المتنوعة والمختلفة والتي تجعله أمام كمية من العناصر يحاول جاهداً إدراكها في وقت واحد وما تتطلبه هذه التدريبات من التحول والانتقال بين الإشارات التي تتصل بالواجب الحركي .

كما أظهرت ايضا نتائج الجدول رقم(٣) أن مقدار النسبة المئوية لمعدلات التغيير الحادث في مستوى دقة التصويب على المرمى بالنسبة للقياس البعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من " ألن وود " (١٩٨٢م) "حنفي مختار" (١٩٩٠م) "إبراهيم عادل عيسى" (١٩٩٤م) من ضرورة تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق في ظروف متغيرة ومتعددة، والتي تحتاج من اللاعب الدقة والتحكم والقوة خاصة وانه يصوب كرة متحركة أو ثابتة على المرمى ، بالإضافة إلى وجود منافسين بطرق مختلفة لمنعة من التصويب وتعطى في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتدريب المركبة (٢٨ : ٢١٠) (١٠ : ٩١) (٣ : ١٤٤).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على " تتفاوت نسب التغيير الحادث بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير تركيز الانتباه والتصويب المتنوع على المرمى لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت (العينة قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستخلاصات :

إستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف البحث وفروضه توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في (تركيز الانتباه-التصويب المتنوع على المرمى) لصالح القياسات البعدية .
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في (التصويب المتنوع على المرمى) لصالح القياسات البعدية .
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في تركيز الانتباه و التصويب المتنوع على المرمى لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تركيز الانتباه و الاختبارات المستخدمة لدقة التصويب على المرمى (اختبار التصويب مواجه من المحاورة - اختبار تصويب الكرة بالرأس في جزء محدد من المرمى).

- أظهرت نسب فروق التغير بين القياسين البعديين بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) وجود فروق دالة إحصائية في متغيرات (تركيز الانتباه - التصويب المتنوع على المرمى) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

التوصيات :

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء هدف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي :

- بناء وتصميم البرامج التدريبية على اساس تنمية وتطوير تركيز الانتباه لما لها من تأثير فعال في تطوير مستويات الأداء للناشئين في الاتجاه البدني والمهاري والخططي.
- إجراء أبحاث أخرى لتنمية تركيز الانتباه ومعرفة أثرها على الجانب الخططي الدفاعي.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية تركيز الانتباه ومعرفة تأثيرها على اتخاذ القرار في مواقف اللعب التي يتعرض لها اللاعب .

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- احمد ممدوح ذكى، ممدوح إبراهيم (٢٠٠٢م): تأثير استخدام التدريبات التنافسية الهجومية على فعالية التصرف بالكرة في ثلث الملعب الهجومي وبعض مظاهر الانتباه لدى ناشئي كرة القدم، بحث منشور في مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد ٢٥، العدد ٦١.
- ٢- إبراهيم عادل عيسى (١٩٩٤م): " تأثير برنامج تدريبي مقترح على دقة التصويب في كرة القدم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠١م): تدريبات المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٤- أمر الله احمد البساطي (١٩٩٦م) : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٥- أمر الله احمد البساطي (١٩٩٨م) : اساس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- جمال إسماعيل، منير عابدين (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريب بالإتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين دقة التصويب في كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، العدد ١.

- ٧- جمال رمضان موسى (١٩٩٥م) : القدرة على تركيز الانتباه وعلاقتها بالرمية الحرة فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان القاهرة.
- ٨- جمال رمضان موسى (٢٠٠١م): قلق المنافسة وعلاقتها بخصائص الانتباه وفاعلية الاداء فى المباريات للاعبى كرة السلة، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان القاهرة.
- ٩- حسن محمد أحمد عثمان (١٩٩٠م) : دراسة لتحديد المتطلبات البدنية والمهارية لمهاجمى كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بالسودان " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، حلوان ، القاهرة.
- ١٠- حنفي محمود مختار (١٩٩٠م) : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١١- خالد فريد عزت (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفنى لناشئى الجودو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٢- رابحة حسن عباس (٢٠١١م):نسبة مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلى فى التقدير الكمي للحركات الايقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد ١، المجلد ٤.
- ١٣- ريسان خريبط، نجاح شلش (٢٠٠٢م) : التحليل الحركى فى كتاب منهجى لطلبة الدراسات الاولية العليا لكليات التربية الرياضية فى الجامعات العربية ، دار الثقافة والدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان.
- ١٤- زاتيسوركى د.ا.وآخرون (١٩٧٥م) : بحث العوامل المؤثرة فى دقة تصويب لاعبي كرة القدم، دورية النظرية والتطبيق الثقافة البدنية ، العدد ٥، موسكو.
- ١٥- عبد الباسط محمد الحليم (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج للتصور العقلى على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئى كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد ٢١، العدد ١، يوليو.
- ١٦- عجمي محمد عجمي (١٩٨٨م) : برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين فى كرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ١٧- عدنان هادى ونوفل فاضل (٢٠٠٩م) بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة تنفيذ ضربة الجزاء فى كرة القدم، بحث علمى منشور، مجلة الراقدين للعلوم الرياضية، المجلد ١٥، العدد ٥١، جامعة الموصل
- ١٨- عصام احمد حلمي (١٩٩٨م):اثر تنمية بعض القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه والانجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ م فردى متنوع للسباحين الناشئين،رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة قناة السويس .
- ١٩-عصام الدين عبد الخالق(٢٠٠٥م):التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته،ط١٢،دار المعارف، الإسكندرية.

- ٢٠- عمرو محمد مصطفى(١٩٩١م) : تأثير الحمل البدنى المرتفع الشده على بعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي المصارعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٢١- غاذى صالح وزينب حسين(٢٠٠٩):دراسة تحليلية مقارنة علاقة مظاهر الانتباه للاعبى كرة القدم بخطوط اللعب المختلفة، بحث علمى منشور، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد ٨، العدد ١١
- ٢٢- محجوب ابراهيم ياسين(٢٠٠٩م): العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم، بحث علمى منشور، مجلة علوم الرياضة، العدد الاول، الجامعة المستنصرية.
- ٢٣- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٢م):علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٤- محمد سيد عبد الرحيم (٢٠٠٩م):برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية واثرة على الاداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ٢٥- محمود عبد الفتاح عنان(١٩٩٥):سيكولوجية التربية الريدينية والرياضية،دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٦- مفتي إبراهيم حماد(١٩٩٤م): الجديد في الإعداد المهارى والخططي، دار الفكر العربي،القاهرة .
- ٢٧- نبيل احمد عيد (٢٠١٢م): فاعلية التمرينات المركبة فى تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم، بحث علمى منشور، مجلة الفتح، العدد ٥١.

ثانيا : المراجع الإنجليزية :

- ٢٨- ALLEN Wade: Coach Yourself .A.F.Great BY Dixon ,stell Ltd Yorkshire 1972
- ٢٩- Davies. W.W.& Bradley. G., Winning soccer Matches by finishing in the Box . the Athletic gournal , Septamber , 1979.
- ٣٠- Schreiner, P. (2000): Koordinationstraining Fußball, das Peter-Schreiner-System. Rowohlt, Reinbek.
- ٣١-Morris ,t& Summers.j(1995): Sport Psychology: The-ory, Applications and Issues.(Ed).john Wil-ey&Sons.
- ٣٢- William R.Barfield: Biomechanics of kicking and biomechanics of the ball, the U.S.A. soccer sports Medicine Book, United states of America,1997.