تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض خصائص الانتباه (تركيز، تحويل، توزيع) على مستوى مهارة حائط الصد والتوافق الحركى للاعبي الكرة الطائرة

د / محمد محمد رفعت محمد

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض خصائص الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) على مستوى مهارة حائط الصد والتوافق الحركي للاعبي الكرة الطائرة .

* د. محمد محمد رفعت محمد

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي لها خصائص تميزها عن باقي الألعاب الجماعية تجعلها تتطلب قدرات بدنية ومهارية وعقلية خاصة عند أداء مهاراتها ، منها أن لكل فريق ثلاث لمسات فقط لأداء الهجوم دون لمسة حائط الصد ، وأيضا يعد ملعب الكرة الطائرة اصغر ملعب للعبة جماعية ولا يحق للاعب أداء لمستين متتاليتين للكرة باستثناء لمسة حائط الصد . (٦:٧) (١٤:٥)

وحائط الصد من المهارات الأساسية للكرة الطائرة التي تعتمد في أدائها على ضرورة توفر قدرات عقلية خاصة ، وذلك لأن اللاعب القائم بالصد سواء كان حائط صد فردي أو ثنائي أو ثلاثي يجهل مكان إعداد الكرة ونوع الإعداد ، وكثرة احتمالات هجوم الفريق المنافس ، فالفريق المنافس لديه احتمالات الهجوم من مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) والمراكز الخلفية مع احتمالات أنواع مختلفة من الضرب الساحق وكذلك أداء الخداع على الشبكة لزيادة إخفاء مكان الهجوم ، كل هذه الاحتمالات المتنوعة تشكل عبء على اللاعب القائم بالصد ، ومن ثم يجب على القائم بالصد استخدام العمليات العقلية حتى يتسنى له الوصول إلى الكرة في المكان والزمان المناسبين حتى يستطيع أداء مهارة حائط الصد بنجاح ، ويشير أحمد زكي صالح (١٩٦٦) أن الانتباه يعتبر من العمليات العقلية الهامة التي تساعد على فهم وإدراك الأشياء ، ويتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين . (٣ : ٦١٧)

ويعد الانتباه من العوامل الحاسمة والمؤثرة على أداء اللاعب للمهارات الرياضية المختلفة ، ونقص درجة تركيز الانتباه عملية غالبا ما تقلل من تعلم المهارات مما يؤثر على الأداء أثناء المنافسة ، حيث يؤكد احمد خاطر ، علي فهمي البيك (١٩٩٦) إلى أهمية خصائص الانتباه من نشاط لآخر تبعا لمتطلبات كل نشاط ، وبالتالي فإن تحسن خصائص الانتباه لدى الفرد الرياضي يساعد على الأداء الحركي الجيد للوصول إلى الهدف المنشود . (٤ : ٤٤٩)

يعد التوافق الحركي هو قدرة اللاعب على أداء حركات بأجزاء متماثلة وغير متماثلة في اتجاهات مختلفة بدقة وانسيابية في وقت واحد ، وبذلك يعتبر التوافق عمل عصبي عضلي راقي ، حيث يتطلب مستوى عالي من التحكم في الإشارات المخية حتى يتم الأداء

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

الحركى المختلف بالشكل الدقيق . (٨ : ٩٦) (٤ : ٤٦٦)

يؤكد محمود وجيه حمدى (١٩٩٦) على أهمية التوافق الحركى للاعبى الكرة الطائرة ، حيث يحتاج اللاعب إلى قدر عالى من هذا المكون لكى يقوم بالأداء الحركى للمهارات بشكل جيد ، وتتطلب مهارة حائط الصد توافق بين العين والذراعين والكرة والبعد عن الشبكة والربط بين اللاعبين عند أداء مهارة حائط الصد الزوجى والثلاثى ، مع مراعاة خط المنتصف حتى لا تعبر القدمين أو القدم خط المنتصف . (١٥ : ٣٥)

ويضيف كلا من عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٢) ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) أن التوافق الحركى أحد الصفات البدنية التى يمكن تنميتها بواسطة التدريب الرياضى المنتظم المبنى على أسس علمية .(٧: ١١١) (١ : ١٧١)

ونظرا لأن مهارة حائط الصد من المهارات التى تؤثر على نتائج المباريات ولأهمية التوافق الحركى للاعب الكرة الطائرة ولعدم وجود دراسة تخص مظاهر الانتباه والتوافق الحركى لمهارة حائط الصد (فى حدود علم الباحث) حاول الباحث إجراء هذه الدراسة محاولا تنمية مظاهر الانتباه والتعرف على تأثير تنمية هذه المظاهر على كلاً من مستوى مهارة حائط الصد والتوافق الحركى للاعبين عينة البحث .

أهداف البحث : -

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبى لتنمية بعض خصائص الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) والتعرف على : -

- تأثير البرنامج التدريبى المقترح فى تنمية خصائص الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) للاعبى الكرة الطائرة .
- تأثير تنمية خصائص الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) على مهارة حائط الصد الفردى .
- تأثير تنمية خصائص الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) على مستوى التوافق الحركى .

فروض البحث : -

- يؤثر البرنامج التدريبى إيجابيا على مستوى خصائص الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع)
- يؤثر تنمية خصائص الانتباه (تركيز ، تحويل ، ت على مستوى مهارة حائط الصد الفردى .
- يؤثر تنمية خصائص الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) على مستوى التوافق الحركى .

الدراسات السابقة : -

١) دراسة استيفن وأنتونى Stephen& Anthony (١٩٨١) بعنوان " خصائص الانتباه والقدرة الرياضية " بهدف التعرف على اثر خصائص الانتباه على القدرة الرياضية للاعبى التنس ، اشتملت عين البحث على (٤٥) لاعب تنس ، ومن أهم النتائج وجود

علاقة ارتباطيه بين خصائص الانتباه والقدرة الرياضية للاعبى التنس ٠ (٢١)

٢) دراسة فيتيا وآخرون Vietta etal (١٩٩١) بعنوان " الأسلوب الانتباهى والتصويب فى كرة السلة " بهدف التعرف على العلاقة بين الأسلوب الانتباهى والنسبة المئوية للرميات الحرة والرميات الأخرى ،اشتملت عينة البحث على (١٢) لاعب كرة سلة ، وتم استخدام اختبار بوردن انفيموف لقياس الانتباه ، وكانت اهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائيا بين مقياس الانتباه والنسبة المئوية للرميات ٠ (٢٢)

٣) دراسة مها على عبده (١٩٩٤) بعنوان " تأثير برنامج تدريبى لتنمية التوافق الحركى على بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة " بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبى على كل من التوافق الحركى ومظاهر الانتباه لطالبات الفرقة الأولى بالكلية ، اشتملت عينة البحث على (٦٠) طالبة ، واستخدمت الباحثة اختبار بوردن انفيموف لقياس الانتباه ، وكانت اهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعدية في مظاهر الانتباه لصالح القياس البعدى ٠ (١٩)

٤) دراسة أحمد أحمد خليل (١٩٩٥) بعنوان " مظاهر الانتباه لدى لاعبى الهوكى وعلاقتها بدقة الأداء المهارى " بهدف التعرف على العلاقة بين مظاهر الانتباه ودقة الأداء المهارى للاعبى الهوكى ، اشتملت عينة البحث على (١٢٥) لاعبا وطالبا، واستخدم الباحث اختبار بوردن انفيموف لقياس الانتباه ، وكانت أهم النتائج أن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين مظاهر الانتباه ودقة الأداء المهارى للاعبى الهوكى ٠(٢)

٥) دراسة عماد عبد الحميد موسى (١٩٩٦) بعنوان " تأثير خصائص الانتباه على بعض مستويات الأداء المهارى والخططى للاعبى كرة السلة " بهدف التعرف على العلاقات البينية المتداخلة لدرجات الانتباه المختلفة ومستويات الأداء المهارى والخططى ، واشتملت عينة البحث على عدد (٢٨) لاعبا وعدد (٢٠) لاعبة ، واستخدم الباحث اختبار بوردن انفيموف لقياس الانتباه ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا بين مستويات الأداء المهارى والخططى وخصائص الانتباه ٠(٩)

٦) دراسة ممدوح إبراهيم على (١٩٩٧) بعنوان " تطوير الحالة التدريبية لدى ناشئى كرة القدم " بهدف التعرف على مدى تأثير الأعداد النفس حركى على تطوير الحالة التدريبية

لدى ناشئى كرة القدم ، اشتملت عينة البحث على (٣١) ناشئى كرة قدم ، واستخدم الباحث اختبار بوردن انمفيموف لقياس الانتباه ، وكانت اهم النتائج وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في القياسات النفسية والنفس – وظيفية لصالح القياس البعدى ٠ (١٧)

٧) دراسة عصام أحمد حلمى (١٩٩٨) بعنوان " أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين " بهدف التعرف على مظاهر الانتباه للسباحين ، اشتملت العينة على (١٠) سباحين ، واستخدم الباحث اختبار بوردن انمفيموف لقياس الانتباه ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبى المقترح اثر على مستوى الانتباه ايجابيا ٠ (٦)

٨) دراسة عبد العاطى عبد الفتاح السيد (١٩٩٨) بعنوان " تأثير برنامج تدريبى مقترح لناشئى الكرة الطائرة على تنمية الأداءات المهارية المستخلصة من تحليل مباريات كأس العالم (١٩٩٥) " بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض مهارات الكرة الطائرة المستخلصة من تحليل مباريات كأس العالم (١٩٩٥) ، اشتملت عينة البحث على عدد (٥٠) لاعب كرة طائرة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبى قد اثر ايجابيا على المستوى البدنى وبعض المهارات الفنية قيد البحث ٠ (٥)

٩) دراسة محمد محمد رفعت (١٩٩٩) بعنوان " تأثير برنامج تدريبى على القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلى ودقة بعض أداءات الضرب الساحق فى الكرة الطائرة للاعبى الدرجة الأولى " بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تنمية القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلى ودقة أداءات الضرب الساحق ، اشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) لاعب كرة طائرة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبى قد اثر إيجابيا على القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلى وبعض اداءات الضرب الساحق في الكرة الطائرة ٠ (١٢)

١٠) دراسة محمد أحمد عبد الله (٢٠٠١) بعنوان " أثر تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئى الهوكى " بهدف التعرف على تأثير تطوير بعض مظاهر الانتباه على الدقة لدى لاعبى الهوكى ، اشتملت عينة البحث على عدد (٥٠) لاعب هوكى ، واستخدم الباحث اختبار بوردن انمفيموف لقياس الانتباه ، وكانت أهم النتائج

وجود فروق داله أخصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى خصائص الانتباه ودقة التصويب لصالح القياس البعدى ٠(١١)

١١) دراسة مدحت يونس عبد الرازق (٢٠٠٢) بعنوان " تأثير برنامج تدريبى لتنمية بعض المتغيرات النفس – حركية على دقة الأداء المهارى لدى ناشئى كرة السلة " بهدف التعرف على تأثير تنمية خصائص الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) على مهارات التمرير والتصويب لدى ناشئى كرة السلة تحت ١٦ سنة ، اشتملت عينة البحث على عدد (٤٠) لاعب سلة، واستخدم الباحث اختبار بوردن المفيموف لقياس الانتباه ، وكانت أهم النتائج وجود فروق داله أخصائيا بين القياسين القبلى والبعدى في مستوى الانتباه والمهارات الأساسية قيد البحث ٠ (١٦)

١٢) دراسة هشام محمد أنور عبد الحميد (٢٠٠٢) بعنوان " تأثير برنامج تدريبى لتنمية بعض خصائص الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئى كرة اليد " بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية مظاهر الانتباه (التركيز ، التحويل ، التوزيع) ودقة التصويب لدى ناشئى كرة اليد تحت ١٦ سنة بمنطقة الشرقية ، اشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) لاعب كرة سلة ، واستخدم الباحث اختبار بوردن المفيموف لقياس الانتباه ، وكانت أهم النتائج ا البرنامج التدريبى المقترح اثر ايجابيا على تطوير خصائص الانتباه ودقة التصويب للاعبين قيد الدراسة ٠ (٢٠)

١٣) دراسة ممدوح إبراهيم على (٢٠٠٢) بعنوان " العلاقة بين الاتزان الانفعالي وتركيز الانتباه ومستوى الكفاءة البدنية لدى حكام كرة القدم " بهدف التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالى وتركيز الانتباه وبين مستوى الكفاءة البدنية للحكام ، اشتملت عينة البحث على عدد (٣٦) حكما دوليا ، وعدد (١١٢) حكم درجة أولى وعدد (٥٢) حكم درجة ثانية ، استخدم الباحث اختبار بوردون المفيموف لقياس الانتباه ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة موجبة بين الاتزان الانفعالى وتركيز الانتباه وبين مستوى الكفاءة البدنية وفقا لفئات حكام كرة القدم ٠ (١٨)

١٤) دراسة محمد محمد رفعت (٢٠٠٢) بعنوان " تأثير برنامج تدريبى على مهارة حائط الصد من مركز (٢) ضد الضرب الساحق القطرى وسرعة رد الفعل للاعبى الكرة الطائرة " بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبى على سرعة رد الفعل وتأثير تنمية

سرعة رد الفعل على مستوى مهارة حائط الصد ، اشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) لاعب كرة طائرة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبى اثر إيجابيا على مهارة حائط الصد الفردى وسرعة رد الفعل ٠ (١٣)

الاستفادة من الدراسات السابقة :

- تم اختيار عينة البحث في ضوء الدراسات السابقة ٠
- تم اختيار اختبار بوردون انمفيوف لقياس خصائص الانتباه (تكيز – تحويل – توزيع)
- تم التعرف على انه يمكن عن طريق البرامج التدريبية المقننة علميا تطوير خصائص الانتباه ٠

إجراءات البحث : -

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أندية محافظة الشرقية والمسجلين بالاتحاد المصرى للكرة الطائرة للدرجة الأولى الموسم الرياضى ٢٠٠٢ – ٢٠٠٣ وهم نادى السكة الحديد الرياضى ونادى الشرقية الرياضى ، بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٢٤) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وعددها (١٢) لاعبا من نادى السكة الحديد الرياضى ، وعدد(١٢) لاعبا من نادى الشرقية الرياضى كمجموعة ضابطة ، وقد قام الباحث بإجراء عمليات التجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى بعض المتغيرات قيد البحث وبعض المتغيرات التى يرى الباحث من وجهة نظره أن لها تأثير فى نتائج هذا البحث منها الطول – السن – الوزن – العمر التدريبى – طول الذراع – طول الكف – تركيز الانتباه – تحويل الانتباه – توزيع الانتباه – اختبار حائط الصد – اختبار نط الحبل (خمس مرات) – الوثب العمودى .

جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الألتواء لمتغيرات التجانس

ن١ = ن٢ = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات الضابطة				المجموعات التجريبية			
		س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط	التواء
السن	سنة	٢٩,٤	٢,٢	٢٩	٠,٥٥	٢٨,٨	٢,١	٢٨	١,١٤
الطول	سم	١٨٤,٦	٣	١٨٢	٢,٦	١٨٣,٣	٢,٦	١٨٣	٠,٣٥
الوزن	كجم	٧٠,٨	١,٤	٧١	٠,٤٣-	٧٢	١,٦	٧١	١,٨٨
العمر التدريبى	سنة	٦,٧	١,٦	٦,٨	٠,١٩-	٧	١,٦	٦,٧	٠,٥٦
طول الذراع	سم	٨٢	٣	٨١	١	٨١	٢,٤	٨٠	١,٢٥
طول الكف	سم	٢٢,١	٢,٤	٢٣	١,١٣-	٢١,٣	١,٦	٢١	٠,٥٦
الوثب العمودى	سم	٤٢,٦	٤,٨	٤٣	٠,٢٥-	٤٣	٤,٦	٤٢	٠,٦٥
تركيز الانتباه	نقطة	١٢,٢	٥,٩٩	١٢,٦	٠,٢-	١٢,٦	٥,٨	١٢	٠,٣١
تحويل الانتباه	نقطة	١٢,٨	٤,١	١٢,٥	٠,٢٢-	١٣	٥,١	١٣,٤	٠,٢٤-
توزيع الانتباه	نقطة	١٤	٥,٨	١٤,٢	٠,١-	١٣,١	٦	١٣,٧	٠,٣-
اختبار حائط الصد	نقطة	٥٢	٢,٨	٥١	١,٠٧	٥٠	٣,٢	٥١	٠,٩٤-
اختبار نط الحبل (خمس مرات)	عدد	١٢,٥	٢,٥	١٣	٠,٦-	١٣,٧	٢,٧	١٣,٥	٠,٢٢

يتضح من جدول (١) أن قيم الألتواء للمجموعة الضابطة انحصرت ما بين (-٠,١ ، ٢,٦) ، بينما انحصرت قيم معاملات الألتواء للمجموعة التجريبية ما بين (-٠,٢٤ ، ١,٨٨) وجميع هذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين فى تلك المتغيرات .

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) لمتغيرات التكافؤ

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع	س	ع		
السن	سنة	٢٩,٤	٢,٢	٢٨,٨	٢,١	٠,٦	٠,٦٥
الطول	سم	١٨٤,٦	٣	١٨٣,٣	٢,٦	١,٣	١,٠٩
الوزن	كجم	٧٠,٨	١,٤	٧٢	١,٦	١,٢	١,٨٨
العمر التدريبى	سنة	٦,٧	١,٦	٧	١,٦	٠,٣	٠,٤٤
طول الذراع	سم	٨٢	٣	٨١	٢,٤	١	٠,٨٦
طول الكف	سم	٢٢,١	٢,٤	٢١,٣	١,٦	٠,٨	٠,٩٢
الوثب العمودى	سم	٤٢,٦	٤,٨	٤٣	٤,٦	٠,٤	٠,٢
تركيز الانتباه	نقطة	١٢,٢	٥,٩٩	١٢,٦	٥,٨	٠,٤	٠,١٦
تحويل الانتباه	نقطة	١٢,٨	٤,١	١٣	٥,١	٠,٢	٠,١
توزيع الانتباه	نقطة	١٤	٥,٨	١٣,٦	٦	٠,٩	٠,٣٦
اختبار حائط الصد	نقطة	٥٢	٢,٨	٥٠	٣,٢	٢	١,٥٦
اختبار نط الحبل (خمس مرات)	العدد	١٢,٥	٢,٠٥	١٣,٧	٢,٧	١,٢	١,٠٨

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات التكافؤ حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٠,١ ، ١,٨٨) حيث قيمة (ت) الجدولية تساوى (٢,٠٥) ، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

جهاز رستاميتر لقياس الطول الكلى- مصدر صوتى - ميزان طبى - مصدر ضوئى حواجز - شريط قياس - شريط لاصق - طباشير - قائما وثب عالى وعارضة- كرات طائرة - قوائم وارايات- حبل طوله (٢٤) بوصة ، بحيث يعقد من طرفيه بمسافة (١٦ بوصة) .

الاختبارات المستخدمة فى البحث :

أولاً : اختبار قياس خصائص الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) تم تطبيق اختبار بوردون

انفيموف Pordon Anivmov (١٩٦٨) المعدل لقياس خصائص الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) قيد البحث . (٤ : ٥٢٥)

وهذا الاختبار تم استخدامه فى أبحاث عديدة منها أبحاث فى الألعاب الجماعية مثل كرة السلة لكل من فيتيا وآخرون (١٩٩١) ، عماد عبد الحميد موسى (١٩٩٦) ومدحت يونس عبد الرازق (٢٠٠٢) ، وكرة القدم مثل دراسة ممدوح إبراهيم على (١٩٩٧)، (٢٠٠٢) ، وكرة اليد مثل هشام محمد أنور عبد الحميد (٢٠٠٢) والهوكى مثل دراسة أحمد أحمد خليل (١٩٩٥) ومحمد أحمد عبد الله (٢٠٠١) ، ولذلك استخدمه الباحث بالإضافة على أن هذا الاختبار يتصف بالصدق والثبات .

ثانيا : اختبار قياس مهارة حائط الصد الفردى . (١٠ : ٥٨)

ثالثا : اختبارا قياس التوافق الحركى :

- اختبار نط الحبل (خمس مرات) . (١٢ : ١٣١)

إجراء المعاملات العلمية للأختبارات :

تم اجراء المعاملات العلمية للأختبارات قيد البحث فى الفترة من ٢٠٠٢/١٢/١٥م إلى ٢٠٠٢/١٢/٢٥م حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عدد (١٠) لاعبين وذلك لإيجاد معامل الثبات للأختبارات عن طريق تطبيق الأختبار وإعادة تطبيقه Test - Re test بفارق زمنى سبعة أيام بين التطبيق الأول والثانى ، ولايجاد معامل الصدق (صدق التمييز) تم الحصول على نتائج مجموعة متميزة ومجموعة غير متميزة .

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الارتباط

ن = ١٠

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
	س	ع	س	ع	
تركيز الانتباه	١٥,٧	٤,١٢	١٥,٤	٣,٨٤	٠,٨٨٤
تحويل الانتباه	١٣,٨	٣,٩١	١٣,٢	٤,٠٢	٠,٧٩٥
توزيع الانتباه	١٥,٥	٤,٢٤	١٥,٦	٣,٧٩	٠,٨٩٩
اختبار حائط الصد	٣٢,٧	٦,٧٧	٣٣,٩	٧,١٤	٠,٧٨٦
اختبار نط الحبل (خمس مرات)	٦٣,٩	٤,٠١	١٤,٤	٤,٣	٠,٩٢٤

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط للمتغيرات انحصرت ما بين

(٠,٧٨٦ ـ ٠,٩٢٤) وجميعها داله عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث قيمة (ر) الجدولية تساوى ٠,٥٧٦ ، مما يؤكد ثبات الاختبارات .

جدول (٤)

معامل الصدق (صدق التمييز) للأختبارات قيد البحث

ن١ = ن٢ = ١٠

المتغيرات	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	ايتا ٢	صدق التمييز
	س	ع	س	ع				
تركيز الانتباه	١٠,٤	٢,٥٨	١٥,٧	٤,١٢	٥,٣	٣,٢٧	٠,٦١	٠,٧٨
تحويل الانتباه	٩,٩	٢,١٤	١٣,٨	٣,٩	٣,٩	٢,٦٢	٠,٥٣	٠,٧٢
توزيع الانتباه	١١,١	٣,٢٦	١٥,٥	٤,٢٤	٤,٤	٢,٤٧	٠,٥	٠,٧١
اختبار حائط الصد	٥٧,٧	٨,٩٥	٤٥,٧	٦,٧٧	١٢	٣,٢١	٠,٦	٠,٧٨
اختبار نط الحبل (خمس مرات)	١٥,٤٦	١,٤	١١	٢,٤	٤,٤٦	٤,٧٩	٠,٧٥	٠,٨٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٤) أن معامل الصدق ذو معنوية عالية بين المستوى المرتفع والمستوى المنخفض حيث انحصرت قيم درجات الصدق ما بين (٠,٧١ ، ٠,٨٦) وأنها جميعا داله عند مستوى (٠,٠٥) حيث انحصرت قيم ت المحسوبة ما بين (٢,٤٧ - ٤,٧٩) ، مما يؤكد صدق الاختبارات وأن هذه الإختبارات يمكن أن تميز بين مجموعة متميزه وأخرى غير متميزه .

البرنامج التدريبى المقترح : -

أ) الهدف من البرنامج :

- تنمية بعض خصائص الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) .
- التعرف على أثر تنمية خصائص الانتباه قيد البحث على مستوى مهارة حائط الصد الفردى
- التعرف على أثر تنمية خصائص الانتباه قيد البحث على مستوى التوافق الحركى .

ب) وضع تمرينات خاصة بتنمية خصائص الانتباه :

قام الباحث بوضع مجموعة من التمرينات الخاصة بتنمية وتطوير خصائص الأنتباه بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة فى هذا المجال مثل دراسات عصام أحمد حلمى (١٩٩٨) ، محمد أحمد عبد الله (٢٠٠١) ، مدحت يونس عبد الرازق (٢٠٠٢) ، هشام محمد أنور (٢٠٠٢) حيث تم حصر التمرينات المكونة لهذه البرامج التدريبية والإستفادة منها عند تصميم البرنامج المقترح وفقا للمعايير التالية :

- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- أن تكون التمرينات ذات صفة تنافسية .
- أن يتصف محتوى البرنامج بالمرونة بحيث يمكن التغيير فيه إذا لزم الأمر .
- أن يتوافر فى التمرينات سهولة الأداء وعنصر التشويق والتنويع .

التقسيم الزمنى للبرنامج :

قام الباحث بإجراء مسح مرجعى للدراسات التى تضمنت البرامج التدريبية الخاصة بتنمية خصائص الانتباه ومن خلال استطلاع رأى الخبراء عن طريق اللقاءات الشخصية مع الخبراء من المدربين وأعضاء هيئة التدريس بالجامعات تم التوصل إلى الآتى :

- مدة تطبيق البرنامج ثمانية أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج أربعون وحدة تدريبية .
- زمن الوحدة التدريبية اليومية خمس وثمانون دقيقة .
- عدد ساعات التدريب فى البرنامج ست وخمسون ساعة وست وستون دقيقة .

الوحدة التدريبية :

تتكون الوحدة التدريبية من التهيئة البدنية (الإحماء) ومدته (٢٠ ــ ٢٥) دقيقة حسب حالة الطقس والحالة البدنية للاعبين ، والجزء الرئيسى مدته (٥٥) دقيقة ويتكون من التمرينات الخاصة بتنمية خصائص الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) حيث بلغ عدد التمرينات المستخدمة (٤٥) تمرين موزعة على ثلاثة محاور ، المحور الأول يمثله التمرينات الخاصة بتنمية تركيز الانتباه وعددها (١٥) تمرين ، والمحور الثانى عبارة عن مجموعة من التمرينات الخاصة بتنمية تحويل الانتباه وعددها (١٥) تمرين ، والمحور الثالث مجموعة من التمرينات الخاصة بتنمية توزيع الانتباه وعددها (١٥) تمرين والجزء الختامى مدته تتراوح مابين (٥ ــ ١٠) دقائق والهدف منه تهيئة اللاعبين والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية أو ما يقرب منها ، ويشير الباحث إلى أن التمرينات محتوى البرنامج المقترح لتنمية خصائص الانتباه قيد البحث (تركيز ، تحويل ، توزيع) موضحة بمرفق (١) .

إجراءات تنفيذ الدراسة :

- تم تنفيذ التجربة الاساسية للبحث خلال الفترة من ٢٠٠٣/١/١م إلى ٢٠٠٣/٣/١م .
- تم إجراء القياسات القبلية على اللاعبين عينة البحث الضابطة والتجريبية فى الفترة من ٢٠٠٢/١٢/٢٨ إلى ٣١ / ١٢ /٢٠٠٢م .
- تم تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح على المجموعة التجريبية وذلك لمدة ثمانية أسابيع بواقع خمس وحدات تدريبية فى الأسبوع .
- تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى المقترح وأيضا

إنتهاء المجموعة الضابطة من تطبيق العمل الخاص بها يومى ٢٠٠٣/٣/٢م ، ٣/٣/ ٢٠٠٣م مع مراعاة أن جميع القياسات تمت على النحو الذى تمت عليه القياسات القبلية للمجموعتين .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

أ-عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات القبلية والبعدية لمتغيرات الانتباه قيد البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن
	س	ع	س	ع			
تركيز الانتباه	١٢,٢	٥,٨	١٠,٩	٣,٥	١,٣	٠,٦٤	%١٠,٦٦
تحويل الانتباه	١٢,٨	٤,١	١١,٥	٢,٧	١,٣	٠,٧٨	%١٠,١٦
توزيع الانتباه	١٤	٥,٨	١٣,٥	٥,٢	٠,٥	٠,٢١	%٣,٥٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من الجدول عدم وجود فروق داله احصائية فى متغيرات تركيز الانتباه وتحويل الانتباه حيث قيم _ت) المحسوبة بلغت (٠,٦٤ ، ٠,٧٨ ، ٠,٢١) على التوالى وجميعها أقل من (٢,٠٥) حيث قيمة (ت) الجدولية ، كما يتضح من الجدول نسب التحسن للمتغيرات قيد البحث نتيجة للبرنامج التدريبى الخاص بالمجموعة الضابطة حيث بلغت نسب التحسن (١,٦٦ ، ١٠,١٦ ، ٣,٥٧ %) .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات القبلية والبعدية لمتغيرات الانتباه قيد البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن
	س	ع	س	ع			
تركيز الانتباه	١٢,٦	٥,٨	٧,٧	٢,٨	٤,٩	٢,٥٣	%٣٨,٨٩
تحويل الانتباه	١٣	٥,١	٨,٣	٢,٨	٤,٧	٢,٦٩	%٣٦,١٥
توزيع الانتباه	١٣,١	٦	٧,٧	٣,٢	٥,٤	٢,٦٣	%٤١,٢٢

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة (٢,٥٣ ، ٢,٦٩ ، ٢,٦٣) وجميعها داله عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٥) ، كما يتضح من الجدول نسبة تحسن المتغيرات نتيجة البرنامج التجريبى حيث بلغت نسب التحسن (٣٨,٨٩ ، ٣٦,١٥ ، ٤١,٢٢ %) .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات الانتباه

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
	س	ع	س	ع		
تركيز الانتباه	١٠,٩	٣,٥	٧,٧	٢,٨	٣,٢	٢,٣٧
تحويل الانتباه	١١,٥	٣,٧	٨,٣	٢,٨	٣,٢	٢,٣
توزيع الانتباه	١٣,٥	٥,٢	٧,٧	٣,٢	٥,٨	٣,١٥

يوضح الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدى للمجموعة الضابطة والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة (٢,٣٧ ، ٢,٣ ، ٣,١٥) على التوالى وجميعها دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٥) .

ب- عرض نتائج الفرض الثانى :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات القبلية والبعدية للمتغير المهارى قيد البحث للمجموعة الضابطة

المتغير	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن
	س	ع	س	ع			
اختبار حائط الصد	٥٢	٢,٨	٦٠,٢	٣,٩	١,٢	٧,٠٣	١٩,٦٢%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٥

يتضح من الجدول وجود فرق دال إحصائيا فى اختبار حائط الصد حيث قيمة (ت) المحسوبة (٧,٠٣) وقيمة (ت) الجدولية (٢,٠٥) ، كما يوضح الجدول وجود تحسن بين القياسين القبلى والبعدى بنسبة (١٩,٦٢ %) لصالح القياس البعدى .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات القبلية والبعدية للمتغير المهارى قيد البحث للمجموعة التجريبية

المتغير	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن
	س	ع	س	ع			
اختبار حائط الصد	٥٠	٣,٢	٨٠	٢,٩	٣٠	٢٣,٠٨	٦٠%

يتضح من الجدول وجود فرق دال احصائيا فى مستوى حائط الصد بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى حيث قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٢٣,٠٨) وقيمة (ت) الجدولية (٢,٠٥) ، كما يوضح الجدول وجود نسبة تحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى (٦٠%) لصالح القياس البعدى . لصالح القياس القبلى والقياس البعدى بلغت(٦٠%) لصالح القياس البعدى .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغير المهارى قيد البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
	س	ع	س	ع		
اختبار حائط الصد	٦٢,٣	٣,٩	٨٠	٢,٩	١٧,٨	١٢,١١

يتضح من الجدول وجود فرق دال إحصائيا بين القياس البعدى للمجموعة الضابطة والقياس

البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث قيمة (ت) المحسوبة (١٢,١١) بينما قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٥) .

جـ - عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات القبلية البعدية للتوافق الحركى للمجموعة الضابطة

الاختبارات	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن
	س	ع	س	ع			
نط الحبل (خمس مرات)	١٢,٥	٢,٥	١٤,٥	٣	٢	١,٦٩	%١٦

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للتوافق الحركى حيث قيمة (ت) المحسوبة (١,٦٩) وقيمة (ت) الجدولية (٢,٠٥) ، ويوضح الجدول وجود تحسن بين القياسين القبلى والبعدى بلغت (١٦%).

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات القبلية والبعدية للتوافق الحركى للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن
	س	ع	س	ع			
نط الحبل (خمس مرات)	١٣,٧	٢,٧	١٧,٦	٢,١	٣,٩	٣,٧٩	%٢٨,٤٧

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية فى اختبار التوافق الحركى لصالح القياس البعدى حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة (٣,٧٩) وهى داله عند مستوى معنوية (٠,٠٥)حيث قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٥) ، كما يتضح من الجدول نسبة تحسن فى نتائج الإختبار بلغت (٢٨,٤٧ %) .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التوافق الحركى

الاختبارات	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
	س	ع	س	ع		
نط الحبل (خمس مرات)	١٤,٥	٣	١٧,٦	٢,١	٣,١	٢,٨٢

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدى للمجموعة الضابطة والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

حيث قيمة (ت) المحسوبة (٢,٨٢) بينما قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٥) .

ثانيا : مناقشة النتائج : -

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق داله احصائيا فى مظاهر الانتباه (تركيز الانتباه ، تحويل الانتباه ، توزيع الانتباه) ، ويرجع الباحث هذا إلى أن البرنامج التدريبى الخاص بالمجموعة الضابطة لم يهتم بتنمية هذه المظاهر بصورة منتظمة ، مما أثر فى تنمية هذه المظاهر تأثيرا ايجابيا بسيطا أدى إلى تحسن ضعيف فى هذه المظاهر بلغ (١٠,٦٦ ، ١٠,١٦ ، ٣,٥٧ %) على التوالى ، ولقد أتفق كلٌ من محمود بسيونى وباسم فاضل (١٩٩٤) ، وهشام محمد أنور عبد الحميد (٢٠٠٢) على أنه لكى يمكن الارتقاء بخصائص الانتباه فإن ذلك يتم من خلال التدريب المنظم المبنى على التكامل بين كل عملية من هذه العمليات وتداخلها مع العمليات الأخرى . (١٤ : ٢٢٢) (٢٠ : ١٧٢)

كما يوضح جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية فى مظاهر الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى ، كما يوضح الجدول وجود تحسن بين القياسين القبلى والبعدى بلغت نسبته المئوية (٣٨,٨٩ ، ٣٦,١٥ ، ٤١,٢٢ %) على التوالى ، ويعزى الباحث هذا التحسن إلى البرنامج التدريبى المقترح الذى تم تطبيقه على اللاعبين أفراد العينة التجريبية حيث أسهمت تدريباته النوعية فى تحسين خصائص الانتباه قيد البحث ، بالإضافة إلى أن التدريبات التى يتكون منها البرنامج جميعها أخضعت اللاعبين لمواقف مشابهة لنوع الأداء المطلوب ، كما يوضح جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج دراسات كلٌ من مها على عبده (١٩٩٤) ، أحمد خليل (١٩٩٥) ، ممدوح إبراهيم على (١٩٩٧) ، عصام أحمد حلمى (١٩٩٨) ، هشام محمد أنور عبد الحميد (٢٠٠٢) والتى تشير على أن التمرينات النوعية تؤثر فى تنمية خصائص الانتباه لدى لاعبى الأنشطة الرياضية ، ويرى الباحث أن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى مظاهر الانتباه إلى تشابه التمرينات مع المواقف التى تحدث للاعبين عند أداء مهارة حائط الصد ، فالمحور الأول الذى يمثل تركيز الانتباه حاول الباحث من خلال التمرينات تنمية قدرة

اللاعبين على التركيز على الكرة من حيث المكان الذى تضرب منه الكرة وأيضا التركيز على اللاعب الذى يقوم بالضرب الساحق من الفريق الآخر ، وفى المحور الثانى ركز المدرب على وضع تمرينات لتنمية تحويل الانتباه فأدخل المدرب أكثر من نوع من أنواع الضرب الساحق وأيضا أدخل إلى جانب الضرب الساحق عمل آخر إضافى مثل الدفاع عن الملعب وطلب من اللاعب القائم بالصد أولاً القيام بحائط الصد ثم التحول لأداء عمل آخر إضافى سواء كان هذا العمل القيام بحائط صد من مكان آخر أو القيام بالدفاع عن الملعب من مركز آخر داخل الملعب ، وفى المحور الثالث أدخل الباحث أكثر من مثير فى وقت واحد حتى يستطيع اللاعب توزيع الانتباه على أكثر من مثير فى وقت واحد حتى يستطيع اللاعب توزيع الانتباه على أكثر من مثير فى وقت واحد وبالتالى حدثت التنمية لمظاهر الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) وهذا ما يحقق الفرض الأول للبحث .

مناقشة نتائج الفرض الثانى : -

يوضح جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطى القياسات القبلية البعدية لمهارة حائط الصد للمجموعة الضابطة حيث وضح الجدول وجود فرق دال إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى ، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبى للمجموعة الضابطة قد أثر فى تنمية مهارة حائط الصد ، ويرجع الباحث السبب فى ذلك إلى أهمية مهارة حائط الصد فى التأثير على نتائج المباريات مما جعل مدربى الكرة الطائرة يهتموا بتنميتها ، وهذا ما يوضحه الجدول كما يوضح الجدول نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى قد بلغت (١٩,٦٢ %) .

كما يوضح جدول (٩) وجود فرق دال احصائيا فى مستوى أداء مهارة حائط الصد بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى ، كما يوضح الجدول نسبة التحسن بين القياسين التى بلغت (٦٠%) ويرجع الباحث هذا التأثير الكبير للبرنامج التدريبى المقترح الذى اهتم بوضع تمرينات لتنمية مظاهر الانتباه وفى نفس الوقت تشبه الأداء تنمية هذه المهارة ، ويرى الباحث أنه نظرا لأن جميع تمرينات البرنامج تعتمد على أداء وثبات متتالية لأداء مهارة حائط الصد من أماكن مختلفة وأداءات مختلفة ضد أنواع كثيرة ومتنوعة للضرب الساحق قد تكون هذه الوثبات زادت فى قدرة اللاعبين على الوثب لأعلى وبالتالى ذادت من قدرة اللاعب على أداء هذه المهارة ، ويوضح جدول (١٠) وجود فارق دال احصائيا بين القياسين البعدى للمجموعة الضابطة والبعدى للمجموعة التجريبية

لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ، ويعزى الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية كان أكثر تأثيرا من البرنامج التدريبى للمجموعة الضابطة ، ويتضح ذلك من الفارق بين نسبة تحسن المجموعة الضابطة التى بلغت (١٩,٦٢%) ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية التى بلغت (٦٠%) ، مما يدل على تنمية وتطوير خصائص الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) بهذه الطريقة أفضل تأثيرا على تنمية مهارة حائط الصد ، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع ما جاءت به دراسات كل من عماد عبد الحميد موسى (١٩٩٦) ، ممدوح إبراهيم على (١٩٩٧) ، محمد أحمد عبد الله (٢٠٠١) ، مدحت يونس عبد الرازق (٢٠٠٢) ، هشام محمد أنور عبد الحميد (٢٠٠٢) وجميعها قامت بتنمية مظاهر الانتباه لألعاب جماعية مختلفة وجاءت جميع النتائج ايجابية فى تنمية مظاهر الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) ، وجميع هذه الدراسات أثبتت أن تنمية مظاهر الانتباه تؤثر ايجابيا فى تنمية المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة ، وهذا ما يحقق الفرض الثانى للبحث .

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يوضح جدول (١١) عدم وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لاختبار التوافق الحركى ، ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبى الخاص بالمجموعة الضابطة لم يؤثر فى تنمية هذه الصفة الهامة ولم يتبع شروط تنمية التوافق الحركى ، حيث يشير كلّ من عصام عبد الخالق (١٩٩٢) ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) ، عبد العاطى عبد الفتاح السيد (١٩٩٨) إلى ان هناك شروط يجب اتباعها عند تنمية التوافق الحركى وهى :

- أنه يجب على المدرب التدرج فى التدريبات الخاصة بتنمية التوافق الحركى من حيث عدد الأعضاء المشتركة فى نوع التمرين .
- العمل على الزيادة من التمرينات التوافقية الخاصة عن طريق الأداء الحركى الخاص بالمهارة ذاتها .
- العمل على التدريب المستمر لتمرينات التوافق لمدة طويلة حتى ترتفع الاستجابة الحركية للاعب وتصل إلى مرحلة الثبات والأداء المرتفع .
- إعطاء تمرينات الاسترخاء بعد أداء التمرينات الخاصة بالتوافق .

(٧ : ١١١)(١ : ١٧١) (٥ : ٤٠)

يوضح جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائيا في اختبار التوافق الحركي للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث ذلك التأثير إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي أدى إلى تنمية مظاهر الانتباه وقد أدى إلى تنمية التوافق الحركي وذلك لأن جميع تمرينات البرنامج تنمي التوافق الحركي بأنواعه المختلفة مثل التوافق بين الذراعين والكرة والتوافق بين اللاعب وزملائه عند القيام بحائط الصد الزوجي والثلاثي وأيضا وجود توافق بين اليدين والكرة والعين والزميل في كثير من التمرينات التي احتوى عليها البرنامج مما أدى إلى تنمية التوافق الحركي ، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع ما جاءت به دراسة مها علي عبده (١٩٩٤) التي اشارت إلى أن هناك علاقة طردية بين التوافق الحركي وتنمية مظاهر الانتباه، حيث يؤثر كلا منهما في تنمية الأخر ، يوضح جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويرجع السبب في ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا في مستوى التوافق الحركي للاعبي المجموعة التجريبية ، وهذا ما يحقق الفرض الثالث .

الاستنتاجات :

- وضع برنامج تدريبي لتنمية مظاهر الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) .
- وضع مجموعة من التمرينات لتنمية مظاهر الانتباه ومهارة حائط الصد والتوافق الحركي

التوصيات :

- الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح عند تنمية مظاهر الانتباه (تركيز ، تحويل ، توزيع) .
- الاستفادة من التمرينات الموضوعة عند تنمية مهارة حائط الصد .
- الاستفادة من التمرينات الخاصة بالبرنامج عند تنمية التوافق الحركي للاعبي الكرة الطائرة .
- إجراء دراسات أخرى لتنمية مظاهر الانتباه لمهارة الدفاع عن الملعب والضرب الساحق

المراجع العربية :

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) : التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢- أحمد أحمد خليل (١٩٩٥) : مظاهر الانتباه لدى لاعبي الهوكي وعلاقتها بدقة الأداء المهاري ، ما جستير ، كلية التربية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان .

٣- أحمد زكى صالح (١٩٦٦) : علم النفس التربوى ، ط٦ ، مكتبة النهضة ، القاهرة .

٤- أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك (١٩٩٦) : القياس فى المجال الرياضى ، مطبعة التونى ، الاسكندرية .

٥- عبد العاطى عبد الفتاح السيد (١٩٩٨) : تأثير برنامج تدريبى مقترح لناشئ الكرة الطائرة على تنمية الأداءات المهارية المستخلصة من تحليل مباريات كأس العالم (١٩٩٥) ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .

٦- عصام أحمد حلمى (١٩٨٩) : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والانجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .

٧- عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٢) : التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ، ط٢ ، دار المعارف ، الأسكندرية .

٨- على فهمى البيك (١٩٩٢) : أسس إعداد لاعب كرة قدم والألعاب الجماعية ، مطبعة التونى ، الإسكندرية .

٩- عماد عبد الحميد موسى (١٩٩٦) : تأثير خصائص الانتباه على بعض مستويات الأداء المهارى والخططى للاعبى كرة السلة ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

١٠- مجدى أحمد عليوه ، محمد محمد رفعت (٢٠٠٢) : بناء اختبار لقياس مهارة حائط الصد الفردى للاعبى الكرة الطائرة بمحافظة الشرقية ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .

١١- محمد أحمد عبد الله (٢٠٠١) : أثر تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئى الهوكى ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان .

١٢- محمد محمد رفعت (١٩٩٩) : تأثير برنامج تدريبى على القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلى ودقة بعض أداءات الضرب الساحق فى الكرة الطائرة للاعبى الدرجة الأولى ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .

١٣- محمد محمد رفعت (٢٠٠٢) : تأثير برنامج تدريبى على مهارة حائط الصد الفردى من مركز (٢) ضد الضرب الساحق القطرى وسرعة رد الفعل للاعبى الكرة الطائرة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .

١٤- محمود بسيونى وباسم فاضل (١٩٩٤) : الاعداد النفسى للاعبين فى كرة القدم ، دار

عالم المعرفة ، القاهرة .

١٥- محمود وجيه حمدى (١٩٩٦) : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

١٦- مدحت يونس عبد الرازق (٢٠٠٢) : تأثير برنامج تدريبى لتنمية بعض المتغيرات النفس – حركية على دقة الأداء المهارى لدى ناشئ كرة السلة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .

١٧- ممدوح إبراهيم على (١٩٩٧) : تطوير الحالة التدريبية باستخدام بعض عناصر الاعداد النفس – حركى الخاصة اثناء فترة احماء الوحدة التدريبية لدى ناشئى كرة القدم ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

١٨- ممدوح إبراهيم على (٢٠٠٢) : العلاقة بين الاتزان وتركيز الانتباه ومستوى الكفاءة البدنية لدى حكام كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .

١٩- مها على عبده (١٩٩٤) : تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركى على بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٢٠- هشام محمد أنور عبد الحميد (٢٠٠٢) : تأثير برنامج تدريبى لتنمية بعض خصائص الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئى كرة اليد ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .

المراجع الأجنبية :

21- Stephen, V. and Anthony, G. : Attentional style variations and athletic ability the Advantages of a sport specific test, journal of sport psychology , 1981.

22- Vietto et al, : Attentional stule and Basket ball shooting , perceptual and motor skills, pts. , 1991 .