

فاعلية برنامج عقلي لتنمية الانتباه الداخلي على مستوى الأداء الحركي لناشئي المصارعة

* د/ سمير محمد الحوالة

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح التطور العلمي سمة هذا العصر وذلك لما يتصف به من إيقاع سريع وما يطراً عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر على سلوكيات أفراد المجتمع، وهذا التطور يفتح آفاقاً كثيرة للتعرف على ما هو جديد في كافة مجالات الحياة، ويعتبر مساندة المجال الرياضي لهذا التطور العلمي أمراً بالغ الأهمية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في النشاط الرياضي التخصصي، حيث أصبحت نتائج الرياضيين ترتقي مكانتها في التقدم الحضاري لمختلف المجتمعات وأصبحت مقياساً يعتد به ويؤخذ بمدلوله على مدى رقي وتقدم المجتمع حيث تعكس تلك النتائج حجم اهتمام المجتمعات ببناء الإنسان من خلال ما تقوم به الرياضة من دور رئيسي في هذا البناء المتكامل. ولذلك لزم الاهتمام بحالة اللاعبين من كافة الجوانب البدنية والمهارية والنفسية، وذلك من خلال البحث والدراسة العلمية في مختلف هذه الجوانب باعتبارها متكاملة ومتكافئة، وهي الأساس في رفع مستوى اللاعبين وصولاً إلى المستويات الرياضية العليا وتحقيق أفضل النتائج.

ويشير كل من "أسامة راتب (٢٠٠١)، حسن علاوي (٢٠٠٢) إلى أن علم النفس الرياضي أحد العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي، والرياضي باعتباره إنساناً يفكر ويشعر ويتخيل ويملك مصادر نفسية وعقلية متنوعة فإن نجاحه في الأداء الرياضي يتوقف على مدى فهمه ومعرفته بتلك المصادر وكيف يمكن الاستفادة منها، ويقرر معظم رياضي المستويات العالية أن

* مدرس بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.

التفوق في المنافسة الرياضية يعتمد على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية، وخاصة في الألعاب التي تعتمد على التصرف السليم في المواقف المختلفة والمتعددة مثل لعبة المصارعة، ومن ثم فإن اللاعب لكي يستطيع تحقيق أفضل أداء في المنافسات الرياضية ينبغي أن يكون لديه تكامل وتوازن ما بين القدرات الحركية وما بين المهارات النفسية، فالأداء الرياضي المثالي للاعب نتيجة مباشرة لكل من تنظيم الطاقة البدنية وتنظيم الطاقة النفسية، ويتحقق تنظيم الطاقة البدنية من خلال تطوير القدرات البدنية مثل (القوة- السرعة) والقدرات الرياضية (المهارة الخاصة بالنشاط)، بينما يتحقق تنظيم الطاقة النفسية من خلال تطوير المهارات النفسية مثل (الاسترخاء- الانتباه). (٢٤ :٢) (٧: ١٩٨-٢٠١)

ويشير "محمد حسن علاوي" (٢٠٠٢) على أن العمليات العقلية أو العمليات المعرفية التي يتميز بها الإنسان تعتبر من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطئية والمهارات النفسية. حيث أن الفرد يستقبل من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله (فيما يعرف بعملية الإحساس) ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات (فيما يعرف بعملية الإدراك).

وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الداخلية أو الخارجية فإنه يستطيع بذلك اتخاذ القرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو مثيرات أو معلومات محددة من بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة، وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها، فكأن الانتباه هو العملية العقلية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة. (٧: ٣١٨)

ويؤكد كل من "مصطفى باهي، صديقة درويش" (١٩٨٩) على أن الإعداد النفسي يلعب دوراً هاماً وفعالاً في الأنشطة الرياضية المختلفة بجانب

الإعداد البدني والمهاري والخططي، ويعد الانتباه أحد الموضوعات ذات الأهمية من حيث تأثيره على السلوك الحركي للاعب في انفعالاته واستجابته خلال اشتراكه في الأنشطة الرياضية وبالتالي يساهم في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتحقيق الفوز وتحطيم الأرقام القياسية خاصة إذا تقاربت مستويات اللاعبين إلى حد ما في عناصر الإعداد البدني والمهاري والخططي بجانب الإعداد النفسي. (٨: ١٧٣)

ويؤكد "أحمد أمين" (٢٠٠٣) علي أن أي أداء حركي يصدر عن أعضاء الجسم منفردة أو مجتمعة ليس نتيجة لعمل بدني فقط، ولكن أيضاً نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة ولكن نستطيع أن نلاحظها عن طريق طبيعة وأهداف هذه الحركات البدنية الصادرة من اللاعب. (١: ١٦١)

ويؤكد "حسن علاوي" (٢٠٠٢) على أن العمليات العقلية أو العمليات المعرفية التي يتميز بها الإنسان تعتبر من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية والمهارات النفسية. حيث أن الفرد يستقبل من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله (فيما يعرف بعملية الإحساس) ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات (فيما يعرف بعملية الإدراك) وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الداخلية أو الخارجية فإنه يستطيع بذلك اتخاذ القرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو مثيرات أو معلومات محددة من بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة. وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها. فكأن الانتباه هو العملية العقلية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة. (٧: ٣١٨)

ويتفق كل من "أسامة راتب" (٢٠٠٠)، حسن علاوي" (٢٠٠٢) على أن الانتباه في علم النفس الرياضي عبارة عن الاستثارة لأحد المنبهات أو المثيرات الحسية الموجودة في البيئة الخارجية التي تحيط بالفرد لكي يدركه ويستجيب له، فالفرد يستقبل من خلال حواسه المختلفة العديد من المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو الداخلية (الإحساس) ثم يقوم الفرد بالتعرف على تلك المثيرات (الإدراك) باعتبار أن الانتباه نوعاً من التهيؤ للإدراك الحسي. ويشير اصطلاح التهيؤ إلى استعداد خاص داخل الفرد نحو الشيء الذي ينتبه إليه لكي يدركه، فيقوم الفرد باتخاذ القرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو المثيرات الجديدة من بين كل المثيرات المدركة وهذه العملية تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها. (٣: ١٩٦) (٧: ٢٧٤)

ويشير "العربي شمعون" (١٩٩٦) إلى أن الانتباه أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء الحركي في المجال الرياضي، حيث تتفق آراء بعض العلماء على أن حدوث الإنجازات الرياضية العالمية ترتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلياً إلى أداء المهارة الحركية. (٥: ٢٥٥)

ويتفق كلاً من "العربي شمعون" (١٩٩٦)، أسامة راتب (٢٠٠٠)، حسن علاوي (٢٠٠١)، رينشارد **Richard** (١٩٩١)، روبرتس **Roberts** (١٩٩٩) على أن الانتباه له بعدين إحداها السعة (الواسع والضيق) والآخر الاتجاه (داخلي وخارجي) وذلك لمساعدة المدربين والرياضيين على فهم متطلبات الانتباه الخاصة بكل الرياضة :

• البعد الأول (سعة الانتباه): Width of attention:

ويرجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها، فهي ترتبط بحجم المعلومات واتساع المجال الإدراكي الذي يحاول الرياضي التعامل معه

في وقت معين وغالباً يقوم اللاعب بتحويل انتباهه من الانتباه الواسع إلى الانتباه الضيق وبالعكس وينقسم إلى :

١- الانتباه الواسع : **Broad attention** :

وهو من المتطلبات في جميع الأنشطة الجماعية، و يعني إدراك العديد من الأحداث في وقت واحد.

٢- الانتباه الضيق : **Narrow attention** :

وهو من المتطلبات لبعض الأنشطة الرياضية مثل الرماية حيث عزل جميع المثيرات المرتبطة وتوجيه الانتباه للهدف فقط.

٣- البعد الثاني (اتجاه الانتباه) : **Direction attention** :

يرجع إلى توجيه الانتباه داخلياً إلى أفكار اللاعب أو خارجياً على الأحداث في البيئة المحيطة، ينقسم إلى:

٤- الانتباه الداخلي : **Internal attention** :

هو التركيز على الذات ويتضمن الأفكار والشعور، ويرتبط بالأحاسيس واللمحات الداخلية.

٥- الانتباه الخارجي : **External attention** :

وهو انتباه اللاعب للبيئة الخارجية وما يدور فيها من أحداث (كمواقف اللعب مثلاً) أي أن توجيه الانتباه يكون إلى المنافسة، وأهم ما يميزه هو التركيز على الجوانب الخارجية من حركات المنافسين والجمهور وغيرها.

(٥: ٢٥٤) (٣: ٢٧٥) (٦: ٢٧٨) (١٥: ١٤٨) (١٤: ٩٩)

ويؤكد "طاهر مزروع" (١٩٨٩) على أن الانتباه الداخلي هو أن يأتي المنبه أو المثير من داخل الفرد نفسه وهذا يستلزم أن تكون حواسنا مستعدة لتلقي المنبهات وتوصيلها إلى الذهن وهو يقتضي من المنتبه بذل جهداً. كانتباه اللاعب وتركيزه على السلوك الذي يصدر عنه وذلك من أجل تحقيق أهدافاً محددة خلال السلوك الصادر عنه. (٤: ٦٣)

كما يتفق كل من "العربي شمعون (١٩٩٦)، أسامة راتب (٢٠٠٠)، حسن علاوي" (٢٠٠٢) على أن الانتباه يمكن توجيهه داخلياً إلى أفكار اللاعب أو توجيهه خارجياً إلى الأحداث في البيئة المحيطة. فعندما يكون الانتباه قد تم توجيهه داخلياً فيطلق عليه الانتباه الداخلي ويقصد به التركيز على الذات ويتضمن الأفكار والشعور، ويرتبط بالأحاسيس والأفكار الداخلية. أي أن توجيه الانتباه يكون إلى الأداء الحركي الذي يقوم به اللاعب وعندما يكون الانتباه قد تم توجيهه خارجياً إلى الأحداث في البيئة المحيطة فيطلق عليه الانتباه الخارجي ويقصد به انتباه اللاعب للبيئة الخارجية وما يدور فيها من أحداث ويتضمن التركيز على الجوانب الخارجية أي أن توجيه الانتباه يكون إلى حركات المنافسين ومواقف اللعب وغيرها. (٥: ٢٥٤) (٣: ٢٧٥) (٧: ٢٧٨)

ومن خلال ما سبق يتضح أهمية الانتباه الداخلي لدى ناشئ الأنشطة الرياضية المختلفة لمساعدتهم علي تعلم واكتساب المهارات الحركية في ضوء تحديد الهدف الحركي الذي يسعى الناشئ إلى تحقيقه، وذلك من خلال مجموعة المثيرات النابعة من الناشئ ذاته والتي تحدد له طبيعة الاستجابات التي صدرت عنه ومدى قربها أو بعدها عن الهدف الحركي، ومن ثم يكون الانتباه الداخلي أساساً لحصول الناشئ علي تغذية مرتدة ذاتية تعود إلى الناشئ عقب أدائه الحركي وتحدد له طبيعة الأداء ونتائجه مما يساعده علي أن يتحكم في تقدمه في تعلم واكتساب المهارات الحركية المرجو تعلمها واختصار وقت وجهد لتعلم وتطوير تلك المهارات.

وتعتبر المصارعة من أقدم الرياضات التي مارسها قدماء المصريين وهناك الكثير من الدلائل التي تشير إلي ذلك وتؤكد، ومنها النقوش والرسومات التي وجدت على جدران مقابر "بني حسن" بالمنيا وتوضح الخطفات والمسكات في رياضة المصارعة الحرة والتي نامرسة الآن، حيث

توجد لوحة بها (٢٤٠) حركة من الحركات المستخدمة في عصرنا الحالي، فلا غرور عندما نقول أن المصريين أول من وضع أسس رياضة المصارعة الحرة والتي يطلق عليها حتى الآن المصارعة الفرعونية.

وتجذب دراسة المشكلات الخاصة بالمصارعين اهتمام المدربين واللاعبين، إلا أنها لم تأخذ الاهتمام الكافي رغم عراقية هذه الرياضة، وتعتبر النواحي النفسية من الأسس الهامة عند إعداد المصارع، خاصة وأن الجانب النفسي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بشتى جوانب الإعداد (البدني- المهاري- الخططي- الصحي).

ومن خلال الخبرة في مجال تدريب المصارعة فيمكن عمل المدرب خلال وحدات التدريب في مساعدة الناشئين لكي ينجز الأهداف الموضوعية له، ولا بد للمدرب أن يقبل حقيقة أنه ليس هناك ثبات للأداء الحركي الناشئين الرياضيين فقد يصاحب الأداء ظهور بعض الأخطاء وهذه الأخطاء تمثل جزءاً من التدريب وعلى المدرب توفير التغذية الراجعة للناشئين عن سلوكهم حتى يستطيعوا أن يتحكموا في تقدمهم تجاه الأهداف الموضوعية، بالإضافة إلى أن المدرب يعطي حلاً لتلك الأخطاء لكي يتمكن الناشئ من استيعابها ومن ثم يتحسن الأداء الصادر عنه باستمرار محاولاته في المرات المتعاقبة، وفي حالات كثيرة يعتبر هذا السلوك ملائماً خصوصاً عندما لا يعرف الناشئين الحلول الصحيحة، وتكون هذه هي الطريقة الوحيدة لكي يتعلموا وينجزوا أهدافهم. ومع ذلك فإذا كان الناشئ قد عرفوا الحل فإن توجيه تركيز انتباههم إلى الأداء الصادر عنهم هو استراتيجية فعالة بحيث يجد فيها الناشئ بأنفسهم حلاً للأخطاء التي يقعون فيها ومن ثم يتطور و يتحسن الأداء الصادر عنهم باستمرار محاولاتهم في المرات المتعاقبة خلال التدريب.

كما أن المدرب الرياضي يحتاج لكثير من الوقت والجهد كي يستطيع توفير التغذية الراجعة المناسبة لكل اللاعبين أثناء التدريب، حيث يحتاج كل

ناشئ إلى معلومة محددة عن أدائه الحركي من أجل تطويره ولا يمكن للمدرب الانتباه ومتابعة أداء أكثر من ناشئ في نفس الوقت كي يستطيع توفير التغذية الراجعة بخصوص ما يقوم به اللاعب من أداء حركي.

ومن هنا فيمكن ضبط الأداء وتطويره من خلال تنمية الانتباه الداخلي ومن ثم الاعتماد على التغذية الراجعة الذاتية النابعة من الناشئين أنفسهم وذلك بواسطة أحاسيسهم الذاتية التي تعتمد على مدى تركيزهم على السلوك الصادر عنهم، ومن ثم الاقتصاد في الوقت والجهد الذي يقوم به المدرب في توفير التغذية الراجعة، وبالتالي فكلما زادت درجة تركيز الانتباه الداخلي لدى الناشئين كلما تمكنوا من الحصول على التغذية الراجعة المناسبة بخصوص ما يقوموا به من أداء حركي ومن ثم تطوير الأداء باستمرار في محاولاتهم المتعاقبة خلال الوحدات التدريبية، ومن هنا نبعت فكرة البحث وتبرز أهميته. ومن خلال الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة و المرتبطة التي أجريت في هذا المجال لم يتم التوصل إلى أي دراسة تبحث العلاقة بين الانتباه الداخلي ومستوى الأداء الحركي للمصارعين، بل اهتمت الدراسات التي أجريت في هذا المجال بانتباه اللاعب إلى البيئة الخارجية وما يدور فيها من أحداث فقط. ومن هنا كان الاهتمام بإجراء هذا البحث وهي (أثر تنمية الانتباه الداخلي على الأداء الحركي لناشئ المصارعة) هي أولى المحاولات التي تتعرض لتأثير الانتباه الداخلي على مستوى أداء المهارات الحركية لناشئ المصارعة.

أهداف البحث:

- التعرف علي الفروق في الانتباه الداخلي ومستوي الأداء الحركي لدي المجموعة التجريبية.
- التعرف علي الفروق في الانتباه الداخلي ومستوي الأداء الحركي لدي المجموعة الضابطة.

- التعرف على أثر تطبيق البرنامج المقترح علي مستوى الانتباه الداخلي ومستوى الأداء الحركي لناشئي المصارعة لدي عينة البحث.

فروض البحث:

- توجد معنوية في مستوى كل من الانتباه الداخلي ومستوي الأداء بين القياس (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- توجد معنوية في مستوى كل من الانتباه الداخلي والأداء الحركي بين القياس (القبلي- البعدي) للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق معنوية في مستوى كل من الانتباه الداخلي والأداء الحركي بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

- الانتباه الداخلي Internal attention :

هو التركيز على الذات ويتضمن الأفكار والشعور، وفيه يأتي المثير من داخل الفرد نفسه وهذا يستلزم أن تكون حواسنا مستعدة لتلقي المنبهات وتوصيلها إلى الذهن وهو يقتضي من المنتبه بذل جهداً. (تعريف اجرائي)

- الأداء الحركي Motor performance :

هو السلوك الناتج عن عملية التعلم والتدريب للحركات الرياضية والذي يعكس في النهاية قدرة اللاعب للوصول إلى نتائج محددة. (٦ : ٣٦) الدراسات السابقة:

- ١- دراسة "عجمي محمد" (٢٠٠٣م) (٩) وموضوعها "أثر تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة التمرير والتصويب لدى ناشيء كرة القدم تحت ١٤ سنة". وهدفت الدراسة الي تصميم برنامج تدريبي لتحسين بعض مظاهر الانتباه (تركيز- تحويل- توزيع) لناشيء كرة القدم ١٨ سنة والتعرف على تأثير تحسين بعض مظاهر الانتباه على دقة التمرير

والتصويب لناشئء كرة القدم ١٨ سنة، واستخدم المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئء نادي الشرقية الرياضي تحت ١٨ سنة. وبلغ عدد أفراد العينة ٢٠ ناشئاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما ١٠ ناشئين، والاختبارات المستخدمة (اختبار التصحيح لـ " بوردون أنفيموف PordonAnvimize" لقياس الانتباه). وكانت نتائج الدراسة أنه أدت تدريبات البرنامج إلى تطوير مظاهر الانتباه (تركيز- توزيع- تحويل) الانتباه لدى ناشئء كرة القدم، ووجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغيرات مظاهر الانتباه (تركيز- توزيع- تحويل) الانتباه، والأداء المهاري في كرة القدم.

٢- دراسة "محمد رفعت" (٢٠٠٣م) (١١) وموضوعها "تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض خصائص الانتباه (تركيز- توزيع- تحويل) على مستوى مهارة حائط الصد والتوافق الحركي للاعبى الكرة الطائرة". أهداف الدراسة التعرف على تأثير تنمية خصائص الانتباه (تركيز- توزيع- تحويل) على مهارات حائط الصد الفردي، والتعرف على تأثير تنمية خصائص الانتباه (تركيز- توزيع- تحويل) على مستوى التوافق الحركي، ومنهج الدراسة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وأختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وبلغ عددها (٢٤) لاعب من الدرجة الأولى كرة طائرة، والاختبارات المستخدمة اختبار التصحيح لـ "بوردون أنفيموف PordonAnvimize" لقياس الانتباه، وأهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابي على تطوير خصائص الانتباه (تركيز- توزيع- تحويل).

٣- دراسة "ماجد عبد الله" (٢٠٠٤م) (١٠) وموضوعها "العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئء كرة القدم" أهداف

الدراسة التعرف مستوى القدرة على تركيز الانتباه من خلال تطبيق اختبار شبكة تركيز الانتباه، والتعرف مستوى دقة أداء ركلة الجزاء من خلال تطبيق اختبار دقة أداء ركلة الجزاء، ومنهج الدراسة المنهج الوصفي لمناسبتة لطبيعة الدراسة، والاختبارات المستخدمة اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية تصميم "محمد علاوي"، واختبار الشبكة لقياس تركيز الانتباه تصميم "محمد علاوي"، واختبار دقة أداء ركلة الجزاء "تصميم الباحث"، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشىء منطقة الدقهلية لكرة القدم تحت ١٨ سنة وبلغ عددهم ١٧٥ لاعباً، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئء كرة القدم، وتوجد علاقة ارتباطية طردية بين أساليب الانتباه العام ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئء كرة القدم.

٤- دراسة "برجاندي، وشيرونك وتايتس Bergandi, Shruoch, Tites (١٩٩٠م) (١٢) وموضوعها "فحص التركيز في كرة السلة (تطوير مبدئي والتحقق من الصحة)" هدف الدراسة التطوير والتحقق من صحة نسخة معدلة خاصة بالرياضيين من اختبار الأسلوب الانتباهي والعلاقات بين الأفراد (Test at Attentional and Inter personal Style) الذي وضعه "نيدفر Nidder"، ومنهج الدراسة المنهج الوصفي بمناسبتة لطبيعة البحث، وعينة الدراسة عينة قوامها ٤٣ لاعباً من لاعبي كرة السلة بالجامعة، منهم (٢٠) من الذكور، و(٢٢) من الإناث، والاختبارات المستخدمة، واختبار (BSC)، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباط دال بدرجة عالية بين اختبار (BSC) وسبعة من متغيرات الأداء التسعة.

٥- دراسة "تينباوم Tenebaum (١٩٩٤) (13) وموضوعها "استرجاع المعلومات للاعبين المهرة الناشئين والدرجة الأولى لدى فرق كرة اليد"

هدفت الدراسة الي التعرف على مظاهر الانتباه وقت عرض المثير وتأثير ذلك على مواقف اللعب المهمة في كرة اليد، ومنهج الدراسة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وعينة الدراسة عينة قوامها ١٥ لاعب درجة الأولى من فرق كرة اليد ذو خبرة عالية و ١٩ لاعب ناشيء ذو خبرة أقل، والاختبارات المستخدمة (اختبار روبرت نيدفيز R.Nideffer لقياس أسلوب الانتباه)، وأهم النتائج تحسن التركيز وتوزيع الانتباه لدى لاعبي الدرجة الأولى عن الناشئين.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي مستخدماً التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بنظام القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين الناشئين بمنطقة المنوفية للمصارعة تحت (١٦ سنة)، وبلغ الحجم الكلي لعينة الناشئين (٤٠) ناشئاً من ناشئي المصارعة المسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة للموسم الرياضي (٢٠١٦/٢٠١٧).

عينة البحث الأساسية :

بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية (٢٠) ناشئاً من ناشئي المصارعة في المرحلة السنوية (تحت ١٦ سنة)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٠) ناشئين.

عينة الاستطلاعية :

بلغ حجم العينة الاستطلاعية (٢٠) ناشئاً من ناشئي المصارعة في المرحلة السنوية (تحت ١٦) وهم عينة ماثلة لعينة البحث الأساسية، وأجريت عليهم الاختبارات المهارية والنفسية قيد البحث و ذلك لإجراء التحليل السيكومتري للاختبارات المستخدمة.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث الأدوات الآتية لجمع البيانات :

- استمارة تقييم الأداء المهارى للاعبى المصارعة (إعداد الباحث).
- اختبار قياس الانتباه الداخلى للاعبى المصارعة (إعداد الباحث).

أولا : استمارة تقييم الأداء المهارة :

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء حول تحديد المهارات الأساسية الحركية للمصارعة المناسبة لتطبيق البحث وذلك من خلال عرض مجموعة من الأساسيات الحركية للمصارعة على السادة الخبراء لاختيار أنسب تلك الأساسيات الحركية لتطبيق البحث.

- أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم التوصل إلي تحديد ثلاثة مهارات حركية أساسية الآتية (مهارة وقفة الاستعداد- مهارة التحركات على البساط- مهارة الكوبرى) حيث بلغت النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول هذه المهارات الثلاث ٨٠%.

- المعاملات العلمية لاستمارة تقييم الأداء المهارى المقترح :

حساب الصدق :

قام الباحث بحساب صدق لاستمارة تقييم الأداء المهارى للاعبى المصارعة، باستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاستمارة تقييم الأداء على عينة استطلاعية ومن خارج عينة البحث الاساسية ومن نفس المجتمع الأصلي قوامها (٢٠) مصارعاً ناشئاً تحت (١٦) سنة وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين حسب المستوى الفنى لهم.

جدول (١)

حساب صدق استمارة تقييم الأداء المهارى باستخدام صدق التمايز
بين المجموعتين المميزة والغير مميزة (ن = ٢٠)

اسم المهارة	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن = ١٠		المجموعة الغير مميزة ن = ١٠		قيمة (ت)	الدلالة
		ع	م	ع	م		
مهارة وقفة الاستعداد	بالدرجة	١٠.٥٠	١.٨٥	٦.١٣	٠.٨٤	*٥.٦٧	دال
مهارة التحركات على البساط	بالدرجة	١١.٤٠	٠.٨٣	١٠.٠٥	٠.٦٠	*٣.١٢	دال
مهارة الكوبرى	بالدرجة	٦.١٠	٠.٧٣	٣.٩	٠.٦٣	*٢.٧٨	دال

قيمة (ت) الجدولية درجات حرية (١٩) عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٢٩
يتضح من جدول (١) أنه تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين ٢.٧٨،
٥.٦٧ وجميعها قيم دالة إحصائيا، لوجود فروق دالة إحصائيا بين
المجموعة المميزة والغير مميزة مما يدل قدرة الاستمارة على قياس
مستوى الأداء المهارى وأنها على درجة مقبولة من الصدق.

ثانيا : ثبات استمارة تقييم الأداء المهارى.

قام الباحث باستخدام التطبيق وإعادة التطبيق لتعين ثبات استمارة تقييم
الأداء المهارى، وتم التيق على العينة الاستطلاعية وقوامها (٢٠) لاعب
والجدول التالى يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى.

جدول (٢)

حساب ثبات استمارة تقييم الاداء المهارى باستخدام معامل الارتباط البسيط
لييرسون (ن = ٢٠)

اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط	الدلالة
		ع	م	ع	م		
مهارة وقفة الاستعداد	بالدرجة	١١.٦٧	١.١٢	١١.٨٩	٠.٨٩	٠.٨١٢	دال
مهارة التحركات على البساط	بالدرجة	١٢.٢٣	٠.٧٨	١٢.٩٠	١.١٢	*٠.٧٦٧	دال
مهارة الكوبرى	بالدرجة	٩.٥٦	٠.٨٧	٩.٠١	٢.٤	*٠.٨٧٩	دال

قيمة (ر) الجدولية درجات حرية (١٨) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٣٦٩

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ما بين (٠.٧٦٧ إلى ٠.٨٧٩) مما يدل على أن الاختبار يتميز بدرجة عالية من الثبات.

إجراءات الدراسة :

القياسات القبليّة :

- تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك اعتباراً من ٢٠١٦/٩/١٥ إلى يوم الثلاثاء ٢٠١٦/٩/١٧.

تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية:

- تم بدأ تطبيق البرنامج المقترح على أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) اعتباراً في الفترة من ٢٠١٦/١٠/٢ حتى ٢٠١٦/١٢/٢٧ لمدة (١٤) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً وبمعدل (١٥) دقيقة لكل تدريب على أن يتم تدريب المجموعة التجريبية أيام السبت والاثنين والأربعاء بعد الإحماء.

خطوات تنفيذ البرنامج المقترح للانتباه الداخلي :

- تبدأ الوحدة التدريبية بالإحماء للمجموعتين مع الضابطة والتجريبية.
- عقب الإحماء مباشرة تذهب المجموعة التجريبية إلى بساط التدريب ومعها الباحث ومدرب الفريق لتطبيق البرنامج المقترح لتنمية الانتباه الداخلي، وتذهب المجموعة الضابطة إلى بساط تدريباخر ومعها المدرب المساعد ويطبق عليها البرنامج التقليدي.
- المجموعة الضابطة تجرى تدريبات مهارية (وقفة الاستعداد- التحركات علي البساط- الكوبري) في نفس الوقت الذي تجرى فيه وحدات البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية.
- المجموعة التجريبية تجرى تنفيذ وحدات تدريب البرنامج المقترح الذي يبدأ بتدريب استرخائي لمدة أسبوعين وذلك بهدف تعلم الناشئ أداء

الانقباض العضلي بالمستوى الذي يريده وفقاً لمتطلبات الأداء الحركي، والتخلص من الانقباضات الزائدة والشعور بالقوة والتركيز والاستعداد للأداء.

- تنفيذ وحدات تدريب تهدف إلى تعرف اللاعب على مهارة الانتباه الداخلي ومدى أهميتها والتحقق من أن هذه المهارة يمكن تعلمها وتنميتها (تدريب الانتباه الداخلي) لمدة أربعة أسابيع، ثم تنفيذ وحدات تدريب تهدف إلى تنمية مهارة الانتباه الداخلي من خلال تكليف اللاعب بالتركيز على الأداء الصادر عنه حيث يكلف الناشيء بأداء الأساسيات الحركية للمصارعة والتي يحدد خلالها أهدافاً للأداء تمثل في النقاط الفنية لمراحل الأداء الخاصة بكل حركة أساسية مما يتطلب من الناشيء التركيز على الأداء الصادر عنه طالما أن هناك أهدافاً للأداء يسعى إلى تحقيقها (تدريب الانتباه الداخلي) لمدة أربعة أسابيع.

- تنفيذ وحدات تدريب تهدف إلى تنمية مهارة الانتباه الداخلي من خلال تكليف اللاعب بالتركيز على الأداء الصادر عنه حيث يكلف الناشيء بأداء الأساسيات الحركية للمصارعة وتقدير الأداء الصادر عنه لمدة أربعة أسابيع.

تطبيق البرنامج التقليدي على لمجموعة الضابطة:

- تم بدأ تطبيق البرنامج التقليدي على أفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة) اعتباراً في الفترة من ٢٠١٦/١٠/٢ حتى ٢٠١٦/١٢/٢٧ لمدة (١٤) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً بعد الإحماء.

خطوات تنفيذ البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة:

- تبدأ الوحدة التدريبية بالإحماء للمجموعتين مع الضابطة والتجريبية.
- عقب الإحماء مباشرة تذهب المجموعة الضابطة إلى بساط التدريب ومعها مدرب مساعد للفريق لتطبيق البرنامج التقليدي بتوجيهات من المدرب.

- المجموعة الضابطة تجرى تدريبات مهارية (وقفة الاستعداد- التحركات علي البساط- الكوبري) في نفس الوقت الذي تجرى فيه وحدات البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية.

القياسات البعدية :

- تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المختارة وفقاً للترتيب التالي (الانتباه الداخلي-وقفة الإستعداد- التحركات علي البساط- الكوبري) مع مراعاة توحيد نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية :

تضمنت المعالجات الإحصائية ما يلي :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) للفروق.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج :

جدول (٣)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة (ن = ٢٠)

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التغير	قيمة (ت)
	ع ±	س	ع ±	س			
الانتباه الداخلي	١.٨٥	١٢.٠١	٢.١٣	١٢.٠١	١.٦٣	٠.٤٨	*٣.٢٣
وقفة الاستعداد	١.١٢	١١.٤٥	٣.٢١	١١.٤٥	٢.٧٨	١٣.٤٥%	*٣.٦٧
التحركات علي البساط	٢.٥٤	١٣.٦٩	٢.٣٢	١٣.٦٩	٠.٩١	١.١٨%	*٣.٢٤
الكوبرى	٩.٥٤	١٠.٩٩	٠.٩٣	١٠.٩٩	٠.٧٠	١.٣٣%	*٢.٨٥

قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (١٩) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = (١.٧٢٩)*

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية.

جدول (٤)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية (ن = ٢٠)

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التغير	قيمة (ت)
	س	ع ±	س	ع ±			
الانتباه الداخلي	١٢.٣٤	١.٨٥	١٩.٧٠	٢.٦٧	٥.٧٠	٢٨.٩٣	*١٦.٧١
التحركات على السط	٩.٦٧	١.١٢	١٢.٣٠	١.٨٧	١.٢٣	١٠.١٠	*٤.٥٣
وقفة الاستعداد	١٠.٧٨	٢.٥٤	١٤.٦٩	٢.٤٣	١.٩٠	١٧.٦٠	*٩.٢٥
الكوبرى	٩.٦٤	٠.٧٧	١٢.٩٠	٣.٧٣	٠.٢٠	١٠.٥٢	*٨.٧٤

قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (١٩) ومستوى دلالة $\alpha = 0.05$ (1.729)
يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البينية والقياسات البعدية في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.

جدول (٥)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة التجريبية ن = ٣٠		المجموعة الضابطة ن = ٣٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	س	ع ±	س	ع ±		
الانتباه الداخلي	١٩.٧٠	٢.٦٧	١٢.٠١	٢.١٣	٧.٦٩	**٧.٨٤
وقفة الاستعداد	١٢.٣٠	١.٨٧	١١.٤٥	٣.٢١	١.٩١	*٢.٤٤
التحركات على السط	١٤.٦٩	٢.٤٣	١٣.٦٩	٢.٣٢	٠.٨٩	٠.٤٥
الكوبرى	١٢.٩٠	٣.٧٣	١٠.٩٩	٠.٩٣	١.٩١	١.٩٧

قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (١٩) ومستوى دلالة $\alpha = 0.05$ (1.729)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البينية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير (الانتباه الداخلي) عند مستوى ٠.٠١ ومتغير (وقفة الاستعداد) عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٣،٤،٥) أن المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي للانتباه الداخلي حققت نتائج أفضل في مستوى الانتباه الداخلي من نتائج المجموعة الضابطة التي لم يتم تطبيق البرنامج التدريبي للانتباه الداخلي عليها. كما يتضح أن المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي للانتباه الداخلي حققت نتائج أفضل في مستوى الأداء الحركي (وقفة الإستعداد، التحركات علي البساط، الكوبري) من نتائج المجموعة الضابطة التي لم يتم تطبيق البرنامج المقترح عليها.

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من "هشام أنور (٢٠٠٢م)، دراسة محمد رفعت" (٢٠٠٣م) حيث أشارت النتائج إلي أن زيادة القدرة علي تركيز الانتباه تؤثر ايجابياً علي مستوى الأداء المهاري.

وهذا ما يحقق فروض هذا البحث وهو أن تدريبات تركيز الانتباه الداخلي تؤثر تأثيراً ايجابياً على مستوى الأداء الحركي لناشئ المصارعة، ويتفق هذا مع ما أشار إليه "محمد شمعون" (١٩٩٦) إلى أن الانتباه أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء الحركي في المجال الرياضي، حيث تتفق آراء بعض العلماء على أن حدوث الإنجازات الرياضية العالمية ترتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلي، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلياً إلى أداء المهارة الحركية.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه كل من "أحمد أمين" (٢٠٠٣) إلى أن من الخصائص النفسية والحركية للرياضيين وفق أسلوب

الانتباه الداخلي قدرة الناشئ على التركيز على الذات وتعديل السلوك الصادر عنه، وذلك من خلال المعلومات التي تعود إلى الناشئ عقب أدائه الحركي والتي تحدد له طبيعة الأداء ونتائجه ومن ثم يستطيع الناشئ المقارنة المستمرة بين ما يصدر عنه وبين ما يهدف إلى تحقيقه، وبالتالي يتعدل أدائه باستمرار محاولاته خلال التدريب مما يساعده على تطوير الأداء الحركي الصادر عنه. (١: ٣٥٦)

ومن ثم تتفق نتائج البحث على ضرورة تطوير برامج التدريب لناشئين المصارعة بحيث يستطيع الناشئين أن يتعلموا ما يجب إلى أن عليهم فعله بأنفسهم، ففي حالات عديدة ليس كافياً أن يوضح المدرب لناشئين ما يجب عليهم أن يفعلوا لكي يفعلوا، بل يجب على المدرب أن يستخدم طرق أكثر فاعلية كي تساعد الناشئين في التركيز على الأداء الصادر عنهم، ومن ثم يستطيع الناشئ المقارنة المستمرة بين ما يصدر عنه وبين ما يهدف إلى تحقيقه، فيتعدل أدائه باستمرار محاولاته خلال التدريب.

مما سبق يتضح لنا مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية الانتباه الداخلي لدي ناشئي المصارعة، ومن ثم تطوير مستوي الأداء الحركي لناشئي المصارعة، وبالتالي في ضوء هذه النتائج تتحقق فروض البحث.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣): سيكولوجية التعلم الحركي، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٢- أسامه كامل راتب (٢٠٠١): الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أسامه كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط ١.

- ٤- طاهر مزروع (١٩٨٩): علم النفس للمعلم، مترجم، ط٢.
- ٥- محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- محمد حسن علاوى (٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- مصطفى باهي، صديقة درويش (١٩٨٩): مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية، دراسة مقارنة، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، العدد الأول، التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٩- عجمي محمد عجمي (٢٠٠٣): أثر تطور بعض مظاهر الانتباه على دقة التمرير والتصويب لدى ناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثامن عشر، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٠- ماجد عبد الله محمد (٢٠٠٤): العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١١- محمد محمد رفعت (٢٠٠٣): تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض خصائص الانتباه (تركيز- تحويل- توزيع) على مستوى مهارة حائط الصد والتوافق الحركي للاعبين الكرة الطائرة، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد ٢، جامعة طنطا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 12- **Bergand, T. A. & Shryock, M. G (1990):** The Basketball Concentration Survey Preliminary Development and Validation Sport Psychologist,.
- 13- **Tenebaum (1994):** Information Racell of younger Sport sciences London.
- 14- **Robert S. Weinberg and Daniel Gold (1999):** Foundation of sport and exercise Psychology, Human kintetics Publishers, INC.
- 15- **Richard. H. CO (1991):** Sport physiology. Concepts and applications. Fourth edition. Stering publishing, co, INC, NewYork.

ثالثاً: مراجع الانترنت:

- 16- www.eulc.edu.eg