

تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح لتحسين تركيز الانتباه لدى ناشئي
كرة القدم من (١٥-١٦) سنة

*د/ أحمد عبد الرحمن إسماعيل عبد الرحمن

**د/ أحمد زياد محمد عبد العال

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتمد التدريب الرياضي على العلوم الطبيعية والإنسانية ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، كما أنه يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، وتأتي المهارات العقلية في مقدمة الأمور النفسية التي تلعب دوراً مهماً في عملية التعلم المهاري وتطبيق خطط اللعب أثناء المباريات كما أنها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب أثناء المباريات وتأثيرها على العمليات العقلية. (٢٤:١٣).

كما أن التدريب الرياضي الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول الى أرقى مستويات الأداء المتكامل والمتطور الذي تسعى إليه دول العالم، وقد حرصت معظم هذه الدول إن لم يكن جميعها على منتخباتها، وتزويد مدربيها بطرق جديدة للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية (٤ : ١٤).

كما أن التدريب العقلي يمكن اعتباره حلقة الوصل بين علم النفس الرياضي كمجال يعمل على تطوير السلوك والتحكم فيه من خلال استخدام تدريبات عقلية تقوم بتنظيم الخبرات الحسية التي يكتسبها الناشيء وبين العمليات العقلية المسؤولة عن تطبيق هذه الخبرات على الأداء المهاري للناشيء فهو أحد الطرق الخاصة بالعمليات العقلية العليا لتنظيم المعارف وتعزيز العملية التعليمية المؤثرة في التغيرات الحادثة في السلوك والأداء المهاري والحركي (٢٥ : ٢٧٤).

ويمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام

*دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية تخصص "علم النفس الرياضي"- كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الإسكندرية.

**دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية تخصص "تدريب كرة قدم"- كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الإسكندرية.

وملعب وأدوات وأجهزة ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس حيث أن الانجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك فمن الواجب تطوير إمكانياته العقلية ولهذا فإن التدريب العقلي يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضى حيث يساهم التدريب العقلي فى الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد (١٦: ٣١ - ٣٢).

لذلك يرى الباحثان أن العلاقة بين الجانب العقلي والجانب البدني علاقة قائمة بذاتها، لأن التوافق بين العقل والجسم أصبح أمراً ضرورياً ومهماً في مجال البحث العلمي، وفي جميع الرياضات، سواءً في التعليم أو التطوير أو تحسين الأداء المهاري والإعداد البدني والخططي وفي مجال المنافسة.

ويتفق كلاً من "محمد العربي شمعون (٢٠٠١م)، أسامة كامل راتب" (٢٠٠٤م) على أن التدريب على المهارات العقلية الأساسية كالاسترخاء والتصور العقلي ومهارات الانتباه يعمل على إمداد اللاعب بالطرق المناسبة التى تساهم فى التحكم فى الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل من الأداء فتنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وأن هناك ارتباط بين المهارات العقلية وبعضها البعض حيث أن تطوير إحدى هذه المهارات يساهم بطريقة فعالة فى تطوير المهارات العقلية الأخرى (١٧: ٣٢) (٣: ٩٥).

هذا ويستخدم مصطلح التركيز Concentration والانتباه Attention فى المجال الرياضى على نحو مترادف فى حين يشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) إلى أن هناك فرقاً واضحاً بينهما من حيث الدرجة وليس النوع حيث يؤكد على أن الانتباه أهم من التركيز معلاً بذلك أن التركيز يعنى ضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائى يعكس مقدرة اللاعب على توجيه الانتباه ودرجة شدته وكما زادت مقدرة الرياضى على التركيز فى الشئ الذى يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل (٢: ٣٦١).

ويرى الباحثان أن التدريب العقلي يمثل أحد الجوانب المهمة في عملية إعداد الرياضيين بدنياً ومهارياً وخططياً للدخول في المنافسات، وأن هذا النوع من التدريب ليس عشوائياً وإنما يسير ضمن مبادئ وشروط خاصة وضعت من قبل مختصين يجب الالتزام بها والسير ضمن قواعدها لتحقيق الأهداف المرجوة.

ومما تقدم تجدر الإشارة إلى أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات العقلية مع الناشئين من خلال البرامج طويلة المدى، فالتدريب العقلي له دور فعال في إعداد الناشئين؛ حيث يمكنه من التقاط أنفاسه من خلال تبادل العمل البدني والعقلي مما يخفف العبء الملقى عليه فيصبح الصقل المهارى أكثر إيجابية فيساهم في تطوير الأداء حتى يصل الناشيء إلى أفضل مستوى إنجاز للأداء البدني والمهارى وبناءً على ذلك فإنه من الضروري أن يصاحب التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تدريب على المهارات العقلية مثل مهارات (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) حتى يمكن الاستفادة منها في تنمية القدرات العقلية للناشيء بهدف مساعدته على التفكير السليم واتخاذ القرار المناسب في المواقف المختلفة أثناء الأداء.

وأن إحدى أكبر المشكلات في الرياضة سواءً كانت رسمية أو ودية هي مشكلة نقص التركيز إذ أن الذهن الشارد قد يخلق قصوراً ذهنياً ويسبب أخطاءً ذهنية خلال أداء الفعالية الرياضية، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء، إذ يرجع ذلك إلى فقدان التركيز في المنافسة، كذلك يبرر أغلب المدربون ضعف مستوى أداء لاعبيهم إلى نفس السبب وهو تشتت الانتباه، كما أن لكل فعالية رياضية مميزات مهارية وبدنية وانفعالية عند الممارسين لهذه الألعاب، فالتعرف على هذه الظاهرة النفسية يساعدنا في تطوير أحد العوامل المهمة والمساعدة في نجاح العملية التدريبية.

ويعد الانتباه أحد العمليات العقلية العليا ويولي المدربون أهمية كبيرة للانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل، ويعد التركيز أحد مظاهر الانتباه المهمة والذي له دور فاعل في التهيؤ والاستعداد قبل الأداء، إلى تركيز الانتباه واليقظة، إذ يمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف والذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة، إذ أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل، يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي والتحكم في مهاراته الحركية. (٢٧-٢٥:٨)

إذ يشير حسن علاوي بأن تركيز الانتباه " هو حالة موجودة وجوهية يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد، فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الإنجاز الرياضي" (١٩: ٣٥-٤٠).

ويتميز اللاعبون بظاهرة معينة من الانتباه تنمو بالتدريب تبعاً لشدته وحجمه وطبيعة النشاط الممارس وأن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر تتمثل في (الحدة،

التركيز، التوزيع، التحويل، الثبات) كما أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على النمو وارتقاء تلك المظاهر وأن كل نشاط يحتاج لهذه المظاهر لكن بدرجات متفاوتة" (٢٢: ١٥)

ولتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التدريب، إذ يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال البناء الرياضي، كما يمكن استخدامه في الإعداد النفسي للمنافسة، إذ يشير هاشم سليمان ١٩٨٨م إلى تأكيد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظراً على تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات (٢٩: ٢٩).

وتختلف القدرة على التركيز بين الناشئين، فالبعض لديه القدرة على التركيز على الآخرين والبعض الآخر يكون أكثر للإضراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه، وتجدر الإشارة إلى أن التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه قبل وأثناء المباراة وخاصة في بداية الدقائق الأولى للمباراة.

وفي لعبة كرة القدم تظهر أهمية الانتباه نظراً لطبيعة اللعبة من حيث سرعتها وتعدد حركات اللاعبين وتغير مراكزهم ومواقفهم بسرعة تتطلب من لاعبيها الاحتفاظ بمستوى عال من الانتباه طوال زمن المباراة، ويتضح مما تقدم انه يجب أن تتوفر عند لاعبي كرة القدم الانتباه والملاحظة الدقيقة بصورة مستمرة لحركات اللاعبين، واللاعب الذي بحوزته الكرة، فإن غياب تركيز الانتباه والملاحظة يؤدي إلى خسارة الجهد المبذول والى فشل الخطة، ومن هنا يجب أن نشير إلى أهمية أن يقدم المدرب للناشئين عدداً محدوداً من المثيرات حتى يمكنهم الاستجابة لها بنجاح، ومن جانب آخر تنوع تلك المثيرات لزيادة تدريبهم لزيادة خبراتهم بتلك المثيرات. (٣١: ٨٢)

وأن تشتت الانتباه وعدم ظروف اللعب يجعل اللاعب زائغ البصر ينقل عيناه من مكان إلى آخر وهذا يؤدي إلى عدم مقدرة على أداء المهارات المتميزة كالتصويب الدقيق على الهدف، إن تركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان لأجزاء المهارة الحركية (١: ٧٤).

لذا نجد أن الأداء الفني للاعب يتطلب وبشكل كبير الانتباه المركز لأن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب البدنية فقط، بل يرتبط أيضاً بقدرة اللاعب على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي في مهاراته الفنية (١٨: ٦-٢٩).

كما يضيف "أسامة راتب" (٢٠٠٠م) إلى أن تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية المهمة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع وأن يحدث عندما الطاقة المثلى وأن أهم الخصائص النفسية للناشيء في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه (٢: ٢٦٩).

وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات كدراسة "إياد عقلة وآخرون (٢٠١١م) (٥)، علي أبو زمع (٢٠٠٨م) (١٤)، عصام الدين رضوان (٢٠٠٥م) (٩)، نشوى محمود نافع (٢٠٠٥م) (٢٨)، محمد عنتر (٢٠٠٣م) (٢٠)، هاني بسطا" (٢٠٠١م) (٣٠)، أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب، وكذلك المصاحب للتعليم والتعلم المهاري له تأثير أفضل من التدريب والتعليم منفرداً، وأن التدريب العقلي يساعد علي اكتساب المهارات وتثبيت الأداء الصحيح للمهارات الحركية لدى المتعلم، كما دلت نتائجها علي وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ومن خلال خبرة الباحثان وعملهما في مجال كرة القدم فقد لاحظا أن عملية الاهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من أبعاد مثل القدرة على الاسترخاء والتخيل والتصور العقلي وتركيز الانتباه وغيرها من المهارات العقلية وكذلك نوع علاقتها بتحسين الأداء لم يتم إعطاؤها الاهتمام الكافي من المدربين والمربين الرياضيين والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة الناشيء على الأداء الأمثل في حال إتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الأحيان إلى افتقار الوحدات التدريبية التي يضعها المدربون إلى الجزء الخاص بالإعداد النفسي، وهذا هو مكن المشكلة لذا فقد رأى الباحثان دراسة تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح لتحسين تركيز الانتباه لدى ناشئي كرة القدم من (١٥ - ١٦) سنة بغرض تقييم مستوى الناشئين نفسياً وهل أن المدربين يهتمون أو يعطون هذا الجانب أهمية خاصة أم لا ولما لها من علاقة بعملية أداء ناشئي كرة القدم.

أهمية البحث والحاجة إليه :

- ١- توجيه وتطوير برامج إعداد وتدريب ناشئي كرة القدم في الجوانب النفسية.
- ٢- الدمج بين الجانب الذهني والبدني والمهاري والخططي في محاولة لإيجاد بعض الحلول للمشكلات التي يتعرض لها الناشئين في المباريات.
- ٣- قد يسهم البحث في تحديد أهم مداخل التدريب لتنمية الانتباه التي يمكن توظيفها في الأداء الخططي لكرة القدم لدي ناشئي كرة القدم (١٥-١٦ سنة).

هدف البحث:

بناء برنامج تدريبي عقلي مقترح ومعرفة أثره على تحسين تركيز الانتباه لدى ناشئي كرة القدم (١٥ - ١٦ سنة) بمحافظة سوهاج.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تركيز الانتباه لدى ناشئي كرة القدم (١٥-١٦) سنة في اتجاه ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى تركيز الانتباه في اتجاه ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث :**- البرنامج التدريبي: Training Program**

هو ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقاً لأهداف وأغراض الخطة، لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية وأيضاً تحقيق الحالة التدريبية وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي (١٢ : ١٨٤).

- التدريب العقلي: Mental Training

عرفه جي ماكس Jay Makes بأنه استخدام التصور لإنتاج الأحاسيس المستخدمة في المهارات والاتزان والثقة والترابط والتركيز (٣٣ : ١٤٥).

كما عرفه محمد شمعون " بأنه تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة " (١٧ : ٤٥).

ويعرفه الباحثان بأنه العملية الذهنية التي تساعد الفرد على تعلم واكتساب وتطوير مهارات حركية سبق له وأن تعلمها، وذلك من خلال تصورها.

ويري الباحثان من خلال التعريفات السابقة أن التدريب العقلي يهدف إلى تنمية وتطوير قدرات الفرد للوصول به إلى أفضل المستويات، وذلك لقوة تأثيره على قدرة الجهاز العصبي المركزي، وعلى تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر وإعادة تنظيم الصور، وبناءً على ذلك فإن التدريب العقلي يؤدي إلى تغيرات في الجهاز العصبي المركزي، ويؤثر فيه بشكل فاعل وخاصة في عملية التعلم.

- تركيز الانتباه: Focus attention

هو تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إحدى محتويات الذاكرة الحركية، أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه (٧ : ٧٤).

الدراسات السابقة :

١- دراسة "ميرفت" (٢٠٠٧م) (٢٦) بعنوان "تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) والمدعم بوسائل تكنولوجية على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه لدى لاعبي تنس الطاولة"، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) والمدعم بوسائل تكنولوجية على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه لدى لاعبي تنس الطاولة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها)، وتكونت عينة البحث من (٢٢) لاعباً ولاعبة في الموسم الرياضي (٢٠٠٥-٢٠٠٦)، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث ان البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجيا له أثر إيجابي على تطوير الاسترخاء والتصور العقلي والحديث مع الذات، وكذلك ان البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجيا له أثر إيجابي على تطوير بعض المهارات النفسية كمواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه.

٢- دراسة "مشرق عزيز اللامي" (٢٠٠٧م) (٢٤) بعنوان "أثر منهج تدريبي بأحجام مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد"، وهدفت الدراسة لوضع منهج تدريبي مقترح بأحجام مختلفة من الإعداد الخططي والتعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح -للاعبي كرة اليد للشباب بأعمار (١٩ و ٢٠) بأحجام مختلفة لمدة الإعداد الخاص إعداد خططي في المعرفة الخططية للمهارات الحركية، وتأثير المنهج التدريبي المقترح في بعض الصفات البدنية، وفي بعض المهارات الأساسية، واستخدم المنهج التجريبي، وتم اختيار عينته الدراسة بالطريقة العشوائية واختيرت على وفقها المجموعتان التجريبيتان الأولى والثانية والضابطة وهما من لاعبي نادي النجمة الرياضي ولاعبي نادي القاسم الرياضي (وتألفت العينة من (٤٠) لاعباً استبعد منها (٤) لاعبين وهم حراس المرمى لتصبح العينة (٣٦) وبواقع (١٢) لاعباً لكل مجموعة، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية والمهارية وبنسب مختلفة باستثناء صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين إذ لم يحدث تطور واضح فيها وللمجاميع الثلاث. حدوث تطور واضح للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت ٨٠% أعداد خططي بشكل أفضل من

المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارية والمعرفة الخطية للمهارة الحركية. تطورت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت ٦٠% أعداد خطية مقارنة بالمجموعة الضابطة للصفات البدنية والمهارات، ويوصي الباحث التركيز على الأعداد الخطية بشكل كبير لما له من أهمية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية، وأجراء اختبارات دورية لغرض تقويم المناهج التدريبية المعدة من قبل المدربين من الناحية البدنية والمهارية وكذلك التصرف الخطي.

٣- دراسة "محمود حسنى وهاشم إبراهيم" (٢٠٠٨) (٢١) بعنوان "تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض النواحي الخطية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية"، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على "تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض النواحي الخطية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية". تكونت عينة الدراسة من (١٥) لاعب للمجموعة التجريبية، و(١٥) لاعب للمجموعة الضابطة لعام ٢٠٠٨م ولل فئة العمرية (١٥-١٧) سنة، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك تأثير ايجابي دال إحصائياً للبرنامج المقترح على تنمية المهارات الخطية والنفسية لدى عينة الدراسة، وفي ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها يوصي الباحث بتركيز التدريب على المهارات النفسية وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاداء سواء في التدريب أو المنافسات.

٤- دراسة "السيد محمد أبو النور" (٢٠٠٩) (٦) بعنوان "تأثير برنامج لتنمية الانتباه والتصور العقلي على مستوى أداء مهارتي دفع ونظر الكرة في رياضة الهوكي لطلبة كلية التربية الرياضية"، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج لتنمية الانتباه والتصور العقلي على بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي) لطلبة كلية التربية الرياضية في رياضة الهوكي، واختار عينة البحث (٢٠) طالباً من مجتمع البحث واستخدم المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة للقياس القبلي والبعدي، وتوصلت الدراسة إلى استخدام برنامج التصور العقلي لتحسين المهارات الأساسية (دفع- ونظر) الكرة في رياضة الهوكي والمهارات النفسية القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي.

٥- دراسة "تبيل أحمد" (٢٠١٢) (٢٧) بعنوان "فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية لكرة القدم"، وهدفت الدراسة إلى إعداد تمرينات مركبة ومدى فاعلية هذه التمرينات في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية في كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي، أما عينة البحث فقد تضمنت طلاب الصف الثاني المتوسط في متوسط العراق والبالغ عددهم (٢٧) طالباً وبالطريقة العمدية نظراً لتعاون إدارة المدرسة، وتم استخدام الاختبارات المرشحة من الخبراء المتخصصين وبعد استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة توصل الباحث الى استنتاجات أهمها: إن طبيعة التمرينات المختارة تتناسب مع امكانية العينة مما ادى الى زيادة الدافعية بالعمل، ملائمة التمرينات المركبة لاعمار اللاعبين يسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيرا في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية في كرة القدم، وأوصت الدراسة بإتباع الأسلوب العلمى عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص اللاعب ومراعاة مبدأ الفردية بالتدريب، واختيار التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية لامكانية الاداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير المهارات الحركية فى كرة القدم.

٦- دراسة "وولف وآخرين wulfg & et all" (٢٠١٤م) (٣٦) بعنوان "الانتباه والإدراك الحركي وفوائد التركيز الخارجى"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير نوعية الانتباه المستخدم فى تعلم المهارات الحركية واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة ١٧ لاعب وأسفرت النتائج على زيادة تأثير الانتباه الخارجى على تطوير مستوى الأداء، ضرورة تنمية التركيز الخارجى عند تعلم المهارة الحركية لتحقيق تطور أفضل فى الأداء.

٧- دراسة "فيلانى وآخرين vilani& et all" (٢٠١٤م) (٣٥) بعنوان "الجوانب العامة للانتباه والتركيز فى أداء تنس الطاولة، الوظائف وعناصر التكيف، أشكال ومقترحات التدريب"، وتهدف الدراسة إلى تحليل أشكال الانتباه المستخدمة فى رياضة تنس الطاولة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى وبلغت عينة البحث (١٥) لاعباً وقد أسفرت النتائج على أن جميع أشكال الانتباه إضافة إلى المشاكل المرتبطة بها وظيفياً لا تظهر إلا عند أداء مهارات معينة.

٨- دراسة "لان موكايلر Lan, m.cockril" (٢٠١٦م) (٣٢) بعنوان "تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على إطاحة المطرقة إحدى المهارات الحركية المركبة المغلقة"،

وهدفت الدراسة إلى التعرف على " تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على إطاحة المطرقة إحدى المهارات الحركية المركبة المغلقة "، واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥) لاعبين، ومن أدوات البحث: اختبار تركيز الانتباه Niddfer، البرنامج المقترح للتدريب العقلي، ومن أهم النتائج: تؤثر إستراتيجية التدريب الذهني ايجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية والانجاز الرقمي لمتسابقى إطاحة المطرقة.

أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

استفاد الباحثان من تحليل الدراسات السابقة في :

- تحديد وصياغة مشكلة البحث.
- مساعدة الباحثان في جمع المحتوى العلمي وتحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.
- تحديد منهج البحث.
- تحديد عينة البحث وعددها بدقة.
- تحديد أدوات جمع البيانات المناسبة للبحث.
- تحديد الوسائل والمعالجات الإحصائية في البحث.
- مساعدة الباحثان في صياغة ومناقشة وتفسير النتائج.
- صياغة بعض توصيات البحث.

إجراءات البحث :

المنهج:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ذات القياسين "القبلي- البعدي" وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم من (١٥-١٦) سنة بنادي سوهاج الرياضي قوامها (٣٠) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كلأ منها (١٥) ناشئ للمجموعة التجريبية و(١٥) ناشئ للمجموعة الضابطة، وتم تحديد (١٥) ناشئ من مركز شباب سوهاج وذلك كعينة استطلاعية.

تجانس العينة:

لتحقيق أكبر قدر من التجانس بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قام الباحثان بعملية تجانس لعينة البحث وذلك لبعض المتغيرات من الطول والوزن والعمر وتحقق التجانس من خلال معامل الاختلاف (ف) كما بين في الجدول رقم (١).

جدول (١)

بين حجم العينة وفقاً للمرحلة العمرية و الطول و الوزن

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	١٥٥.٧٥٠	٤.٣٢٥	٢.٤٦٠٨٨١
الوزن	٥٧.٨٣٣	٣.٢٧	٥.٢٠٤٢٧١
العمر	١٥.٨٥٣	٠.٥٧٣	٢.٨٨٦٢١٣

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الاختلاف المحسوبة نجد أن العينة متجانسة من حيث الطول والوزن والعمر.

وسائل جمع البيانات :

- برنامج التدريب العقلي المقترح (إعداد الباحثان) مرفق (٢).
- مقياس تركيز الانتباه لدورثي هاريس ١٩٨٧ تعريب : محمد حسن علاوى مرفق (٣).
- ١- برنامج التدريب العقلي المقترح :

تم تصميم برنامج التدريب العقلي من خلال الرجوع للأدبيات والمراجع العلمية ذات العلاقة بموضوع الدراسة، كما تم عرض البرنامج علي الخبراء والأكاديميين ذوي الخبرة في هذا المجال حتى وصل إلي الحالي المستخدم في الدراسة، مرفق رقم (٢). ويهدف برنامج التدريب العقلي إلي الارتقاء بمستوى أداء المهارات الأساسية، وذلك من خلال تقسيم وتجزئة المهارة إلي أجزاء ومن ثم تصور كل جزء علي حده ومن ثم تصور المهارة ككل لتحسين تركيز الانتباه لدى ناشئي كرة القدم من (١٥-١٦) سنة.

خطوات إعداد البرنامج:

- إعداد المحاور الرئيسية للبرنامج العقلي وعرضها على السادة الخبراء مرفق (١) في الفترة من السبت ٢٠١٩/٤/٦ م إلى الخميس ٢٠١٩/٤/٢٥ م.
- تم إعداد محتوى البرنامج وتم عرضه على السادة الخبراء من السبت ٢٠١٩/٤/٢٧ م إلى الخميس ٢٠١٩/٥/١٨ م.

محتوى البرنامج :

- تبدأ جلسة التدريب العقلي بتنظيم التنفس ومحاولة الاسترخاء ثم يبدأ الناشيء بممارسة التدريب العقلي بتصوير الأداء وهو خالٍ من التوتر وفي وضع استرخاء مناسب مغلق العينين ثم يبدأ بتصوير الأداء المراد تطويره باستدعاء صورة واقعية للأداء في الشكل المثالي له دون توقف من البداية إلي النهاية، مع تحديد مكان الأداء ومراعاة استحضار

- الحواس المختلفة بالنسبة للصورة الواقعية للأداء مع التركيز علي التنفس المصاحب للأداء وذلك للوصول للإدراك الكلي.
- يراجع الناشيء صور التخيل الممارس للأداء مرة أخرى بمزيد من التركيز، ويعطي اهتماماً أكبر لتفاصيل الأداء ثم يتبع ذلك التوثق لحظة يعقبها الشهيق واخراج الزفير ببطء.
 - استرجاع المهارة ذهنياً والعمل علي استخراج الأجزاء الرئيسية والمهمة غب عمل المهارة الحركية مع التركيز علي انقباضات العضلات كما لو كانت تؤدي فعلاً.
 - يراجع الناشيء تصور الأداء ذهنياً مع التركيز علي استخراج أجزاء المهارة عقلياً (مترابطة ومتصلة وبنفس الوقت اللازم لتنفيذها).
 - الواجب البيئي وتتضمن استرجاع المهارة عقلياً مع التركيز علي جميع الأمور السابقة والعمل علي ربط المهارة الحركية مع المهارات الأخرى وهو مستلقي في حالة استرخاء تام قبل الشروع بالنوم، وتتضمن تمارين استرخاء للتدريب علي التنفس والهدوء والشعور بالدفء بأجزاء متعددة من الجسم، ويطلب من الناشئين تكرار هذه العمليات خمس مرات وبهدوء تام.
 - وبعد (١٠) عشرة دقائق من الاسترخاء يطلب من أفراد العينة أن يعيدوا بهدوء كيفية الاستعداد للتصور عقلياً والاستفادة من عملية التصور، إذ يبدأ الناشيء بالشعور والادراك والارتخاء والتصور (الاستعداد العقلي)، وفي آخر خمس دقائق من كل عملية تصور يطلب من الناشئين التصور العقلي للمهارة بشكل كامل مع تركيز الانتباه واسترجاع التوجيهات الشفوية التي كانت تقدم من المدرب حول كيفية أداء المهارة.
 - توجيهات حول نموذج أداء المهارة فنياً وبصورة جيدة.
 - توجيهات حول أداء المهارات الأساسية كاملة.
- ارشادات مهمة عند تطبيق البرنامج :**
- **جو التدريب:** يجب أن يكون في نفس الظروف المحيطة بالتدريب من أدوات وأجهزة وذلك لاستعمال كافة الأبعاد بتصور الأداء الحركي.
 - **المهارة المطلوبة:** يجب أن تؤدي المهارات المطلوبة المراد تعليمها وتطويرها بصورة كاملة وذلك للوصول للإدراك الكلي للأداء.
 - **الأداء الصحيح:** يجب التركيز علي الأداء الصحيح فقط حتى لا يؤثر تكرار وتصوير الأداء الخاطيء علي تثبيت الأخطاء.

- أسلوب الأداء: التركيز أثناء التدريب علي أسلوب أداء المهارة والنواحي الفنية التي تتضمنها.
- السرعة والإيقاع الحركي: يجب أن يكون التدريب العقلي في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمهارة المراد تطويرها.
- الإحساس الحركي: يجب التأثير في التدريب العقلي علي الإحساس الحركي حيث أن ذلك يساهم في إيجاد المثبرات التي تعمل علي التحكم في الحركة.
- التوزيع الزمني لمحتوى برنامج التدريب العقلي المقترح :

جدول رقم (٢)

الوحدة التدريبية				
الأسبوع	١	٢	٣	ملاحظات
الأول	التعريف بالتدريب العقلي وأهميته. استرخاء للتعليم.	تعليم الاسترخاء العضلي والعقلي.	استرخاء عضلي وعقلي.	التركيز علي محاولة إقناع الناشئين بأهمية التدريب العقلي لتحقيق النجاح.
الثاني	استرخاء عضلي عقلي	تعليم كيفية التصور العقلي	التصور العقلي وتركيز الانتباه لمهارة التمرير في كرة القدم	أهمية اتخاذ وضع مريح عند البدء بتنفيذ البرنامج (رقود - جلوس). أداء مجموعة من تدريبات التحكم في التنفس والتركيز علي التنفس العميق مع مراعاة أخذ الشهيق ببطء والاحتفاظ به داخل الصدر ثم الزفير ببطء أيضاً.
الثالث والرابع	استرخاء + تصور عقلي لمهارة التمرير في كرة القدم.	استرخاء + تصور عقلي لمهارة التمرير في كرة القدم.	استرخاء + تصور عقلي لمهارة التمرير في كرة القدم.	
الخامس والسادس	تصور عقلي لمهارة التمرير في كرة القدم مع التركيز علي الجوانب الفنية للمهارة.	تصور عقلي لمهارة التمرير في كرة القدم مع التركيز الجوانب الفنية للمهارة.	تصور عقلي لمهارة التمرير في كرة القدم مع التركيز علي الجوانب الفنية للمهارة.	
السابع والثامن	تكرار التصور العقلي مع تركيز الانتباه لأجزاء المهارة.	تكرار التصور العقلي مع تركيز الانتباه لأجزاء المهارة.	التصور العقلي للأداء مع تركيز الانتباه لأجزاء المهارة.	

التجربة الاستطلاعية الأولى:

تم تطبيق وحدة تدريبية من البرنامج المقترح وذلك لمعرفة مدى مناسبة التمرينات المقترحة وزمن الوحدة مع عينة البحث.

٢- مقياس تركيز الانتباه لدورثي هاريس ١٩٨٧م تعريب : محمد حسن علاوى:

تم عرض المقياس على السادة الخبراء لمعرفة مدى مناسبته مع عينة البحث في الفترة من السبت ٢٠١٩/٤/٦م إلى الخميس ٢٠١٩/٤/٢٥م. مرفق رقم (٣).
صدق المقياس:

تم تطبيق المقياس على المجموعة الاستطلاعية (غير مميزة) و (١٥) لاعب من الفريق الأول (مجموعة مميزة) وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (٣)

حساب معامل الصدق لاختبار تركيز الانتباه ن = ١٥

T	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
*٢.٧٦٥	٣.٢٩	٠.٦٤	٢.٦١	٠.٧٢	ث	تركيز الانتباه

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.107$

يتضح من جدول (٣) أن قيمة T المحسوبة قيد البحث ٢.٧٦٥ و هذه القيمة أكبر من قيمة T الجدولية والتي بلغت ١.١٠٧ عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المتميزة، والمجموعة الأقل تميز، وهذا يدل على صدق الاختبار قيد البحث في قياس ما وضعت من أجله.

ثبات المقياس:

تم تطبيق الاختبار على المجموعة الاستطلاعية كما تم إعادة التطبيق بفارق زمني (١٥) خمسة عشر يوماً من التطبيق الأول وكانت النتائج كالتالي :

جدول (٤)

حساب معامل الثبات لاختبار تركيز الانتباه ن = ١٥

r	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
*٠.٨٥٢	٢.٧٣	٠.٦٩	٢.٦١	٠.٧٢	ث	تركيز الانتباه

قيمة r الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.514$

يتضح من جدول (٤) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة للمتغير قيد البحث ٠.٨٥٢ وهذه القيمة أعلى من قيمة r الجدولية والتي بلغت ٠.٥١٤ عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يدل ذلك على ثبات الاختبار المستخدم قيد البحث.

تكافؤ العينة :

قام الباحثان بإيجاد تكافؤ المجموعتين التجريبية و الضابطة باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة في التحليلات القبلية للأداءات الخطئية و تركيز الانتباه والغاية من التكافؤ هو تقليل الفروق بين المجموعتين في متغيرات البحث، ويظهر ذلك في جدول (٥).

جدول (٥)

تكافؤ المجموعتين بالنسبة لقيم متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت		الدالة
	س	ع	س	ع	الجدولية	المحسوبة	
تركيز الانتباه	٢٧.٠٨١	١.٨٥٢	٢٧.٢١٠	٢.١٩٨	٠.٢٤٢	٢.٢٥	غير معنوي

يتضح من جدول (٥) أن قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث نجد أنها أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة ٢.٠٥ عند درجة حرية ٢٨ ومستوي دالة ٠.٠٥ مما يدل علي عدم وجود فروق معنوية و هذا يعني أن العينتين متكافئتين في متغيرات البحث.
التجربة الأساسية للبحث:

تم القياس القبلي في الفترة من السبت ٢٧/٧/٢٠١٩م إلى الخميس ١/٨/٢٠١٩م وتم تطبيق البرنامج في الفترة من السبت ٣/٨/٢٠١٩م إلى الخميس ٣/١٠/٢٠١٩م كما قام الباحثان بالقياس البعدي في الفترة من السبت ٥/١٠/٢٠١٩م إلى الثلاثاء ٨/١٠/٢٠١٩م.
المعاملات الإحصائية :

- اختبار (ت).
 - النسبة المئوية (نسبة التحسن).
 - معامل الارتباط.
 - الالتواء.
- عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على:

- توجد فروق داله إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تركيز الانتباه لدى ناشئي كرة القدم (١٥-١٦) سنة في اتجاه ولصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ن = ١٥

المتغيرات	قياس قبلي		قياس بعدي		نسبة التحسن
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
تركيز الانتباه	٢.٦١	٠.٧٢	٣.٩٤	٠.٥٧	٢.٧٦٥

من خلال جدول (٦) والذي بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة بقيمة ٨.٨٦ وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ٢.٧٦٥ عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تركيز الانتباه يتضح من الجدول بأن هناك تطور واضح و ملموس لدي أفراد المجموعة التجريبية في القياسات البعدية وكأن هناك تباين واضح لصالح الاختبارات البعدية، ويرجع ذلك إلى تطبيق برنامج التدريب العقلي بالإضافة إلي البرنامج التدريبي المستخدم مما أعطي تميز للمجموعة التجريبية في تحسين لتركيز الانتباه بعد تنفيذ برنامج التدريب العقلي لتحسين تركيز الانتباه كان بنسبة ٨.٨٦% أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب أصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين وقد تبني العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد أثبتت الاختبارات بأن الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار، إذ يشير **حسن علاوي (١٣)** بأن تركيز الانتباه حالة موجودة وجوهية يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد.

فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي وهذا ما أكدته دراسة **محمود عمرو أحمد مطاوع ٢٠٠١م (٢٣)** "تأثير التدريب العقلي باستخدام التحكم في تركيز الانتباه على تطوير أداء الرمية الحرة في كرة السلة"، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، ومقياس القدرة على الاسترخاء، ومقياس التصور العقلي، وكانت أهم نتائجها أن برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية في تنمية المهارات العقلية والنفسية في تطوير مستوى أداء الرمية الحرة في كرة السلة، وأن لتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التدريب الرياضي، إذ يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال مراحل البناء الرياضي، كما يمكن استخدامه في عملية الإعداد النفسي للمنافسة.

إذ يشير "**هاشم سليمان (١٩٨٨)**" إلى تأكيد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظراً لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي على تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات.

ويرى "مو راى" (١٩٩٥م) (٣٤) أنه لتحسين مستوي الانتباه يجب على اللاعبين الاهتمام ببعض الخطوات واستبعاد الأفكار والمشاعر السلبية التي لا يحتاجها اللاعب والتي قد تؤثر على محدودية الانتباه.

ثانياً: نتائج ومناقشة الفرض الثاني الذي ينص على:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اتجاه لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والفرق بين المتوسطات للقياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ن = ١٥

الفرق بين المتوسطات	(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	
٠.٧٨	٢.٧٧	٠.٦٨	٣.١٦	٠.٥٧	٣.٩٤	تركيز الانتباه

من خلال جدول (٧) الذي بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة بقيمة ٢.٧٧ وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ٠.٢٧١ عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين والبعدين ونلاحظ الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما أعطي تميز للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في تحسن مستويات تركيز الانتباه لصالح المجموعة التجريبية ويعود السبب إلى فاعلية البرنامج المعد والمستخدم للتدريب العقلي الذي أعطي لأفراد المجموعة التجريبية والذي أدى إلى تحسن تركيز الانتباه بنسبة ٢.٧٧%، وما كان من نتائج يتفق مع دراسة فاطمة أحمد بسيوني ٢٠٠١م (١٥) أن التدريب العقلي ذو فاعلية في مراحل التعلم الحركي للناشئات و ضرورة الجمع بين التدريب العقلي والتدريب البدني، وأيضاً في دراسة عبد الرحمن محمد عبد الرحمن عفيفي ٢٠٠٣م (١١) أكدت النتائج أن التدريب العقلي أدى إلى تحسن في الأداء الفعلي في المباريات الرسمية من خلال دورى القطاعات لمجموعة الناشئين عينة البحث المشاركين في هذه المسابقة، وهدفت دراسة السيد محمد ٢٠٠٦م (٦) إلى التعرف على تأثير برنامج المهارات النفسية لناشئ كرة القدم وبمرحلة عمرية تحت (١١) سنة، وتوصل إلى أن برامج المهارات النفسية هي إحدى الخطوات الضرورية في التدريب ولها أثر فعال بمستوى الأداء المهاري وتوجيه توتر اللاعبين إلى المستوى الأمثل، لتطوير

الأداء وهو فعال للارتقاء بمهارات تركيز الانتباه والاسترخاء والنضوج العقلي. واتفقت أيضاً مع نتائج دراسة ميرفت ٢٠٠٧م (٢٦) هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) والتي توصل إليها البحث أن البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجيا له أثر إيجابي على تطوير الاسترخاء والتصور العقلي والحديث مع الذات، وكذلك أن البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجيا له أثر إيجابي على تطوير بعض المهارات النفسية كمواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه.

وتتفق النتائج مع وما توصلت إليه دراسة أميرة حنا ١٩٩٤م (٤) إلى أن اللاعبين يتميزون بظاهرة معينة من الانتباه تنمو بالتدريب تبعاً لشدته وحجمه وطبيعة النشاط الممارس وتطبيق إلى أن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر تتمثل في (الحدة، التركيز، التوزيع، التحويل، الثبات) وان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على النمو وارتقاء تلك المظاهر وان كل نشاط يحتاج لهذه المظاهر لكن بدرجات متفاوتة.

وهذا أيضاً يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة " إباد عقلة مغيرة، ووليد الحموري " ٢٠١١م (٥)، بأن البرنامج المقترح للتدريب العقلي ذو أثر إيجابي في تعليم مهرة رمي القرص، ويسهم بشكل فعال في تطوير المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي وتركيز الانتباه)، ودراسة " علي أبو زمع " ٢٠٠٨م (١٤)، أن التدريب العقلي يساعد علي اكتساب وتنشيط الأداء الصحيح للحركات لدى المتعلم، ودراسة " عصام الدين رضوان " ٢٠٠٥م (٩)، أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي أثر إيجابياً علي تطوير المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي وتركيز الانتباه)، وكذلك أدي إلي تطوير مستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي وبدلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة " عبد الحفيظ إسماعيل، عبيد أبو المكارم " ٢٠٠٠م (١٠)، توصلت إلي فاعلية برنامج التدريب العقلي المقترح علي (إدراك المسافة، إدراك الزمن، القدرة علي الاسترخاء، التصور البصري المكاني، والمستوى الرقمي للوثب العالي، كما أشارت هذه الدراسات إلي وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس اليعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعدي لكلاً المجموعتين، وكما أشارت هذه الدراسات إلي أن استخدام التدريب العقلي كوسيلة تعليمية مساعدة يؤدي إلي إيجابية المتعلم وزيادة تفاعله واستثارة قدراته العقلية لاستيعاب المهارات واكتسابها بشكل أفضل.

ويشير "أسامة راتب" (٢٠٠٠م) (٣)، إلى أن المهارات العقلية تُعد ضرورية لتحسين التعلم وتحسين الأداء، وأن هذه المهارات لا يمكن تطويرها بدون تدريب، كما يؤكد علي أن المهارات العقلية تشبه المهارات الفنية من حيث التطوير أي أنها بحاجة إلي تدريب مستمر لغايات تطويرها وتثبيتها، كما أن التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية المهمة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع وان التفوق في الأداء يحدث عندما يكون الطالب في منطقة الطاقة المثلى وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه.

ومن خلال الدراسات السابقة وتأكيدات المراجع العلمية ومنها يتحقق لنا الفرض الثانى للبحث والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اتجاه ولصالح القياس البعدي، ويرجع الباحثان سبب التغير والتطور الملحوظ في تركيز الانتباه للمجموعة التجريبية إلي تطبيق محتوى برنامج التدريب العقلي المقترح بأبعاده المختلفة والتي أدت إلي تحسين تركيز الانتباه، وذلك بفضل تأثير برنامج التدريب العقلي المستخدم على العينة التجريبية.

الاستنتاجات:

- ١- أن منهج التدريب العقلي من المناهج الحديثة والمؤثرة والمحببة لدى العينة بسبب استخدام عملية التصوير والتفكير.
- ٢- استخدام هذا النوع من التدريب في عمليات التعليم والتدريب ساهم في تطوير المسارات الحركية لدى أفراد العينة التجريبية.
- ٣- زيادة القدرة في الشعور العضلي والإحساس بالاستجابات الحس حركية أي بما يعنى السيطرة على الانقباض والانبساط العضلي بصورة مباشرة وهذا يؤدي بدوره الى امتلاك اللاعب إلى الإحساس بالحركة.

التوصيات:

- ١- يمكن الاستفادة من برنامج التدريب العقلي المعد من قبل الباحثان وتعميمه على باقي المهارات الأخرى في هذه اللعبة.
- ٢- ضرورة الاهتمام بالتدريب العقلي عند وضع مناهج التدريب للفرق الرياضية.
- ٣- عقد دورات تدريبية لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية.

- ٤- ضرورة الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي ضمن الكوادر الإدارية والفنية للفرق الرياضية.
- ٥- العمل على إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى ودراسة التعلم بهذا الأسلوب للمبتدئين.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، عالم الكتاب، القاهرة، ١٩٨٦م.
- ٢- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (المفاهيم - تطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٣- أسامة كامل راتب: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٤- أميرة حنا مرقص: "بعض مظاهر الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة ماجستير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ١٩٩٤م.
- ٥- إياد عقلة مغايرة، وُلید الحموري: "أثر برنامج للتدريب العقلي علي تعليم مهارة رمي القرص وتطوير بعض المهارات العقلية لدى طالبات كلية التربية الرياضية"، مجلة جامعة اليرموك، المجلد (٢٧)، العدد (٣)، ٢٠١١م.
- ٦- السيد محمد أبو النور: "تأثير برنامج للانتباه والتصور العقلي على مستوى أداء دفع ونظر الكرة لرياضة الهوكي لطلبة كلية التربية الرياضية" مجلة بحوث التربية الرياضية- جامعة الزقازيق، المجلد (٤٣)، العدد (٨١)، ٢٠٠٩م.
- ٧- سعد رزوقي: موسوعة علم النفس. ط١ بيروت. الموسوعة العربية للدراسات والنشر، ١٩٧٧م.
- ٨- سيد إبراهيم سلامة: رعاية المسنين، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع، الاسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٩- عصام الدين رضوان: "تأثير استخدام برنامج للتدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلامي كلية التربية الرياضية بالزقازيق"، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد (٥٦)، ٢٠٠٥م.

- ١٠- عبد الحفيظ أسماعيل، عبيد أبو المكارم: "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات العقلية والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلامي كلية التربية الرياضية بالرياض، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٠م.
- ١١- عبد الرحمن محمد عبد الرحمن عفيفي: "تأثير برنامج للتدريب العقلي على دقة أداء ضربات الجزاء للناشئين في كرة القدم تحت ٢٠ سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٣ م.
- ١٢- عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة. ط١، دار الفكر العربي، عمان، ٢٠٠٠م.
- ١٣- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٤- علي أبو زمع: "أثر استخدام برنامج للتدريب العقلي في تعلم المهارات الأساسية لسباحة الظهر"، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ١٥- فاطمة أحمد بسيوني: فاعلية التدريب العقلي في مراحل التعلم الحركي على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة" ،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١م.
- ١٦- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٧- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٨- محمد حسن علاوي: عالم التدريب الرياضي. ط٦، دار المعارف، مصر، ١٩٧٩م.
- ١٩- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٠- محمد عنتر: "النشاط الكهربائي للمخ كمؤشر لتطوير مستوى أداء الوثبة الثلاثية باستخدام التدريب العقلي"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.

- ٢١- محمود حسنى الأطرش: "تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهارى والخططي لدى لاعبي كرة القدم". مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد الثاني والعشرين، ٢٠٠٨م.
- ٢٢- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٢٣- محمود عمرو أحمد مطاوع: "تأثير التدريب العقلي باستخدام التحكم فى تركيز الانتباه على تطوير أداء الرمية الحرة فى كرة السلة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٢٤- مشرق عزيز اللامي: "دراسة أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق، ٢٠٠٧م.
- ٢٥- مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد: المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٢٦- ميرفت عاهد حسن زبيب: "تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسى على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، ٢٠٠٧م.
- ٢٧- نبيل أحمد عيدأحمد: "فاعلية التمرينات المركبة فى تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية لكرة القدم. مجلة الفتح، العدد (٥١)، ٢٠١٢م.
- ٢٨- نشوى محمود نافع: "فاعلية استخدام الهببرميديا علي تنمية التصور العقلي ونركز الانتباه وعلاقتهم بتحسين الأداء الحركي الإبتكاري في التمرينات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية"، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد (٥٦)، ٢٠٠٥م.
- ٢٩- هاشم أحمد سليمان: "علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب فى الرمية الحرة بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٨م.
- ٣٠- هاني بسطا: "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير الأداء في الوثب الطويل"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 31- **Bryan Raspon's:** Soccer Skills, The Hamlyn Publishing Comp, Italy, 1998.
- 32- **George Beim:** Principles of modern Soccer, Houghton Mifflin Company, U.S.A, 2016.
- 33- **Lan , m. cookeril , 2015:** psychological skill teaining forhammer throwars , brimingham , eng.
- 34- **Murray j.:** attentional control in tennis, 1999
- 35-**Sturat Barbor Terry:** or lick imental skills of national hockey players journal of excellence mission statements, 2014.
- 36- **Vlani Hs. Samulski- p, limaf:** General aspect of attention concentration on table tennis functions, conditioning elements , forms and some recommendations for athletites training.(I. T.T. F scientific conference -2014).