

تأثير برنامج لتركيز الإنتباه علي بعض القدرات الحس حركيه ودقه مهارة الضرب الهجومي لدى ناشئي الكره الطائرة

* د/ أحمد عوض عشيبه

** د/ أشرف محمد سليمان خلاف

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج لتركيز الإنتباه علي بعض القدرات الحس حركيه ودقه الضرب الهجومي لناشئي الكرة الطائرة وقد افترض الباحثان وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية وذلك بعد تطبيق برنامج تركيز الانتباه وتطوير مستوي القدرات الحس حركية ودقة الضرب الهجومي علي عينة من اللاعبات تحت سنه (١٦) سنه من لاعبات الكرة الطائرة بنادي وادي دجله فرع الإسكندرية، كما استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم تجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث الاساسية من (١٠) لاعبات تم تقسيمهم إلي مجموعتين مجموعة تجريبية قوامها (٥) لاعبات، ومجموعة ضابطة قوامها (٥) لاعبات، ومجموعة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) لاعبات، كما استخدم الباحثان استمارة إختبار (بوردون- أنفيموف) المعدل للانتباه المعدل من قبل عبد الجواد طه (١٩٧١)، أذ يقيس خمسة مظاهر للانتباه هي (الحدة، التركيز، التوزيع، التحويل، الثبات) والدراسة الحالية تقيس متغير (تركيز الانتباه)، وقد استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة وتم تحليل بيانات البحث باستخدام البرنامج الإحصائي (Spss) ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها استنتج الباحثان أن ناشئات الكرة الطائرة أتضح ان البرنامج التدريبي أثر على تركيز الانتباه وبشكل إيجابي وبالتالي أثر ذلك في إدراك المواقف التدريبية وأتضح ذلك أيضا في نتائجهم التي حققوها في تنمية بعض القدرات الحس حركيه المرتبط بالاداء المهاري، وكذلك في تطوير مستوي أدائهم في دقه الضرب الهجومي القطري، وقد أوصى الباحثان بضرورة تطوير أداء اللاعبين واللاعبات في ضوء المقاييس النفسية في مجال الكرة الطائرة وبخاصة اللاعبين المقبلين علي خوض بطولات محلية أو الاشتراك في الفرق الرسمية للمنتخبات القومية.

الكلمات المفتاحية: تركيز الإنتباه- القدرات الحس حركيه- الضرب الهجومي- الكره الطائرة

* أستاذ مساعد بقسم أصول التربية بكلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الاسكندرية.

** مدرس بقسم الالعب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الاسكندرية.

Abstract

The aim of the research is to identify the effect of a program to focus attention on some sensory-kinetic abilities and the accuracy of offensive hitting for volleyball juniors. Of the players under the age of (16) years old from Wadi Degla Club, the researchers also used the experimental method with an experimental design for two groups, one of them is experimental and the other is control for its suitability to the nature of the research. The basic research sample consisted of (10) players, who were divided into two groups, an experimental group consisting of (5) players, a control group consisting of (5) players, and an exploratory study group numbering (10) players. Modified by Abdel-Gawad Taha (1971), as it measures five aspects of attention (acuteness, focus, distribution, diversion, and stability), and the current study measures the variable (attention focus), the researchers used appropriate statistical means and the research data was analyzed using the statistical program (Spss). In realizing training situations, this was also evident in the results they achieved in developing some of the kinesthetic abilities associated with skill performance, as well as in developing their performance level in the accuracy of the offensive strike. The researchers recommended the need to develop the performance of male and female players in the light of psychological measures in the field of volleyball, especially the players who are coming to participate in local tournaments or participate in the official teams of the national teams,

Keywords: focus attention - kinesthetic abilities - accuracy of the offensive strike – volleyball

مقدمة البحث:

يعد الإرتقاء بمستوي دقه الأداء أحد المشاكل التي تواجه الناشئين، وتقف في طريق تحقيق الهدف وقد يرجع ذلك إلي التركيز علي أبعاد التدريب البدني وما يتطلبه من تطوير مستوى اللياقة البدنيه بالإضافة إلي تطوير المهارات الحركيه والقدرات الحس حركيه وإهمال العوامل النفسيه التي عاده ما تلعب دورا حاسما في الوصول للمستويات العليا وبالتالي تعتبر حاله النفسيه التي يكون عليها الرياضي وما يتمتع به من إستقرار وهدوء وتحكم في إنفعالاته من أهم العوامل التي تساعد علي تطوير كل قدراته البدنيه والحس حركيه ومهاراته الحركيه لتحقيق أفضل المستويات الرياضيه. (٢٣: ٤)

ويعتبر التركيز أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الإنتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبيا علي الأداء.

كما أن الافتقار إلي التركيز يمثل واحدة من أهم المشكلات في المجال الرياضي لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء أي أداء ولذلك يعتبر تدريب التحكم في التركيز والإنتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الإستمتاع، إضافة إلى أن التفوق في الأداء لن يحدث إلا عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلي وذلك عن طريق التحكم في التركيز والإنتباه. (٧: ٢٦٩)

والمقصود بتركيز الانتباه تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار، فكأن تركيز الانتباه هو القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن. (١٨: ٢٨٣)

وتعد مظاهر الانتباه هامة لدى لاعبي المستويات العالية حيث أن الانتباه هو أحد العمليات العقلية التي لها دور هام في حياة الفرد لأن الوصول إلى تحقيق المستويات الرياضية العالية يرتبط إلى حد كبير ينمو وارتقاء مظاهر الانتباه، حيث أن النشاط الرياضي تكثر فيه المتغيرات التي تؤثر في انتباه اللاعب وبالتالي يجب على اللاعب في هذه الظروف أن يتمتع بأكبر قدر من تلك المظاهر حتى يتمكن من الأداء الدقيق لمواجهة ظروف المباراة. (٨: ٨)

وتكمن أهمية مظاهر الانتباه في المجال الرياضي أن الانتباه بمظاهرة المختلفة يلعب دورا هاما وفعالاً في الأنشطة الرياضية حيث يتميز الرياضيون بخصائص معينة من الانتباه يمكن أن تنمو بالتدريب الرياضي تبعاً لشدته وحجمه ونوعه، وقد يعطى قياس مظاهر الانتباه لدى الرياضيين مؤشراً حقيقياً عن التغيرات التي تطرأ عن النشاط النفسي للاعب وبالتالي قد يتوقف نجاح الرياضي في الاستجابة لبعض المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته لنوع معين من الأنشطة الرياضية على مدى الانتباه. (٣٤:١٢)

وتعتبر القدرات الحس حركية حيث أنها تمثل القاعدة الأساسية للأداء الفني والخططي الهادف والفعال حيث أن جميع الدراسات والأبحاث التي تتم في هذا المجال هي محاولة جادة للوقوف على أهمية هذه القدرات وتأثيرها على الأداء الفني للوصول إلى الأداء الفني الأمثل. حيث أن قدرة اللاعب على الإحساس بالمهارة التي يؤديها من المؤكد أنها سوف تساعده على إتقان هذه المهارة وأدائها بسهولة وبالدفقة والكفاءة اللازمة ولكن إذا ما كانت هذه القدرات الحسية ضعيفة أو غير سليمة فهذا بالتالي سوف يؤدي إلى أداء مهاري خاطئ حيث يكون الأداء الحركي إما زائداً عن حاجة المهارة أو ناقصاً عن القدر المطلوب من حيث قوة الأداء أو سرعته أو اتجاهه وغيرها من العناصر المطلوبة لنجاح هذا الأداء المهاري.

والإحساس هو الأثر النفسي الذي ينشأ مباشرة من إنفعال حاسة أو عضو حسي وتأثير مراكز الحس في المخ، كالإحساس بالألوان والأصوات والروائح والمذاقات والبرودة والضغط. (١٩٩:٤)

يعتبر الإدراك الحس حركي من المفاهيم ذات الطبيعة المركبة فهو يجمع في طياته عدة أنواع من الإدراكات الحسية الحركية كإدراك الإحساس العضلي الحركي، وكذلك إدراك الإحساس البصري والإحساس بالسمع، واللمس والألم وجميع هذه الإحساسات تشترك معا عند أداء مهارة معينة لتكون إدراكاً حسياً حركياً بالمهارة ذاتها. (٢٢٦:٣٠)

والإدراك الحس حركي هو القدرة على استخدام المدخلات الحسية المستقبلية من خلال الأعصاب الحسية لفهم البيئة المحيطة بالمتعلم، وهو القدرة على تحديد أوضاع وأجزاء الجسم في الفراغ والقوة المطلوبة لإنقباض العضلات والتحكم في الإتجاه والمسافة المطلوبة أثناء الأداء.

يعتبر الإدراك الحس حركي عامل هام في التنفيذ الصحيح للمهارات التي تحتاج إلى نوعية خاصة من القوة، والقدرة المتمثلة في قدرة الذراعين والرجلين فعندما تؤدي مهارة بالكرة تتطلب الوثب لأعلى يستدعي ذلك وجود الإدراك الحس حركي أثناء الأداء لتحسين مستوى الأداء ولتلافي الأخطاء، والذي يكون واضحا في عدم تركيز القدر اللازم من إنقباض العضلات للأداء السليم أو عدم الوثب للإرتفاع المناسب في التوقيت المناسب لمكان الكرة كما تتضح الحاجة للإدراك الحس حركي في القدرة على التفرقة بين الأشياء القريبة والبعيدة. (٣٥:١٣)

وتكمن أهمية الإدراك الحس حركي تتضح أثناء الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية حيث تسهم بقدر كبير في عملية التعلم وفاعلية الأداء، والإدراك الحس حركي هام في الأداء الحركي العام أكثر أهمية من الأداء الحركي الرياضي حيث أنه يسمح بالتحكم في توجيه وتصحيح الحركة أثناء تأديتها سواء كان ذلك من حيث الشكل أو المدى أو الاتجاه. (١٦:٢٩)

وعن طريق الإدراك الحس حركي يدرك الفرد تغير حركة الجسم ككل، وحركات وأوضاع الرأس، الذراعين، الرجلين، إتجاه المهارة والفراغ المتاح له وكذلك نوع المهارة التي سيؤديها في حدود الزمن الخاص بأداء هذه المهارة الحركية، واللاعب الرياضي ذو المستوى العالي في حاسة الإدراك الحس حركي يكون أكثر كفاءة في عملية التذكر الحركي ويتضح من هذا الطرح أن الإدراك الحس حركي أهمية في حياة الإنسان بصفة عامة، وفي مجال التربية الرياضية بصفة خاصة وبما أن الألعاب الجماعية تعتبر إحدى أنشطة التربية الرياضية الهامة لذلك فإن الإدراك الحس حركي له أهمية كبيرة في الألعاب الجماعية ومنها الكرة الطائرة.

مشكلة البحث :

وتظهر أهميه التدريب العقلي للناشئين حيث يعمل علي تغيير الانتباه الي أبعاد أخري من العمليه التدريبيه تساهم في تطوير الأداء وفي نفس الوقت تعمل علي تخفيف العبء البدني الملقى علي الناشئين، حتي يتمكن من إتقاط أنفاسه من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والعقلي، فبينما يقوم الناشئ بالضرب الهجومي في الكرة الطائرة فإنه لا يقوم بضربها بيده فحسب بل يضربها بتفكيره وإنفعاله أيضا، وعند خوض المباريات في ملعب المنافس يذهب إلي الملعب بجميع إستعداداته وقدراته وخصائصه العقلية والإنفعاليه والبدنيه والمهارية، فنشاط

الناشيء يصدر عنه بإعتباره وحده (نفسيه- جسميه) متكامله، حيث أن الناشي لا يستطيع الوصول إلى درجات الإنجاز الأمثل في حالة إفتقارة إلى العديد من القدرات الإدراكية والبصرية والسمعية والحس حركية فالناشيء لا بد أن يمتلك القدرات العقلية التي تساعده على تنمية قدراته الحس حركية للوصول به إلى أعلى المستويات الرياضية وتعد الكرة الطائرة مجالاً خصباً لتطبيق نظريات وبرامج علم النفس الرياضي وذلك من خلال برامج التدريب العقلي، فناشئات الكرة الطائرة لا بد أن تتوافر لديها القدرات الحس حركية (كالإحساس بالمسافة، والإحساس بالزمن، والإحساس بالإتجاه) للوصول به إلى المستويات العالية ولما كان التدريب العقلي وتنمية القدرات الحس حركية من العوامل الهامة للإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي لناشئات الكرة الطائرة.

ومن خلال عمل الباحثان في مجال تدريب الكرة الطائرة والإحتكاك المباشر مع اللاعبين اتضح ان القدرات العقلية وخاصة تركيز الإنتباه له عامل مهم جداً على مستوى اللاعبين وخاصة الناشئات والاتي يتأثر مستواهم بشده في المباريات وبالاخص في النقاط الحاسمه كنتيجة لإنخفاض تركيز الإنتباه لديهم وبالتالي تأثر على نتائج المباريات بشكل كبير وهنا ظهرت أهمية هذه الدراسة للتعرف علي نوع العلاقة بين التدريب العقلي والقدرات الحس حركية لتحسين دقة أداء الضرب الهجومي لناشئات الكرة الطائرة تحت (١٦) سنه مما يؤدي إلى الإرتقاء بالعملية التدريبية وتحقيق أفضل النتائج في المباريات.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف علي فعالية برنامج تركيز الانتباه علي القدرات الحس حركية ومهارة الضرب الهجومي في الكرة الطائرة والذي يمكن تحقيقه من خلال التعرف على :

- تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على تحسين بعض المهارات النفسيه (الإسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي) لبعض ناشئات الكرة الطائرة تحت (١٦) سنه.
- تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على تحسين بعض القدرات الحس حركية لبعض ناشئات الكرة الطائرة تحت (١٦) سنه.

- تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على دقة أداء مهارة الضرب الهجومي القطري لبعض ناشئات الكرة الطائرة تحت (١٦) سنة.

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يضع الباحثان هذه الفروض :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات (إختبار تركيز الانتباه- إختبار القدرات الحس حركية- إختبار دقة أداء مهارة الضرب الهجومي القطري) لدي ناشئات كرة الطائرة تحت (١٦) سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات (إختبار تركيز الانتباه- إختبار القدرات الحس حركية- إختبار دقة أداء مهارة الضرب الهجومي القطري) لدي ناشئات كرة الطائرة تحت (١٦) سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بين القياسين البعديين لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات (إختبار تركيز الانتباه- إختبار القدرات الحس حركية - إختبار دقة أداء مهارة الضرب الهجومي القطري) لدي ناشئات كرة الطائرة تحت (١٦) سنة.

مصطلحات البحث :

- التدريب العقلي :

تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف تحسين أداء هذه المهارة (١٥ : ٢٣)

- الإسترخاء:

إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يؤدي إلي إعادة الشحن والإستفادة التامة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية. (١٧ : ١٥٧)

- التصور العقلي:

إسترجاع بعض المعلومات المخزنة لجميع الخبرات الحركية من الذاكرة وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معني. (١٦ : ٢٢١)

- تركيز الانتباه :

توجيه الانتباه بمستوي عالي من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات. (٢١: ٢٢٠)

القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن. (١٧: ٢٦٥)

- الإدراك الحس حركي :

القدرة على تحديد أوضاع وأجزاء الجسم في الفراغ والقوة المطلوبة لإنقباض العضلات

والتحكم في الإتجاه والمسافة المطلوبة أثناء الأداء (٢٧: ٢٣)

- الضرب الهجومي :

إحدى المهارات الأساسية الهجومية في لعبة الكرة الطائرة فهي كل الحركات لتوجيه

الكرة بإتجاه المنافس فيما عدا مهارتي الإرسال وحائط الصد. (إجرائي)

- الدقة :

قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين وتعد الدقة من الصفات

البدنية الهامة في الكرة الطائرة. (١٤: ١٢)

- الدراسات السابقة :

- دراسة "أحمد عبد الرحمن، أحمد عبد العال" (٢٠٢١) (٣) موضوعها: تأثير برنامج

تدريب عقلي مقترح لتحسين تركيز الانتباه لدى ناشئي كرة القدم ١٦ - ١٥ سنة،

وتوصلت النتائج إلي أن منهج التدريب العقلي من المناهج الحديثة والمؤثرة والمحبة لدي

العينة بسبب استخدام التصوير والتفكير، وهذا النوع من التدريب ساهم في تطوير

المسارات الحركية لدي أفراد العينة التجريبية.

- دراسة "تجلاء البربري وآخرون" (٢٠١٩) (٢٦) موضوعها "تأثير استخدام تدريبات

استقرار الجذع على بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة أداء مهارة الضرب الساحق

لناشئي الكرة الطائرة، وأظهرت النتائج من خلال تطبيق البرنامج التدريبي على وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

- دراسة "مهند أبو حمر" (٢٠١٨) (٢٤) موضوعها "فاعلية تمرينات الفالون دافا على

مستوى التوتر العضلي وتركيز الانتباه ومستوى دقة الإرسال والضرب الساحق لدى

لاعبي الكرة الطائرة"، وإستنتج الباحث أن برنامج تمرينات الفالون دافا المقترح الذي

يشمل علي تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي أدى إلي خفض مستو التوتر العضلي

للاعبي الكرة الطائرة.

- دراسة "تأهدة الدليمي وآخرون" (٢٠١١) (٢٥) موضوعها "تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه"، وتوصلت النتائج إلي إستعمال تمرينات التوافق الحركي المعدة ساعد وبشكل كبير في تطوير دقة إرسال التنس والضرب الساحق وحائط بالكرة الطائرة قيد البحث، وكذلك وجود علاقة إرتباطية معنوية بين دقة هذه المهارات وتركيز الانتباه.
- دراسة "خالد الخطيب، زهير يحيى" (٢٠٠٦) (١١) موضوعها "تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي وعلاقتها بدقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة"، وأسفرت النتائج على أن هناك ارتباط ضعيف بين درجة تركيز الانتباه ودقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة لصفق مستوى القدرات العقلية لدى عينة البحث، ووجود ارتباط ضعيف بين الإدراك الحس- حركي ودقة الإرسال الطويل لصفق مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث.
- دراسة "محمد رفعت" (٢٠٠٣) (٢٠) موضوعها "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض خصائص الانتباه "تركيز- تحويل- توزيع" على مستوى مهارة حائط الصدر والتوافق الحركي للاعبين الكرة الطائرة"، وتوصلت النتائج إلي وضع برنامج تدريبي لتنمية مظاهر الانتباه (تركيز، تحويل، توزيع)، ووضع مجموعة من التمرينات لتنمية مظاهر الانتباه ومهارة حائط الصد والتوافق الحركي.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

لقد إستفاد الباحثان من الدراسات السابقة عند تحديد الأهداف والفروض، وتحديد إجراءات البحث، وإختيار عينة البحث من (١٤-١٦) سنه، وتحديد الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث، كما أن نتائج الدراسات أكدت علي أهمية برامج المهارات النفسية ومنها تركيز الانتباه لما لذلك من أهمية كبيرة في تطوير النواحي الادراكية للرياضيين أثناء المنافسات الرياضية بشكل كبير.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والاخرى ضابطة لملاءمته وطبيعة البحث.

عينة البحث :

إشتملت عينة البحث على (٢٠) من ناشئات الكرة الطائرة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من بين ناشئات نادي وادي دجله (تحت ١٦ سنة)، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على (١٠) ناشئات في حين أجريت الدراسة الأساسية على (١٠) ناشئات تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهم تجريبية والأخرى ضابطه قوام كل مجموعة (٥) ناشئات في الفتره من ٢٠٢٢-٥-١ الي ٢٠٢٢-٧-١٥ والجدول التالي يوضح التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الاولى :

جدول رقم (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعتي البحث قبل التجربة ن = ١٠

المتغيرات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطم
السن	(سنة)	١٦,٠٠	١٦,٠٠	١٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
الوزن	(كجم)	٤٥,٠٠	٨٨,٠٠	٦٣,٧٠	١٤,٨٣	٠,٨١	٠,٦٣-
الطول	(سم)	١٦١,٠٠	١٨٠,٠٠	١٦٩,٠٠	٥,٥٤	٠,٦٥	٠,٦٤
العمر التدريبي	(سنة)	٢,٠٠	١٠,٠٠	٥,٥٠	٣,٠٦	٠,٣٩	١,٢٨-

يتضح من الجدول رقم (١) الخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعتي البحث قبل التجربة أن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات جاءت قريبة من الصفر حيث إنحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (٠,٠٠ إلى ٠,٨١) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (± 3) ، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية

أدوات جمع البيانات :

الاختبارات والمقاييس:

١- إختبار تركيز الانتباه.

٢ - إختبار القدرات الحس- حركي.

٣- إختبار دقة الضرب الهجومي.

مفردات ومواصفات الاختبارات :

١- إختبار تركيز الانتباه :

تتطلب الدراسة إيجاد درجة تركيز الانتباه لكل ناشئ لذا قام الباحثان باستخدام اختبار التصحيح الخاص بالانتباه الذي يعرف باسم اختبار (بردون- إنفيموف) المعدل من قبل (عبد الجواد طه) لعام (١٩٧١) وبعد هذا الاختبار أحد الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمستخدم لقياس خمسة مظاهر من مظاهر الانتباه هي (الحدة، التركيز، التوزيع، التحويل، الثبات) (أحمد خاطر، وعلي البيك، ١٩٧٨: ٥). ملحق (١)

٢- مكونات المقياس :

إن المقياس عبارة عن ورقة تحتوى على (٣١) سطرا من الأرقام العربية موزعة على هيئة مجموعات تتكون كل مجموعة من (٣- ٥) أرقام ويحتوي كل سطر على (١٠) مجموعات ومجموع أرقامها (٤٠) رقما، أي ان الاختبار يحتوى على (١٢٤٠) رقما وقد وضعت ارقام هذا الاختبار بترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها ان تكون غير منتظمة التوزيع وغير متساوية ايضا لتفادي احتمالات الحفظ. ملحق (٢)

٣- طريقة تطبيق المقياس:

يتم شرح الاختبار للاعبين المختبرين عن طريق ملاحظتهم لورقة المقياس وكما يأتي: إنظر إلى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول ان تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص وعليك أن تراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لان مدة الاختبار دقيقة واحدة فقط وستقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقمين (٩٧) وتبدا بالاسطر الواحد بعد الآخر من اليسار إلى اليمين.

يبدأ الاختبار بكلمة (استعد) وعند سماعها يأخذ المختبر (اللاعب) ورقة الاختبار الموضوعية امامه بصورة مقلوبة بيد والقلم الرصاص باليد الأخرى بعدها تعطي كلمة (ابداً) فيقوم اللاعب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار (دقيقة واحدة) تعطي كلمة (قف) فيقوم المختبر بوضع خط تحت اخر مجموعة وصل اليها يؤدي اللاعب هذا الاختبار مرتين ويتم في المرة الأولى في مكان هادى اما في المرة الثانية فيؤدي بوجود مثير ضوئي ومثير صوتي مقنن حيث انه في الوقت الذي تعطي منه كلمة (ابدا) يقوم الباحث بتشغيل

مصباح ضوئي يعطي ومضة كل (٥) ثواني علما بان المصباح يوضع على منضدة في مجال رؤية المختبر وعلى مسافة متر واحد من مكان العمل وكذلك يتم تشغيل المثير الضوئي وهو جهاز منظم الخطوة (المترونوم) بواقع (٦٠) دقة في الدقيقة. ملحق (٣)

٤- طريقة التصحيح واحتساب النتائج:

من أجل التوصل إلى درجة التركيز قام الباحثان بالإجراءات التالية يتم استخراج المعاليم الآتية من استمارة الاختبار:

- الحجم العام المنظور (كمية الارقام التي نظرت) (ع).
- عدد الارقام (٩٧) المفروض شطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (ض) والتي تم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار وهو عبارة عن ورقة شفافة تحتوي ثقوب بعدد الارقام (٩٧) الموجودة في استمارة القياس.
- عدد الأخطاء (عدد الارقام التي لم تشطب مضافا اليهم الارقام التي شطبت خطأ ويرمز لها بالرمز (ع)).

ثم يتم استخراج معامل صحة العمل الذي يرمز له بالرمز ق.

أ. تطبيق المعادلة الآتية:

$$ق = (ظ - خ/ض) \times 100 \text{ بعدها ي تم استخراج حدة الانتباه ويرمز لها بالمعادلة الآتية:}$$

$$هـ = ق \times ع$$

وبعد احتساب الحدة بالاختبارين (الاختبار في حالة الهدوء والاختبار بوجود المثيرين الضوئي والصوتي نبدأ باحتساب درجة التركيز حيث (هـ ١) هي صافي انتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في الحالة الهادئة بدون وهـ ٢ هي صافي انتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في حالة المواقف المعوقة والمشتتة للانتباه وبطرح هـ ٢ من هـ ١ نحصل على (ت) التي هي درجة التركيز كما في المعادلة الآتية:

$$هـ - هـ = ت$$

ملاحظة: كلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند المختبر (اللاعب)

(خالد الخطيب، ١٩٨٨ : ١٠)

والجدول التالي يوضح التوصيف الإحصائي لاختبار تركيز الانتباه قبل التجربة :

جدول رقم (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغير تركيز الانتباه قيد البحث لمجموعتي البحث قبل التجربة ن = ١٠

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطم
تركيز الانتباه	(درجة)	٩,٠٠	١٨,٠٠	١٤,١٠	٢,٤٢	٠,٦١-	١,٥٩	

يتضح من الجدول رقم (٤) الخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغير تركيز الانتباه قيد البحث لمجموعتي البحث قبل التجربة أن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات جاءت قريبة من الصفر حيث بلغت قيم معامل الالتواء (٠,٦١-) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (± 3) ، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية

١- إختبار القدرات الحس حركية :

قام الباحثان بإستخدام مجموعة من إختبارات القدرات الحس حركية المرتبطة بالاداء المهاري لدقة الضرب الهجومي وهي: ملحق (٤)

- إختبار خطأ الإحساس ب ٥٠% من قوة القبضة (اليمنى- اليسرى) :

حيث كان غرض الإختبار: قياس إدراك المختبر لإعادة إنقباض العضلات لنصف مقدار القوة التي بذلت، باليد (اليمنى- اليسرى)، وتحتسب درجة أقصى ضغط يمكن أن يسجله المختبر في المحاولة الأولى، والتي يوضحها مؤشر المانوميتر، ثم تحتسب الدرجة التي يسجلها المؤشر الثلاث محاولات الأخيرة، ويسجل الباحث قيمة الخطأ (\pm بالزيادة أو النقصان) عن (٥٠%) في كل محاولة إختبارية، ثم يؤخذ متوسط الثلاث محاولات الأخيرة. ملحق (٤)

- إختبار خطأ الإحساس ب ٥٠% من مسافه دفع كرة طيبة ٣ كجم للذراعين اليمنى واليسرى:

وغرض الإختبار: قياس خطأ الإحساس ب ٥٠% من مسافه دفع كره طبيه ٣ كجم، ويقوم المختبر برمي الكرة الطيبة لنصف المسافة - (٥٠%) - ويحسب له مقدار الخطأ عن نصف المسافة سواء بالزيادة أو النقصان، وذلك لثلاث محاولات إختبارية يتم أخذ أفضل

محاولة بالزيادة أو النقصان، مع إهمال الإشارة عند إجراء العمليات الإحصائية، ثم يكرر نفس العمل على الذراع الأخرى. ملحق (٤)

- إختبار خطأ الإحساس بمسافة الوثب الطويل من الثبات

وغرض الإختبار قياس خطأ الإدراك الحس- الحركي بمسافه الوثب الطويل (٦٠ سم)، والتسجيل في هذا الإختبار يعتمد علي أداء المختبر في المحاولات الثلاث الأخيرة والمسافة بين مؤخرة كعب قدم المختبر والدرجة المطلوبة علي الشريط (٦٠ سم) وتحدد الدرجة، والدرجة صفر تشير الي الأداء المتقن. ملحق (٤)

- إختبار خطأ الإحساس بمسافة المشي (٦ م) :

وغرض الإختبار قياس خطأ الأدارك الحس- حركي بمسافة المشى (٦ م) ويتم تسجيل الثلاث محاولات الأخيرة حيث تحتسب المسافة بين مؤخرة كعب القدم والخط المطلوب الوصول إليه، والدرجة صفر تشير الي الأداء المتقن. ملحق (٤)

- إختبار خطأ الإحساس بالزمن (٨ ث):

وغرض الإختبار قياس قدرة الإحساس الحسي الزمن (٨ث)، ويسجل الباحثان قيمة الخطأ (\pm بالزيادة أو النقصان) في كل محاولة اختبارية بين الزمن المحدد (٨ ث) والزمن الذي يسجله المختبر في استمارة التسجيل الخاصة. ملحق (٤)

- إختبار الإحساس بمسافة الرمي لكرة تنس (٣ متر) :

وغرض الإختبار قياس الإدراك الحس حركي بمسافة الرمي (٣ متر)، وتحتسب عدد الحاولات الصحيحة حيث تحتسب كل محاولة صحيحة بدرجتان. ملحق (٤)

٢- إختبار دقة أداء الضرب الهجومي القطري :

قام الباحثان بإختيار أحد الاختبارات المهارية التي تقيس درجة إجادة الناشئات لمهارة الضرب الهجومي القطري بشكل صحيح وهو :

- إختبار دقة الضرب الهجومي القطري :

والغرض من الاختبار هو قياس دقة الضرب الهجومي في القطري في المثلث الداخلي من ملعب المنافس، حيث أن كل لاعب له ٥ محاولات بالضرب الهجومي وذلك بعد عملية الاعداد الجيد وفي المكان المحدد، ويبدأ الباحثان في تسجيل الاداء المهاري المطلوب كالتالي :
- (٣) درجات لكل ضربة هجومية صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ).

- (١) درجة لكل ضربة هجومية صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ب).
 - (٥) درجات لكل ضربة هجومية صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج).
 بحيث تكون الدرجة النهائية للاختبار هي (٢٥) درجة. ملحق (٥)

جدول رقم (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغير دقة أداء الضرب الهجومي قيد البحث لمجموعتي
 البحث قبل التجربة ن = ٥٠

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطم
دقة أداء الضرب الهجومي	(درجة)	٠,٠٠	٤,٠٠	١,٤٠	١,٣١	٠,٥١	٠,٨٧-	

يتضح من الجدول رقم (٣) الخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغير دقة أداء الضرب الهجومي قيد البحث لمجموعتي البحث قبل التجربة أن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات جاءت قريبة من الصفر حيث بلغت قيم معامل الالتواء (٠,٥١) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (± 3) ، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية تكافؤ مجموعات البحث :

قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث وذلك قبل تنفيذ التجربة، والجدول التالي توضح التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية، ومتغير تركيز الانتباه، ومتغير القدرات الحس حركية، ومتغير دقة الضرب الهجومي القطري لناشئات الكرة الطائرة تحت (١٦) سنة.

جدول رقم (٤)

الدلالات الإحصائية في المتغيرات الأساسية قيد البحث بين مجموعتي البحث قبل التجربة ن = ١٠

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=٥		المجموعة الضابطة ن=٥		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س̄	ع±	س̄	ع±		
السن	(سنة)	١٦,٠٠	١٦,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	
الوزن	(كجم)	٦٦,٨٠	١٩,٦٤	٦٠,٦٠	٩,٢١	٦,٢٠	٠,٦٤	
الطول	(سم)	١٦٩,٢٠	٤,٣٨	١٦٨,٨٠	٧,٠٥	٠,٤٠	٠,١١	
العمر التدريبي	(سنة)	٥,٠٠	٣,٧٤	٦,٠٠	٢,٥٥	١,٠٠	٠,٤٩	

*معنوى عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٣١)

يتضح من الجدول رقم (٤) الخاص بمعنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل تطبيق البرنامج، عدم وجود أية فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين في جميع المتغيرات، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠,٠٠) (٠,٦٤) وهذه القيمة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٣١) مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين وأن كلتا المجموعتين بدأت من مستوى متقارب جدا وأن أي تأثير بعد تطبيق التجربة يرجع إلى فاعلية البرنامج المطبق.

جدول رقم (٥)

الدلالات الإحصائية في متغير تركيز الإنتباه قيد البحث بين مجموعتي البحث قبل التجربة ن = ١٠

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٥		المجموعة التجريبية ن=٥		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
١,٥٤	٢,٢٠	٢,٥٥	١٣,٠٠	١,٩٢	١٥,٢٠	(درجة)	تركيز الإنتباه

*معنوى عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٣١)

يتضح من الجدول رقم (٥) الخاص بمعنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغير تركيز الإنتباه قيد البحث قبل تطبيق البرنامج، عدم وجود أية فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين في جميع المتغيرات، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٥٤) وهذه القيمة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٣١) مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين وأن كلتا المجموعتين بدأت من مستوى متقارب جدا وأن أي تأثير بعد تطبيق التجربة يرجع إلى فاعلية البرنامج المطبق.

جدول رقم (٦)

الدلالات الإحصائية في المتغيرات الحس حركية قيد البحث بين مجموعتي البحث قبل التجربة ن = ١٠

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٥		المجموعة التجريبية ن=٥		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س			
٠,٦١	١,٠٠	٣,١١	٣٦,٨٠	١,٩٢	٣٧,٨٠	كجم	أقصى قوة	قوة القبضة
١,٨٥	٢,٨٠	٢,٥٩	٣٣,٨٠	٢,١٩	٣٦,٦٠	كجم	%٥٠	
٠,٠٧	٠,٢٠	٢,٧٧	٢٣,٢٠	٥,٨٧	٢٣,٠٠	كجم	أقصى قوة	شمال
٠,٨٣	٢,٢٠	٤,٣٩	٢٣,٤٠	٣,٩٦	٢١,٢٠	كجم	%٥٠	

تابع جدول رقم (٦)

الدلالات الإحصائية في المتغيرات الحس حركية قيد البحث بين مجموعتي البحث قبل

التجربة ن = ١٠

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٥		المجموعة التجريبية ن=٥		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات		
		ع±	س̄	ع±	س̄				
١,٤٠	٠,٩٦	٠,٩٧	٨,٣٤	١,١٩	٩,٣٠	المتر	أقصى مسافة	يمين	رمى كرة
٠,٦٤	٠,٤٦	١,٤٧	٧,٨٨	٠,٦٧	٨,٣٤	المتر	%٥٠		طبية من الوقوف
٠,٦٨	٠,٤٤	١,٠٨	٤,٧٨	٠,٩٥	٥,٢٢	المتر	أقصى مسافة	شمال	
٠,٩٥	٠,٦٢	١,٢٧	٤,٢٤	٠,٧٢	٤,٨٦	المتر	%٥٠		
٠,٣٩	١,٦٠	٣,٢٤	٥٥,٠٠	٨,٥٦	٥٦,٦٠	المتر	الوث العريض من الثبات		
١,٦٩	٠,٥٤	٠,٥٠	٥,٠٠	٠,٥٠	٥,٥٤	المتر	المشي (٦ متر)		
٠,٨٧	٠,٩٩	١,٩٨	٨,٩٠	١,٦٣	٧,٩١	الثانية	الإحساس بالزمن (٨ث)		
٠,٧٠	٠,٢٦	٠,٥٨	٢,٧٤	٠,٦٠	٣,٠٠	المتر	رمى كرة تنس (٣ متر)		

*معنوى عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٣١)

يتضح من الجدول رقم (٦) الخاص بمعنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات الحس حركية قيد البحث قبل تطبيق البرنامج، عدم وجود أية فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين في جميع المتغيرات، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠,٠٧، ١,٨٥) وهذه القيمة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٣١) مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين وأن كلتا المجموعتين بدأت من مستوى متقارب جدا وأن أى تأثير بعد تطبيق التجربة يرجع إلى فاعلية البرنامج المطبق.

جدول رقم (٧)

الدلالات الإحصائية في متغير دقة أداء الضرب الهجومي قيد البحث بين مجموعتي البحث
قبل التجربة ن = ٥٠

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٣٥		المجموعة التجريبية ن=٣٥		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
		٠,٠٠	٠,٠٠	١,٣٥	١,٤٠		

*معنوى عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٠١)

يتضح من الجدول رقم (٧) الخاص بمعنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغير دقة أداء الضرب الهجومي قيد البحث قبل تطبيق البرنامج، عدم وجود أية فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين في جميع المتغيرات، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٠٠) وهذه القيمة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٠١) مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين وأن كلتا المجموعتين بدأت من مستوى متقارب جدا وأن أى تأثير بعد تطبيق التجربة يرجع إلى فاعلية البرنامج المطبق.

خطوات تنفيذ البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

بعد الانتهاء من إعداد البرنامج المقترح لتركيز الانتباه والاختبارات قيد البحث قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية وتطبيقها على عينة قوامها (١٠) ناشئات من مجتمع البحث الأصلي وخارج العينة الأساسية وذلك من أجل التعرف على :

- مدى مناسبة محتويات البرنامج المقترح لقدرات الناشئات ومدى فهمهم وإستيعابهم لها.
- إختيار صلاحية الاجهزة والادوات والمكان المستخدم لتنفيذ الوحدات التدريبية للبرنامج.
- مدى فهم وإستيعاب الايدي المساعدة لواجباتها ومهامها.

* برنامج التدريب العقلي لتركيز الانتباه لناشئات الكرة الطائرة :

- قام الباحثان بإجراء دراسة مسحية لبعض المراجع والدراسات والابحاث العلمية والاجنبية وبعض مواقع شبكة المعلومات والتي تناولت الاسس العلمية لوضع البرامج

التدريبية النفسية إستطاع الباحثان بتحديد الخطوات العامة لبرنامج تركيز الانتباه قيد

البحث. ملحق (٦)

* هدف البرنامج :

يهدف برنامج التدريب العقلي لتركيز الانتباه إلى تنمية القدرات الحس حركية وتطوير دقة أداء مهارة الضرب الهجومي لناشئات الكرة الطائرة تحت (١٦) سنة.

* أسس بناء برنامج التدريب العقلي لتركيز الانتباه :

قام الباحثان ببناء البرنامج المقترح وفقا للاسس العلمية التالية :

- التهيئة الذهنية لناشئات قبل البدء في التدريبات.
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في أداء التدريب داخل الوحدة التدريبية وعلني البرنامج التدريبي.
- مراعاة مبدأ تكامل التدريبات للاداء المهاري المطلوب تحقيقه (الرجلين- الذراعين) لتحقيق أقصى إستفادة ممكنة.
- مراعاة مبدأ التنوع في التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتي لا تشعر الناشئات بالملل والرتابة من تكرار نفس التدريبات داخل الوحدة التدريبية.
- الأهتمام بأداء تدريبات الاطالة والمرونة والتهيئة البدنية قبل تنفيذ الوحدة التدريبية. ملحق

(٦)

* محتوى البرنامج :

إشتمل البرنامج المقترح علي عدد (٣) ثلاثة أبعاد رئيسية للبرنامج وهي (الاسترخاء العقلي- التصور العقلي- تركيز الانتباه) كأبعاد رئيسية لبرنامج التدريب العقلي لتركيز الانتباه، كما إشتمل البرنامج التدريبي علي القدرات الحس حركية ودقة أداء مهارة الضرب القطري الهجومي علي عدد من التدريبات الثبات والانتقال بين المهارات الحركية لناشئات علي أن تؤدي هذه التدريبات طبقا لتحقيق الهدف المطلوب من المهارة الحركية قيد البحث.

ملحق (٦)

* مدة البرنامج :

إستغرق تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع وقد إشتمل علي (١٢) وحدة تدريبية بواقع (٤) وحدات إسبوعيا زمن كل وحدة (٢٥) دقيقة مقسمة إلى (٥) دقائق استرخاء عضلي وعقلي، (١٢) دقيقة تدريبات تركيز الانتباه. ملحق (٦).

*** وقت التنفيذ:**

قبل أداء الوحدة التدريبية

*** محتوى الجلسة:**

أ- تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي لمدة (٥) دقائق.

ب- تدريبات التصور العقلي (٨) دقائق.

ج- تدريبات تركيز الانتباه (١٢) دقائق. ملحق (٦)

خطوات تنفيذ البرنامج :**القياسات القبلية :**

قام الباحثان إجراء القياسات القبلية علي عينة البحث في الفترة من ٢٠٢٢/٦/١ حتي ٢٠٢٢/٦/٣ وذلك لاجراء القياسات الاساسية (الطول- الوزن- العمر التدريبي) وإختبار تركيز الانتباه وإختبار القدرات الحس حركية وإختبار دقة أداء مهارة الضرب القطري الهجومى قيد البحث، وقد راعي الباحثان تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

تطبيق تجربة البحث :

تم تطبيق تجربة البحث لكل من المجموعة التجريبية والضابطة إعتبارا من ٢٠٢٢/٦/٤ حتي ٢٠٢٢/٧/٣٠ ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات إسبوعيا، وقد راعي الباحثان بعض النقاط أثناء تطبيق تجربة البحث وهي :

- التنبيه علي الناشئات بضرورة الالتزام وعدم الغياب أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية.
- قيام الباحثان بتدريب الناشئات بأنفسهم لضمان الجدية وإعطاء الناشئات الحافز وتثبيت متغير خبرة المدرب.
- أن تتسم الوحدات التدريبية بالمرونة بحيث يسمح بإدخال أي تعديلات إذا تطلب الامر ذلك.

- مراعاة التشجيع المستمر بين الناشئات أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية.

القياسات البعدية :

- قام الباحثان إجراء القياسات البعدية علي عينة البحث في الفترة من ٢٠٢٢/٨/١ حتي ٢٠٢٢/٨/٣ وذلك لاجراء إختبار تركيز الانتباه وإختبار القدرات الحس حركية وإختبار

دقة أداء مهارة الضرب القطري الهجومي قيد البحث، وقد راعي الباحثان تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة في نفس الظروف التي تمت فيها. المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (٠,٩٥) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) ٠,٠٥ وهي كالتالي:

- أقل قيمة.
- أكبر قيمة.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التفلطح.
- اختبار (ت) للملاحظات المزدوجة.
- اختبار (ت) بين مجموعتين مختلفتين.
- مستوى الدلالة.
- نسبة التحسن.
- نسبة الفروق.
- مربع إيتا.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية :

جدول رقم (٨)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة
ن = ٥

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				ع ±	س -	ع ±	س -	ع ±	س -		
٠,٩٨	%١٨,٤٢	٠,٠٠	*١٤,٠٠	٠,٤٥	٢,٨٠	١,٥٨	١٨,٠٠	١,٩٢	١٥,٢٠	(درجة)	تركيز الإنتباه

*معنوي عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٧٨)

يتضح من الجدول رقم (٨) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات للمجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٤,٠٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٠,٧٨)، كما بلغت نسبة التحسن (١٨,٤٢%)، وقد بلغت قيمة مربع إيتا (٠,٩٨) وهي أكبر من ٠,٥٠ مما يدل على التأثير المرتفع للبرنامج المطبق على المجموعة التجريبية.

جدول رقم (٩)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الحس حركية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ٥

مرجع إبتنا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات	
				ع±	س	ع±	س	ع±	س		أقصى قوة	شمال
				ع±	س	ع±	س	ع±	س			
٠,٩١	%٤,٢٣	٠,٠٠	*٦,٥٣	٠,٥٥	١,٦٠	١,٥٢	٣٩,٤٠	١,٩٢	٣٧,٨٠	كجم	أقصى قوة	شمال
-	%٥,٤٦	-	-	٠,٠٠	٢,٠٠	٢,١٩	٣٨,٦٠	٢,١٩	٣٦,٤٠	كجم	%٥٠	
٠,٣٦	%١٩,١٣	٠,٢٠	١,٥١	٦,٥٠	٤,٤٠	١,١٤	١٨,٦٠	٥,٨٧	٢٣,٠٠	كجم	أقصى قوة	شمال
٠,٤٠	%١٣,٢١	٠,١٨	١,٦٣	٣,٨٣	٢,٨٠	١,٦٧	١٨,٤٠	٣,٩٦	٢١,٢٠	كجم	%٥٠	
٠,٧٧	%٥,٣٨	٠,٠٢	*٣,٦٣	٠,٣١	٠,٥٠	١,٤٤	٩,٨٠	١,١٩	٩,٣٠	المتر	أقصى مسافة	شمال
٠,٩٣	%٧,٩١	٠,٠٠	*٧,١٢	٠,٢١	٠,٦٦	٠,٧٩	٩,٠٠	٠,٦٧	٨,٣٤	المتر	%٥٠	
٠,٢٧	%٨,٤٣	٠,٢٩	١,٢١	٠,٨١	٠,٤٤	٠,٧٠	٤,٧٨	٠,٩٥	٥,٢٢	المتر	أقصى مسافة	شمال
٠,١٢	%٤,١٢	٠,٥٠	٠,٧٥	٠,٦٠	٠,٢٠	٠,٥٢	٤,٦٦	٠,٧٢	٤,٨٦	المتر	%٥٠	
٠,١٢	%٣,٥٣	٠,٨٠	٠,٧٥	٦,٠٠	٢,٠٠	٢,٦١	٥٨,٦٠	٨,٥٦	٥٦,٦٠	المتر	الوث العريض من الثبات	
٠,٥٩	%٦,٥٠	٠,٠٧	٢,٤١	٠,٣٣	٠,٣٦	٠,٢٧	٥,٩٠	٠,٥٠	٥,٥٤	المتر	المشى (٦ متر)	
٠,١٢	%٥,٥٤	٠,٥١	٠,٧٢	١,٣٥	٠,٤٤	٠,٤٣	٨,٣٤	١,٦٣	٧,٩١	الثانية	الإحساس بالزمن (٨ث)	
٠,٠٤	%٣,٠٠	٠,٧٢	٠,٣٩	٠,٥٢	٠,٠٩	٠,٢٦	٣,٠٩	٠,٦٠	٣,٠٠	المتر	رمى كرة تنس (٣ متر)	

* معنوى عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٧٨)

يتضح من الجدول رقم (٩) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الحس الحركية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى معظم المتغيرات للمجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٣,٦٣، ٧,١٢) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٧٨)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٣,٠٠%، ١٩,١٣%)، وقد

تراوحت قيمة مربع إيتا ما بين (٠,٥٩, ٠,٩٣) وهى أكبر من ٠,٥٠ مما يدل على التأثير المرتفع للبرنامج المطبق على المجموعة التجريبية.

جدول رقم (١٠)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير دقة أداء الضرب الهجومي للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ٢٥

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
٠,٨٣	١١١,٤٣%	٠,٠٠	*١٠,٩٦	٠,٧١	١,٥٦	١,٢١	٢,٩٦	١,٢٩	١,٤٠	(درجة)	دقة أداء الضرب الهجومي

*معنوى عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٠٦)

يتضح من الجدول رقم (١٠) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير أداء الضرب الهجومي للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٠,٩٦) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٠٦)، كما بلغت نسب التحسن (١١١,٤٣%)، وقد بلغت قيمة مربع إيتا (٠,٨٣) وهى أكبر من ٠,٥٠ مما يدل على التأثير المرتفع للبرنامج المطبق على المجموعة التجريبية.

عرض النتائج الخاصة بالمجموعة الضابطة :

جدول رقم (١١)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة ن = ٥

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
٠,٣٢	٦,١٥%	٠,٢٤	١,٣٧	١,٣٠	٠,٨٠	١,٦٤	١٣,٨٠	٢,٥٥	١٣,٠٠	(درجة)	تركيز الإنتباه

*معنوى عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٧٨)

يتضح من الجدول رقم (١١) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير تركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات للمجموعة الضابطة، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٣٧) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٧٨)، كما بلغت نسبة التحسن (٦,١٥%).

جدول رقم (١٢)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الحس حركية للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة ن = ٥

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات	
				ع±	س±	ع±	س±	ع±	س±		أقصى قوة	شمال
٠,٢٦	%١,٦٣	٠,٣٠	١,١٨	١,١٤	٠,٦٠	٢,٥١	٣٧,٤٠	٣,١١	٣٦,٨٠	كجم	أقصى قوة	قوة القبلي
٠,٩٥	%٥,٣٣	٠,٠٠	*٩,٠٠	٠,٤٥	١,٨٠	٢,٦١	٣٥,٦٠	٢,٥٩	٣٣,٨٠	كجم	%٥٠	
٠,٣٠	%٦,٩٠	٠,٢٦	١,٣٢	٢,٧٠	١,٦٠	٢,٠٧	٢١,٦٠	٢,٧٧	٢٣,٢٠	كجم	أقصى قوة	
٠,٤٢	%١١,٩٧	٠,١٧	١,٦٩	٣,٧٠	٢,٨٠	١,٩٥	٢٠,٦٠	٤,٣٩	٢٣,٤٠	كجم	%٥٠	
٠,٦٤	%٣,١٢	٠,٠٦	٢,٦٥	٠,٢٢	٠,٢٦	٠,٨٩	٨,٦٠	٠,٩٧	٨,٣٤	المتر	أقصى مسافة	رعى كرة طائرة من القوة
٠,٧٣	%٤,٧٠	٠,٠٣	*٣,٢٦	٠,٢٥	٠,٣٧	١,٣٠	٨,٢٥	١,٤٧	٧,٨٨	المتر	%٥٠	
٠,٣٣	%٦,٩٠	٠,٢٤	١,٣٩	٠,٥٣	٠,٣٣	١,٠٧	٤,٤٥	١,٠٨	٤,٧٨	المتر	أقصى مسافة	شمال
٠,٢٧	%٦,١٣	٠,٢٩	١,٢٠	٠,٤٨	٠,٢٦	٠,٩٤	٤,٥٠	١,٢٧	٤,٢٤	المتر	%٥٠	
٠,٧٠	%١٢,٠٠	٠,٠٤	*٣,٠٩	٤,٧٧	٦,٦٠	٦,٦٦	٦١,٦٠	٣,٢٤	٥٥,٠٠	المتر	الوث العريض من الثبات	
٠,٤٦	%١٤,٤٠	٠,١٤	١,٨٤	٠,٨٨	٠,٧٢	٠,٧٩	٥,٧٢	٠,٥٠	المتر	المتر	المشى (٦ متر)	
٠,٦٥	%١٦,٢١	٠,٠٥	٢,٧١	١,١٩	١,٤٤	٠,٨٧	١٠,٣٤	١,٩٨	٨,٩٠	الثانيه	الإحساس بالزمن (٨ث)	
٠,٢٢	%٨,٢٥	٠,٣٥	١,٠٥	٠,٤٨	٠,٢٣	٠,٦٤	٢,٩٧	٠,٥٨	٢,٧٤	المتر	رمى كرة تنس (٣ متر)	

*معنوى عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٧٨)

يتضح من الجدول رقم (١٢) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الحس الحركية للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في معظم المتغيرات للمجموعة الضابطة، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣,٠٩ ، ٩,٠٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٧٨)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١,٦٣، ١٦,٢١%)، وقد تراوحت قيمة مربع إيتا ما بين (٠,٦٤ ، ٠,٩٥) وهي أكبر من ٠,٥٠.

جدول رقم (١٣)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير دقة أداء الضرب الهجومي للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة ن = ٢٥

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للمتغيرات
				ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
٠,١٢	%٢٢,٨٦	٠,٠٩	١,٧٨	٠,٩٠	٠,٣٢	٠,٨٤	١,٧٢	١,٣٥	١,٤٠	(درجة)	دقة أداء الضرب الهجومي

*معنوى عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٠٦)

يتضح من الجدول رقم (١٣) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير دقة أداء الضرب الهجومي للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٧٨) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٠٦)، كما بلغت نسب التحسن (٢٢,٨٦%).

عرض النتائج الخاصة بمجموعتي البحث بعد التجربة:

جدول رقم (١٤)

الدلالات الإحصائية في متغير تركيز الإنتباه قيد البحث بين مجموعتي البحث بعد التجربة
ن = ١٠

مربع إيتا	نسبة الفروق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٥		المجموعة التجريبية ن=٥		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				ع±	س-	ع±	س-		
٠,٦٨	٣٠,٤٣	*٤,١٢	٤,٢٠	١,٦٤	١٣,٨٠	١,٥٨	١٨,٠٠	(درجة)	تركيز الإنتباه

*معنوى عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٣١)

يتضح من الجدول رقم (١٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير تركيز الإنتباه لمجموعتي البحث بعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في المتغيرات حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,١٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٣١) وبنسبة فروق بلغت (٣٠,٤٣) لصالح المجموعة التجريبية وقد بلغت قيمة مربع إيتا (٠,٦٨) وهي أكبر من ٠,٥٠ مما يدل على تفوق البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية عن البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة مما يشير الى تأثير المتغير التجريبي قيد البحث.

جدول رقم (١٥)

الدلالات الإحصائية في المتغيرات الحس حركية قيد البحث بين مجموعتي البحث بعد التجربة
ن = ١٠

مربع إيتا	نسبة الفروق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٥		المجموعة التجريبية ن=٥		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات	
				ع±	س-	ع±	س-		بيمين	قوة القبضة
٠,٢٣	٥,٣٥	١,٥٢	٢,٠٠	٢,٥١	٣٧,٤٠	١,٥٢	٣٩,٤٠	كجم	أقصى قوة	بيمين
٠,٣٣	٨,٤٣	١,٩٧	٣,٠٠	٢,٦١	٣٥,٦٠	٢,١٩	٣٨,٦٠	كجم	%٥٠	

تابع جدول رقم (١٥)

الدلالات الإحصائية في المتغيرات الحس حركية قيد البحث بين مجموعتي البحث بعد التجربة

$$n = 10$$

مربع إيتا	نسبة الفروق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة n=5		المجموعة التجريبية n=5		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للمتغيرات	
				ع±	س̄	ع±	س̄			
٠,٥٠	١٣,٨٩	*٢,٨٣	٣,٠٠	٢,٠٧	٢١,٦٠	١,١٤	١٨,٦٠	كجم	أقصى قوة	شمال
٠,٣١	١٠,٦٨	١,٩١	٢,٢٠	١,٩٥	٢٠,٦٠	١,٦٧	١٨,٤٠	كجم	%٥٠	
٠,٢٤	١٣,٩٥	١,٥٨	١,٢٠	٠,٨٩	٨,٦٠	١,٤٤	٩,٨٠	المتر	أقصى مسافة	يمين
٠,١٣	٩,٠٩	١,١٠	٠,٧٥	١,٣٠	٨,٢٥	٠,٧٩	٩,٠٠	المتر	%٥٠	
٠,٠٤	٧,٤٢	٠,٥٨	٠,٣٣	١,٠٧	٤,٤٥	٠,٧٠	٤,٧٨	المتر	أقصى مسافة	شمال
٠,٠١	٣,٥٦	٠,٣٣	٠,١٦	٠,٩٤	٤,٥٠	٠,٥٢	٤,٦٦	المتر	%٥٠	
٠,١٠	٤,٨٧	٠,٩٤	٣,٠٠	٦,٦٦	٦١,٠٠	٢,٦١	٥٨,٦٠	المتر	الوثب العريض من الثبات	
٠,٠٣	٣,١٥	٠,٤٨	٠,١٨	٠,٧٩	٥,٧٢	٠,٢٧	٥,٩٠	المتر	المشي (٦ متر)	
٠,٧٣	١٩,٣٠	*٤,٦٢	٢,٠٠	٠,٨٧	١٠,٣٤	٠,٤٣	٨,٣٤	الثانية	(٨ ث)	
٠,٠٢	٤,١٨	٠,٤٠	٠,١٢	٠,٦٤	٢,٩٧	٠,٢٦	٣,٠٩	المتر	رمي كرة تنس (٣ متر)	

*معنوى عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٣١)

يتضح من الجدول رقم (١٥) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الحس الحركية لمجموعتي البحث بعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في متغير قوة القبضة شمال (أقصى قوة) ومتغير الإحساس بالزمن (٨ ث) حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٨٣، ٤,٦٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٣١) وبنسبة فروق تراوحت ما بين (٣,١٥، ١٩,٣٠) وقد تراوحت قيمة مربع إيتا ما بين (٠,٧٣، ٠,٥٠).

جدول رقم (١٦)

الدلالات الإحصائية في متغير دقة أداء الضرب الهجومي قيد البحث بين مجموعتي البحث
بعد التجربة ن = ٥٠

مربع إيتا	نسبة الفروق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٥		المجموعة التجريبية ن = ٥		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				س [±]	ع [±]	س [±]	ع [±]		
٠,٢٧	٧٢,٠٩	*٤,٢١	١,٢٤	٠,٨٤	١,٧٢	١,٢١	٢,٩٦	(درجة)	دقة أداء الضرب الهجومي

*معنوي عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٠١)

يتضح من الجدول رقم (١٦) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير دقة أداء الضرب الهجومي لمجموعتي البحث بعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في المتغيرات حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٢١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٠١) وبنسبة فروق بلغت (٧٢,٠٩) لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على تفوق البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية عن البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة مما يشير إلى تأثير المتغير التجريبي قيد البحث.

مناقشة النتائج :

أولاً : مناقشة النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة :

يتضح ذلك من نتائج الجداول السابقة أرقام (٨، ٩، ١٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية أن هناك تحسن بدرجة ملحوظة وذلك في المتغيرات الخاصة بإختبار تركيز الانتباه وإختبار القدرات الحس حركية وإختبار دقة أداء مهارة الضرب الهجومي القطري لدي ناشئات كرة الطائرة تحت (١٦) سنة بدرجة مرتفعة، وذلك لما تم إستخدامه من برنامج التدريب العقلي القائم علي الابعاد الثلاث (الأسترخاء العقلي- التصور العقلي- تركيز الانتباه).

وفي هذا السياق يشير محمد شمعون (٢٠٠١) أن تركيز الانتباه يستهلك طاقة نفسية عالية، ولذلك نجد الحاجة إلي مهارات السيطرة علي الطاقة، ويزداد إحتياج اللاعب إلي معرفة متي يبدأ التركيز، ومتي يتوقف وفي مثل هذه الحالات يجب التحكم في تركيز الانتباه بطريقة فعالة من خلال التدريب المستمر علي تطوير هذه المهارات النفسية (١٧: ٢٧٦)

وفي هذا الصدد يشير أحمد أمين (٢٠٠٣) إلي أهمية تنمية الانتباه لدي اللاعبين وذلك من خلال مجموعة من الإجراءات الموجهة نحو تنمية القدرة علي الانتباه بإعتباره مهارة عقلية أساسية ذات علاقة بالتفوق في المجال الرياضي. (١: ١٨٢)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة أحمد عبد الرحمن، أحمد عبد العال (٢٠٢١) (٣) وتوصلت النتائج إلي أن منهج التدريب العقلي من المناهج الحديثة والمؤثرة والمحبة لدي العينة بسبب استخدام التصوير والتفكير، وهذا النوع من التدريب ساهم في تطوير المسارات الحركية لدي أفراد العينة التجريبية.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة يحيي الحريري (٢٠٠٦) (٢٨) وكانت أهم نتائجها تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية تأثيراً إيجابياً وبدلالة احصائية علي تطوير بعض المهارات النفسية: القدرة علي الاسترخاء- التصور العقلي بأبعاده الخمسة (البصري- السمعي- الحس حركي- الانفعالي- التحكم في الصور)- تركيز الانتباه لدي أفراد المجموعة التجريبية.

ويري الباحثان أنه من خلال تدريبات لتحسين تركيز الانتباه في جميع الأوقات ومراعاة ذلك في البرنامج المقترح أصبح تركيز الناشئات في المنافسة كتركيزهم أثناء التدريب وعزل جميع المتغيرات التي من شأنها أن تخل بتركيز الناشئة أثناء المباراة مهما كانت درجة صعوبة هذه المباراة وإنعكس ذلك علي دقة أداء الضرب الهجومي القطري في جميع أوقات المباراة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات

(إختبار تركيز الانتباه- إختبار القدرات الحس حركية- إختبار دقة أداء مهارة الضرب الهجومي القطري) لدي ناشئات الكرة الطائرة".

ثانياً: مناقشة النتائج الخاصة بالمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة :

يتضح ذلك من نتائج الجداول السابقة أرقام (١١، ١٢، ١٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة أن هناك تحسن بدرجة متوسطة وذلك في المتغيرات الخاصة بإختبار تركيز الانتباه وإختبار القدرات الحس حركية وإختبار دقة أداء مهارة الضرب القطري الهجومي لدي ناشئات كرة الطائرة تحت (١٦) سنة، وذلك لما تم إستخدامة من البرنامج التدريبي التقليدي القائم علي تحسن الجوانب البدنية والمهارية.

وهذا السياق تشير تشير إيمان أبو فريخه (٢٠٠٠) إلى إن الرياضيين يتمتعون بمظاهر معينة للانتباه تختلف حسب طبيعة النشاط، وكذلك حسب فترة التدريب والممارسة، وتعد هذه المظاهر من العمليات النفسية الهامة التي تؤدي دوراً هاماً في النشاط الرياضي بوجه عام او في النشاط الذي يعتمد على المنافسة بوجه خاص ككرة اليد، والسلة، و الطائرة، والقدم، التي يتعامل فيها اللاعب مع المنافس في ظروف تتميز بالسرعة الخاطفة والمتغيرة للنشاط الحركي سواء في حالة الهجوم و الدفاع حيث ينبغي على اللاعب في هذه الظروف أن يتمتع بقدر كبير من مظاهر الانتباه حتى يتمكن من الانفعال السليم والدقيق نحو هذه الأوضاع المتغيرة أثناء النشاط (٩: ٢٩)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة محمد عبد الحميد (٢٠٠٧) (١٩) وتوصلت إلي برنامج التدريب العقلي المقترح أثر ايجابيا وبدلالة إحصائية علي تطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي بأبعاد الخمسة "البصري- السمعي- الحسي حركي- الانفعالي- التحكم في الصور"، تركيز الانتباه) لدي أفراد المجموعة التجريبية التي تفوقت علي أقرانهم من المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات.

ويرجع الباحثان هذا التحسن في تركيز الانتباه والقدرات الحس حركية ودقة أداء الضرب الهجومي القطري في الكرة الطائرة إلي ممارسة المجموعة الضابطة للبرنامج البدني

المهاري من المدرب والذي أدى إلي التحسن بطريقة غير مباشرة خلال الوحدة التدريبية بما يتضمنه من أنشطة حركية حيث من الممكن أن ينمو الإدراك الحس حركي تلقائياً خلال الأنشطة الحركية إلا أن النمو هذا لا يكون كافياً إذا ما قورن بنتائج المجموعة التجريبية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات (إختبار تركيز الانتباه- إختبار القدرات الحس حركية- إختبار دقة أداء مهارة الضرب الهجومي القطري) لدي ناشئات الكرة الطائرة.

ثالثاً: مناقشة النتائج الخاصة بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد التجربة :

يتضح ذلك من نتائج الجداول السابقة أرقام (١٤، ١٥، ١٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية أن هناك تحسن بدرجة مرتفعة وذلك في المتغيرات الخاصة بإختبار تركيز الانتباه وإختبار القدرات الحس حركية وإختبار دقة أداء مهارة الضرب الهجومي القطري لدي ناشئات كرة الطائرة تحت (١٦) سنة، وذلك لما تم إستخدامه من برنامج التدريب العقلي القائم علي الأبعاد الثلاث (الاسترخاء العقلي- التصور العقلي- تركيز الانتباه)، وهذا نتيجة مباشرة لما تم إستخدامه مع المجموعة التجريبية من برنامج التدريب العقلي القائم علي المهارات النفسية الضرورية للرياضيين.

وفي هذا يري أسامه راتب (١٩٩٥) أن التدريب العقلي يتضح من خلال تدعيم الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلي العضلات العاملة، الامر الذي يساعد علي أداء المهارات بشكل أكثر إنسيابية فضلا عن تقديم الإستجابات الذهنية علي نحو سليم (٦: ٣١٧)

وفي هذا الصدد يذكر مصطفى باهى، سمير جاد (١٩٩٩) التركيز حالة من حالات الاستعداد الرياضى فيجب أن يكون الرياضى قادراً على طرد كل ما يشتت انتباهه وأن يركز على أساسات الأداء المطلوبه منه وهذه هي اللحظات الحرجه فى الأداء التى يلزم عندها أن

يكون الرياضي قادراً تماماً على أن يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة. (٢٢: ٧١)

ويري الباحثان أن القدرات الحس حركية أنها تمثل القاعدة الأساسية للأداء الفني والخططي الهادف والفعال للاعبى الكرة الطائرة وخاصة الناشئات وذلك نتيجة لتأثرهم الشديد بالمشيرات الخارجية المختلفه (ضغط الجمهور- والمباريات الحاسمه- النقاط الحاسمه- الخ..). بحيث أن جميع الدراسات والأبحاث التي تتم في هذا المجال هو محاولة جادة للوقوف على أهمية هذه القدرات وتأثيرها على الأداء الفني للوصول إلى الأداء الفني الأمثل، وأنه يمكن إرجاع نسبة التحسن في تنمية القدرات الحس حركية لمجموعة البحث التجريبية لفاعلية البرنامج التدريبي المقترح وما تضمنه من تدريبات علي زيادة تنمية القدرات الحس حركية من خلال تنمية الإحساس بالقوة والإتجاهات والمسافة والزمن حيث تضمن البرنامج المقترح جزء كبير خاص بتنمية القدرات الحس حركية وإنعكاس ذلك علي تحسن نسبة الضرب القطري الهجومي داخل التدريب.

وفي هذا السياق يري أحمد أمين، وطارق بدر الدين (٢٠٠١) أن التدريب العقلي طريقة حديثة ومبتكرة لتنمية وتطوير المهارات الحركية والنفسية للاعبين وتكمن أهمية التدريب العقلي في التهيئة العقلية لتصور أداء مهارة حركية معينة يتم من خلالها إستثارة لمجموعة العضلات المسئولة عن أداء تلك المهارة. (٢: ٢٠٨)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة نجلاء البربري وآخرون (٢٠١٩) (٢٦) وأظهرت النتائج من خلال تطبيق البرنامج التدريبي على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة "ناهدة الدليمى وآخرون" (٢٠١١) (٢٥) وتوصلت النتائج إلى إستعمال تمرينات التوافق الحركي المعدة ساعد وبشكل كبير في تطوير دقة إرسال التنس والضرب الهجومي وحائط الصد بالكرة الطائرة قيد البحث، وكذلك وجود علاقة إرتباطية معنوية بين دقة هذه المهارات وتركيز الانتباه.

ويري الباحثان أن البرنامج المقترح أدى إلي تحسين المهارات النفسية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) وتنمية القدرات الحس حركية المرتبطة بالاداء المهاري لأداء الضرب الهجومي القطري في الكرة الطائرة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بين القياسين البعديين لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات (إختبار تركيز الانتباه- إختبار القدرات الحس حركية- إختبار دقة أداء مهارة الضرب الهجومي القطري) لدي ناشئات كرة الطائرة".

إستخلاصات البحث :

- ١- البرنامج المقترح لة تأثير إيجابي علي تحسين مستوي تركيز الانتباه لدي ناشئات كرة الطائرة تحت (١٦) سنه للمجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن (١٨,٤٢%).
- ٢- البرنامج المقترح لة تأثير إيجابي علي تنمية القدرات الحس حركية في معظم المتغيرات لدي ناشئات كرة الطائرة تحت (١٦) سنه للمجموعة التجريبية لمتغيرات (قوة القبضة يمين شمال- رمى كرة طبية من الوقوف يمين شمال- الوثب العريض من الثبات- المشى (٦ متر)- الإحساس بالزمن (٨ث)- رمى كرة تنس (٣ متر) حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣,٦٣% : ٧,١٢%).
- ٣- البرنامج المقترح لة تأثير إيجابي علي تحسين دقة أداء مهارة الضرب الهجومي القطري لدي ناشئات كرة الطائرة تحت (١٦) سنه للمجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن (١١١,٤٣%).

التوصيات :

١. إستخدام برنامج التدريب العقلي المقترح في تدريب كرة الطائرة لما له من تأثير علي:
 - تنمية تركيز الانتباه (الاسترخاء العقلي- التصور العقلي- تركيز الانتباه) لناشئات الكرة الطائرة.
 - تنمية القدرات الحس حركية لناشئات الكرة الطائرة.
 - تنمية دقة أداء مهارة الضرب الهجومي القطري لناشئات الكرة الطائرة.

٢. الاهتمام بالتدريب العقلي من خلال التدريب علي المهارات النفسية (الإسترخاء العقلي، التصور العقلي، تركيز الإنتباه) ودمجها مع برامج التدريب الرياضي للوصول إلي المستويات الرياضية العليا في الرياضات المختلفة.
٣. ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات الحس حركية لناشئات الكرة الطائرة لما لها من دور ايجابي في تحسين مستوي الأداء المهاري.
٤. ضرورة تنمية المهارات النفسية حيث يؤدي ذلك إلي زيادة التركيز أثناء أداء مهارة الضرب القطري الهجومي سواء في التدريب أو المباريات لما لذلك من أهمية في حسم وتسجيل النقاط.
٥. ضرورة الاهتمام بتواجد أخصائي نفسي يعمل علي تنمية المهارات النفسية داخل كل فريق لما له من تأثير ايجابي علي مستوي الأداء.
٦. ضرورة الكشف علي جميع الحواس لناشئات قبل البدء في التدريب والتأكد من سلامة جميع الحواس حيث أن غياب حاسة تعني إنعدام جميع مدركاتها.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي "المفاهيم والتطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، ٢٠٠٣م.
- ٢- أحمد أمين فوزي، طارق بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٣- أحمد عبدالرحمن إسماعيل عبدالرحمن، أحمد زياد محمد عبدالعال: تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح لتحسين تركيز الانتباه لدى ناشئي كرة القدم ١٦ - ١٥ سنة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط- كلية التربية الرياضية، ٢٠٢١.
- ٤- أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.

- ٥- أحمد محمد خاطر، علي حلمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، مصر ١٩٧٨م.
- ٦- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٧- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٨- إمام جابر إمام: برنامج تطبيقي مقترح لتنمية تركيز الانتباه وتأثيره على سرعة ودقة أداء ناشئ تنس الطاولة لبعض المبادئ الأساسية الهجومية والدفاعية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٩- إيمان محمد أحمد أبو فريخة: دراسة تحليلية للواجبات مهارية لحراس مرمى كرة اليد وعلاقتها ببعض مظاهر الانتباه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط، ٢٠٠٠م.
- ١٠- خالد عبد الحميد الخطيب: تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال بالكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٨م.
- ١١- خالد عبد المجيد الخطيب، زهير يحيى محمد علي: تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي وعلاقتها بدقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة، مجلة الرفادين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦م.
- ١٢- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ١٣- سهير محمد البسيوني: تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي علي تعلم الإرسال الساحق في الكرة الطائرة، علوم وفنون الرياضة، المجلد الحادي عشر، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ١٤- عبد الفتاح عبد العاطي: الكرة الطائرة للجميع (تعليم تدريب خطط قانون) الطبعة الأولى، ١٩٩٦م.

- ١٥- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، المجلة الأولمبية، القاهرة، يوليو، ١٩٨٧،
- ١٦- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ١٩٩٦،
- ١٧- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ٢٠٠١،
- ١٨- محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢،
- ١٩- محمد عبد الحميد زايد: تأثير التدريب العقلي في تحسين أداء مهارة الشقلبة الخلفية فى الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٧،
- ٢٠- محمد محمد رفعت محمد: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض خصائص الانتباه "تركيز- تحويل- توزيع" على مستوى مهارة حائط الصدر والتوافق الحركي للاعبى الكرة الطائرة، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، جامعة طنطا- كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٣،
- ٢١- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٥،
- ٢٢- مصطفى حسين باهى، سمير عبد القادر جاد: سيكولوجية التفوق الرياضى"، تنمية المهارة العقلية"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٢٣- مصطفى عبد السلام العمري: تأثير برنامج تدريبي عقلي لتنمية بعض المهارات العقلية علي دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين في كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨،
- ٢٤- مهند محمد منير أبو حمر: فاعلية تمرينات الفالون دافا على مستوى التوتر العضلي وتركيز الانتباه ومستوى دقة الارسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة

الطائرة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط - كلية

التربية الرياضية، ٢٠١٨،

٢٥- ناهدة عبد زيد الدليمي، سعد حماد صالح، أزداد حسن قادر: تأثير تمرينات التوافق

الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز

الانتباه، مجلة جامعة بابل - العلوم الانسانية، جامعة بابل، ٢٠١١،

٢٦- نجلاء عبد المنعم البربري، مسعد رشاد العيوطي، محمد رزق علي قميحة أحمد رشاد

محمود الشحنة: تأثير استخدام تدريبات استقرار الجذع على بعض

القدرات البدنية الخاصة ودقة أداء مهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة

الطائرة، ٢٠١٩.

٢٧- يحيى أحمد عطا الله: تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية على

مستوى أداء بعض مهارات جهاز المتوازيين، رسالة دكتوراه غير

منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٦،

٢٨- يحيى محمد زكريا الحريري: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج "

الحقيقة الافتراضية " علي تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء

الفني للشقلبة الأمامية علي الذراعين علي جهاز حسان القفز، مجلة

نظريات وتطبيقات في علوم التربية البدنية والرياضة ، الإسكندرية، العدد

التاسع والخمسون، ٢٠٠٦.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

29- Nichols,b.: Moving And Learning , St Times Mirror / Mosby , 1994

30- Singer, R. N.: Motor learning and human performance, 3rd Ed Mz

million Pub, Co,N2,1980.