تأثير تمارين مهارة على تطوير تحويل الانتباه لدى لاعبي كرة القدم بأعمار (15) سنة

محمد قاسم محمد م. م. عمار خليل م. م. محمد عباس حسين
جامعة الأنبار المديرية العامة لتربية الرصافة جامعة ديالى
الأولى

مستخلص البحث

توصلت الدراسة إلى أن لاعبي كرة القدم بأعمار من (15) سنة يحتاجون إلى تطوير مهارة تحويل الانتباه بصورة دقيقة ومستمرة لحركات اللاعبين الآخرين. من أجل تحقيق ذلك ، قام الباحث باستخدام تمارين مهارة مستهدفة لتنمية تحويل الانتباه. تم تنفيذ دراسة عملية لقياس تأثير هذه التمارين، وقد افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي خضعت للتمارين والمجموعة الضابطة التي لم تتلقى التمارين.

تم استخدام المنهج التجريبي في البحث، وتم اعتماد المجموعتين التجريبية والضابطة مع إجراء اختبارات قبلية وبعديّة لقياس تحويل الانتباه. تم اختيار العينة بطريقة عمدية من نادي اتحاد الجزيرة الرياضي. تم استخدام استمارات واستطلاع آراء الخبراء وتطبيق التجارب لجمع المعلومات المتعلقة بالدراسة وفقاً للتجارب الاستطلاعية.

توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية في تأثير استخدام التمارين المقدمة بين الاختبار القبلي والبعدي. وبناءً على ذلك، يوصي الباحث باعتماد الاختبار الذي أعده لقياس تحويل الانتباه، ويشدد على ضرورة استخدام تمارين تحويل الانتباه في تطوير النواحي المهارة للاعبي كرة القدم .

The study concluded that soccer players aged 15 years need skill development

Shifting attention accurately and continuously to the movements of other players. In order to achieve this, the researcher used targeted skill exercises to develop attention shifting. A practical study was carried out to measure the effect of these exercises. The researcher assumed that there were statistically significant differences between the experimental group that underwent the exercises and the control group that did not receive the exercises. The experimental method was used in the research, and the two groups were adopted, experimental and control with

Pre- and post-tests to measure attention shifting. The sample was chosen intentionally club

Al Jazeera Sports Federation questionnaires, expert opinion polls, and experiments were used to collect

Information related to the study according to the pilot experiments. The researcher found that there are significant differences in the effect of using the provided exercises between the pre and post test. Based on this, the researcher recommends adopting the test that he prepared to measure Attention shifting, and stresses the need to use attention shifting exercises in developing the skill aspects of football players .

الفصل الأول

١-التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

في المجال الرياضي، يعتمد الانتباه على عدة مظاهر مهمة ولتحقيق مستويات عالية يتوجب بشكل كبير تنمية وتطوير تلك المظاهر أهمها هو تحويل الانتباه فكل نشاط رياضي يحتاج إلى تلك المظاهر، ولكن بمقدار مختلف حسب نوع النشاط لذا يحتاج اللاعب أو المتعلم إلى تعلم المهارات الحركية وتطويرها حتى يصل إلى مرحلة الاتقان. ويتحقق ذلك من خلال الاعداد الشامل من النواحي البدنية والمهارة والتكتيكية والنفسية لذا يحتاج اللاعب إلى انتباه وتحويل عالي للاعبين الذين يتفاعلون معه بقوة وسرعة ونشاط، من أجل تحقيق الهدف في الوقت والمكان المناسب استخدام تمارين لتحويل الانتباه يساعد اللاعب على توجيه انتباهه في اللعب وعزل نفسه عن أي مشتتات انتباه يتم ذلك عن طريق استخدام التمارين المهارة التي تساعد في تطوير مستوى اللاعبين ورفع قدراتهم الرياضية .

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تكثر فيها استخدام مظاهر الانتباه ، إذ تسهم هذه المظاهر إسهاما كبيرا في أداء المهارات بصورة جيدة ، إذ أن تشتت أفكار اللاعب وضعف تحويل الانتباه في أثناء المباراة هو احد الصعوبات التي

كثيرا ما تواجه اللاعبين¹¹ أن اللاعبين الذين كانت قدرتهم على الانتباه أعلى قد حققوا أداءً أفضل في المهام ذات الصلة بضرب الكرة وتحويلها، بما في ذلك المناولات القصيرة والمتوسطة والطويلة. تبين أن لديهم القدرة على استثمار قدرتهم الذهنية وتوظيفها بشكل أفضل في تلك الجوانب المهمة.

بناءً على هذه النتائج، يمكن القول بأن دراسة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم تمتلك أهمية بالغة في تحسين أداءهم. فالانتباه الكامل للتفاصيل والمهام المرتبطة بالأداء مثل التحويل على الكرة ومناولتها، يمكن أن يساهم في تحقيق مهارات أفضل، بما في ذلك مهارة التهديف. لذلك، ينبغي أن تُعدّ دراسة وتطوير قدرة اللاعب على الانتباه جزءاً أساسياً من التدريب والتحضير في كرة القدم".

The impact of attentional capacity on .(2018)Smith, J., Johnson, A., & Anderson, B. ,performance in football. Journal of Sports Science

تكمن أهمية البحث في استخدام تمارين مهارة والتي من شأنها العمل على تطوير تحويل الانتباه للاعبين كرة القدم لعينة البحث المراد دراستها وذلك لتحقيق نتائج ايجابية خلال المنافسات .

٢-١ مشكلة البحث:

يعد الانتباه عنصراً حاسماً في جميع الألعاب وخاصة في كرة القدم، حيث يتطلب من لاعبي كرة القدم القدرة على تحويل الانتباه بدقة واستمرارية لمتابعة حركات اللاعبين المنافسين وزملائهم والكرة والمرمى ان الضعف في الانتباه يؤدي الى عدم اداء المهارات الاساس بشكل دقيق مما يؤدي الى عدم امكانية تطبيق الواجبات المطلوبة منهم .

ومن خلال معرفة الباحث والاطلاع على المباريات وتحليلها وجمع المعلومات من المدربين قرر الباحث تحسين عملية التدريب من الناحية المهارية ورفع مستوى اللاعبين. ولهذا الغرض، قام الباحث بأستخدام تمارين مهارية تستهدف تنمية وتحسين تحويل الانتباه لدى لاعبي كرة القدم. تهدف هذه التمارين إلى إيجاد حلول مناسبة لمساعدة المدربين واللاعبين في نفس الوقت.

٣-١ أهداف البحث:

- ١- اعداد تدريبات مهارية لتطوير تحويل الانتباه لدى لاعبي كرة القدم .
- ٢- التعرف على تأثير التمارين المقترحة على تحسين تحويل الانتباه لدى لاعبي كرة القدم .

١-٤ فروض البحث :

١. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لتحويل الانتباه لدى لاعبي كرة القدم، وهذه الفروق كانت موجودة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، مع تفوق الاختبار البعدي.

٢. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارة تحويل الانتباه في كرة القدم، حيث يرى ان المجموعة التجريبية أفضل في هذه المهارة.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

لاعبي نادي اتحاد الجزيرة الرياضي لكرة القدم الموسم ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ .

١-٥-٢ المجال الزمني

المدة من ٢٠٢٣ /٣/١ الى ٢٠٢٣ /٥/٦ .

١-٥-٣ المجال المكاني

ملعب نادي اتحاد الجزيرة بكرة القدم في جزيرة الرمادي

٦-١ تحديد المصطلحات

تحويل الانتباه: توجيه الانتباه بشكل فعال نحو الامور المهمة اثناء الاداء الرياضي يشمل ذلك التركيز على الكرة، التفاعل مع الزملاء بالفريق، قراءة حركة المنافس، والتفاعل مع الظروف المتغيرة في الملعب، يعزز تطوير تحويل الانتباه اداء اللاعبين ويسهم في اتخاذ قرارات سريعة وفعالة خلال المباريات .

الفصل الثاني

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لتلائمه والمشكلة قيد الدراسة .

٢-٢ المجتمع وعينة البحث

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبي نادي اتحاد الجزيرة الرياضي للشباب البالغ عددهم (٢٨) لاعبا وتم استبعاد (٤) لاعبين منهم حراس المرمى ولاعبين مصابين ليصبح عدد لاعبي التجربة (٢٤) لاعبا وتم اختيار (٤) لاعبين من ضمن عينة البحث الرئيسية لإجراء التجارب الاستطلاعية وتم استبعادهم من التجربة، بعدها تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة عشوائية حيث ضمت كل مجموعة (١٠) لاعبين ليصبح عدد اللاعبين (٢٠) لاعبا وهم يمثلون نسبة (٧١.٤٢%) .

حيث استخدمت المجموعة التجريبية التمارين التي اعدّها الباحث والمجموعة الضابطة استخدمت التمرينات التي اعدّها المدرب .

٢-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث ووسائل جمع المعلومات

٢-٣-١ الاجهزة والادوات

- ملعب كرة قدم قانوني
- عارضة المرمى قانونية مقسمة اربع مستطيلات كل مستطيل بلون محدد.
- حافظه كرات.
- كرات قدم.
- مصابيح الوان ضد الارتجاج.
- ساعة توقيت الالكترونية.
- جهاز المرسل الريمونت والمستقبل.
- سلك كهرباء موصل من المستقبل الى الاضاءة المربوطة في المرمى.
- استمارة تسجيل وقلم.

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية .
- الاختبار والقياس .
- الملاحظة والتجريب .
- شبكة المعلومات العالمية - الانترنت .

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية

٢-٤-١ الاختبار المستخدم في البحث

- اختبار لقياس تحويل الانتباه في كرة القدم^(١)

اسم الاختبار: اختبار تحويل الانتباه للاعب كرة القدم.

الغرض من الاختبار: قياس تحويل الانتباه اثناء التصويب على المرمى في كرة القدم

الأدوات المستخدمة:

- ١- عارضة المرمى قانونية مقسمة اربع مستطيلات كل مستطيل بلون محدد. حافظه كرات.
- ٢- كرات قدم.
- ٣- مصابيح الوان ضد الارتجاج.
- ٤- ساعة توقيت الالكترونية.
- ٥- جهاز المرسل الريمونت والمستقبل.
- ٦- سلك كهرباء موصل من المستقبل الى الاضاءة المربوطة في المرمى.

Muhammad Khamis Hamid: The Effect of Suggested Skill Exercises on Developing Aspects of Attention among Football Players, Master Thesis, University of Baghdad, 2018, p. 53.

طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب أمام العارضة الضوئية ويبدأ الاختبار بعد سماع صافرة البدء يتم توجيه الكرات نحو المستطيل الذي يضيء في الوقت الحالي يقوم اللاعب بتصويب الكرات على المستطيل المضيء من مسافة تبلغ ٩ أمتار (٩.٨٤ ياردة). الجهاز مبرمج بطريقة تسمح بتغيير الإضاءة من مستطيل إلى آخر بأجزاء من الثانية عند الضغط على زر التشغيل من قبل المشرف على الجهاز المرسل. مطلوب من اللاعب تحويل انتباهه من لون إلى آخر من خلال تصويب الكرات على المستطيل المضيء. يستمر اللاعب في تحويل انتباهه من لون إلى آخر طوال فترة الاختبار من خلال ركل الكرات على المستطيلات التي تظهر. بعد كل ركلة، يتم إعادة اللاعب إلى الوراء بمسافة متر. توجد علامات محددة للعودة للأمام، وعند وصول اللاعب إلى العلامة المحددة، يتلقى إشارة من المشرف على الجهاز المرسل لتغيير الإضاءة.

يتم تحديد مدة الاختبار بـ ٣٠ ثانية، ويتم إشعار اللاعب بصافرة بدء الاختبار وصافرة نهايته. الهدف من وجود العلامات هو ضمان أن جميع اللاعبين يخضعون لنفس ظروف الاختبار ويقومون بالرجوع إلى نفس الموقع.

طريقة احتساب الدرجة :

يتم تسجيل عدد التسديدات الصحيحة التي ينجح اللاعب في تسديدها خلال فترة الاختبار المحددة بمدة ٣٠ ثانية. يعتبر التسديد صحيحاً إذا تمكنت الكرة من الوصول إلى المستطيل المضيء بنجاح. يتم حساب عدد التسديدات الصحيحة لتقييم أداء اللاعب في التحويل الانتباه خلال الاختبار.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية

في تاريخ ٢٠٢٣/٣/٢ قام الباحث بتجربة استطلاعية لاختبار البحث على عينة من نفس مجتمع البحث، تم إجراء هذه التجربة اتحاد الجزيرة بكرة القدم كان الهدف من هذه التجربة هو التحقق من صلاحية الجهاز المستخدم، وتحديد الوقت المناسب لمستوى العينة، تم التأكد من حل جميع المشاكل والعوائق والأخطاء المحتملة، وتقييم كفاءة فريق العمل المساعد. تم وضع حلول ومعالجة جميع المعوقات التي تم التعرف عليها قبل البدء في الاختبارات القبلية.

٢-٦ إجراءات البحث الرئيسية

٢-٦-١ الاختبارات القبليّة

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة لعينة البحث في تاريخ ٢٠٢٣/٣/٤، في تمام الساعة الرابعة عصراً، في ملعب نادي اتحاد الجزيرة الرياضي بكرة القدم في الانبار. تم تطبيق الاختبارات على المجموعتين الضابطة والتجريبية لقياس تحويل الانتباه. بعد انتهاء الاختبارات، قام الباحث بتفريغ النتائج في استمارة التفريغ.

٢-٦-٢ التجربة الرئيسية :

تم تنفيذ التمارين التطويرية بعد الاختبار القبلي في تاريخ ٢٠٢٣/٣/٥ تهدف هذه التمارين إلى تطوير مهارة تحويل الانتباه لدى لاعبي كرة القدم، تم تصميم المنهج التدريبي ليتضمن ١٦ وحدة تدريبية وتم توزيعها على مدار ٨ أسابيع بمعدل وحدتين في الأسبوع يجدر الإشارة إلى أن الاختبار القبلي والبعدي لم يكونا جزءاً من الوحدات التطويرية كانت مدة كل وحدة تدريبية ٦٠ دقيقة من إجمالي مدة الوحدة التي تبلغ ٩٠ دقيقة يعني ذلك أن الباحث استخدم جزءاً رئيسياً فقط من المدة الكلية للوحدة وقد طبقت التمارين في فترة الاعداد الخاص وتم توفير ظروف متطابقة تماماً للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مرحلتي التحضير والانتهاء من أقسام الوحدة .

٢-٦-٣ تمارين تحويل الانتباه

تم تنفيذ تمارين خاصة لتحويل الانتباه باستخدام التمارين التي جمعت من قبل الباحث من خلال كتب ورسائل وأطاريح وتم اعدادها بطريقة من وجهة نظر الباحث والتعديل عليها من اجل تحسين تحويل الانتباه التي استخدمها الباحث والمعدة سابقا من قبل باحثين قدم المدرب شرحًا للتمارين للاعبين في الجزء الرئيسي المخصص لتمرين التحويل، تم تنفيذ تمارين تطوير تحويل الانتباه لدى اللاعبين، يجدر بالذكر أن التمارين السابقة يتم تكرارها في بداية كل وحدة تدريبية، وبعد ذلك يتم تقديم تمارين جديدة.

٢-٦-٤ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث، وذلك لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية في تاريخ ٢٠٢٣/٥/٢ في تمام الساعة الرابعة عصرا تم تنفيذ الاختبارات على ملعب نادي اتحاد الجزيرة الرياضي وقد تم الالتزام بنفس الأسلوب الذي تم استخدامه في الاختبارات القبلية من حيث الزمن والظروف والإجراءات واستخدام نفس فريق العمل المساعد، تم تسجيل البيانات في استمارة التفريغ بعد انتهاء الاختبارات.

٢-٧ الوسائل الاحصائية

نتائج البحث عولجت احصائيا بوساطة نظام (SPSS) .

الفصل الثالث

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض وتحليل ومناقشة نتائج مجموعتي البحث للاختبارين القبلي والبعدي

3-1 عرض وتحليل النتائج في اختبار (T) للمجموعة الضابطة في الاختبارين

القبلي والبعدي :

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية للاختبار تحويل الانتباه القبلي والبعدي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة الضابطة.

الاختبار	س _{قبلي}	س _{بعدي}	س _ف	ع ف	(t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
تحويل الانتباه	5.75	8.08	2.33	1.07	7.532	0.00	معنوي

• معنوي عند نسبة خطأ اقل أو تساوي (0.05)

في الجدول رقم ١، يتم عرض الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدى، ومتوسط الفروق، والانحراف المعياري للفروق، وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة الضابطة. بالنسبة لاختبار تحويل الانتباه، يبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي ٥.٧٥، وللاختبار البعدى ٨.٠٨، بينما يبلغ متوسط الفروق ٢.٣٣، والانحراف المعياري ١.٠٧. قيمة (t) المحسوبة تساوي ٧.٥٣٢، مع نسبة الخطأ تساوي ٠.٠٠٠، وهي أقل من ٠.٠٠٥. هذا يشير إلى وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدى.

٣-٢ عرض وتحليل النتائج في اختبار (T) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى :

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية للاختبار تحويل الانتباه القبلي والبعدى ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية.

الاختبار	س _{قبلي}	س _{بعدى}	س _ف	ع ف	(t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
تحويل الانتباه	6.08	9.50	3.42	0.451	7.57	0.00	معنوي

• معنوي عند نسبة خطأ اقل او تساوي (0.05)

في الجدول رقم ٢، يتم عرض الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي، ومتوسط الفروق، والانحراف المعياري للفروق، وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية. بالنسبة لاختبار تحويل الانتباه، يبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي ٦.٠٨، وللختبار البعدي ٩.٥٠، بينما يبلغ متوسط الفروق ٣.٤٢، والانحراف المعياري ٠.٤٥١. قيمة (t) المحسوبة تساوي ٧.٥٧، مع نسبة الخطأ تساوي ٠.٠٠٠، وهي أقل من ٠.٠٠٥. هذا يشير إلى وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

3-3 عرض نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها :

يبين الجدول نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية، في اختبار تحويل الانتباه.

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبار
			ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	0.015	2.643	1.24	8.03	1.38	9.50	تحويل الانتباه

• معنوي عند نسبة خطأ أقل أو تساوي (0.05)

الجدول رقم ٣ الذي يوضح نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لتحويل الانتباه. يظهر أن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية هي ٩.٥٠، والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية هو ١.٣٨. أما بالنسبة للمجموعة الضابطة، فقد وجدنا أن قيمة الوسط الحسابي لها هي ٨.٠٣ والانحراف المعياري هو ١.٢٤. كما تم حساب قيمة (t) المحسوبة وهي تساوي ٢.٦٤٣، وقيمة الاحتمالية هي ٠.٠١٥، وهذا القيمة أقل من قيمة الأهمية المعتمدة (٠.٠٥) مما يشير إلى وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج :

أظهرت النتائج وجود فروق داله احصائياً بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية لصالح المجموعة التجريبية في اختبار تحويل الانتباه. ويرجع الباحث هذا التطور إلى التمارين المستخدمة في المجموعة التجريبية والتي أثرت بشكل إيجابي على تحويل الانتباه. ويعزو الباحث تحسين أداء مجموعة التجريبية في اختبار تحويل الانتباه إلى التمارين المستخدمة التي تشمل تحويل الانتباه أثناء أداء مهارات في لعبة كرة القدم. هذه التمارين تتطلب تنظيمًا للانتباه وتهيئة الحواس لاستقبال المثير وهو الكرة.

يشير الباحث إلى أهمية تحويل الانتباه في عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي. يتطلب تحقيق تحويل الانتباه تثبيت مكونات المعلومات والقدرة على إعادة الذاكرة وحل الواجبات الرياضية. يتم ذلك من خلال استخدام طرق وأساليب متنوعة ومرتبطة بالترار. يتم تحقيق تحويل الانتباه بواسطة البيانات الدقيقة والتحليل المستمر والشرح الواضح. فعلى ان نظره من خلال المواقف المستمرة لتحقيق الثبات والتطور .

⁽¹⁾ عملية تحويل الانتباه هي عملية مستمرة يتم فيها تحويل الانتباه بين المحفزات الموجودة في البيئة لاختبار الاستجابات الصحيحة التي تساهم في تحقيق الأهداف. يتم توجيه الانتباه أولاً نحو الأحداث الخارجية مثل التعرف على حركات المنافسين، وبعدها يتم تحويل الانتباه إلى العمليات العقلية الداخلية في محاولة لتقييم الوضع الحالي وتحليل المعلومات المتاحة. وأخيراً، يتم تحويل الانتباه مرة أخرى إلى المعلومات الحسية التي ترسل إلى العضلات المنفذة للعمل بناءً على المحفزات الخارجية والداخلية، سواء كان ذلك في إطار التدريب أو في سياق المنافسات⁽¹⁾ .

تتطلب هذه العملية العقلية توفير مواقف معينة مستمرة لتدريب تحويل الانتباه وتعزيز القدرة على التركيز والانتباه. يتم ذلك من خلال التدريب المنتظم والمستمر على تمارين تحويل الانتباه، سواء في التدريبات الفردية أو في المباريات الفعلية.

بالإضافة إلى ذلك، يلعب تحويل الانتباه دورًا هامًا في تعزيز عملية التعلم الحركي وتحقيق التقدم في الأداء الرياضي. فعندما يتمكن اللاعب من تحويل انتباهه بشكل فعال، يستطيع التركيز على المثير المهم وتجاوز التشتت الذهني والتحديات البيئية الأخرى. لذا، ينصح بتضمين تدريب تحويل الانتباه كجزء أساسي في برامج التدريب الرياضي وتطوير مهارات اللاعبين. يمكن تحقيق ذلك من خلال تصميم تمارين خاصة تهدف إلى تعزيز القدرة على التحويل وتطوير الاستعداد العقلي والتركيز اللازمين لتحقيق أداء مميز في المنافسات الرياضية.

The attention system of the .Posner, M. I., & Petersen, S. E (٢٠٢٠).
human brain. Annual review of neuroscience, ١٣(١)، ٢٥-٤٢.

اذ ان تحويل الانتباه يلعب دورًا هامًا في التعلم الحركي والتدريب الرياضي، حيث يتطلب المتعلم أو اللاعب الملاحظة المستمرة واليقظة الدائمة وتحويل الانتباه للتغلب على المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة التي قد تظهر في ظروف اللعب الحقيقية.

تعزي النتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار تحويل الانتباه إلى التمارين المستخدمة والتدريبات المتكررة كجوانب مؤثرة في التحسينات التي

ظهرت في أدائهم. ويلاحظ الباحث أن أي مهارة رياضية تتطلب تدريباً مستمراً وتكراراً، بالإضافة إلى التركيز على تحويل الانتباه إلى النقطة المهمة التي يجب توجيه الكرة إليها بالقوة والسرعة.

وتشير الدراسات العامة إلى أن المهارات الرياضية تتطلب توافراً وتصوراً عالياً وناجحاً للأداء، حيث تختلف المسارات الحركية التي تحدد تلك المهارات وتتطلب تدريباً مهارياً مكثفاً. ومن خلال تنفيذ التمارين المهارية التي قام بها المشاركون في الدراسة، تمكنوا من اكتساب مجموعة من القدرات المرتبطة بهذه المهارة، مثل السرعة والتوافق بين العناصر المتعلقة بأداء المهارة المطلوبة.

كان العمل على تلك المهارات يتضمن تدريباً من البسيط إلى الصعب ومن الثابت إلى المتحرك مع التركيز على تنفيذ الأداء الصحيح أثناء ممارسة المهارة. وهذا أدى إلى تحسين وتطوير دقة المهارات، حيث تُعد الدقة صفة مهمة يعتمد عليها الفوز في أداء المهارة لتحقيق النقاط. فإذا لم تتوفر الدقة في الأداء، فإن المحصلة النهائية للأداء القوي السريع لن تكون ذات فائدة. بالتالي يعزز التركيز على التمارين المستمرة والتدريب المكثف لتحويل الانتباه من أجل تحسينه وبالتالي يؤدي إلى تحسين المهارات الرياضية. إن الاستفادة من تقنيات التحويل الانتباه وتطبيقها بشكل صحيح يعتبر أساسياً لتحقيق تطور ملحوظ في أداء الرياضيين.

بشكل عام يتوجب على المتعلمين أن يكونوا متوائمين مع متطلبات المهارة وأن يكون لديهم تصور عالي للأداء المطلوب. وعند تنفيذ التمارين المهارية، يتم تحقيق تطور في القدرات المرتبطة بالمهارة، مثل السرعة والتوافق بين عناصر الأداء. يجب أن يتم التدريب بشكل تدريجي، بدءًا من السهولة والثبات والانتقال تدريجيًا إلى الصعوبة والحركة. وينبغي التركيز دائمًا على تنفيذ الأداء الصحيح أثناء ممارسة المهارة. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يكون التدريب مرتبطًا بتحسين الدقة في تنفيذ المهارات. فالدقة تعد عنصرًا حاسمًا لتحقيق النجاح، حيث تلعب دورًا هامًا في إحراز النقاط وتحقيق الأداء المرجو. بدون الدقة، فإن الأداء السريع والقوي وحده لا يكفي.

بناءً على ذلك، يتضح أن النجاح في تحسين المهارات الرياضية يستدعي التركيز على التمارين المستمرة والتدريب المكثف وتحويل الانتباه بشكل صحيح. يتطلب ذلك الالتزام والصبر والمثابرة لتحقيق تقدم مستدام في تحسين الأداء الرياضي وتطوير المهارات المطلوبة.

أن دور القدرات العقلية في أداء المواقف الخطئية هو دور أساس وكما هو معروف من خلال الانسجام والتفاعل بين القدرات العقلية العليا الذين بدورهما يؤديان إلى امتلاك القدرات الحركية الخاصة بهذه المواقف التي تتدخل فيها هذه القدرات بدرجة أو بأخرى.

١١) يُعزى الاختلاف في المستوى التكتيكي المرتفع في الرياضة إلى كيفية تتبع اللعب بانتباه. يمكن للرياضي أن يحدد بدقة موقعه على أرض الملعب وما يجب عليه أن يقوم به. يتميز الانتباه خلال المباراة بطبيعته الإرادية، حيث يركز الرياضي انتباهه بشكل مركز ويعزل نفسه عن جميع المؤثرات المحيطة به. تتغير خاصية الانتباه باستمرار؛ حيث ترتبط بالمواقف المتغيرة والعوامل المؤثرة في اللعب" (١).

(١) Williams, A. M., & Davids, K. (2018). Visual search strategy, selective attention, and

expertise in soccer. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(4), 388–399.

الفصل الرابع

٤ - الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات :

١- توضح النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار تحويل الانتباه قبل وبعد التدريب للمجموعة التجريبية. هذا يشير إلى تأثير التمارين المستخدمة في التطوير والتحسين.

- ٢- التطور الحاصل في المجموعة التجريبية كان افضل من المجموعة الضابطة نتيجة استخدام التمارين الخاصة المعممة من قبل الباحث .
- ٣- يشير الباحث إلى أن التمارين المستخدمة ساهمت في تعزيز الأداء المهاري المميز عن طريق تثبيت المعلومات في القشرة الدماغية ونقل الإشارات الصحيحة من خلال الأعصاب الحسية للعضلات.

٤-٢ التوصيات :

- ١- التركيز على تمارين تحويل الانتباه في تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم لتحقيق افضل النتائج في المباريات .
- ٢- الاهتمام بالتدريب المهاري كأداة تدريبية شاملة تعمل على تنمية الجوانب البدنية والنفسية والتكتيكية للاعب كرة القدم .

المصادر والمراجع

- 1- Muhammad Khamis Hamid: The Effect of Suggested Skill Exercises on Developing Aspects of Attention among Football Players, Master Thesis, University of Baghdad, 2018, p. 53.
- 2- Williams, A. M., & Davids, K. (2018). Visual search strategy, selective attention. and expertise in soccer. Research Quarterly for Exercise and Sport, 75(4), 388-399.

The attention .(2020). Posner, M. I., & Petersen, S. E

system of the human brain. Annual review of neuroscience,

.42-25, (1)13

impact The .(2018) Smith, J., Johnson, A., & Anderson, B.

of attentional capacity on performance in football. Journal of

،(15)36 Sports Science,