

تمارين مهارية مقترحة في تنمية تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم بأعمار من (14-16) سنة

محمد خميس حميد

أ.م. د بيدا كيلان

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى تصميم اختبار عملي لقياس تركيز الانتباه وافترض الباحث هناك فروقات ذوات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تركيز الانتباه بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية. اما منهجية البحث واجراءاته الميدانية استخدم الباحث المنهج التجريبي، فضلاً عن اعتماده اسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذي الاختبار القبلي والبعدي، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة القدم. فضلاً عن استخدام ادوات ووسائل جمع المعلومات الخاصة بالاستمارات واستطلاع اراء الخبراء وتطبيق التجارب للاختبار وفق التجارب الاستطلاعية، وعلى وفق ذلك تبين للباحث فروق معنوية في تأثير استخدام التمارين المستخدمة بين الاختبار القبلي والبعدي، لذا يوصي الباحث اعتماد الاختبار الذي اعده الباحث لقياس تركيز الانتباه وضرورة استخدام تمارين تركيز الانتباه في تطوير الناحية المهارية للعبة كرة القدم .

Abstract

Suggested skill exercises in developing the concentration of attention among footballers aged 14-16 years

By

Baidaa Kelan, PhD. Prof.

Mohammad Khamees

College of Physical Education and Sports Science

Baghdad University

The aim of the study was to: Designing a concentration of attention test, and identifying the effect of suggested skill exercises in developing the concentration of attention among footballers aged 14-16 years.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Twenty two footballer of the National Center for sporting talent have been chosen as a main subjects for this research, and given the intervention. The researchers concluded that:

The use of suggested skill exercises which used in the experimental group have a positive effects in developing the concentration of attention among footballers aged 14-16 years. Therefore, the researcher recommends to adoption of the concentration of attention test prepared by the research

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميتها:

ان الانتباه في المجال الرياضي يعتمد على عدة مظاهر ومن اجل الوصول الى المستويات العليا فيتوقف بشكل كبير على تنمية تلك المظاهر وتطويرها واهمها (تركيز الانتباه) وان كل نشاط يحتاج الى هذه المظاهر ولكن بمقادير مختلفة حسب نوع الفعالية لذا يتطلب من اللاعب او المتعلم ان يتعلم المهارات الحركية ثم يصل بها الى مرحلة الاتقان وهذا لا يتم الا من خلال الاعداد بشكل متكامل من الناحية البدنية والمهارية والخطئية ونفسية.

لذا يحتاج اللاعب الى انتباه وتركيز عالي للاعبين الذين يستمرون معه بنفس القوة والسرعة والنشاط لأجل التهديد بالوقت والمكان المناسب فأن اعداد تمرينات لتركيز الانتباه تساعد اللاعب على توجيه انتباهه في اللعب وعزل نفسه عن مشتتات الانتباه كافة ويتم ذلك باستخدام التمرينات المهارية التي تساعد في تطوير مستوى اللاعبين إذ يمكن عن طريق التمرينات المهارية المساهمة في رفع قدرة الرياضي.

أن التهديد في كرة القدم يتوقف عليها نجاح وتفوق اللاعب من خلال قدرته على التحكم في مهارته الحركية التي تسهم في نجاح وتفوق الفريق كوحدة متكاملة من خلال الحصول على (الهدف)، وبما ان الباحث يبحث في تطوير اهم المهارات التي لها علاقة بنتائج المباريات في لعبة كرة القدم تكمن أهمية البحث في أعداد تمرينات مهارية مقترحة من قبل الباحث وادوات تدريبية لتنمية تركيز الانتباه وتطوير مهارة التهديد، من خلال تطوير القدرات العقلية والنفسية تسهم بشكل كبير بتطوير جميع المهارات وخاصة التهديد.

1-2 مشكلة البحث:

يشكل الانتباه عنصر هام في جميع الالعاب وخاصة كرة القدم حيث يتطلب من لاعب كرة القدم الانتباه وتركيز بصورة دقيقة ومستمرة لحركات اللاعبين على المنافس والزميل والكرة والمرمى بشكل مستمر. فان غياب الانتباه وفقدان الكفاءة والقدرة على متابعة وملاحظة اللاعبين مما يؤدي الى خسارة الجهد المبذول وفشل الخطة. ومن خلال معرفة الباحث والاطلاع ومشاهدة المباريات وجمع المعلومات من المدربين ارتأى الباحث من اجل الارتقاء بالعملية التدريبية من الناحية المهارية ورفع مستوى اللاعبين، وضع تمرينات مهارية لتنمية مظهري تركيز الانتباه وتطوير مهارة التهديد للاعبين كرة القدم لغرض إيجاد الحلول المناسبة لمساعدة المدربين واللاعبين في آن واحد.

1-3 أهداف البحث:

1. تصميم اختبار عملي لقياس تركيز الانتباه.
2. أعداد تمرينات مهارية خاصة بتركيز الانتباه بكرة القدم.
3. التعرف على تأثير التمرينات المقترحة في تنمية تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

1-4 فروض البحث :

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبار تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي.
2. هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تركيز الانتباه بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التمرينات.

1-1-1-2 مفهوم التمرينات:

تعددت الآراء والأفكار وأختلف الباحثون والمفكرون العاملون في الوسط الرياضي حول اعطاء مفهوم خاص وشامل للتمرين بسبب تعدد أغراضه الا إن هذا الاختلاف لن ينصب على اختلاف جوهري ولكن بوجهات نظر تخص تخصصات المدربين أو الأكاديميين وغيرهم فمنهم من ينظر له من الناحية التربوية فيرى (أثير محمد صبري ، 1991) "أن التمرينات هي الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية التي تؤدي لغرض تربوي للوصول إلى أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة" (46:1).

حيث عرفه (هارا) "التمرين بأنه كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي للإنسان" (11:9)

ويعرف التمرين على انه "أداء او انجاز واجب عمل معين بصورة متكررة لغرض تعلم واتقان مهارة مكتسبة بصورة تامة" (24:3)

ويعرفه الباحث التمرين هي الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدي لرفع الكفاءة البدنية للجسم ومساعدته على النمو المتوازن وتنمية التوافق العضلي العصبي.

2-1-1-2 أهداف التمرينات الرياضية وفوائدها (256:4).

للتمرينات الرياضية اهداف عديدة على النحو الآتي: -

- 1- تثبيت أسس شكل الحركة.
- 2- توسعة عناصر (الإدراك الحس - حركي) للفرد.
- 3- ربط أجزاء الحركة للوصول إلى الأداء المهاري الكلي.
- 4- ثبات الأداء والوصول إلى الأوتوماتيكية.
- 5- نقل أثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة للمهارة الأصلية.
- 6- تساهم في بناء الجسم ورفع الكفاءة الإنتاجية عن طريق تطوير اللياقة البدنية.

2-1-1-3 الشروط الواجب توافرها في التمرينات: (259:4)

- 1- يجب أن تكون التمرينات مختلفة ومتنوعة بغية التأثير الشامل في الجسم، وإبعاد الملل وبث التشويق عند الفرد.
- 2- أن تتدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- 3- أن تعمل التمرينات على زيادة مرونة العضلات والمفاصل.
- 4- أن تعمل على تحقيق الصفات النفسية مثل (المثابرة والإرادة والتحمل... وغيرها)

2-1-1-4 التمارين بكرة القدم (55:2):

اسباب التطور الكروي في بعض دول العالم ووصولهم الى مرحلة متقدمة في مجال كرة القدم، وفي المجال الرياضي والذي اعطي اهمية كبيرة جدا وقد وضعت الميزانيات الكبيرة من خلال الاهتمام بالمنشآت الرياضية وفي مجال الابحاث التي

تخص كل ما هو جديد وحديث في علوم الرياضة بل وصل الحال في بعض الدول الى انشاء مراكز كبيرة تتخصص في دراسة وتطور الرياضة. ومن اهم الامور التي تطور لاعبي كرة القدم بشكل خاص تأتي اهمية التمارين الكروية وانواعها المختلفة والتفاصيل الاخرى المتعلقة بتلك التمارين مثل وقت التمرين وحجم الكرة والمساحة المطلوبة لا نجاح التمرين والامور الاخرى، وكل هذه الامور تتعلق بالعمر للاعب والعمر التدريبي ومستوى اللاعب بشكل خاص وعلى هذا الاساس توضع التمارين المختلفة. والتمارين التي تحتوي على الكرة اثناء التمرن ومالها من اهمية كبيرة جدا على تطوير اللاعب مهما كان عمرة ومستواه فمثلا عند البدء بعملية الاحماء والتي تستغرق 15 دقيقة ولو قلنا ان اللاعب يتمرن 6 مرات في الاسبوع فان كل لاعب سيحصل على تمرين اضافي لمدة ساعة ونصف ناهيك عن وقت التمارين الاخرى التي تحتوي على الكرة ايضا وبهذا الشكل فقد ساهمنا وبشكل كبير من اعداد لاعب كرة قدم يحسن التعامل مع الكرة ويحمل ثقافة كروية كبيرة . وهناك انواع مختلفة من التمارين الكروية الخاصة والتي تحتوي على الكرة اثناء التمرن ويجب على المدرب ان يعطي اهتماما لعمر اللاعب والمستوى.

2-1-1-5 العوامل التي تؤثر على تركيز الانتباه (66:6):

أن الكثير من اللاعبين لديهم مشكلات عديدة لتحقيق التركيز سواء في التدريب أو المنافسات وباعتقاد الباحث ان ضعف ثقة اللاعب بنفسه يؤدي الى تشتت تركيز الانتباه ويرجع ذلك أن اللاعب يحاول تجنب الفشل الذي غالبا ما يأتي نتيجة ضعف ثقته بنفسه ومن خلال الشعور بالقلق و الخوف، فضلا عن استحواذ التفكير السلبي عليه وبانشغاله بنتائج الأداء اكثر ما يهتم بالأداء ذاته و إن تحقيق الثقة بالنفس تأتي بالدرجة الأساس على تطوير و تحسين الأداء وعدم الانشغال بالأحداث الماضية و التذكر بها دائما وبالأخص إذا كانت ظروف بيئية ، وكذلك الانشغال بالأحداث المستقبلية ، وهي نتائج متوقعة لأفعال معينة كأن يفكر اللاعب ماذا لو خسر المباراة أو ارتكب خطأ ما في المنافسة ان هذه الأفكار تؤثر سلبيا على تركيز اللاعب و بالتالي يؤدي الى المزيد من الأخطاء و الهبوط في الأداء لفترة طويلة خلال فترات التدريب و المنافسة و الانشغال بالكثير من المتغيرات (المثيرات) و هي تعتبر مصادر تشتت للانتباه من ناحية التشجيع ، هناك بعض اللاعبين يعتبرون وجود متفرجين يعرفونهم يعد مصدر قوي لتشتت الانتباه، هناك مشكلة أخرى لتركيز الانتباه و المتمثلة بالتركيز الزائد بالنسبة للنواحي الفنية لكيفية أداء حركات الجسم أي تركيز الانتباه الضيق الداخلي، لأنه كلما كان تحليل زائد لحركات الجسم كلما اثر ذلك بالانسيابية و الطلاقة لخصائص الأداء للمهارات والأداء العالي بالأخص إذا كان المطلوب سرعة رد الفعل و اتخاذ القرار.

هناك تركيز الانتباه نحو البيئة الرياضية تحدث نتيجة منبهات حسية وبصرية تركيز الانتباه الداخلي و يحدث عادة لنتيجة المنبهات الداخلية و المتمثلة بالأحاسيس والمشاعر التي مصدرها اللاعب ذاته لان اللاعب يوجه تركيز انتباهه نحو ذاته واللاعب الجيد المتمكن من السيطرة على نفسه عليه التخلص من الانفعالات والقلق النفسي ويحول تركيز انتباهه من الذات الى التركيز الخارجي المرتبط بالأداء الرياضي ويمكن بعد ذلك الرجوع الى التركيز الداخلي لثبات ذاته وثقته بنفسه ولا يمكن تعلم اللاعبين التركيز على الأداء دون ان يتعلم المهارة بصورة جيدة لان اللاعب لا يستطيع تنفيذ خطة معينة ما لم يمتلك أقصى درجات التركيز في أداء المهارة.

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي، فضلاً عن اعتماده أسلوب المجموعتين المتكافئتين :التجريبية والضابطة ذي الاختبار :القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وهم لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة القدم وعددهم (24) لاعب وتم استبعاد الحراس وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة (الزوجي والفردى) كل مجموعة تتكون من (12) لاعب اذ تخضع المجموعة التجريبية الى التمرينات المعدة من قبل الباحث .

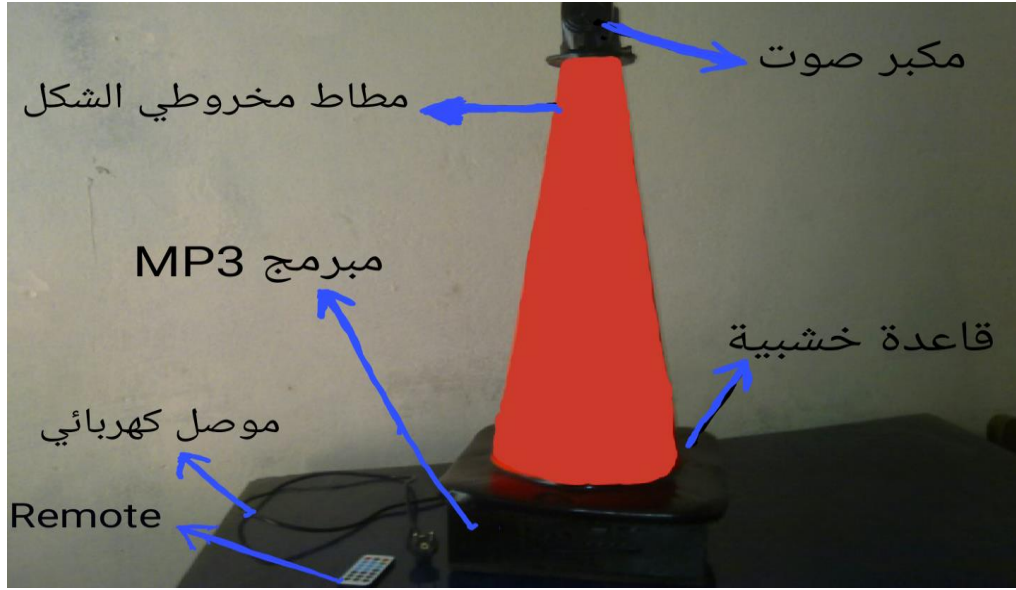
3-3 الاختبار المستخدم في البحث

اختبار مصمم من قبل الباحث لقياس تركيز الانتباه في كرة القدم.
اسم الاختبار: اختبار تركيز الانتباه للاعبى كرة القدم.
الغرض من الاختبار : قياس تركيز الانتباه اثناء التصويب على مرمى كرة القدم.
الادوات المستخدمة:

- شاخص ناطق من (1-4) ألوان عشوائية.
- عارضة مرمى قانونية
- حافظة كرات
- كرات قدم
- مصابيح ألوان ضد الارتجاج
- ساعة توقيت الالكترونية.
- استمارة تسجيل وقلم.
- جهاز المرسل الريمونت والمستقبل.
- سلك كهرباء موصل من المستقبل الى الاضوية المربوطة في المرمى.

مواصفات الجهاز :

يتكون الجهاز من مخروط مطاط توجد على قمته سماعة، ويثبت من الاسفل، قاعدة الكترونية مبرمجة وفي داخله سماعة مكبرة للصوت، وفي داخله جهاز ناطق (مبرمج) متصل بمكبر الصوت والسماعة الخارجية، ويحتوي الجهاز ايضاً على محولة خارجية ومقاومات لحماية الجهاز من التلف ويتم تشغيله بطريقتين: البطارية والتيار الكهربائي. ويتم اصدار ايعاز بشكل صوت عن احد الالوان التي تظهر عن طريق الشاخص المبرمج لاصدار الاصوات كما في الشكل(1).
اما (العارضة الضوئية) فهي عارضت المرمى القانونية لملاعب كرة القدم تحتوي على اربعة مستطيلات كل مستطيل يكون بلون (احمر، اخضر، ازرق واصفر) وكل مستطيل بقياس (3.61) عرض (1.17) ارتفاع تعمل من خلال الايعاز الذي يصدر من الجهاز الناطق اي تظهر جميع الالوان بنفس الوقت وعلى المختبر التهديد نحو اللون المحدد من قبل الشاخص الناطق.



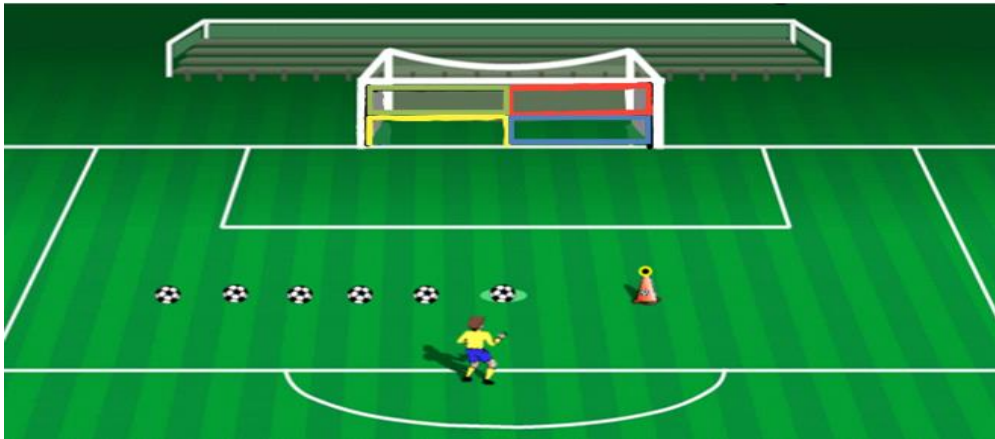
الشكل (1) الجهاز الشاخص الناطق

طريقة اداء الاختبار:

يقف اللاعب إمام العارضة الضوئية ويبدأ بالاختبار بعد سماع صافرة البدء حيث يقوم اللاعب بتصويب الكرات على لون المستطيل المحدد من قبل الشاخص الناطق، من مسافة (9م) (9.84 يارد) اذ ان الجهاز مبرمج بطريقة تسمح بتشغيل جميع الاضوية معاً بنفس الوقت بأجزاء من الثانية بمجرد الضغط على زر تشغيل من قبل شخص يتحكم بالجهاز المرسل ومطلوب من اللاعب تركيز وعزل جميع المشتريات والتصويب على اللون المحدد من قبل الناطق العشوائي وطيلة فترة الاختبار يركل اللاعب الكرات على الالوان التي تم تحديدها من قبل الناطق، بعد كل ركلة يرجع اللاعب الى الخلف مسافة متر هناك شواخص محددة لرجوع اللاعب وعند وصول اللاعب الى الشاخص يقوم الشخص الذي يتحكم بالمرسل اعطاء ايعاز جديد للإضاءة والغرض من وضع الشاخص ذلك لكي يخضع جميع اللاعبين لنفس ظروف الاختبار، علماً ان مدة الاختبار (30 ثانية) وهناك صافرة بدء الاختبار وانتهاء الاختبار.

احتساب الدرجات:

تسجيل عدد التسديدات الصحيحة خلال مدة الاختبار (30) ثانية وتحتسب التسديدات الصحيحة.



شكل (2) تركيز الانتباه

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 التجربة الاستطلاعية:

3-4-1-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في 2017/1/7 يوم السبت مع المهندس المختص بخصوص تركيب الجهاز وتشغيل الدائرة الالكترونية والدائرية وربط الأضوية وللتعرف على المشاكل والمعوقات ومن اهم المعوقات التي تم معالجتها هي الاضاءة كانت منخفضة اذ تم تبديلها بإضاءة عالية وواضحة وتحمل صدمات والارتجاج وحل مشكلة التيار الكهربائي بتشغيل الجهاز بطريقة الشحن.

3-4-1-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بتجربة الاستطلاعية الثانية في 2017/2/4 يوم السبت الخاصة باختبار البحث على عينة من مجتمع البحث نفسه، وتم إجراء هذه التجربة في ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة القدم وكان الغرض من هذه التجربة : لبيان صلاحية الجهاز المستخدم، فضلاً عن تحديد الزمن المناسب لمستوى العينة وتم التأكد من حل جميع المشكلات والمعوقات والاطفاء وتعرف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد وتم وضع الحلول ومعالجة جميع المعوقات التي تم التعرف عليها قبل الاختبارات القبلية.

3-4-2 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الجمعة والسبت المصادف 2017/2/10-11 وفي تمام الساعة (9) صباحاً في ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة القدم - بغداد، على مجموعة البحث الضابطة والتجريبية لقياس تركيز الانتباه ، وبعد انتهاء الاختبار قام الباحث بتفريغ النتائج في استمارة التفريغ.

3-4-3 التجربة الرئيسية:

بعد الاختبار القبلي تم تطبيق التمرينات التطويرية المعدة من قبل الباحث في يوم الجمعة المصادف 2017/2/17 التي تعمل على تطوير تركيز الانتباه بكرة القدم لدى لاعبي كرة القدم ، وتكون المنهاج من (16) وحدة تدريبية اي (8) اسابيع بواقع (2) وحدات بالأسبوع ، علماً ان الاختبار القبلي والبعدي ليس من ضمن الوحدات التطويرية، وكان زمن الوحدة (60) دقيقة من زمن الوحدة الكاملة ومدته (90) دقيقة أي ان الباحث استخدم الجزء الرئيسي فقط من مجمل الوحدة وحيث تشابهت الظروف جميعها للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القسم التحضيري والقسم الختامي من أقسام الوحدة.

تمرينات تركيز الانتباه

أخذ تمرينات خاصة في تركيز الانتباه عن طريق تمرينات معدة من قبل الباحث حيث تم شرح التمرين للاعبين من قبل المدرب في الجزء الرئيسي المخصص لتمرينات التركيز، وطبقت التمارين الخاصة بتطوير تركيز الانتباه لدى اللاعبين. ملاحظة : يتم اعادة تمرينات السابقة في بداية كل وحدة تدريبية وبعدها يتم اعطاء تمرينات جديدة.

3-4-4 الاختبارات البعدية:

بعد ان تم الانتهاء من تطبيق المنهاج، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية في يوم الجمعة والسبت المصادف 2017/4/14-15 في تمام الساعة (9) صباحاً، وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة

الرياضية بكرة القدم / بغداد وهنا التزم الباحث بالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبلية من ناحية الزمن والظروف والإجراءات وينفس فريق العمل المساعد وتم تفريغ البيانات في استمارة التفريغ.

3-5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss لاحتوائها على كافة معالجات دراسة البحث.

1. الوسط الحسابي.

2. الانحراف المعياري.

3. اختبار (T) للعينات المرتبطة والمستقلة.

4. معامل الارتباط (بيرسون)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج

عرض وتحليل ومناقشة نتائج مجموعتي البحث في الاختبارين القبلي والبعدي

4-1-1 عرض وتحليل النتائج في اختبار (T) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة ، قام الباحث

باستخدام اختبار (T-test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في جدول (1)

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية للاختبار تركيز 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
تركيز الانتباه	5.75	8.08	2.33	1.07	7.532	0.00	معنوي

• معنوي عند نسبة خطأ اقل او تساوي (0.05)

يبين الجدول (1) الاوساط الحسابية لاختبار القبلي والبعدي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t)

المحسوبة لأفراد المجموعة الضابطة ,ان اختبار تركيز الانتباه نجد ان الوسط الحسابي القبلي (5.75) والبعدي (8.08)

ومتوسط الفروق (2.33) والانحراف المعياري (1.07) وان قيمة (t) المحسوبة (7.532) نسبة الخطأ (0.00) وهو اقل

من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 عرض وتحليل النتائج في اختبار (T) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية، قام الباحث

باستخدام اختبار (T-test) للعينات المتناظرة، وكما مبين في جدول (2)

جدول(2)

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

الاختبار	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع ف	(t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
تركيز الانتباه	6.08	9.50	3.42	0.451	7.57	0.00	معنوي

• معنوي عند نسبة خطأ اقل او تساوي (0.05)

يبين الجدول (2) الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدى ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية ,ان تركيز الانتباه نجد ان الوسط الحسابي القبلي (6.08) والبعدى (9.50) ومتوسط الفروق (3.42) والانحراف المعياري (0.451) وان قيمة (t) المحسوبة (7.57) نسبة الخطأ (0.00) وهو اقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

4-1-3 عرض نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها : قام الباحث باستخراج قيم (f) لجميع الاختبارات ، إذ تمت معالجة نتائجهم في الاختبارات المذكورة في أعلا باستخدام اختبار (f) للعينات المستقلة والجدول (3) يبين ذلك.

جدول(3)

يبين الجدول نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ,في اختبار تركيز الانتباه.

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

• معنوي عند نسبة خطأ اقل او تساوي (0.05)

يبين الجدول (3) نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ,لاختبار تركيز الانتباه نجد ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (9.50) والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (1.38) وقيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.03) والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (1.24) وان قيمة (t) المحسوبة (2.643) والقيمة الاحتمالية (0.015) وهو اقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2 مناقشة النتائج

أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه ، حيث اظهرت المجموعة التجريبية فروق معنوية وهذا ما اشارت اليه النتائج والذي يعزو الباحث سبب هذا التطور الى التمارين المستخدمة والتي أثرت في الاتجاه الايجابي ولصالح المجموعة التجريبية، والباحث يعزو التطور في اختبار تركيز الانتباه بالنسبة للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى

تمارين المستخدمة لتركيز الانتباه أثناء أداء مهارات في لعبة كرة القدم عملية ليست بالسهلة ولكن التدريب المتواصل عليها يعطي نتائج إيجابية، وقد أكد (محمد صبحي حسانين وحلمي عبد المنعم 1988) "حيث أن طبيعة هذه التمارين المهارية الخاصة تجعل اللاعب في وضع يسمح له بتهيئة الحواس لاستقبال المثير وهو الكرة، وهذا ما أكدته (يعرب خيون) بأن تركيز الانتباه هو "عزل كل المثيرات وتوجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط" (48:12). لاسيما يلعب تركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي، إذ أنه في مراحل التعلم الحركي يجب تثبيت مكونات المعلومات باستمرار، ويتم ذلك من خلال الطرائق أو الأساليب المتنوعة ذات المتطلبات العملية والمرتبطة بالتكرار التي تتطلب من المتعلم أو اللاعب التركيز والقدرة على إعادة الذاكرة لحل الواجبات الرياضية سواء أكان ذلك في التدريب أم المباراة، ويحدث تركيز الانتباه بواسطة البيانات الدقيقة والتحليل المستمر والشرح الواضح، وكذلك يجب تطويره من خلال مواقف معينة مستمرة لكي تحصل عمليتا الثبات والتطور، فضلاً عن أن مراحل التمرين تؤدي إلى التخلص من التأثير السلبي في تركيز الانتباه (45:5). كما أن تركيز الانتباه عملية عقلية لا يمكن الاستغناء عنه في التعلم الحركي والتدريب الرياضي، إذ في أثناء ذلك تحدث مواقف وحالات تتطلب من المتعلم أو اللاعب الملاحظة المستمرة وبقية دائمة وتركيز دائم حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة التي غالباً ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية" (298:9).

كذلك التطور الذي حصلت عليه المجموعة التجريبية يعزى الباحث إلى أن أي مهارة من المهارات الرياضية تحتاج إلى تمارين وتدريبات متكررة بالإضافة إلى تركيز الانتباه على النقطة التي يجب أن ترسل إليها الكرة بقوة وبسرعة وإن المهارات قيد البحث بشكل عام، تحتاج من المتعلم التوافق والتصور العالي والناجح للأداء، إذ أن المسارات الحركية التي تحدد هذه المهارات كثيرة ولهذا تختلف المسارات فيها، ومن خلال التمارين المهارية والتي طبقها المتعلمين فقد استطاعوا امتلاك مجموعة من القدرات التي تنصف بها هذه المهارة مثل السرعة في الحركة والتوافق الجيد بين هذه العناصر طبقاً للأداء المهاري المطلوب تنفيذه، فضلاً عن ذلك كان العمل بها من السهل إلى الصعب، ومن الثبات إلى الحركة، مع التأكيد على الأداء الصحيح في أثناء ممارسة المهارة، جعل التقدم لدى المتعلمين واضحاً في تطوير دقة المهارات، إذ تعد الدقة مكوناً أو صفة مهمة يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط، فإذا تمّ قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لا فائدة منها إذا افتقرت إلى صفة دقة الأداء (21:11).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث تمكن الباحث من التوصل للاستنتاجات التالية وهي :-

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير استخدام التمارين المستخدمة .
2. أن الاختبار المصمم من قبل الباحث أثبت صلاحيته لقياس تركيز الانتباه للاعبين كرة القدم من أعمار 14-16.
3. أن التدريب المهاري والتكرار المستمر يعد عاملاً مهماً في تطوير مظاهر الانتباه والقدرات الحركية بكرة القدم.
4. ساهم التدريب بتمارين المصممة من قبل الباحث في تعزيز الأداء المهاري المتميز من خلال تثبيت المعلومات في القشرة الدماغية وإيصال الإيعازات الصحيحة عن طريق الأعصاب الحسية للعضلات.

5-2 التوصيات: في ضوء الاستنتاجات توصل الباحث الى:

1. اعتماد الاختبار الذي اعده الباحث لقياس تركيز الانتباه.
2. ضرورة استخدام تمارين تركيز الانتباه في تطوير الناحية المهارية للعبة كرة القدم لتحقيق الدقة في التصويب.
3. الاهتمام بالتدريب المهارى كونه وسيلة تدريبية للأعداد البدني و النفسي والخططي.

المصادر

- أثير محمد صبري : بعض المتغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية للعضلة الهيكلية وعلاقتها بتدريب الفرد القصى الثابتة. والمتحركة، أطروحة دكتوراه: جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 1991.
- ثامر محسن إسماعيل وموفق مجيد المولى: تمارين تطويرية لكرة القدم، ط1 (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، 1990).
- حسين عباس عبد الزهرة: تأثير تمرينات خاصة لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية للكلمات المستقيمة ودفاعاتها للناشئين بأعمار (15-16)، رسالة ماجستير.
- حمدي احمد السيد وأحمد عبد العزيز، التمرينات البدنية، ط1 (الإسكندرية دار وفاء الدنيا للطباعة والنشر)، 2012.
- روبرت تايدفر. دليل الراشدين للتدريب الذهني، (ترجمة) محمد رضا إبراهيم (آخرون)، الموصل: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجية العمليات العقلية ط1 (عمان ، دار الفكر، 2000).
- غازي صالح حمود: الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية، أطروحة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
- كورت ماينل. التعلم الحركي، (ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد: مطابع جامعة بغداد، 1987، ص266.
- هارة . أصول التدريب الرياضي، ط2 (ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل: مطبعة جامعة الموصل، 1990.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر: دار الفكر العربي، 1997.
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية بالكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997) .
- يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد: مكتب الصخرة للطباعة، 2002.