

تركيز الانتباه وعلاقته بالأداءات الخطئية لدى لاعبي كرة القدم

يوسف بركة

المقدمة ومشكلة البحث: -

يشهد العصر الحديث تطوراً متسارعاً في برامج الأنشطة الرياضية وقد رافق هذا التطور تغييراً في أنماط التدريب والإعداد البدني والمهاري والنفسي. وتعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب شهرة وانتشاراً على المستوى العالمي، وأصبحت المهارات النفسية عاملاً أساسياً بالنسبة للرياضي حيث أنها تؤثر تأثيراً كبيراً على أدائه سواء في التدريب أو المنافسات ويظهر ذلك جلياً في المنافسات الرياضية حيث يمكن أن يؤدي اللاعب بصورة جيدة أثناء التدريب وعند المنافسة نتيجة للضغوط والتوتر النفسي يؤدي ذلك إلى اضطراب في الأجهزة مما يؤثر على الأداء لذلك يجب إعداد اللاعب قبل المنافسة إعداداً جيداً.

يعد الانتباه احد الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية الأخرى كالتذكر أو التخيل أو التصور أو التفكير أو التعلم ، إذ أن الإنسان عندما يتعامل مع المحيط يجب أن يعرف هذا المحيط حتى يستطيع حماية نفسه من الإخطار، والشرط الأول هو إن ينتبه إلى ما يهمله من هذه البيئة وان يدركها بحواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها وان يسيطر عليها بعقله وعضلاته، إذا فالانتباه هو الخطوة الأولى لتكيف الفرد مع المحيط، ويستخدم مصطلح التركيز والانتباه بصورة مترادفة في المجال الرياضي ، ولكن عند معرفة معنى الانتباه يكون الأمر سهلاً للتفريق بين المصطلحين، إذ إن هنالك فرقاً بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه أهم من التركيز والأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين فالتركيز يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه وشدته. (٢٧ : ٣٦١) (١٩ : ١٨٤)

ويشير (محمد حسن علاوي) بان تركيز الانتباه " هو حالة موجودة وجوهرية يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد. فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الإنجاز الرياضي" (٢١ : ٣٥-٤٠)

إن لتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التدريب الرياضي، إذ يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال مراحل البناء الرياضي، كما يمكن استخدامه في عملية الإعداد النفسي للمنافسة، إذ يشير هاشم سليمان، ١٩٨٨ إلى تأكيد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظراً لذلك يجب مراعاة تعويد

الرياضي على تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات. (٢٤ : ٢٩)

وقد تناول العديد من الباحثين موضوع تركيز الانتباه منهم، دراسة أميرة حنا مرقص ١٩٩٤م ودراسة زياد أمين بركات غانم، ودراسة أسماء فتحي أحمد، ميرفت عزمي زكي، ودراسة إيمان رافع دندي، ودراسة توفيق زايد الرقب، ودراسة سعيد بن صالح الرقيب، ودراسة مصطفى حسين باهي، ودراسة منتهى مطشر عبدالصاحب، وسوزان دريد أحمد، ودراسة هاشم أحمد سليمان ١٩٨٨ م، ودراسة نبيل احمد عيداحمد ٢٠١٢م ودراسة يحيى النجار، عبدالرؤوف الطلاع ٢٠١٥ م، ودراسة Prapavessis,h ودراسة Drogy V . Harris and Bettel. Harris 1984 ودراسة Wong, Shyh Shin 2012 ودراسة 1996.

كما أشار " مفتى إبراهيم" (١٩٩٨) إلى أن الخطط جمع خطة، والخطة بشكل عام تعنى " الاستجابات والتحركات المبنية على اختيار نتيجة التفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى من خلالها تحقيق نتائج إيجابية "

والخطط تعتمد في الأساس على التفكير والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة. كما أن إتقان اللاعب للمهارات الحركية والوصول بها إلى درجة الآلية يوفر تركيز التفكير في الاختيار بين البدائل المختلفة للاستجابات الحركية. وتظهر أهمية خطط اللعب بصورة جلية في تلك الرياضات التي تتطلب مواجهة بين لاعب وآخر مثل التنس وتنس الطاولة والملاكمة والمصارعة والسلاح، أو بين فريق أمام فريق آخر مثل كرة السلة والطائرة والقدم واليد والهوكي، ويظهر ذلك بوضوح في منافسات المستويات العليا حيث تجيد الفرق المهارات الحركية للرياضة التخصصية تكون الغلبة للفريق الأفضل في تنفيذ خطط اللعب. (٧٠ : ٢٢١)

وتهدف خطط اللعب الهجومية أساساً الى تمكين الفريق من إصابة مرمى الفريق المضاد بأكبر عدد من الأهداف. وكقاعدة عامة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الهجوم على مستوى عال من المهارات الأساسية والقدرات الحركية أكثر من لاعبي الدفاع، وقد يكون سهلاً نوعاً ما على لاعب الدفاع منع المهاجم من إصابة الهدف ولذلك يصبح تدريب المهاجمين أكثر أهمية من تدريب المدافعين، وهذا لاينفي الدور الهام الذي يلعبه الدفاع في نجاح الفريق أو المباراة" (٢٤ : ١١١)

إن الأداء الخططي (الفردي والجماعي) يتطلب توفير درجة عالية من تحمل الأداء تمكن اللاعب من الاستمرار في اللعب نتيجة التحول السريع في اللعب من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس في اداءات تنافسية هجومية ودفاعية وعرفه زهير الخشاب ١٩٩٩ بأنه " قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة والمحافظة على مثل هذا النشاط

دون الهبوط في فاعلية المهارات التكنيكية والقدرات التكتيكية كما يقصد به قدرة المحافظة على العمليات الفسلجية بمستوى عال تحت ظروف العمل الاوكسجيني (١٣ : ١٢١)

ومن خلال عمل الباحث كمساعد مدرب لفريق كرة القدم بنادي قنا الرياضي لاحظ الباحث وجود قصور في مستوى الاداءات الخطئية للاعبين داخل الملعب مثل عدم اكتمال الجمل الخطئية، ويرجع الباحث ذلك الى حالة اللاعبين النفسية، وتركيز الانتباه لدى اللاعبين، فاللاعب عندما يكون في حالة نفسية جيدة يكون لديه تركيز انتباه عالي واللاعب الذي يمتلك تركيز انتباه عميق يكون قادر على التوافق البدني الانفعالي والعقلي وبالتالي يكون لديه القدرة على القيام بالاداءات الخطئية باعلى كفاءة.

بالإضافة الى ان الباحث لم يجد من الدراسات والمراجع السابقة التي تتناول موضوع تركيز الانتباه وعلاقته بالاداءات الخطئية لدى لاعبي كرة القدم وكان هذا دافع قوى لقيام الباحث بهذا البحث.

أهمية البحث:-

- ١- إلقاء الضوء على المتغيرات قيد البحث (التفكير الإيجابي وتركيز الانتباه).
- ٢- إظهار أهمية الدمج بين الجانب الذهني والبدني والمهاري والخطئي في محاولة لإيجاد بعض الحلول للمشكلات التي يتعرض لها اللاعبون في المباريات .
- ٣- قد يسهم البحث في تحديد أهم المتغيرات النفسية التي يمكن توظيفها في الأداء لكرة القدم لدى لاعبي كرة القدم.

هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- ١- مستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم؟
- ٢- العلاقة بين (تركيز الانتباه والأداءات الخطئية) لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث؟

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الانتباه بين مستويات لاعبي الدرجة الثالثة لكرة القدم.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين (تركيز الانتباه- الاداءات الخطئية) لدى لاعبي كرة القدم.

مصطلحات البحث

تركيز الانتباه:

هو تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إحدى محتويات الذاكرة الحركية،
او الى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه. (١٨ : ٧٤)
الاداءات الخطئية:

" هي مجموعة من الأسس الهامة التي يعتمد عليها الفريق في محاولة إحراز النصر النهائي
على الخصم بعنصر المبادرة والفرصة في خلق وبناء الهجوم وتحديد سرعته واتجاهه". (٥٧ : ١٤)
إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث في هذا البحث المنهج الوصفي وذلك نظراً لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث لاعبي الدرجة الثالثة لكرة القدم بمنطقة قنا لكرة القدم موسم ٢٠١٩-٢٠٢٠م
والبالغ عددهم نحو (١٠٠) لاعب.

عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة عمدية حيث سوف يتم التطبيق على المجتمع بأكمله وقوامه (١٠٠)
لاعب وسوف يتم تقسيمهم إلى عينة استطلاعية قوامها (٢٥) لاعباً، تمثل نسبة (٢٥%) من
مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وعينة أساسية قوامها (٧٥) لاعباً تمثل نسبة
(٧٥%) من مجتمع البحث.

أدوات البحث

١- مقياس تركيز الانتباه لدورثي هاريس ١٩٨٤ تعريب محمد حسن علاوى:
تم عرض المقياس على السادة الخبراء لمعرفة مدى مناسبته مع عينة البحث في الفترة
من السبت ٢٠١٤/٤/٥ إلى الخميس ٢٠١٤/٤/٢٤. مرفق رقم (٢).
صدق المقياس (صدق التمايز): -

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

جدول (١) حساب معامل الصدق لاختبار تركيز الانتباه ن = ٢٥

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

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.107$

يتضح من جدول ١ أن قيمة T المحسوبة قيد البحث 2.765 و هذه القيمة أكبر من قيمة T الجدولية والتي بلغت 1.107 عند مستوى معنوية 0.05 ، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المتميزة ، والمجموعة الأقل تميزاً ، وهذا يدل على صدق الاختبار قيد البحث في قياس ما وضعت من أجله.
ثبات المقياس:-

تم تطبيق الاختبار على المجموعة الاستطلاعية كما تم إعادة التطبيق بفارق زمني ١٥ يوم من التطبيق الأول وكانت النتائج كالتالي:-

جدول ٢

حساب معامل الثبات لاختبار تركيز الانتباه $n = 25$

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
	٢.٧٣	٠.٦٩	٢.٦١	٠.٧٢	ث	تركيز الانتباه

قيمة r الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.514$

يتضح من جدول ٢ أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة للمتغير قيد البحث 0.852 وهذه القيمة أعلى من قيمة r الجدولية والتي بلغت 0.514 عند مستوى معنوية 0.05 ، مما يدل على ثبات الاختبار المستخدم قيد البحث.
التجربة الأساسية للبحث:

تم القياس في الفترة من الثلاثاء ٢٠١٩/١٢/٣ إلى الخميس ٢٠١٩/١٢/٣١م.

المعاملات الإحصائية:

- اختبار (ت) - الالتواء - النسبة المئوية (نسبة التحسن)
- معامل الارتباط

نتائج ومناقشة الفرض الأول الذي ينص على:

- توجد فروق داله إحصائية في مستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات قيد البحث ن = ٧٥

المتغيرات	متوسط	انحراف	(ت) المحسوبة
تركيز الانتباه	٢.٦١	٠.٧٢	٢.٧٦٥
أدوات هجومية	١٢.٤٧٨	١.٤٧٣	٧.٦٠٣
	٢٧.٢١٠	٢.١٩٨	٦.٩٠٥

من خلال جدول (٣) يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة لتركيز الانتباه بلغت (٢.٧٦٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للأدوات الخطئية الهجومية (٧.٦٠٣) للعمق في الهجوم وقيمة (٦.٩٠٥) للاتساع في الهجوم وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للأدوات الخطئية الدفاعية (٨.٦٥٦) لقطع وتشتيت الكرة وقيمة (٥.٨٦٣) للضغط الدفاعي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. وأظهرت النتائج أيضا بان هناك فروق معنوية عالية في نسبة التحسن بين مستويات تركيز الانتباه وتحليلات الاداءات الخطئية القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية و يرجع ذلك إلي تطبيق برنامج التدريب العقلي بالإضافة إلي البرنامج التدريبي المستخدم مما أعطي تميز للمجموعة التجريبية في تحسن الأداء الخططي وكان مع حدوث نسبة تحسن لتركيز الانتباه بعد تنفيذ برنامج التدريب العقلي لتحسين تركيز الانتباه كان بنسبة ٨.٨٦% أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب اصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدرسين وقد تبنى العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد أثبتت الاختبارات بأن الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار إذ يشير (محمد حسن علاوي) بان تركيز الانتباه حالة موجودة وجوهريه يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد. فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الإنجاز الرياضي وهذا ما اكدته دراسة محمود عمرو احمد مطاوع ٢٠٠١م " تأثير التدريب العقلي باستخدام التحكم في تركيز الانتباه على تطوير اداء الرمية الحرة في كرة السلة " اختبار الشبكة لتركيز الانتباه و مقياس القدرة على الاسترخاء مقياس التصور العقلي . وكانت اهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية في تنمية المهارات العقلية والنفسية في تطوير مستوى أداء الرمية الحرة في كرة السلة . إن لتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التدريب الرياضي، إذ يمكن استخدامه في

عملية التعلم الحركي خلال مراحل البناء الرياضي ، كما يمكن استخدامه في عملية الإعداد النفسي للمنافسة ، إذ يشير هاشم سليمان ، ١٩٨٨ إلى تأكيد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظراً لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي على تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات ويرى مو راى " (١٩٩٥م) أنه لتحسين مستوى الانتباه يجب على اللاعبين الاهتمام ببعض الخطوات استبعاد الأفكار والمشاعر السلبية التي لا يحتاجها اللاعب والتي قد تؤثر على محدودية الانتباه. يجب التركيز على الحاضر وليس الحاضر كله ولكن في جزء منه دون النظر للمستقبل أو الماضي وخاصة إذا كان يحتوى على أخطاء . ، تحديد بعض الكلمات التي تذكر بها نفسك لكي تنتبه أو تزيد من تركيزك مثل ركز، جيد، تحكم، رائع، بطل.حاول أن تحقق نوعاً من الاسترخاء اللحظي بين نقاط اللعب المختلفة وفي فترات الراحة وأن تفصل نفسك عن المثيرات والمداخلات الخارجية عن طريق تثبيت النظر على الشيء مراد تحقيقاً للحظة قبل أدائه عدم التحدث إلى المنافس أو المتفرجين أثناء الأداء وعندما تشعر بنوع من الإثارة النفسية حاول أن تهدأ من نفسك كأن تتناول المنشقة وتجفف يدك أو وجهك من العرق ، أو تأخذ وقت مستقطعاً، حاول أن يكون تركيز في الأداء الحالي دون النظر إلى النتيجة النهائية فلا تفكر في نتيجته المباراة قبل أن تنته.، حاول أن تقوم بتثبيت روتين محدد لأي عنصر من عناصر الأداء وتحفظ به في عقلك حتى تقوم بالتركيز فيه مثل التركيز على (صوت إيقاع الكرة ، حركة القدمين) ،حاول ألا تفقد انتباهك أثناء الشعور بالتعب حيث أن الرياضيين دائماً ما يفقدون التركيز أثناء الشعور بالتعب. ،عليها بأداء تدريب سريع للاسترخاء عن طريق التنفس أو تصور الاسترخاء مما يساهم في خفض درجة الاستثارة وخاصة بين النقاط الحاسمة أو فترات الراحة ، يجب على المدربين عمل وحدات تدريبية ترفيحية بصفة منتظمة مع إعطاء الفرصة للاعبين لاختيار المهام التي يريدون التدريب عليها دون تدخل المدرب في هذا الاختيار مما يساهم في رفع مستوى الدافعية وتحسين تركيز الانتباه لدي اللاعبين يجب ألا ينخفض مستوى اليقظة في المواقف الصعبة حتى لا ينخفض مستوى الانتباه وكما أن اليقظة مطلوبة فإن الاستثارة الزائدة غير مرغوب فيها فعند حدوثها يقل تركيز الانتباه ويمكن التغلب عليها بالتدريب على برنامج التدريب العقلي . ، و أشار " أسامة كامل أرتب " ١٩٩٥ م في ان تطوير مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه نحو المتغيرات المرتبطة بالأداء الرياضي يسمح به تحقيق الطاقة النفسية المثلى وعندما يستطيع الرياضي الذي يمتلك مهارة تركيز الانتباه يستطيع تجنب الأفكار السلبية كمصدر للقلق. ويرى " محمد العربي شمعون " ١٩٩٦ م على ان الانتباه يمثل بعد حيوى فى مجالات التدريب والمنافسة وان قدرة الفرد

الرياضي على توظيف كل من الانتباه والتركيز يعد من العوامل المؤثرة بصورة مباشرة في اداء المهارات الحركية المختلفة وان برنامج التدريب العقلي يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ، وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية ، أي ليس فقط التصور العقلي لما حدث، ولكن يمكن توقع أي موقف أثناء المنافسة القادمة أو متطلبات المواقف في الحياة العامة، يساهم في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح. وقد أشار "طه إسماعيل" (١٩٧٦) أن الناحية العقلية لها دور كبير في إتمام الواجب الخططي المطلوب من اللاعب ولا يستطيع اللاعب إحرار الفوز إلا بقدر تحسن القدرات العقلية عنده.، هذا ويؤكد "أسامة كامل الرتب" (١٩٩٠ م) على أهمية تطوير قدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو المميزات المرتبطة بالأداء حيث أن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى التي تساعد على تهيئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل ، ويتفق مع ماتوصل اليه من نتائج كما هوفي دراسة نبيل أحمد (٢٠١٢) إن طبيعة التمرينات المختارة تتناسب مع امكانية العينة مما أدى الى زيادة الدافعية بالعمل . ، ملائمة التمرينات المركبة لاعمار اللاعبين يساهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيرا في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية في كرة القدم . ، واوصت باتباع الاسلوب العلمى عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص اللاعب ومراعاة مبدأ الفردية بالتدريب ، واختيار التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية لامكانية الاداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير المهارات الحركية في كرة القدم .

ومن خلال ما سبق يتحقق لنا الفرض الاول للبحث والذي يقول انه توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تركيز الانتباه وأداء بعض الأداءات الخططية لدى ناشئ كرة القدم (١٤-١٥) سنة لصالح القياس البعدي .، وذلك بفضل تأثير برنامج التدريب العقلي المستخدم على العينة التجريبية .

ومن خلال الدراسات السابقة وتاكيادات المراجع العلمية ومنها يتحقق لنا الفرض الثانى للبحث والذي ينص على ان القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى تركيز الانتباه وأداء بعض الأداءات الخططية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وذلك بفضل تأثير برنامج التدريب العقلي المستخدم على العينة التجريبية .

من خلال النتائج التي توصل لها الباحث وجد ان التدريب العقلي له علاقة ايجابية بتعليم الاداءات الدفاعية والهجومية في كرة القدم ولذلك فأن من المهم ان يعطى اللاعب الجديد الصورة الصحيحة

للحركة لأنها اول صورة يعتمد عليها . كما وان اللاعبين المتعلمين بطريقة التكرار من الممكن ان تعول عليه من خلال استخدام الأساليب التعليمية للمهارات الحركية فقط ان للتدريب العقلي جانبا ترويحيا مهم لا يمكن إغفاله حيث يوفر فسحة نفسية للاعب من الممكن ان تخدم مجمل العملية بشكل ايجابي ومفيد ومتى ما شعر المدرب بأن اللاعب استعاد طاقته وهدوئه يمكن المباشرة بإعطاء التعليمات ومراجعة الخطط وإعطاء معلومات جديدة ومريحة الاستنتاجات:

١ . يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة للفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه بلغت (٢.٧٦٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للأداءات الخطئية الهجومية (٧.٦٠٣) للعمق في الهجوم وقيمة (٦.٩٠٥) للاتساع في الهجوم وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للأداءات الخطئية الدفاعية (٨.٦٥٦) لقطع وتشتييت الكرة وقيمة (٥.٨٦٣) للضغط الدفاعي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، وهذا يعني أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي أثر بصورة ايجابية على تركيز الانتباه الأداءات الخطئية الهجومية والدفاعية.

٢ . استخدام هذا النوع من التدريب في عمليات التعليم و التدريب ساهم في تطوير المسارات الحركية لدى أفراد العينة التجريبية للأداء الخططي .

٣ . زيادة القدرة في الشعور العضلي والإحساس بالاستجابات الحس حركية أي بما يعنى السيطرة على الانقباض والانبساط العضلي بصورة مباشرة وهذا يؤدي بدوره الى امتلاك اللاعب إلى الأداء (الحس حركي) .

التوصيات:

١ . التركيز على الجانب النفسي مع المهاري مع الأداء الخططي لفرق كرة القدم والتوصية على استخدام هذا الأسلوب في تعلم الاداءات الخطئية للفريق كاملا أي تعليم أساليب الدفاع والهجوم بواسطة التصور العقلي .

٢ . زيادة الاهتمام بالتدريب العقلي عند وضع مناهج التدريب للفرق الرياضية.

٣ . عقد دورات تدريبية لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :-

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ١٩٨٦ م: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، عالم الكتاب ، القاهرة .

٢- أبو العلا محمد عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار

- الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٣- احمد محمود إبراهيم : اثر الحمل المرئي خلال أدوار اللعبة المختلفة لمسابقة القتال الفعلي الكوميتية، مجلد المجلة العربية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، العدد الثالث، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٤- أسامة احمد شعبان (١٩٩٨م) : تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
- ٥- أسامة كامل راتب ٢٠٠٠م : تدريب المهارات النفسية (المفاهيم - تطبيقات فى المجال الرياضي) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦- — (٢٠٠٧م): علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- — (٢٠٠٤م) : النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- — : علم النفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات " ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧م.
- ٩- — : " علم النفس الرياضى " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ١٠- السيد جمال عبد الناصر ٢٠٠٦م : " تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الأداء لانشئ كرة القدم . رسالة دكتوراة غير منشورة . جامعة حلوان . القاهرة .مصر .
- ١١- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر . القاهرة ١٩٩٧ص ١٢١
- ١٢- السيد محمد ابوالنور ٢٠٠٩م : " تأثير برنامج للانتباه والتصور العقلى على مستوى أداء دفع ونظر الكرة لرياضة الهوكى لطلبة كلية التربية الرياضية " مجلة بحوث التربية الرياضية - جامعة الزقازيق . المجلد ٤٣-العدد ٨١.
- ١٣- أميرة حنا مرقص ١٩٩٤م : " بعض مظاهر الانتباه بدقة التصويب فى الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة ماجستير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ١٤- ثامر محسن، موفق المولى : التمارين التطويرية بكرة القدم ، دار الفكر الدولي، ١٩٩٨، ص ٤٣
- ١٥ - جمال إسماعيل مطاوع : منهج كرة القدم، مذكرات غير منشورة، ط ١٩٩٧، ١م.

- ١٦- جمال علاء الدين وآخرون : تصميم جهاز ميكانيكي قاذف للكرات كوسيلة فعالة لتوجيه المؤشرات البيوميكانيكية لمهارات التصويب من الحركة في كرة القدم، المؤتمر العلمي بالقاهرة، المجلد الخامس، ١٩٨٤م.
- ١٧- حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري في كرة القدم، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ١٨- — : الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ١٩- حنفي محمود مختار :مدرب كرة القدم ،دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٢٠- — : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢١- — : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٢٢- زهير الخشاب ،محمد خضراسمر : كرة القدم ،تعليم تدريب قانون، مطابع التعليم العالي الموصل ١٩٩١ ص ١١١
- ٢٣- سعد رزوقي ١٩٧٧م : موسوعة علم النفس . ط١ بيروت . الموسوعة العربية للدراسات والنشر.
- ٢٤- سيد ابراهيم سلامة(١٩٩٧م) : رعاية المسنين، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- ٢٥- سيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي ،مطبعة الشباب الحر، القاهرة، ١٩٩٢ م .
- ٢٦- سهير محمد حافظ (٢٠٠٣ م) : فاعلية الاسترخاء والتصور العقلي في تصحيح الأخطاء لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢٧- طه كامل لويس ١٩٨٤ م : علم النفس الرياضي في التربية الرياضية . بغداد ، مطبعة جامعة بغداد .
- ٢٨- عبد الباسط محمد عبد الحليم، عادل إبراهيم عمر : وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في ج.م.ع، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد ١٣، الجزء الأول، نوفمبر ٢٠٠١م.

- ٢٩- عبد الرحمن محمد عبد الرحمن عفيفي : " تأثير برنامج للتدريب العقلي على دقة أداء ضربات الجراء للناشئين في كرة القدم تحت ٢٠ سنة"، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ م.
- ٣٠- عبد الستار جبار الصمد ٢٠٠٠ م : فسيولوجيا العمليات العقلية فى الرياضة . ط١ ، عمان . دار الفكر العربي ، .
- ٣١- عبد الفتاح خضر: تحليل فاعلية التكتيك الهجومي لدى ملاكمي الدرجة الأولى ،بحث منشور، المؤتمر العلمي الأول ، تاريخ
- ٣٢- عبده صالح الوحش ، مفتي إبراهيم حماد : أساسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة، ١٩٩٥ م.
- ٣٣- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط٤، الإسكندرية، ١٩٨١ م .
- ٣٤- — : التدريب الرياضي-نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٢ م.
- ٣٥- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى ١٩٩٧ م : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣٦- عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٩ م.
- ٣٧- — : التدريس والتعلم في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٩ م.
- ٣٨- عويس الجبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار، G - M- S ، الطبعة الأولى القاهرة، ٢٠٠٠ م.
- ٣٩- فاطمة احمد بسيونى " : فاعلية التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى على تحسين اداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة " ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠٠١ م.
- ٤٠- محسن رمضان على حسن: الدفاعات وعلاقتها بنتائج المباريات في الملاكمة،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،جامعة حلوان، ١٩٩٠ م.

- ٤١- محمد إبراهيم سلطان : نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئ كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، العدد ٥٣، ٢٠٠٤م.
- ٤٢- محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال(١٩٩٦م) : التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٣ - محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٤٤ - (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٥ - محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٢م): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٦ - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧م .
- ٤٧ - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط٧، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩م.
- ٤٨ - : عالم التدريب الرياضي . ط٦ ، دار المعارف ، مصر ١٩٧٩م.
- ٤٩ - : سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧.
- ٥٠ - : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٤م
- ٥١ - : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين . ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٥٢ - : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.
- ٥٣ - محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، ٢٠٠٣م.
- ٥٤ - محمد شوقي كشك : دراسة تطور بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنية من ٩ إلى ١٢ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١م.
- ٥٥ - محمد شوقي كشك ، أمر الله أحمد البساطي :أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم ، ب، ٢٠٠٠م .

- ٥٦- محمد شوقي كشك وآخرون : الأداء الخططي الفردي وعلاقته بمستوي الانجازالدفاعي في بطولة كأس العالم لكرة القدم بألمانيا ٢٠٠٦م "دراسة مقارنة " مجلة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، ٢٠٠٦ م.
- ٥٧- محمد عبده ومفتي إبراهيم حماد : الأعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الكتاب الحديث الكويت ١٩٨٥ م.
- ٥٨- — : أساسيات كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٤ .
- ٥٩- محمد نشأت أحمد طوموم : " تحليل الضربات الثابتة (مهاري - خططي) في الثلث الهجومي للملعب للمستويات المختلفة لكرة القدم بكأس العالم بإيطاليا ١٩٩٠ " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م
- ٦٠- محمود حسنى الاطرش ٢٠٠٨ م : " تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهارى والخططي لدى لاعبي كرة القدم " . مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية) ، مجلد ٢٢ لسنة .
- ٦١- محمود خلف سالم ٢٠٠٢ م : " فاعلية تمارين تركيز الانتباه ونشتت الانتباه فى تطوير دقة التهديف بكرة اليد . مجلة دراسات وبحوث رياضية، جامعة البصرة ، العدد ١٤ ، لسنة.
- ٦٢- محمود عبد الفتاح عنان : " سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب)، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م.
- ٦٣- محمود عمر و أحمد مطاوع : " تأثير التدريب العقلى باستخدام التحكم فى تركيز الانتباه على تطوير أداء الرمية الحرة فى كرة السلة".رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بنات ،جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م
- ٦٤- مشرق عزيز اللامي، دراسة :أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامع القادسية، العراق، ٢٠٠٧م.
- ٦٥- مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهارى و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

- ٦٦- — :الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٦٧- — : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٦٨- — : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٦٩- ميرفت عاهد حسن زبيب ٢٠٠٧م : " تأثير برنامج مقترح لبعض اساليب الاعداد النفسى على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الاداء لدى لاعبي تنس الطاولة ". رسالة دكتوراة غير منشورة . كلية التربية الرياضية ز الجامعة الاردنية . عمان ..
- ٧٠- نبيل احمد عيداحمد ٢٠١٢م : " فاعلية التمرينات المركبة فى تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية لكرة القدم . مجلة الفتح ، العدد ٥١ .
- ٧١- وفاء محمود حسن (١٩٩٧م) : " تأثير التدريب العقلي على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة " - رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.
- ٧٢- وليد احمد جبر : فاعلية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤م.
- ٧٣- هاشم أحمد سليمان ١٩٨٨م : " علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب فى الرمية الحرة بكرة السلة . رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية.
- ٧٤- هوفو دويلر: مقتطفات من كرة القدم، ترجمة يوغن شلا يف، المعهد العالي للتربية الرياضية، لايبزج، د.ت.
- ٧٥- يوسف لازم كماش:المهارات الأساسية بكرة القدم،تدريب،تعليم .قانون، دار الفكر للنشر والتوزيع عمان الأردن ٢٠٠٢ص٦٧ .

قائمة المراجع الاجنبية :-

- 76- Bryan Raspon's : Soccer Skills, The Hamlyn Publishing Comp, Italy, 1987.
- 77- Drogoy V . Harris and Bettel. Harris: The athletes quid to sport psychology , mantel skills for physical people , leisure press , New York , 1984 , P 82 .

- 78- George Beim : Principles of modern Soccer, Houghton Mifflin Company, U.S.A, 1986.
- 79 - Jay Mikes : Basketball Fundamentals a complet Mental Training Guide, L eisurse Press. (1987) .
- 80- Lamirand, m. & rainey .d: Mental imagery, relaxation and accuraci of basket ball .foul shooting, perceptal, motor skills, (missoul,mort),78(3part2), jeun1994
- 81- Lan , m . cookeril , 2000 : psychological skill teaining forhammer throwars , brimingham , eng .
- 82- Murray j.: attentional control in tennis, 1995
- 83-Stabe , D . 1996. : effect of mental imagery on a psychological skill Miami .
- 84-Sturat Barbor Terry : or lick imental skills of national hockey players journal of excellence mission statements , 1998 .
- 85- Tamas Ajan , lazar Baroga : weight lifting fitness for all sports international weight lifting federation sketching , printing House Hungry . 1988 .P 32 .
- 86- Vlani Hs. Samulski- p, limaf : General aspect of attention concentration on table tennis functions , conditioning elements , forms and some recommendations for athletites training .(I . T .T . F scientific conference -2003) . Web site (http \\\ www . Ittf . com) .
- 87- Williams Thomson : Teaching Soccer, Burgees Publishing Company. U.S.A 1980.
- 88- wulfg , shea C. , parks j . h .: attention & montor performance (eeseach quarterly for exercise and sport , 721 – 335 -334) 2001 .Dept \coochsci .Htm