

تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الأداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية (كومتية)

د/ شيماء محمد أبو اليزيد¹

مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العهد الحديث تطوراً متسارعاً في برامج الأنشطة الرياضية وقد رافق هذا التطور تغييراً في أنماط التدريب والأعداد البدني والمهاري والنفسي والعب الساحة والمضمار من أكثر الألعاب شهرة وانتشاراً على المستوى العالمي.

ويعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح من المؤلفين تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية وتعد المهارات النفسية إحدى أهم المواضيع الحيوية التي تلاقي اهتمام كبيراً في مجال علم النفس الرياضي وهذا ما ذكره محمد علاوي (1994م) بأن الدراسات والبحوث التطبيقية توصلت إلى أن استخدام المهارات النفسية يعد من أهم المجالات التي يعتني بها علم النفس الرياضي. (16: 24)

كما يرى **Sadeghi etal (2010)** أنه تشكل محوراً أساسياً تستند إليه معظم برامج التدريب العقلي والنفسي التي لا يكاد إي رياضي في أي فعالية كانت أن يستغني عنها إذ لا بد للاعبين أن يتمتعوا بقدر كاف من المهارات النفسية لأنها تزيد من مقدرة اللاعب النفسية والفنية على أداء المهارات المتنوعة. (25: 81)

والانتباه هو "اختيار وتهيؤ ذهني أو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظة أداءه أو التفكير فيه ويتم فيه إبعاد الأفكار الجانبية والسيطرة التامة على الجسد والعقل لتفسير المعلومات وتعزيز الاستجابة المناسبة لها، (10: 45).

ويرى أسامة راتب (2000) أن الإعداد المتكامل للرياضي يتوقف على الخصائص النفسية والقدرات العقلية خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارية والخطئية للمتنافسين كما يشير إلى أن

¹ إخصائى رياضى - وزارة الشباب والرياضة

التفوق الرياضي يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب المهارات النفسية (4 : 13) .

ويوضح "أحمد إبراهيم" (1995) أن رياضة الكاراتيه تعتبر من الرياضات القتالية الفردية التي تتميز بتنوع الأساليب الفنية وكثرة الأساليب الهجومية الأساسية خلالها ما بين اللكم والضرب والركل، كما أن رياضة الكاراتيه تتطلب مقدرة عالية من الرياضي للاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية . (2 : 67 , 215) .

كما إن رياضة الكاراتيه واحدة من أهم رياضات الفنون القتالية إذ أخذت مدي واسع في ممارستها ولكلا الجنسين وإن العديد من الدول تهتم بهذه اللعبة لما لها من شعبية واسعة كونها تعطي القابلية للفرد في الحفاظ علي قوامه والدفاع عن نفسه في الكثير من المواقف الصعبة وكذلك من حيث ممارستها من قبل القوات المسلحة للمواجهة في حالة في حالة الاشتباك مع العدو وأيضاً تم الاهتمام بها كلعبة رياضية تسهم في تحقيق الإنجازات للبلدان كباقي الرياضات حيث تتميز هذه اللعبة بخصوصية في اللعب عن باقي الألعاب القتالية سواء بفعالية القتال أو الكاتا والتي يتم استخدامها من دون سك ح وكذلك تتميز بالسيطرة والدقة من حيث إيصال اللكمة أو الرفسة إلي الخصم وعدم الاحتكاك معه.

إن ظروف لعبة الكاراتيه تتطلب من اللاعب إن يبذل أقصى ما يمكنه من مهارات بدنية ونفسية لأنه يواجه منافسة عالية، الأمر الذي يتطلب منه تقيماً وتنظيماً لأفكاره وإعماله وانفعالاته تنظيمياً ذاتياً لأنه يؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء مما يفقده الشعور بالقدرة على التقدم للأمام ومواجهة المخاوف ويكون إدراك النجاح قليل لديه مما يؤثر على مستوى أدائه وسلوكه خلال المنافسة، الأمر الذي يتطلب قياس سلوكه التنافسي أثناء المنافسة وتأثير على الأداء لتحقيق الإنجاز.

ومن خلال اطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات في علم النفس الرياضي لم تجد الباحثة على حد علمها , ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة وعملها في مجال تدريب الكاراتيه لاحظت عدم وجود تكافؤ بين المستوى الفعلي للاعبين وفاعلية الأداء المبرائي في المنافسات ، ورأت الباحثة أن هذا التباين قد يكون مرجعه إلى التوتر الذي يصيب اللاعبين نتيجة لضغوط المنافسة وعدم قدرتهم على إستغلال طاقاتهم بشكل جيد وعدم القدرة على التحكم في إنفعالاتهم أثناء المنافسة، وعدم التركيز

في الأهداف والواجبات، وعدم القدرة علي استدعاء المهارات العقلية أثناء المنافسة، علاوة علي الخوف من عدم التوفيق في الأداء أثناء المنافسات الرياضية وهذا ما دعا الباحثة إلي محاولة إيجاد طريقة مناسبة لتوجيه التوتر لدى لاعبات الكومتيه للمساهمة في خفض التوتر وتطوير فاعلية الأداء لمبارئي لللاعبات الكومتيه في رياضة الكاراتيه، ومن هنا تري الباحثة أن دراسة معرفة تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الاداء المبارئي لدى لاعبات الكاراتيه (الكومتيه) لذا لجأت الباحثة إلى إعداد برنامج لمعرفة تأثير تنمية تركيز الانتباه ولمعرفة مدى تأثير هذا البرنامج على فاعلية الاداء المبارئي لأفراد العينة.

أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في التحقق في التعرف على تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الاداء المبارئي لدى لاعبات الكاراتيه (الكومتيه) ، ولاشك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية ، فمن الناحية النظرية تعددت وتنوعت محاور الأهتمام لدى الباحثة بخصوص الدلالات القاطعة على تأثير تركيز الانتباه على فاعلية الاداء المبارئي ، وتحاول الدراسة الراهنة تقديم دلالات لدعم الإفتراض النظرى حول التعرف على تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الاداء المبارئي لدى لاعبات الكاراتيه (الكومتيه) .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الأداء المبارئي لدى لاعبات الكاراتيه (الكومتيه) من خلال :-

(1) إعداد برنامج نفسي مقترح لتنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الاداء المبارئي لدى لاعبات الكاراتيه (الكومتيه) .

(2) أثر البرنامج النفسى على فاعلية الأداء المبارئي لدى لاعبات الكاراتيه (الكومتيه) .

فروض البحث:

(1) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الاسترخاء وفاعلية الاداء المبارئي لدى لاعبات الكاراتيه(الكومتيه) ولصالح القياس البعدي .

(2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارد حدة وتوزيع التركيز وفاعلية الاداء المبارئي لدى لاعبات الكاراتيه(الكومتيه) ولصالح القياس البعدي .

(3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة تركيز الانتباه وفاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية (الكوميتة) ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

تركيز الانتباه:

"هو محصلة من العمليات النفسية يركز فيها الكائن الحي شعوره فيما يكون من حوله من مثير أو عدة مثيرات حتى يدركها ويتبين حقيقتها ومن ثم يتصرف حيالها." (17 : 186).

الأداء المبرائي:

هو التفاعل مع المنافس عن طريق استخدام المهارات الهجومية والدفاعية في المواقف المختلفة داخل المباراة مع الالتزام بقانون اللعبة. (تعريف إجرائي)

الكاراتية:

نوع من أنواع الفنون القتالية اليابانية فيه الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة. وهي رياضة دفاعية تتميز بالأخلاق العالية للاعبين والمبدأ الصارم. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة:

1 - دراسة كامل مليون (2017م) (14) وكان عنوانها " تركيز الإنتباه وعلاقته بالضربة الأمامية بكرة الطاولة وفق تصنيف طول الذراع الضاربة لدى المبتدئين "، ومن اهم اهدافها توضيح العلاقة ما بين تركيز الانتباه وعلاقته بالضربة الأمامية بكرة الطاولة وفق مصنفات طول الذراع لما لها من أهمية في تطوير اللعبة وصولاً إلى المستويات العالية وقد استخدم الباحث المنهج المسحي وبلغ عدد افراد العينة المبتدئين وكانت اهم النتائج أن جميع أفراد العينة تميزوا بتركيز انتابه عادي ولم يتميز أي صنف من الأصناف بتركيز ممتاز أو جيد على الرغم من الاختلاف في مقدار تركيزهم.

2 - دراسة خالد محمد الاصادق سلامة (2018م) (9) وكان عنوانها " تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على تركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب "، ومن اهم اهدافها معرفة تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على تركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ عدد افراد العينة للملاكمين الشباب وكانت اهم النتائج ان البرنامج باستخدام القدرات البصرية تأثير ايجابي وواضح على تركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي القبلي البعدي للمجموعة الواحدة وذلك لملاءمته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه للمرحلة السنوية (14) سنة والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصري للكاراتيه وكان قوامها (20) ناشيء .
وتم تقسيمهم كالاتي (15) ناشيء يمثلون الدراسة الإستطلاعية وذلك لإجراء صدق التمايز بينهما فى متغير مقياس المهارات النفسية للاعبى الكاراتيه من تصميم الباحث وكانت عينة الدراسة الأساسية (5) ناشئين يمثلون الدراسة الأساسية.

جدول (1)

توصيف عينة البحث

عدد أفراد العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	إجمالي عدد أفراد عينة البحث
20 لاعبين	15 لاعبين	25 لاعب

أسباب اختيار العينة الأساسية للبحث:

- توافر اللاعبين من نفس المرحلة السنوية (14) سنة وهي المرحلة المطلوبة لإجراء الدراسة عليها والمقيدين بالإتحاد المصري للكاراتيه وكذلك توافر الشروط الآتية:
- الحصول علي درجة الحزام الأسود.
 - المشتركين فى بطولة الجمهورية (الكوميتيه) من منطقة القليوبية تحت (14) سنة.
 - الحاصلين علي أفضل نتائج فى بطولة الجمهورية (الكوميتيه).
 - مرحلة سنوية (14) سنة.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات النمو قيد البحث

ن=35

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	15.06	15.06	0.02	-0.04
2	العمر التدريبي	5.27	5.07	0.41	1.33
3	الطول	176.63	175.00	3.48	1.44
4	الوزن	74.23	74.00	1.73	0.27

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (± 3) مما يدل علي وجود تجانس في للمتغيرات النمو قيد البحث

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات

الاسترخاء والانتباه و فاعلية الاداء قيد البحث

ن = 5

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الاسترخاء	38.49	38.00	3.28	0.21
2	تركيز الانتباه	9.80	10.00	1.57	0.30
3	حدة الانتباه	3.69	4.00	1.57	-0.22
4	توزيع الانتباه	15.46	16.00	1.40	-1.24
5	فاعلية الاداء	12.86	14.00	1.72	-0.50

يتضح من جدول (3) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (± 3) مما يدل علي وجود تجانس في لمتغيرات الاسترخاء والانتباه و فاعلية الاداء قيد البحث

أدوات ووسائل جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث وذلك من خلال الإطلاع علي البحوث والدراسات السابقة وتم تقسيم هذه الأدوات إلي:

القياسات الأنثروبومترية :

- الريستاميتير لقياس الطول الكلي.
- ميزان طبي لقياس الوزن.

مقياس القدرة علي الإسترخاء:

وضعه في الأصل " فرانك فيتال " 1971 Frank vital م بعنوان Your Ability To Relaxtion ، وأعد صورته العربية " محمد حسن علاوي " ، "أحمد السويفي" 1981م ويتكون المقياس من 15 عبارة تتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته علي الإسترخاء العضلي والعقلي الإرادي عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس ويعد هذا المقياس صالح لكلا الجنسين ولجميع الأعمار الزمنية. مرفق (3)

المعاملات العلمية لاختبار الاسترخاء :

حساب الصدق Validity :

ولإيجاد الصدق استخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية للمجموعة الاستطلاعية بإيجاد الفروق بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وعددها (15) لاعبه.

جدول (4)

صدق التمايز لاختبار الاسترخاء

ن=15

الاختبارات	الأرباعي الأعلى		الأرباعي الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
الاسترخاء	1.50	42.75	1.50	36.25	6.50	6.13

مستوي المعنوية عند $0,05 = 2,14$

يتضح من الجدول (4) أن قيم (ت) المحسوبة بين متوسطات الربيع الأدنى ومتوسطات الربيع الأعلى في جميع الإختبارات أكبر من قيم (ت) الجدولية مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً وبالتالي يتضح قدرة الإختبارات المستخدمة على التمييز بين الأفراد ذو القدرات المختلفة.

حساب الثبات: Reliability

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمني (7) أيام من التطبيق الأول علي العينة الإستطلاعية كما يوضح جدول (5).

جدول (5)

معامل الثبات لاختبار الاسترخاء

ن=15

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	م
	ع	م	ع	م		
*0.994	2.74	39.33	2.91	39.20	الاسترخاء	1

قيمة ر الجدولية عند دلالة إحصائية 0.05 هي (0.514)

يتضح من جدول (5) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاسترخاء مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.
قياسات متغيرات الانتباه:

قامت الباحثة من خلال البحث والإطلاع والمسح المرجعي للدراسات السابقة والمشابهة بموضوع البحث أمكن التوصل إلي القياسات النفسية المناسبة لعينة البحث.
إختبار الشبكة لتركيز الانتباه:

إعداد (دورثي هاريس) Dorothy Harris (1984م) وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون (1996م) يستخدم لقياس قدرة اللاعب علي تركيز إنتباهه وخاصة قبل الاشتراك مباشرة في المنافسة الرياضية وخاصة تلك المنافسات التي تتطلب بالدرجة الأولى تركيز الانتباه منذ اللحظة الأولى كرياضات الملاكمة والكاراتيه وغيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى ، نظراً لأن تميز اللاعب بالقلق أو تشتيت الفكر يؤدي إلي انخفاض درجة تركيز الانتباه للاعب وبالتالي عدم قدرته علي الأداء بصورة جيدة.

ولذا فإن اختبار شبكة التركيز يمكن أن يساعد في حسن اختيار اللاعبين الذين يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة أفضل.

ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب أن يضع شرطة (/) علي أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده الباحث ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم (65) مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية.

فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم (17) فينبغي علي اللاعب أن يقوم بوضع شرطة (/) علي الرقم (18) ثم الرقم (19) ثم الرقم (20) وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة (/) علي الرقم (19) أولاً ثم الرقم (18) ثانياً .

ومما لا شك فيه أن اللاعب الذي يسجل عدد أكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أفضل.

المعاملات العلمية لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه:

حساب الصدق: **Validity**

ولإيجاد الصدق استخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية للمجموعة الاستطلاعية بإيجاد الفروق بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وعددها (15) لاعبه.

جدول (6)

صدق التمايز لاختبار تركيز الانتباه

ن=15

الاختبارات	الأرباعي الأعلى		الأرباعي الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
تركيز الانتباه	0.50	12.25	0.50	7.75	4.50	12.73

مستوي المعنوية عند $0,05 = 2,14$

يتضح من جدول (6) أن قيم (ت) المحسوبة بين متوسطات الربع الأدنى ومتوسطات الربع الأعلى في جميع الإختبارات أكبر من قيم (ت) الجدولية مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية وبالتالي يتضح قدرة الإختبارات المستخدمة على التمييز بين الأفراد ذو القدرات المختلفة.

حساب الثبات **Reliability** :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمني (7) أيام من التطبيق الأول علي العينة الإستطلاعية كما يوضح جدول (7).

جدول (7)

معامل الثبات لاختبار تركيز الانتباه

ن=15

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	م
	ع	م	ع	م		
*0.956	1.70	9.80	1.88	9.60	تركيز الانتباه	1

قيمة ر الجدولية عند دلالة إحصائية 0.05 هي (0.514)

يتضح من جدول (7) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في تركيز الانتباه مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

اختبار (بوردين - أنفيموف) لقياس حدة وتوزيع الانتباه :

استخدم الباحث اختبار التصحيح والمعروف بإسم (بوردين - أنفيموف) لما له من مميزات في إظهار مستوي حدة وتوزيع الانتباه وهو عبارة عن نموذج مطبوع علي ورق أبيض ويشتمل علي عدد (31) سطرأ من الأعداد كل سطر يشتمل علي عدد (40) رقماً وبذلك يكون مجموع ما يحتويه النموذج من الأرقام (1240) رقماً .

وقد تم توزيع أرقام السطر الواحد في شكل مجموعات ، تتكون كل مجموعة من (3-5) أرقام وقد وضعت هذه الأرقام بترتيب وتسلسل مقنن وروعي في وضعها أن تكون غير منتظمة التوزيع ، وغير متساوية حتي يمكن تقادي احتمال حفظها.

تعليمات وطريقة تطبيق اختبار حدة الانتباه :

- يؤدي الاختبار في مكان يتوفر فيه عوامل الهدوء التام.
- يوضع أمام المختبر قلمان من الرصاص (إحدهما احتياطي) ونموذج من الاختبار.
- بعد شرح تعليمات الاختبار وطريقة الأداء ، يقوم اللاعب بكتابة البيانات علي الوجه الخلفي لنموذج الاختبار ، حيث يظل النموذج مقلوباً حتي الإذن بالبده ، عند سماع النداء (استعد) يمسك اللاعب نموذج الاختبار من أسفل بإحدي يديه ويمسك القلم الرصاص باليد الأخرى.
- عندما يصدر الباحث الأمر بالبده يقوم في نفس اللحظة ومع النداء بتشغيل ساعة الإيقاف التي معه .

- في نفس الوقت وعند سماع الأمر (ابداً) يقوم بقلب نموذج الاختبار ، ويبدأ فوراً في البحث والشطب علي رقم (24) بوضع خط مائل عليه.
- يحاول اللاعب بقدر الإمكان شطب أكبر عدد من الرقم المطلوب شطبه (24) في أسرع ما يمكن، وبأقل عدد من الأخطاء مراعيًا عدم ترك أو إغفال أي جزء من الرقم المطلوب شطبه (24) أو شطب أي رقم غير المطلوب شطبه.
- بعد انتهاء الزمن المحدد للاختبار يقوم الباحث بإصدار الأمر (قف) في نفس الوقت مع إيقاف الساعة.
- عند سماع المختبر الأمر (قف) يتوقف عن العمل فوراً ويقوم بوضع خط رأسي بعد آخر رقم وصل إليه ثم يقوم بتسليم النموذج للباحث.
- زمن الاختبار دقيقة واحدة.

طريقة التصحيح لإستخراج مستوي حدة الانتباه :

- إحصاء العدد الكلي التي وصل إليها المختبر خلال الدقيقة المحددة للاختبار (أي الحجم الكلي للجزء المنظور) ويرمز له بالرمز (A) .
- إحصاء عدد الرقم (24) الذي قام اللاعب بشطبه في هذا الجزء المنظور حيث يرمز له بالرمز (C).
- إحصاء عدد الأرقام التي قام اللاعب بشطبها عن طريق الخطأ في الجزء المنظور ويرمز له بالرمز (W).
- إحصاء عدد الأرقام التي نسيت ، والتي لم يشطبها اللاعب (أي التي سقطت من معدل الشطب في الجزء المنظور ويرمز له بالرمز (O)).
- يتم استخراج مستوي حدة الانتباه عن طريق المعادلة الآتية :

$$\text{حدة الانتباه} = \frac{\text{عدد الأرقام المشطوبة} - \text{عدد الأرقام المشطوبة خطأ}}{\text{عدد الأرقام المشطوبة} + \text{عدد الأرقام المنسية}} \times \text{عدد الأرقام المنظورة}$$

$$\text{حدة الانتباه (U)} = A \times \frac{W - C}{O - C}$$

تعليمات وطريقة تطبيق اختبار توزيع الانتباه :

- يتطلب تطبيق اختبار توزيع الانتباه تطبيق اختبار الحدة مرتين ، المرة الأولى بنفس الطريقة المتبعة في اختبار الحدة ويرمز لها بالرمز (U1) ولمدة دقيقة واحدة .
- وفي المرة الثانية بنفس الطريقة المستخدمة في اختبار الحدة معه زيادة الآتي :

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم الباحث بتشغيل ساعة الإيقاف وفي نفس الوقت يبحث اللاعب عن كل من الرقمين (24) ، (85) في وقت واحد بنفس الأسلوب السابق بحيث يضع خطأ مائلاً من أعلي يميناً وإلي أسفل يساراً علي الرقم (24) وخط أسفل علي الرقم (85) وبذلك يكون انتباه اللاعب موزعاً علي هدفين ، في وقت واحد ويرمز له بالرمز (U2) .
- الزمن الكلي للإختبار دقيقتان.
- طريقة التصحيح لإستخراج مستوي توزيع الانتباه :

$$C = \frac{(u2-u1)}{(u2 + u1)} \times 100$$

(مستوي توزيع الانتباه) C =

- حيث (C) = مستوي توزيع الانتباه .
 - (U1) = محصلة إنتاجية العمل للوحدة الأولى .
 - (U2) = محصلة إنتاجية العمل للوحدة الثانية في حالة وجود متغير آخر .
 - (كلما انخفض الناتج كلما ارتفع مظهر توزيع الانتباه والعكس)
- المعاملات العلمية لإختبار (بوردين - أنفيموف)

حساب الصدق Validity

ولإيجاد الصدق استخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية للمجموعة الاستطلاعية بإيجاد الفروق بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وعددها (15) لاعبه.

جدول (8)

صدق التمايز لأختبار حدة وتوزيع الانتباه

ن=15

الاختبارات	الأرباعي الأعلى		الأرباعي الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
حدة الانتباه	0.82	6.00	1.29	2.50	3.50	4.58
توزيع الانتباه	0.82	17.00	2.06	13.25	3.75	3.38

مستوي المعنوية عند 0,05 = 2,14

يتضح من جدول (8) أن قيم (ت) المحسوبة بين متوسطات الربيع الأدنى ومتوسطات الربيع الأعلى في جميع الإختبارات أكبر من قيم (ت) الجدولية مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً وبالتالي يتضح قدرة الإختبارات المستخدمة على التميز بين الأفراد ذو القدرات المختلفة.

حساب الثبات Reliability :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمني (7) أيام من التطبيق الأول علي العينة الإستطلاعية كما يوضح جدول (9).

جدول (9)

معامل الثبات لإختبار حدة وتوزيع الانتباه

ن=15

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	م
	ع	م	ع	م		
*0.944	1.18	4.40	1.52	4.20	حدة الانتباه	1
*0.956	1.25	15.53	1.79	15.27	توزيع الانتباه	2

قيمة ر الجدولية عند دلالة إحصائية 0.05 هي (0.514)

يتضح من جدول (9) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في حدة وتوزيع الانتباه مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.
القياسات المهارية :

قامت الباحثة بإعداد استمارة لتقييم الأداء المهاري لأفراد عينة البحث وتم عرض هذه الاستمارة علي الخبراء المتخصصين في مجال رياضة الكاراتيه وقد قاموا بتحديد الدرجة العظمي لمستوي الأداء من (20) درجات وتم التقييم كالاتي أخذ متوسط درجات المحكمين الثلاثة.

شروط اختيار المحكمين :

وتم أختيار المحكمين الذين ينطبق عليهم أحد الشروط الآتية :

- حاصلين علي درجة الدكتوراه في الكاراتيه.
- لديهم خبرة لا تقل عن (15) سنة في مجال الكاراتيه.
- مارسوا رياضة الكاراتيه وقاموا بالتدريب لعدة فرق رياضية.

حيث يتم التقييم من قبل المحكمين في ظل ظروف التعب بعد ممارسة اللاعبين مبارياتين وتقييم اللاعبه في الاداء الخاص بالمباراة الثانية يتم تقييم الاداء اثناء اللعب من الناحية الدفاعية والهجومية ويتم لعب المبارتين بدون فترة راحة والدرجة العظمى من 20 درجة .

المعاملات العلمية استمارة لتقييم الأداء المهاري :

حساب الصدق **Validity** :

ولايجاد الصدق استخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية للمجموعة الاستطلاعية بايجاد الفروق بين الارباعى الاعلى والارباعى الادنى على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وعددها (15) لاعبه.

جدول (10)

صدق التمايز استمارة لتقييم الأداء المهاري

ن=15

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الارباعى الادنى		الارباعى الاعلى		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
8.66	5.00	0.82	10.00	0.82	15.00	استمارة لتقييم الأداء المهاري

مستوي المعنوية عند $0,05 = 2,14$

يتضح من جدول (10) أن قيم (ت) المحسوبة بين متوسطات الربيع الأدنى ومتوسطات الربيع الأعلى في جميع الإختبارات أكبر من قيم (ت) الجدولية مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً وبالتالي يتضح قدرة استمارة تقييم الأداء المهاري على التميز بين الأفراد ذو القدرات المختلفة.

حساب الثبات **Reliability** :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمني (7) أيام من التطبيق الأول على العينة الإستطلاعية كما يوضح جدول(11).

جدول (11)

معامل الثبات استمارة تقييم الأداء المهاري

ن=15

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	م
	ع	م	ع	م		
*0.909	1.69	13.00	2.09	12.67	استمارة لتقييم الأداء المهاري	1

قيمة ر الجدولية عند دلالة إحصائية 0.05 هي (0.514)

يتضح من جدول (11) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في استمارة تقييم الأداء المهاري مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.
الدراسة الإستطلاعية :

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

أجريت الدراسة الإستطلاعية علي عينة قوامها (15) لاعباً وهذه العينة غير العينة الأصلية وتطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية وكانت تهدف إلي ما يلي :-

- التعرف علي مدى صلاحية الأدوات وحساب صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في القياس (حدة وتوزيع وتركيز الانتباه - تقييم مستوى الاداء المهاري)
 - التعرف علي الصعوبات التي تواجه الباحث ووضع الحلول المناسبة للتغلب علي تلك الصعوبات.
 - تحديد الأسلوب الأمثل لشرح الاختبارات.
- الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية علي المجموعة المميزة فقط لحساب ثبات الاختبارات بفارق زمني (7 أيام) يوم الاحد الموافق 2019/6/23م إلي يوم الخميس الموافق 2019 /6/27م.

التجربة الأساسية:

القياسات القبلية

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث إعتباراً من يوم الاحد الموافق 2019/6/9م إلي يوم الخميس الموافق 2019 /6/27م.

البرنامج المقترح:

تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعل على فاعلية الاداء المبارئي لدى لاعبات الكاراتية (كومتية) .

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في المتغيرات المختارة علماً بأن يوم الخميس الموافق 2019/9/5 م .

المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي "Excel" التابع للحزمة البرمجية الموثقة "Microsoft office" والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS" ، وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

– المتوسط الحسابي. Mean Arithmetic.

– الإنحراف المعياري. Standard Deviation

– معامل الارتباط. Coefficient Correlation

– معامل الإلتواء. Skewness

– اختبار ت.

– نسب التحسن. progress percent

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

أولاً : عرض النتائج :

من خلال أهداف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث .

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الإسترخاء

ن=20

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	س	ع	س	ع			
الإسترخاء	37.95	3.50	42.30	1.30	-4.35	-5.16	-11.46

قيمة ت المحسوبة عند مستوى المعنوية عند $0,05 = 2.09$

تشير نتائج جدول (12) إلي وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الإسترخاء.

جدول (13)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في تركيز الانتباه

ن=20

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	س	ع	س	ع			
تركيز الانتباه	9.95	1.32	14.05	1.54	-4.10	-8.63	-41.21

قيمة ت المحسوبة عند مستوى المعنوية عند $0,05 = 2.09$

تشير نتائج جدول (13) إلي وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تركيز الانتباه.

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في حدة الانتباه و توزيع الانتباه

ن=20

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	س	ع	س	ع			
حدة الانتباه	3.30	1.53	4.85	0.75	-1.55	-4.08	-46.97
توزيع الانتباه	15.60	1.05	18.55	1.10	-2.95	-8.77	-18.91

قيمة ت المحسوبة عند مستوى المعنوية عند $0,05 = 2.09$

تشير نتائج جدول (14) إلي وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في حدة الانتباه و توزيع الانتباه

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الأداء المهاري

ن=20

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
29.62	9.20	3.85	0.93	18.85	1.41	13.00	استمارة لتقييم الأداء المهاري

قيمة ت المحسوبة عند مستوى المعنوية عند 0,05 = 2.09

تشير نتائج جدول (15) إلي وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الأداء المهاري.

مناقشة نتائج البحث:

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاسترخاء وفاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية (الكوميتة) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

توضح نتائج البرنامج النفسي المقترح للاعبات الكاراتية ، وقد أظهرت النتائج تحسن الاداء المبرائي للاعبات الكوميتية للمجموعة التجريبية مما يدل على فعالية البرنامج النفسي المقترح من قبل الباحثة باستخدام تمارين لتنمية مهارة الاسترخاء والتي حسنت نتائج الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية (الكوميتية).

كما أشارت النتائج إلى وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي في فاعلة الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية تحت ظروف التعب.

وترجع الباحثة هذا التحسن في الاداء المبرائي إلى استخدام أفراد عينة البحث الأساسية لبرنامج النفسي المقترح الذي أشتمل على تدريبات تركيز الانتباه و الإسترخاء العضلي والعقلي، بما فيها من إنقباض لمختلف المجموعات العضلية بالجسم، والتحكم في هذه الإنقباضات لفترات زمنية

قليلة (كما جاء في طريقة التخيل الإستراتيجي لديفيد كايوس) لكي يحدث التوتر والتحكم في إخراجها تدريجياً مع الاسترخاء الكامل للعضلات العاملة في مهارة الضربة المسقطه مما يؤدي إلى تنمية القدرة على التركيز في إستخدام العضلات اللازمة للأداء الحركي، وكذلك تقليل الإجهاد وتقادي الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط الأداء والمنافسة بالإضافة إلى الإقلال من التوتر العضلي الأمر الذي يجعل الإستجابة الحركية أكثر فاعلية وسهولة.

كما ترجع الباحثة هذا التحسن إلى أن محتوى البرنامج المقترح لتنمية تركيز الانتباه أدى إلى تنمية قدرة لاعبات الكاراتيه على تركيز الانتباه على المراحل الفنية للأداء المبرائي، والتدريب عليها مع الاسترخاء التخلي لأجزاء المهارة، والعمل على عزل التفكير عن المثيرات الخارجية والداخلية غير المرتبطة بالأداء.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: حامد محمد الكومي (2003) (8)، عادل صبري ومحمد يوسف (2004) (12)، أشرف إسماعيل خطاب (2005) (5)، بوريس ومايكل Michael Boris (2005) (22)، هشام محمد أنور (2005) (21)، سحر عبد العزيز علي (2006) (11)، محمد أحمد بدر (2006) (15)، أحمد أمين محمد (2008) (1)، كوكريل Cockril (2008) (23)، نادية محمد طاهر (2008) (20)، السيد محمد أبو النور (2009) (7) على أهمية برامج التدريب العقلي في تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) لدى الرياضيين.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه نولز **Noles (2002)** أن التدريب العقلي يساهم في زيادة الإستعداد للأداء، والتفكير الإيجابي، وزيادة قدرة الفرد على الإسترخاء العضلي والعقلي الإرادي وتركيز إنتباهه على الأداء غير المنفذ وخاصة قبل أداء المنافسة (14:28).

وفي هذا الصدد يشير **جي ميكس Jay Mikes (1987)** إلى أن فائدة التدريب العقلي تكمن في قدرته على تغيير صورة النفس السلبية منها إلى صورة إيجابية، وذلك من خلال قوى التصور والتركيز، فالأفكار السلبية تسبب التوتر والإنفعال الذي يؤدي إلى إنخفاض مستوى الأداء وتشتيت الإنتباه. (26:146)

كما يضيف أسامة راتب (2000م) أن التدريب العقلي وسيلة هامة يمكن من خلالها تكوين تصورات (خبرات سابقة)، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق عليه الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منها (4:117).

ويذكر البشتاوي والخوaja (2010) إن تنمية المهارات العقلية تجري بصورة واعية ويبدأ المدرب في التخطيط لعملية الأعداد النفسي حاله حال التخطيط لعملية الأعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبذلك يكون وحدة متكاملة للعملية التدريبية إذ أن التكامل ما بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا البدنية والمهارية والخطية وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريباً من المستوى الأفضل ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل قبل الجسم تماماً. (19 : 238)

وفي هذا المجال يشير كل من جابر وسلطان (2002) إلى أن برامج التدريب على المهارات العقلية الذي يحتوي على تدريبات الاسترخاء العضلي تساعد اللاعب على أن يصبح أقل توتراً وأكثر قدرة على الأداء وأن احتواء البرنامج تدريبات التصور العقلي (الذهني) يساعد في التحكم في الاستجابات الانفعالية وكذلك المساعدة في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة الأداء الفني للمهارات وكذلك تركيز الانتباه بما يضمن أداء المهارات بكفاءة عالية ومن هنا تبرز أهمية البرامج النفسية أثناء الإعداد لأن في فترة من الفترات كانت تعد فعالية الوثب الثلاثي ذات خطورة لكثرة أصابتها وشطبت من برامج بعض البطولات، وقد أكد ذلك العديد من الدراسات الروسية لكن السبب في ذلك كان ضعف الإعداد وعدم الاهتمام بوسائل السلامة، وبعد أخذ بالاعتبار تلك الأسباب والاهتمام ببرامج الإعداد النفسي ووسائل السلامة أصبح الوثب الثلاثي أقل فعاليات ألعاب القوة حدوثاً للإصابات. (6 : 114 - 132) كما يشير محمود عنان (1995م) نقلاً عن إسحاق "Isaac" (1992م) أن اللاعبين الذين يستمرون في استخدام التصور العقلي يحسنون مهاراتهم الرياضية بدرجة أكبر من غيرهم.

(18 : 350)

وتتفق هذه النتيجة أيضاً وفقاً لما أشار إليه أسامة كامل راتب (1997م) إلى أن الانتباه والتحكم في تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة لنجاح الأداء، وأن أهم الخصائص العقلية والنفسية للاعب الرياضي هي التحكم في تركيز الانتباه. (3 : 361)

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على:-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاسترخاء وفاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية (الكوميتة) ولصالح القياس البعدي.
مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجدول رقم (13 ، 14) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0,05 بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة للمجموعة التجريبية في مهارد حدة وتوزيع الانتباه وفاعلية الاداء المبرائى لدى لاعبات الكاراتية (الكوميتة) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

وترجع الباحثة ذلك التحسن في دقة الاداء المبرائى لدى أفراد عينة البحث إلى إستخدام برنامج التدريب العقلى المقترح والذي يمثل أحد الطرق النفسية الذى تعمل على تدعيم الممرات العصبية فاللاعب من خلال إستحضار الصور الذهنية للمراحل الفنية لمهارات الكاراتية والمواقف التى تنفذ فيها أثناء المنافسات بشكل منظم يؤدي إلى الإشتراك الفعلى لعضلات جسمه فى هذه المهارة الحركية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **حامد محمد الكومى (2003) (8)**، **عادل صبرى ومحمد يوسف (2004) (12)**، **أشرف إسماعيل خطاب (2005) (5)**، **بوريس ومايكل Michael Boris (2005) (22)**، **هشام محمد أنور (2005) (21)**، **سحر عبد العزيز على (2006) (11)**، **محمد أحمد بدر (2006) (15)**، **أحمد أمين محمد (2008) (1)**، **كوكريل Cockril (2008) (23)**، **نادية محمد طاهر (2008) (20)**، **السيد محمد أبو النور (2009) (7)** على أن تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء الحركى للرياضيين.

ويضيف **محمود عنان (1995)** بأهمية تطوير مقدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء حيث أن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة المثلى التي تساعد اللاعب على تعبئة قواه البدنية والانفعالية على نحو أفضل (18: 321).

وتؤكد نتائج دراسة **فريال إبراهيم زهران (1989م)** ودراسة **أدموندسون، دورس، دي Edmundson. Dorsey and Dee. (1995)** ودراسة **شانكس وكميرون shanks. (2000) Cameron.** ودراسة **لوك بينك Lock Pink. (2004)** على ضرورة تنمية المهارات العقلية بجانب القدرات البدنية والتكامل بينهم لتحسين مستوى الأداء .

(13)، (24)، (29)، (27).

وبهذا يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على:- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارد حدة وتوزيع الانتباه وفاعلية الاداء المبرائى لدى لاعبات الكاراتية(الكوميتة) ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول رقم (15) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0,05 بين متوسطي القيلس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة تركيز الانتباه وفاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية (الكوميتة) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

إذ يستقبل الفرد من خلال حواسه المختلفة عدداً من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخل الجسم كما ذكرنا فيما يعرف بعملية الإحساس. ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات سواء الخارجية أو الداخلية، وبذلك فإنه يستطيع اتخاذ قرار بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو المثيرات أو المعلومات المحددة من بين هذه المعلومات أو المثيرات المدركة، وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها (16 : 276).

ويعني ذلك أن مهارة تركيز الانتباه تتطلب الإعداد والتدريب ومواصلة الجهد لتحقيق مستوى مناسب من تدريب هذه المهارة. وإن تطويرها لا يتم إلا من خلال التدريب المتواصل عن طريق التدريب على المهارات التي تتطلب التركيز، وهذا يحتاج جهداً عقلياً كبيراً فاللاعب لن يحقق مستوى عالي من اللياقة البدنية أو الأداء المهارى لمتطلبات اللعب، لذا على اللاعب التدريب على مهارات الانتباه والتي من بينها تركيز الانتباه ولذلك تعد الباحثة التركيز عاملاً أساسياً من عوامل نجاح الدقة في الأداء ولا يكون الأداء ماهراً إلا إذا كان اللاعب على مستوى عال من التركيز. ولا يمكن له أن يتصرف تصرفاً سليماً في مواجهة المواقف المختلفة أثناء الأداء أو المنافسة وهو على قدر معين من تشتت الانتباه لذا فاللاعب الأكثر تركيزاً في المنافسة والأداء هو اللاعب الأكثر استغلالاً لعناصر اللياقة البدنية والأحسن تفكيراً.

وترجع الباحثة هذا التحسن في فاعلية الاداء المبرائي لدي عينة البحث إلى برنامج النفسى باستخدام تمارين تنمية تركيز الانتباه ؛ حيث أن تنمية تركيز الانتباه قد ساهم في إزالة القلق وخفض التوتر العضلي والشعور بالراحة النفسية والهدوء وتخفيض الاحساس بالتعب كما ساعد اللاعبات على اكتساب الانفعالات الإيجابية السارة وتوجيه الانتباه نحو المثيرات المحددة وطريقة الأداء المبرائي وعزل أي مشتتات للانتباه كما عمل على زيادة دافعية اللاعبات للأداء والنجاح وتأخر ظهور التعب عليهم؛ حيث أن الهدف كان واضحاً في أذهان اللاعبات كما عمل على تحسين ثقتهن بأنفسهم وقدرتهن على تحقيق الهدف المحدد لهم؛ حيث أن التفوق في الأداء المهارى يتوقف على

الاتجاه العقلي فالتفكير السليم يؤدي إلى زيادة الدافعية للأداء ويستثير الطاقة الداخلية للاعب لتحقيق الأهداف المحددة.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على:-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة تركيز الانتباه وفاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية (الكوميتة) ولصالح القياس البعدي.

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمه امكنت الباحثة التوصل إلى أن:-

- تم إعداد برنامج نفسى باستخدام تمارينات تنمية تركيز الانتباه لدى لاعبات الكاراتية يحتوي على عدد 12 وحدة تدريبية موزعة على 12 أسبوع، وزمن الوحدة 60 دقيقة، و تتواصل جميعها وتتكامل لتحقيق الهدف العام من البرنامج.
- يلعب برنامج النفسى المقترح دوراً مهماً وحيوياً في فاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الاسترخاء وفاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية (الكوميتة) ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهاره حدة وتوزيع التركيز وفاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية (الكوميتة) ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة تركيز الانتباه وفاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية (الكوميتة) ولصالح القياس البعدي.
- الاهتمام بتدريبات تنمية تركيز الانتباه للاعبات الكاراتية لما لها من تأثير إيجابي لإزالة التعب (العقلي، العضي)، كما أن لها دور تمهيدي لأداء الاسترخاء التخيلي في الوحدة العقلية.

ثانياً: التوصيات :

إستناداً إلى النتائج الذي توصلت إليها الباحثة من خلال إجراء هذا البحث توصى الباحثة

بالآتي:-

- الاهتمام بتطبيق برنامج النفسى المقترح على لاعبات الكاراتية ؛ حيث أكدت النتائج فاعليته في تحسين فاعلية الاداء المبارائى لدى لاعبات الكاراتية (الكومتية).
- الدمج بين التدريب على المهارات العقلية والتدريب البدني والمهارى والخططي؛ حتى يمكن تحقيق أفضل المستويات الرياضية.
- وضع البرامج الخاصة التي تعمل على خفض مستوى التوتر والحد من ظهور التعب مع التركيز على استخدام تمرينات تنمية تركيز الانتباه ، والذي أظهرت النتائج فاعليته في تطوير المستوى المهارى لمختلف الرياضيين.
- العمل على التركيز على بعدي الوضوح والتحكم عند تطوير مهارة التصور العقلي العام للاعبين الرياضيين.
- إتاحة الوقت الكافي للتدريب على أبعاد التحكم في تركيز الانتباه وعدم إغفال بقية أبعاد الانتباه مع التدرج في التدريب وعدم الانتقال من أحد الأبعاد إلا بعد الوصول إلى الإتقان الكامل.
- ضرورة تواجد الأخصائي النفسى الرياضي المؤهل علمياً لتطبيق برامج التدريب العقلي على اللاعبين، وأن يكون ذلك أحد الأجزاء الهامة في منظومة التدريب الرياضي الجديد.
- أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسى بوجه عام، والتدريب على المهارات العقلية، والتي ثبت بالدراسة أهميتها في تطوير الأداء المبارائى .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

- 1- أحمد أمين محمد (2008): "تأثير تطوير المهارات النفسية على بعض المجموعات للكمية لناشئي الملاكمة"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (41)، العدد (77)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- 2- أحمد محمود إبراهيم (1995) : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية-رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الأسكندرية0
- 3- أسامة كامل راتب(1997): علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات ط 2، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4- أسامة كامل راتب(2000): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- أشرف إسماعيل خطاب (2005):"التدريب العقلي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية وإستراتيجية الأداء لدى لاعبي المبارزة"،مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد(38)، العدد(70)، كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الزقازيق.
- 6- أشرف محمد علي جابر، و محمد إبراهيم محمود سلطان(2002): تأثير برنامج التدريب الذهني على مستوى قدرات التفكير الابتكاري والتصرف الخططي لناشئي كرة القدم، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (14)، ج 1، جامعة أسيوط، مصر.
- 7- السيد محمد أبو النور (2009):" تأثير برنامج لتنمية الانتباه والتصور العقلي على مستوى أداء مهارتي دفع ونظر الكرة في رياضة الهوكي لطلبة كلية التربية الرياضية"،مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد(43)، العدد(81)، كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الزقازيق.
- 8- حامد محمد الكومي (2003): "أثر إستراتيجية مقترحة للتدريب الذهني المدعم بالأداء العملي على السلوك الخططي الهجومي لدى ناشئي كرة اليد"، المجلد (18)، العدد (2)، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 9- خالد محمد الاصادق سلامة (2018م) : تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على تركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

- 10- رفاعي حسين مصطفى (2004م): مقرنة تأثير التدريب بالإثقال الحرة و ثقل الجسم على أداء بعض المهارات الأساسية ومستوى القوة العضلية لناشئ كرة القدم من (11-12) سنة، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (25) كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 11- سحر عبد العزيز على (2006): "تأثير استراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والإنجاز الرقمي لسباحي المنافسات"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (24)، العدد (3)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 12- عادل صبرى ، محمد يوسف (2004): "فاعلية التدريب العقلي فى تطوير اللكمات الهجومية لملاكمى الدرجة الأولى"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (20)، العدد (3)، الجزء الثانى، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 13- فريال إبراهيم زهران (1989م): تأثير برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء المهارى والرقمي لمسابقة دفع الجلة، جامعة حلوان، مجلة دراسات وبحوث.
- 14- كامل مليونخ (2017م) : تركيز الانتباه وعلاقته بالضربة الأمامية بكرة الطاولة وفق تصنيف طول الذراع الضاربة لدى المبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل.
- 15- محمد أحمد بدر (2006): "أثر استخدام التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئى هوكى الميدان"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- 16- محمد حسن علاوي (1994): علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- 17- محمد شحاتة ربيع (2010): أصول علم النفس، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.
- 18- محمود عبد الفتاح عنان (1995م): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب"، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 19- مهند حسين البشتاوي، و أحمد إبراهيم الخواجا (2010): مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 20- نادية محمد طاهر (2008): "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والمستوى الرقمي للناشئ في السباحة"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (29)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

21- هشام محمد أنور (2005): "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد", مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (23)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- 22- **Boris, B., & Michael, B., (2003):** The Effect of Mental Training with Biofeed back on the Performance of Young Athletes, Exercise and Sport psychology, Reinhard Steller Copenhagen, July.
- 23- **CoCkeril, (2008):** Psychological Skills Training for Hammer Throwers, Birmingham, Eng.
- 24- **Edmondson .Dorsey .Dec.(1995):** An examination of the effects of mental practice on performance attention and Arousal (Athletic) .PHD. The University Of Minssippi.
- 25- **hassan, sadeghi et al (2010):**The mental skill training of university soccer players, Journalof international education studies, department of sport studies, university of putra.malaysia.
- 26- **Jay Mikes,(1987):**Fundamental of Basketball: Acomplete Mental Training guide, Leisure Press Pub., Champaign IL.
- 27- **Lock Pink (2004):** practicing mental skills forms' of sport (shor Review) RMII. university. Mel borne Australia.
- 28- **Noles, S.,(2002):** Visualization and mental imagery.
- 29- **Shanks D.R.. Cameron A(2000):** The effect of mental practice on performance in a sequential reaction time task (J Mot Behave 32 (3): 305- 313.

ملخص البحث باللغة العربية:

تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الأداء المبارائي لدى لاعبات الكاراتيه (كومتية)

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الأداء المبارائي لدى لاعبات الكاراتيه (الكومتية) من خلال إعداد برنامج نفسي مقترح لتنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الاداء المبارائي لدى لاعبات الكاراتيه (الكومتية)، و التعرف على أثر البرنامج النفسي على فاعلية الأداء المبارائي لدى لاعبات الكاراتيه (الكومتية)، باستخدام المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي القبلي البعدي للمجموعة الواحدة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه للمرحلة السنية (14) سنة والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصري للكاراتيه وكان قوامها (20) ناشيء، وجاءت أهم النتائج إعداد برنامج نفسي باستخدام تمارين تنمية تركيز الانتباه لدى لاعبات الكاراتيه يحتوي على عدد 12 وحدة تدريبية موزعة على 12 أسبوع، وزمن الوحدة 60 دقيقة، وتتواصل جميعها وتتكامل لتحقيق الهدف العام من البرنامج، ويلعب البرنامج النفسي المقترح دوراً مهماً وحيوياً في فاعلية الأداء المبارائي لدى لاعبات الكاراتيه، كما أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الاسترخاء وفاعلية الاداء المبارائي لدى لاعبات الكاراتيه (الكومتية) ولصالح القياس البعدي. وتمثلت أهم التوصيات في ضرورة الاهتمام بتطبيق برنامج النفسي المقترح على لاعبات الكاراتيه ؛ حيث أكدت النتائج فاعليته في تحسين فاعلية الاداء المبارائي لدى لاعبات الكاراتيه (الكومتية)، والدمج بين التدريب على المهارات العقلية والتدريب البدني والمهارى والخططي حتى يمكن تحقيق أفضل المستويات الرياضية، مع ضرورة تواجد الأخصائي النفسي الرياضي المؤهل علمياً لتطبيق برامج التدريب العقلي على اللاعبين.

ملخص البحث باللغة الانجليزية:

The effect of developing concentration of attention under conditions of fatigue On the effectiveness of the match performance of karate players

The study aimed to identify the effect of developing focus of attention under conditions of fatigue on the effectiveness of the match performance of the karate (Kumtia) players through the preparation of a proposed psychological program to develop the focus of attention under conditions of fatigue on the effectiveness of the match performance of the players of karate (Kumteh), and to identify the effect of the psychological program On the effectiveness of the match performance of karate (Kumtia) players, using the experimental approach using the pre-post experimental design for one group, and the research sample was chosen by the intentional method of karate players for the Sunni stage (14) years and registered within the records of the Egyptian Karate Federation and its strength was (20) emerging, The most important results were the preparation of a psychological program using exercises to develop attention focus for female karate players. It contains 12 training units distributed over 12 weeks, and the unit time is 60 minutes. All of them communicate and integrate to achieve the general goal of the program. The proposed psychological program plays an important and vital role in the effectiveness of match performance. among karate players, and the results showed that there are statistically significant differences between the means of the pre and post measurements of the The experimental group in the skill of relaxation and the effectiveness of the match performance of karate players (kumite) in favor of the telemetry.

The most important recommendations were the need to pay attention to applying the proposed psychological program to karate players. Where the results confirmed its effectiveness in improving the effectiveness of the match performance of the karate (Kumtia) players, and the combination between mental skills training, physical training, skill and planning so that the best sports levels can be achieved, with the necessity of the presence of a scientifically qualified sports psychologist to apply mental training programs to the players.