

## مستخلص البحث باللغة العربية

### تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الاداء المبرائى لدى لاعبات الكاراتية ( كومتية )

الباحثة / شيماء محمد ابو اليزيد

■ يهدف إلى التعرف على تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الاداء المبرائى لدى لاعبات الكاراتية ( الكومتية ) و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلي البعدي للمجموعة الواحدة وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه للمرحلة السنوية ( ١٤ ) سنة والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصري للكاراتيه وكان قوامها ( ٢٠ ) ناشيء وتم تقسيمهم كالأتي ( ١٥ ) ناشيء يمثلون الدراسة الإستطلاعية وذلك لإجراء صدق التمايز بينهما فى متغير مقياس المهارات النفسية للاعبى الكاراتيه من تصميم الباحث وكانت عينة الدراسة الأساسية ( ٥ ) ناشئين يمثلون الدراسة الأساسية وقد توصلت الدراسة إلى تم إعداد برنامج نفسى باستخدام ترمينات تنمية تركيز الانتباه لدى لاعبات الكاراتية يحتوي على عدد ١٢ وحدة تدريبية موزعة على ١٢ أسبوع، وزمن الوحدة ٦٠ دقيقة، و تتواصل جميعها وتتكامل لتحقيق الهدف العام من البرنامج - يلعب برنامج النفسى المقترح دوراً مهماً وحيوياً في فاعلية الاداء المبرائى لدى لاعبات الكاراتية - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الاسترخاء وفاعلية الاداء المبرائى لدى لاعبات الكاراتية( الكومتية ) ولصالح القياس البعدي - الاهتمام بتدريبات تنمية تركيز الانتباه للاعبات الكاراتية لما لها من تأثير إيجابي لإزالة التعب (العضلي، العقلي)، كما أن لها دور تمهيدي لأداء الاسترخاء التخليى في الوحدة العقلية.



Research abstract

**The effect of developing concentration of attention under conditions**

**Researcher / Shaima Muhammad Abu Al-Yazid**

fatigue on the effectiveness of the competitive performance of Karate (Kumite) players . It aims to identify the effect of developing focus of attention under conditions of fatigue on the effectiveness of the competitive performance of karate players (kumite). 14 years old and enrolled in the records of the Egyptian Karate Federation, and it consisted of (20) juniors and were divided as follows (15) juniors representing the pilot study in order to validate the differentiation between them in the variable of psychological skills scale for karate players designed by the researcher and the study sample was (5) juniors representing the study. The study concluded that a psychological program was prepared using exercises to develop focus of attention for karate players. It contains 12 training units distributed over 12 weeks, and the unit time is 60 minutes, and all of them continue and integrate to achieve the general goal of the program. The proposed psychological program plays an important and vital role. In the effectiveness of the competitive performance of karate players - there are statistically significant differences between the mean of the pre and post measurements For the experimental group in the skill of relaxation and the effectiveness of the competitive performance of karate players (kumite) and for the benefit of the dimensional measurement - attention to focus development exercises for karate players because of their positive effect to remove fatigue (muscular, mental), and it has a preliminary role to perform imaginary relaxation in mental unity.

## **تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الاداء المبرائى لدى لاعبات الكاراتية ( كومتية )**

الباحثة / شياء محمد ابو اليزيد

مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العهد الحديث تطوراً متسارعاً في برامج الأنشطة الرياضية وقد رافق هذا التطور تغييراً في أنماط التدريب والأعداد البدني والمهاري والنفسي واللاعب 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 المؤلف 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 (١٩٩٤م) بأن الدراسات والبحوث التطبيقية توصلت إلى أن استخدام المهارات النفسية يعد من أهم المجالات التي يعتني بها علم النفس الرياضي.(١٦ : ٢٤)

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، (١٠ : ٤٥).

ويرى أسامة راتب (٢٠٠٠) أن الإعداد المتكامل للرياضي يتوقف على الخصائص النفسية والقدرات العقلية خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارية والخطئية للمتنافسين كما يشير إلى أن 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 وطاقتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهى برامج تدريب المهارات النفسية (٤ : ١٣) .

كما إن رياضة الكاراتيه واحدة من أهم رياضات الفنون القتالية إذ أخذت مدي واسع في ممارستها ولكلا الجنسين وان 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 لمواجهة في حالة في حالة الاشتباك مع

العدو وأيضا 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 الدراسات 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 الاعبين 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 لمبارائي للاعبات الكومتيه في رياضة الكاراتيه، ومن هنا تري الباحثة أن دراسة معرفة تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية ( الكومتيه ) لذا لجأت الباحثة إلى إعداد برنامج لمعرفة تأثير تنمية تركيز الانتباه ولمعرفة مدى تأثير هذا البرنامج على فاعلية الاداء المبرائي لأفراد العينة.

#### هدف البحث :

يهدف إلى التعرف على تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية

الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية ( الكومتيه ) من خلال :-

١- إعداد برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية ( الكومتيه ).

٢- اثر البرنامج النفسى على فاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية ( الكومتيه ).

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الاسترخاء وفاعلية الاداء المبرائى لدى لاعبات الكاراتية ( الكوميتة ) ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارد حدة وتوزيع التركيز وفاعلية الاداء المبرائى لدى لاعبات الكاراتية ( الكوميتة ) ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة تركيز الانتباه وفاعلية الاداء المبرائى لدى لاعبات الكاراتية ( الكوميتة ) ولصالح القياس البعدي.

### الدراسات السابقة :

- ١ - دراسة كامل مليوخ (٢٠١٧م) (١٤) 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 وصولا 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.
- ٢ - دراسة خالد محمد الاصادق سلامة (٢٠١٨م) (٩) 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:

إستخدمت الباحثة 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 (١٤) سنة والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصري للكاراتيه وكان قوامها (٢٠) ناشيء. وتم تقسيمهم كالاتي (١٥) ناشيء يمثلون الدراسة الإستطلاعية وذلك لإجراء صدق التمايز بينهما في متغير مقياس المهارات النفسية للاعبين الكاراتيه من تصميم الباحث وكانت عينة الدراسة الأساسية (٥) ناشئين يمثلون الدراسة الأساسية.

### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث

عدد أفراد العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	إجمالي عدد أفراد عينة البحث
٥	١٥	٢٠

#### أسباب اختيار العينة الأساسية للبحث:

- توافر اللاعبين من نفس المرحلة السنوية (١٤) سنة وهي المرحلة المطلوبة لإجراء الدراسة عليها والمقيدين بالاتحاد المصري للكاراتيه وكذلك توافر الشروط الآتية:
- الحصول علي درجة الحزام الأسود.
  - المشتركين في بطولة الجمهورية (الكوميتيه) من منطقة القليوبية تحت (١٤) سنة.
  - الحاصلين علي أفضل نتائج في بطولة الجمهورية (الكوميتيه).
  - مرحلة سنوية (١٤) سنة.

### جدول (٢)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات النمو قيد البحث

ن=٣٥

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	١٥.٠٦	١٥.٠٦	٠.٠٢	-٠.٠٠٤
٢	العمر التدريبي	٥.٢٧	٥.٠٧	٠.٤١	١.٣٣
٣	الطول	١٧٦.٦٣	١٧٥.٠٠	٣.٤٨	١.٤٤
٤	الوزن	٧٤.٢٣	٧٤.٠٠	١.٧٣	٠.٢٧

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل علي

وجود تجانس في للمتغيرات النمو قيد البحث

### جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات الاسترخاء والانتباه و فاعلية الاداء قيد البحث

ن = ٥

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الاسترخاء	٣٨.٤٩	٣٨.٠٠	٣.٢٨	٠.٢١
٢	تركيز الانتباه	٩.٨٠	١٠.٠٠	١.٥٧	٠.٣٠
٣	حدة الانتباه	٣.٦٩	٤.٠٠	١.٥٧	-٠.٢٢
٤	توزيع الانتباه	١٥.٤٦	١٦.٠٠	١.٤٠	-١.٢٤
٥	فاعلية الاداء	١٢.٨٦	١٤.٠٠	١.٧٢	-٠.٥٠

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على وجود تجانس في لمتغيرات الاسترخاء والانتباه و فاعلية الاداء قيد البحث المعاملات العلمية لاختبار الاسترخاء :

حساب الصدق **Validity** :

وليجاد الصدق استخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية للمجموعة الاستطلاعية بايجاد الفروق بين الارباعى الاعلى والارباعى الادنى على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وعددها (١٥) لاعبه.

### جدول (٤)

صدق التمايز لاختبار الاسترخاء

ن=١٥

الاختبارات	الارباعى الاعلى		الارباعى الادنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع	س	ع		
الاسترخاء	٤٢.٧٥	١.٥٠	٣٦.٢٥	١.٥٠	٦.٥٠	٦.١٣

مستوي المعنوية عند  $0,05 = 2,14$

يتضح من الجدول (٤) 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 (٧) أيام من التطبيق الأول على العينة الإستطلاعية كما يوضح جدول (٥).

### جدول (٥)

#### معامل الثبات لاختبار الاسترخاء

ن=١٥

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		ع	م	ع	م	
١	الاسترخاء	٣٩.٢٠	٢.٩١	٣٩.٣٣	٢.٧٤	*٠.٩٩٤

قيمة ر الجدولية عند دلالة إحصائية ٠.٠٥ هي (٠.٥١٤)

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاسترخاء مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

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 (١٥) لاعبه.

### جدول (٦)

#### صدق التمايز لاختبار تركيز الانتباه

ن=١٥

الاختبارات	الأرباعي الأعلى		الأرباعي الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
تركيز الانتباه	١٢.٢٥	٠.٥٠	٧.٧٥	٠.٥٠	٤.٥٠	١٢.٧٣

مستوي المعنوية عند ٠,٠٥ = ٢,١٤

يتضح من جدول (٦) 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 :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمني (٧) أيام من التطبيق الأول على العينة الإستطلاعية كما يوضح جدول (٧).

#### جدول (٧)

#### معامل الثبات لاختبار تركيز الانتباه

ن=١٥

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		ع	م	ع	م	
١	تركيز الانتباه	٩.٦٠	١.٨٨	٩.٨٠	١.٧٠	*٠.٩٥٦

قيمة ر الجدولية عند دلالة إحصائية ٠.٠٥ هي (٠.٥١٤)

يتضح من جدول (٧) 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 :

استخدمت الباحثة اختبار التصحيح والمعروف بإسم (بوردين - أنفيموف) لما له من مميزات في إظهار مستوي حدة وتوزيع الانتباه وهو عبارة عن نموذج مطبوع على ورق أبيض ويشتمل على عدد (٣١) سطراً من الأعداد كل سطر يشتمل على عدد (٤٠) رقماً وبذلك يكون مجموع ما يحتويه النموذج من الأرقام (١٢٤٠) رقماً .

وقد تم توزيع أرقام السطر الواحد في شكل مجموعات ، تتكون كل مجموعة من (٣-٥) أرقام وقد وضعت هذه الأرقام بترتيب وتسلسل مقنن وروعي في وضعها أن تكون غير منتظمة التوزيع ، وغير متساوية حتي يمكن تفادي احتمال حفظها.

#### 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 (١٥) لاعبه.

### جدول (٨)

#### صدق التمايز لاختبار حدة وتوزيع الانتباه

ن=١٥

الاختبارات	الأربعى الأعلى		الأربعى الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
حدة الانتباه	٠.٨٢	٦.٠٠	١.٢٩	٢.٥٠	٣.٥٠	٤.٥٨
توزيع الانتباه	٠.٨٢	١٧.٠٠	٢.٠٦	١٣.٢٥	٣.٧٥	٣.٣٨

مستوى المعنوية عند  $0.05 = 2.14$

يتضح من جدول (٨) 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 (٧) أيام من التطبيق الأول علي العينة الإستطلاعية كما يوضح جدول (٩).

### جدول (٩)

#### معامل الثبات لإختبار حدة وتوزيع الانتباه

ن=١٥

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		ع	م	ع	م	
١	حدة الانتباه	٤.٢٠	١.٥٢	٤.٤٠	١.١٨	*٠.٩٤٤
٢	توزيع الانتباه	١٥.٢٧	١.٧٩	١٥.٥٣	١.٢٥	*٠.٩٥٦

قيمة ر الجدولية عند دلالة إحصائية  $0.05$  هي  $(0.514)$

يتضح من جدول (٩) 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 (٢٠) درجات وتم التقييم كالاتي أخذ متوسط درجات المحكمين الثلاثة.

المعاملات العلمية استمارة لتقييم الأداء المهاري :

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 (١٥) لاعبه.

جدول (١٠)

صدق التمايز استمارة لتقييم الأداء المهاري

ن=١٥

الاختبارات	الأرباعي الأعلى		الأرباعي الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
استمارة لتقييم الأداء المهاري	١٥.٠٠	٠.٨٢	١٠.٠٠	٠.٨٢	٥.٠٠	٨.٦٦

مستوي المعنوية عند  $\alpha = 0,05 = 2,14$

يتضح من جدول (١٠) 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 إحصائية وبالتالي يتضح قدرة استمارة تقييم الأداء المهاري 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 (٧) أيام من التطبيق الأول على العينة الإستطلاعية كما يوضح جدول (١١).

جدول (١١)

معامل الثبات استمارة تقييم الأداء المهاري

ن=١٥

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		ع	م	ع	م	
١	استمارة لتقييم الأداء المهاري	١٢.٦٧	٢.٠٩	١٣.٠٠	١.٦٩	*٠.٩٠٩

قيمة ر الجدولية عند دلالة إحصائية  $0.05$  هي (٠.٥١٤)

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية 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 (١٥) لاعباً وهذه العينة غير العينة الأصلية وتتنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية وكانت تهدف إلي ما يلي :-  
- التعرف علي مدي 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 (٧ أيام) يوم الاحد الموافق ٢٣/٦/٢٠١٩م إلي يوم الخميس الموافق ٢٧/٦/٢٠١٩م.

**التجربة الأساسية :****القياسات القبلية**

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث إعتباراً من يوم الاحد الموافق ٩/٦/٢٠١٩م إلي يوم الخميس الموافق ٢٧/٦/٢٠١٩م.

**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 ٥/٩/٢٠١٩م .  
**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

الانحراف 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 (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الإسترخاء

ن=٢٠

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	ع	س	ع	س			
الإسترخاء	٣٧.٩٥	٣.٥٠	٤٢.٣٠	١.٣٠	-٤.٣٥	-٥.١٦	-١١.٤٦

قيمة ت المحسوبة عند مستوي المعنوية عند ٠,٠٥ = ٢.٠٩

تشير نتائج جدول (١٢) إلي وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الإسترخاء.

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في تركيز الانتباه

ن=٢٠

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	ع	س	ع	س			
تركيز الانتباه	٩.٩٥	١.٣٢	١٤.٠٥	١.٥٤	-٤.١٠	-٨.٦٣	-٤١.٢١

قيمة ت المحسوبة عند مستوي المعنوية عند ٠,٠٥ = ٢.٠٩

تشير نتائج جدول (١٣) إلي وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تركيز الانتباه .

### جدول (١٤)

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

ن=٢٠

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	ع	س	ع	س			
حدة الانتباه	١.٥٣	٣.٣٠	٠.٧٥	٤.٨٥	-١.٥٥	-٤.٠٨	-٤٦.٩٧
توزيع الانتباه	١.٠٥	١٥.٦٠	١.١٠	١٨.٥٥	-٢.٩٥	-٨.٧٧	-١٨.٩١

قيمة ت المحسوبة عند مستوي المعنوية عند ٠,٠٥ = ٢.٠٩

تشير نتائج جدول (١٤) إلي وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى حدة الانتباه و توزيع الانتباه.

### جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي فى الأداء المهاري

ن=٢٠

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	ع	س	ع	س			
استمارة لتقييم الأداء المهاري	١٣.٠٠	١.٤١	١٨.٨٥	٠.٩٣	٣.٨٥	٩.٢٠	٢٩.٦٢

قيمة ت المحسوبة عند مستوي المعنوية عند ٠,٠٥ = ٢.٠٩

تشير نتائج جدول (١٥) إلي وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى الأداء المهاري.

مناقشة نتائج البحث:

مناقشة نتائج الفرض الأول :

ينضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاسترخاء وفاعلية الاداء المبرائى لدى لاعبات الكاراتية (الكوميتة) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

توضح نتائج البرنامج النفسى المقترح للاعبات الكاراتية ، وقد أظهرت النتائج تحسن الاداء المبرائى للاعبات الكوميتية للمجموعة التجريبية مما يدل على فعالية البرنامج النفسى المقترح من قبل الباحثة باستخدام تمارين لتنمية مهارة الاسترخاء والتي حسنت نتائج الاداء المبرائى 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 النفسى المقترح الذى أشتمل على تدريبات تركيز الانتباه و الإسترخاء العضلى والعقلى، بما فيها من إنقباض لمختلف المجموعات العضلية بالجسم، والتحكم فى هذه الإنقباضات لفترات زمنية قليلة (كما جاء فى طريقة التخيل الإسترخائى لديفيد كايوس) لكى يحدث التوتر والتحكم فى إخراجة تدريجياً مع الاسترخاء الكامل للعضلات العاملة فى مهارة الضربة المسقطه مما يؤدى إلى تنمية القدرة على التركيز فى استخدام العضلات اللازمة للأداء الحركى، وكذلك تقليل الإجهاد وتقادى الإضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط الأداء والمنافسة بالإضافة إلى الإقلال من التوتر العضلى الأمر الذى يجعل الإستجابة الحركية أكثر فاعلية وسهولة.

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

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه نولز **Noles (2002)** أن التدريب العقلى يساهم فى زيادة الإستعداد للأداء، والتفكير الإيجابى، وزيادة قدرة الفرد على الإسترخاء العضلى والعقلى الإرادى وتركيز إنتباهه على الأداء غير المنفذ وخاصة قبل أداء المنافسة (٢٨:١٤).

وتتفق هذه النتيجة أيضا وفقا لما أشار إليه أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) إلى أن الانتباه والتحكم فى تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة لنجاح الأداء، وأن أهم الخصائص العقلية والنفسية للاعب الرياضي هي التحكم فى تركيز الانتباه. (٣ : ٣٦١)

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على:-

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

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من الجدول رقم (١٣ ، ١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى مهارد حدة وتوزيع الانتباه وفاعلية الاداء المبرائي 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 (٢٠٠٣) (٨)، عادل صبرى ومحمد يوسف (٢٠٠٤) (١٢)، أشرف إسماعيل خطاب (٢٠٠٥) (٥)، بوريس ومايكل Michael Boris (2005) (22)، هشام محمد أنور (٢٠٠٥) (٢١)، سحر عبد العزيز على (٢٠٠٦) (١١)، محمد أحمد بدر (٢٠٠٦) (١٥)، أحمد أمين محمد (٢٠٠٨) (١)، كوكريل Cockril (2008) (٢٣)، نادية محمد طاهر (٢٠٠٨) (٢٠)، السيد محمد أبو النور (٢٠٠٩) (٧) على أن تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء الحركى للرياضيين.

ويضيف محمود عنان (١٩٩٥) 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 (١٨ : ٣٢١) .  
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 (١٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القيلس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى مهارة تركيز الانتباه وفاعلية الاداء المبرائى 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 (١٦ : ٢٧٦).

وترجع الباحثة هذا التحسن في فاعلية الاداء المبرائى لدى عينة البحث إلى برنامج النفسى باستخدام تمارينات 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 اللعابات على اكتساب الانفعالات الإيجابية السارة وتوجيه الانتباه نحو المثيرات المحددة وطريقة الأداء المبرائى وعزل أي مشتتات للانتباه كما عمل على زيادة دافعية اللعابات للأداء والنجاح وتأخر ظهور التعب عليهم؛ حيث أن الهدف كان واضحا في أذهان اللعابات كما عمل على تحسين ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم 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 للاعبة 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 المبرائى لدى لاعبات الكاراتية ( الكوميتة ) ولصالح القياس البعدي.

١- الإستخلاصات والتوصيات

٢- أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائى وفى ضوء عرض ومناقشة النتائج وفى حدود عينة البحث والادوات المستخدمه امكنت الباحثة التوصل إلى أن:-

■ تم إعداد برنامج نفسى باستخدام تمارينات تنمية تركيز الانتباه لدى لاعبات الكاراتية يحتوي على عدد ١٢ وحدة تدريبية موزعة على ١٢ أسبوع، وزمن الوحدة ٦٠ دقيقة، و تتواصل جميعها وتتكامل لتحقيق الهدف العام من البرنامج.

■ يلعب برنامج النفسى المقترح دوراً مهماً وحيوياً في فاعلية الاداء المبرائى لدى لاعبات الكاراتية.

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



▪ الاهتمام بتدريبات تنمية تركيز الانتباه للاعبات الكاراتية لما لها من تأثير إيجابي لإزالة التعب (العضلي، العقلي)، كما أن لها دور تمهيدي لأداء الاسترخاء التخيلي في الوحدة العقلية.

٣- ثانياً: التوصيات :

إستناداً إلى النتائج الذي توصلت إليها الباحثة من خلال إجراء هذا البحث توصي الباحثة بالأتي:-

- 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.
- العمل على التركيز على بعدي الوضوح والتحكم عند تطوير مهارة التصور العقلي العام للاعبين الرياضيين.
- 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 :-**

- ٤- أحمد أمين محمد (٢٠٠٨): "تأثير تطوير المهارات النفسية على بعض المجموعات اللكمية لناشئي الملاكمة", مجلة بحوث التربية الرياضية, المجلد (٤١), العدد (٧٧), كلية التربية الرياضية بنين, جامعة الزقازيق.
- ٥- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥) : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية-رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الأسكندرية .
- ٦- أسامة كامل راتب(١٩٩٧): علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات ط ٢، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٧- أشرف إسماعيل خطاب (٢٠٠٥):"التدريب العقلي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية وإستراتيجية الأداء لدى لاعبي المبارزة",مجلة بحوث التربية الرياضية, المجلد(٣٨), العدد(٧٠), كلية التربية الرياضية بنين,جامعة الزقازيق.
- ٨- السيد محمد أبو النور (٢٠٠٩):" تأثير برنامج لتنمية الانتباه والتصور العقلى على مستوى أداء مهارتى دفع ونظر الكرة فى رياضة الهوكى لطلبة كلية التربية الرياضية",مجلة بحوث التربية الرياضية,المجلد(٤٣),العدد(٨١), كلية التربية الرياضية بنين,جامعة الزقازيق.
- ٩- حامد محمد الكومى (٢٠٠٣): "أثر إستراتيجية مقترحة للتدريب الذهنى المدعم بالأداء العملى على السلوك الخططى الهجومى لدى ناشئى كرة اليد", المجلد (١٨)، العدد (٢)، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ١٠- خالد محمد الاصادق سلامة (٢٠١٨م) : تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على تركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة حلوان
- ١١- عادل صبرى ، محمد يوسف (٢٠٠٤):"فاعلية التدريب العقلى فى تطوير اللكمات الهجومية لملاكمى الدرجة الأولى",مجلة علوم وفنون الرياضة،المجلد(٢٠)،العدد (٣)،الجزء الثانى،كلية التربية الرياضية بنات،جامعة حلوان.
- ١٢- كامل مليوخ(٢٠١٧م) : تركيز الإنتباه وعلاقته بالضربة الأمامية بكرة الطاولة وفق تصنيف طول الذراع الضاربة لدى المبتدئين , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل.



- ١٣- محمد أحمد بدر (٢٠٠٦): 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.
- ١٤- هشام محمد أنور (٢٠٠٥): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة التصويب بالوثب عالياً فى كرة اليد، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٣)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ثانياً : المراجع الأجنبية :-
- 15- 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.
- 16- CoCkeril, (2008): Psychological Skills Training for Hammer Throwers, Birmingham, Eng.