

تأثير برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة على تنمية تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

The Impact of a suggested training program Based on Small Sided- Games on Developing

Focus Attention among Soccer Players.

رحمون محمد أمين¹، سالي عقبة²، بوعصيدة أنيسة³

Rahmoune Mohamed Amine¹, Selmi Okba², Bouassida Anissa³

¹ جامعة صفاقس- تونس، ² ³ جامعة جندوبة - تونس

amine.iyad2040@gmail.com¹ / okbaselmii@yahoo.fr² / bouassida_anissa@yahoo.fr³

تاريخ النشر: 2021/12/01

تاريخ القبول: 2021/08/28

تاريخ الاستلام: 2021/06/20

الملخص: أصبحت الألعاب المصغرة سر نجاح العديد من المدربين في مجال الألعاب الجماعية نظرا لفائدتها في تطوير الصفات البدنية المهارية والخططية والنفسية، وفي كرة القدم استخدم هذا الأسلوب لأنه يوفر الوقت والجهد في العملية التدريبية وأيضا يزيد من نشاط وحيوية اللاعبين نحو التدريب لما يتميز به من عنصر المفاجأة والمنافسة. تم إدراج هذا الأسلوب من قبل الباحث من أجل تحسين تركيز الانتباه للاعبين كرة القدم ومعرفة الفروق بينهم في هذا المجال، حيث تم الاعتماد على المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) واشتملت عينة البحث على 20 لاعب من فريق اتحاد الشاوية لكرة القدم -صنف أكابر-، قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي باستخدام اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية للدكتور محمد حسن علاوي، بعد ذلك تم تطبيق برنامج تدريبي معتمد على الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بمجموع 18 وحدي تدريبية، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي حيث سجلنا تأثير إيجابي للبرنامج المطبق في تنمية تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة، وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالناحية النفسية عامة وتركيز الانتباه بصفة خاصة كونه متعلق بأغلبية مهارات كرة القدم. - الكلمات المفتاحية: - البرنامج التدريبي، الألعاب المصغرة، تركيز الانتباه، كرة القدم.

Abstract : Small sided-games have become the secret of the success of many coaches in the field of team games due to their usefulness in developing physical, skill, tactical, and psychological qualities. In soccer, this method was used because it saves time and effort in the training process and also increases the activity and vitality of the players towards training when It has an element of surprise and competition.

This method was included by the researcher in order to improve the focus of attention for the

soccer players and to know the individual differences between them in this field, where the experimental method was relied on in the manner of the two equal groups (a control group and an experimental group) and the research sample included 20 players from USC Football team.

The researcher conducted the pre-test using the attention methods test in group games by Dr. Muhammad Hassan Allawi, then a training program based on small sided-games (5 against 5) was applied with a total of 18 training units, and after completing the application of the program, the researcher conducted the post-test where we recorded the effect of Positive for the program applied in the development of concentration of attention among the study sample, and the researcher recommended the need to pay attention to the psychological aspect in general and focus attention in particular, as it is related to the majority of soccer skills.

Key words : training program, small sided- games, focus attention, soccer.

1- مقدمة وإشكالية الدراسة:

1-1 مقدمة: تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية الشعبية التنافسية والتي لها إقبال كبير نظرا لبساطتها وفنياتها في آن واحد، وتطورت رياضة طرة القدم كثيرا حيث أخذت في السنوات الأخيرة حيزا كبيرا من المنافسة العالمية والإقليمية وعرفت مشاركة مختلف دول المعمورة، كما عرفت أبعادا سياسية واقتصادية فأصبح من اللازم على المدربين واللاعبين من الضروري التحضير لهذه اللقاءات من جميع النواحي البدنية التقنية النفسية والذهنية، الأمر الذي أدى إلى عدم التركيز داخل الملعب لدى اللاعبين معا قد انعكس على أدائهم في مختلف اللقاءات والمنافسات.

وتعتبر الألعاب المصغرة عنصر أساسي في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التقريبات وتعمل على تنمية الجوانب البدنية الفنية والنفسية، لذلك وجب الابتعاد عن النواحي الشكلية *** في التدريب الرياضي بإدخال الألعاب المصغرة حيث أنها تعتبر عنصرا أساسيا من عناصر التشويق والمرح والمنافسة المطلوبة للارتفاع بالناحية النفسية للاعب وتعويدده على اتباع القوانين المبسطة الموجودة في هذه الألعاب.

ويرى الكثيرون أن الإنسان مزيجا من الجسم والنفس يعمل كل منهما بتناسق مع الآخر لخلق التوازن والاعتدال، لذا يركز المهتمون بكرة القدم على إدخال الجانب النفسي في

عمليات التدريب والتكفل بنفسية اللاعب وجوانبها خاصة تركيز الانتباه من أجل تحقيق التوازن والوصول للأهداف المسطرة.

ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دورا فعالا في إتقان المهارات المركبة وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات إذ تثبت أن تطور الأداء يعد أساسا مهما لنجاح المهارات المركبة يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تم التأكد من أن "ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمهارات التدريب فقط بل يرتبط بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية.

1-2 إشكالية الدراسة:

إن لعبة كرة القدم من الألعاب التي حظيت باهتمام وافر ودراسات بالغة الأهمية وذلك من أجل الارتقاء بها نحو الأفضل وعلى الرغم من هذا فإن البحث مازال مستمر في سبيل إيجاد أفضل الصيغ التدريبية التي يمكن من خلالها مجازاة الفرق المتقدمة، سواء على مستوى البطولات المحلية أو الدولية وهي من الألعاب التي لها متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب، وهذه المتطلبات فرضتها الظروف التي تلعب فيها فهي من ناحية تحتاج إلى اللياقة البدنية التي لها دور مهم في تحقيق متطلبات اللعب ومن ناحية أخرى لها متطلبات كثيرة منها المهارية والخططية والنفسية. (الراوي مكي محمود حسين، 1989).

والتدريب الرياضي الحديث عرف قفزة كبيرة في مجال تطوير كل الجوانب (البدني، المهاري، الخططي، المعرفي، النفسي) للاعبين، فخصص في البرنامج السنوي للتدريب حيزا معتبرا من أجل تدريب اللاعبين على طريقة التدريب المدمج (الألعاب المصغرة) في جميع المراحل، فاللاعب حتى يعطي الإضافة لفريقه يجب أن يكون على مستوى عال من جميع الجوانب وأبدى (José Mourinho) في هذا الموضوع ما يلي:

"أدافع عن شمولية التدريب، دون فصل المكونات البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية".

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال الألعاب المصغرة "وتعتبر كرة القدم المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة". (Eric Batty, 1981)

ويعد الانتباه أحد العمليات العقلية العليا التي تلعب دورا هاما في كرة القدم وكذلك يعتبر واحد من أهم المشاكل المتعلقة بمستوى الإعداد النفسي للاعب. والجدير بالذكر أن تشتت الانتباه يؤثر سلبا على الأداء الرياضي وأن الكثير من الرياضيين يرجع سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة نتيجة فقدانهم التركيز، ويعد الانتباه إحدى العمليات العقلية التي تلعب دورا مهما في حياة الإنسان فهو يساعدنا على معرفة الأشياء وسرعة فهمها كما أنه يعتبر من العمليات النفسية التي تحدث في جزء معين من أداء المخ عن طريق النشاط وضعفه يعد من الحالات السلبية قبيل بداية الأداء، إذ لا يمكن أداء رد فعل سريع دون الانتباه الجيد، والانتباه من حيث معناه العام "هو حالة تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين".

ويلعب تركيز الانتباه في المجال الرياضي عموما وفي كرة القدم بالأخص دورا هاما في الوصول إلى المستويات العليا لما له من تأثير على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية ومن المعروف أن درجة الإتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بمؤهلات التدريب بل ترتبط أيضا بمقدرة اللاعب على تركيز الانتباه لغرض التحكم في مهاراته الحركية، وتركيز الانتباه يطور من خلال التدريب بالعديد من الطرق، كما أنه يجعل اللاعب قادرا على الملاحظة.

ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف التدريب وظروف اللعب، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في الظروف الصعبة للمباراة.

ومن خلال المتابعة المتواصلة للعملية التدريبية وعمل الباحث في ميدان تدريب كرة القدم كمساعد لمدرّب فريق اتحاد الشاوية الناشط في القسم الثاني (المجموعة الشرقية) من البطولة الجزائرية، لاحظنا وجود خلل واضح في تركيز الانتباه سواء في الحصص التدريبية أو في المقابلات الرسمية وهو ما أثر سلبا على نتائج العديد من المباريات، وهو

الشيء الذي جعلنا نسلط الضوء على هذا الموضوع واقترح برنامج تدريبي مبني على الألعاب المصغرة لتنمية تركيز الانتباه وهو ما قادنا إلى طرح التساؤل التالي:
هل للبرنامج التدريبي المقترح المبني على الألعاب المصغرة أثر في تنمية تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم؟
التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين متوسطات الأداء البعدي و القبلي لأفراد المجموعة الضابطة لاختبار تركيز انتباه ؟
 2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين متوسطات الأداء البعدي و القبلي لأفراد المجموعة التجريبية لاختبار تركيز الانتباه تعزى إلى تطبيق البرنامج؟
 3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين متوسطات الأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات الأداء البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على اختبار تركيز الانتباه تعزى إلى تطبيق البرنامج؟
- 2 - أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة في ما يلي:

- إبراز مدى أهمية واحد من الجوانب النفسية المهمة جدا والمتمثل في تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.
- إبراز الدور الإيجابي للتدريب المدمج (الألعاب المصغرة) في تنمية وتحسين تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.
- العمل على إثراء الجانب المعرفي للمدربين بالطرق الحديثة التي تعمل على تنمية وتحسين تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

3 - أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على مستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح المبني على الألعاب المصغرة.
- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب المصغرة على تنمية وتحسين تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

- إثراء المكتبة الجامعية بدراسة ميدانية تناولت جانب مهم من الجوانب النفسية في التدريب الرياضي.

4- فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$) بين متوسطات الأداء البعدي و القبلي الأفراد المجموعة الضابطة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$) بين متوسطات الأداء البعدي و القبلي الأفراد المجموعة التجريبية .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$) بين متوسطات الأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات الأداء البعدي

لأفراد المجموعة الضابطة

5-تحديد مفاهيم الدراسة:

-تعريف البرنامج التدريبي:

هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والنفسية، والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد. (المولى، 2010)

-التدريب:

يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجالا ما. (سديرة سعد وآخرون، 2019)

- إجرائيا:

هو عملية تربية مخططة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وقدرات الفرد واستعداداته للوصول به إلى أعلى المستويات الممكنة في هذا النشاط الرياضي.

-تعريف الانتباه: وهو القدرة على اختيار العوامل (المثيرات المناسبة وثيقة الصلة بالموضوع من بين مجموعة من المثيرات الهائلة (السمعية أو اللمسية أو البصرية أو الإحساس بالحركة التي يصادفها الكائن الحي في كل وقت (بن سعيد محمد الأمين، 2020 ص 161)

تركيز الانتباه:

هو تركز بؤرة الانتباه على العلامات المرتبطة بالأداء في البيئة المحيطة والاحتفاظ بهذا التمرکز لفترة زمنية تحقق امتلاك الوعي الإدراكي المؤقت. (سعيد عبد المجيد، 2020)

الألعاب المصغرة:

تعرف على أنها: "تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين، والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين، وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة. (حنفي محمود مختار، 1992)

التعريف الإجرائي:

هي الألعاب التي تتم في مساحات صغيرة (ضيقة) تحدد على حسب الهدف الماد الوصول إليه من التدريب من مواقف مشابهة ومماثلة للأداء الفعلي أثناء المباريات وتقام بين أعداد مختلفة من اللاعبين (2 ضد 2، 3 ضد 3، 4 ضد 4، 5 ضد 5... إلخ).

كرة القدم:

كرة القدم رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (نويري بوبكر، 2018)

التعريف الإجرائي:

هي لعبة تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب يستعملون كرة منفوخة فوق ميدان مستطيل، في نهاية كل طرف مرمى، يحاول كل فريق إدخال الكرة في

مرمى الحارس المنافس للحصول على نقطة وأهداف للتفوق على المنافس في نهاية المباراة.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

1. دراسة (هاشم أحمد سليمان) بعنوان: علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة وكذا التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه والفترة الزمنية قبل أداء الرمية الحرة الناجحة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المقارنة وتكونت عينة الدراسة من (60) لاعبا من اللاعبين المشاركين في مباريات بطولة (عدي) يمثلون نسبة (62.5%) من المجتمع الأصلي، وأسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة، ووجود علاقة ارتباط غير معنوية بين درجة تركيز الانتباه وزمن التركيز قبل أداء الرمية الحرة بكرة السلة، كما توصلت الدراسة إلى أن قوة العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب تزداد كلما زادت درجة تركيز الانتباه.

2. دراسة (الحوري، 2005) بعنوان: علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني السوري للناشئين لكرة اليد

هدفت الدراسة إلى التعرف على زمن تركيز الانتباه قبل التصويب ودقة التصويب وكذا التعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني السوري للناشئين لكرة اليد، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح كأسلوب أفضل لحل مشكلة البحث، وحددت عينة البحث بـ (16) لاعبا يمثلون نسبة (80%) من المجتمع الأصلي للبحث وقد توصل الباحث إلى وجود ارتباط معنوي موجب بين زمن تركيز الانتباه قبل التصويب على الهدف ودقة التصويب، ووجود ارتباط معنوي سالب بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب وكذلك وجود ارتباط معنوي سالب بين زمن تركيز الانتباه ودرجة تركيز الانتباه.

3. دراسة (نعيم، عبد الكريم، 2005) بعنوان: دراسة مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة.

هدفت الدراسة إلى المقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة فئة الشباب وفئة المتقدمين، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب محافظة ديالي لكرة اليد والكرة الطائرة فئة الشباب وفئة المتقدمين وعددهم (54) لاعبا، ولإيجاد درجة التركيز اعتمد الباحثان على مقياس أساليب الانتباه الجماعية للدكتور محمد حسن علاوي.

وتوصلت الدراسة إلى:

- لم تظهر فروق معنوية بين لاعبي كرة اليد ولاعبي الكرة الطائرة فئتي الشباب والمتقدمين في أرقام عبارات الأبعاد الآتية لمقياس أساليب الانتباه (تركيز الانتباه الداخلي الواسع، تركيز انتباه الضيق، معالجة المعلومات).

- ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي كرة اليد ولاعبي الكرة الطائرة فئة الشباب لصالح لاعبي الكرة الطائرة في الأبعاد الآتية (تركيز الانتباه الخارجي الواسع، التحميل الزائد للمتغيرات الخارجية).

- أظهرت النتائج للمجموعة الضابطة أن مهارتي دقة الإرسال والضربة الأمامية هي أسهل من مهارتي الضربة الخلفية وسرعة الإرسال في الكرة الطائرة.

- أظهرت نتائج المجموعة التجريبية بأن استخدام تمارين تركيز الانتباه يساعد على تطوير تعلم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة.

7-مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة نجدها تتمحور في مجملها حول متغير تركيز الانتباه في عدة ألعاب رياضية وبعينات مختلفة الفئات العمرية، إذ اتفقت هذه الدراسات في التدريب على تركيز الانتباه وتعلم المهارات الأساسية وتم الاستفادة منها في:

- المنهجية العلمية المستخدمة في إجراء التصميم التجريبي واستخدام أدوات القياس.

- الاستفادة في تحديد بعض المراجع العلمية والعودة إليها.

- الاعتماد على مقياس أساليب الانتباه للألعاب الجماعية محمد حسن علاوي والذي اعتمد عليه في دراسة (نعيم، عبد الكريم، 2005).

وقد كان القاسم المشترك في هدف الدراسات السابقة هو التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه وبعض المتغيرات الأخرى وتنوع اختيار العينة وعددها والمنهج المتبع واختيار مجتمعاتها حسب طبيعة الموضوع كمجتمع لها، في حين كان مجتمع دراسة الحال يشمل

للاعبي فريق اتحاد الشاوية لكرة القدم صنف أكابر وتم اعتماد المنهج التجريبي كمنهج للدراسة. أما الأداة فتمثلت في اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية للدكتور محمد حسن علاوي.

ويمكن اعتبار هذه الدراسات في ضوء متغيراتها كانت بمثابة انطلاقة الباحث وتم الاستفادة منها في إثراء الجانب النظري لدراستنا وضبط متغيراتها وصياغة طرح الإشكالية، كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث واختبار المنهج العلمي المناسب وأدوات جمع البيانات وكذلك الأسلوب الإحصائي المناسب والمساعدة في معالجة البيانات وتفسير النتائج.

8- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- منهج البحث: يلجأ العديد من الباحثين في المجال الرياضي إلى إجراء البحوث التجريبية الميدانية نظرا لما يتميز به هذا المنهج من مميزات تعزز ثقة الباحثين بنتائج دراساتهم وبحوثهم بسبب سهولة توفير المستلزمات ودرجة الصدق العالية والبيانات التي يتم الحصول عليها نتيجة التحكم بالمتغيرات ودقة الأجهزة والاختبارات المستخدمة. وبناءا على الدراسات السابقة وخبرة الباحث في الميدان تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المتكافئتان (الضابطة والتجريبية) هو المنهج الملائم لمتطلبات البحث. -مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في لاعبي فريق اتحاد الشاوية لكرة القدم -صنف أكابر-.

-التصميم التجريبي:

يقصد بالتصميم التجريبي المخطط والبرنامج المعتمد عليه لتنفيذ التجربة والتخطيط للظروف والعوامل المحيطة بها وملاحظتها ويمكن للباحث من خلال التصميم اختيار الفروض والوصول إلى نتائج صادقة، وقد اختار الباحث التصميم التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة والمجموعة الضابطة الواحدة، حيث يشير (فان دالين، 1988) إلى أن ذلك التصميم يمكن الباحث من التنبؤ بأن أية فروق تلاحظ بين المجموعتين إنما هي المجموعة التجريبية، والجدول الآتي يوضح التصميم التجريبي للبحث، حيث اعتمد الباحث تصميم المجموعتان المتكافئتان (ضابطة وتجريبية) وهو أحد أنواع التصميم التجريبية المستخدمة في البحوث العلمية.

الجدول (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجة تجريبية (متغير مستقل)	اختبار بعدي
التجريبية لاعبي اتحاد الشاوية لكرة القدم - صنف أكابر-	تركيز الانتباه	البرنامج المطبق	تركيز الانتباه
الضابطة لاعبي اتحاد الشاوية لكرة القدم - صنف أكابر-	تركيز الانتباه	البرنامج المطبق	تركيز الانتباه

- أدوات البحث:

قام الباحث باستخدام الأدوات البحثية التي تمثلت في اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية (محمد حسن علاوي، 1998) صممه الدكتور محمد حسن علاوي بعبارات تتناسب مع رياضات كرة القدم وكرة الطائرة وكرة السلة على أساليب الاختبارات النوعية التي تصلح للتطبيق على العينات الرياضية بدرجة أكبر من العينات العامة، حيث تم اختيار العبارات التي تخدم موضوع دراستنا المتمثل في بعد تركيز الانتباه، وبعد ذلك تم عرضه على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في التدريب الرياضي قصد التحكيم، وتكون الاختبار من 13 عبارة يقوم اللاعب بالإجابة عليها وفق مقياس خماسي التدرج (أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما) ويتم منح الدرجات وفق السلم كما يلي:

أبدا: درجة واحدة، نادرا: درجتان، أحيانا: ثلاث درجات، غالبا: أربع درجات، دائما: خمس درجات.

- صدق المقياس: يتم الاعتماد على الصدق الظاهري، وقد تحقق ذلك من خلال عرض اختبار تركيز الانتباه على مجموعة من الاساتذة في مجال علم النفس وخبراء ومختصين في مجال التدريب الرياضي والعلوم التربوية النفسية.

9- مكونات البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مفتوح بالألعاب المصغرة (5 ضد 5) بمجموع (18) وحدة تدريبية موزعة على (6) أسابيع بمعدل (3) وحدات في كل أسبوع، وكان ذلك بعد

الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة المشابهة والأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث والذي هدفنا من خلاله إلى تحسين تركيز الانتباه لدى لاعبي فريق اتحاد الشاوية -صنف أكابر-.

10- التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية من أجل التأكد من وضوح تعليمات الاختبار ومن أجل معرفة العقبات والصعوبات التي من الممكن أن تواجهنا أثناء القيام بتجربة البحث، فقد قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية مؤلفة من (10) لاعبين من خارج عينة البحث اختيروا عشوائيا ومن نفس الفريق، وتبين أن فقرات وتعليمات الاختبار واضحة ويمكن تطبيقه على مجموعتي البحث.

- الاختبار القبلي لعينة البحث:

أجري الاختبار القبلي بتاريخ 2021/02/17 على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (20) لاعب باستخدام اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية للدكتور محمد حسن علاوي.

- إجراءات تكافؤ مجموعات البحث:

توجد عدة متغيرات وعوامل تؤثر على سلامة التصميم التجريبي في البحوث التجريبية ولتفادي تأثير هذه العوامل على نتائج البحث تم ضبطها بين المجموعتين من أجل تحديد أثر المتغير المستقل بدقة ومن أجل ضبط المتغيرات تم اعتماد الإجراءات التالية: في البداية حرص الباحث على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية إحصائيا في بعض المتغيرات التي من الممكن أن تؤثر في سلامة التجربة وهي:

عمر اللاعب: لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تم استخدام اختبار "ت" وتبين أنهما متكافئتان إحصائيا في العمر وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 وذلك لأن قيمة "ت" المحسوبة أقل من الجدولية كما هو مبين في الجدول (02).

وفيما يلي توضيح لعمليات التكافؤ الإحصائي في المتغيرات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (02) يبين عمر اللاعب بالأشهر

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتغيرات
22.90	0.74	23.60	0.76	العمر

• تطبيق البرنامج:

برنامج الدراسة احتوى 18 وحدة تدريبية قسمت على ستة أسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وتم تنفيذ البرنامج في الفترة الممتدة من 18 فيفري إلى غاية 30 مارس 2021.

- الاختبار البعدي:

بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المفتوح على المجموعة التجريبية تم إخضاع اللاعبين لنفس الاختبار المتمثل في اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية للدكتور محمد حسن علاوي، وبعدما تمت الإجابة من طرف اللاعبين تم جمع الاستمارات لغرض تدقيقها وتصحيحها ومعالجتها إحصائياً للحصول على النتائج.

11- الوسائل الإحصائية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار كا².

12- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

- عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة:

الجدول رقم (02) يبين مقارنة النتائج القبلية والبعدية لاختبار تركيز الانتباه للمجموعة

الضابطة.

الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة مربع كا	درجة الحرية	الدالة
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	2م	ع2	غير دالة إحصائياً
44.20	2.39	40.30	1.70	2.11	1	
تركيز الانتباه						

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (02) سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 44.20 وهو أكبر مقارنة بالمعدل الاخر المسجل، وسجلنا انحراف معياري قدره 2.39 وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 42.30 وهو أقل من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 1.70 وبحساب قيمة مربع كا للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 2.11 وعند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.01.

- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية:

الجدول رقم (03) يبين مقارنة النتائج القبلية والبعدية لاختبار تركيز الانتباه للمجموعة التجريبية.

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة مربع كا	درجة الحرية	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1م	40.90	2.99	2م	44.80	7.17	1	دالة إحصائية
1ع	2.99	1.32	2ع	1.32			
تركيز الانتباه							

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (03) سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 40.90 وهو أقل مقارنة بالمعدل الاخر المسجل، وسجلنا انحراف معياري قدره 2.99 وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 44.80 وهو أقل من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 1.32 وبحساب قيمة مربع كا للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 7.17 وعند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.01.

- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين:

الجدول رقم (04) يبين مقارنة النتائج البعدية تركيز الانتباه بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

الاختبار	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة مربع كا	درجة الحرية	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
تركيز الانتباه	42.30	1.70	44.80	1.32	7.63	1	دالة إحصائية

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (04) سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسط حسابي قدره 42.3050 كما سجلنا انحراف معياري قدره 1.70 وسجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسط حسابي قدره 44.80 في حين كان الانحراف المعياري 1.32 وبحساب قيمة مربع كا وجدنا 7.63 عند درجة حرية 1 عند مستوى الدلالة 0.01.

- مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج المتوصل اليها ومن خلال اختبار الفرضية الاولى يتبين لنا من الجدول رقم (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تركيز الانتباه بالنسبة للمجموعة الضابطة، و بالنسبة لاختبار الفرضية الثانية تبين لنا من خلال الجدول رقم (3) أنه توجد فروق بين الاختبار القبلي و البعدي في تركيز الانتباه لدي العينة التجريبية وهو ما توصلت اليه دراسة "نعيم، عبد الكريم، 2005"، وبعد اختبارنا للفرضية الثالثة ومن خلال الجدول رقم (4) تبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي في تركيز الانتباه مما يجعلنا نقر بفعالية البرنامج المقترح لتنمية تركيز الانتباه وهو ما توصلت إليه دراسة "هاشم أحمد سليمان).

وفي ظل النتائج المتحصل عليها والتي تؤكد الترابط بين تركيز الانتباه وأثر البرنامج التدريبي المقترح حيث لوحظ أن هناك فرق في متوسط الأداء البعدي لعينة المجموعة الضابطة لاختبار تركيز الانتباه وهذا لصالح أفراد المجموعة التجريبية والذي يرجعه الباحث إلى

فاعلية البرنامج المطبق وما يحتويه هذا البرنامج من مواصفات علمية ساعدت وبشكل كبير في تنمية مستوى تركيز الانتباه لدى اللاعبين.

13-استنتاجات الدراسة:

1. فعالية الألعاب المصغرة (5 ضد 5) في تنمية تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.
2. ضرورة الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من خلال العملية التدريبية.
3. القيام بمزيد من الدراسات التي تطرق إلى متغير تركيز الانتباه والتدريب عليه ومعرفة آثاره على متغيرات أخرى.
4. برمجة الاختبارات النفسية بالموازنات مع الاختبارات البدنية بما يساهم في معرفة المكونات النفسية وأبعاد الشخصية التي تؤثر في أداء ومردود اللاعبين.
5. التشجيع على القيام بدراسات مشابهة تعتمد على الألعاب المصغرة بمختلف أشكالها (2×2، 3×3، 4×4...) وتأثيرها على تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

قائمة المراجع:

I- الكتب باللغة العربية:

- المولى موفق مجيد، مناهج التدريب البدني بكرة القدم، دار الكتاب الجامعي، العين، دولة الإمارات العربية المتحدة، 2010.
- حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، عمان، 1992.
- فان دالين، ترجمة محمد نوفل وآخرون، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، المكتبة الأنجلو المصرية، 165 شارع حمد فريد، القاهرة، 1988.
- محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

II- المجلات والرسائل:

- نوبري بوبكر، توظيف الألعاب المصغرة ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال أقل من 17 سنة، مجلة الإبداع الرياضي، المسيلة، الجزائر، مجلد 09، العدد 01، 2018.
- بن سعيد محمد الأمين، أثر الألعاب الشبه الرياضية في تنمية قدرة الانتباه لذوي صعوبات التعلم، مجلة الإبداع الرياضي، المسيلة، الجزائر، مجلد 11 العدد 02، 2021.

- سعيدي عبد المجيد، بن شرين عبد الحميد، مساهمة تركيز الانتباه في دقة التصويب لدى أصاغر كرة اليد، مجلة الإبداع الرياضي، المسيلة، الجزائر، المجلد 11، العدد 02، 2021.
- سديرة سعد وآخرون، أثر برنامج تدريبي على تحسين بعض المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد، مجلة الإبداع، المسيلة، الجزائر، 2019.

III- المراجع باللغة الأجنبية:

- Eric Batty, Entraînement a l'Européenne, édition vigot, Paris, France, 1981, p 28.