

أثر برنامج تدريبي فردي أثناء الحجر الصحي على تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.
-دراسة ميدانية لفريق اتحاد الشاوية -

The impact of a training program on developing focus attention among football seniors players (field study of chaouia footabll club)

جواني مهدي¹، شريط محمد الحسن المأمون²، علي حدي³

Djouani mahdi¹, cheriet mohamed elhacen elmaamoun², ali haddi³

جامعة محمد بوقرة بومرداس/مخبر العلوم الرياضية و التدريب العالي المستوى LSSEHN /^{3 2 1}

m.djouani@univ-boumerdes.dz¹ / h.cheriet@univ-boumerdes.dz² / a.haddi@univ-boumerdes.dz³

تاريخ النشر: 2021/06/03

تاريخ القبول: 2021/03/10

تاريخ الاستلام: 2021/01/10

الملخص: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي فردي على تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم والتعرف على الفروق بين اللاعبين في تركيز الانتباه، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المتكففتان (الضابطة والتجريبية)، 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 علوي، بعدها تم تطبيق البرنامج التدريبي الذي يتكون من 18 وحدة تدريبية، بعد إكمال تطبيق البرنامج قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية حيث كان للبرنامج المطبق تأثير إيجابي في تنمية تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي خاصة تركيز الانتباه الذي يتعلق بمختلف مهارات كرة القدم.
- الكلمات المفتاحية: البرنامج، الحجر الصحي، تركيز الانتباه.

Abstract : The current research aims to identify the impact of an individual training program on focusing the attention of football players and to identify the differences between the players in attention focus, the researcher used the two-group experimental method (control and experimental), and the search sample included 20 players from the uschaouia Club. The researcher conducted the pre-test using the attention methods test in the group games of Dr. Mohammad Hassan Alawi, after which the 18-module training program was implemented. After completing the program application, the researcher performed the post-tests where the applied program had a positive effect on developing the focus of attention in the sample study and the researcher recommended that the psychological aspect should be taken into consideration, especially the focus of attention related to various football skills. **Keywords:** Program, quarantine, attention focus.

1- مقدمة وإشكالية الدراسة:

1-1 مقدمة: إن الوضع الاستثنائي الذي يعيشه العالم اليوم جراء جائحة كوفيد 19 جعل الناس تعيش وضعا صعبا خاصة من الناحية الصحية، لتتسارع بعدها الأحداث ويحصد الوباء الآلاف من الأرواح، وبعدها شهد العالم تشكل كبير في كل القطاعات فغلقت المصانع والموانئ وتوقفت المدارس والجامعات ونقصت حركة النقل والمواصلات، وذلك كله أملا في الحد من انتشار هذا الوباء اللعين، ويعتبر القطاع الرياضي من أكثر المجالات تضررا فتأجلت معظم البطولات الرياضية في العالم، كما توقفت أغلب البطولات الرياضية منها البطولة الوطنية لكرة القدم عند الجولة 21.

وتعتبر رياضة كرة أشهر لعبة رياضية من حيث الممارسين والمتابعين لها حسب الاتحاد الدولي لكرة القدم 2001، وتعتبر من أهم الوسائل التي تنظم حياة الفرد، الأمر الذي جعل المتتبعي والمختصين يعيرون اهتمام كبير للدراسات العلمية المختلفة المتعلقة بالرياضة من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية...إلخ.

وخلق الله الانسان مزيجا بين الجسم والنفس ليعمل هذا الثنائي وفق تناغم وتناسق ليعيش هذا الانسان حياة منتظمة ومعتدلة ومتوازنة حيث سعى المهتمين بمجال كرة القدم إلى إحداث التوازن وتحقيق الأهداف المرجوة من خلال إدراج الجانب النفسي في العملية التدريبية والاهتمام بنفسية اللاعب المتكونة من عدة سمات ومكونات أهمها تركيز الانتباه.

1-2 إشكالية الدراسة:

يعتبر الانتباه عامل مهم في التعلم واكتساب المعرفة والتحصيل العلمي , فعند غياب الانتباه لا يستطيع التلميذ أن يتعلم أو يتذكر الشيء الذي تعلمه , فلذلك يحرص المعلمون دائما على إثارة انتباه التلاميذ لكي يتمكنوا من استيعاب الدروس وفهمها وتعلمها، فالانتباه هو احد العوامل العقلية الهامة لدى الإنسان . (راجح , أحمد عزت , أصول علم النفس، ص 151).

والانتباه هو استجابة مركزة وموجهة نحو مثير معين يهيم الفرد و هو الحالة التي يحدث أثناءها معظم التعلم ويجرى تخزينه في الذاكرة و الاحتفاظ به إلى حين الحاجة إليه (سليم , 2003).

والانتباه له دور فعال في إثارة وتحفيز الأفكار على التفاعل بما يدفع الجسم إلى التهيؤ والاستعداد جسميا وعقليا قبل أداء المهمات الموكلة اليه, فالانتباه هو العامل الذي يؤدي إلى

نجاح الخطة المرسومة أثناء المباريات أو المنافسات . (ذنون , معيوف, علم النفس الرياضي, 1987, ص 63) .

ويعتبر تركيز انتباه أحد المهارات النفسية الهامة للاعبين في الرياضات الفردية والجماعية, فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبا على الأداء فكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستواهم إلي فقدان تركيزهم (راتب 1995). كما يشير (راتب, 2000) إلى هناك بعدين مفيدين لمساعدة المدرب واللاعب على فهم متطلبات الانتباه وهما سعة الانتباه حيث يكون تركيز الانتباه في مدى ضيق أو في مدى واسع, والبعد الثاني هو اتجاه الانتباه حيث يكون تركيز الانتباه خارجي موجه للبيئة أو داخل الذات.

ويعرف (محمود, 2005) تركيز الانتباه على أنه تركز بؤرة الانتباه على العلامات المرتبطة بالأداء في البيئة المحيطة والاحتفاظ بهذا التمرکز لفترة زمنية تحقق امتلاك الوعي الإدراكي المؤقت.

وتعتبر رياضة كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية من حيث الممارسين والمتابعين و هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، يوجد في كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم رئيسي وحكمان على التماس وحكم رابع بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين (العقون ادريس ، ص 6).

كما يحتاج لاعب كرة القدم في هذه المرحلة الي صفات خاصة ، تتلائم مع اللعبة وتساعد على الاداء الحركي الجيد في الميدان ، وتسمح له بالاستجابة للمجهودات المبذولة طيلة المقابلة ومن بين أبرز هذه الخصائص التي وجب على اللاعب التميز بها نجد الحالة البدنية الممتازة و النضج التكتيكي العالي ، و التحكم الجيد في مختلف أساسيات و مهارات الخاصة باللعبة ، و كذلك التحكم الجيد في النفس خاصة عند الضغط و التحلي بروح الشجاعة و الرغبة والمثابرة لتحقيق الفوز ، واللاعب الجيد هو الذي يملك تكامل جيد بين هذه العوامل الاربعة (العقون ادريس ، ص 7) .

شهدت الجزائر على غرار باقي دول العالم فيروس جديد ما يسمى بكوفيد 19 وهو المرض الناجم عن فيروس كورونا المُستجد المُسمى فيروس كورونا-سارس-2. وقد اكتشفت منظمة الصحة العالمية هذا الفيروس المُستجد لأول مرة في 31 كانون الأول /ديسمبر 2019، بعد الإبلاغ عن مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي في يوهان بجمهورية الصين الشعبية ، تتمثل الاعراض الاكثر شيوعا لكوفيد 19 في الحمى والارهاق و السعال الجاف , و الاعراض الاخرى الاقل شيوعا هي الالام والالوجاع , احتقان الانف و الصداع وفقدان حاستي الشم و الذوق و ظهور طفح جلدي أو تغير لون اصابع اليدين أو القدمين . كما يتعافى معظم الناس حوالي (80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص وتشتد الاعراض عند شخص واحد من بين كل خمسة اشخاص لديهم اعراض كوفيد 19 فيعاني من صعوبة في التنفس و تزداد المضاعفات بين المسنين و الاشخاص الذين يعانون من امراض مزمنة .

كما يوصى قدر الامكان في حالة وجود عرض من الاعراض على الشخص الاتصال مباشرة بالطبيب ليتسنى توجيهه للعيادة المناسبة. (منظمة الصحة العالمية 2019)
والحجر الصحي يعني تقييد الانشطة وعزل الاشخاص الغير المرضى بكوفيد 19 والهدف منه منع انتشار العدوى عن طريق حامل المرض والذي لا تظهر عليه الاعراض .

كما يشير الباحث إلى ضرورة تطوير القدرات النفسية لما لها من دور كبير في تطوير مستوى تركيز انتباهه و من خلال إطلاع الباحث على الكثير من الدراسات في لعبة كرة القدم و العمل في مجال التدريب والتحكيم لهذه اللعبة بدا واضحا وجود ضعف كبير في أداء اللاعبين أثناء المباريات بالرغم من التحضير البدني و الخططي الجيد ويرجع سبب ذلك إلى أن عملية التدريب تفتقر إلى الاهتمام بالقدرات النفسية ومنها تركيز الانتباه كونها أحد العوامل و الابعاد التي تؤثر في مستوى الأداء الجيد للاعبين الأمر الذي يحول دون تقدم مستوى اللاعب و من ثم فريقه، الشيء الذي جعلنا نفكر في هذا الموضوع واقترح برنامج تدريبي فردي أثناء فترة الحجر الصحي لتنمية تركيز الانتباه وهو ما قادنا إلى طرح التساؤل التالي :

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثناء فترة الحجر الصحي أثر في تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم لفريق

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 ؟

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؟ 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 لاختبار تركيز الانتباه تعزى إلى تطبيق البرنامج؟

2- أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة في ما يلي:

- الكشف عن جانب من الجوانب النفسية لدى لاعبي كرة القدم
- الكشف عن بعد مهم من الأبعاد المؤثرة على أداء لدى لاعبي كرة القدم
- تعمل على زيادة الجانب المعرفي و إثراء و تثقيف المدرسين والمدربين المحيطين بالفرق بالأسس الحديثة والمهمة لعلم النفس الرياضي
- تركيز الانتباه من الموضوعات الحيوية التي تساهم في تنمية قدرات المتدرب كما أنه يؤدي دورا مهما في عملية التدريب.

3- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على الفرق بين مستوى تركيز الانتباه قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- التعرف على الفرق بين مستوى تركيز الانتباه بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- إثراء المكتبة الجامعية بدراسة ميدانية تتناول جانبا مهما من جوانب التدريب الرياضي.
- تطوير المعرفة في مجال التدريب الرياضي.

4- فرضيات الدراسة:

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

• لا 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

• 5-تحديد مفاهيم الدراسة:

-تعريف البرنامج التدريبي:

تعرفه حورية موسى حلي إبراهيم بأنه: مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد. (فضلاوي حسني ، 2020).

-التدريب:

البرنامج التدريبي هو عبارة عن مجموعة من النشاطات التدريبية والطريق التي تؤدي الى تحقيق مجموعة من الأهداف التدريبية وتنظم بتسلسل منطقي في غضون فترة زمنية محددة (سديرة سعد وآخرون، ص368).

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

- إجراءات:

هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن

تعريف الانتباه :

-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

تعريف تركيز الانتباه :

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

تعريف الحجر الصحي :

يعني فصل فئة من الناس عن الآخرين وتقييد حركة الأشخاص الذين تعرضوا أو ربما قد تعرضوا للمرض حتى تنسئ مراقبتهم للتحقق من إصابتهم بالمرض. (منظمة الصحة العالمية , 2019)

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

دراسة (بي عطا وآخرون 2009) هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروقات في مستوى تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل السمعي والبصري بين الرياضيين وغير الرياضيين، وكذلك التعرف إلى العلاقة الارتباطين بين مستوى تركيز الانتباه وبين سرعة رد الفعل السمعي ورد الفعل البصري عند الرياضيين وغير الرياضيين، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المقارنة، وتكونت عينة الدراسة من (82) من الرياضيين الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية، و (91) من غير الرياضيين، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين وغير الرياضيين في تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل.

- الباحثة (سحر مصطفى , 2015) فقد تطرقت إلي اقتراح برنامج تدريبي لتنمية تركيز الانتباه لدى تلاميذ 10-12 سنة , حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت العينة على 32 تلميذ و تلميذة من تعليم الأساسي , مقسمة إلي فئة تجريبية وأخرى ضابطة , وتم استخدام اختبار التاختاسكوب لقياس تركيز الانتباه لدى التلاميذ , وقد توصلت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تركيز الانتباه لدى تلاميذ التعليم الأساسي , وان تركيز الانتباه يؤثر على أداء الدرجة الأمامية , إضافة إلى وجود تأثير عامل الجنس على التركيز الانتباه و أداء الدرجة الأمامية.

• أما الباحثان (عمر الجعافره , معن الشعلان, 2016) فقد تطرقا إلى التعرف على درجة تركيز الانتباه وعلاقته بدقة الإرسال القصير بكرة الطاولة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي نظرا لملائمته الأهداف الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (20) ناشئي من نادي مؤتة الرياضي فئة (16 سنة) للعام 2015 / 2014 م، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام اختبار شبكة تركيز الانتباه، واختبار دقة الإرسال القصير، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط إيجابية بين درجة تركيز الانتباه ودقة الإرسال القصير لدى ناشئي كرة الطاولة.

7-مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة نجدها تتمحور في مجملها حول متغير الثقة بالنفس الذي هو أحد متغيرات دراستنا ولم تتطرق الدراسات السابقة للمتغير الآخر سوى الدراسة الأولى التي تطرقت الى برنامج مقترح و هو ما اتفق مع البحث الحالي و لكن اختلف في نوعية البرنامج فالدراسة اعتمدت على برنامج ارشادي و اعتمد الباحث على برنامج تدريبي نفسي. و قد تشاركت الدراسات السابقة في هدفها ،و هو التعرف على العلاقة تركيز الانتباه و بين بعض المتغيرات الأخرى و تنوع اختيار العينة و عددها و المنهج المتبع اذ كانت الدراسات السابقة قد اختارت مجتمعاتها حسب طبيعة الموضوع كمجتمع لها في حين كان مجتمع البحث الحالي يشمل لاعبي كرة القدم لفريق اتحاد الشاوية صنف أكبر و فيما يخص المنهج فتباينت الدراسات في اختيارها للمنهج المتبع فمنها الوصفي و التجريبي و هذا الاخير اعتمدها كمنهج للبحث الحالي أما الأداة التي استخدمت في تركيز الانتباه فكان في دراستنا فكان اختبار اساليب الانتباه في الالعاب الجماعية للدكتور محمد حسن علوي.

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على أهم النقاط المشتركة مع الدراسة و يرى أن هذه الدراسات و في ضوء متغيراتها يمكننا القول انها كانت بمثابة انطلاقة الباحث و الاستفادة منها في عدة أمور من اثناء موضوع دراستنا بنسبة عالية في اثناء الجانب النظري للدراسة و ضبط متغيراتها و صياغة طرح اشكالية دراستنا كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث، واختيار المنهج العلمي المناسب و ادوات جمع البيانات و كذلك الاسلوب الاحصائي المناسب و المساعدة في معالجة البيانات و تفسير النتائج وأيضا جعل الباحث يتعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها و الاعتماد عليها لإثراء الدراسة بالمعلومات و المعارف

اللازمة.

8- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- منهج البحث: استخدام الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المتكافئتان (الضابطة والتجريبية) لملائمته متطلبات البحث.

-مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في لاعبي فريق اتحاد الشاوية لكرة القدم صنف أكابر.

- عينة البحث: اشتملت عينة البحث على 20 لاعب من فريق اتحاد الشاوية بنسبة بلغت 66.66%.

-التصميم التجريبي:

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 نتيجة للمعاملة التجريبية (فان دالين، 1988 ، ص 364) ويؤكد كيرلنكر، (kerlinger, 1982) أن هذا التصميم يعد من التصميمات التجريبية ذات الضبط المحكم (kerlinger, 1973, p.335) والمخطط الأتي يوضح التصميم التجريبي للبحث حيث اعتمد الباحث تصميم المجموعتان المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) وهو أحد أنواع التصاميم التجريبية المستخدمة في البحوث

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

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

- أدوات البحث:

لتحقيق أغراض الدراسة، قام الباحث باستخدام الأدوات البحثية وهي على النحو التالي: أختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية: (محمد حسن علاوي، 1998، ص 536) صممه الدكتور محمد حسن علوي الذي صممه "نيدفر" بعبارات تتناسب مع رياضة كرة القدم وكرة السلة والطائرة على أساس ان الاختبارات النوعية تصلح للتطبيق على العينات الرياضية بدرجة أكبر من العينات العامة، بحث قام الباحث باختيار العبارات التي تخدم موضوع دراستنا وهو بعد تركيز الانتباه وذلك بعد تحكيمة من قبل اساتذة مختصين في التدريب الرياضي ويتكون من 13 عبارة ويقوم اللاعب بالاجابة على الاختبار وفق مقياس خماسي التدرج (ابدا، نادرا، احيانا، غالبا، دائما). ويتم منح الدرجات بالنسبة للعبارات كما يلي: ابدا = درجة واحدة، نادرا = درجتان، أحيانا = ثلاث درجات، غالبا = أربعة درجات، دائما = خمس درجات.

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

9- مكونات البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي فردي مقترح حسب خصوصيات اجراءات الحجر الصحي التي تحرص على تباعد الجسدي و كذلك بعد غلق كل الملاعب و المنشآت الرياضية والقاعات اصبح لزاما ممارسة وتطبيق البرنامج داخل المنزل او ساحة قريبة من البيت وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج، حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمرينات هوائية و تمارين المرونة الحركية و تمارين الوقاية من الاصابات مع تفادي كل التمارين ذات الشدة العالية، وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال وبعد الاطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي فردي أثناء فترة الحجر الصحي مكون من مجموعة من التمارين الهوائية و المرونة الحركية و التقوية العضلية و الوقاية من الاصابات ودورها في تحسين تركيز الانتباه لدى لاعبي اتحاد الشاوية لكرة القدم صنف أكابر.

10- التجربة الاستطلاعية:

من اجل التأكد من وضوح تعليمات الاختبار ووضوح فقراته للاعبين، والتعرف على ظروف تطبيقه وما يرافق ذلك من صعوبات او معوقات، قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية مؤلفة من (10) لاعب من خارج عينة البحث ومن نفس الفريق اختيروا عشوائيا، وقد ظهر أن تعليمات الاختبار وفقراته واضحة وانه صالح للتطبيق على مجموعتي البحث.

- الاختبار القبلي لعينة البحث:

قام الباحث بإجراء الاختبار تركيز الانتباه باستخدام اختبار أساليب الانتباه في الالعب الجماعية للدكتور محمد حسن علوي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (20) لاعب.

- إجراءات تكافؤ مجموعات البحث:

تعرض البحوث التجريبية إلى عدة متغيرات وعوامل تؤثر على سلامة التصميم التجريبي، ولكي لا تؤثر هذه العوامل على نتائج البحث كان لابد من ضبطها بين المجموعتين من اجل تحديد اثر المتغير المستقل بشكل دقيق ولأجل ضبط المتغيرات فقد عمد الباحث إلى الاجراءات التالية:

قبل الشروع ببدء التجربة حرص الباحث على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية إحصائيا في بعض المتغيرات التي يعتقد إنها قد تؤثر في سلامة التجربة وهذه المتغيرات هي: عمر اللاعب: لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة تم استخدام اختبار «ت» وتبين أن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتان إحصائيا في العمر وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة أقل من الجدولية كما هو موضح في الجدول (2)

- عمر اللاعبين محسوبا بالأشهر.

وفيما يلي توضيح لعمليات التكافؤ الإحصائي في المتغيرات بين مجموعتي البحث:

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
0.79	23.1	0.78	22.88	العمر

الجدول (1) يبين عمر اللاعب بالأشهر

● تطبيق البرنامج:

تم تقسيم البرنامج إلى 18 وحدات تدريبية والمدة فكانت حسب هدف الوحدة التدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ستة أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من 2020/11/15 إلى 2020/12/30

تعطى ثلاث حصص تدريبية كل أسبوع وبهذا استغرق تنفيذ البرنامج (06) اسابيع، وقد قام الباحث بالإشراف على تطبيق البرنامج بأكمله.

- الاختبار البعدي:

بعد إكمال تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية أعيد اختبار تركيز الانتباه باستعمال اختبار اساليب الانتباه في الالعاب الجماعية للدكتور محمد حسن علوي وفي القاعة الخاصة بالاجتماعات للفريق وهي نفسها التي طبقت بها الاختبار القبلي، وبعدها تم جمع استمارات الإجابة لغرض تدقيقها وتصحيحها ثم معالجتها 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 والبعدي لاختبار تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة.

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة مربع كا	درجة الحرية	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
تركيز الانتباه	46.3	3.16	50	2.21	6.36	1	غير دالة إحصائياً

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (02) سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 46.3 وهو اقل مقارنة بالمعدل الاخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 3.16 وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 50 وهو أكبر من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 2.21 وبحساب قيمة مربع كا للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 6.36 وعند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.01 .

- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية:

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

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة مربع كا	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
تركيز الانتباه	46.1	3.03	41.9	2.55	6.65	1	دالة إحصائية
	م1	ع1	م2	ع2			

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (03) سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 46.1 وهو الاكبر مقارنة بالمعدل الاخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 3.03 وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 41.9 وهو أقل من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 2.55 وبحساب قيمة مربع كا للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 6.65 وعند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.01 .

- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين:

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

الاختبار	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة مربع كا	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
تركيز الانتباه	50	2.21	41.1	2.55	6.13	2.10	دالة إحصائية
	م1	ع1	م2	ع2			

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم(04) سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسط حسابي قدره 50 كما سجلنا انحراف معياري قدره 2.21 و سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسط حسابي قدره 41.9 في حين كان الانحراف المعياري 2.55 وبحساب قيمة مربع كا وجدنا 0.17 عند درجة حرية 1 عند مستوى الدلالة 0.01.

- مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج المتوصل إليها ومن خلال اختبار الفرضية الأولى يتبين لنا من الجدول رقم (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تركيز الانتباه بالنسبة للمجموعة الضابطة , وعند اختبار 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 إليه دراسة " سحر , 2015 " , وبعد اختبارنا للفرضية الثالثة ومن خلال الجدول رقم (4) تبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي في تركيز الانتباه مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية تركيز الانتباه وهو ما توصلت إليه " عمر الجعافره , معن الشعلان, 2016".

ان هذه النتائج المتحصل عليها والتي تثبت ترابط بين تركيز الانتباه وأثر البرنامج التدريبي المقترح حيث لوحظ أن هناك فرق في متوسط الأداء البعدي لأفراد المجموعة الضابطة لاختبار تركيز الانتباه وهذا الفرق لصالح أداء أفراد المجموعة التجريبية والذي يعزوه الباحث إلى فاعلية البرنامج المطبق وما يتصف به هذا البرنامج من مواصفات عملية ساعدت وبشكل كبير في تطوير مستوى تركيز الانتباه لدى اللاعبين.

13-استنتاجات الدراسة :

- 1-فعالية برنامج المقترح لتنمية تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.
- 2-تركيز الانتباه عامل مهم في تحسين أداء اللاعبين.
- 2-ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين من خلال العملية التدريبية .
- 3-الاهتمام بأجراء الاختبارات النفسية على اللاعبين من خلال العملية التدريبية بما يسهم في الكشف المبكر عن أبعاد الشخصية المميزة للاعب كرة القدم.
- 4-إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تركيز الانتباه والتدريب عليها وأثرها على متغيرات أخرى.

5- ضرورة استغلال أوقات الحجر الصحي في ممارسة الرياضة خاصة في المحيط الذي يضمن عدم انتقال عدوى كوفيد 19 من الأشخاص الحاملين له.

قائمة المراجع:

I- الكتب:

- جاسم، محمد، وفياض حيدر، أساسيات البيوميكانيك، دار الأحمدي، مصر، 2010.
 - راجح، أحمد عزت، أصول علم النفس، ص 151
 - دنون، معيوف، علم النفس الرياضي، 1987، ص 63.
 - عبد الفتاح محمود، سيكولوجية التربية البدنية بين النظري والتطبيق التجريبي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
 - فان دالين، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط 1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1988.
 - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 13، مصر، 1994.
 - محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
 - يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط 1، 2002.
- II- المعاجم و المناجد:

- ابن منظور، معجم لسان العرب، دار الفكر للنشر والتوزيع، بيروت، 1998.

III- المجلات والدوريات:

- فيلاي محمد، اثر برنامج تدريبي على تنمية الثقة بالنفس، مجلة الإبداع، المجلد 11، العدد 10، سنة 2020، ص 105-121.
- مسعودي عبد الرحمان، تأثير كثافة المنافسة على بعض المتغيرات الفيسيولوجية و البدنية لدى لاعبي كرة القدم أكبر، مجلة الإبداع، المجلد 11، العدد 5، 2020، ص 456-480.
- فضلاوي حسني، فعالية البرامج التدريبية لكرة القدم على بعض المكونات الفيزيولوجية باستعمال جهاز الانبودي 230، مجلة الإبداع الرياضي، مجلد 11 العدد 02 مكرر، سنة 2020، ص 84 – 104.

- سديرة سعد وآخرون، أثر برنامج تدريبي على تحسين بعض المهارات الخطئية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد، مجلة الإبداع، المجلد 10، العدد 1، 2019، ص 368-387.
- بن سعيد محمد الأمين ، اثر الألعاب الشبه الرياضية في تنمية قدرة الانتباه لذوي صعوبات التعلم ، مجلة الإبداع الرياضي ، مجلد 11 العدد 02 مكرر الصفحة 155-170 .