

تأثير تمارين بمثيرات متنوعة باستعمال جهاز (Blaze pod) و بعض الادوات المساعدة في تركيز

وتوزيع الانتباه لحراس المرمى بكرة القدم تحت (17سنة)

عباس سلمان حبيب¹ أ.د محمد صالح محمد²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ abbas.sh@uomustansiriyah.edu.iq, ² Dr.ms56@uomustansiriyah.edu.iq)

المستخلص: نظراً لتعدد مواقف اللعب واختلاف الأداء على وفق المتغيرات من مثيرات متعددة يتعرض لها اثناء المباراة كل هذه الأمور تتطلب من حارس المرمى إن يكون على درجة عالية من الانتباه وعزل مثيرات التشتت وتركيز وتوزيع انتباهه على اهم المثيرات كي يتمكن من القيام باستجابات حركية سريعة ودقيقة وهذا يكون من خلال التدريب المستمر، إذ تكمن اهمية البحث في معرفة تأثير تمارين بمثيرات متنوعة باستعمال جهاز (Blaze pod) وبعض الادوات المساعدة في تركيز وتوزيع الانتباه، بغية تطوير حراسة المرمى وفقاً للأسس العلمية الدقيقة لتحقيق الانجاز. اما مشكلة البحث تكمن في عدم التوقيت المناسب سواء من ناحية التأخير او الاستعجال في التعامل مع حالات اللعب، إذ يعد التوقيت الزمني من الامور المهمة لحارس المرمى. وافترض الباحثان ان للتمرينات بمثيرات متنوعة باستعمال (Blaze pod) وبعض الادوات المساعدة تأثير في تركيز وتوزيع الانتباه لحراس المرمى بكرة القدم تحت (17سنة)، استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية والذين يمثلون اكاديميات كرة القدم التابعة لوزارة الشباب والرياضة والبالغ عددهم (19) اكاديمية، إذ تم اختيار (18) حارس مرمى من مجموع (62)، وتم تقسيمهم الى مجموعتين واجراء الاختبارات القبليّة والبعدية للتعرف على مدى تأثير التمرينات التي وضعها الباحثين، استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة المتمثلة باستخدام حقيبة (spss) للحصول على النتائج، استنتج الباحثان تأثير استخدام تمارين بمثيرات متنوعة في تطوير تركيز وتوزيع الانتباه، وكذلك ان جهاز (Blaze pod) ساعد في تطوير تركيز وتوزيع الانتباه، وكذلك ساهم في رغبة حراس المرمى في عملية التدريب، ويوصي الباحثان ضرورة استعمال التمارينات في الدراسة الحالية لكونها تسهم بتنمية القدرات العقلية (تركيز وتوزيع الانتباه)، وفي جميع الفئات العمرية، وان تكون ضمن المنهاج التدريبي في كافة مراحل الاعداد لحارس المرمى.

الكلمات المفتاحية: مثيرات متنوعة-جهاز (Blaze pod)-الادوات المساعدة-تركيز وتوزيع الانتباه-حراس المرمى-كرة القدم.

1-المقدمة:

كرة القدم وازدياد اهتمام الباحثين والمختصين لعدة اعتبارات واهداف فبينما يسعى البعض لتطويرها لتحقيق الانجاز يراها البعض وسيلة اجتماعية ترفيهية لزراع البهجة والسرور بينما ينظر اليها اخر مكسب اقتصادي واخر يمارسها كتنشيط صحي للجسد ... الخ، ولكن يبقى الفوز وتحقيق الانجاز من اهم اهداف لعبة كرة القدم لذلك عمد المختصون على تطويرها المستمر وفق الاسس العلمية الحديثة، ولكل مركز خصوصية وواجبات خطية هجومية ودفاعية من اجل تحقيق الفوز، واحدى هذه المراكز هو مركز حراسة المرمى، لذا نشاهد في السنوات الاخيرة الاهتمام بهذا المركز من خلال العديد من الامور منها الانتقاء والاعداد البدني والذهني والمهاري والخطي وغيرها من الامور فضلا عن تداخل العديد من العلوم في تدريبات حراسة المرمى كعلم الوراثة والحركة وغيرها وكذلك استخدام الاجهزة و الوسائل الحديثة في التدريب كل هذه الامور وغيرها كان من شأنها رفع كفاءة الأداء لحراس المرمى لتحقيق الانجاز. ونظراً لتعدد مواقف اللعب واختلاف الأداء على وفق المتغيرات من مثيرات متعددة يتعرض لها اثناء المباراة كل هذه الأمور تتطلب من حارس المرمى ان يكون على درجة عالية من الانتباه وعزل مثيرات التشتت وتركيز وتوزيع انتباهه على اهم المثيرات كي يتمكن من القيام باستجابات حركية سريعة ودقيقة وهذا يكون من خلال التدريب المستمر، ان التمرينات المستمرة لتركيز وتوزيع الانتباه لها اهمية كبيرة في اداء حراس المرمى إذ تعمل على عزل مشتتات الانتباه و " تساعد على ثبات الاداء وتحسين التناسق والتوقيت وتطوير وتنمية القدرات والسيطرة على الانفعالات، حتى يزداد تركيزه تحت مختلف الظروف التي قد يتعرض لها اللاعب والاستجابة على وفق متطلبات المواقف وكذلك امكانية الاستجابة الصحيحة والسريعة التي تحتاج الى دقة" (فراس كسوب وآخرون: 2022، ص98)، لذلك ينبغي اعداد حارس المرمى اعداد شامل.

وفي ضوء ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في معرفة تأثير تمرينات بمثيرات متنوعة باستعمال من خلال بعض الادوات المساعدة في تركيز وتوزيع الانتباه، بغية تطوير حراسة المرمى وفقاً للأسس العلمية الدقيقة لتحقيق الانجاز.

مشكلة البحث:

نظراً لأهمية مركز حارس المرمى في فريق كرة القدم إذ انه عادتا ما يسهم بشكل مستمر في احراز النتائج الايجابية وحسم المباريات لفريقه نتيجة مساهمته الفعالة في الواجبات الدفاعية لفريقه ضد هجوم الفريق المنافس، فضلا عن الادوار الهجومية. وكون احد الباحثين حارس مرمى سابق مثل منتخبات العراق الوطنية للشباب والناشئين والشباب ومثل العديد من الاندية وهو حالياً مدرب، وكذلك نتيجة للزيارات الميدانية فقد حدد الباحثان مشكلته بعدم التوقيت المناسب للكرات وقلة استعمال الادوات والاجهزة الحديثة في التدريبات

لذا فقد لجا الباحثان في هذه الدراسة الى اعداد تمرينات ذات مثيرات متنوعة وباستعمال جهاز (Blaze pod) وبعض الادوات المساعدة بغية الوصول للأداء المثالي لحراس المرمى.

أهداف البحث:

- اعداد تمرينات بمثيرات متنوعة باستعمال جهاز (Blaze pod) وبعض الادوات المساعدة لحراس المرمى بكرة القدم تحت (17سنة) .
- التعرف على تأثير التمرينات بمثيرات متنوعة باستعمال جهاز (Blaze pod) وبعض الادوات المساعدة في تركيز وتوزيع الانتباه لحراس المرمى بكرة القدم تحت (17سنة).

فرض البحث:

- للتمرينات بمثيرات متنوعة باستعمال (Blaze pod) وبعض الادوات المساعدة تأثير في تركيز وتوزيع الانتباه لحراس المرمى بكرة القدم تحت (17سنة) .

مجالات البحث:

المجال البشري: حراس المرمى بكرة القدم تحت (17سنة) وعددهم (18) حارس مرمى .

المجال الزمني: المدة من 2021/11/29 ولغاية 2022/29/1.

المجال المكاني: ملاعب وزارة الشباب والرياضة

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي إذ " تخضع إحدى المجموعتين للمتغير التجريبي بينما المجموعة

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في

البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات والبيانات

المستخدمة: (المقابلات الشخصية، الشبكة الدولية (الانترنت)، المصادر والمراجع العلمية، الملاحظة العلمية، الاختبارات والقياسات، المجلات العلمية، فريق العمل المساعد).

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:

(كرات قدم عدد (18)، كرات تنس عدد (18)، كرات ركبي (6)، أقماع ملونه (36)، أرماع تدريب (8)، عصي تدريب عدد (12)، أهداف صغيرة (6)، رباط للعين (9)، أطواق ملونه (9)، سلم من الحبال الملون عدد (3)، كرات مطاطية كبيرة الحجم محيطها (50) عدد (3)، صبورة عدد (3) الطول (40) سم والعرض (75) سم اقلام صبورة متعددة الالوان عدد (9)، ميزان طبي لقياس الوزن، ساعة توقيت الكترونية عدد (3)، جهاز (Blazepod) ملحق (3)، استمارة اختبار (بوردون) لقياس تركيز وتوزيع الانتباه).

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 الاختبارات الخاصة لقياس تركيز وتوزيع

الانتباه:

اولا: اختبار تركيز الانتباه: لقد استخدم الباحثان اختبار (بردون-انفيموف) المعدل من قبل (عبد الجواد طه، 1971)، ويُعد هذا الاختبار احد الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمعمول به في البيئة العراقية، والمستخدم لقياس خمسة من مظاهر الانتباه وهي (الحدة، التركيز، الثبات، التوزيع، التحويل)، وهناك العديد من الدراسات التي استخدمت هذا الاختبار مع عينة من نفس اعمار هذه الدراسة مثل دراسة عبد الهادي محمد موسى (عبد الهادي محمد موسى: 2018، ص90)، والملحق (3) يوضح الاستمارة المستخدمة في هذا الاختبار.

مواصفات الاختبار:

كي يتم استخراج تركيز الانتباه يجب في بادئ الامر استخراج حدة الانتباه ويتم ذلك وفق التعليمات الاتية:

الثانية تبقى كما هي في الواقع ومن ثم يلاحظ الفرق في الأداء الذي يعزى الى المتغير المستقل "كاظم كريم رضا الجابري: 2011، ص317-320).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار العينة من مجتمع البحث المتمثلة بحراس المرمى تحت (17) سنة لأكاديميات بغداد المسجلة لدى وزارة الشباب والرياضة والبالغ عددها (19) اكاديمية، والتي تضم (62) حارس مرمى، إذ تم اختيار العينة التجريبية بالطريقة العمدية بواقع (9) حراس مرمى من اكاديمية التميز للمواهب الكروية وذلك للقرب المكاني ورغبة القائمين على الاكاديمية في ذلك وتوفير العدد الكافي من الحراس، اما العينة الضابطة فقد كان اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة) وبنفس الطريقة تم اختيار حراس المرمى من كل اكاديمية إذ تم اختيار (3) حراس مرمى من أكاديمية نادي اسبانيول الرياضية و(3) حراس مرمى من اكاديمية نادي القوة الجوية و(3) حراس من اكاديمية النوارس الرياضية ليصبح عدد العينة الضابطة (9) وبهذا اصبحت العينة التجريبية والضابطة (18) حارس مرمى من مجموع (62) متمثلة بمجتمع البحث إذ بلغت نسبة عينة البحث (29.03) وقام الباحثان بإجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث، وكما هو موضح في الجدول (1) و(2).

الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات (الكتلة، العمر، الطول، العمر التدريبي، فحص النظر)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الكتلة	كغم	71.77	1.926	72	0.423-
2	الطول	سم	176.22	2.101	176.50	0.244-
3	العمر	سنة	16.70	0.151	16.70	0.124
4	عمر التدريبي	سنة	3.20	0.291	3	0.773
5	فحص النظر	درجة	6.6	0.000	6.6	0

الجدول (2) يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية لتركيز وتوزيع الانتباه المستخدمة

المتغيرات	المجموعات	وحدة القياس	عدد العينة	س-	±ع	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	الدالة
تركيز الانتباه	المجموعة التجريبية	درجة	9	11.73	1.232	1.008	0.329	غير مخوي
	المجموعة الضابطة	درجة	9	11.20	0.985			
توزيع الانتباه	المجموعة التجريبية	درجة	9	7.98	0.872	0.028	0.978	غير مخوي
	المجموعة الضابطة	درجة	9	7.97	8.810			

-يعطي الجهاز (60) دقة صوت في الدقيقة مع ومضة ضوء كل (5) ثواني، إي (12) ومضة مصباح في الدقيقة اذ يتم شطب الرقم (96)

-زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط.

-يستخرج تركيز الانتباه من المعادلة الآتية:

-تركيز الانتباه = ناتج اختبار الحدة دون مؤثر (U1) - اختبار الحدة بوجود المؤثر الضوئي والصوتي (U2).

ثانيا: اختبار توزيع الانتباه:

التعليمات:

-إتباع طريقة الأداء في اختبار الحدة نفسها ولكن فيه بعض المتغيرات.

-عند كلمة (ابدأ) مع تشغيل الساعة يبدأ اللاعب في البحث عن رقمين في آن واحد والرقمان هما (97، 92) أي في الوقت نفسه يبحث عن الرقمين، وعندما يلاحظ أيا منهما فإنه يقوم بشطبه حتى يتم إعطاء إشارة (قف).

-زمن الاختبار دقيقتان.

-تستخرج حده الانتباه للرقم (97) (U3) كما سبق شرحه في اختبار الحدة.

-تستخرج حده الانتباه للرقم (92) (U4) كما سبق شرحه في اختبار الحدة.

-بعد استخراج النتيجة للرقمين (97، 92) تستخدم المعادلة الآتية لاستخراج نتيجة توزيع الانتباه وهي:

صافي نتيجة الحدة (U4)

صافي نتيجة الحدة (U3) - 100×

صافي نتيجة الحدة (U3) + صافي نتيجة الحدة (U4)

2-5 التجارب الاستطلاعية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة 2021/12/3 الساعة (9) صباحا على مجموعة مكونة من (9) حراس مرمى من اكايمييات الكوركون (3) حراس مرمى واكاديمية المرحوم ناطق هاشم (3) حراس مرمى واكاديمية المواهب (3) حراس مرمى وهم من ضمن مجتمع الاصل، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وعلى ملاعب وزارة الشباب والرياضة، وقد تم تطبيق الاختبارات بإشراف الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد، وكان هدف هذه التجربة:

التعليمات:

-توضع استمارة الاختبار امام المبتدئ وتكون مقلوبة ويعطى للمختبر قلم.

-مع كلمة (ابدأ) يقوم اللاعب بقلب أنموذج الاختبار في لحظة تشغيل الساعة، ويبدأ بشطب الرقم (47) الذي في آخر كل مجموعة.

-زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط.

طريقة تصحيح واحتساب النتائج:

-إحصاء العدد الكلي للأرقام التي وصل إليها المختبر خلال الدقيقة الواحدة للاختبار حتى كلمة (قف)، أي الحجم الكلي للجزء المنظور ويرمز له بالحرف (A).

-إحصاء عدد (47) التي قام المختبر بشطبها في الجزء المنظور، ويرمز لها بالرمز (C).

-إحصاء عدد الأرقام التي قام المختبر بشطبها عن خطأ في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (W).

-إحصاء عدد الأرقام المنسية التي لم يشطبها المختبر في الجزء المنظور إذ يرمز لها بالرمز (O).

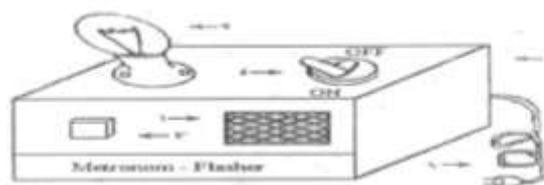
-يتم استخراج مستوى حدة الانتباه لدى المختبر عن طريق المعادلة الآتية:

W-C

حده الانتباه (U) =

A x O + C

-بعد استخراج حدة الانتباه يتم اعادة الاختبار بنفس الأسلوب المتبع في قياس حده الانتباه، ولكن بوجود جهاز (مترونوم- فلاشر) والذي موضح في الشكل الآتي:



الشكل (1) يوضح جهاز مترونوم فلاشر خاص لقياس تركيز الانتباه

-وهو جهاز يتكون من (المشنتت الضوئي والسمعي): سماعة، مصباح كبير (220) فولت، مصباح احمر صغير يضيئ كل (5) ثواني، مفتاح القوة (ON-OFF)، صندوق جهاز، سلك كهربائي).

المحيطة لعينة البحث وفيما يلي بعض الامور والايضاحات التي تخص التمرينات المقترحة:

-تم الاعتماد على طريقة التدريب الفئري (منخفض الشدة) اذ ان تمرينات تركيز الانتباه وتوزيع الانتباه ينبغي ان تدرب بشدة واطئة الى متوسطة، إذ يشير (أسامة كامل راتب، 2004) الى أن " تركيز الانتباه الضيق ينخفض في حالة زيادة الحمل الخارجي " (أسامة كامل راتب: 2004، ص296)، وان طريقة التدريب الفئري المنخفض الشدة تكون شدة التمرينات فيها (60-80%) وفترات الراحة للناشئين معدل النبض يصل (90-120) نبضة/دقيقة وعدد مرات التكرار (10-15) (الشبكة العالمية للانترنت) وقد يصل على وفق بعض المصادر من (20-30) تكرار.

-التمرينات استمرت لمدة (8) اسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع للأيام (الجمعة، الاحد، الثلاثاء) بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية وعدد التمرينات في الوحدة التدريبية (4) وقد راعى الباحثان التنوع في عمل المجاميع العضلية، تم تطبيق التمرينات في القسم الرئيس تتراوح مدة التدريب بين (40-50) دقيقة هو الوقت الذي طبق الباحثان فيه التمرينات، وقد ذكر (أبو العلا أحمد، 1997) " على أن عدد الوحدات في الاسبوع بين (2-3) وحدات وعدد الاسبوع لا يقل عن (6) أسابيع حتى يمكن ظهور التطور " (Shark: 1997، p115).

-ابتدأت التمرينات يوم الثلاثاء الموافق 2021/12/14 وانتهت يوم الاحد 2022/2/6
-تم قياس الشدة بواسطة حساب النبض وكما هو مبين في المعادلة الآتية:

-تم قياس الشدة في التمرينات وعلى وفق الزمن وكما موضح في المعادلة التالية (صباح قاسم، فاهم عبد الواحد: 2021، ص9):

$$\text{أقصى إنجاز} \times 100 =$$

الشدة المطلوبة

-اعتمد الباحثان نظام تموج الحمل (1:3) في تطبيق الشدة في الوحدات التدريبية في الاسبوع وفي المنهج بصورة عامة.

-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في الاختبارات.

-التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد وتعرفهم على واجباته.

-التعرف على مدى فهم حارس المرمى للاختبارات.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية لمعرفة ملائمة التمرينات المعدة لعينة البحث، وقد تم تطبيق التمرينات على عينة مكونة من (9) حراس مرمى من مجتمع البحث الاصلي، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وعلى ملاعب وزارة الشباب والرياضة ليومين السبت والاحد 2021/12/5-4 في تمام الساعة (3) مساء وكان الهدف من هذه التجربة هو:

-التعرف على التمرينات المعدة ومدى ملائمتها لحراس المرمى.

-التعرف على الزمن المستغرق لتنفيذ التمرينات للوصول الى ا زمن الكلي للتجربة.

-التعرف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد في تطبيق التمرينات.

2-6 اجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 الاختبارات القبليّة: تم اجراء الاختبارات على افراد عينة البحث في يوم الجمعة المصادف 2021/12/10 وفي تمام الساعة (9) صباحا وعلى ارضية ملاعب وزارة الشباب والرياضة وقد سعى الباحثان على تثبيت جميع الظروف المحيطة والخاصة بالاختبارات من حيث اماكن الاختبار والازمنة والادوات المستخدمة وكذلك طريقة تنفيذ الاختبار وفريق العمل المساعد، وذلك للسيطرة قدر الامكان وتوفير نفس الظروف عند القيام بالاختبارات البعدية .

2-6-2 التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات): قام الباحثان بأعداد تمرينات بمثيرات متنوعة تهتم لتطوير متغيرات البحث، بعد الرجوع للمصادر والمراجع الخاصة بعلم التدريب الرياضي والخاصة بتدريب كرة القدم فضلا عن الخبرة الشخصية كون الباحثان مثل منتخبات العراق الوطنية للفئات العمرية ومثل العديد من اندية كرة القدم فضلا عن خبرة الباحثان في تدريب حراسة المرمى ساعدت الباحثان في عملية وضع التمرينات، وقد راعا الباحثان توفير جميع المستلزمات والادوات والظروف

للتعرف على تأثير التمرينات التي استخدمها الباحثان، وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين الوسائل الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات (القبلية- البعدية) للمجموعة التجريبية

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	تركيز الانتباه	درجة	5.98	0.397	45.154	0.000	معنوي
2	توزيع الانتباه	درجة	3.35	0.302	33.320	0.000	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

ان الجدول (4) الذي يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ونسب الخطأ للاختبارات القبلية والبعدية لتوزيع وتركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية لإفراد العينة وان قيمة متوسط الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبار تركيز الانتباه بلغ (5.98) وانحراف الفروق (0.397) بينما كانت قيمة (t) المحسوبة (45.154) ونسبة خطأ (0.000)، وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى. فيما كانت قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار توزيع الانتباه (3.35) وانحراف الفروق (0.302) وكانت قيمة (t) المحسوبة (33.320) ونسبة خطأ (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

3-1-2 مناقشة نتائج اختبارات تركيز وتوزيع الانتباه القبلية والبعدية المبحوثة للمجموعة التجريبية:

يبين الجدول (4) نتائج اختبار تركيز وتوزيع الانتباه وقد ظهر بانه يوجد فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى ويعزو الباحثان ذلك الى فاعلية استخدام التمرينات بمثيرات متنوعة بوسائل وادوات حديثة وكذلك استخدام الاجهزة في التدريب كون علم التدريب بصورة عامة وتدريب حراسة المرمى بصورة خاصة يخضع للتعامل مع اجزاء الوقت واجزاء الحركة ولان التصديت التي يقوم بها حارس المرمى تتطلب دقة وردود افعال سريعة إذ كان تأثير المثيرات المتنوعة وجهاز (blazepod) في التمرينات له الاثر الواضح في الفروق المعنوية التي ظهرت إذ عملت الى تطوير القدرات العقلية

-اخذ الباحثان في نضر الاعتبار اثناء التخطيط والتصميم والتنفيذ للتمرينات بعض الامور لضمان نجاح التمرينات ولتلافي الاخطاء منها:

- 1-زيادة المثيرات تدريجيا.
- 2-تعديل ابعاد الهدف (تكبير او تصغير) وتنوع الكرات من حيث الاحجام والالوان والعدد.
- 3-استعمال تمرينات الرؤية البصرية لتطوير المتغيرات.

2-6-3 الاختبارات البعدية: بعد تطبيق التمرينات ضمن المدة المحدودة لها تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الثلاثاء المصادف 2022/2/8 وعلى ملاعب وزارة الشاب والرياضة عند الساعة (9) صباحا وراعا الباحثان وفريق العمل المساعد توفير ظروف مشابهة للظروف التي تمت فيها اجراء الاختبارات القبلية وذلك لأجل الحصول على المصادقية العالية للنتائج.

2-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss): (النسبة المئوية، معامل الالتواء، قانون (T-test) للعينات المتناظرة، قانون (T-test) للعينات الغير متناظرة).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات تركيز وتوزيع الانتباه القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات تركيز وتوزيع الانتباه القبلية والبعدية المبحوثة للمجموعة التجريبية:

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري في الاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	N	وحدة القياس		وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري
			قبلي	بُعدي	قبلي	بُعدي	قبلي	بُعدي	
1	تركيز الانتباه	9	11.73	5.75	1.232	0.932	0.410	0.310	
2	توزيع الانتباه	9	7.98	4.62	0.872	0.668	0.290	0.222	

لأجل معرفة معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لنتائج توزيع وتركيز الانتباه، بعد انتهاء الاختبارات البعدية تم القيام بجمع البيانات، إذ استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة والتي تتمثل باختبار (t) للعينات المتناظرة. وذلك

للعينات المتناظرة، للتعرف على تأثير التمرينات المستعملة وكما هو مبين في الجدول (6).

الجدول (6) يبين الوسائل الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات (القبلية- البعدية) للمجموعة الضابطة

ت	الوسائل الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	تركيز الانتباه	الدرجة	0.098	0.032	8.630	0.000	معنوي
2	توزيع الانتباه	الدرجة	0.071	0.023	10.466	0.000	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من الجدول (6) الذي يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدية لتركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية لعينة البحث وان قيمة متوسط الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لتركيز الانتباه (0.098) وانحراف الفروق (0.032) وكانت قيمة (t) المحسوبة (8.630) ونسبة خطأ (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى . فيما كانت قيمة متوسط الفروق لاختبار توزيع الانتباه القبلي والبعدى (0.071) وانحراف الفروق (0.023) وكانت قيمة (t) المحسوبة (10.466) ونسبة خطأ (0.000) وبما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

3-1-4 مناقشة نتائج اختبارات تركيز وتوزيع الانتباه القبلية والبعدية المبحوثة للمجموعة الضابطة:

يبين الجدول (6) نتائج اختبار تركيز وتوزيع الانتباه وقد تبين بان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثان ظهور هذه الفروق الى فاعلية المنهج الذي اعده مدربون باقي الاكاديميات لحراس مرماهم وكذلك نتيجة الاستمرار في التدريب وهذا ما اكد عليه (محمد صبحي حسانين، 1995) "من الملاحظ ان الوصول الى الاداء النموذجي مع نسبة قليلة من الاخطاء تأتي من خلال التمرين الفعال والمناسب اذ يصل المتعلم الى اداء سريع ودقيق وهذه احدى علامات اتقان التعلم والوصول الى مرحلة الآلية في الاداء، فضلا عن الخبرات السابقة تزيد من قابلية التوقع لدى الرياضي وبالتالي تسرع من

والحركية و اشارت العديد من الدراسات ان اهمية القدرات العقلية تساوي وتكمل الجانب البدني والمهاري وان تطور الاداء يتوقف على الجانب العقلي بشكل كبير، (إذ يعمل تطور الجانب العقلي عند حارس المرمى الى استعمال طرق متعددة للتحكم بالأفكار وتعديل السلوك حيث يعتبر تطوره عامل مهم يمكن حارس المرمى من منع الافكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الاداء البدني وهذا ما يؤدي الى التحكم الذاتي والانفعالي حيث يساهم في اعطاء مزيد من الثقة بالنفس والتركيز)(محسن محمد حسن الاسدي: 3/2021

وان هذا التنظيم للأفكار وعزل مشتتات الانتباه المتداخل مع الاداء البدني من خلال الوسائل والادوات وجهاز (blazepod) التي استعملها الباحثان في التمرينات للعينة التجريبية والتي كانت في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية عمل على تطور تركيز وتوزيع الانتباه وقد اكد هذا (بلال خلف، 2011) "بان الأجهزة والادوات تعمل على تنمية مهارات المتدربين وتتبع مصادر المعرفة لديهم وتساهم الأدوات في زيادة المعرفة الإدراكية عند اللاعب وتزيد من انتباهه وتصوره الذهني كما وتساهم في زيادة قدرة اللاعب على اخذ ردود افعال ايجابية" (بلال خلف السكرانة: 2011، ص 194)، فضلا عن استخدام طريقة التدريب منخفض الشدة كان له الاثر الكبير والواضح في تطوير متغيرات البحث وهذا ما اكدته (ابو العلا عبد الفتاح، 1997) " تستخدم لتنمية السرعة مختلف التمرينات التي تشمل تمرينات خاصة لتنمية رد الفعل (أبو العلا احمد عبد الفتاح: 1997، ص196).

3-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات تركيز وتوزيع الانتباه القبلية والبعدية المبحوثة للمجموعة الضابطة:

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري في الاختبارات (القبلية-البعدية) للمجموعة الضابطة

ت	الوسائل الإحصائية / المتغيرات	N	وحدة القياس	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
				قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	تركيز الانتباه	9	درجة	11.20	10.92	0.985	0.958	0.328	0.319
2	توزيع الانتباه	9	درجة	7.97	7.72	0.810	0.774	0.271	0.258

لأجل التعرف على معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدى لنتائج تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية، وبعد الانتهاء من الاختبارات البعدية قام الباحثان بجمع البيانات واستعمل الوسائل الإحصائية المناسبة والمتمثلة باختبار (t)

3-1-6 مناقشة نتائج اختبار تركيز وتوزيع البعدية

للمجموعتين التجريبية والضابطة:

ان الجداول (4، 6، 7) يوضح بان هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، وايضا هنالك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وسيتم استعراضها بالتتابع وعلى وفق الاتي:

أولاً : اختبار تركيز الانتباه:

ان هذا الاختبار أشارت نتائجه الى وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وكما هو موضح في الجدول (4، 6، 7)، إذ كانت الفروق لصالح الاختبارات البعدية، وكذلك ظهرت فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وكما هو موضح بالجدول (7).

ويرى الباحثان إن متغير تركيز الانتباه يحتاج الى بذل جهد عصبي عضلي اثناء التدريبات والمباريات لذلك يتطلب التدريب على هذا المتغير وفق اسس علمية لما له من اهمية بالغة للقيام بالتصديقات المناسبة كونه يساعد في سرعة اتخاذ القرار ودقته. (وان تركيز الانتباه اتجاه مثير معين وعزل باقي مشتتات الانتباه لا يعني توقف الانتباه بل يتم التحرك للانتباه اثناء تركيزه في مجال وكذلك اتساع أ يطلق عليه اتساع الانتباه، وهذا يكون في حدود معينة كي يتم تتبع المثير المختار والذي يكون التركيز عليه، كما هو الحال في ركلة الجزاء وكيفية التركيز على المتغير البايوميكانيكي للاعب المنفذ لركلة الجزاء بكرة القدم) (علاء عبد الرضا حسين: 2010، ص51)، وتركيز الانتباه عرفه الكثير فقد عرفه (محمد حسن علاوي، 2002) هو (القدرة على عزل المثيرات والانتباه إلى مثير واحد فقط) (محمد حسن علاوي؛ 2002، ص275)، وقد قام الباحثين اثناء التمرينات التي وضعها التأكيد على امور عديدة من اجل تنمية هذه القدرة لحراس المرمى إذ كان لها الاثر الرئيس في معنوية الفروق بين المجموعة الضابطة ولمجموعة التجريبية ولتي كانت لصالح المجموعة التجريبية وكما مبين أدناه:

امكانية استجابته فإذا تم التمرين مسبقاً على الاستجابة لمثير ستكون استجابته سريعة " (محمد صبحي حسانين: 1995، ص 267)، واكد ذلك (ريسان خريبط، 1998) " يحتاج التدريب الى التخطيط والتنظيم واستمرار العمل لأوقات محددة ومنظمة وعلى اسس علمية هذا يضمن التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة كمبدأ للتدرج في ارتفاع الحالة البدنية " (ريسان خريبط: 1998، ص278).

3-1-5 عرض وتحليل نتائج اختبار تركيز وتوزيع

الانتباه البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ومناقشتها:

الجدول (7) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
			- س	ع±	- س	ع±			
1	تركيز الانتباه	درجة	5.75	0.932	10.92	0.958	11.595	0.000	معنوي
2	توزيع الانتباه	درجة	4.62	0.668	7.725	0.774	9.078	0.000	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$.

الجدول (7) يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لتركيز وتوزيع الانتباه وقيمة (t) المحسوبة، اذ كانت قيمة الوسط الحسابي لتركيز الانتباه للمجموعة التجريبية (5.75) وبانحراف معياري (0.932) وكانت قيمة الوسط الحسابي لتركيز الانتباه للمجموعة الضابطة (10.92) وبانحراف معياري (0.958) اما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (11.595) ونسبة الخطأ كانت (0.000) بما ان نسبة الخطأ كانت اصغر من (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

وكانت قيمة الوسط الحسابي لتوزيع الانتباه للمجموعة التجريبية (4.62) وبانحراف معياري (0.668) وكانت قيمة الوسط الحسابي لتوزيع الانتباه للمجموعة الضابطة (7.725) وبانحراف معياري (0.774) وكانت قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (9.078) وبنسبة خطأ كانت (0.000) وبما ان نسبة الخطأ اصغر من (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

المثيرات، ويعزو الباحثان الفروق المعنوية التي ظهرت بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار توزيع الانتباه الى الامور التالية:

1-تعريف حراس المرمى ما هو توزيع الانتباه وماهي اهميته إذ ان (الدماغ قادر على ضبط ما يلزمه لتعلم اي مهارة جديدة عن طريق بعض التمرينات، التي تبتدئ بأداء اهتمام المرء لما هو على وشك تعلمه ودفع انتباهه لتلك النقطة، وباختيار خاصة توجيه الانتباه إذ ان هذه الخاصية ذاتية وتوجد عند الجميع ولكنها تحتاج الى بعض الممارسة حتى يتمكن الفرد من ضبطها عند الحاجة) (https://www.aljazeera.net/2019/2/2).

2-تسلسل للتمرينات العقلية وتنظيمها في الوحدة التدريبية وتنسيقها مع باقي المتغيرات كان له الاثر في تطور توزيع الانتباه.

3-التكرارات في التمرين الواحد او تكرار التمرين والتدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد الذي كان سببا في تطوير توزيع الانتباه .

4-المثيرات المتنوعة في الوسائل والادوات وجهاز (Blazepod) من حيث عدد الالوان ونوع المثير اعطى رغبة و مساحة واسعة للتنوع في المثيرات المستخدمة اثناء التمرين وهذا التنوع كان له اثر في تطور توزيع الانتباه

5-الوقت الكافي والمناسب لأداء التمرين واسلوب التدريب المتبع كان سببا في تطوير توزيع الانتباه وكما ظهر سابقا في الاختبارات البعدية لتوزيع الانتباه

6-جهاز الـ (Blazepod) وما وفره من حادثة في التمرينات من خلال التنوع في التمرينات والمتعة التنوع زاد من الرغبة والدافع لحراس المرمى على التعلم والتطور.

ان كل هذه الامور التي ذكرت انفا كان لها الاثر في تطور توزيع الانتباه لحراس المرمى وقد أكد ذلك كل من (Magill, 1998) " ان تنوع التمرين وتنظيمها والتنوع في الحركة سوف يزيد من اكتساب التعلم وقدرته على أداء المهارة بشكل أفضل "(Magill, A. Richard: 1998, p230). وذكر (درويش، 2000) " التنوع يجدد نشاط اللعب والدافعية لاستمرارية الأداء كما يمنحه فرصة مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث اثناء المنافسة "(كمال درويش و(آخرون): 2002، ص32).

1-التدرج الصحيح بالتدريب من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد مثل التدرج بين الادوات المساعدة وجهاز (blaze pod) وكذلك زيادة عدد الالوان وتقليل المسافة .

2-تنوع التمرينات من حيث الوسائل والادوات المستخدمة والجهاز الذي استخدمه الباحثان في التدريبات الخاصة بتطوير تركيز الانتباه.

3-كان لجهاز (Blaze pod) في استخدام المؤثرات البصرية والتمرينات دور كبير في زيادة وتطوير تركيز الانتباه لحراس المرمى إذ يشير (أسامة كامل راتب، 2004) بان للتمرينات البصرية تأثيراً كبيراً على زيادة تركيز الانتباه (أسامة كامل راتب، أسامة كامل راتب: 2004، ص300).

4-الربط العلمي بين تمرينات تركيز الانتباه وبين توزيع الانتباه وبين تمرينات سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى.

5-الربط العلمي بين تمرينات تركيز الانتباه وتمرينات توزيع الانتباه من خلال اسلوب التدريب المستعمل والوسائل والادوات وكذلك الدور الكبير والاثارة التي اضافها جهاز (blaze pod) والعمل على تطويرهما بشكل متقارب من خلال ربط الحالة الذهنية مع البدنية والتدرج الصحيح واستخدام مثيرات متنوعة لزيادة الصعوبة وتقصير المسافة كل هذا من شأنه تنمية هذه القدرة لأهميتها في تصديقات حارس المرمى.

ومما سبق ذكره يتضح دور المثيرات المتنوعة والوسائل والادوات وجهاز (Blaze pod) المستعملات في التمرينات لتطوير تركيز الانتباه وانها السبب الرئيس في الفروق المعنوية التي ظهرت لصالح المجموعة لتجريبية.

ثانيا: اختبار توزيع الانتباه:

من وجهة نظر الباحثان كونه حارس مرمى ان توزيع الانتباه يعد من اهم مظاهر الانتباه لحراس المرمى في بعض حالات التصدي خاصة الحالات الصعبة التي تحتاج الى ابعاد الكرة كونه يدخل قبل واثاء وبعد القيام بالتصدي فيدخل قبل القيام بالتصدي في توزيع انتباهه مثلا بين اللاعب والكرة وزميل المنافس واثاء القيام بالتصدي اذا كانت الحالة تحتاج الى ابعاد فيجب ان يكون قد وزع انتباهه ليتم ابعاد الكرة في المكان المناسب الذي يخلو من المنافس وبعد التصدي اذا وصلت الكرة الى المنافس يحتاج الى توزيع انتباهه ليلاحظ تغير اماكن

2-التأكيد على استخدام الاجهزة الحديثة والادوات والمثيرات المتنوعة عند تدريب حراس المرمى بكرة القدم.

3-التنوع في التمرينات (بدني مهاري عقلي) والتنظيم والتنسيق والربط الحركي والتأكيد على التدريبات العقلية لحراس المرمى.

المصادر:

- [1] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي، الأسس فسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [2] أسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط: (القاهرة، دار الفكر العربي مدينة نصر، 2004).
- [3] بلال خلف السكرانة؛ اتجاهات حديثة في التدريب: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2011).
- [4] ريسان خريبط؛ التدريب الرياضي: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1998).
- [5] الشبكة العالمية للانترنت
- [6] صباح قاسم، فاهم عبد الواحد؛ فن وتقنين البرامج التدريبية، ط1: (بابل، مؤسسة دار الصادق الثقافية، 2021).
- [7] عادل عبد البصير؛ التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الانسان اسسه وتطبيقاته: (الإسكندرية، المكتبة المصرية، 2004).
- [8] عبد الهادي محمد موسى: تأثير تمرينات ادراكية في تطوير اهم قدرات العقلية والمهارات الدفاعية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لحراس المرمى بكرة القدم بأعمار (14-16): (اطروحة دكتورا، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2018).
- [9] علاء عبد الرضا حسين؛ تأثير تمارين على جهاز مقترح لتحويل الانتباه في بعض مظاهر الانتباه وأداء حائط الصد لدى شباب منتخب العراق بالكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بغداد، 2010).
- [10] فراس كسوب وآخرون؛ التعلم والتفكير البصري: (النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء، 2022).
- [11] كاظم كريم رضا الجابري؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: (بغداد، مكتب النعيمي للطباعة والاستنساخ، 2011).
- [12] كمال درويش و(آخرون)؛ القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات، تطبيقات: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002).
- [13] مادلين المشاركة، الشبكة العالمية للانترنت
<https://www.aljazeera.net/midan/miscellaneous/entrepreneurship/2019/2/23>
- [14] محسن محمد حسن الاسدي؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي (https://youtu.be/gxwJLsln150)، (3/2021).
- [15] محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل؛ اللاعب والتدريب العقلي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001)
- [16] محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002).
- [17] محمد صبحي حسنين؛ التقييم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- [18] نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004).

وقد اشار (محمد العربي) (ان احد المهمات الصعبة للتدريب العقلي هي مساعدة حارس المرمى ليس فقط على التعرف للمهارة ولكن تعلم الانتباه الى العناصر الهامة للمهارة ومن خلال التدريب المستمر ويتطور مظاهر الانتباه سيكون تعلم المهارة أسهل وأدق ثم التركيز " (محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل: 2001، ص339). ويرى الباحثان ان مرحلة توزيع الانتباه تسبق وتلي تركيز الانتباه وتستخدم قبل وما بعد التصدي للكثير من الحالات وخاصتا حالات الابعاد للكرة، وان الكلمات المحفزة اثناء التدريب والتغذية الراجعة بان يبقي الحارس انتباهه اثناء التدريب وعزل مشتتات الانتباه والتأكيد على عدم الاستعجال او الانتظار فضلا عن اجواء المتعة والثقة بين المدرب وحارس المرمى تؤدي الى الشعور بالمسؤولية والراحة النفسية تزيد من الرغبة في التدريب وهذا كان دافعا جيدا لتطور الأداء خلال التمرين وتقليل الأخطاء والذي من شأنه ادى الى تطور توزيع الانتباه. كما يؤكد الباحثان ان كل النتائج التي تحققت والتي قام بمناقشتها سابقا قد حققت اهداف وفرضيات البحث.

4-الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:

- 1-تأثير استخدام تمرينات متنوعة في تطوير تركيز وتوزيع الانتباه.
 - 2-ان جهاز (Blazepod) ساعد في تطوير تركيز وتوزيع الانتباه وكذلك ساهم في رغبة حراس المرمى في عملية التدريب.
 - 3-التنسيق بين متغيرات الدراسة وحسب الترتيب تركيز ثم توزيع ثم تركيز كان له الاثر في تطور المتغيرات (اتخاذ القرار في الوقت المناسب بدقة وسرعة عالية).
 - 4-تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في توزيع وتركيز الانتباه لدى حراس المرمى.
- في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان يوصيان بالتالي:
- 1-ضرورة استعمال التمرينات في الدراسة الحالية لكونها تسهم بتنمية القدرات العقلية (تركيز وتوزيع الانتباه)، وفي جميع الفئات العمرية، وان تكون ضمن المنهاج التدريبي في كافة مراحل الاعداد لحراس المرمى.

[19] Shark; **fitness and health**, Human kinetics U.S.A, 1997.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح نموذج وحدة تدريبية

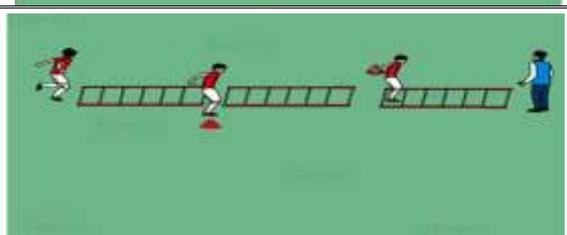
الهدف التدريبي: تطوير تركيز و توزيع الانتباه

زمن الوحدة التدريبية: 80 دقيقة

الفئة المستهدفة: ناشئين

إحماء عام + إحماء خاص 15 د						الجزء التمهيدي
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	زمن التكرار	عدد التكرار	اسم التمرين
11د	1د	2	30 ثا	10 ثا	8	التوافق مع توزيع الانتباه.
6 د	1د	3	4ثا	3ثا	10	توزيع الانتباه بواسطة كرتين لكل حارس مرمرى بالتبادل (ارضي ومتوسط و عالي).
4د	2د	2	4ثا	3ثا	10	تمرينات توزيع الانتباه بواسطة كرات التنس بتقابل الحارسين ومحاولة مسك الكرتين بنفس الوقت.
14.5د	1د	3	30ثا	5ثا	8	تمرين تركيز الانتباه باستخدام الألوان.
14.5 د	1د	3	30ثا	5ثا	8	تمرين تركيز الانتباه باستخدام الأرقام.
العاب صغيرة + الاستشفاء 15د						الجزء الختامي

الملحق (2) يوضح بعض التمرينات التطبيقية

شكل التمرين	تفاصيل التمرين	ت
	<p>هدف التمرين: تطوير تركيز وتوزيع الانتباه و سرعة الاستجابة الحركية.</p> <p>ادوات التمرين: حراس عدد (9)، سلم تدريبية عدد (3) أقماع ملونة منطقة جزاء ملعب كرة قدم .</p> <p>طريقة اداء التمرين: استخدام كرات التنس ملونة احمر واصفر الكف الايمن لذراع الحارس يستقبل الكرات باللون الاحمر والكف الايسر من ذراع الحارس يستقبل الكرات الصفراء إذ يقوم حارس المرمرى بعملية التوافق بينهما والتركيز والتوزيع وسرعة الاستجابة الحركية ،يقوم المدرب بذف كرات التنس على حارس المرمرى بمستوى الصدر والراس اعلى او اقل.</p>	1
	<p>هدف التمرين: تطوير تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية</p> <p>ادوات التمرين: حراس عدد (9)، سلم تدريبية عدد (9) أقماع ملونة نصف ملعب كرة قدم .</p> <p>طريقة اداء التمرين: ثلاث سلالم بين سلم وسلم مسافة(50) سم طولا وعرضا، تقسم السلالم الى ثلاث محطات متتالية يفصل بينهم قمع للجانب من السلم التدريبي ،يقوم الحارس الأول بعمل الحجل بالقدم اليمنى وعند وصوله الى القمع الأول يخرج بكلتا قدميه بجانب السلم عند القمع ثم يغير الرجل الثانية، وعند وصوله للقمع الثاني يخرج الى الجهة الأخرى بكلتا قدميه، ثم يدخل بالقدمين الاثنتين بوضع الضم والفتح الجانبي لنهاية السلم الثالث وصولا للقمع الأخير .</p> <p>يطور التمرين برمي كرة تنس ويمسكها باليد اليمنى اذ كان الحجل في الرجل اليمين وكذلك الرجل اليسار وكرتين عند كلتا اليدين</p>	2
	<p>هدف التمرين: تطوير تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية.</p> <p>ادوات التمرين: سلم تدريبية عدد (9) تقسم للمجموعتين(3) سلالم لكل مجموعة أقماع تدريبية ملونة منطقة جزاء لعب كرة (Pod) عدد (2).</p> <p>طريقة اداء التمرين: حراس مرمرى عدد (9) يقسمون (3) مجاميع نفس التمرين السابق، يطور باستخدام، جهاز (blaze pod)، إذ يعطي لون احمر للرجل اليمين للحجل وعند تحويل اللون الى اصفر يغير الى اليسار والاخضر كلتا القدمين وهكذا حسب اللون يقوم الحارس بتوزيع انتباهه وتركيزه وهو يؤدي التمرين.</p>	3

	<p>هدف التمرين: تطوير تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية. ادوات التمرين: سالام تدريرية عدد (3) تقسم للمجموعات(1) سالام لكل مجموعة أقماع تدريرية ملونة كرات تنس (20) منطقة جزء لعب كرة. طريقة اداء التمرين: حراس عدد (9) يقسمون (3) حراس لكل مجموعة يرمي المدرب كرتين في نفس الوقت يحاول الحارس مسكهما وهكذا لنهاية السلم. طريقة حركة الرجلين ترددات جانبية دخول وخروج.</p>	<p>4</p>
	<p>هدف التمرين: تطوير تركيز وتوزيع الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية. أدوات التمرين: حارس مرمى عدد(2)، مدربين عدد (2) كرة قدم عدد (20)، (2) من (pod) منطقة جزء ملعب كرة القدم، أقماع، معرقل للكرة ارتفاع 30 سم عن الارض، عدد (2). طريقة اداء التمرين: الحارسان يقفان في منتصف المرمى عند اضاءة اللون الاحمر يحصل الحارس على تسديدة امامية عند اضاءة اللون الاخضر يحصل على كرة جانبية يقوم بالجري عليها بأقصى سرعة يحصل كل حارس على عشر كرات متنوعة، يتم ضبط الالوان وتوقيتاتها مسبقاً في جهاز (blaze pod).</p>	<p>5</p>

الملحق (3) يوضح جهاز (Blaze pod)



يعمل على نطاق يصل إلى 40 مترًا من الجهاز مع اتصال تلقائي (بلوتوث)، بطارية Li-Ion قابلة لإعادة الشحن تعمل لمدة تصل إلى 8 ساعات بشحنة واحدة، مصابيح LED قوية RGB مع 8 خيارات ألوان زاهية، يسمح السطح الخارجي المضاد للسحق بضرب قدميك وكرات الحائط الثقيلة وقفازات الملاكمة والمزيد، متين ومقاوم للعوامل الجوية في الداخل و الخارج، يعمل على تطبيق خاص يوجد بنفس اسم الجهاز يتم تنزيله على جهاز الموبايل وغيره وتستطيع من خلاله اعطاء الاوامر إذ انه تستطيع ان تعطي الامر مباشرة للون الذي تريده ان يستعمل او انك تقوم بأعداد الاستعمالات الخاصة باي تمرين ويتم حفظ الاستعمالات في التطبيق وعندها فقط تضغط على ابدأ، تستطيع التحكم في ايقاد واطفاء الالوان على وفق الوقت او حسب اللمس بحسب هدف التمرين المستخدم، كل جهاز (blaze pod) يحتوي على ست قطع (Pod).