

## تأثير تمرينات مقترحة لتركيز الانتباه في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة المبارزة

بحث تجريبي على طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

أ.م.د. بسام عباس محمد البياتي

### ملخص البحث

اشتملت الدراسة على خمسة ابواب هي :

الباب الاول : التعريف بالبحث

احتوى هذا الباب على مقدمة واهمية البحث ، اذ تم التطرق الى اهمية استخدام اسلوب التدريب العقلي وبالاخص منها تدريبات تركيز انتباه المصاحبة للتعليم المهاري في تعليم بعض المهارات الاساسية في لعبة المبارزة عن طريق التحكم والسيطرة في الافكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والافكار الايجابية والنماذج المناسبة للمساعدة في تطوير مستوى الاداء للمهارات المراد تحسينها في لعبة المبارزة .  
اما مشكلة البحث فتكمن في ان هناك ضعفاً في قدرة التركيز لدى الطالبات الممارسات لرياضة المبارزة مما يؤدي على التذبذب الواضح للأداء المهاري وخاصة في الحركات الهجومية ، مع اغفال الاهتمام بالعمليات العقلية لهذه الحركات الشبه معقدة مما تؤثر على مستوى الاداء بصورة مباشرة بشكل واضح.

اهداف البحث : يهدف الى

- وضع تمرينات مقترحة لتركيز الانتباه لتطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة المبارزة .
- التعرف على تمرينات مقترحة لتركيز الانتباه المصاحبة للتعليم المهاري في تطوير مستوى الاداء لبعض المهارات الأساسية المذكورة في البحث .
- التعرف على نسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين بتأثير التمرينات المقترحة لتركيز الانتباه .

فرض البحث :

تمرينات تركيز الانتباه لها تأثير معنوي ذو دلالة احصائية في تطوير المستوى المهاري للاداء في المبارزة .

مجالات البحث :

- طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد بعدد قوامه (٨) طالبات .
- المجال الزمني : الفترة من ٢٥/١٠/٢٠٠٥ ولغاية ١٠/١/٢٠٠٦ .
- المجال المكاني : القاعة الداخلية للمبارزة في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

الباب الثاني :

احتوى هذا الباب على الدراسات النظرية وتم التطرق الى مفهوم التدريب العقلي والانتباه واهميته في المجال الرياضي وتركيز الانتباه وتعليمه وتدريبه ، وكذلك طرق تحسين تركيز الانتباه في لعبة المبارزة . وأشار هذا الباب الى الدراسات المشابهة .  
الباب الثالث : منهج البحث واجراءاته البدنية

احتوى هذا الباب على منهج البحث وادواته من العينة والوسائل المستخدمة في البحث ، وتحديد متغيرات البحث وتحديد العينة والتجربة من استطلاعية البحث، واجراءات التجربة الرئيسية واخيراً الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث .  
الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

احتوى هذا الباب على عرض النتائج وتحليلها ومناقشة لتغيرات البحث جميعاً من تركيز الانتباه والمهارات المستخدمة في البحث ونسبة تطورها ومن خلالها تم التوصل الى تحقيق اهداف البحث وفرضياته .  
المبحث الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

#### الاستنتاجات

١. ان التمرينات المقترحة لتركيز الانتباه ساعدت على تطوير المهارات الحركية للمجموعة التدريبية .
  ٢. لقد ساهمت التدريبات المقترحة في تحسين اداء جميع المهارات الاساسية قيد البحث
  ٣. تفوق المجموعة التجريبية في نسبة التطور لاستخدامها التمارين المقترحة في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة .
  ٤. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين في اختبار المتغيرات المهارية المستخدمة ولصالح المجموعة التجريبية .
- التوصيات :

١. اعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحث لتطوير مستوى الاداء المهاري .
٢. التأكيد على زيادة عدد المحاولات التكرارية لاداء المهارات الاساسية في لعبة المبارزة باستخدام وسائل واساليب تطبيقية متنوعة لتطوير القدرة المهارية لاداء الطالبات من خلال التدريبات البدنية والعقلية .

## الباب الاول

## ١-١ المقدمة واهمية البحث :

ان عملية التدريب الرياضي تساهم في وصول الرياضي الى المستويات العالية من خلال الاعداد المتكامل لجميع النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية ، وهذا الامر دعا المختصون للبحث عن وسائل حديثة ومتنوعة تساند الاساليب التعليمية والتدريبية المتبعة الحالية برفع مستوى الاداء المهاري للرياضيين ومنها التدريب الذهني الذي يتضمن اجراءات ووسائل معرفية ذات تأثير ايجابي في الاداء الحركي ، فان الرياضي بحاجة ماسة الى التفكير من خلال تصور المهارة كما هو الحال بالنسبة لاداء المهارة بدنياً . كما يعد احد الطرائق الرئيسية للحصول على (قدرة التحكم والانتباه والتركيز حيث يمثل الاخير نوع مباشر من انواع التدريب الذهني اذ بواسطته يتم تصفية الذهن واعادة التنظيم<sup>(١)</sup> .

ومن خلال الملاحظة والتجريب فان جميع الالعاب الفرعية والفردية يتميز اللاعبون فيها بمهارات حركية بحالة من التركيز ويحصلون على نتائج ايجابية في المنافسات وطريقة الاداء .

فان لعبة المبارزة هي واحدة من الالعاب الفردية والفرعية التي تحتاج الى اداء سريع ودقيق وبدرجة عالية من التركيز . (فمن ضمن العوامل الاساسية التي تسهم اسهاماً مباشراً في تحسين مستوى الاداء للاعب المبارزة على التركيز وتثبيت الانتباه فان تثبيت الانتباه وضعف التركيز يعد من الصعوبات التي تؤدي الى صعوبة في دقة الاداء والقدرة المهارية في الاداء)<sup>(٢)</sup> .

ونظراً لطبيعة لعبة المبارزة من حيث الوقت وطبيعة الجهد البدني من حركات تقدم وتقهقر مع الطعن وما يتخللها من حركات دفاعية وهجومية المتعارف عليها وضبط المسافات المختلفة في حالي الهجوم والدفاع مما يجعل لاعب المبارزة قادراً على توظيف قدراته وامكانيته البدنية والذهنية بصورة جيدة وهي العنصر الاساس لتعزيز وتطوير مستوى الاداء ، لذلك على المدربين الاستفادة من تطوير المهارات البدنية والعقلية بشكل متوازن ، علماً بان الاستفادة من امكانيات اللاعب العقلية على اقصى مدى ممكن سوف يتطلب منه مستوى عالياً من التركيز.

مما تقدم تكمن اهمية البحث في امكانية استخدام تمرينات خاصة بتركيز الانتباه في لعبة المبارزة وذلك لربط الاساليب التعليمية للمهارات بالتدريب الذهني للحصول على السيطرة والتحكم في الافكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستثمار الافكار الايجابية والنماذج المناسبة والمساهمة في تطوير النواحي المهارية وتحسين مستوى الاداء .

## ٢-١ مشكلة البحث :

ان جميع الأنشطة الرياضية المختلفة تعتمد بالاساس على الترابط بين التدريب البدني والذهني في ان واحد ، فلا بد من توجيه الاهتمام بهذين الجانبين ، اذ من الضروري

(١) محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٦ ، ص ٤ .  
(٢) ظافر هاشم الاعداد الفني والتخطيطي في التنس ، ط ٢ ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٠ ، ص ١٥٢ .

زيادة الوقت المخصص للتدريب الذهني وخصوصاً تمارين تركيز الانتباه اثناء تعلم المهارات الجديدة والمهارات المركبة والمعقدة .

ومن خلال خبرة الباحث كونه مدرس لمادة المبارزة في كلية التربية الرياضية وعمل مدرباً للمنتخب الوطني لاحظ بأن هناك ضعفاً في قدرة التركيز لدى الطالبات عند اداء بعض المهارات الاساسية وخصوصاً الحركات المركبة والتي تؤدي بأكثر من عدة واحدة اثناء الوحدات التعليمية للمنهج التدريسي المتبع سنوياً ، فان الباحث يعزو ذلك الى قلة الاهتمام بالتدريب على المهارات الذهنية وتمرينات تركيز الانتباه ضمن المنهج المتبع في الكلية وزيادة الاهتمام بالتدريبات البدنية اذ ان المنهج المتبع في الكلية يؤكد على الاداء المهاري حصراً دون ان يخضع الطلبة لاية تمرينات ذهنية للتعرف على جوانب اداء الحركة التي تتكون منها المهارة من اجل ان يأخذ المتعلم صورة واضحة عن الاداء اذ ان هذا الاسلوب يعد اسلوباً فاعلاً اذا ما قورن بالاداء المهاري في لعبة المبارزة ، ولهذا نرى وضع تمرينات مقترحة لتركيز الانتباه للتعرف على تأثيرها في تطوير مستوى الاداء في بعض المهارات الاساسية للعبة لدى الطالبات في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد .

### ٣-١ اهداف البحث : يهدف البحث الى :

- ١ . وضع تمرينات مقترحة لتركيز الانتباه لتطوير مستوى اداء بعض المهارات الاساسية في لعبة المبارزة بسلاح الشيش .
- ٢ . معرفة تأثير هذه التمرينات المقترحة في تطوير مستوى اداء بعض المهارات الاساسية في لعبة المبارزة بسلاح الشيش .

### ٤-١ فرض البحث : يفترض الباحث ما يلي

ان تمرينات تركيز الانتباه المقترحة لها تأثير ذو دلالة معنوية في تطوير مستوى الاداء لبعض المهارات الاساسية في لعبة المبارزة سلاح الشيش لطالبات كلية التربية الرياضية المرحلة الثالثة .

### ٥-١ مجالات البحث :

- المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد بعينة عددها ١٦ طالبة .
- المجال الزمني : للفترة من ٢٥/١٠/٢٠٠٥ ولغاية ١٠/١٠/٢٠٠٦ .
- المجال المكاني : ملعب المبارزة في قاعة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد .

### ٦-١ تعريف المصطلحات :

- الانتباه : هو عملية ارادية ينتخب الفرد خلالها منهجاً او موضوعاً معيناً يهيمه ويحسر شعوره وحواسه فيه فهو توجيه الشعور وتركيزه نحو وجهة معينة<sup>(١)</sup> .
- تركيز الانتباه : هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن، فعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه فهذا يعني ان انتباه الفرد مركزاً عليه خلال لحظة معينة<sup>(١)</sup>

<sup>(١)</sup> علي عبد الامير ، فلسفة النفس ، ط١، بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة، ٢٠٠٢ ، ص ٢٤١ .

## الباب الثاني

## ٢- الدراسات النظرية والمثابفة

## ١-٢ الدراسات النظرية :

## ١-١-٢ التدريب الذهني :

يعد التدريب الذهني احدى الطرائق الحديثة المستخدمة لتفعيل كل من العملية والتدريبية نحو الاحسن والافضل ، اذ اثبتت اغلب الدراسات التي تناولت موضوع التدريب الذهني الى التقدم ايجابياً من خلال الاستعانة بهذا النوع من التدريب .  
فقد عرف التدريب الذهني (Sehamidt2000) بأنه "اجراء الاستعادة العقلية التي يفكر فيه المؤدي خلال او حول المعرفة والرمز (الصوري) والاشكال الاجرائية لمهارة حركية بغياب الحركة العنلية"<sup>(١)</sup>.

كما وعرفه (سعد منعم 2003) انه " تعلم وتحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة ودون الاداء الفعلي لها"<sup>(٢)</sup> .  
ان الهدف من استخدام التدريب الذهني (هو تنمية قدرات الفرد وتطويرها للوصول الى المستويات المطلوبة من خلال زيادة القدرة على اعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الاداء المثالي والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الاخرى المرتبطة)<sup>(٣)</sup> .  
كما وان التدريب الذهني يطور تعلم المهارات من حيث<sup>(٤)</sup> :

١. ان التدريب الذهني يساهم في التمرين على معرفة الرموز الصورية واشكال اتخاذ القرار حول المهارة .
٢. يسمح للمتعلم ان يتصور الحركات المحتملة واستراتيجياتها وتقدير النتيجة المحتملة في الموقع الحقيقي .
٣. من الممكن ان تزامن الحركات العضلية في اجزاء صغيرة للحركة والتي تشارك فيها العضلات التي تستخدم عند اداء الحركة فعلياً .
٤. يساعد في تركيز الانتباه المؤدي الى دلائل المهارة . كما انه "يساعد على عزل التفكير ، التحكم في الانتباه ، برمجة اللاشعور الذهني ، التعرف على الجسم ، ازالة العوائق امام التطور العام .

ويذكر (وجيه محجوب 2003) ان التدريب الذهني ليس ذهنياً بحتاً وانما هو بدني ايضاً ، فمن خلال استخدام جهاز (E. M. G) كتحطيط العضلة وجد ان الفرد يقوم بالتدريب الذهني بصحبه جهد ولو قليل في العضلة المعنية بالاداء<sup>(٥)</sup> .  
١-٢ انواع التدريب الذهني : هنالك نوعان من التدريب الذهني.

## ١. التدريب الذهني المباشر : ويشمل :

(١) محمد العربي شمعون ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص٢٧٨ .  
(٢) Schmidt. R. A. Craig. A. Wrisbers; Motor Learning and performance : (second Edition, 2000) P.130.,  
(٣) سعد منعم الشبخلي : تحكم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم (بغداد ، وزارة التعليم العالي ، ٢٠٠٣ ، ص٨٩) .  
(٤) وسن جاسم محمد : تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس - حركي في تعليم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ٢٠٠٧ ، ص٣٢ .  
(٥) Schmidt and wrisberge : Op. cit. 2002, P. 223  
(٦) وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، (بغداد ، مكتبة العادل للطباعة الفنية ، ٢٠٠٠ ، ص٢٠٥ .

- التصور الذهني .
- الانتباه ويشمل (انتقاء الانتباه ، التركيز ، توزيع وتحويل الانتباه).
- ٢. التدريب الذهني الغير مباشر : ويشمل على :
  - القراءة لوصف مهارة معينة .
  - مشاهدة افلام .
  - الاستماع لوصف مهارة .
  - مشاهدة النماذج الحية .
- كتابة التعليمات
- الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية .

### ٢-١-٣ اهمية التدريب الذهني :

اظهرت الكثير من الوسائل والطرائق لتعليم المهارات الحركية وتطويرها ومنذ العقدين الماضيين التركيز على اهتمام بعض العلماء على استخدام التدريب الذهني في تعلم المهارات الرياضية في حين كان التدريب الذهني مقتصرأ في استخدامه على الجانب النفسي فقط ، اذ كان يستخدم في عملية التأهيل النفسي وفحص الذاكرة وقياس التطور . كما يذكر (وجيه محجوب 2001) ان النقاط المهمة في التدريب الهني هو التمرين المتواصل الذي يعمل على تطوير المهارة اذ في هذا النوع من التدريب تذهب اشارات من الدماغ الى العضلات بدون حركة ، وتنظيم برامج حركية مرئية في الدماغ تتوافق مع السيالات العصبية لتنفيذ الحركة . وهذا مما يساعد اللاعب على زيادة فاعلية اللاعب على التنبوء والاستعداد والتصوير للحالات المستقبلية في اثناء المنافسة والتركيز على الجوانب الاساسية التي تعمل على توقع نقل الاداء الجيد وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي الاضرار بالاداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح<sup>(١)</sup> .

### ٢-١-٤ خطوات التدريب الذهني :

هنالك خطوات عدة للتدريب الذهني يجب اتباعها :

اولاً : الاسترخاء : ان التعلم للمهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء او تناوب بين التعلم والاسترخاء . وهذه حقيقة سواء في التعلم الاكاديمي او في التدريب الرياضي ، اذ يلاحظ ان الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق افضل المستويات ادائهم بسبب التوتر العضلي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات المهمة الذي يؤدي الى تقلص العضلات المشتركة في الاداء المهاري فقط<sup>(٢)</sup> . وهنالك شكلان من الاسترخاء هما<sup>(٣)</sup> :

(١) وجيه محجوب ، محاضرات في التعلم الحركي : (لطلبة الماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل ، ٢٠٠١ ) ، ص١٢ .  
 (٢) اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٥) ، ص٢٧٥ .  
 (٣) اسامة كامل راتب ، المصدر السابق ١٩٩٧ ، ص٢٨٠ .

١. الاسترخاء العضلي : ويكون التركيز على مجموعة عضلية ومحاولة شدها ثم ارخائها الى ابعد حد ، وهكذا الى ان تصبح اكثر المناطق العضلية التي يمكن شدها او ارخائها .
٢. الاسترخاء العصبي : وتأتي هذه التمرينات بعد التعود والتكيف على الاسترخاء العضلي ، ويجدر الملاحظة في هذا الموضوع بأن مجرد التركيز على الاسترخاء سينعزل عن المؤثرات الاخرى ويكون التركيز على العضلات العاملة كما سيكون هناك استرخاء ذهني .

#### ثانياً : التصور الذهني :

يعد التصور الذهني من اكثر الطرائق المعرفية استخداماً ، وهو نوع من المحاكات التي تتم ذهنياً . ومما لا شك فيه ان الجميع يستخدمون هذا الاسلوب بشكل او باخر ، وان لم يكن ذلك بصورة منتظمة ، اذ اننا حالياً نقوم بالمراجعة الذهنية لما سنتحدث به عبر الهاتف قبل اجراء المكالمات ، كما انه يمنح الفرد فرصة للتعامل مع المشكلة او الظرف قبل مواجهته فعلياً . ويكون التصور مبني على محاور عدة هي : (المحور البصري ، المحور السمعي ، المحور الحس حركي، والانفعالي والتحكمي) .

كما انه "محاولة لاسترجاع الاحداث والخبرات السابقة او بناء صورة جديدة لحدث جديد ، ويستخدم التصور لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التملص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للاداء الفعلي لتلك المهارة" (١) .

#### ٢-١-٥ الانتباه ودوره في المجال الرياضي :

ان الانتباه مصطلح يستخدم في وصف العملية التي يقوم بها الرياضي ومن خلالها يدرك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام اعضاء الحس المختلفة لديه عندما يركز انتباهه على شيء معين ، وهذا يعني انه اصبح مدركاً لهذا الشيء دون ادراك الاشياء الاخرى (٢) .

والانتباه هو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظته او ادائه او التفكير فيه (٣) . وهو عملية ارادية ينتخب من خلالها الرياضي منبهاً او مثيراً او موضوعاً معيناً يهيمه ويحصر شعوره واحساسه فيه (٤) .

ويمكن تصور الانتباه على شكل دائري اذ يحتل احد المثيرات مركز الدائرة وتحيطه مثيرات اخرى يكون الانتباه اليه جزئياً وتكون قابلة للانتقال الى بؤرة الانتباه لا بسهولة وخارج هذا الاطار تتواجد مثيرات اخرى بعيدة عن مركز الانتباه ، ومن الممكن ان تنتقل تلك المثيرات من هذا الاطار الى اطار الانتباه الجزئي ، كانتباه الرياضي في لحظة معينة لا يكون عادة الا في موضوع معين وهذا ما يؤكد ان الانتباه لا يتوقف ولكن ينتقل بصورة مستمرة وسرعة خاطفة خلال اجزاء الثانية (٥) ، وان الانتباه يمثل تكيف حركي عقلي لشيء من الاشياء ، فهو تكيف حركي تصاحبه ردود افعال تعمل على كف جميع الحركات

(١) Performone (Journal of Human movement studies vol. 2(1993) P. 129-136

(٢) يحيى كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، ط٣ ، معهد القادة الرياضي ، ١٩٩٠ ، ص ٢١٣ .

(٣) حلمي المليجي : علم النفس المعاصر ، ط٨ ، بيروت ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ١٩٧ .

(٤) علي عبد الامير ، مصدر سابق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٤١ .

(٥) محمد عبد الله البيلي ، وآخرون ، علم النفس التربوي وتطبيقاته ، الامارات ، ١٩٩٧ ، ص ١٣٢ .

التي لا تلائم الموقف ، وهو تكيف عقلي فيه اختيار وكف في ان واحد<sup>(١)</sup> ، وهذا التكيف ناتج عن وجود احساس بشيء يسير كان ذلك على مستوى الخارجية او الباطنية او مستوى الادراك العقلي فالانتباه الحركي هو تنظيم الحركة وترتيبها حتى تصبح مطابقة للأشياء ويعتمد على ترتيب الحركات الضرورية لاداء الواجب الرياضي وفقاً لما تقتضيه شروطه المختلفة<sup>(٢)</sup> .

٢-١-٦ انواع الانتباه : يقسم من ناحية مثيراته الى ما يلي :

١. الانتباه الاداري : وهو التوجه المقصود للاحساس في موضوع معين .
  ٢. الانتباه اللارادي : وهو توجيه الاحساس نحو موضوع معين دون تدخل الفرد في ذلك .
- ويقسم على اساس مصدر المنبه الى :
١. الانتباه الداخلي : وهو التركيز على الذات ويتضمن الافكار والشعور .
  ٢. الانتباه الخارجي : وهو توجيه الانتباه الى الواجبات الحركية مثل حركة المنافس (الجمهور) الكرة ... الخ .
- ويقسم من حيث المجال لما يلي :
١. الانتباه الواسع : يعني ادراك احداث عدة في وقت واحد مثل المسافة مع الزميل ، كشف ابعاد الملعب وموقع الكرة .
  ٢. الانتباه الضيق : يعني عزل جميع المثيرات التي لا ترتبط مع توجيه الانتباه الى الهدف ، ويبدو ذلك واضحاً عند محاولة لاعب المباراة بالتركيز على حركة السلاح والجسم للاعداد لحركة الطعن مثلاً<sup>(٣)</sup> .

٢-١-٧ تركيز الانتباه في المجال الرياضي :

يعرف تركيز الانتباه بانه الاستعداد الادراكي العام الذي يقوم بتوجيه شعور الرياضي نحو موقف مسبق لكل او جزء فاذا كان الموقف معروف للرياضي يكون الانتباه ، اما اذا كان الموقف جديد كلياً فيزداد الانتباه ويتم التركيز على هذا الموقف الجديد<sup>(٤)</sup> . وهو اصطلاح يشار به الى تراكم الطاقة الفعلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة او الى احدى محتويات الذاكرة الحركية او الى موضوع معين تنصب عليه الطاقة الفعلية وتتجه صوبه<sup>(٥)</sup> .

فالتركيز حالة موجودة وجوهرية ويدركها جميع الرياضيين على انها شرط اساسي للانجاز والنتائج الرياضية الجيدة . (وهو ادراك الوعي غير المذبذب لموضوع معين من اجل عزل سريع لموضوعات اخرى)<sup>(٦)</sup> . وهو في ذلك يؤثر على دقة وضوح درجة الاتقان للمهارات الحركية ولا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط وانما يرتبط بمقدرة الرياضي على تركيز الانتباه والقدرة على الاسهام الواعي للرياضي للتحكم في مهاراته الحركية لانه

(١) محمد مختار ومحمد اسماعيل ، مبادئ علم النفس ، ط١ ، (السعودية ، وزارة المعارف ، ١٩٨٥ ، ص١٩٨ .

(٢) محمد العربي شمعون ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص٢٥٤ .

(٣) محمد العربي شمعون ساجد اسماعيل ، التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص٦٣ .

(٤) معيوف ذنون ، علم النفس الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ ، ص٦٤ .

(٥) هاشم احمد سليمان ، تركيز الانتباه في السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٨٩ ، ص٤٢ .

(٦) John Syer: sporting Body sporting mind . London Cambridge Univ. Ptes, 1983 .P. 93.

الاساس في نجاح عملية التعلم او التدريب او المنافسة باشكالها المختلفة ، فعدم التركيز يؤثر حتماً على الاداء وبشكل سلبي .

وخاصة الموضوع فان التعريف المقيد لتركيز الانتباه في المجال الرياضي يشمل

ثلاثة اجزاء نموذجية هي :

١. التركيز على المثيرات المناسبة في البيئة .
٢. المحافظة على تركيز الانتباه .
٣. ان قدرة الرياضي على فهم ما يدور حوله من مظاهر تركيز الانتباه واحدة من الحالات الاقل فهماً ، لكنها الاكثر دقة واهمية في الرياضة ، حيث تشير الابحاث العلمية الى ان الذين يمتلكون قدرة عالية على التركيز يمكنهم تحليل هذه الحالة بسرعة كبيرة ويستخدمون المثيرات التوقعية بشكل اكبر مقارنة مع نظائرهم الذين لا يمتلكون هذه القدرة<sup>(١)</sup> ..

## ٢-٢ الدراسات المشابهة :

### ٢-٢-٢ دراسة ظافر هاشم اسماعيل وآخرون (١٩٩٧)

العنوان : (اثر الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تطور مهارة الارسال بالتنس الارضي)<sup>(٢)</sup>.

- هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الى التعرف على اثر بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تعلم وتطور دقة الارسال وسرعته بالتنس الارضي .

- اجراءات الدراسة :

استخدم الباحث المهج التجريبي على عينة مؤلفة من (٣٦) طالب مبتدئ من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، وقد نظمت اجراءات البحث تنفيذ ثلاث برامج تدريبية لوسائل تعليمية بدنية وذهنية ثم تطبيق البرامج التعليمية لست وحدات تعليمية لغرض التعلم وتطور دقة الارسال وسرعته بالتنس الارضي .

الاستنتاجات :

١. اثرت الوسيلة المختلطة ايجابياً على دقة الارسال .
٢. اثرت الوسيلة البدنية على تطوير سرعة الارسال .

### ٢-٢-٢ دراسة (اوننتال 1989)

- العنوان تأثير التدريب الانتظامي للمهارات العقلية<sup>(٣)</sup>

- اجراءات الدراسة :

(١) وجيه محجوب ، علم الحركة والتعلم الحركي ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ ، ص٢٧ .  
(٢) هاشم ظافر اسماعيل وآخرون ، اثر الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تطور مهارة الارسال بالتنس ، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي العاشر لكليات واقسام التربية الرياضية في العراق ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ج ١ ، ١٩٩٧ ، ص١٠-١١ .

(٣) Unestahi . I. E. Effect of systematic and hg-trem traning of mental skills Orebro , university , In gress , 1989. P. 82.

تم تطبيق الدراسة على عينة من الجامعة وقد نظمت الدراسة على تطبيق البرامج من خلال مدة زمنية درها (٢٠) اسبوعاً تضمنت ابعاد مختلفة للتدريب العقلي ، ومن اهم هذه الابعاد هو البعد الاول الخاص بنتيجة المهارات عن طريق استخدام الاسترخاء العقلي ، التدريب على استئارة التأمل ، الانتباه ، العزل) .  
- الاستنتاجات :

اوضحت البيانات الاحصائية المستخدمة في الدراسة عن وجود اثر ايجابي في وسيلة التركيز على تطوير مستوى الاداء المهاري .

٢-٢-٣ مناقشة النتائج للدراسات المشابهة :

يعد استطلاع الباحث على الدراسات المشابهة اوضح ما يلي :

ان هذه الدراسات كان غرضها التعرف على اثر استخدام وسائل تعليمية ذهنية وبدنية لغرض تطوير بعض مهارات التنس الارضي في حين تشتمل البعض الاخر على المفردات الخاصة بالتدريب على التركيز وتأثيره في تطوير مستوى للاداء المهاري . وكذلك استخدام التدريب العقلي (الذهني) عن طريق القياسات العلمية لتطوير سرعة الاداء لبعض مهارات التنس الارضي .

وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة في جوانب منها البعض الاجراءات والوسائل المستخدمة والوسائل الاحصائية . اما الجانب المهم الذي انفردت به هذه الدراسة هو محاولة استخدام وسيلة ذهنية واحدة مثل تدريبات التركيز لكن مع توزيع الطرق المستخدمة لهذه التدريبات وربطها بالاداء المهاري لبعض حركات الاساسية لرياضة المبارزة .

### الباب الثالث

#### ٣-١ منهج البحث :

لقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة بحثه ، اذ يعتبر المنهج التجريبي " وهو تعبير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة المتغيرات الناتجة عن المحادثة نفسها وتفسيرها " (١)

#### ٣-٢ عينة البحث :

استخدم الباحث عينة من طالبات الصف الثالث في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد واستبعد اللاعبات المتدربات للعبة المبارزة والمتغيرات لظروف امنية واجتماعية ، فتم اعتماد ٨ لاعبات ممن يواظبن على الدراسة ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وتضم كل مجموعة (٤) طالبات .

وقام الباحث في ايجاد التجانس والتكافؤ لافراد العينة الخاصة بالبحث في بعض المتغيرات التي تضمنت (العمر ، الطول ، الوزن) (المستوى المهاري ، التركيز وانتباه) ، وذلك لعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذه المتغيرات لتحقيق مستوى الشروع الصائب فتم التحقيق من التجانس باستخدام قانون معامل الالتواء لمتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) ، وكما في جدول رقم (١) .

(١) وجيه محبوب : اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط١ ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ، ص٢٨٩ .

## جدول (١)

يبين الوسائل الحسابية والانحرافات المعيارية للالتواء لمتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) لافراد العينة لغرض التجانس .

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	مستوى الدلالة
العمر سنة	٢٣ ١٤	١ ٢٦	٢٣ ٧٠	١ ١٥	دال
الوزن (كغم)	٦٦ ٨٥	٨ ٧٥	٦٨ ٥٠	٠ ٤٣٠	دال
الطول (سم)	١٦٥ ٨٨	٥ ٩٤	١٧١ ٠٠	٠ ٤٤	دال

يلاحظ ان كل قيم معاملات الالتواء لمتغيرات الدراسة كانت اصغر من ( $3 \pm$ ) مما يدل على توزيع عينة البحث توزيعاً طبيعياً ويعني صحة تجانس العينة. حيث خضعت المجموعة الضابطة لممارسة التدريب المهاري المعتاد عليه ضمن المنهج الدراسي دون استخدام العامل التجريبي ، وخضعت المجموعة التجريبية لممارسة المتغير التجريبي (وهي تمارين تركيز الانتباه الى جانب التعليم والتدريب المهاري . المعتاد عليه في المنهج الدراسي وتم التحقق من تكافؤ المستوى المهاري باستخدام قانون ( T. test) المتغيرات (التقدم للامام مع الطعن، التقهقر مع الطعن ، الهجمة بتغيير الاتجاه. الهجمة العددية ، تركيز الانتباه كما في جدول رقم (٢)

## جدول (٢)

يبين الاسواط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لنتائج الاختبارات مهارية وتركيز الانتباه لافراد العينة لغرض التكافؤ .

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		دلالة الفرق
	س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>	ع	
التقدم للامام مع الطعن	٣ ٧	١ ٥١	٣ ٨	٠ ٩٨	غير معنوي
التقهقر للنقض مع الطعن	٤ ١٥	١ ٢٠	٢ ٨٤	٠ ٨٠	غير معنوي
الهجمة بتغيير الاتجاه	٣ ٥٢	١ ٤٠	٤ ٥١	٠ ٨٤	غير معنوي
الهجمة العددية	٣ ٣٤	٠ ٨١	٤ ٧٠	٨ ٢	غير معنوي
تركيز الانتباه	١١٠ ٦١	٦ ٥٧	٥ ١٢٠	٦ ١٤	غير معنوي

\* قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (٥%) وبدرجة حرية ٨-٢=٦ تساوي ٤٤ ٢ ، فان القيمة المحسوبة اقل من الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات المثبتة في جدول رقم (٢) .

## ٣-٣ ادوات البحث :

ان ادوات البحث هي الوسائل التي بواسطتها يستطيع الباحث من جمع البيانات والمعلومات لغرض حل مشاكله لتحقيق اهداف البحث ومهما كان نوع تلك الادوات من (بيانات وعينات واجهزة .....الخ)<sup>(١)</sup>

## ٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات : استخدمت الوسائل التالية

- ١ . المصادر العربية والاجنبية .
- ٢ . الملاحظة والتجريب .
- ٣ . المقابلات الشخصية .
- ٤ . استمارة (بوردين انفيوموف) لقياس تركيز الانتباه .
- ٥ . استمارة تفريغ درجات الاختبارات المهاربة الاساسية في المبارزة وتركيز الانتباه .
- ٦ . الوسائل الاحصائية .

## ٣-٣-٢ الاجهزة والادوات : استخدم الباحث الاجهزة والادوات التالية :

- ١ . ملعب مبارزة قانوني .
- ٢ . (١٠) اسلحة شيش .
- ٣ . ساعة توقيت .
- ٤ . شواخص عدد (٢) لقياس اداء الطعن .
- ٥ . جهاز كهربائي مشتت الانتباه .
- ٦ . فريق عمل مساعد .
- ٧ . طباشير مع اشرطة قياس .

## ٣-٤ تحديد متغيرات البحث:

## ٣-٤-١ تحديد بعض المهارات الاساسية في لعبة المبارزة .

حدد الباحث اهم المهارات الاساسية في لعبة المبارزة ومن خلال خبرته الشخصية ومناقشته لاهل الاختصاص لغرض اختبارها وقياسها معرفة النتائج ومدى تحقيق الاهداف ،

- ١ . اختبار اداء التقدم والتقهقر مع الطعن :
- قام اثنان من خبراء لعبة المبارزة بوضع درجة مكونة من عشرة درجات لتقويم مستوى الاداء وعلى الشكل التالي<sup>(٢)</sup>:
١. نقطتان لحركة التقدم والتقهقر .
٢. نقطتان لمد اليد المسلحة بوضعها الصحيح .
- ٣ اربعة نقاط لحركة الطعن بالجسم وتقدم الرجل الامامية مع مد الرجل الخلفية وخفض الذراع الغير مسلحة نحو الاسفل وموازية للرجل الخلفية وبنفس الوقت .

(١) وجيه مجوب : طرائق لبحث العلمي ومناهجه ، ط٢ ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص١٣٣ .  
(٢) بسام عباس محمد : برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة الطعن لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٣ ، ص١٢٦ .

٣. نقطتان الوضع النهائي للحركة وتوازنها واستقرارها وعملية ربط سير حركتها .
٢. اختبار الهجمة بتغيير الاتجاه نفس الخبراء\*  
ثم تقويم مستوى الاداء بالشكل التالي ومن عشرة نقاط :
  ١. ثلاثة نقاط بمد الزراع مع التغيير بشكل صحيح .
  ٢. اداء حركة الطعن اربعة نقاط بمسارها الصحيح .
  ٣. ثلاث نقاط للرجوع الصحيح الى وضع الاستعداد مع الاستقرار والتوازن.
٣. اختبار الهجمة العددية : وبالشكل التالي
  ١. ثلاث نقاط عند القيام بالعدة والاولى والثانية .
  ٢. اربعة نقاط عند القيام بحركة الطعن بمسارها الصحيح .
  ٣. ثلاث نقاط للرجوع الصحيح على وضع الاستعداد مع الاستقرار والتوازن .

### ٣-٤-٢ اختبار (بوردين انفيموف) لتركيز الانتباه<sup>(١)</sup> :

يعد هذا الاختبار لقياس تركيز الانتباه الخاص بالرياضيين لقياس مظاهر من مظاهر الانتباه وهي (الحدة ، التركيز ، التوزيع ، التحول ، الإثبات)\* .

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

ان التجربة الاستطلاعية هي (تدريب علمي تساعد الباحث لكي قف على السلبيات لمعالجتها والايجابيات للاستفادة منها والتي من الممكن ان تقابله اثناء اجراء التجربة)<sup>(٢)</sup> . وقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية من طالبات المرحلة الثالثة تكونت من اربعة طالبات بتاريخ ٢٥/١٠/٢٠٠٥ .

### ٣-٦ الاسس العلمية للاختبار :

حدد الباحث الاسس العلمية في الاختبارات لغرض تحديد مدى صلاحية هذه الاختبارات المختارة وثباتها وموضوعيتها .

### ٣-٦-١ صدق الاختبار :

ان الصدق ليس امراً مطلقاً وانما يختلف من اختبار الى اخر وهنا عمد الباحث على استخدام الصدق الظاهري ضمن صدق المحتوى (اذ تبين ان هذا النوع من الصدق بالفحص المبدئي لمحتويات هذا الاختبار من قبل مختصين وخبراء لتقويمها في مدى مطابقتها لغرض الذي وضعت من اجله)<sup>(٣)</sup> .

\* الخبراء ١. رعد خليل الشبخلي مدرب المنتخب الوطني للمبارزة وسلاح الشيش . ٢. جمال معيوف عضو اتحاد المبارزة مدرب المنتخب الوطني للمبارزة . ٣. أ.م.د. عبد الهادي حميد كلية التربية الرياضية جامعة بغداد .  
(١) احمد خاطر فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨ ، ص ٥٢٤ ،  
انظر الملحق رقم ( ١ )  
(٢) المندلوي وآخرون ، القياس والتقويم ، التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ١٠٧ .  
(٣) حازم ابراهيم ، لبناء مقياس لمفهوم الذات وظيفته لدى لاعبي كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ ، ص ٦١ .

## ٣-٦-٢ ثبات الاختبار

لمعرفة ثبات الاختبار قام الباحث بإعادة الاختبار ، حيث ذكر مروان عبد الحميد ( لو اعيد الاختبار على الافراد انفسهم فانه سوف يعطي النتائج نفسها او نتائج متقاربة<sup>(١)</sup> ) اذ قام الباحث في تطبيق الاختبارات في ١/١١/٢٠٠٥ على عينة مكونة من اربعة طالبات تم اختيارهم بالطريقة العمدية واعد عليهم الاختبار في ١/١١/٢٠٠٥ وتم استخراج نتائج ثبات الاختبار باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون وكما موضح في الجدول التالي :

## جدول (٣)

يبين معامل ثبات الاختبار ومعنوية الارتباط

الاختبارات	معامل الثبات	(ت ر) المحتسبة	(ت ر) الجدولية
التقدم للامام مع الطعن	٠ ٨٨	٠ ١٦٧	٢ ٤٥
التقهقر للخلف مع الطعن	٠ ٨٤	٢ ١٢	
الهجمة بتغيير الاتجاه	٠ ٨٠	١ ٨٢	
الهجمة العددية	٠ ٨٣	١ ٩	
تركيز الانتباه	٠ ٨١	١ ٩٩	

عند مقارنة معامل ارتباط المحتسبة والجدولية والتي قيمته (٤) (٢) وعند مستوى دلالة (٠) (٠) ودرجة حرية (٢) دلت على معنوية الارتباط مما يحقق ثبات الاختبار .

## ٣-٦-٣ موضوعية الاختبار :

ان الاختبارات التي تم استخدامها من قبل الباحث بعيدة كل البعد عن التقييم الذاتي والانحياز ، فهي واضحة وسهلة الفهم من قبل افراد عينة البحث وتعتمد على ادوات قياس واضحة لان نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات اما (زمن/ثا) او (مسافة/سم) او (العدد/نقاط) ، الامر الذي دعا الباحث ان يعتبر الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية ، وكما اشار عبد الله الكندري (١٩٩٩) بأن الموضوعية هي (عدم تدخل الباحث ورائه ومعتقداته في نتائج الاختبارات)<sup>(٢)</sup> .

## ٣-٧-٢ الاجراءات الميدانية : قام الباحث بما يلي :

## ٣-٧-١ الاختبارات القبلية لعينة البحث :

بعد تقسيم العينة الى مجموعتين قام الباحث بالاجراءات الاتية :

١. اجريت الاختبارات بتاريخ ١/١١/٢٠٠٥ وبإشراف من الباحث تم اجراء الاختبارات القبلية الخاصة بتركيز الانتباه بنفس التاريخ السابق بعد تهيئة كل الاجراءات اللازمة وشرح الاختبار بشكل تفصيلي ثم بوجود جهاز تثبيت الانتباه ثم سجلت النتائج حسب شروط الاختبار ومواصفاته ، ثم اجريت الاختبارات المهارية

(١) مروان عبد الحميد ، الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص ٧٠ .

(٢) عبد الله محمد الكندري ، منهاج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية ، ط ٢ ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص ١٥٤ .

القبلية على ملعب قاعة كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد طبقاً لشروط ومواصفات كل اختبار وتم تسجيل النتائج .

٣-٧-٢ التمرينات المقترحة لتركيز الانتباه (التجربة الرئيسية) :  
 باشر الباحث بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ١٠/١١/٢٠٠٥ ولغاية ٨/١/٢٠٠٦ ولمدة (٨) اسابيع تعليمية بواقع ثلاث وحدات اسبوعياً بزمناً (١٥) دقيقة للوحدة الواحدة من زمن الوحدة التعليمية الكامل والبالغ (٩٠) دقيقة حيث سجلت عدد الوحدات جميعها (٢٤) وحدة تعليمية) خلال الثمان اسابيع . وان الباحث وضع متغيرة موضوع البحث الا وهو تمرينات تركيز الانتباه ضمن الجزء الرئيسي للوحدة التعليمية الواحدة حيث تتشابه الظروف التعليمية جميعها للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القسم التحضيري والقسم الختامي من اقسام الوحدة الواحدة .

### ٣-٧-٣ الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات البعدية بتاريخ ٨/١/٢٠٠٦ وذلك لقياس مدى التطور والتحسين الحاصل في متغيرات البحث والذي يشمل التطور المهاري للمهارات الاساسية موضوعة البحث للمبارزة ، وكذلك قياس مدى تطور درجة تركيز الانتباه لدى الطالبات .  
 ملاحظة : (سعى الباحث على تثبيت الزمن في كل وحدة تعليمية بدلاً من التكرار<sup>(١)</sup>)

### ٣-٨ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحاسب الالكتروني (SPSS) الاحصائي لاستخراج الوسائل الاحصائية الاتية<sup>(٢)</sup>

- اختبار (ttest) للعينات المتناظرة .
- اختبار (ttest) للعينات غير المتناظرة .
- ر ت الدلالة
- الاوساط الحسابية .
- الانحرافات المعيارية .
- قانون النسبة المئوية .

### الباب الرابع

#### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تم عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية من الناحية الخاصة بتركيز الانتباه والمهارات الاساسية الخاصة بمجاميع البحث عن طريق جداول خاصة تم تحليل ومناقشة هذه النتائج لمعرفة مدى صحتها وتطابقها مع اهداف البحث وفروضه .

(١) موسكا موستن ، ساره اشوروت : تدريب التربية الرياضية ، ترجمة (جمال صالح وآخرون) ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩١ ، ص ٥٣ .

(٢) مظفر فاضل البياتي ، الاحصاء التربوي ، مطابع جامعة الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ١٩٨٤ ، ص ٢١ و ٤٠ و ١١٦ .

## ٤-١ عرض نتائج تركيز الانتباه وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة

جدول (٤)

يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدى لتركيز الانتباه للمجموعة الضابطة .

الوسائل الاحصائية المتغيرات	القبلي		البعدى		الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %
	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>		
تركيز الانتباه	١١٠	٦١	٦٠	٦٣	٨	٢٥ %

جدول رقم (٥)

يوضح فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسنة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لتركيز الانتباه للمجموعة الضابطة

الوسائل الاحصائية المتغيرات	ف	ع <sup>±</sup> ف	قيمة (t)		دلالة الفروق
			المحتسبة	الجدولية*	
تركيز الانتباه	٨	٨٥	٠.٨	١٣	غير معنوي

حيث قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠) ودرجة حرية (٤ - ١ = ٣)

يتضح من الجدولين (٤ و ٥) ان الفرق غير معنوي لهذه المجموعة في الاختبارين البعدى والقبلي لتركيز الانتباه . وبلغت نسبة التطور بين الاختبارين (٧٠ %) الاختبار البعدى عن الاختبار القبلي وباستخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (٢) ومقارنتها مع قيمة (t) الجدولية والبالغة (٣) عند مستوى دلالة (٠) ودرجة حرية (٣) مما يدل على عشوائية الفروقات لكون قيمة (t) المحتسبة اصغر من قيمتها الجدولية .

مناقشة النتائج :

دللت المجموعة الضابطة في الاختبار بين القبلي والبعدى على تحسن في تركيز الانتباه وهذا ما اشارت اليه نتائج نسبة التطور ، ان الرياضي يقوم بعمليات عقلية قبل تنفيذ المهارة الفعلية . ومن هذه العمليات الفعلية هي عملية تركيز الانتباه ولكن عند استخدام هذا التحسن من الناحية الاحصائية فان نتائج اختبار (t) دللت على عشوائية الفروق وهذا يعني ان الفرق لم يصل الى حد اعتماده احصائياً . ان المنهج التعليمي المتبع في الكلية يركز على الاداء المهاري حصراً دون ان تخضع المجموعة الضابطة لاي تدريبات ذهنية للتعرف على جوانب اداء الحركة التي تتكون منها المهارة الحركية ليأخذ المتعلم صورة واضحة عن الاداء ، لذلك فاننا نجد عشوائية الفروق الناتجة من عدم حصول تحسن وتطور في اختبار تركيز الانتباه لهذه المجموعة (الضابطة) .

## ٢-٤ عرض نتائج تركيز الانتباه للمجموعة التجريبية وتحليلها ز مناقشتها

جدول (٦)

يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه للمجموعة التجريبية

الوسائط الاحصائية المتغيرات	القبلي		البعدي		الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %
	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>		
تركيز الانتباه	١٢٠	٥٠	١٩٦	٥٤	٧٦	٥٥
	٦	١٤	٢٢	٥٢		٣٨ %

جدول (٧)

يوضح فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه للمجموعة التجريبية .

دلالة الفروق	قيمة (t)		ع <sup>±</sup> ف	ف	الوسائط الاحصائية
	الجدولية*	المحتسبة			
معنوي	٣	١٢٨	١١	٦٤	٧٦
					٣٧

\* ان قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠) وبدرجة حرية (٤-١=٣)

يتضح من الجدولين (٦ و٧) وجود فرقاً معنوياً للمجموعة التجريبية لاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لتركيز الانتباه . وبلغت نسبة التطور بين الاختبارين (٥٥ ٣٨ %) للاختبار البعدي عن الاختبار القبلي . وباستخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (٥٤ ٦) عند مستوى دلالة (٠) وبدرجة حرية (٣) مما يدل على ان قيمة (t) المحتسبة اعلى من قيمتها الجدولية فهذا يدل على معنوية الفروقات .

مناقشة النتائج :

تشير النتائج السابقة الى ان الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي وهذا يوضح تأثير تمرينات تركيز الانتباه المستخدمة في البحث . اذ ان استخدام تمرينات تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة يسمح بتحليل الاجزاء المهمة التي تتكون منها المهارة الحركية<sup>(١)</sup>.

ان أي تمرينات الخاصة بالتركيز المقترحة اعطت لهذه المجموعة فرصة جيدة للسيطرة والتحكم في الافكار مما زاد على قدرة التركيز لدى العينة التجريبية وذلك بعزل العوامل المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالاداء التي لعبت دوراً مهماً في تطوير قدرة التركيز لديهم وهذا ما اكدته معنوية الفروق لهذه المجموعة (التجريبية)

(1) Hale . B. D. Ointernal and external imagery on Musclar and ocular concomt tonts. Journal of sport psychology. 1982, P. 379.

٣-٤ عرض نتائج اختبار تركيز الانتباه لمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها

#### جدول (٨)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) لنتائج اختبار تركيز الانتباه البعدي لعينتي البحث

دلالة الفروق	قيمة (t)		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الوسائل الاحصائية للاختبارات
	الجدولية*	المحتسبة	ع ±	س <sup>-</sup>	ع ±	س <sup>-</sup>	
معنوي	٥ ٢	٦ ٣	٦ ٢	٥٥ ١٥١	٣٠ ٣٠	٦٢ ١١	تركيز الانتباه

\*حيث ان قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠) ودرجة حرية (٦=٢-٤+٤).

يتضح من الجدول (٨) بأن هناك نتائج ذات فروقاً معنوية بين المجموعتين ولصالح التجريبية في تركيز الانتباه ، لان قيمة (t) المحتسبة والبالغة (٦ ٦٤) هي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (٤ ٤) عند مستوى دلالة (٠) ودرجة حرية (٦) . مناقشة النتائج :

يعزو الباحث بان اسباب هذه الفروقات المعنوية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه الى ان تمرينات تركيز الانتباه المقترحة وتمرينات تركيز الانتباه المتعلقة بالمهارات الاساسية التي اعطت معلومات وتكرارات ذهنية كافية لضمان تحسن صورة الاداء المهاري ، أي ان التدريب على تركيز الانتباه المصاحب للتعلم المهاري المخصص لمجموعة التجريبية ساعد المتعلمين في الوصول الى حالة الترابط الذهني والبدني (فان اللاعب او الرياضي الذي يمتلك القدرة على التركيز العميق هو الذي يمكنه من ان يوفق بين مواقفه الجسدية والعقلية لكيانه الخاص)<sup>(١)</sup> . وقد بات واضحاً تأثير هذا النوع من التمرينات على الاداء المهاري من جهة وعلى القدرة الذهنية من جهة اخرى وهذا ما دلت عليه معنوية النتائج .

(١) - Jonhn syer : sporting mind united king on Cambridge vnir. Press , 1983 . P. 90 -

## ٤-٤ عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

## جدول (٩)

يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة .

الوسائل الاحصائية	القبلي		البعدي		الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %
	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>		
التقدم بخطوة للامام مع الطعن	١ ٥١	٤ ٥١	١ ٠٦	٤ ٥١	٠ ٨١	٤١ ٥٧%
التقهقر للخلف بخطوة مع الطعن	١ ٢٠	٥ ١٨	٠ ٩٧	٥ ١٨	١ ٠٣	٥ ٦٣%
الهجمة بتغيير الاتجاه	١ ٤٠	٥ ٧٠	٠ ٨٢	٥ ٧٠	٢ ١٨	٢٢ ٥٣%
الهجمة العديدة	٠ ٨١	٤ ٣٤	١ ٤٠	٤ ٣٤	٠ ٨٩	٢٢ ٤٨%

## جدول (١٠)

يوضح فرق الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة

الاختبارات الاحصائية	ف	ع <sup>±</sup> ف	قيمة (t)		دلالة الفروق
			المحتسبة	الجدولية*	
التقدم بخطوة للامام مع الطعن	٠ ٥٥٠	٠ ١٥٥	٣ ٥٤	٣ ١٢٨	معنوي
التقهقر للخلف بخطوة مع الطعن	٧ ٥٠	١ ٩٦٩	٤ ٤٢٣	٣ ١٢٨	معنوي
الهجمة بتغيير الاتجاه	٥ ٦٢٥	٢ ٣٥	٣ ٧٦٤	٣ ١٢٨	معنوي
الهجمة العديدة	٠ ٤٢٥	٠ ١٦٠	٣ ٦٥٥	٣ ١٢٨	معنوي

\*حيث قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠) و امام درجة حرية (٣=١-٤).

يتضح من الجدولين (٩ و ١٠) وجود فرقاً معنوياً للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لجميع الاختبارات الموضوعية وكما مبين في الجدولين اعلاه . اما قيمة فرق الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي فكانت لصالح الاختبار البعدي ولنفس المجموعة . وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة لجميع المهارات فكانت لصالح الاختبار البعدي عند مستوى دلالة (٠) وبدرجة حرية (٣) حيث تبين ان قيمة (t) المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .

مناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدولين (٩ و ١٠) تبين ان هناك فرقاً معنوياً في جميع الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية ، حيث يعزو الباحث ذلك الى هذه المجموعة استخدمت

تمارين مهارية عدة والتي أدت الى زيادة في نسبة التطور ضمن الوسيلة التعليمية لأداء المهارة لانها (سهلة الاداء في حين انها تحتاج الى الكثير من التدريب حتى يصل المتعلم الى المستوى الجيد من حيث الاداء والسيطرة والاتقان والدقة لهذه المهارة<sup>(١)</sup> .

وكذلك يعزو الباحث الى زيادة التدريب الممارس ضمن المنهج التعليمي والتكرار المستمر ادى الى الحصول على بعض الاتقان في الاداء المهاري الذي مارسه المجموعة الضابطة مما ادى الى زيادة قدرتهم على الاداء الجيد لهذه المهارات والتي هي اكثر استعمالاً في التدريب والمنافسات .

٤-٥ عرض نتائج اختبار المستوى المهاري للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :

#### جدول (١١)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية .

الوسائل الاحصائية الاختبارات	القبلي		البعدي		الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %
	ع ±	س -	ع ±	س -		
التقدم بخطوة للامام مع الطعن	١ ٩٠	٣ ٥٠	٠ ٥٤	٥ ٨٥	٢ ٣٥	٩ ٦٤ %
التقهقر للخلف بخطوة مع الطعن	١ ٢٠	٤ ١٥	١ ٠٦	٧ ٦٧	٣ ٥٢	٢٤ ٧٠ %
الهجمة بتغيير الاتجاه	١ ٨١	٤ ٦٧	٢ ٣٩	٨ ٠٠٠	٣ ٣٣	٣٩ ٦٠ %
الهجمة العديدة	٥ ٦٠	٤ ٥٠	٢ ٣٩	٧ ٦١	٣ ١١	٤٥ ٦٠ %

#### جدول (١٢)

يوضح فرق الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	قيمة (t)		ع ± ف	ف	الوسائل الاحصائية الاختبارات
	الجدولية*	المحتسبة			
معنوي	٣ ١٢٨	٤ ٢٩	٠ ٢٨	١ ٢٠٠	التقدم بخطوة للامام مع الطعن
معنوي	٣ ١٢٨	٦ ٣٨	٢ ٣١٤	١٤ ٧٥٠	التقهقر للخلف بخطوة مع الطعن
معنوي	٣ ١٢٨	٥ ٨٤	٢ ٠٩٧	١٢ ٢٥٠	الهجمة بتغيير الاتجاه
معنوي	٣ ١٢٨	٤ ٠١٥	٠ ٢٤٣	٠ ٩٧٥	الهجمة العديدة

\* قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠) وبدرجة حرية (٤-١=٣) .

من خلال نتائج الجدولين (١١ و ١٢) اظهرت النتائج بأن هناك فروقاً معنوية لهذه المجموعة بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لجميع المهارات الاساسية قيد البحث ، وكذلك مدى التطور الحاصل لنسبة التطور لتلك المهارات. وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة ولجميع تلك المهارات كانت هي اكبر مم قيمتها الجدولية وهذا مما يدل على معنوية الفروق .

(١) ايلين وديع فرج ، التنس ، منشأة المعروف ، ط١ ، الاسكندرية ، ١٩٨٩ ، ص٥٧ .

## مناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدولين (١١ و ١٢) تبين ان هناك فرقاً معنوياً ونسب مختلفة في التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي . ويعزو الباحث ظهور مثل هذه النتائج الى التمرينات المقترحة لتركيز الانتباه التي تم التدريب عليها وتعليمها ضمن المنهج المعد لذلك ، وقد ساعدت هذه التمرينات في زيادة السيطرة على الحركات لتحقيق هدف الحركة وهو الدقة المقصودة التي تعمل على تكوين الصورة اللازمة للاداء الامثل مما اعطى المتعلمين معلومات كافية عن كيفية الاداء الصحيح للمهارات (فان البدء باداء تمارين التركيز على الاداء مثل السرعة والسيطرة والتوقع والتحكم ودرجة تنسيق الحركات في الاسلوب التعليمي<sup>(١)</sup>).

كما اشار كامل لويس ١٩٩٣ ، بقوله (ان قدرة تركيز الانتباه لدى المتعلم عند اداء المهارات الرياضية هي من اهم عمليات الالتزام بالواجبات المحددة لغرض السيطرة على الاداء المهاري)<sup>(٢)</sup> . وهذا ما يحقق هدف التمرينات المفتوحة في تحسين مستوى الاداء المهاري .

## ٤-٦ عرض نتائج الاختبارات للمهارات الاساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها

## جدول (١٣)

بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) الاختبارات المهارية البعدية لعينة البحث

دلالة الفروق	قيمة T		التجريبية		الضابطة		الوسائل الاحصائية الاختبارات
	الجدولية*	المحتسبة	± ع	س <sup>-</sup>	ع □	س <sup>-</sup>	
معنوي	٢ ٤٤	٢ ٩٥	٠ ٤٥	٥ ٨٥	١ ٥١	٤ ٥١	التقدم بخطوة للامام مع الطعن
معنوي	٢ ٤٤	٢ ٨٥	١ ٠٦	٧ ٦٧	٠ ٩٨	٥ ١٧	التقهقر للخلف بخطوة مع الطعن
معنوي	٢ ٤٤	٤ ٠٧	٢ ٣٩	٨ ٠٠	٠ ٨٢	٤ ٧	الهجمة بتغيير الاتجاه
معنوي	٢ ٤٤	٢ ٤٨	٢ ٢٩	٧ ٦١	١ ٤٠	٤ ٣٤	الهجمة العديدة

\*حيث قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠) وبدرجة حرية (٦=٢-٤+٢)

يتضح من الجدول (١٣) ومن خلال النتائج نستند على وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي لجميع المهارات الاساسية قيد البحث ، وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة ولجميع المهارات كانت قيمتها اكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروقاً معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية مناقشة النتائج :

عند عرض النتائج وتحليلها من خلال الجدول (١٣) ظهر ان هناك تأثيراً معنوياً في تعلم بعض المهارات الاساسية في لعبة المبارزة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح

(١) Singer N-Rebert. Motor Learning and Human , Performance Memillan publish . Go, Inc. New York, 1980, P.382.

(٢) نزار طالب كامل لويس ، علم التنس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٣ ، ص ١٣٤.

التجريبية ، وهذا ما لاحظناه من خلال جميع المهارات الأساسية التي تم اختبارها ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى استخدام التمرينات العقلية والتي من ضمنها تمرينات تركيز الانتباه بالإضافة الى التمرينات البدنية ، مما أدى الى زيادة الجهد المبذول خلال الوحدة التعليمية والسيطرة العالية على الاسترخاء للمهارات التي تم استخدامها في البحث .

اذ ان الممارسة العقلية تعد استراتيجية معرفية اكثر فاعالية من عدم الممارسة ، ويجب استخدامها بطريقة محكمة مع التدريبات البدنية لاعطاء نتائج افضل<sup>(١)</sup> .

لذا فان التكامل في التدريب العقلي وتنمية انواع التدريب الاخرى (البدني والمهاري) قد ساعدت المتعلمين بالوصول الى مستوى افضل في الاداء والنتيجة التي كانت تهدف الى التحكم والتغيير في سلوك الفرد العقلي او البدني الى جانب الاهتمام بالخبرات التي تم تعلمها من خلال ممارسة الوحدات التعليمية التي كانت تسير بشكل منتظم وخصوصاً للمهارات العقلية على ان اساس ان الحالة العقلية يمكن التحكم فيها كما يتحكم في الحالة البدنية للاعبين او المتعلمين<sup>(٢)</sup> .

وان الذي حقق لنا هذا التحسن في الاداء الدقيق هو التركيز على ضرورة التوافق الكامل بين حركة الذراع المسلحة وحركات الرجلين في الهجوم والدفاع<sup>(٣)</sup> .

والتوقيت السليم لهذه الحركات تعكس لنا اهمية الدقة في اتخاذ القرار للاداء وتعد العين هي المصدر الرئيسي للمعلومات الواردة من العلاقة المكانية والزمانية ليظهر الاداء بشكل متطور وهذا ما تم استخدامه في تمارين هذا البحث ومدى تأثيرها بصورة كاملة على الاداء والاحساس الحركي المكاني والزمني من خلال تركيز الانتباه للمتعلمين والتطور العقلي لهذه المهارات في تأثيرها الايجابي على مستوى الاداء عند تطبيق المهارات .

## الباب الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات :

- ١ . ان التمرينات المقترحة لتركيز الانتباه ساعدت في تطوير المهارات الحركية لدى عينة البحث وللمجموعة التجريبية .
- ٢ . لقد ساهمت التمارين المقترحة في تحسن اداء جميع المهارات الأساسية .
- ٣ . اظهرت نتائج المجموعة التجريبية بأن استخدام تمارين تركيز الانتباه يساعد على تطوير تعلم المهارات الأساسية .
- ٤ . وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين في اختبار المتغيرات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية .

#### ٢-٥ التوصيات

(١) محمود عبد الفتاح عدنان، سايكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص٣٤٣ .

(٢) احمد عيبي المدرب وعملية الاعداد النفسي، بغداد، دار الكتب، ٢٠٠٧، ص١٥٦ .

(٣) بسام عباس البياتي، برنامج مقترح لتطوير سرعة ودقة الطعن لدى لاعبي المبارزة في سلاح الشيش (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٣)، ص٧٢ .

١. ضرورة استخدام التمارين التي تحتوي على تركيز الانتباه لغرض زيادة فاعلية المتعلم او المتدرب في تحسين وتطوير ادائه المهاري .
٢. ضرورة استخدام تمرينات تركيز الانتباه للمصاحب للتعليم المهاري في تعلم المهارات الاساسية في لعبة المباراة .
٣. امكانية اجراء دراسات مشابهة على عينات اخرى من لاعبي فرق المباراة للاستفادة من النتائج التي توصل اليها هذا البحث .
٤. اجراء بحوث مشابهة لتمرينات المقترحة للتصور العقلي لغرض معرفة اثرها على مستوى اداء المهارات الاساسية في لعبة المباراة .
٥. اجراء دراسات مشابهة ولمختلف الاسلحة في لعبة المباراة ولمختلف الاعمار .

### المصادر العربية

- احمد خاطر فهمي السيل ، القياس في المجال الرياضي ، القاهرة دار المعارف ، ١٩٧٨
- احمد عربيي : المدرب وعملية الاعداد النفسي ، (بغداد ، دار الكتب ، ٢٠٠٧ .
- اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٥ .
- اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- ايلين وديع فرج ، التنس ، منشأة المعارف ، ط١ ، الاسكندرية ١٩٨٩ ز
- بسام عباس البياتي ، برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة الطعن لدى لاعبي المباراة بسلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٣ .
- ثراء الطالب ، كامل لوجس ، علم التنس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٣ .
- حازم علوان ، بناء مقياس لمفهوم الذات وتقنية لدى لاعبي كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- حلمي المليجي ، علم النفس المعاصر ، ط٨ ، بيروت ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .
- سعد منعم الشخيلي : تحكم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم : (بغداد، وزارة التعليم العالي ، ٢٠٠٣) .
- عبد الله محمد الكندري واخرون ، مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية ، ط٢ ، الكويت ، مكتبة الطلائع للنشر والتوزيع ١٩٩٩ .
- علي عبد الامير ، فلسفة علم النفس ، ط١ ، بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، ٢٠٠٢ .
- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- محمد العربي شمعون : عبد النبي جمال ، التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- محمد العربي شمعون ، ماجد اسماعيل : التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨١ .

- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
  - محمد عبد الله البيلي وآخرون ، علم النفس التربوي وتطبيقاته ، الامارات، ١٩٩٧ .
  - محمد العربي شمعون ، علم التنس الرياضي والقياس النفسي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
  - محمد مختار محمد اسماعيل ، مبادئ علم النفس ، ط١ ، السعودية ، وزارة المعارف ، ١٩٨٥ .
  - محمود عبد الفتاح عدنان ، سايكولوجية التربية البدنية الرياضية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
  - محمود عبد الفتاح عدنان ، قراءات متقدمة في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
  - مروان عبد الحميد ، المؤسسة العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع ١٩٩٩ .
  - مظفر فاضل البياتي ، الاحصاء التربوي ، مطابع جامعة الموصل ، مديرية مطبعة العامة ، ١٩٨٤ .
  - معيوف ذنون ، علم النفس الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ .
  - المنذلاوي وآخرون ، الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطامع التعلم العالي ، ١٩٩٠ .
  - موسكاموستن ، سارة اشرورن : تدريب التربية الرياضية ، ترجمة جمال صالح وآخرون ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩١ .
  - هاشم احمد سليمان ، ، تركيز الانتباه في السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٩ .
  - وجيه محجوب : اصول البحث العلمي ومناهجها ، ط١ ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ٢٠٠١ .
  - وجيه محجوب : محاضرات في التعليم الحركي : ( لطلبة الماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠١ ) .
  - وجيه محجوب ، التعلم وجدولة التدريب : (بغداد ، مكتبة العادل للطباعة الفنية ، ٢٠٠٠) .
  - وجيه محجوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط٢ ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
  - وجيه محجوب ، علم الحركة والتعلم الحركي ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ .
  - وجيه محجوب ، نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار الاوائل للنشر ، عمان ، ٢٠٠٢ .
  - وديع ياسين ، دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الاثقال قبل البدء في الرفع ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ .
  - وسن جاسم محمد ، تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحسي حركي في تعليم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة ن اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ .
  - يحيى كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، ط٣ ، معهد اعداد القادة الرياضي ، ١٩٩٠ .
- المصادر الاجنبية
- Performance , ( Journal of Human movement\ studies vol 27. 1993).

- Unestahl L. E. : Efecte of systematic and hg- term traning of mental skills . orbro university . In gress, 1989.
- Schmidt A. R. motor Learning and performance Human Kintics . 1997.
- Hale , B. D. Internal and external imagery on Muscular and ocular concoml tants. Journal of sport psychology, 1982.
- Jonhn syer: Sporting Body sporting Mind , London . Cambridye Unir . Press. 1983 .
- Singer N-Robert , Motor Learning and Human , Performance, Mcmillan Publish Go, Inc . New York 1980.

### ملحق (١)

تم عرض عدة مهارات اساسية في لعبة المبارزة على مجموعة من الخبراء في لعبة المبارزة\* لتحديد اهم المهارات الاساسية في لعبة المبارزة لاستخدامها في تنفيذ هذا البحث باستخدام التمرينات المقترحة لتركيز الانتباه ، وكانت نتائج الاختبار كالاتي :

- ١ . التقدم بخطوة مع الطعن حصلت على ٧٨ % نسبة مئوية .
- ٢ . التقهقر بخطوة مع الطعن حصلت على ٧٥ % نسبة مئوية .
- ٣ . هجمة بتغيير الاتجاه حصلت على ٧٩ % نسبة مئوية .
- ٤ . الهجمة العديدة وحصلت على ٧٧ % نسبة مئوية .

وكانت الدرجة لكل مهارة من ١-٥ درجة .

المهارات المعروفة للخبراء هي :

- ١ . وضع الاستعداد
- ٢ . حركة التقدم للامام
- ٣ . حركة التقهقر للخلف
- ٤ . حركة الطعن
- ٥ . حركة التقدم مع الطعن
- ٦ . حركة التقهقر مع الطعن
- ٧ . الهجمة المستقيمة
- ٨ . الهجمة بتغيير الاتجاه
- ٩ . الهجمة القاطعة
- ١٠ . الهجمة العديدة
- ١١ . الهجمة الدائرية

### حركات الهجوم البسيط

### حركات الهجوم المركب

- تم اختبار اعلى اربعة مهارات حصلت على نسب مئوية عالية في الاختبار.
- وتم اختبار (بور دن - أنفيموف) للانتباه من قبل الخبراء .

\* الخبراء هم : ١.أ.د. بيان علي عبد علي ، ٢. أ.م.د. عادل فاضل ٣. أ.م.د. عبد الكريم فاضل ٤.أ.م.د. عبد الهادي حميد ٥. السيد رعد خليل طه الشبخلي

## ملحق (٢)

## يبين استمارة اختبار (بردون – انفيموف) للالتباه

٢٤٩٧	٦٩٤٢	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٢٧٤٩	٢٤٩٦	٣٨٥	٦٢٤٧٩	٦٤٩٢	٢٩٤٧
٩٢٤٧٦	٥٣٨	٢٤٩٦	٢٩٤٧	٥٨٣	٦٤٩٢	٢٩٤٦	٢٩٧٤	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩
٣٨٥	٢٤٩٧	٦٤٩٢	٦٧٢٤٩	٢٤٩٦	٢٩٤٧	٣٨٥	٢٧٤٩	٢٩٤٧	٢٩٤٧٦
٢٤٩٢	٢٤٩٦	٥٨٣	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩	٢٩٤٧	٢٤٩٢	٢٩٤٦	٢٤٩٧	٢٤٩٧
٦٤٩٧	٦٧٢٤٩	٢٤٩٧	٢٧٤٩	٢٩٤٧	٦٤٢٧٩	٦٤٩٢	٣٨٥	٢٤٩٦	٣٨٥
٦٢٤٧٩	٢٩٤٧	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٤٩٧	٩٢٤٧٦	٣٨٥	٢٤٩٦	٥٨٣	٦٧٢٤٩
٥٨٣	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٣٤٩٢	٢٩٤٦	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٣٨٥	٢٤٩٧	٩٢٤٧٦
٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٩٤٢	٦٧٢٤٩	٥٨٣	٢٤٩٧	٣٥٨	٢٩٤٧	٦٧٢٤٩	٢٩٤٦
٣٨٥	٢٤٦٩	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٣٨٥	٦٧٢٤٩	٩٢٤٧٦	٦٢٤٧٩	٣٨٥	٢٤٩٢
٦٧٤٢٩	٥٨٣	٦٤٩٢	٥٨٣	٦٢٤٧٩	٢٩٤٧	٣٨٥	٦٢٤٧٩	٦٤٢٧٩	٣٧٥
٦٩٢٤	٣٨٥	٦٤٢٧٩	٢٩٤٧	٦٤٢٩	٥٨٣	٢٤٩٧	٤٩٦٢	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩
٦٩٤٢	٣٨٥	٦٤٢٧٩	٢٩٤٧	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٤٩٧	٤٩٦٢	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩
٦٨٤٢٩	١٩٧٤	٥٣٨	٩٢٤٧٦	٢٤٩٦	٢٩٤٦	٢٩٤٧	٥٨٣	٢٤٩٧	٦٤٢٩
٣٨٥	٢٧٤٩	٢٩٤٧	٢٤٩٢	٦٧٢٤٩	٥٨٣	٢٤٩٦	٢٤٩٢	٩٢٤٧٦	٢٩٤٧
٢٩٤٦	٢٦٢٩	٣٨٥	٢٤٩٦	٢٤٩٧	٦٤٩٢	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩	٢٩٤٧	٢٤٩٦
٧٤٩٦	٦٧٢٤٩	٢٤٩٧	٢٩٤٧	٢٧٤٩	٦٤٢٧٩	٣٨٥	٦٤٩٢	٣٨٥	٢٤٩٧
٩٢٤٧٦	٢٤٩٦	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٩٤٧	٦٧٤٢٩	٣٨٥	٢٤٩٦	٦٢٤٧٩	٥٨٣
٥٣٨	٦٧٢٤٩	٢٤٩٦	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٤٩٧	٦٤٢٧٩	٢٩٤٧	٣٨٥	٩٢٤٧٦
٦٧٤٢٩	٦٤٩٢	٢٩٤٧	٢٩٤٢	٢٩٤٦	٦٧٢٤٩	٢٩٧٤	٣٨٥	٢٤٩٧	٥٨٣
٢٤١٦	٣٨٥	٦٢٤٧٩	٦٢٤٧٩	٣٨٥	٢٤٩٧	٥٨٣	٩٢٤٧٦	٦٧٢٤٩	٣٨٥
٢٩٤٧	٦٢٤٧٩	٦٤٩٢	٣٥٨	٦٧٤٢٩	٣٨٥	٥٨٣	٦٢٤٧٩	٥٨٣	٦٢٤٢٩
٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩	٣٨٥	٢٤٩٦	٢٧٤٩	٦٤٢٧٩	٥٨٣	٦٤٢٩	٢٤٩٧
٦٧٤٢٩	٢٤٩٧	٢٩٧٤	٢٩٤٦	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٩٤٧	٢٤٩٦	٥٣٨	٩٢٤٧٦
٣٨٥	٣٩٤٧	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٦٤٩٢	٢٤٩٧	٣٨٥	٩٢٤٧٦	٢٩٤٧	٢٧٤٩
٢٤٩٦	٢٩٤٦	٢٤٩٧	٢٤٩٢	٢٩٤٧	٦٧٤٢٩	٢٤٩٧	٥٨٣	٢٤٩٦	٦٤٩٢
٣٥٨	٢٤٩٦	٣٨٥	٦٤٩٢	٦٤٢٧٩	٢٩٤٧	٢٧٤٩	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٢٤٩٧
٦٧٤٢٩	٥٨٣	٢٤٩٦	٣٨٥	٩٢٤٦٧	٢٤٩٧	٥٨٣	٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩
٢٩٤٧٦	٣٤٩٧	٣٥٨	٦٢٤٧٩	٥٣٨	٢٩٤٧	٦٤٩٢	٦٧٢٤٩	٢٤٩٦	٥٨٣
٢٩٤٦	٦٧٢٤٩	٢٩٧٤	٣٥٨	٢٤٩٧	٥٨٣	٦٧٤٢٩	٦٩٤٢	٢٩٤٧	٦٤٩٢
٢٤٩٧	٣٥٨	٦٢٤٧٩	٩٢٤٧٦	٦٧٢٤٩	٣٨٥	٦٤٢٧٩	٥٨٣	٢٤٦٩	٣٨٥
٥٨٣	٦٤٢٧٩	٦٢٤٧٩	٢٥٨	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩	٥٨٣	٦٤٩٢	٣٥٨	٦٧٤٢٩
٢٦٤٧٦	٢٩٤٧	٢٤٩٦	٢٤٩٧	٥٨٣	٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٤٢٧٩	٣٥٨	٦٩٤٢

## ملحق (٣)

## فريق العمل المساعد

١. م. استاذ علاء عبد الرحمن تعلم حركي للمبارزة .
٢. م. مساعد اشراق غالب عودة فسلجة مبارزة .
٣. السيد رعد خليل الشخيلي ، مدرب المنتخب النسوي للمبارزة (النادي الارمني)
٤. ادمون يوسف مساعد المنتخب النسوي للنادي الارمني .
٥. السيد جمال معيوف مدرب المنتخب الوطني لسلح السيف .

## ملحق (٤)

## نماذج من الوحدات التدريبية

الاسبوع الاول التاريخ ٢٠٠٥/١١/١٠

الوحدة : شرح عام عن اهمية الاسترخاء وتركيز الانتباه مع بعض التمارين المساعدة .  
الاسترخاء :

- توضيح مع شرح لاهمية الاسترخاء وكيفية مساهمته في تطوير مستوى الاداء .
- توضيح الحالات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة للاسترخاء مثل الاحساس بنقل الدم ، الهدوء ، الراحة ، الامان والثقة .
- اهمية اختيار المكان الهادئ وبعيد عن الازعاج والضوضاء وان يتسم بالهدوء .
- كيفية عزل الافكار والتأثيرات السلبية من العقل .
- اعطاء تمارين بسيطة للاسترخاء وعملية التنفس ، مثل كيفية التنفس من البطن (الشهيق) من الانف واخرجه (الزفير) من الفم .

تركيز الانتباه :

- شرح عام لاهمية تركيز الانتباه ودوره الفعال في الانشطة الرياضية الذي يمثل احد الابعاد الحيوية في المجال الرياضي .
- توضيح عملية تركيز الانتباه وكيفية المساهمة في تقوية قدرة اللاعب على التركيز وعزل الافكار السلبية التي قد تشتت انتباهه .
- بيان دور تركيز الانتباه في التدريب وكيفية المحافظة عليه لفترات طويلة نحو المثريات (الرموز) المرتبطة بالمنافسة .
- بيان طرق تركيز الانتباه والطريقة المستخدمة في التمارين هي (التركيز العيني) وبيان اهميته وكيفية التحكم بالنظر على المؤثرات او الرموز المرتبطة بالبيئة وكيفية المحافظة عليها .
- اعطاء تمارين بسيطة لتركيز انتباه للعين .

التمرين الاول :

النظر على أي شيء موجود في الغرفة او القاعة وامامك مباشرة والنظر اليه بخط مستقيم والمحافظة عليها اطول فترة ممكنة .

التمرين الثاني :

التمرين السابق نفسه ولكن النظر بخط مستقيم ثم النظر بقدر ما يستطيع للاشياء الاخرى الموجودة في الغرفة او القاعة بما يسمح به حدود الرؤيا .  
التمرين الثالث : نفس التمرين السابق ولكن النظر على الشيء الوحيد في رؤيتك والاستمرار في تطبيق التركيز

التاريخ ٢٠٠٥ / ١١ / ١٧

الاسبوع الثاني

الزمن (١٥ د)

الوحدة التعليمية الثالثة

القسم الرئيسي

الهدف : التدريب على الاسترخاء الذاتي وعلى تمارين تركيز الانتباه

الملاحظات	الراحة	الزمن	التمارين
<ul style="list-style-type: none"> <li>● اختيار مكان بعيد عن مصدر الازعاج والفوضىاء ويتسم بالهدوء .</li> <li>● التخلص من كل شيء يعوق الاحساس والاسترخاء مثل الساعات والاجهزة المحمولة.</li> <li>● مراعات المسافة بين اللاعبين .</li> <li>● التأكيد على وضع الجسم .</li> <li>● التأكيد على عدم التكبير وصفاء الذهن والهدوء في أثناء الاداء .</li> </ul>		٢ د	- شرح الهدف من تدريب التمارين (التنفس العميق) بحيث يكون من البطن وليس الصدر مع مراعاة ان يؤخذ التنفس (الشهيق) من الانف فاخرجه كذلك كذلك من الفم مع التكرار عدة مرات . الاسترخاء الذاتي
		١٠ د	- اتخاذ وضعا مريحاً لا يستلفاء على الظهر بحيث تكون الذراعين جانباً والجسم في وضع مستقيم وكل من الفخذين والركبتين متقاربتين وتكون الذراعان ممدوتين جانباً وكف اليدين متجهتين الى الاعلى . استرخاء في جميع أجزاء الجسم ، أشعر بانتشار الاسترخاء في جميع أجزاء الجسم ، تنفس بسهولة وبطئ .
		٣٠ ثا	- أشعر بالقدمين ، حرك الأمشاط قليلا ، استرخاء بالأمشاط ، فكر في عضلات الساق في استرخاء كامل ، فكر في عضلات الفخذ ، أفي ان عضلات الفخذ في حالة استرخاء كامل ، استرخاء في عضلات المقعد .
		٣٠ ثا	- ركز في عضلات الظهر السفلي ، اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات ، اشعر ان الاسترخاء ينتشر في عضلات الظهر العليا . - ركز الانتباه على الاصابع ، أشعر بوغز خفيف في الاصابع ، فكر في الدف الكفين .
		٣٠ ثا	- أشعر بالاسترخاء الكامل في هذه العضلات - أشعر بالاسترخاء الكامل في هذه العضلات - استرخاء في عضلات الرقبة
		٣٠ ثا	- استرخاء في عضلات الفك ، اشعر في أن رأسك في استرخاء تام مع الضغط مدة (٥ ثا) لاحظ التوتر تم ارتخاء (١٠ ثا) ولاحظ الفرق مع التكرار (٣ مرات) ثم حرك القدمين مع الاصابع للأسفل عكس الخطوة السابقة ( الطريقة نفسها ) ولاحظ التوتر تكرر (٣ مرات) ثم استرخاء كامل للجسم من دون حركة مدة دقيقة واحدة .
		١ د	- وقوف اللاعب على الملعب ومن وضع الاستعداد تركيز العين على السلاح والقيام بالتقدم إلى الأمام بـ ٣ خطوات ثم الثبات .
		١ د	- وقوف اللاعب على الملعب ومن خلف خط الاستعداد تركيز العين على السلاح والقيام بالتقهقر بـ ٥ خطوات ثم الثبات .
		١ د	- من خط الاستعداد على الملعب قيام اللاعب بالتقدم مع أخذ الأوضاع الدفاعية الأربعة الأساسية ثم الثبات .
		١ د	- التمرين السابق نفسه لكن قيام اللاعب بالتقهقر وأخذ أوضاع دفاعية الأربعة الأساسية ثم الثبات .

التاريخ ٢٤/١١/٢٠٠٥  
الزمن (١٥ د)

الأسبوع الثالث  
الوحدة التعليمية الأولى  
القسم الرئيسي

الهدف : تعلم الانتباه وتركيزه بطريقة الاسئلة والاجوبة ن وتطوير التركيز لمهارات التقدم والتقهر  
لحركة الطعن

الملاحظات	الراحة	الزمن	التمارين
<p>-محاولة شرح كل بعد على حدة اولا ثم إعطاء امثلة عن إمكانية خلط الأبعاد مع بعضها أثناء الأداء</p>		١٠ د	<p>الجانب النظري : بعد الشرح المبسط لأنواع (الأبعاد) للانتباه من جانب السعة الانتباه التي تتضمن (تركيز الانتباه الواسع) و (تركيز الانتباه الضيق) من حيث الاتجاه الذي يتضمن (تركيز الانتباه الداخلي) و(تركيز الانتباه الخارجي) بعريفات مركزة وبسيطة بالإضافة الى أمثلة واقعية مرتبطة بلعبة المباراة وكيف يتم ذلك ضمن مجريات اللعبة بعدها تقدم استمارة للطالبة وتكون كالآتي : س / حدد أسلوب الانتباه المناسب في ضوء الأعمدة الموضحة في الشكل . أما بالنسبة للمفردات التي يرد بها من الطالبة تنسيبها ضمن الأبعاد الأربعة المذكورة أ- حركة المنافسة للعبة المباراة ب - التركيز على حركة سلاح الخصم لملاحظة استعداده ج- الانتباه إلى الجمهور أو المدرب د- التركيز على الذات كالأفكار والشعور هـ - الانتباه على جميع الأبعاد التي تخص هدف الخصم والملاعب و- متابعة حركة سلاح الخصم . بحيث تكون الاجابة على : ١ . الانتباه الواسع الخارجي ويشمل ..... ٢ . الانتباه الضيق الخارجي ويشمل ..... ٣ . الانتباه الواسع الداخلي ويشمل ..... ٤ . الانتباه الواسع الداخلي ويشمل .....</p>
<p>داخلي واسع خارجي</p>			
<p>ضيق داخلي</p>			
<p>- يوضح للطالبة إمكانية شمول كل بعد على أكثر من مفردة من المفردات المذكورة .</p>		٣ د	<p>تمرين (١) يجلس الرياضي على كرسي في إحدى الزوايا القريبة من الملعب ثم طبق الأيعازات الآتية : - اعطي اهتماما للأشياء التي تستمع إليها - كن واعيا باحساس جسمك - حول انتباهك على أفكار وانفعالات . - افتح عينيك والنقط شيء موجود في الملعب بما تسمح به حدود الرؤيا . - الان ضيق تركيز اتجاهك على الشيء المتمركز امامك استمر في الضيق للتركيز حتى يكون هذا الشيء هو الشيء الوحيد في رؤيتك . - الان وسع تركيز انتباهك بالتدرج ثم وسع مجال الرؤيا حتى تستطيع رؤية كل شيء في الملعب . - فكر في التكبير للداخل والخارج والتضييق والتوسيع والتركيز والانتباه قدر الامكان. - يتبع تكلمة التمارين الخاصة بالجزء الرئيس والخاص بالجانب المهاري والبدني للقسم الرئيسي .</p>
<p>• ضبط حالة الهدوء وعدم التشويش . • التأكيد على ان تطبيق كل طالبة الاجازات المذكورة بمعزل عن زملائه لکن ضمن حدود الملعب</p>		٣ د	
		٢ د	
		٣ د	

التاريخ ٢٠٠٥/١٢/١  
الزمن (١٥ د)

الاسبوع الرابع  
الدورة التعليمية الاولى  
القسم الرئيسي

الهدف : التدريب على الاسترخاء التعاقبي وعلى تمارين تركيز الانتباه

الملاحظات	الراحة	الزمن	التمارين
<ul style="list-style-type: none"> <li>اختيار مكان بعيد عن مصدر الازعاج والضوضاء ويتسم بالهدوء .</li> <li>التخلص من كل شيء يعوق الاحساس بالاسترخاء مثل الساعات والاجهزة المحمولة.</li> <li>مراعاة المسافات بين اللاعبين .</li> <li>التأكيد على وضع الجسم .</li> <li>التأكيد على عدم التفكير وشفاء الذهن والهدوء اثناء الاداء .</li> </ul>		٢ د	شرح الهدف من تدريب التمارين البدء بتمارين الاسترخاء .
		١٠ د	<ul style="list-style-type: none"> <li>(التنفس العميق) بحيث يكون من البطن وليس من الصدر مع مراعاة ان يؤخذ النفس (الشهيق) من الانف واخرجه (الزفير) من الفم مع التكرار خمسة مرات.</li> <li>الاسترخاء التعاقبي :</li> <li>الرقود على الظهر مع اغلاق العينين ملامسة منتصف الرأس للأرض والوجه للأعلى مع مراعاة الرقود والجسم كامل استقامته ومد الذراعين جانبا والكفين للأعلى . قبض اصابع اليد اليمنى مع الضغط لمدة (١٥) ثا لاحظ التوتر ثم ار القبضة مدة (١٠) ثا بعدها اليد اليسرى نفسها الطريقة تكرر (٣) مرات بعدها اليد اليسرى وبفس الطريقة تكرر ثلاث مرات .</li> <li>رفع الكتفين وكأنك تحاول لمس اذنك بهما مدة (٧) ثا لاحظ التوتر ثم ارجع بيديك الى الوضع الطبيعي واثبت عليه (١٥) ثا لاحظ كيف تشعر ، ثم كرر المحاولة (٣) مرات ثم ضغط الرأس للأسفل (٥-١) مرات بالعد ثم لف الرأس جهة اليسار مع الضغط على الارض (٥-١) مرات بالعد ثم لف ضغط الكتفين للأسفل (٥-١) مرات بالعد ثم لف الرأس جهة اليمين مع الضغط على الارض (٥-١) مرات بالعد ثم انقباض عضلات الصدر بضم الكتفين لقوة الى الامام (٥-١) مرات بالعد ثم انقباض عضلات الظهر برفع منطقة الظهر برفع منطقة البطن للأعلى (٥-١) مرات بالعد ثم حرك القدمين مع الاصابع لفا من المفاصل باتجاه الصدر</li> </ul>

التاريخ ٢٠٠٥ /١٢/٨  
الزمن (١٥ د)

الاسبوع الخامس  
الوحدة التعليمية الاولى  
القسم الرئيسي

الهدف : تعليم الانتباه وتركيزه بطريقة الاسئلة والاجوبة وتطوير مهارة الهجمة بتغير الاتجاه والهجمة العدية .

ملاحظة : تكرار التمرينات نفسها في الوحدة التعليمية السابقة من الاسبوع الرابع وهي التعليمية الثانية والثالثة مع تغيير بسيط بأمتلة الجانب النظري .

ثم يتبع ذلك تكملة التمارين الخاصة بالجانب المهاري والبدني في القسم الرئيسي .

الاسبوع السادس  
الوحدة التعليمية الاولى  
الهدف : التدريب على تمارين الاسترخاء العضلي التخيلي وعلى تمارين الانتباه على المرأة والسلاح من الحركة .

التاريخ ٢٠٠٥/١٢/١٥

الزمن (١٥د)

الملاحظات	الراحة	الزمن	التمارين
نفسها في الوحدة التدريبية السابقة		٢ د	- شرح الهدف من تدريب التمارين البدء بتمارين الاسترخاء .
		٣٠ د	- (التنفس العميق) بحيث يكون من البطن وليس من الصدر مع مراعاة ان يؤخذ النفس (الشهيق) من الانف واخرجه (الزفير) من الفم مع التكرار خمسة مرات.
		١٠ د	- الاسترخاء التخيلي : - اختيار مكان هادئ والجلوس على كرسي مريح ، اغمض العينين وضع يدك على الجانبين والقدمين متباعدين تنفس بعمق - شهيق عميق - زفير - شهيق - زفير ، اترك الجسم كله على الكرسي مسترخياً ارخي عضلات جسمك كله - وفي حالة الشهيق شد عضلات (الوجه والرأس) وفي حالة الزفير - اترك العضلات تسترخي وحدها مع التكرار (٣ مرات) .
		٣٠ ثا	- شد عضلات الكتفين والرقبة مع الشهيق ارفع كتفك وشد العضلات وفي الزفير اترك هذه العضلات تسترخي وحدها التكرار (٧مرات) .
		٣٠ ثا	- شد عضلات الساقين والفخذين معا في حالة الشهيق ثم تركها تسترخي في حالة الزفير مع التكرار (٣ مرات).
تكرار التمارين مرتين كل تمرين			- استمر في الشهيق والزفير تخيل منظر اص حميلاً تحبه واستمتع بذلك عدة دقائق .
		٣٠ ثا	- وقوف اللاعب امام المرأة ثم التقدم بخطوتين واداء حركة الطعن ثم الثبات مع تركيز العين على واقية السلاح .
• التركيز على التنفس العميق.		١٥ ثا	- وقوف اللاعب امام المرأة ثم التقهقر بخطوتين واداء حركة الطعن ثم الثبات مع تركيز العين على واقية السلاح .
• مراعاة التوقيت السليم في التمارين .		١٥ ثا	- اقبض جميع المجموعات العضلية في الجسم مع الاحتفاظ بهذا الانقباض ثم استرخاء تام في هذه المجموعات العضلية اشعر بأن جميع اجزاء جسمك في حالة استرخاء تام ، استمتع بهذه الحالة الكاملة في الاسترخاء عدة دقائق .
• سلاح المنافس مثبت على الشاخص .		١٥ ثا	- من وضع استعداد وامام المرأة يتم التركيز على الذراع المسلحة مع الثبات .
• تكرار التمارين ٤ مرات .		١٥ ثا	- من وضع الاستعداد وامام المرأة التركيز على مراقبة سلاح اللاعب مع اتخاذ اوضاع الدفاع الاساسية الاربعة (٦،٤،٨،٧) .
			- امام المرأة اتخاذ حركة الطعن مع التركيز على واقية السلاح والثبات .