



جامعة زيان عاشور بالجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص : تدريب وتحضير بدني

دور تركيز الانتباه في أداء الملاكمين من وجهة نظر المدربين " صنف أكابر "

- دراسة ميدانية على بعض النوادي الخاصة بالملاكمة بولاية الجلفة -

تحت إشراف :

- هزرشي سليمان

إعداد الطالبين :

- العزيب حسين

- جواف سليمان

الموسم الجامعي: 2016/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ
الَّذِي يُخْرِجُ الْمَوْتَىٰ
وَيُدْخِلُهُمْ فِي الْأَرْوَاحِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ
الَّذِي يُخْرِجُ الْمَوْتَىٰ
وَيُدْخِلُهُمْ فِي الْأَرْوَاحِ

شكر وعرّفان

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى في محكم التنزيل: « وقال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين »

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم « من لم يشكر الناس لم يشكر الله »

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا، ونحمد الله عز وجل لإتمام هذا العمل المتواضع كما نتقدم بالشكر الجزيل للمشرف على هذه المذكرة الدكتور هزري سليمان على النصائح والإرشادات القيمة والترجمات التي سند وعون في إتمام هذا العمل وكما لا ننسى أن نشكر كل الأساتذة الذين كانوا عوناً و إرشاداً لنا في انجاز هذا العمل.

وكذا الأصدقاء وأخيراً نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرّفان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في انجاز هذا العمل المتواضع من الأساتذة والزملاء في التخصص.

إهداء

قال الله تعالى « وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا » (24) سورة الإسراء.

إلى التي أوصاني بها الله خيرا وبراً، يا من تملك الجنة تحت قدميها، التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأسعد في حياتي، إلى منبع الحب و الحنان إلى رمز الصفاء والإخلاص و العطاء إلى أمي الغالية.
إلى رمز الشموخ والعطاء، إلى من ذاق المرارة ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم.
يا من كنت لي عوناً وسنداً لا ينحني، إلى الرجل العظيم في حياتي يا من زرعت فيا الأخلاق ومعنى القناعة ، إلى أبي العزيز محمد.
إلى إخوتي و أخواتي..

إلى العائلة الكريمة: من الأعمام و الأخوال و الأقارب من قريب أو بعيد،
إلى الأصدقاء ورفقاء الدرب.
إلى كل أستاذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، إلى من احتواهم قلبي..... إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

العزيز حسين

إهداء

إلى التي حملتني وعلمتني بكل وفاء وسهرت على مرضي حتى الشفاء، إلى
مدرستي الأولى في الحياة، إلى أُمي الغالية.

إلى الذي احتواني ورباني، إلى سندي الأول، يا من رباني على الصدق
والإيمان و وجهني نحو بر ودرب الأمان ورعاني حتى صرت ما عليه الآن والذي
أسأل أن يطيل عمره الرحمان " أبي "يا أغلى إنسان.

إلى كل من أعرفهم ويعزهم قلبي ولا تتسع ورقتي لذكرهم و أهدي عملي هذا
إلى كل هؤلاء أرجو من الله سبحانه وتعالى أن يتقبل مني ثمرة هذا الاجتهاد
والعمل والمتواضع.

جواف سليمان

ملخص البحث:

عنوان البحث: دور تركيز الانتباه في أداء الملاكمين

أهداف البحث:

يهدف البحث بشكل عام إلى التعرف على دور تركيز الانتباه على أداء الملاكمين وهذا تحقق من خلال النقاط التالية:

* الكشف عن خبرة المدربين ودورها في تحسين مهارة تركيز الانتباه وكذا التأثير على أداء الملاكمين.

* الكشف عن ما مدى تأثير قلة الاهتمام بمهارة تركيز الانتباه على مستوى أداء اللاعبين.

* الاطلاع على ما مدى دور مهارة تركيز الانتباه في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى

لاعبى الملاكمة.

إشكالية الدراسة:

- هل لتركيز الانتباه دور في أداء الملاكمين؟

فرضيات الدراسة:

- لخبرة المدربين دور في تحسين تركيز الانتباه والتأثير على أداء الملاكمين.

- قلة الاهتمام بمهارة تركيز الانتباه يؤثر على أداء الملاكمين.

- تدريب مهارة تركيز الانتباه لها دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي الملاكمة.

إجراءات الدراسة:

- العينة: مقصودة تتكون من 23 مدرب.

- المجال المكاني: بعض نوادي الملاكمة لولاية الجلفة.

المجال الزمني: من 15 أبريل إلى غاية 05 ماي 2017.

المنهج المتبع: المنهج المناسب لدراستنا هو المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة: استبيان.

- النتائج المتوصل إليها: وجدنا أن لخبرة المدربين دور في تحسين تركيز الانتباه و بالتالي

تحسين أداء لاعبي الملاكمة كما أن قلة الاهتمام بها يؤثر على أداء اللاعبين.

كل هذا دفعنا إلى القول بان الفرضيات التي توقعنا حدوثها تحققت وكذا النتائج تبين ذلك

من خلال برهنة الفرضيات.

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	البسمة
	شكر و عرفان
	إهداء
	الفهرس
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ - ب	مقدمة
الجانب التمهيدي	
2	- الإشكالية
3	- الفرضيات
3	- أهمية البحث
4	- أهداف البحث
4	- أسباب اختيار الموضوع
5	- تحديد المفاهيم
6	- الدراسات السابقة والمثابفة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: الصفات البدنية والحركية في رياضة الملاكمة	
12	- تمهيد
12	1- تطور الملاكمة عبر العصور
16	2- الملاكمة في عهد الاستعمار
17	3- نبذة عن تاريخ الملاكمة في مدينة الجلفة
18	4- الصفات البدنية و الحركية في الملاكمة
18	4-1- القوة العضلية

قائمة المحتويات

19	4-2- الرشاقة
20	4-3- المرونة
21	4-4- التحمل
22	4-5- السرعة
23	4-6- سرعة رد الفعل
24	4-7- التوازن
24	4-8- التوافق
25	- خلاصة
الفصل الثاني : تركيز الانتباه	
27	- تمهيد
28	1- الانتباه
28	2- مفهوم الانتباه
28	3- تعاريف الانتباه
28	4- أنواع الانتباه
28	4-1- الانتباه الإرادي
28	4-2- الانتباه اللاإرادي (قسري)
29	4-3- الانتباه التلقائي
29	4-4- الانتباه التوقعي
29	5- تقسيمات الانتباه
29	5-1- من حيث مصدره
29	5-2- من حيث الثبات
30	6- مظاهر الانتباه
30	6-1- حدة الانتباه
30	6-2- تركيز الانتباه

قائمة المحتويات

30	6-3- توزيع الانتباه
31	6-4- تحويل الانتباه
31	6-5- ثبات الانتباه
31	6-6- حجم الانتباه
32	7- طبيعة الانتباه
32	7-1- التكيف الحسي
32	7-2- التكيف الذهني
32	8- العوامل المؤثرة في الانتباه
32	8-1- العوامل الخارجية
33	8-2- العوامل الداخلية
34	2/2 ثانيا: تركيز الانتباه
34	1- مفهوم تركيز الانتباه
34	2- تركيز الانتباه [الضيق مقابل الواسع]
35	3- تركيز الانتباه [الداخلي مقابل الخارجي]
36	4- تحويل الأشياء
37	5- الانتباه الانتقالي
37	6- درجة اليقظة
38	7- مدى الانتباه
39	8- تعليم تركيز الانتباه
39	9- العوامل المساعدة على تركيز الانتباه
39	9-1- العوامل الداخلية
39	9-2- العوامل الخارجية
41	- خلاصة
الفصل الثالث: الأداء	

قائمة المحتويات

43	1- مفهوم الأداء
43	2- تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة و نوعية الأداء
44	1-2- المكسب الجيد
44	2-2- المكسب ولكن الأداء الضعيف
44	2-3- الخسارة و لكن الأداء الجيد
45	2-4- الخسارة و اللعب النظيف
45	5- أنواع الأداء
45	5-1- أداء المواجهة
46	5-2- الأداء الدائري
46	5-3- الأداء في محطات
46	5-4- الأداء في مجموعات
46	6- الأداء المهاري
46	6-1- مفهوم الأداء المهاري
46	6-2- أهمية الأداء المهاري
47	6-3- مراحل الأداء المهاري
47	6-3-1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية
47	6-3-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للحركة
48	6-3-3- مرحلة إتقان وتثبيت وتكامل المهارة الحركية
48	7- الأداء الخططي
49	7-1- أهداف الأداء الخططي
50	7-2- واجبات الأداء الخططي
50	7-2-1- تحصيل المعلومات الخططية
50	7-2-2- اكتساب المهارات والقدرات الخططية
50	7-3- مراحل الأداء الخططي

قائمة المحتويات

50	7-3-1- مرحلة اكتساب المعارف و المعلومات المرتبطة بالأداء الخططي
51	7-3-2- تنفيذ وإتقان الأداء الخططي
51	7-3-3- تنمية وتطوير القدرات الخلاقة والتفاعل الخلاق مع المواقف الخططية
52	7-4-4- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
53	7-5- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
54	- خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث	
57	- تمهيد
58	1- المنهج المتبع
58	2- تحديد متغيرات الدراسة
58	2-1- المتغير المستقل
58	2-2- المتغير التابع
59	3- الدراسة الاستطلاعية
59	4- حدود الدراسة
59	5- مجالات الدراسة
59	5-1- المجال المكاني
59	5-2- المجال الزمني
59	5-3- المجال البشري
59	6- مجتمع الدراسة
59	7- عينة الدراسة وكيفية اختبارها
59	7-1- تعريف العينة
60	8- أدوات الدراسة
60	8-1- تعريف الاستبيان

قائمة المحتويات

60	9- الشروط العلمية للأداء
61	10- إجراءات التطبيق الميداني
62	11- أسلوب التحليل الإحصائي
63	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
65	- تمهيد
66	1- عرض وتحليل ومناقشة المعلومات الخاصة بالمدرسين
71	2- المحور الأول: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
82	3- المحور الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
96	4- المحور الثالث: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
102	5- الاستنتاج العام
115	6- الاقتراحات والتوصيات
116	خلاصة عامة
	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
66	توزيع المدربين حسب الفئات النسب	01
68	يبين مدة التدريب	02
69	توزيع المدربين حسب المستويات الإدارية	03
71	مدى ضرورة مهارة تركيز الانتباه	04
73	مدى اهتمام مدربي الملاكمة بمهارة تركيز الانتباه في البرنامج التدريبي	05
74	يبين ما إذا كانت هناك برامج خاصة متبعة في تطبيق مهارة تركيز الانتباه أم لا.	06
76	يبين مدى دور مهارة تركيز الانتباه في إعداد وتحضير اللاعبين للمنافسة	07
77	يبين مدى دور مهارة تركيز الانتباه في تحسين أداء الملاكمين وفي مختلف مراحل التدريب	08
79	يبين مدى دور مهارة تركيز الانتباه في تحسين التحكم في انفعالات اللاعبين اثناء عملك كمدرّب	09
80	يبين أهمية مهارة تركيز الانتباه في الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للملاكمين	10
83	يبين مدى اهتمام مدربي الملاكمة بمهارة تركيز الانتباه في الحصة التدريبية	11
84	يبين ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تأخذ الوقت الكافي من الحصة التدريبية أم لا	12

قائمة الجداول

86	يبين ما إذا كان قلة التمارين الخاصة بمهارة تركيز الانتباه يعرض الملاكمين إلى انخفاض مستوى الأداء أم لا	13
87	يبين ما إذا كان عدم التركيز على مهارة تركيز الانتباه يؤدي إلى ضعف أداء الملاكمين أم لا	14
89	يبين ما إذا كانت تنمية مهارة تركيز الانتباه تعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب و الإدراك الكامل لظروف المباراة	15
90	يبين ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تساعد في تكوين مناخ ايجابي في الفريق	16
92	يبين ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب	17
93	يبين وجود إعلان عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز	18-
95	يبين ما إذا كان المدرب يستمع للاعبين و يتفهم انشغالاتهم	19
97	يبين ما إذا كان المدرب يقوم بتدريب الملاكمين بجدية لكي يصبحوا أفضل لاعبين	20
98	يبين ما إذا كان مستواهم أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة	21
100	يبين ما إذا كان المدرب يبذل قصارى جهده في سبيل للوصول بهم لأعلى المستويات في الرياضة	22
101	يبين ما إذا كان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي	23
103	يبين طبيعة مواجهة تحدي المنافس بالنسبة للملاكمين	24

قائمة الجداول

104	يبين طبيعة التنافس بالنسبة للملاكمين	25
106	يبين تحكم الملاكمين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور	26
107	يبين الأخطاء وتأثيرها على الأداء	27
109	يبين تركيزهم أثناء المنافسة	28
110	يبين تركيز بعض الملاكمين	29
112	يبين ما إذا كانوا ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلب منهم	30

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
67	توزيع المدربين حسب الفئات النسب	-01-
68	يبين مدة التدريب	-02-
70	توزيع المدربين حسب المستويات الإدارية	-03-
72	مدى ضرورة مهارة تركيز الانتباه	-04-
73	مدى اهتمام مدربي الملاكمة بمهارة تركيز الانتباه في البرنامج التدريبي	-05-
75	يبين ما إذا كانت هناك برامج خاصة متبعة في تطبيق مهارة تركيز الانتباه أم لا.	-06-
76	يبين مدى دور مهارة تركيز الانتباه في إعداد وتحضير اللاعبين للمنافسة	-07-
78	يبين مدى دور مهارة تركيز الانتباه في تحسين أداء الملاكمين وفي مختلف مراحل التدريب	-08-
79	يبين مدى دور مهارة تركيز الانتباه في تحسين التحكم في انفعالات اللاعبين اثناء عملك كمدرّب	-09-
81	يبين أهمية مهارة تركيز الانتباه في الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للملاكمين	-10-
83	يبين مدى اهتمام مدربي الملاكمة بمهارة تركيز الانتباه في الحصة التدريبية	-11-

قائمة الأشكال

85	يبيّن ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تأخذ الوقت الكافي من الحصة التدريبية أم لا	-12-
86	يبيّن ما إذا كان قلة التمارين الخاصة بمهارة تركيز الانتباه يعرض الملاكمين إلى انخفاض مستوى الأداء أم لا	-13-
88	يبيّن ما إذا كان عدم التركيز على مهارة تركيز الانتباه يؤدي إلى ضعف أداء الملاكمين أم لا	-14-
89	يبيّن ما إذا كانت تنمية مهارة تركيز الانتباه تعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب و الإدراك الكامل لظروف المباراة	-15-
91	يبيّن ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تساعد في تكوين مناخ ايجابي في الفريق	-16-
92	يبيّن ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب	-17-
94	يبيّن وجود إعلان عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز	-18-
95	يبيّن ما إذا كان المدرب يستمع للاعبين و يتفهم انشغالاتهم	-19-
97	يبيّن ما إذا كان المدرب يقوم بتدريب الملاكمين بجدية لكي يصبحوا أفضل لاعبين	-20-
99	يبيّن ما إذا كان مستواهم أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة	-21-
100	يبيّن ما إذا كان المدرب يبذل قصارى جهده في سبيل للوصول بهم لأعلى	-22-

قائمة الأشكال

	المستويات في الرياضة	
102	يبين ما إذا كان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي	-23-
103	يبين طبيعة مواجهة تحدي المنافس بالنسبة للملاكمين	-24-
105	يبين طبيعة التنافس بالنسبة للملاكمين	-25-
106	يبين تحكم الملاكمين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور	-26-
108	يبين الأخطاء وتأثيرها على الأداء	-27-
109	يبين تركيزهم أثناء المنافسة	-28-
111	يبين تركيز بعض الملاكمين	-29-
112	يبين ما إذا كانوا ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلب منهم	-30-

المقدمة

مقدمة

تعد الملاكمة واحدة من أقدم الألعاب الرياضية المعروفة في العالم حيث أخذت قاعدة انتشارها تتسع شيئاً فشيئاً بسبب الاهتمام المتزايد والشغف بتعليمها وتدريبها، ولقد اهتمت الكثير من بلدان العالم لتنمية عدة جوانب بدنية ونفسية للاعبين إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد اللاعبين وتحضيرهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة النفسية في رياضة الملاكمة التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة، حيث أن تقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الجوانب النفسية للاعب والبدنية وتأهيلهم علمياً وعملياً، وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه الخاصة في الألعاب الفردية.

ولقد تعددت طرق التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء البدني وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة وسعي المدربين إلى اختيار أفضل أنواع التدريب وتطبيقها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية وكذا تطوير الجانب النفسي الذي يلعب دوراً كبيراً وهاماً في الرقي بمستوى أداء اللاعبين.

ويشير العديد من علماء الرياضة إلى أن الربط بين الإعداد البدني وكذا الإعداد النفسي للرياضي من أهم متطلبات الأداء لبلوغ المستويات العليا وكذا امتلاك اللاعب القدرة على ربط هذه الجوانب إذ أن مهارة تركيز الانتباه تهدف إلى تعزيز وتحسين مستوى الأداء وقد تبين للباحثان من خلال اطلاعهما وملاحظتهما في تدريبات الملاكمة. إن غياب المهارات النفسية ينجر عنها ضعف في الأداء الرياضي وأنها لا تعطى أهمية في بعض الأحيان ومن أهمية البحث معرفة دور تركيز الانتباه على أداء الملاكمين، وكذا الدور الذي يلعبه المدرب في ترسيخ هذه المهارة في اللاعبين وماذا ينجر عن إهمالها لدى لاعب الملاكمة من صنف أكابر.

ويعتبر العمل الذي قمنا بتقديمه سواء كان الجانب النظري أم الجانب التطبيقي أوصلنا إلى نتائج وجود هذه المهارة في مجال التدريب لدى الملاكمين صنف أكابر، وبعدما ما قمنا بعرض عام لإطار الدراسة والذي تناولنا فيه مشكلة الدراسة والفرضيات، أهمية

مقدمة

البحث، أسباب اختيار الموضوع، تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والمثابفة، فكان لزاما علينا أن ندرس في الجانب النظري متغيرات البحث الرئيسية وكانت البداية.

تناولنا في الفصل الأول الصفات البدنية والحركية المهمة في رياضة الملاكمة و كذا المتغير الرئيسي في الدراسة وهو تركيز الانتباه حيث تم التطرق له في الفصل الثاني أما الفصل الثالث والأخير تناولنا فيه المتغير ألا وهو الأداء من خلال الدراسة التي هي بين أيدينا أوضحت لنا حقيقة هامة تجلت في ضرورة إدماج تركيز الانتباه ضمن البرامج المعمول بها لدى الملاكمين.

أما الجانب التطبيقي جاء لإثبات ما تم التطرق إليه في الجانب النظري وكذا لإثبات صدق الفرضيات التي وضعناها في الفصل التمهيدي فقد قمنا بتقسيمه إلى فصلين الأول قمنا بتحديد منهج الدراسة باستخدام المنهج الوصفي على العينة حيث قمنا بإدخال متغير الدراسة وهو تركيز الانتباه بالإضافة إلى التحاليل الإحصائية وذلك للوصول إلى نتائج تخدم الدراسة، فيما جاء الفصل الثاني من الجانب التطبيقي وتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها.

الجانب التمهيدي

الإشكالية:

أصبحت الملاكمة من ضمن الألعاب والرياضيات التي لاقت اهتماما كبيرا من قبل الجماهير ووسائل الإعلام لأهميتها في مختلف المجتمعات حيث دخلت في مرحلة التعقيد والتحديث في فنيات وطرق اللعب وكذا التطور الذي يتصل بنواحي متعددة ومنها التطور البدني والتكتيكي من اجل بلوغ أسس أشكال الملاكمة المثالية الذي يهدف إلى الرقي وبلوغ الرياضيين إلى أعلى درجات الأداء المهاري المتقن وكذا الوجه الإجمالي وهذا ما يسعى إليه الاختصاصيون من خلال مختلف البرامج المنهجية والعلمية.

إن مختلف المجهودات المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات وكذا مختلف البحوث قد لعب دورا كبيرا في تطوير رياضة الملاكمة، ولكن بالرغم من ذلك فلا زالت هناك معوقات وعراقيل قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حولا علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في الملاكمة، كما تتطلب البحث واللجوء إلى أساليب حديثة علمية مقيدة ومتقنة من خلال تجارب تساعد على رفع مستوى الأداء وكذا تطوير المهارات التي تلعب دورا كبيرا في تحقيق أفضل النتائج إذ أن مهارة تركيز الانتباه تهدف إلى تنمية قدرات الفرد وتعمل على رفع مستوى الأداء المهاري في الأنشطة المختلفة، وتعد هذه المهارة من المهارات المميزة التي تربط بين الجانب النفسي والعضلي للملاكم من خلال رفع كفاءة الرياضي والتغلب على مختلف المعوقات.

يتضح مما سبق و في حدود اطلاع الباحثان على البحوث و الدراسات السابقة أن تركيز الانتباه يهدف إلى تنمية قدرة اللاعب، ومن هنا تظهر مشكلة البحث في محاولة التعرف على العلاقة بين المهارة النفسية " تركيز الانتباه " ومستوى الأداء لدى الرياضيين ولهذا وجدنا نحن الطلبة الباحثون ضرورة القيام بهذه الدراسة وعلى هذا الأساس نطرح الإشكالية التالية:

- هل لتركيز الانتباه دور في أداء الملاكمين " صنف أكابر "؟

الجانب التمهيدي

التساؤلات الفرعية:

- هل لخبرة المدربين دور في تركيز الانتباه والتأثير على أداء الملاكمين " صنف أكابر " ؟
- هل قلة الاهتمام بمهارة تركيز الانتباه يؤثر على أداء الملاكمين " صنف أكابر " ؟
- هل تدريب مهارة تركيز الانتباه لها دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي الملاكمة ؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

لتركيز الانتباه دور على أداء الملاكمين " صنف أكابر".

الفرضيات الجزئية:

- * لخبرة المدربين دور في تركيز الانتباه هو التأثير على أداء الملاكمين " صنف أكابر".
- * قلة الاهتمام بمهارة وتركيز الانتباه يؤثر على أداء الملاكمين " صنف أكابر".
- * تدريب مهارة تركيز الانتباه لها دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي الملاكمة.

أهمية الدراسة:

في بحثنا هذا أردنا التطرق إلى موضوع تركيز الانتباه كونه يغير جانب من جوانب علم نفس الرياضي وكذا إبراز العلاقة بين مستوى الأداء وتحقيق النتائج ولهذا نرى أن فاعلية رياضة الملاكمة لا تتم إلا بتحديد مستوى الأداء لممارس هذه الرياضة لكل حسب درجة انتباهه وذلك من أجل بلوغ أعلى مستويات الأداء عند رياضي الملاكمة من خلال:

- معرفة أهمية تركيز الانتباه ودوره على نتائج الأداء.
- معرفة أهمية تركيز الانتباه في الإعداد النفسي لدى الرياضي.
- معرفة مدى أهمية تأثير خبرة المدرب في التعامل مع مهارة تركيز الانتباه.

أهداف البحث:

يهدف البحث ما يلي:

- الكشف عن دور تأثير مهارة تركيز الانتباه في أداء لاعبين رياضة الملاكمة.
- الكشف عن ما مدى خبرة المدربين في التعامل مع مهارة تركيز الانتباه وكذا تأثيرها على النتائج.

- الكشف على ما مدى تأثير قلة مهارة تركيز الانتباه على مستوى الأداء للاعب.

أسباب اختيار الموضوع:

- إن المتمعن جيدا في لعبة الملاكمة يلاحظ اعتمادها على تطوير الماهرة النفسية التي تؤثر بشكل كبير على مستوى الأداء حيث تشمل هذه الأخيرة مهارة تركيز الانتباه من اجل الهجوم والدفاع بأسرع وقت.

- ومن الأسباب التي أدت إلى اختيارنا للموضوع هو الاهتمام بالتدريب الحديث عامة وتركيز الانتباه خاصة وبرمجته ضمن البرامج التدريبية لدى الملاكمين وأيضا لمساندة اللاعب في مدينة الجلفة لتطوير أداءه البدني ليحقق أفضل المستويات الولائية والوطنية.

- ولما قلت البحوث حول مهارة تركيز الانتباه ارتأى الباحثان بالقيام بهذه الدراسة المتمثلة في دور تركيز الانتباه على أداء الملاكمين وقد اخترنا فئة الأكابر حتى يسهل علينا تطبيق الدراسة في أحسن الفروق وقمنا باختيار هذه الدراسة للكشف عن بعض الخبايا ومنها:

-- معرفة ما مدى تأثير خبرة المدربين في تحسين تركيز الانتباه و كذا التأثير على أداء الملاكمين.

-- معرفة ما ينجر عنه التقليل من الاهتمام بمهارة تركيز الانتباه على الأداء.

-- أهمية تدريب مهارة تركيز الانتباه وكذا تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعب الملاكمة.

الجانب التمهيدي

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- لعبة الملاكمة: وتسمى رياضة الملوك وهي رياضة نبيلة يتقاتل فيها الملاكمان لهما نفس الوزن حتى احدهما إما بالانسحاب أو بالعد إلى 10 أو بالإخضاع كالضربة القاضية وذلك في جولات لا تتجاوز 3 دقائق، يلبس الملاكمون قفازات خاصة بالملاكمة ويكون أوزانها حسب فئة وزن الملاكم و أحذية خفيفة خاصة بالملاكمة حيث يسمح للملاكمين استعمال قبضة يديهما في القتال وذلك في حالة القتال تكون إما في الاولمبياد أو ملاكمة المحترفين ولتكون الملاكمة رياضة عادلة يجب أن يكون وزن الملاكم من فئة وزن الخصم و الأوزان هي وزن 48 ويسمى خفيف الذبابة، وزن 49 يسمى الذبابة، وزن 52 يسمى الديك، وزن 56 يسمى الريشة، وزن 60 يسمى الخفيف، وزن 64 يسمى خفيف الوسط، وزن 69 يسمى الوسط، وزن 75 يسمى المتوسط، وزن 81 يسمى خفيف الثقيل، وزن 91 يسمى الثقيل، وزن فوق 91 يسمى فوق الثقيل.

- تركيز الانتباه: تركيز لذهن وحصره في اهتمام واحد وفي مجال من المجالات يؤدي إلى وضوح سواء كان هذا المثير حسيا أو معنويا كما يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها صوب فكرة معنية أو إحدى محتويات الذاكرة الحركية و إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه¹.

- الأداء: انعكاس القدرات وواقع كل فرد لأفضل سوكن ممكن نتيجة تأثيرات متبادلة للقوى الداخلية غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً².

- المدرب: يعد المدرب من الشخصيات التربوية التي تتولى دور القيادة في عملية التربية والتعليم ويؤثر تأثيراً كبيراً ومباشراً في التطوير الشامل والمتزن لشخصية الفرد الرياضي.

¹ - سعد زروقي: موسوعة علم النفس، ط1، بيروت، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1977، ص74.

² - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1992، ص162.

الجانب التمهيدي

الدراسات السابقة و المشابهة:

- دراسة الدكتور علكة سليمان على الحوري بعنوان: علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب العراقي للناشئين بكرة اليد.

أهداف الدراسة:

* التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبل التصويب ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين بكرة اليد.

* التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودرجة تركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين بكرة اليد.

تساؤلات:

- هل هناك علاقة ارتباط معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبل التصويب ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني بكرة اليد؟

- هل هناك علاقة ارتباط سالبة بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودرجة تركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني بكرة اليد؟

المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح كأسلوب أفضل لحل مشكلة البحث حيث يعد المسح واحد من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية.

عينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على المنتخب الوطني العراقي للناشئين بكرة اليد وعددهم (20) لاعبا بطريقة عمدية ثم استبعاد نتائج (4) منهم وذلك لعدم إتمامهم الاختبارات لظروف مختلفة وبذلك اعتمدت نتائج (16) لاعبا يمثلون 80% من المجتمع الأصلي للبحث.

الأدوات المستخدمة في البحث:

- * مقياس التركيز .
- * الاختبارات .
- * الوسائل الإحصائية .
- * الوسط الحسابي .
- * الانحراف المعياري .
- * معامل الارتباط .
- * اختبارات (T) لاختبار دلالة معنوية الارتباط (ت ر) .

أهم النتائج:

- أ- وجود ارتباط معنوي موجب بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب على الهدف ودقة التصويب (وهذا يحقق الفرضية الأولى للبحث) .
- ب- وجود ارتباط معنوي سالب بين زمن تركيز الانتباه ودرجة تركيز الانتباه (وهذا يحقق الفرضية الثالثة للبحث) .

أهم الاقتراحات:

- * التأكيد على تطوير مظاهر الانتباه (حجم الانتباه، حدته، ثباته، تحويله، توزيعه، تركيزه) خلال التدريب وذلك لوجود علاقة معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب وزمن تركيز الانتباه قبل التصويب وذلك لمتطلبات الأداء عند التصويب على الهدف .
- * التأكيد على اخذ الوضع المناسب خلال فترة تركيز الانتباه قبل أداء التصويب حيث أن لأوضاع الجسدية تأثيرا كبيرا في تمكين اللاعب من التركيز و التذكر للماهرة التي يؤديها .

الجانب التمهيدي

- دراسة بسمة نعيم هناء عبد الكريم جامعة ديالى 2005 بعنوان: مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة.

أهداف الدراسة:

- * المقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ، فئة الشباب .
- * المقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ، فئة المتقدمين

تساؤلات:

- * هل هناك فروق بين لاعبي كرة اليد و الكرة الطائرة، فئتي الشباب و المتقدمين؟
- * هل استخدام تمارين تركيز الانتباه سيساعد على تطوير تعلم المهارات الأساسية؟

المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المقارنة لملائمته وطبيعة البحث.

عينة البحث

تكونت عينة البحث من لاعبي منتخب محافظة ديالى بواقع (8) لاعباً لفئة الشباب من أصل (13) لاعباً ، و(8) لاعباً لفئة المتقدمين من أصل (10) لاعبين ، وبهذا فقد أصبحت عينة البحث مكونة من (16) لاعباً من أصل (29) لاعباً وبهذا أصبحت نسبة العينة هي (69.6 %) .

الأدوات المستخدمة:

* مقياس الوسائل الاحصائية.

* الوسط الحسابي.

* الانحراف المعياري.

الجانب التمهيدي

* اختبار (T) للعينات.

أهم النتائج:

* لم تظهر فروق ذات دلالة بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة فئة الشباب في تركيز الانتباه.

* لم تظهر فروق ذات دلالة بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة فئة المتقدمين في مقدار تركيز الانتباه.

أهم الاقتراحات:

* ضرورة الاهتمام أكبر في تركيز الانتباه عند اللاعبين.

* ضرورة إجراء تمارين تطويرية خاصة بتركيز الانتباه.

* ضرورة ارتباط تمارين تركيز الانتباه بالأداء المهاري والمنافسة.

الجانب النظري

-الفصل الأول-

الصفات البدنية والحركية في رياضة الملاكمة

تمهيد:

تعد رياضة الملاكمة واحدة من أقدم الألعاب الرياضية المعروفة في العالم التي أخذت قاعدة انتشارها تتسع شيئاً فشيئاً بالاهتمام المتزايد بتعليمها وتدريبها لأنها رياضة علم وفن النبيل والثقة بالنفس، إذ يحتاج الملاكم قوة وإعداد بدني جيد وكذا إعداد جيد للجانب النفسي فهو يتحكم بمستوى الأداء الرياضي بصورة كبيرة وذلك من أجل ربط الجانب الأدائي بالجانب النفسي للملاكم والتغلب على المنافس، لذا تعد كل الصفات البدنية الحركية إضافة إلى تطوير المهارات النفسية أحد العوامل المهمة المرتبطة بالأداء المهاري والتخطيط الجيد حيث لا نجد رياضة أو مهارة تخلو منه.

1- تطور الملاكمة عبر العصور:

إن الآثار الموجودة على جدران معابد القدماء المصريين ومنها معابد بني حسن بالمنيا تدل على أن المصريين القدامى أول من مارسوا رياضة الملاكمة على أساس أنها وسيلة هامة لإعداد الشباب وتجهيزه للقتال والكفاح وقت الحرب ولبناء أجسامهم للقيام بأعمال البناء والزراعة وقت السلم، وقد ظهرت بعض النقوش على جدران هذه المعابد أوضاع الاستعداد ووضع القبضات التي كانت تغطي بالقماش والسيور الجلدية لتقويتها حتى مفصل المرفق، مما يدل على أن الضربات تسدد بالذراعين¹.

ولقد سجلت الإلياذة الأوديسية جزءاً من تاريخ اليونان القديم كما وضح هوسير وفيرجل Homer & Fergel بان رياضة الملاكمة كانت تمارس في مساحات غير محدودة، وإنها كانت تمارس بغرض الترويح عن الأفراد وإشباع رغباتهم في قتل العبيد وتعذيبهم وإهدار كرامتهم ولقد دخلت الملاكمة ضمن الألعاب التي كانت تمارس وتجرى مبارياتها بين ولايات الإغريق والتي كانت تقوم على أربع سنوات ولقد أطلقوا عليها بالدورات الأولمبية القديمة وكانت جائزة النصر فيها إكليلاً من الزيتون ولقد تطورت الملاكمة في العصر الإغريقي بحيث كانت لا تسمح بقتل الخصم المغلوب، وإلا فقد الفائز جائزة النصر، ولقد فاز البطل الإغريقي اتوما ستوس بأول مباراة في الدورات القديمة، ويعتبر احد المؤسسين الأوائل للقوانين الأولمبية القديمة في الملاكمة.

¹ - يحي السيد حاوي، الملاكمة أسس نظرية، تطبيقات عملية، المركز العربي للنشر، ص 4-5.

ولقد نقل الرومان رياضة الملاكمة، حيث كانوا يشاركون الإغريقي لفترات طويلة ويذكر التاريخ أن الرومان حاولوا تخفيف حدة وبشاعة هذا النزاع الذي كان غالبا ما يقوم في أيام الأعياد والمناسبات، ولقد اهتم الإمبراطور الروماني " كاليجولا " في ذلك الوقت برياضة الملاكمة، على أساس أنه كان من أكبر المهتمين بها، وأهم ما يميز هذه الفترة أن الملاكمة كانت تمارس بقوة وعنف داخل ملعب للنزال ببيضاوي الشكل ويسمى " المجبلد " وله أسوار يجلس عليها المتفجعون ويشبه في ذلك السرك الآن، وكانت الملاكمة عبارة عن خليط بين المصارعة والملاكمة ونزال الحيوانات المفترسة وغالبا ما كان يشترط في هذا النزال العبيد " الرقيق " الذين كانوا يكافحون من أجل البقاء حيث كان التلاكم يتم دون تحديد زمني معين للمباراة ودون فترات راحة وكانت اللكمات تسدد باليد كلها وليس بالقبضة، وهذا يبين وحشية الملاكمة في ذلك الوقت¹.

استمر الحال كما هو متبع عليه في العصر الروماني حيث سقطت الإمبراطورية الرومانية عام 476م وظهرت المسيحية، وفرضت الكنيسة الكاثوليكية في العصور الوسطى بعض آراء في المجتمع، ولقد كان لتغلل رجال الكنيسة في الحياة الاجتماعية دورا كبيرا في ضعف الاهتمام بالناحية البدنية، والاهتمام فقط بالناحية الروحية والذهنية وكانت المربي المسيحي في ذلك الوقت للتربية الرياضية بأنها وسيلة لتقوية البدن ، مما يتيح لفرصة إيذاء الآخرين كما أن نظرتهم للملاكمة و حشيتها ما زالت عالقة في أذهانهم.

ولذلك توقف النشاط البدني فترة من الزمن، إلا انه عند ما ظهر الإقطاع وعمت الفوضى وانتشر الفساد، بدا النبلاء يمارسون بعض الرياضيات منها ركوب الخيل، والرمي بالسهم، والسباحة والغطس، والسلاح أما باقي الشعب وهو العبيد فقد كانوا يمارسون المصارعة و الملاكمة وتسلق الجبال، وظل ذلك وقت طويل وحتى ظهر الدين الإسلامي واعتن بالإسلام واهتم بالجسم وتقويته عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ولم يكن تقوية الجسم بغرض الإيذاء والقسوة على الآخرين ولكن الدفاع عن الدين الإسلامي ومحاربة أعدائه.

¹ - يحي السيد حاوي، مرجع سابق الذكر، ص 6.

وشهد العالم تطورا كبيرا في جميع المجالات وانعكس ذلك على النشاط البدني وممارسة كافة الألعاب المختلفة، من ضمنها رياضة الملاكمة.

ولقد شهدت هذه الرياضة تطورا كبيرا في القرن السابع عشر الميلادي حينما دخلت إنجلترا الاهتمام بها، ولذلك تعتبر إنجلترا موطن الملاكمة الحديثة ومنها انتقلت إلى جميع أنحاء أوروبا، ولقد تزعم جيمس فيج James Figg الذي قام بمنازلاته بالقرب من لندن في شارع أكسفورد وميدان توتنهام وذلك عام 1779م، وهو أول من افتتح مدرسة لتعليم الشاب فن الملاكمة، وظل بطلا حتى ظهر احد تلاميذه وهو جاك برتون Jack Brughton عام 1734م، ولقد سمي بعد ذلك بأبو الملاكمة لأنه وضع قوانين اللعبة، وسميت بعد ذلك بقوانين برتون، ظهر بعد ذلك عام 1783م توم جاكلينج (جونسون) Johnson وكان ملاكما عظيما استطاع التوصل إلى بعض الأساليب الخطئية في الملاكمة، واهتم بتحركات القدمين وتوجيه اللكمات من زوايا مختلفة، وفي عام 1795 م وظهر جوني جاكسون Jon Jakson الذي فتح مدرسة في الملاكمة، وأول من ابتكر المستقيمة اليسرى وظهر في عهده الاحتراف كما انه حدد مكانا إن يجعل حول الحلقة حبلين وثلاثة أعمدة في كل ضلع، ازدهرت الملاكمة في تلك الفترة حيث مات جوني جاكسون عام 1845م ظهر بعد ذلك الماركيز كوينزيري الذي نظم اللعبة ووضع قانون جعله باسمه وكان هذا القانون وهو الفصل بين اللكم بالأيدي العارية والقفازات و أوجد الهواية، إذ يلعب الملاكمين على كأس أو درع ولذلك فانه:

- 1- حدد الحلقة بمربع طول ضلعه 24 قدم ولا يسمح بالملاكمة خارج هذا المربع.
- 2- حدد اللعبة في جولات وحدد زمن الجولات ثلاث دقائق لكل جولة ودقيقة راحة وان لم يجدد عدد الجولات الخاصة بكل مباراة.
- 3- يدير الملاكمة حكم وقاضيان.
- 4- أبعد الملاكمة عن أداء حركات التشابه في الأيدي كما في المصارعة.

5- إذا وقع الملاكم في ضعف عليه إن ينهض دون مساعدة احد في مدة عشر ثواني وعلى الملاكم الآخر أن يرجع إلى ركنه وان وقف الملاكم لا إن يستأنف الحكم اللعاب، وإذا لم يقف يصبح مهزوما¹.

ويعتبر هذا القانون الأساس لما نحن الآن، حيث قضى على وحشية اللعبة ووضعها في صورة إنسانية مقبولة في الأوساط الاجتماعية، وفي عام 1888م تكون الاتحاد الأهلي للملاكمة للهواة، انتشرت بعدها الملاكمة في جميع أنحاء العالم، وفي عام 1850م رحل الكثير من الانجليز إلى أمريكا كمهاجرين ولقد مارسوا رياضة الملاكمة، وقاموا ببعض العروض الخاصة واشتركوا معهم بعض الأمريكيان الأقوياء وظهر منهم الملاكم بادي ريان Bady Rayan الذي فاز على جوجوس بطل انجلترا في ذلك الوقت، ثم جاء بعد ذلك سوليفيان و كوريننت عام 1892م أصبحت الملاكمة تمارس بعد ذلك في صالات العرض وبعض الملاهي وذلك بغرض جمع الأموال نتيجة المراهنات وغالبا ما كانت تنتهي هذه الاستعراضات إلى معارك دامية يذهب ضحيتها بعض المتفرجين.

صدرت بعد ذلك في الولايات المتحدة الأمريكية بعض القوانين الخاصة بتنظيم رياضة الملاكمة منها قانون هورتون Horton لعام 1896م وظل يعمل لعام 1900 م وظهر بعد ذلك قانون لويس Luise عام 1900 م و فرولي Froly عام 1911م، ولقد تم إنشاء مجلس خاص بالملاكمة عام 1917 م، نظم اللعبة ومسابقاتها حتى ظهر قانون ووكر Woker عام 1920م ظهر كثيرا من الأبطال الأمريكيان في هذه الرياضة كان أبرزهم البطل العالمي محمد علي كلاي الأسطورة التي ستظل عالقة في أذهان المهتمين برياضة الملاكمة في العالم².

ولقد ظهرت دول عديدة اهتمت برياضة الملاكمة منها الاتحاد السوفياتي الذي ظهر منه كثير من الأبطال منهم ايفان جراف، زيبافيل ينكيفرون و كلاديسير سوكوف، و اركاوي هارلمبيف الذي أنشأ عددا من المدارس في موسكو لتعليم رياضة الملاكمة عام 1920 ميلادي و أصبح جرادبولف أحد أبطال الاتحاد السوفياتي فترة طويلة من الزمن والذي اشتهر

¹ - يحي السيد حاوي، مرجع سابق الذكر، ص 7.

² - يحي السيد حاوي، نفسه، ص 8.

بمنحنياته النظيفة ولكماته القوية القاضية، وفي منتصف الثلاثينيات كان في الاتحاد السوفياتي كثيرا من الأبطال العالميين ولم يكو الاتحاد السوفياتي عضوا في الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة بعد، إلا أنه انضم إليها في عام 1950م وأصبح عضوا فيه وظهر الملاكمون السوفيات بمستوى طيب في الدورات الأولمبية و البطولات الأوربية والعالمية ثم ظهرت الملاكمة كذلك في ألمانيا والعديد من الدول في أوروبا، أمريكا اللاتينية¹.

2- الملاكمة في عهد الاستعمار:

لم تظهر الألعاب الرياضية إلا في نهاية القرن التاسع عشر محجوزة للمعمرين فقط لكن شيئا فشيئا أصبحت للأغلبية الجزائرية ومن بين الرياضات المشهورة نجد كرة القدم، ألعاب القوى، الدراجات، الملاكمة، هاته الأخيرة في الجزائر منذ 1913 م بعد ظهور اللجنة الجهوية لشمال إفريقيا، والجزائر كانت محطة في تطوير هاته الرياضة حتى يستطيع أبناء البلاد التعبير عن غضبهم أثناء المباراة.

سمحت العديد من قاعات التدريب في وقت قصير و أصبحت تحت تصرف الجزائريين الذين أصبحوا يعشقون الملاكمة، ظهر أول ملاكم " بلقاسم " سنة 1913 والذي كان قدوة لكل الملاكمين الشبان وبعد مدة بدأ أثر الملاكمة يظهر في الجزائريين، وذلك بتضاعف المنظمين للملاكمة الاحترافية لهذا فان كل من: " يوي يوسف " يوي عمار، غلام بن معسكر وقدور و اورثرام كانوا في رأس قائمة اجتماعات الملاكمة الاحترافية في هذا الزمان، كل جزائري استطاع بروح وطنية أن يأخذ بطل فرنسا على أنه في سنة 1937 ظهر قانون أولاد البلاد لرفع البلاد و أصبحت هناك قدرة و الأبواب مفتوحة للرياضيين الجزائريين للمشاركة بنفس عدد الرياضيين الفرنسيين في المنافسات الرسمية أي بطولة فرنسا التي سمحت لعمار قويدري بالمنازلة التي جمعته بشارل بيراز بعد أن هزمه في الجولة الثامنة عشر في 5 أوت عام 1939، عمار لنوار، عمار الأسود اخذ أيضا لقب فرنسا في الأوزان الخفيفة وهن في سن الواحد وعشرون سنة بعدما أن هزم ريبول داود بالنقاط في الجولة 12.

في هذه المرحلة أصبحت الملاكمة الجزائرية كمية أكثر منها كيفية وذلك بعد الاستقلال حيث نظمت الفيدرالية في 14 أكتوبر 1962 أول بطولة للجزائريين مستقلة يوم

¹ - يحي السيد حاوي، مرجع سابق الذكر، ص 9.

28 جانفي 1963 كما شاركت في الألعاب الإفريقية و أخذت ميدالية برونزية وأخرى فضية وكانت هاته أول مشاركة للجزائر المستقلة

3- نبذة عن تاريخ الملاكمة في مدينة الجلفة:

تأسست رياضة الملاكمة في ولاية الجلفة بتاريخ 1976 بدار الشباب 8 ماي سابقا على يد كل من " شلالي محمد" و " حداد مفتش الشرطة " لمدة ستة أشهر بينما كانت الانطلاقة الفعلية لرياضة الملاكمة في مدينة الجلفة سنة 1978 عن طريق كل من " بن ميلود (رحمه الله) و قاوي (رحمه الله) وشلالي محمد".

ومن بين أهم الملاكمين آنذاك " حميدة خالد"، " ميلودي ربيع" و " جنيدي علي" كلهم تأهلوا إلى نهائيات بطولة الجزائر.

أول دورة للملاكمة احتضنتها ولاية الجلفة بمناسبة اندلاع الثورة أول نوفمبر 1980 باكمالية الأمير عبد القادر.

الجيل الثاني: من بين أهم الملاكمين في هاته الفترة :

بن عيسى دحمان، حميدة دحمان، نوري فرحات، بلقصة احسن، بن شريك عبد القادر، بكاي عبد القادر، عمراوي عمار، بوكامل عبد الله و علة يوسف.

أهم الانجازات:

- بلقصة احسن بطل الجزائر.

- عمراوي عمار بطل الجزائر.

- بن شريك عبد القادر: بطل الجزائر، كأس الجزائر الممتازة.

- كشيدة إبراهيم بطل الجزائر.

ومن أروع الملاكمين منذ نشأة الملاكمة: علة يوسف 7 مرات، بطل العرب ويعتبر هذا

أهم انجاز للرابطة الولائية للملاكمة.

4- الصفات البدنية في الملاكمة:

أما بالنسبة للإعداد البدني الخاص فان الغرض الأساسي منه هو إعداد اللاعب من خلال تمارين خاصة تتشابه حركاتها في تكوينها ومتطلباتها ومواقفها واتجاه العمل فيها مع تلك الحركات وكذا التي تؤدي إثناء مباراة الملاكمة وكذا إدراج مختلف الصفات الحركية التي ترتبط ارتباطا هاما بالصفات البدنية ومن المكونات البدنية والصفات الحركية الهامة للملاكمة ما يلي:

4-1- القوة العضلية¹:

تعتبر أهم القدرات البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ولكنها تتفاوت درجة وجودها بما يناسب متطلبات كل أداء بدني فتختلف متطلبات القوة في مسابقات السرعة عن مسابقات التحمل وكذلك ما يتطلبه لاعب رفع الأثقال يختلف عن لاعب الملاكمة، والقوة العضلية لها أهميتها للقيام بالوظائف اليومية للفرد حيث تساعد على القيام بعماله المختلف لزيادة الإنتاج ورفع مستوى معيشته.

ويعرفها زاتسيورسكي بأنها " المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ". بينما يعرفها هنتجر بأنها " مل ما تستطيع العضلة إنتاجه في حالة أقصى انقباض أيزومتري إرادي ".

ولذلك فان القوة العضلية هي " مقدرة الفرد على الأداء الحركي بالتغلب على المقاومات المختلفة التي تواجهه عند الأداء" ولتنمية القدرة البدنية يمكن استخدام تمارين عديدة و متنوعة تهدف إلى تنمية عضلات الجسم عامة ترتبط تمارين القوة بوجود مقاومات وهذه المقاومات إما تكون مقاومات ثقل خارجي أثقال - دامليز " أو ثقل جسم اللاعب نفسه أو ثقل المنافس بالإضافة المقاومة عوامل محيطية أخرى الجري في الرمل أو الجري ضد الرياح أو صعود جبل " و بذلك ينتج العمل الحركي في التأثير المتبادل بين القوى الداخلية ميكانيكية في العضلات من حيث قوة الانقباض العضلي والمقدر على التوافق بين العضلات المحدثة للحركة و العضلات القابلة و النواحي الميكانيكية الأخرى إما القوى الخارجية تتمثل في العوامل المؤثرة من خارج الجسم و أهمها قوة الجاذبية الأرضية ومقاومة الاحتكاك أو

¹ - يحي السيد حاوي، مرجع سابق الذكر، ص 50.

الوسط المحيط وحيث أن عملية التلاكم تبنى أساسا على مقدرة العضلات من حيث الانقباض والانبساط وكذلك العمل معا، مما تتطلب تمارين خاصة لتنمية القوة العضلية للملاكم، وبذلك تستخدم التمارين بالكرة الطبية، التمارين بالأثقال و صاندو الحائط والداميلز، وبالتالي ينظم التدريب القوة للملاكم على أساس الأداء المهاري وفيه يرمز المدرب على تمارين سرعة القوة، وتحمل القوة العضلية ، فسرعة القوة هي المقدرة على الانجاز بأقصى قوة في اقصر زمن ممكن.

ويستخدم الملاكم هذا العنصر عند تسديد اللكمات وخاصة في الهجوم المضاد، إما تحمل القوة فهو يعني المقدرة على مقاومة التعب أثناء بذل المجهود عند التلاكم وكذلك عند الدفاع.

ولذلك فانه عند تدريب الملاكم المتواصل على تمارين القوة الخاصة يمكنه بذل الجهد بفاعلية دون الوصول إلى مرحلة التعب وبفضل أن يكون ذلك من خلال الأداء المهاري على كيس اللكم ووسادة الحائط و وسادة المدرب وبذلك يستطيع اللاعب الإحساس الصحيح السريان لسريان اللكمة و قوتها ومدى تأثيرها.

4-2- الرشاقة¹:

تتميز الرشاقة خاصة بين القدرات البدنية بأنها ترتبط بها بأشكال وصور متنوعة حيث أنها تكسب اللاعبين القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات وكلها أساسيات للممارسة أي نشاط رياضي ولذلك فان درجة التحكم في الأداء الحركي هو المحك في قياس الرشاقة وهي تعني بذلك القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع والصحيح للعمل، وتعرف كذلك بأنها " كفاءة الفرد في تغيير اتجاه جسمه بسرعة وتوافق ودقة لمتطلبات المواقف المتغير" وترتبط الرشاقة أساسا بكفاءة عمل الجهاز العصبي وبالأخص الأعصاب الحركية فكلما كانت مقدرة الفرد عالية الإحساس الحركي الدقيق كلما وجدت الاحتمالات الكبيرة لإمكان التحكم في التغيير الحركي السريع مع سرعة الاتصالات والاستجابات التي تجري بين الجاهزين العصبي والعضلي، كذلك فان سلامة الحواس عامل أساسي في تنمية الرشاقة

¹ - يحي السيد حاوي، مرجع سابق الذكر، ص 54.

حيث تساهم على وضوح الصورة السمعية والبصرية والحسية للواجب الحركي المطلوب تنفيذه.

والرشاقة في الملاكمة لها دور كبير، حيث أن مواقف اللعب مختلفة تتطلب على الملاكم تغيير الاتجاه بتوقيت حركي سريع وان يرد على تصرفات الخصم بإحدى المهارات الحركية للملاكمة بسرعة ودقة كبيرة، والرشاقة بذلك مرتبطة و متكاملة مع القدرات الأخرى للملاكم.

ذلك لان الملاكم البطيء لا يمكن أن يكون رشيقا في حركته لأنه سوف يفقد الكثير عند التغيير لمواقف اللعب المختلفة والرشاقة كذلك لا يمكن فصلها عن التحمل لان الملاكم المجتهد يكون عادة بطيء الحركة ولقد أثبتت التجارب العملية انه لا يمكن تنمية الرشاقة العامة للملاكم من خلال ممارسة بعض الألعاب مثل الكرة الطائرة وكرة السلة والتنفس والتمرينات السويدية، إما تنمية الرشاقة الخاصة فانه يمكن عن طريق اذا مهارات مركبة تتنوع في الأداء الحركي وتغيير الاتجاهات المختلفة تبعا للغرض المطلوب هجوما أو دفاعا أو هجوما مضادا، وتعتبر الملاكمة الخيالية من أفضل التدريبات الفردية على ذلك. عامة فان تنمية رشاقة الملاكم تكون من خلال مواقف متشابهة لما سوف يتعرض له الملاكم على الحلبة:

- المقدرة أداء واجب حركي يبتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية و توقيت سليم¹.
 - القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.
 - القدرة على سرعة وتعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية².
- 4-3- المرونة³:

تعتبر من العوامل البدنية الأساسية من اجل إتقان الأداء البدني والحركي مع الاقتصاد في الطاقة وتحدد المرونة من خلال مدى الحركة في المفاصل وهو يعتمد في ذلك على عوامل منها:

- تركيب عظام المفصل.

¹ - د. مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، 2001، ص 200.

² - أ-د محمد حسن علاوي، التدريب الرياضي، دار المعارف، 1994، ص 201.

³ - يحي السيد حاوي، مرجع سابق الذكر، ص 55.

- الأريطة المحيطة بالمفصل و العضلات العاملة حوله.

- تأثير عمل القوة على مدى أطول.

ويشير " هارا" أن المدى الحركي في المفصل أصبح مقياسا لمقدرة الفرد على المرونة و التي تتحدد بدرجة الزوايا و السننيمترات.

وتعني المرونة بأنها " كفاءة الفرد على أداء الحركة لأوسع مدى و المرونة هامة و ضرورية بالنسبة للملاكم حيث أنها تعبر عن مقدرة اللاعب على أداء الحركات المطلوبة لأكبر مدى ممكن بسهولة و يسر و بالسرعة المطلوبة و القوة المناسبة، و المرونة بذلك تساعد على أداء الحركة بصورة اقتصادية فعالة و أنها تغل قابلية اللاعب للضرر و الإصابة، ولذلك فالملاكم الذي يمتاز بمرونة عالية تمكنه من أداء حركاته و إخراج لكلماته بقوة و سرعة أعلى مع تأخير ظهور التعب و يظهر ذلك في أساليب التلاكم بالماهرات المناسبة و التي تشمل تمرينات الإطالة للعضلات و كذلك تمرينات القوة المناسبة لما لها من تأثير في تنمية مدى الحركة في المفصل.

- القدرة على أداء الحركات لمدى واسع كما يرى البعض الآخر أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة¹.

4-4- التحمل²:

يعتبر التحمل من مكونات الأداء البدني الذي له أهمية في مختلف الأنشطة الرياضية و خاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد لفترات طويلة، ويرتبط مستوى التحمل بظهور التعب و ظهور التعب يعني ضعف في القدرة الحركية و الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية، وتجد أن التحمل يختلف من لاعب إلى آخر و ذلك حسب الخصائص الفردية و حالته التدريبية و يتحدد مستوى التحمل من خلال الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية و السمات النفسية و الإرادية و لذلك يعرفه البعض بأنه كفاءة الفرد في التغلب على التعب أو انه الاستمرار في الأداء و بذل المجهود لوقت طويل دون سرعة الشعور بالتعب و يعني التعب بأنه " نقص القدرة على العمل الجسمي و النفسي الناتج عن بذل جهد شديد " ويقسم بذلك إلى تعب بدني و عقلي و حسي و انفعالي.

¹ - د. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، 1990، ص188.

² - يحي السيد حاوي، مرجع سابق الذكر، ص52.

و التحمل في الملاكمة يعني " قدرة الملائم على الاحتفاظ بقدراته الحركية و الفنية طوال الثلاث جولات مدة المباراة على مدار أيام البطولة " ومن الملاحظ كثيرا من الملائميين المصريين لا يستطيعون تكملة الجولة الثالثة بنفس القوة التي بدعوا بها المباراة. و في السنوات الأخيرة بدأ العلماء الباحثون في دراسة تحمل القوة للملائميين حتى يتمكن الملائم من انجاز المباريات بتفوق كبير وذلك وجب تنمية من خلال تنظيم التدريب و تشكيل التمرينات ذو الحجم العالي حتى يتمكن الجسم من أن يتلاءم مع هذا المجهود يمكن تنمية التحمل الخاص للملائميين من خلال تلاكم مقيد أو تلاكم حر، ويمكن كذلك زيادة زمن الجولة وعدد جولات التدريب، كما يمكن التدريب لفترات طويلة على الأجهزة مع مراعاة تشكيل حمل التدريب وتوزيع المجهود و تعتبر رشاقة الملائم وقوته و سرعة أداء اللكمات ذات علاقة قوية بعنصر التحمل كما أن يعتمد على تنظيم العمل الوظيفي للجهاز التنفسي خلال جولات المباراة الثلاثة والتي تحتاج إلى توقيت حركي سريع من الاحتفاظ بقواه لأطول فترة ممكنة.

- قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفاعلية كما يعرفه البعض الآخر بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب¹.

4-5- السرعة²:

هي من العوامل الرئيسية للأداء البدني والتي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي وهي لها علاقة كبيرة بالمكونات البدنية الأخرى، وتعرف السرعة بأنها " قدرة الفرد على أداء حركة أو مجموعة حركات معينة في اقل وقت ممكن " وهي تلعب دورا كبيرا في كثير من الأنشطة الرياضية كما أنها تعني للملائم أن يكون متقدما على خصمه وان يتمتع بالمباراة وان يفرض على المنافس السيطرة ويفسد خطط لعبه، وعلى الملائم أن يتصرف بسرعة كيف يهاجم ويدافع ويهاجم هجوما مضادا، والنجاح في تحقيق ذلك يتوقف على الملائم بحيث يؤدي بقدرات عالية من الأداء و سرعة رد الفعل كأساس للأداء المهاري و زمن رد الفعل في الملاكمة يعني الوقت الذي يمر بين إدراك اللاعب لنوع تصرف الخصم وبين تصرفه المضاد أو هي الفترة الزمنية منذ لحظة بداية الاستجابة الحركية لمثير حركي

¹ - يحي السيد حاوي، مرجع سابق الذكر، ص172.

² - يحي السيد حاوي، مرجع سابق الذكر، ص52.

ويمكن تنمية سرعة رد الفعل لدى الملاكم من خلال التلاكم المتنوع منتهزا فرصة كشف ثغرة في جسم المنافس ثم يقوم بالهجوم المضاد، ويمكن تنمية سرعة رد الفعل لحركات الدفاع لان الهجوم المضاد يعتمد أساسا على الدفاع الناجح، لذا لا بد أن يتعود الملاكم على اختيار وسائل الدفاع المناسب تبعا لهجوم الخصم ويتم ذلك من خلال التلاكم المقيد بواجبات محددة.

- دلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن تبادل سريع ما بين الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي¹.

4-6- سرعة الاستجابة² (رد الفعل) المركبة:

تعتبر الاستجابة المركبة بوجود كثير من المثيرات وكذلك إمكانية الحركات الاستباقية المتعددة وفي هذا النوع من الاستجابة لا يعرف الفرد سلفا نوع المثير الذي سيحدث وكذلك نوع الاستجابة الحركية.

وهذا النوع من الاستجابات هو السائد في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية وعن أمثال الاستجابة المركبة يمكن التمثيل بالاستجابة الحركية للملاكم أثناء اللعب مع منافسه، فالملاكم يتقن جيدا الضربات المختلفة وكذلك طرق الدفاع و الهجوم ولكنه لا يعرف على وجه التحديد ما الذي سيقوم منافسه بعمله ولكنه لا يستطيع أن يقوم سلفا بعمل أية استجابة معينة حتى يظهر المثير، وعلى ضوءه يقوم بالاستجابة وتكمن الأهمية البالغة بالنسبة لهذا النوع من الاستجابات " اللحظة الحسية " انه إذا استعد الملاكم مثلا لتنفيذ حركة دفاعية معينة ناتجة على استشارة الجزء المعين من المخ المختص بالحركة، ولكن منافسه يقوم فجأة بحركة تستلزم القيام بحركة دفاعية أخرى أن ذلك يصبح من الصعوبة بمكان بالنسبة لإمكان تغيير الملاكم لحركته الدفاعية.

وعلى ذلك فان اللاعب الناجح هو الذي يتمكن من سرعة القيام بالاستجابة التي يظهر فيها المثير أو عقب ظهوره مباشرة و في غضون فترة الرجوع للاستجابات المركبة يحدث ما يلي:

- اللحظة الحسية التي تكون من استقبال المثير.

¹ - د. محمد حسن علاوي، مرجع سابق الذكر، ص151.

² - نفسه، ص168-169.

- لحظة تمييز المدرك من غيره من المثيرات الحادثة في نفس الوقت.
 - لحظة التعرف وهذا يعني تنظيم المثير ضمن مجموعة معينة معروفة لدى الفرد.
 - لحظة اختيار الاستجابة الحركية الصحيحة المناسبة.
 - اللحظة الحركية (الختامية) لفترة زمن المرجع للاستجابة.
- وأخيرا يجب على المدرب أن يضع دائما محل الاعتبار أن تنمية سرعة الاستجابة ليست هي الأساس بل لا بد أن يرتبط ذلك بصحة ودقة الاستجابة، فالاستجابة السريعة الخاطئة وكذلك الاستجابة البطيئة الصحيحة لا تؤدي إلى أحسن النتائج.
- 4-7- التوازن:**

- التوازن الخاص بالملاكم هو قدرة الملاكم للاحتفاظ وبثبات أوضاع الجسم في ظروف المباراة المتغيرة ، وأثناء توجيه اللكمات أو تنفيذ الدفاع من الحركة . وهناك التوازن الثابت والتوازن الديناميكي، حيث أنه إذا امتلك الملاكم قدرة الاحتفاظ بثبات التوازن الديناميكي بصورة دقيقة وصحيحة فان هجومه ودفاعه المضاد تكون ذات فعالية وذلك من خلال:
- استخدام التوازن بغرض ثبات وضع الرياضي خلال الدوران.
 - تحسين النظام الوظيفي لجهاز حفظ التوازن.
- 4-8- التوافق:**

- من خلال التدريب على أجهزة مختلفة يمكن تطويره وتنمية التوافق الخاص حيث أن التدريب على أجهزة اللكم تؤدي إلى تطوير وتنمية صفات الإعداد البدني لعنصر التوافق الحركي لمهارات مختلفة وكذا التوافق الخاص للملاكم مع التركيز على أداء المجموعات مع الزميل في الوقت المناسب لظرف المناسب وفي إطار واحد.

خلاصة:

الصفات البدنية وكذا الحركية من العناصر الأساسية لرياضة الملاكمة ومما تقدم تتضح لنا أهمية تطوير هذه الصفات وكذا ربطها بالجانب المهاري النفسي، فعند التدريب من أجل تحسين الصفات الحركية والبدنية يجب أن تدرّب إلى جانبها المهارات النفسية وبالشكل المطلوب وهنا تكمن أهمية البحث في إعداد وتطوير كل الجوانب للرياضي.

-الفصل الثاني-

تركيز الانتباه

تمهيد:

يعد الانتباه و الإدراك عمليتين متلازمتان في العادة إلا أن الانتباه يسبق الإدراك ويمهد له وفي المجال الرياضي، حظي الانتباه باهتمام كبير من الباحثين لما له من أثر على فاعلية الأداء في النشاط الرياضي¹.

ويعد الانتباه إحدى العمليات العقلية التي تلعب دورا مهما في حياة الإنسان فهو يساعدنا على معرفة أشياء وسرعة فهمها كما انه يعتبر من العمليات النفسية التي تحدث في جزء معين من أداء المخ عن طريق النشاط وأن ضعفه يعد من الحالات السلبية قبيل بداية الأداء إذ لا يمكن أداء رد فعل سريع دون الانتباه الجيد، وكذلك يعد الانتباه واحد من أهم المشاكل المتعلقة بمستوى الإعداد النفسي للإنسان ومعرفة هذا العنصر لدى الرياضي يعطي مؤشرا حقيقيا عن التغيرات التي تطرأ في اللحظة على النشاط النفسي للاعب.

يستخدم التركيز و الانتباه في مجال الرياضة على نحو مترادف و الواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وعن النوع فالانتباه أهم من التركيز والأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين فالتركيز على مثير معين هو بمثابة انتباه انتقالي يعكس قدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته وقد دلت النتائج والبحوث والدراسات على الرياضيين خلال المنافسات الكبيرة على نجاح هؤلاء الرياضيين يتوقف على عنصر الانتباه وحيث تختلف حدة الانتباه بين لحظة و أخرى وعند حلول التعب يقل الانتباه وقد ينعدم في حالة الإجهاد².

وبالرغم من أن التأثيرات العضوية الداخلية التي تؤثر في مقدار الانتباه عند اللاعب والي تتعلق بالدافع والاستعدادات والاتجاهات فان هناك عوامل مساعدة أخرى متعلقة بطبيعة اللعبة تجعل انتباه اللاعب ضروريا منها³:

- قوة بعض المواقف وخطورتها وت أثيرها المباشر في الفوز أو الخسارة.

¹ - محجوب إبراهيم ياسين، تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتباه الناشئين بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 1999، ص25.

² - مونيليا ينسكيار، س: أهمية الخصائص النموذجية للرياضيين ذوي المستويات العليا للانتقاء الرياضي و توجيه عمليات التدريب، موسكو، العدد 4، 1979، ص197.

³ - ناصر حسن، الإعداد النفسي بكرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص103.

- تكرار الحركات التي تواجه اللعب لكن بأوقات مختلفة وبأشكال متباينة.

1- الانتباه:

2- مفهوم الانتباه:

إنه عملية توجيه و تركيز الشعور على الإحساسات الناتجة بفعل مثيرات خارجية موجودة في المجال البيئي الإدراكي للفرد، أو المثيرات الداخلية والتي تحدث داخل الفرد.

3- تعريف الانتباه:

* حالة ذهنية يوجه فيها الشخص نشاطه المعرفي و العملي ويركزه على موضوع أو عمل محدد¹.

* حالة تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين تجري فيها بلورة الشعور على بعض الأجزاء في المجال الإدراكي².

* هو أول عملية معرفية تمارسها عند التعامل مع مثيرات البيئة الحسية بحيث يصبح أول هدف لنا هو التعرف على طبيعة المثيرات المتوفرة في النظام الحسي للفرد لتقدير أي المثيرات سيتم الاهتمام بها ومعالجتها و إدراكها³.

4- أنواع الانتباه:

4-1- الانتباه الإرادي الانتقائي: وهو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيراً ، وفي هذه الحالة يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حما نفسه على الانتباه، وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد التغلب على ما يعترضه من سأم أو شرود ذهني ، ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع إلى الانتباه وعلى وضوح الهدف من الانتباه⁴.

¹ - سمير كرم، الموسوعة الفلسفية، ص55.

² - احمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ص478.

³ - عدنان يوسف العنوم، علم النفس المعرفي، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، 2004. 1425هـ، ص73.

⁴ - احمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، القاهرة ، مطابع روز اليوسف ، 1976 ، ص177-178.

4-2- الانتباه اللاإرادي (القسري): يوعد هذا النوع من الانتباه لا إراديا وقسريا حيث يركز الفرد انتباهه على مثير يفرض نفسه على الفرد بطريقة قسرية و دون بذل جهد عال للاختيار بين المثيرات لدرجة يصبح فيها الانتباه و كأنه لا شعوري وغير انتقالي حيث يعزل فيها الفرد نفسه بالكامل خارج إطار المثير الذي يشد انتباه الفرد، وخير مثال على ذلك الانتباه لصوت ضجيج مفاجئ في منتصف الليل أو ألم شديد في احد أعضاء الجسم¹.

4-3- الانتباه التلقائي الانتقالي:

هو نزع الانتباه لا يبذل الفرد أي جهد كانتباه الفرد إلى موضوع أو شيء يصل إليه أو يهتم به فلا يبذل جهدا في هذا النوع من الانتباه.

4-4- الانتباه التوقعي: يعد هذا النوع من الانتباه على نحو استباقي وذلك عندما يتوقع الفرد حدوث مثير معين، ويعد هذا النوع من الانتباه إراديا حيث أن الفرد يختار الاستجابة ويوجه انتباهه إلى مصدر معين متوقعا حدوث المثير في أي لحظة، ومن الأمثلة على ذلك مراقبة شاشات الرادار من قبل الموظف المسؤول أو الانتظار لسماع شيء معين في الأخبار².

5- تقسيمات الانتباه:

5-1- تقسيمات الانتباه من حيث مصدره³:

* الانتباه الداخلي: هو الانتباه المكنون في داخل الفرد والذي يستخدمه الفرد من اجل الاستعداد النفسي والتعبوي للتهيئة الكاملة لوضع الحلول التنفيذية.

* الانتباه الخارجي: هو إستراتيجية التنفيذ وأسلوب التصرف، كما انه يعد عزل للانتباه عن جميع التغيرات المحيطة باللعب.. كالجهور والحكم والأصوات العالية.

¹ - عدنان يوسف العنوم، مرجع سابق ذكره، ص76.

² - د. عماد عبد الرحيم الزغلول، د. فالخ الهنداوي، مدخل إلى علم النفس، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة، ط8، 2014م-1435هـ، ص115.

³ - دنون معتز يونس، قياسات الانتباه و علاقته بالاستجابة الحركية لحراس مرمى أندية الدرجة الأولى بكرة القدم، بحث منشور، مجلة المعلم الجامعية، البصرة، 1994، ص213.

5-2- تقسيم الانتباه من حيث الثبات¹:

* الانتباه المتحرك (ديناميكي): هو الذي يتميز بالشدة المنخفضة في بداية النشاط الرياضي وكلما ارتفعت شدته في الدقائق الأولى من النشاط قلت كفاءة الأداء.

* الانتباه الثابت (الستاتيكي): هو ذلك الانتباه الذي تثبت عنده الشدة المرتفعة نتيجة التهيئة المسبقة في عملية الإحماء.

6- مظاهر الانتباه:

6-1- حدة الانتباه: وتعرف بأنها أكبر طاقة عصبية يمكن فقدانها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة وضوح فعند أداء المهارات الحركية فان عملية الانتباه تحدث بدرجات مختلفة فتارةً يكون الانتباه حاداً وتارةً يكون ضعيفاً ففي حالة التعب تقل حدة الانتباه بسبب إجهاد الجهاز العصبي.

6-2- تركيز الانتباه: وتعد هذه الصفة من أهم مظاهر الانتباه وتلعب دوراً هاماً في الوصول إلى المستويات العليا، لما لها من تأثير على دقة وضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية ، ومن المعروف أن درجة الإتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بمؤهلات التدريب بل ترتبط أيضاً بمقدرة الفرد على تركيز الانتباه لغرض التحكم في مهارته الحركية. وتستدعى المباراة أن تكون لدى اللاعب القدرة على تركيز الانتباه ، وتركيز الانتباه يطور من خلال التدريب بالعديد من الوسائل. كما أن تركيز الانتباه يجعل اللاعب قادراً على الملاحظة.

إن اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه².

¹ - احمد عبد الحميد ، الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية والعاملين في حقل الملاكمة ، القاهرة دار نشر الجامعات المصرية ، 1973 ، ص287.

² - سعد الزروقي، مرجع سابق ذكره، ص 74.

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

6-3- توزيع الانتباه : ويعني الانتباه الموجه نحو عدة الأشياء أو أنشطة في وقت واحد حيث أن لكل لعبة درجة معينة من التركيز تختلف عن درجة تركيز الألعاب الأخرى ، وذلك نتيجة لعدة أمور منها • : مساحة الملعب : فكلما كان الملعب صغيرا زاد التركيز • . قرب الجمهور من الساحة : لان اقتراب الجمهور للساحة يعني زيادة في تركيز اللاعب • . عدد وكثافة الجمهور : لأنه يؤثر على التركيز من الناحية النفسية خاصة في القاعات المغلقة ذات الصدى العالي تؤثر سمعيا وبصريا على حواس اللاعبين وهي بطبيعة الحال تختلف عن الملاعب المكشوفة.

6-4- تحويل الانتباه:

وهو القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط إلى آخر وبنفس الحدة وتختلف المقدرة على تحويل الانتباه من فرد لآخر وفق الخصائص والمميزات الفردية.

كما أن عملية انتقال الانتباه بين عدة أنواع من المثيرات في فترة زمنية معينة، لهذا نرى الكثير من اللاعبين نتيجة لقلّة تحويل انتباههم بين الثوابت والمتحركات وتركيزهم على هدف معين لا يستطيعون معرفة ما يقوموا به في الخطوة التالية بل أن البعض منهم قد يقترب للخروج من حدود الملعب ولم يدرك ذلك.

6-5- ثبات الانتباه:

وهو القدرة على الاحتفاظ بالانتباه إلى أطول مدة ممكنة. لثبات الانتباه دور مهم في بعض أنواع الأنشطة الرياضية فعلى سبيل المثال لا ينبغي للاعب كرة القدم أن يكون حاد الانتباه فقط حتى يمكنه من الإدراك ووضوح كل خطة في سير المباراة ولكن عليه أن يكون ذو

انتباه ثابت طيلة فترة المباراة . وتعتمد قدرة اللاعب على الاحتفاظ بثبات الانتباه على عدة عوامل منها:

أ- السرعة المناسبة للنشاط :

إن البطيء في السرعة المناسبة للنشاط أو زيادتها يؤدي إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه فكلما كان لدى اللاعب السرعة المناسبة للأداء كان أكثر ثباتاً. ب- تنوع الأداء الحركي : إن تنوع المهارات الحركية والأداء الحركي يؤدي إلى الاحتفاظ بثبات الانتباه لمدة أطول من ذلك لان الرتابة في الأداء الحركي تقود إلى الملل مما يؤدي ذلك إلى عدم ثبات الانتباه.

6-6- حجم الانتباه:

يعرف حجم الانتباه بأنه كمية المواد أو العناصر التي يمكن إدراكها في وقت واحد بدرجة واحدة من الدقة والوضوح ومقدار العناصر التي يتوجب عليه أن يدركها ويعيها بحيث يمكن له أن يفسرها بشكل سريع ودقيق ليستطيع اتخاذ الإجراء المناسب ، ففي حالة الهجوم يقوم المهاجم برؤية واسعة (الوعي الخارجي للعين) عن طريق رؤية كافة تفاصيل المشهد الهجومي وعليه أن يقوم باستيعاب ما يشاهده لكثرة عناصرها هذا من الجانب الخارجي للرؤية أما من الجانب الداخلي (النفسي) فعليه أن يقوم بانتقاء وتركيز انتباهه بوجود ذلك الحجم الكبير من المدركات كي يتمكن من إيجاد حل للواجب الهجومي والمقدرة على إصابة مرمى الخصم بعد إبعاد كافة المشتتات . ويجب مراعاة عدة نقاط من أجل الاستفادة من مظاهر الانتباه في تعلم المهارة الحركية والتدريب عليها¹.

7- طبيعة الانتباه²:

7-1- التكيف الحسي (الانتباه الحسي): ويحدث عندما يكون الموضوع المنتبه إليه مدركاً حسياً كالسمعيات و المرئيات، وكل ما تتأثر به حواس الإنسان.

¹ - مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص92-93.

² - عماد عبد الرحيم الزغلول، د. علي فالخ الهنداوي، مرجع سابق ذكره، ص115.

7-2- التكيف الذهني (الانتباه العقلي): ويحدث عندما يكون موضوعه فكرة أو ذكرى أو انفعالا وكل ما يدره الإنسان من غير طريق الحواس.

8- العوامل المؤثرة في الانتباه¹:

هناك عدة من العوامل تؤثر في القدرة على الانتباه يمكن تصنيفها إلى نوعين:

8-1- العوامل الخارجية:

وهي مجموعة العوامل التي تتعلق بطبيعة المثير الحسي المراد الانتباه له و تعتمد على :

- شدة المثير: إن المثيرات الشديدة القوة من حيث الألوان أو الروائح أو الصوت أو الضوء تعمل على جذب الانتباه للمثير بسرعة عالية، فالناس يستجيبون بسرعة أعلى إلى المثيرات الشديدة القوة و المفاجئة و المتحركة.

- حداثة المثير: المثيرات الجديدة أو الشاذة أو غير المألوفة تجذب الانتباه للإنسان أكثر من المثيرات المألوفة.

- تغير المثير: إن المثيرات المتغيرة من حيث شكلها أو لونها أو سرعتها أو شدتها تعمل على جذب انتباهنا أكثر من المثيرات الثابتة.

- المثيرات الشرطية: المثيرات التي تكونت يفعل الإشراف مثل سماع صوتك في المطار بالرغم من الضوضاء.

8-2- العوامل الخارجية:

وهي مجموعة العوامل المتعلقة بالفرد الذي يمارس الانتباه و أهمها²:

- الاهتمام و الميول والقيم: إن اهتمامات الفرد و ميوله تحدد نوع المثيرات التي تجذب انتباهه.

¹ - عدنان يوسف العنوم، مرجع سابق ذكره، ص 84.

² - عدنان يوسف، مرجع سابق ذكره، ص 85-86.

- الحرمان النفسي و الجسدي: عندما يكون الفرد في حالة توتر أو تعب جسدي شديد فان قدرته على الانتباه و التركيز منخفضة جدا، فإذا كنت في حالة جوع شديدة فانك تشعر بالعجز وغالبا ما تشعر بتشتت طاقتك الجسدية و النفسية.

- مستوى الدافعية: تسير مبادئ التعلم الجيد إلى أن توفر مستويات معتدلة من الاستثارة و الدافعية الداخلية تضمن مستويات أعلى من التعلم وهذه القاعدة تنطبق أيضا على الانتباه حيث أن الدافعية الداخلية و الاعتدال في مستوى الاستثارة يضمنان أفضل مستوى من الانتباه.

- سمات الشخصية: تشير الدراسات إلى أن هناك علاقة بين سمات الشخصية و القدرة على تركيز الانتباه حيث أشارت نتائج الدراسات إلى أن الشخص المنبسط و المطمئن و الذكي هو أكثر قدرة على تركيز الانتباه من المنطوي والقلق.

ثانيا/ تركيز الانتباه:

1- مفهوم تركيز الانتباه:

تركيز الذهن و حصره في اهتمام واحد أو في مجال من المجالات يؤدي إلى وضوحه سواء كان هذا المثير يعتبر حسيا أو معنويا كما يشير إلى تراكم الطاقة العقلية و توجيهها صوب فكرة معينة¹.

يعتبر التركيز أو توجيه التركيز احد المهارات النفسية الهامة للرياضيين و لا غرو في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبا على الأداء، إن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز، وكثيرا ما نسمع الرياضي يقول بعد المنافسة مبررا ضعف مستوى الأداء أو فشله " إنني فقدت تركيزي " كما يغدو المدربون ضعف مستوى أداء فرقهم التي يدربونها إلى فقدان تركيزهم أثناء المنافسة.

¹ - سعد الزروقي، مرجع سابق ذكره، ص 74.

هذا وقد يستخدم مصطلحا التركيز Concertation و الانتباه Attention في المجال الرياضي على نحو مترادف ، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع، فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيهه الانتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل.

إن الرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة فإن ذلك يؤثر سلبا على أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن¹.

2- تركيز الانتباه (الضيق مقابل الواسع) :

توجد تصنيفات عديدة بتركيز الانتباه، فعلى سبيل المثال يصنف وفقا لمجال التركيز إلى تركيز الانتباه الضيق A Narrow Focus Of Attention وتركيز الانتباه الواسع A Broad Focus Of Attention وتختلف درجة أهمية هاذين النوعين تبعا لمتطلبات الأداء الرياضي، وذلك على سبيل المثال فإن تركيز الانتباه ذات المجال الضيق يعني أن يكون الرياضي يقظا أو واعيا بشيء واحد أو منطقة صغيرة نسبيا ويتضح ذلك في رياضات الرماية أو عند أداء لاعب كرة السلة الرمية الحرة أو التصويب، كذلك عند تصويب لاعب كرة القدم على المرمى، أما تركيز الانتباه ذات المجال الواسع فإنه يناسب اغلب الألعاب الجماعية حيث المطلوب أن يكون اللاعب يقظا و واعيا بتحركات المنافسين وفي نفس الوقت متابعا لتحركات زملائه كذلك يجب أن يتميز بمقدرة على تحويل الانتباه من المجال الواسع إلى المجال الضيق ثم العودة مرة أخرى إلى المجال الواسع، الأمر الذي يوضح أهمية أن يتعلم لاعبو رياضات الفريق القدرة على التكيف وتغيير مجال تركيز انتباههم.

¹ - أسامة كمال راتب، علم نفس الرياضة - المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، 1415 هـ، 1995، ص361.

3- تركيز الانتباه (الداخلي مقابل الخارجي):

يوجد تصنيف آخر لتركيز الانتباه على أساس مصدر المنبه هل من داخل الفرد نفسه أي من الأحاسيس و المشاعر و الأفكار الداخلية الخاصة بالفرد نفسه، أم من خارج الفرد أي من بيئته المحيطة به فالتركيز الداخلي Internal Focus يوجه أساسا نحو الذات، ويسمى أحيانا بالتركيز الذاتي Self Focus ويعني تركيز الرياضي مشاعره، انفعالاته، كيف يفكر الآخرون في أدائه. الخ، أي أن هذا النوع من الانتباه لا يوجه نحو ما يحدث في البيئة الرياضية، أما التركيز الخارجي Internol focus فانه يوجه أساسا نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج الفرد، هذا ويبدو أن هناك علاقة عكسية بين هاذين النوعين من تركيز الانتباه بمعنى انه عندما يزداد تركيز الانتباه نحو الذات أي تركيز الانتباه الداخلي فانه في المقابل يقل تركيز الانتباه نحو البيئة الرياضية أي تركيز الانتباه الخارجي و العكس صحيحا.

وهذا يعتبر التركيز الداخلي هاما في بعض الأنشطة الرياضية وخاصة ذات طبيعة المهارات المغلقة Closed Skills بينما هناك أنشطة رياضية أخرى تتطلب مقدرة الرياضي على الجمع بين نوعي التركيز والتحول من التركيز الداخلي إلى التركيز الخارجي ثم العودة إلى التركيز الداخلي.

4- تحويل الانتباه: سبق أن أوضحنا أن هناك بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الرياضي الجمع بين نوعي تركيز الانتباه (الضيق- الواسع) و (الداخلي- الخارجي) أي من الأهمية أن يكتسب الرياضي مهارة تحويل الانتباه من حيث المجال الواسع و الضيق، ومن حيث الاتجاه الداخلي و الخارجي، و يظهر أهمية ذلك عند أداء المهارات المفتوحة Open- Skills أو عند أداء الرياضات ذات الطابع الديناميكي Dynamise sport، أن تركيز الانتباه الخارجي الموجه نحو البيئة الرياضية يحدث عادة كنتيجة للمنبهات الحسية و البصرية التي مصدرها البيئة الرياضية و الخارجية، بينما تركيز الانتباه الداخلي يحدث عادة

كنتيجة للمنبهات الداخلية المتمثلة في الأحاسيس و المشاعر التي مصدرها داخل الرياضي ذاته والتي منها على سبيل المثال زيادة معدل ضربات القلب، زيادة معدل التنفس، ارتعاش الأطراف، كذلك الأعراض الأخرى المصاحبة لانفعال التوتر و القلق المرتبط بالأداء الرياضي، هذا و يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يعبرون عن شعورهم بالقلق و التوتر قبل بداية المنافسة أي أن تركيز الانتباه يوجه نحو الذات، بينما يستطيع بعض الرياضيين التخلص من هذا الانفعال عندما تبدأ المباراة، أي يمكنهم تركيز انتباههم من الذات إلى التركيز الخارجي المرتبط بالأداء الرياضي.

انه من الأهمية بمكان أن يتعلم الرياضي متى يقوم بتحويل تركيز الانتباه من حيث المجال (الواسع- الضيق) أو من حيث الاتجاه (الداخلي- الخارجي) ويبدو أن الأهمية تزداد إلى النوع الخاص بتحويل تركيز الانتباه من الداخل إلى الخارج في الرياضة نظرا إلى الاعتبارات التالية:

أولا: يتميز الأداء الرياضي يزداد معدل سرعته، وخاصة بالنسبة للمهارات المفتوحة حيث تزداد الحاجة إلى المزيد من تركيز الانتباه لمتابعة التغيرات السريعة في الأداء فضلا عن أن الأداء و طبيعة متغيرة غير ثابتة يصعب التنبؤ بها في كثير من الأحيان.

ثانيا: يتميز الأداء الرياضي بأنه مصدر للكثير من المنبهات التي مصدرها الجسم الرياضي نفسه (التركيز الذاتي) من ذلك على سبيل المثال الأحاسيس و المشاعر و الأفكار المصاحبة أو الناتجة عن المجهود البدني مثل الإحساس بالألم، ولاشعور بالتوتر النفسي والتفكير في أخطاء الأداء....الخ.

ثالثا: يتميز الأداء الرياضي بأنه يؤدي في حضور جمهور و الواقع أن الجمهور يدعم توجيه الانتباه نحو الذات (التركيز الذاتي الداخلي) حيث قد ينشغل ذهن الرياضي بالكثير من الخواطر و الأفكار عن وجهة نظر الآخرين من الجمهور في تقييم أدائه وخاصة الذين يمثلون أهمية بالنسبة للاعب مثل المدرب أو الآباء أو الأصدقاء...الخ.

5- الانتباه الانتقائي:

كذلك يوجد بعد آخر لعلمية الانتباه يرتبط بتوجيه الانتباه لمثيرات معينة وضرورة عزل أو إهمال المثيرات الأخرى يطلق عليه الانتباه الانتقائي Attention Sélective ويعتبر توجيه الانتباه الانتقائي في الكثير من الأداء الرياضي لا يتضمن الاحتفاظ بالانتباه على مثير واحد فقط خلال فترة الأداء، وإنما قد يشمل عدة مثيرات يطرأ عليها التغيير السريع من لحظة إلى أخرى، ويتضح ذلك على سبيل المثال في الرياضات ذات الطابع الديناميكي Dynamise sport حيث تتم الاستجابة بين عدة اختبارات محتملة في عملية ديناميكية مستمرة.

6- درجة اليقظة: هناك بعد آخر للتركيز أو لعملية الانتباه يتعلق بدرجة اليقظة Degree of Alertness وتعني مدى وعي الفرد بالمنبهات الحسية وكيف يستجيب لها، إن هناك بعضا من الرياضيين يمتلكون درجة عالية من اليقظة تساعدهم على سرعة الاستجابة و سهولة التكيف مع المواقف أو المثيرات الجديدة إلي يتعرضون لها بينما البعض الآخر تكون استجاباتهم بطيئة حتى عندما يوجه لهم التنبيه من قبل المدرب وربما الجمهور، إن الرياضي الذي ينشد تحقيق أقصى أداء يجب أن يتعلم الاحتفاظ بدرجة يقظة عالية كما يتعلم أن يوجه الانتباه ويستجيب للتلميحات Cues المعنية المرتبطة بالأداء بكفاءة وفي نفس الوقت يتجاهل المثيرات الأخرى غير المرتبطة بالأداء.

7- مدى الانتباه: حالما وجه انتباه الرياضي نحو شيء معين أو تجاه الواجبات المطلوب إنجازها فإن السؤال الذي يطرح نفسه هو معرفة ما هي الفترة الزمنية التي من المفروض أن يحتفظ بالانتباه نحو هذا الشيء، ونحو تلك الواجبات المطلوب إنجازها؟

ويبدو أن الإجابة عن هذا التساؤل ترتبط ببعض المشكلات الأخرى التي تواجه الرياضي ومنها على سبيل المثال: التحمل الذهني Mental Endurance و الحمل الزائد الذهني Mental Overload والتعب الذهني Mental Fatigue.

إن هناك فروقا كبيرة بين الرياضيين في خصائصهم الشخصية من حيث مقدرتهم على الاحتفاظ بالانتباه على شيء معني لفترة من الزمن ومن ثم فإن المدرب الذي يتجاهل هذه الحقيقة ويعتقد أن الرياضيين جميعا لديهم مقدرة متساوية من حيث تركيز الانتباه لمدة دقائق أو ساعات فانه من المتوقع مثلا أن يقل مدى الانتباه لدى النشئ صغار السن مقارنة بالشباب الأكبر سنا ولذا يجب أن يراعي عند تخطيط جرعات التدريب للنشئ أن تكون فترة جرعة الممارسة أو التدريب حوالي 30 دقيقة، وفي حالة الحاجة إلى زيادتها إلى 60 دقيقة، فمن الأهمية أن يتخلل هذه الفترة راحة بدنية حوالي خمس دقائق بعد مضي الثلاثين دقيقة الأولى.

كذلك هناك فروق في محتوى الأداء الرياضي ذاته بما يفيد بعض الواجبات الحركية تتميز بالإثارة و التشويق بينما البعض الآخر يفند إلى التشويق و المتعة ومن ثم المتوقع زيادة فترة الاحتفاظ بالانتباه أثناء الواجبات الحركية من النوع الأول بينما تقل هذه الفترة أثناء الواجبات الحركية من النوع الثاني.

كذلك لا نستطيع أن نغفل اثر أسلوب التعلم أو طريقة التدريب في زيادة الدافعية لدى الرياضي ومن ثم اثر ذلك في زيادة فترة الاحتفاظ بالأشياء، الأمر الذي يوضح أهمية استخدام الأسلوب الملائم في تعلم المهارات الحركية أو تشكيل جرعات التدريب مما يكفل تحقيق المتعة و التشويق ويزيد من درجة تركيز الرياضي أثناء الأداء.

8- **تعليم تركيز الانتباه:** إن الحقيقة التي يجب أن يلم بها المدرب/الرياضي أن الإعداد الأقصى لا يتحقق دون أن يمتلك الرياضي أقصى درجة من التركيز، وانه من الخطأ أن يطلب من الرياضي التركيز في الأداء بينما لم يتعلم هذه المهارة كأنما تطلب منه أداء مهارة حركية أو تنفيذ خطة معينة لم يتعلمها.

9- العوامل المساعدة على تركيز الانتباه:

9-1- العوامل الداخلية:

تتمثل في عوامل شخصية تخص الفرد والتي تعمل على تهيئته للانتباه لموضوعات دون غيرها ومنها:

- التهيؤ الذهني: يعد من العوامل الداخلية المهمة لكونه يتحكم في توجيه الانتباه لإعداد لأي حركة أو نشاط، فمثلا لاعب كرة القدم يثيره هيجان الجمهور الذي يشاهد المباراة لكنه شديد اليقظة لكل حركة يقوم بها خصمه أو تعليمه من مدربه لأنه متهيئ ذهنيا لذلك يستجيب لباقي التأثيرات.

- الدوافع: الاستطلاع الذي جعل الفرد في حالة تأهب مستمر للأشياء الجديدة أو غير مألوفة أو الانتباه المستمر لمصدر الخطورة.

- الميول المكتسبة: يظهر أثرها في اختلاف النواحي التي ينتبه إليها عدد من الأفراد نحو موقف واحد ويتجسد ذلك خلال التربية البدنية والرياضية ففي القسم الواحد نجد اختلاف ميول التلاميذ وكذا ممارسة الأنشطة الرياضية.

9-2- العوامل الخارجية: إن الانتباه الحسي قد يكون تابعا لشدة المثير فالصوت الحاد

والنور الوهاج كلاهما يكتسح الشعور، لكن تغير هذه الشدة يحدث أكثر إشارة للانتباه كما أن التغير سواء كان بالزيادة أو النقصان يثير الانتباه ومنه تتجلى العوامل الخارجية في:

- شدة المنبه: الأضواء الزاهية، الأصوات العالية اجذب للانتباه من الأضواء الخافتة والأصوات الضعيفة غير أن المنبه قد يكون شديدا ولا يجذب الانتباه وفي المجال الرياضي تعتبر عناصر النشاط هي بواعث المنبه حيث يختلف الأفراد في درجة إثارته واستجابته للمنبه.

- تكرار المنبه: كلما تكرر المنبه أدى ذلك إلى جذب الانتباه.

- التغير المفاجئ للمنبه: يعتبر عاملا قويا في جذب الانتباه.

خلاصة:

إن المدرب الرياضي الذي يطالب اللاعب بتركيز انتباهه في الأداء بدون أن يقوم بتعليم وتدريب اللاعب على مهارات الانتباه ينج عنه مستوى ضعيف للأداء الرياضي، حيث انه لا يستطيع أن يطالب اللاعب بأداء مهارات حركية لم يسبق للاعب تعلمها والتدريب عليها فان ذلك ينطبق أيضا على أداء مهارات الانتباه.

وفي ضوء ذلك إن مهارة الانتباه ينبغي نقلها واكتسابها والتدريب عليها بصورة منتظمة حتى يمكن استخدامها أثناء عمليات التعلم والإعداد البدني النفسي بدرجة عالية من الدقة والفعالية حيث أن المدرب يوضح للاعب أهمية وفائدة استخدام عمليات تركيز الانتباه كما يهيئ الظروف المحيطة المناسبة لتنفيذ المهارة كما يعمل على أن يصبح تركيز الانتباه من عادات التدريب و المنافسة لتحسين الأداء.

- الفصل الثالث -

الأداء

1- مفهوم الأداء:

يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء ذات صلة كبيرة بالإنتاج. يعرف الأداء بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ، ومدى صلاحيته للنهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناءا على هذا المعنى فان كفاءة الفرد ترتكز على أمرين اثنين:

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله ، أي واجباته ومسؤولياته.

- يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله.

ويرى Thomas 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة " كالقدرة والاستعداد، الدافعية. " أغلبها تشكل مفهوم الأداء مضيفاً أن "الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة، و الأداء بصفة عامة هو : انعكاس لقدرات و دوافع كل فرد لأقصى سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية غالباً ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس التي تقاس به نتائج التعلم أو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً¹.

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى و المفهوم حيث يطلق عليه مصطلح (الأداء الأقصى) ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات و المهارات².

2- تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة و نوعية الأداء:

عن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة كما يمكن أن يكون مستوى الأداء جيداً أو ضعيفاً و هذه الفئات هي :

¹ - عصام عبد الخالق، مرجع سابق ذكره، ص162.

² - محمد نصر الدين رضوان، مقدمة في التقويم والتربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1995، ص170.

2-1- المكسب و الأداء الجيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء الجيد والمكافأة أي الفوز تحقق، وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الإنجاز كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم.

إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة و أهداف الأداء كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من أنه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة ويقدم في شكل توجيه البناء وليس النقد السلبي.

2-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا، فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين في التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرين عليها وتطويرها وبشكل عام من الأهمية أن لا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل إيجابي وبناء.

2-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقسى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، كيف يمكن للمدرب تدعيم النواحي الإيجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثاً موجزاً مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته الخاصة، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.

- الخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً ومتوقفاً في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء والجهد المبذول.

- توضيح أن المشاعر السلبية (الحنن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوم أو يومين.

- يمكن الإقلاع من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

2-4- الخسارة و اللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد، والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدي مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداءً حسناً¹.

5- أنواع الأداء:

5-1- أداء المواجهة: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد و يستطيع المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للوصف كوحدة مناسبة.

¹ - أسامة كامل راتب، مرجع سابق الذكر، ص 405-407.

5-2- الأداء الدائري: طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة و في هذا الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون اللعب عدة مرات بصورة متوالية.

5-3- الأداء في محطات: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات أداءات مختلفة أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

5-4- الأداء في مجموعات: يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات حيث يقوم اللاعبون الذي يشكلون مجموعات بالأداء بصورة فردية وتعد من أقدم الطرق للتدريب الرياضي¹.

6- مفهوم الأداء المهاري:

6-1- مفهوم الأداء المهاري:

الأداء المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة، حيث تؤدي بأعلى المواصفات الآلية والدقة و الأساسية و الدافعية بما تسمح بعد قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

وبمعنى آخر يقصد بالأداء المهاري كل الإجراءات و التمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بالية وإتقان متكامل تخت أي ظرف من ظروف المباراة.

6-2- أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري ، و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه.²

¹ - قاسم حسن حسن، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية، دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع، 1998، ص 41-42.

² - محمد لطفي السيد و وجدي مصطفى الفاتح، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر و التوزيع، مصر، 2002، ص 152.

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

6-3- مراحل الأداء المهاري:

الأداء المهاري للحركات الرياضية يمر بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها، حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، ويتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية كما يراها بافلوف أي تأثير الجهاز العصبي على تعلم الحركة حيث يؤثر العصب على عملية التعلم.

ولما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على المدرب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بهذه المراحل المتداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال.

6-3-1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية:

هذه المرحلة تبدأ من أول خطوة تعلم المهارة الحركية و تنتهي تقريبا حينما يكون الناشئون قد اكتسبوا المقدرة على أدائها في صورتها الأولية وبمعنى آخر اكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام دون وضع اعتبار لمستوى جودة الأداء، وعلى المدرب توقع افتقار الناشئين لدقة الأداء في هذه المرحلة فعلى سبيل المثال تتعدى الحركة المدى المطلوب لها أو تقل عنه أو قد تتميز بالافتقار للإنسانية والتوافق كما قد تظهر على الناشئين بوادر التعب من المستوى المتدني للأداء فيها.

6-3-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للحركة:

تبدأ هذه المرحلة حينما يصبح الناشئون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورتها الأولية حيث يصلون فيها إلى مستوى عال من التنظيم للأداء الحركي، إذ يصبح شكل الحركة ككل متناسقا وانسيابيا وتختفي الحركات الزائدة والتي لا لزوم لها، ويظهر الناشئ وكأنه أكثر سيطرة في المرحلة السابقة كما يبدو و كان الأداء أصبح اقتصاديا في الجهد المبذول ودور المدرب في هذه المرحلة هو العمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف

أخطاء الإدارة والتعرف على أسبابه وعليه أن يقدم المعلومات النفسية اللازمة من خلال التغذية الراجعة المؤثرة.

6-3-3- مرحلة إتقان وتثبيت وتكامل المهارة الحركية:

بعد أن يكتسب الناشئون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيماً وانسيابياً، يكون من المهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان والتثبيت والتكامل، والتي تتميز بأن مستوى الأداء فيها يصبح مرتفعاً بدرجة كبيرة ويتصف بالسيطرة والتوافق والانسجام، فالهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية والقدرة على أداء المهارة تحت أي ظروف، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير اشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر وكذلك في المباريات التجريبية مع إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة، فالأداء المهاري في هذه المرحلة يهدف إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي المهارة آلياً وبدون تفكير أثناء المباراة وترتبط هذه الآلية بالدقة والإتقان والتكامل التام للمهارة¹.

7- الأداء الخططي:

يتأسس الأداء الخططي على كل من الأداء البدني والمهاري والإعداد النفسي والذهني والمعرفي، وبالتالي فهو محصلة تطوير حالات اللعب البدنية والمهارية والنفسية والفكرية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والسلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعبة².

7-1- أهداف الأداء الخططي:

يلعب الأداء الخططي دوراً إيجابياً في تحديد نتيجة المباراة ولو أنه ليس هناك ضمان دائم للنتائج إلا أنه يجب ألا نغفل أن له أهمية، فهو أحد الأركان الهامة في إعداد اللاعب

¹ - محمد لطفي السيد و وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق الذكر، ص162-173.

² - كمال جميل الرفي، التدريب الرياضي للقرن 21، دار النشر و التوزيع، الأردن، 2004، ص 117-118.

والفريق، ولأن الأداء الخططي جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية وأن له علاقة متبادلة مع الأداء البدني والمهاري والأسلوب الفكري و الاستعداد النفسي، لذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية للفوز والوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الممارس وذلك من خلال:

- ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا وحركيا في أقصر وقت.
- اختيار واستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي.
- استخدام إمكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي.
- تحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصعبة.
- الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة.

- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.

- تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس¹.

7-2- واجبات الأداء الخططي:

7-2-1- تحصيل المعلومات الخططية:

إن المعلومات أساس هام لتنظيم المنافسة ولاتخاذ الإجراءات المناسبة، وتتمثل هذه

المعلومات الخططية في:

- معرفة اللاعب قوانين وتعليمات النشاط الرياضي الممارس واستغلال ذلك في حل الواجبات الخططية.
- امتلاك اللاعب للمعلومات عن الخطط وأنواعها وأفضل الطرق الممكن استخدامها في المنافسة.
- معرفة اللاعب بالقواعد الخططية التي تساعده على التصرف في المنافسة.

¹ - محمد لطفي السيد و وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق الذكر، ص84.

- تحديد اللاعب للعلاقات المتبادلة بين الأداء المهاري والخططي والحالة النفسية مما يساعد على توزيع قواه في المنافسة بشكل مقنن فعال.

7-2-2- اكتساب المهارات والقدرات الخططية:

يحتاج اللاعب لأداء واجباته إلى أن يكون في وضع يمكنه التركيز خلال المنافسة على واجبات التنافس الخططية، ولكي يتم ذلك يجب استخدام مقدرته البدنية ومهاراته الحركية واستعداداته النفسية بما يتلاءم ومتطلبات المنافسة¹.

7-3- مراحل الأداء الخططي:

اتفقت العديد من المراجع على أن عملية الإعداد الخططي تتضمن المراحل التالية :

7-3-1- مرحلة اكتساب المعارف و المعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

تظهر أهمية اكتساب اللاعب للمعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل مواقف اللاعب المختلفة واختيار أنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ، فالمعارف و المعلومات يقصد بها التعرف على كل من هدف الخطة وكيفية وتوقيت أدائها والتحرك من خلالها بالإضافة إلى معرفة قواعد التنافس القانونية .

7-3-2- تنظيم و إتقان الأداء الخططي:

يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي، وعلى المدرب أن يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول خطوة لتفاعل اللاعب مع الخطة الجديدة، حيث يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب، وينبغي ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابتهها مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء وتحليل المواقف تحليلا

¹ - محمد لطفي السيد و وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق الذكر، ص176-177.

كافيا كي يتم إستيعاب الأداء واكتسابه، ولضمان تنفيذ ذلك يؤكد مجموعة من الخبراء على أنه يجب إتباع الخطوات التالية:

- تعلم الأداء الخططي في ظروف سهلة مبسطة.

- تعلم الأداء الخططي للتغيير في طبيعة المواقف.

- تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة.

7-3-3- تنمية وتطوير القدرات الخلاقة " التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية ":

يتطلب تعلم وإتقان اللاعب الأداء الخططي أنماط سلوكية إبداعية يكون قادر على تغييرها وتعديلها طبقا لمواقف اللعب المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية، وتتأسس القدرات الخلاقة لما لدى اللاعب من معارف ومعلومات مهارية وخبرات خططية اكتسبها أثناء عملية التعلم، إذ أن إسهام القدرات الخلاقة ينحصر في محاولة الفرد في استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة، ومن أهم القدرات الخلاقة التي ينبغي على المدرب الرياضي تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططي، أي أن التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع¹.

7-4- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة من العوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

¹ - محمد لطفي السيد و وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق الذكر، ص 177-178.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد وللصعوبات الخارجية.

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات و الاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره و تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب ومستوى نمو العمليات العصبية و النفسية و المقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع و الأشكال سواء كانت صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت. للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

7-5- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال

الوحدات التدريبية اللاحقة وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي :

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة و التعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين و التحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

- على المدرب أن يسأل نفسه دائما هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها أو " لماذا لم يتحقق " وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعلمية التدريب.

خلاصة:

لقد عرف الأداء الرياضي تطوراً كبيراً و ملحوظاً نتيجة الأبحاث العديدة و الدراسات المعمقة في محاولة لتحسن الخدمة الرياضية و الرياضيين و الأداء وهو ثمار العمل المتواصل الرياضي فإذا كان الأداء جيداً فان ذلك يعني أن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية، التقنية، النفسية، الصحية).

وما يمكن استخلاصه من هذا الفصل هو أن الأداء الناجح في الملاكمة يحتاج إلى التركيز و سرعة رد الفعل و القدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها المساحة و موقع الزميل و ضغط المنافسين كما للمدرب دور كبير في تحقيق الأداء العالي الرياضي وذلك من خلال خبرته وثقافته العلمية.

كما يتطلب الأداء في الملاكمة أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة عالية، ومتطلبات مهارية و خطية ونفسية بالإضافة إلى المتطلبات المرفولوجية و الفيزيولوجية والصحية للملاكم كما للتغذية السليمة و نمط الحياة الدور في تطوير الأداء الرياضي.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق ، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها ، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها .

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، ويعتبر الفصل الأول في منهجية الدراسة محور الدراسة الميدانية، وفيه تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني والشروط العلمية للأداة وضبط متغيرات الدراسة وعينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وإجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة وأسلوب التحليل الإحصائي.

1- المنهج المتبع:

نظرا لأهمية الموضوع الذي نحن بصدد دراسته والمتمثل في: دور تركيز الانتباه على أداء الملاكمين، فقد وجب علينا دراسة الظاهرة كما هي ومعالجتها وتشخيصها وسردها للقراءة مستعملين بذلك المنهج "الوصفي التحليلي" لتوضيح المفاهيم والمصطلحات وتحليل المتغيرات و إعطاء النتائج المتوصل إليها انطلاقا من الاستبيان.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه: " كل استقصاء بنص على ظاهرة من الظواهر كما هي في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها، كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ويتم عن طريق جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها ثم الاستنتاج واهم أدوات هذا المنهج: الملاحظة، المقابلة، الاستبيان.⁽¹⁾

2- تحديد متغيرات الدراسة:

1-2- المتغير المستقل:

يسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي، وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية، أي لما يقوم الباحث بنسبته يتأكد من تأثير حدث معين، وتعتبر ذات أهمية خاصة وأنها تساهم على التحكم في المعالجة والمقارنة، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة تؤدي إلى معرفة تأثير على متغير آخر.

وفي دراستنا هذه فانه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة والذي هو: تركيز الانتباه.

2-2- المتغير التابع:

هو المتغير الناتج من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فان المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة.⁽²⁾

ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع وهو: : أداء الملاكمين.

(1)- محمد عوض بسيوني وفصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص206.

(2)- مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي، مؤسسة الوراق، ط1، عمان، الأردن، 2000، ص.134.

3- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في توزيع استمارة الاستبيان قمنا بعدة خطوات تمهيدية والمتمثلة في التعرف على ميدان العمل وذلك بزيارتنا للفرق الرياضية الملاكمة المراد دراستها قصد الحصول على المعلومات والبيانات للتأكد من الظاهرة المدروسة والاستعانة بها في الدراسة الميدانية، ومعرفة الإمكانيات المادية والبشرية للفرق الرياضية، ومعرفة العراقيل التي تواجهها، بالإضافة إلى مقابلة المدربين والتشاور معهم ولأخذ موافقتهم على الدراسة الميدانية وأرائهم حول موضوع الدراسة، وكذلك تحديد عينة البحث وضبطها و التي تمثل المجتمع الأصلي، وكذلك ضبط متغيرات الدراسة.

4- حدود الدراسة:

قمنا بدراستنا على مستوى الفرق الرياضية الملاكمة أكابر من اجل معرفة (دور تركيز الانتباه على أداء الملاكمين).

وارتأينا أن تكون عينة بحثنا في حدود ولاية الجلفة لاشتراكها من خلال أنديةها (فرق رياضة الملاكمة) على غرار مثيلاتها في الوطن، وعلى أنه يمكن تعميم النتائج المتحصل عليها نظريا وميدانيا على الفرق الرياضية الملاكمة الموجودة على مستوى الوطن.

5- مجالات الدراسة:

- **المجال المكاني:** لقد أجرينا دراستنا الميدانية على مستوى ولاية الجلفة لأندية الملاكمة (أكابر) وكان عدد الأندية هو: 15 نادي.
- **المجال الزمني:** كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية من: (15أفريل إلى 05 ماي 2017) وفي هذه الفترة قمنا بتوزيع الاستمارات وتحليل النتائج المتحصل عليها.
- **المجال البشري:** بعض أندية الملاكمة لولاية الجلفة

6- مجتمع الدراسة:

مجتمع دراستنا يشمل أندية الملاكمة (أكابر) لولاية الجلفة.

المنطقة	النادي
مدينة الجلفة	شباب الجلفة، نصر الجلفة، مشعل الجلفة، الحماية المدنية وحدة الجلفة
مدينة حاسي ببح	الترجي ، الأمجاد، المولودية، الوفاق - حاسي ببح
الادريسية	شباب الادريسية
حد الصحاري	مولودية، المجد، الاتحاد
عين وسارة	الرائد
مسعد	الشباب الرياضي

7- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

7-1- تعريف العينة:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من المجتمع تتلخص في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة⁽¹⁾.

7-2- نوع العينة: حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة

للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة (منتظمة) وشملت لاعبي الملاكمة للفرق بولاية الجلفة و كان عدد العينة 23 مدرب.

8- أدوات الدراسة:

استخدمنا استمارة الاستبيان كأداة وطريقة لجمع البيانات والمعلومات حول الظاهرة المدروسة.

8-1- تعريف الاستبيان: وهو "نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى الأفراد من أجل

الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة ما أو موقف ما"⁽²⁾

8-2- الاستبيان الموجه للمدربين: يحتوي على 30 عبارة مرقمة من (1 إلى 30) وتم بنائه

وفق ثلاث محاور أساسية:

(1)- محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص 134.

(2)- الرفاعي حسين أحمد: مناهج البحث العلمي (تطبيقات الإدارة الاقتصادية)، دار وائل للطباعة والنشر، 1996، ص 122.

- المحور الأول: لخبرة المدربين دور في تحسين تركيز الانتباه والتأثير على أداء الملاكمين ويضم العبارات من (4 إلى 10).
 - المحور الثاني: قلة الاهتمام بمهارة تركيز الانتباه يؤثر على أداء الملاكمين ويضم العبارات من (11 إلى 19).
 - المحور الثالث: تدريب مهارة تركيز الانتباه لها دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي الملاكمة ويضم العبارات من (20 إلى 30).
- 9- الشروط العلمية للأداة:

الصدق: إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها.

ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار. (1)

ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكيد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه. (2)
ويتم التأكيد من صدق الاختبار باستخدام بعض الأساليب الإحصائية منها إيجاد معامل الارتباط.

وقد تم تحقيق صدق الاستبيان عن طريق استطلاع رأي المحكمين على أسئلة

الاستبيان والمتمثلين في مجموعة من الأساتذة المختصين في المجال الرياضي.

- **الثبات:** يعني الثبات أن الاختبار يحقق نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة، ويتم التعرف على ثبات الاختبار باستخدام أساليب إحصائية عديدة، أهمها هي طريقة إعادة الاختبار، وقد توصل الباحث إلى تحقيق عنصر الثبات عن طريق إعادة الاختبار.
- **الموضوعية:** الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي.

(1)- محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب، مرجع سابق، ص 224.

(1)- فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة : أسس البحث العلمي، الإسكندرية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، 2002، ص167.

يجب أن تكون تعليمات الاختبار ومحتويات الاستبيان واضحة ومفهومة، وكلما تحقق الثبات تحققت الموضوعية.⁽¹⁾

10- إجراءات التطبيق الميداني: في اليوم الأول 2017/02/23 تم تحديد عينة الدراسة وإجراء بعض المقابلات مع أفراد العينة وهذا كتمهيد للدراسة التي نحن بصدد تطبيقها. وفي اليوم الثاني 2017/03/20 تم تحديد أسئلة الاستبيان التي تناولنا فيها ثلاث محاور.

بعد تصميم استمارة استبيان وصياغتها بالشكل الأخير قمنا بتوزيعها على أفراد العينة المختارة في الفترة الزمنية من (15 أبريل إلى 05 ماي 2017) وبعد استرجاعها وفرزها وتفحص الإجابات تم تقديم مناقشة وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في استمارة الاستبيان، وقمنا بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية الموافقة لها وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي تتضمنها الدراسة

11- أسلوب التحليل الإحصائي:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج المتحصل عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على أشكال نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

س ← 100%

ع ← x
فان: $x = 100 \times \frac{ع}{س}$

حيث أن:

X: النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة.

-اختبار كا²

(1) - كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة ، ص 39-40.

خلاصة الفصل:

إن تحديد وضبط مجال الدراسة الميدانية يعتبر العنصر المهم والسبيل الأنجع للوصول إلى نتائج هادفة للدراسة، وقد قمنا في دراستنا هذه بضبط محالات الدراسة الميدانية على أساس الفروض التي وضعناها و التي نريد الوصول إلى تحقيقها.

و يعتبر هذا الفصل أيضا مقدمة للقيام بدراسة استطلاعية لأخذ انطباع ينتهي بنا في الدراسة الأساسية إلى التعرف على تنفيذ أفضل و أدق الطرق للوصول إلى النتائج مع إيماننا بعدم وجود منهج علمي جامد ذي خطوات محددة تلزم كل باحث بتتبعها بنفس الترتيب، و لكن يبقى الإلمام بالمبادئ الأساسية لمناهج البحث.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق ، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها ، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها .

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، ويعتبر الفصل الأول في منهجية الدراسة محور الدراسة الميدانية، وفيه تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني والشروط العلمية للأداة وضبط متغيرات الدراسة وعينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وإجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة وأسلوب التحليل الإحصائي.

تحليل النتائج:

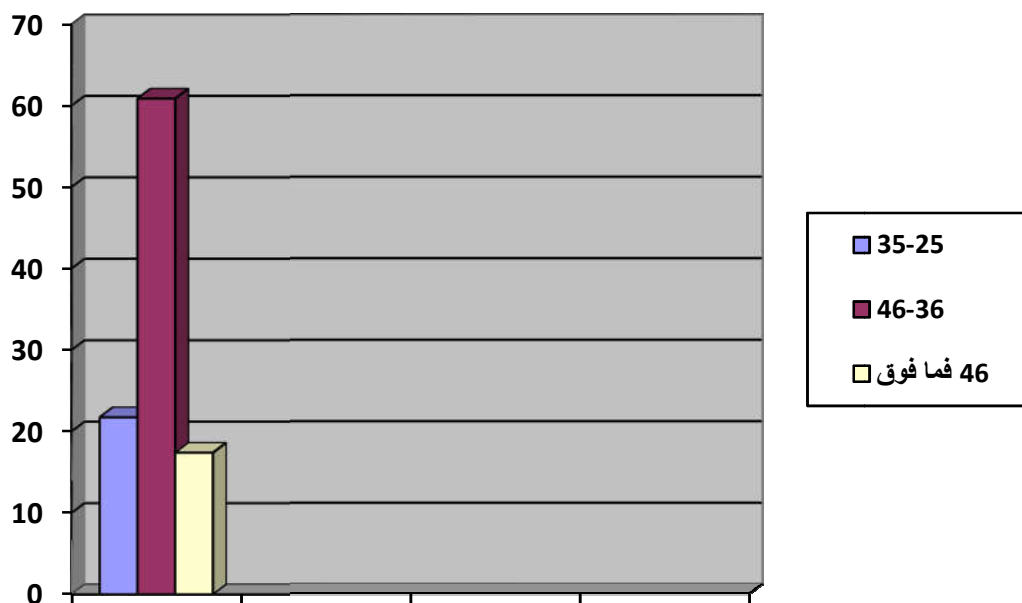
1-المعلومات الخاصة بالمدرسين:

-السؤال الأول : حول السن.

-الغرض من السؤال: معرفة الأعمار المختلفة للمدرسين.

الجدول رقم (01) : توزيع المدرسين حسب الفئات النسب.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسب %	التكرار	الإجابة
			مجدولة	محسوبة			
دال	0.05	02	05.99	07.90	%21.74	05	(35-25)
					%60.86	14	(46-36)
					%17.39	04	47 ما فوق
					%100	23	المجموع



الشكل (01) يبين سن المدربين

-التحليل:-

من خلال النسب الواردة في الجدول رقم (01) والتي تهدف لمعرفة معرفة الأعمار المختلفة للمدربين حيث نلاحظ أن نسبة 60.86% تتراوح أعمارهم ما بين (36-46) ، تليها نسبة 21.74% أعمارهم ما بين (25-35) ، أما الذين أعمارهم فوق 47 سنة فقد كانت نسبتهم 17.39%.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 07.90 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 ، إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

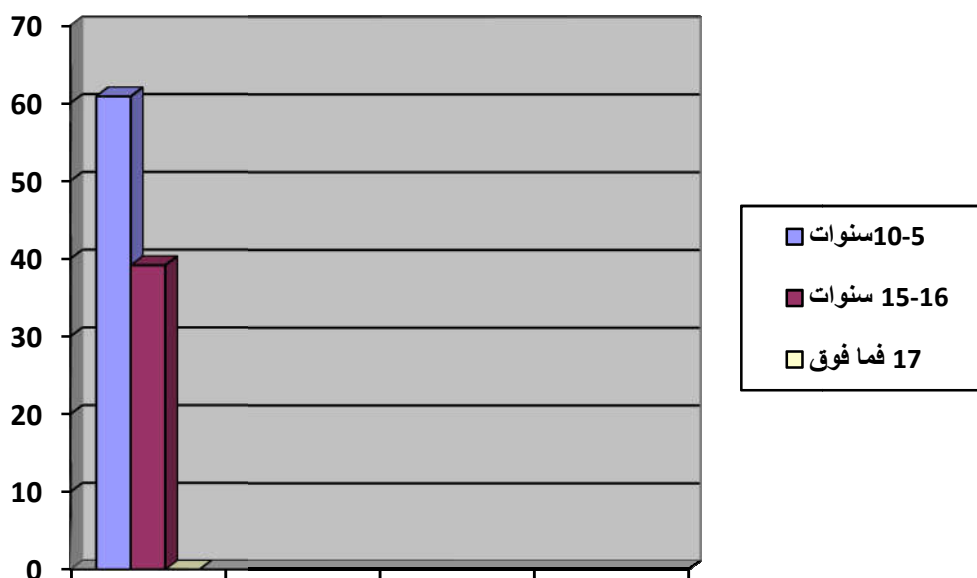
ونسنتج من خلال النسب المدونة في الجدول أن النسبة العالية من المدربين سنهم يتراوح ما بين (36-46) سنة .

السؤال الثاني: الخبرة التدريبية.

الغرض من السؤال: معرفة عدد سنوات الخبرة بالنسبة للمدربين.

الجدول رقم (02): يبين مدة التدريب.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسب %	التكرار	الإجابة
			مجدولة	محسوبة			
دال	0.05	0 2	05.99	13.13	60.86%	14	من 05 إلى 10 سنوات
					39.14%	09	من 11 إلى 16 سنة
					00%	00	من 17 فما فوق
					100%	23	المجموع



الشكل (02) يوضح عدد سنوات الخبرة

-التحليل:

من خلال الجدول نلاحظ أن عدد سنوات الخبرة لدى المدربين تتحكم تحكم مطلق في عددهم ،ذلك أن ذوي الخمس سنوات خبرة يتقدمون نوعا ما من ناحية العدد عن المدربين الذين يمتلكون رصيد أكبر من سنوات الخبرة والعمل على الأقل أكثر من 10سنوات ،بينما المدربون الذين ينتمون إلى مجموعة سنوات خبرة (5-10) يمثلون أكبر نسبة من المدربين العاملين في قطاع التدريب وذلك بنسبة تقدر بـ 60.86%.

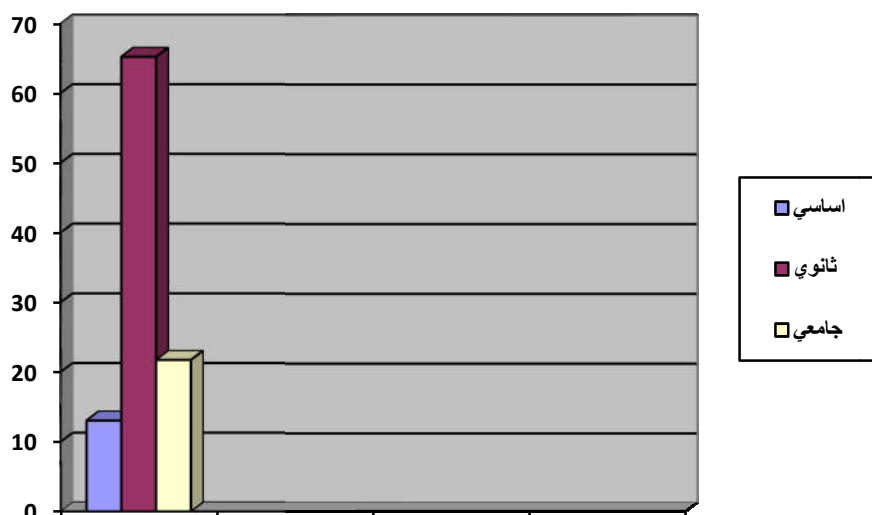
ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 13.13 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولة 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية. ونستنتج من خلال النسب المدونة في الجدول أن النسبة العالية من المدربين لديهم خبرة تتراوح ما بين 05 إلى 10سنوات.

-السؤال الثالث : حول المستوى الدراسي.

-الغرض من السؤال: معرفة المستوى الدراسي للمدربين.

الجدول رقم (03): توزيع المدربين حسب المستويات الإدارية .

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسب %	التكرار	الإجابة
			مجدولة	محسوبة			
دال	0.05	0 2	05.99	10.78	13.04%	03	أساسي
					65.22%	15	ثانوي
					21.74%	05	جامعي
					100%	23	المجموع



شكل (03) يبين المستوى الدراسي للمدربين

-التحليل:

قبل التعليق على معلومات الجدول نود أن نذكر أن المستوى التعليمي للمدربين ذو علاقة وارتباط وطيد بالقدرة القيادية والتعامل مع اللاعبين ، إن العمل الإحصائي المنجز من خلال الجدول يشير بالدرجة الأولى إلى أن المستوى الدراسي لدى المدربين يكاد يتركز في المستوى الثانوي الدعم بتكوين في معاهد متخصصة ، وفي المقابل نكاد أن لا نجد أي مدرب تحت هذا المستوى (ابتدائي ، متوسط) هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن نسبة المدربين الذين يمتلكون مستوى جامعي تبدو قليلة إذا ما قورنت بذوي المستوى الثانوي وهذا راجع بالدرجة الأولى إلى السياسة المتبعة في اختيار المدربين ويتوضح ذلك في اعتماد الأندية والفرق المحلية على المدربين ذوي المستوى الثانوي والذين بدورهم كانوا قد استفادوا من العمل في ميدان التدريب في وقت مبكر وذلك مقارنة بذوي المستوى الجامعي الذين لم يسعفهم الحظ في خوض غمار تدريب أندية و فرق بسبب حداثة العهد (التخرج).

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 10.78 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية. ونستنتج من خلال النسب المدونة في الجدول أن النسبة العالية من المدربين لديهم مستوى دراسي ثانوي.

2- المحور الأول: لخبرة المدربين دور في تحسين تركيز الانتباه والتأثير على أداء الملائمين .

-السؤال الرابع: لمهارة تركيز الانتباه دور كبير في البرنامج التدريبي ولها فوائد على اللاعبين:

فما رأيكم فيها ؟.

-الغرض من السؤال: التعرف على آراء مدربي الملائمة حول مهارة تركيز الانتباه.

الجدول رقم(04): يبين مدى ضرورة مهارة تركيز الانتباه.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	χ^2		النسب %	التكرار	الإجابة
			جدولة	محسوبة			
دال	0.05	01	03.84	7.34	78.26	18	ضرورية
					21.74	05	غير ضرورية
					%100	23	المجموع



الشكل رقم(04): يوضح ضرورة مهارة تركيز الانتباه للملاكمين.

-التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(16) أن نسبة 78.26% أجابوا بأن مهارة تركيز الانتباه ضرورية، وهذا راجع لفائدة مهارة تركيز الانتباه على اللاعبين، حيث أنها تساعد على الاسترجاع والتخلص من التعب وزيادة الأداء، أما نسبة 21.74% أجابوا بأنها غير ضرورية وهذا يعني أنهم لا يولونها الأهمية البالغة خلال البرنامج التدريبي.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 7.34 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

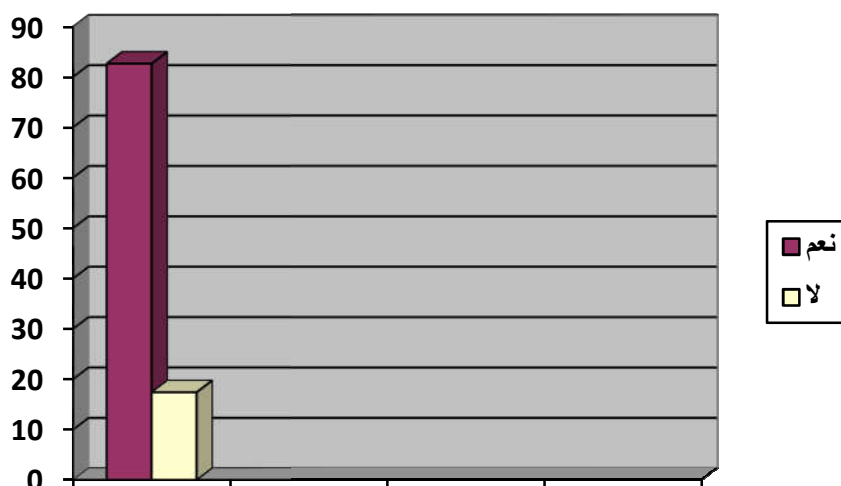
نستنتج أن معظم مدربي الملاكمة يأخذون مهارة تركيز الانتباه بعين الاعتبار ويرون بأنها ضرورية كونها تساعد على زيادة الأداء وتحسينه.

-السؤال الخامس: هل برنامجكم التدريبي يشمل مهارة تركيز الانتباه؟.

-الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام مدربي الملاكمة لمهارة تركيز الانتباه والمناسبة أثناء البرنامج التدريبي.

الجدول رقم(05): يبين مدى اهتمام مدربي الملاكمة بمهارة تركيز الانتباه في البرنامج التدريبي.

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	19	82.61	9.78	03.84	01	0.05	دال
لا	04	17.39					
المجموع	23	%100					



الشكل رقم(05): يوضح اهتمام مدربي الملاكمة بمهارة تركيز الانتباه في البرنامج التدريبي.

-التحليل:

من خلال الجدول رقم(17) نلاحظ أن نسبة 82.61% أجابوا بـ: "نعم" أي أن البرنامج التدريبي لمدربي الملاكمة يشمل مهارة تركيز الانتباه ، أما نسبة 17.39% أجابوا بـ: "لا" وهذا يعني أن برنامجهم التدريبي لا يشمل مهارة تركيز الانتباه.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 9.78 وهي أعلى من قيمة χ^2 المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

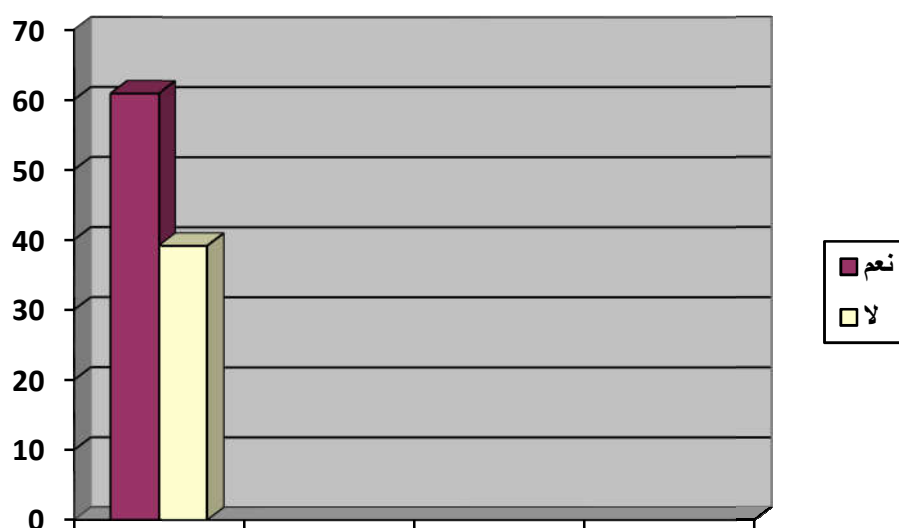
نستنتج أن البرنامج التدريبي لبعض مدربي الملاكمة يشمل مهارة تركيز الانتباه ، وهذا راجع لفائدة مهارة تركيز الانتباه في تقادي نقص الأداء وزيادة استيعابهم للتمارين المقدمة من طرف المدربين .

-السؤال السادس: هل هناك برامج خاصة متبعة في تطبيق مهارة تركيز الانتباه ؟.

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت هناك برامج خاصة متبعة من طرف مدربي الملاكمة في تطبيق مهارة تركيز الانتباه.

الجدول رقم(06): يبين ما إذا كانت هناك برامج خاصة متبعة في تطبيق مهارة تركيز الانتباه أم لا.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	χ^2		النسب %	التكرار	الإجابة
			مجدولة	محسوبة			
دال	0.05	01	03.84	12.56	86.95	20	نعم
					13.05	03	لا
					%100	23	المجموع



الشكل رقم (06): يوضح ما إذا كانت هناك برامج خاصة متبعة في تطبيق مهارة تركيز الانتباه من طرف المدربين.

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن نسبة 86.95% أجابوا بـ: "نعم" وهذا يعني أن هناك برامج خاصة متبعة من طرف مدربي الملاكمة في تطبيق مهارة تركيز الانتباه ، أما نسبة 13.05% أجابوا بـ: "لا" وبذلك فإنه لا توجد برامج خاصة متبعة من طرفهم في تطبيق مهارة تركيز الانتباه.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 12.56 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 ، إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

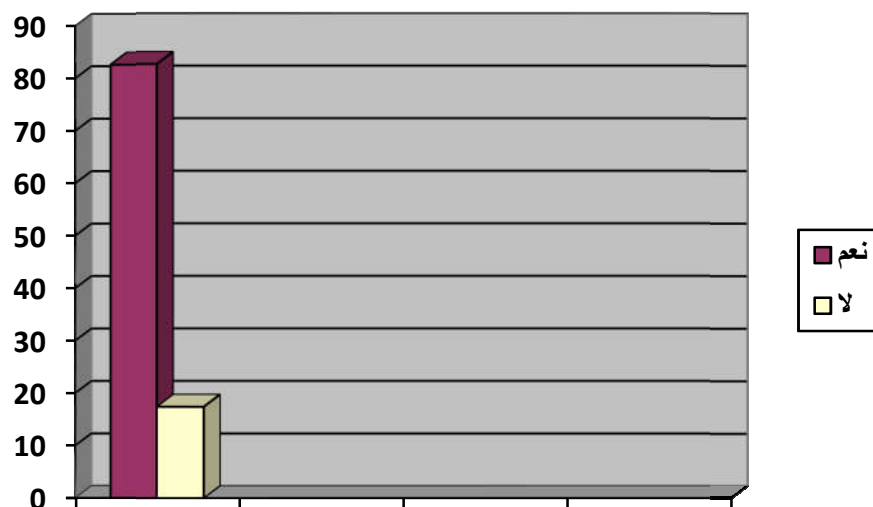
نستنتج أن بعض مدربي الملاكمة يتبعون برامج خاصة في تطبيق مهارة تركيز الانتباه.

-السؤال السابع: هل لمهارة تركيز الانتباه دور في إعداد و تحضير اللاعبين للمنافسة ؟.

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان مهارة تركيز الانتباه دور في إعداد وتحضير اللاعبين للمنافسة.

الجدول رقم(07): يبين مدى دور مهارة تركيز الانتباه في إعداد وتحضير اللاعبين للمنافسة.

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	17	73.91	5.26	03.84	01	0.05	دال
لا	6	26.09					
المجموع	23	%100					



الشكل رقم(07): يوضح دور مهارة تركيز الانتباه في إعداد وتحضير اللاعبين للمنافسة.

-التحليل:-

نلاحظ من خلال الجدول رقم(19) أن نسبة 73.91% أجابوا بـ: "نعم" وبالتالي فهم يرون أن لمهارة تركيز الانتباه دور في إعداد وتحضير اللاعبين للمنافسة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والميمنة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 5.26 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن مدربي الملاكمة يرون أن لمهارة تركيز الانتباه دور في إعداد وتحضير اللاعبين للمنافسة.

-السؤال الثامن: هل مهارة تركيز الانتباه دور في تحسين اداء الملاكمين وفي مختلف مراحل التدريب؟.

-الغرض من السؤال: التعرف على ما إذا كان لمهارة تركيز الانتباه دور في تحسين اداء الملاكمين وفي مختلف مراحل التدريب.

الجدول رقم(08): يبين مدى دور مهارة تركيز الانتباه في تحسين اداء الملاكمين وفي مختلف مراحل التدريب.

الإجابة	التكرار	النسب %	χ^2		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	جدولة			
نعم	18	78.26	7.34	03.84	01	0.05	دال
لا	5	21.73					
المجموع	23	%100					



الشكل رقم (08): يوضح دور مهارة تركيز الانتباه في تحسين أداء الملاكمين وفي مختلف مراحل التدريب.

- التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة 78.26% أجابوا بـ: "نعم" أي أن مدربي الملاكمة يعتبرون أن مهارة تركيز الانتباه دور في تحسين أداء الملاكمين وفي مختلف مراحل التدريب.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 7.34 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

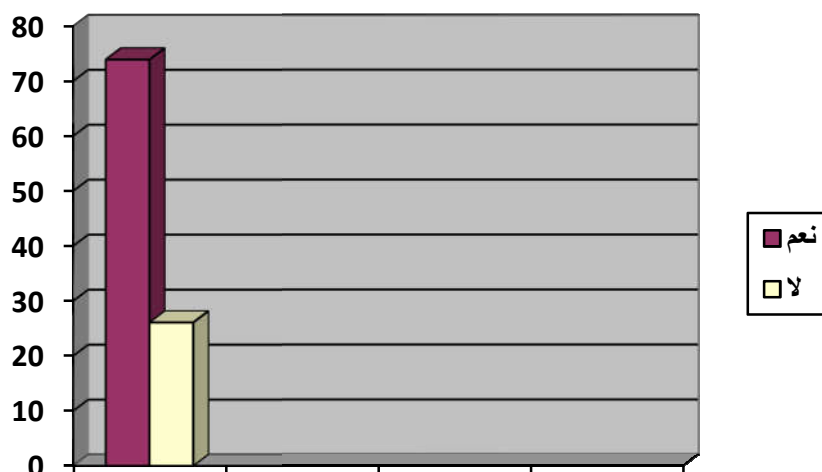
نستنتج أن مهارة تركيز الانتباه دور في تحسين أداء الملاكمين وفي مختلف مراحل التدريب.

-السؤال التاسع: هل مهارة تركيز الانتباه دور في تحسين التحكم في انفعالات اللاعبين أثناء عملك كمدرّب .

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لمهارة تركيز الانتباه دور في تحسين التحكم في انفعالات اللاعبين اثناء عمك كمدرّب.

الجدول رقم(09): يبين مدى دور مهارة تركيز الانتباه في تحسين التحكم في انفعالات اللاعبين اثناء عمك كمدرّب.

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	21	91.3	15.69	03.84	01	0.05	دال
لا	02	8.7					
المجموع	23	%100					



الشكل رقم(09): يوضح دور مهارة تركيز الانتباه في تحسين التحكم في انفعالات اللاعبين اثناء عمك كمدرّب.

-التحليل:-

من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 91.3% أجابوا بـ: "نعم" هذا يعني أن مدربي الملاكمة يرون أن لمهارة تركيز الانتباه دور في تحسين التحكم في انفعالات اللاعبين اثناء عملك كمدرّب.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبين في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 15.69 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن لمهارة تركيز الانتباه دور في تحسين التحكم في انفعالات اللاعبين اثناء عملك كمدرّب.

-السؤال العاشر: هل تساعد مهارة تركيز الانتباه في الحفاظ على مستوى الملاكمين واسترجاع لياقتهم البدنية ؟.

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تساعد في الحفاظ على المستوى البدني واسترجاع اللياقة البدنية للملاكمين.

الجدول رقم (10): يبين أهمية مهارة تركيز الانتباه في الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للملاكمين.

الإجابة	التكرار	النسب %	χ^2		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	جدولة			
غالباً	18	78.26	7.34	03.84	01	0.05	دال
أحياناً	05	21.73					
المجموع	23	%100					



الشكل رقم (10): يوضح أهمية مهارة تركيز الانتباه في الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للملاكمين.

-التحليل:

من خلال الجدول رقم (40) نلاحظ أن نسبة 78.26% أجابوا بأن مهارة تركيز الانتباه غالبا ما تساعد في الحفاظ على المستوى البدني واسترجاع اللياقة البدنية، أما نسبة 21.73% أجابوا بأن مهارة تركيز الانتباه تساعد أحيانا في الحفاظ على مستوى البدني واسترجاع اللياقة البدنية.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 7.34 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن مهارة تركيز الانتباه غالبا ما تساعد الملاكمين في الحفاظ على المستوى البدني واسترجاع اللياقة البدنية.

مناقشة نتائج المحور الأول :

في الفرضية الأولى افترضنا أن لخبرة المدربين دور في تحسين تركيز الانتباه والتأثير على أداء الملاكمين ، فهاته الفرضية توضح أن لخبرة المدربين دور في تحسين تركيز الانتباه والتأثير على أداء الملاكمين ، وذلك من خلال نتائج الجدولين رقم (04)،(05) ،(06) من استمارة الاستبيان والتي توضح أن هناك برامج خاصة متبعة من طرف مدربي الملاكمة في تطبيق مهارة تركيز الانتباه ،كذلك أن البرنامج التدريبي لمدربي الملاكمة يشمل مهارة تركيز الانتباه وقد تمت البرهنة على صدق الفرضية الأولى من خلال نسبة 62,07% من إجابات أفراد عينة الدراسة.

بالإضافة إلى أن عدد سنوات الخبرة لدى المدربين تتحكم مطلق في عددهم ،ذلك أن ذوي الخمس سنوات خبرة يتقدمون نوعا ما من ناحية العدد عن المدربين الذين يمتلكون رصيد أكبر من سنوات الخبرة والعمل على الأقل أكثر من 10 سنوات ،بينما المدربون الذين ينتمون إلى مجموعة سنوات خبرة (5-10) يمثلون أكبر نسبة من المدربين العاملين في قطاع التدريب وذلك بنسبة تقدر بـ 60.86%.

3- المحور الثاني: قلة الاهتمام بمهارة تركيز الانتباه يؤثر على أداء الملاكمين

-السؤال الحادي عشر: أثناء الحصة التدريبية هل هناك تركيز كبير على لمهارة تركيز الانتباه للملاكمين ؟.

-الغرض من السؤال: معرفة مدى حرص مدربي الملاكمة على مهارة تركيز الانتباه في الحصة التدريبية.

الجدول رقم(11): يبين مدى اهتمام مدربي الملاكمة بمهارة تركيز الانتباه في الحصة التدريبية.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسب %	التكرار	الإجابة
			مجدولة	محسوبة			
دال	0.05	01	03.84	9.78	69.56	19	نعم
					30.44	04	لا
					%100	23	المجموع



الشكل رقم(11): يوضح اهتمام مدربي الملاكمة بمهارة تركيز الانتباه في الحصة التدريبية.

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(11) أن نسبة 69.56% أجابوا بـ: "نعم" وهذا يعني أن

مدربي الملاكمة يولون اهتمام كبير بمهارة تركيز الانتباه أثناء الحصة التدريبية لما لها من فائدة على اللاعبين ، أما نسبة 30.44% أجابوا بـ"لا" وبالتالي إهمالهم لمهارة تركيز الانتباه أثناء الحصة التدريبية ولا يتم التركيز عليها جيدا.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبين في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 9.78 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 ، إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن أغلبية مدربي الملاكمة يركزون على مهارة تركيز الانتباه للملاكمين أثناء الحصة التدريبية لتحقيق الأهداف المرجوة من جهة، ولتفادي ضعف الأداء من جهة أخرى.

-السؤال الثاني عشر: هل مهارة تركيز الانتباه تأخذ الوقت الكافي من الحصة التدريبية؟.

-الغرض من السؤال: التعرف على ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تأخذ الوقت الكافي من الحصة التدريبية.

الجدول رقم(12): يبين ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تأخذ الوقت الكافي من الحصة التدريبية أم لا.

الإجابة	التكرار	النسب %	χ^2		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	جدولة			
نعم	21	91.3	15.69	03.84	01	0.05	دال
لا	02	8.7					
المجموع	23	100%					



الشكل رقم (12): يوضح ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تأخذ الوقت الكافي من الحصة التدريبية.

-التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن نسبة 91.3% أجابوا بـ: "نعم" ، أي أن مدربي الملاكمة يعطون الوقت الكافي لمهارة تركيز الانتباه في الحصة التدريبية، أما نسبة 8.7% أجابوا بـ: "لا" وبالتالي لا يعطون الوقت الكافي لمهارة تركيز الانتباه أثناء الحصة التدريبية.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبين في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 15.69 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 ، إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

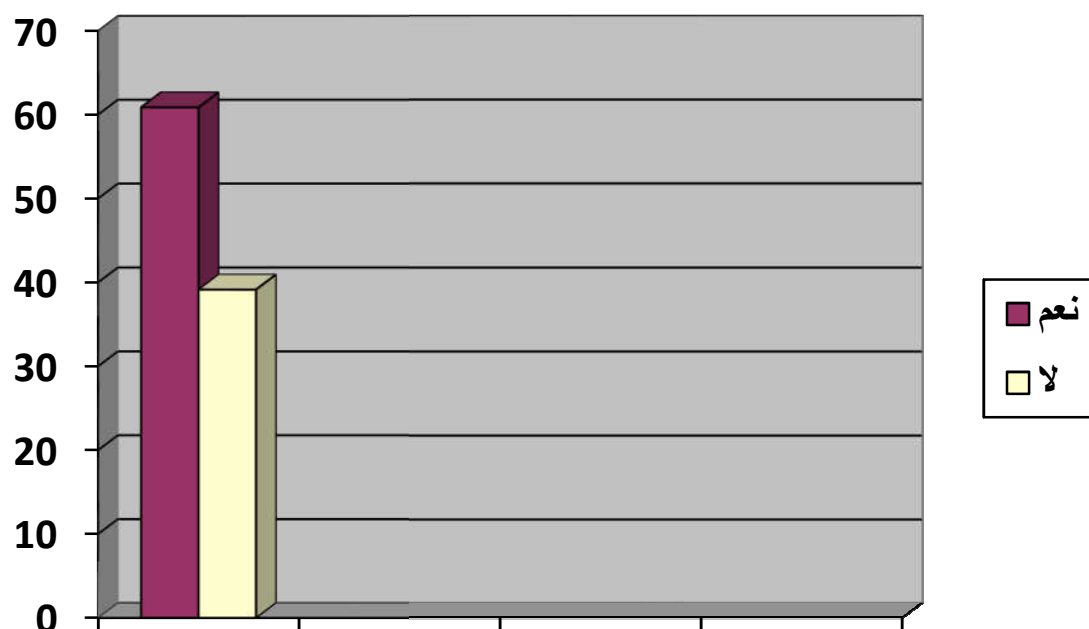
نستنتج أن معظم مدربي الملاكمة يولون اهتماما كبيرا بمهارة تركيز الانتباه من خلال إعطاء الوقت الكافي أثناء الحصة التدريبية.

-السؤال الثالث عشر: هل ترون أن قلة التمارين الخاصة بمهارة تركيز الانتباه يعرض الملاكمين إلى انخفاض مستوى الأداء؟.

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت قلة التمارين الخاصة بمهارة تركيز الانتباه يعرض الملاكمين إلى انخفاض مستوى الأداء.

الجدول رقم(13): يبين ما إذا كان قلة التمارين الخاصة بمهارة تركيز الانتباه يعرض الملاكمين إلى انخفاض مستوى الأداء أم لا.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسب %	التكرار	الإجابة
			مجدولة	محسوبة			
دال	0.05	01	03.84	12.56	69.56	20	نعم
					30.44	03	لا
					%100	23	المجموع



الشكل رقم(13): يوضح علاقة قلة التمارين الخاصة بمهارة تركيز الانتباه و انخفاض مستوى الأداء.

-التحليل:-

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن نسبة 69.56% أجابوا ب: "نعم" أي أن مدربي الملاكمة يرون أن قلة التمارين الخاصة بمهارة تركيز الانتباه يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء للملاكمين.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 12.56 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

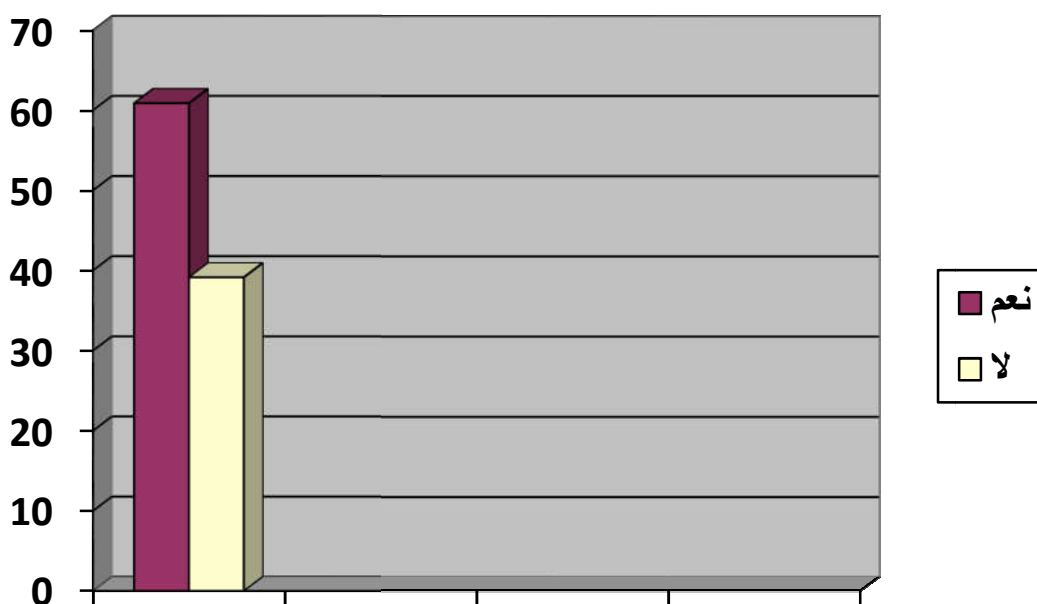
نستنتج أن قلة التمارين الخاصة بمهارة تركيز الانتباه يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء للملاكمين.

-السؤال الرابع عشر: هل ترون أن قلة الإهتمام بمهارة تركيز الانتباه يؤدي إلى ضعف اداء الملاكمين ؟.

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت قلة الإهتمام بمهارة تركيز الانتباه تؤدي إلى ضعف اداء الملاكمين.

الجدول رقم(14): يبين ما إذا كان عدم التركيز على مهارة تركيز الانتباه يؤدي إلى ضعف اداء الملاكمين أم لا.

الإجابة	التكرار	النسب %	χ^2		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	جدولة			
نعم	21	91.3	15.69	03.84	01	0.05	دال
لا	02	8.7					
المجموع	23	100%					



الشكل رقم (14): يوضح عدم الاهتمام بمهارة تركيز الانتباه وعلاقته بضعف أداء الملاكمين.

-التحليل:-

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة 91.3% أجابوا بـ: "نعم" أي أن مدربي الملاكمة يرون أن قلة الإهتمام بمهارة تركيز الانتباه تؤدي إلى ضعف أداء الملاكمين.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 15.69 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن قلة الإهتمام بمهارة تركيز الانتباه تؤدي إلى ضعف أداء الملاكمين.

-السؤال الخامس عشر: هل تنمية مهارة تركيز الانتباه التي تقوم بها تعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب و الإدراك الكامل لظروف المباراة ؟

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت تنمية مهارة تركيز الانتباه تعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب و الإدراك الكامل لظروف المباراة

الجدول رقم(15): يبين ما إذا كانت تنمية مهارة تركيز الانتباه تعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب و الإدراك الكامل لظروف المباراة.

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	18	78.26	7.34	03.84	01	0.05	دال
لا	5	21.74					
المجموع	23	%100					



الشكل رقم(15): يوضح ما إذا كانت تنمية مهارة تركيز الانتباه تعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب و الإدراك الكامل لظروف المباراة

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة 78.26% أجابوا بـ: "نعم" أي أن مدربي الملاكمة يرون أن تنمية مهارة تركيز الانتباه تعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب و الإدراك الكامل لظروف المباراة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبين في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 7.34 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

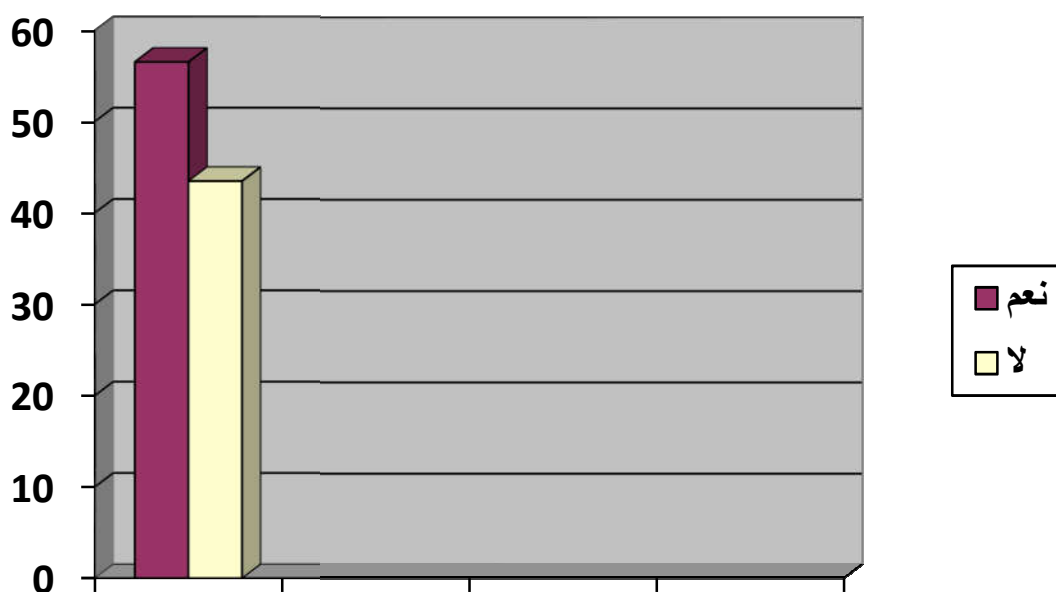
نستنتج أن تنمية مهارة تركيز الانتباه تعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب و الإدراك الكامل لظروف المباراة

-السؤال السادس عشر: هل مهارة تركيز الانتباه التي تقوم بها تساعد في تكوين مناخ ايجابي في الفريق ؟

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تساعد في تكوين مناخ ايجابي في الفريق

الجدول رقم(16): يبين ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تساعد في تكوين مناخ ايجابي في الفريق.

الإجابة	التكرار	النسب %	χ^2		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	جدولة			
نعم	20	69.56	12.56	03.84	01	0.05	دال
لا	03	30.44					
المجموع	23	%100					



الشكل رقم (16): يوضح ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تساعد في تكوين مناخ ايجابي في الفريق

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن نسبة 69.56% أجابوا بـ: "نعم" ، أي أن مدربي يرون أن مهارة تركيز الانتباه تساعد في تكوين مناخ ايجابي في الفريق، أما نسبة 30.44% أجابوا بـ: "لا" وبالتالي لا يرون أن مهارة تركيز الانتباه تساعد في تكوين مناخ ايجابي في الفريق

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 12.56 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 ، إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن مهارة تركيز الانتباه تساعد في تكوين مناخ ايجابي في الفريق

السؤال السابع عشر: هل مهارة تركيز الانتباه التي تقوم بها تعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب ؟

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب

الجدول رقم(17): يبين ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب.

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	19	82.6	09.78	03.84	01	0.05	دال
لا	04	17.4					
المجموع	23	%100					



الشكل رقم(17): يوضح ما إذا كانت مهارة تركيز الانتباه تعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب.

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة 82.6% أجابوا بـ: "نعم" أي أن مدربي الملاكمة يرون أن مهارة تركيز الانتباه تعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 09.78 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

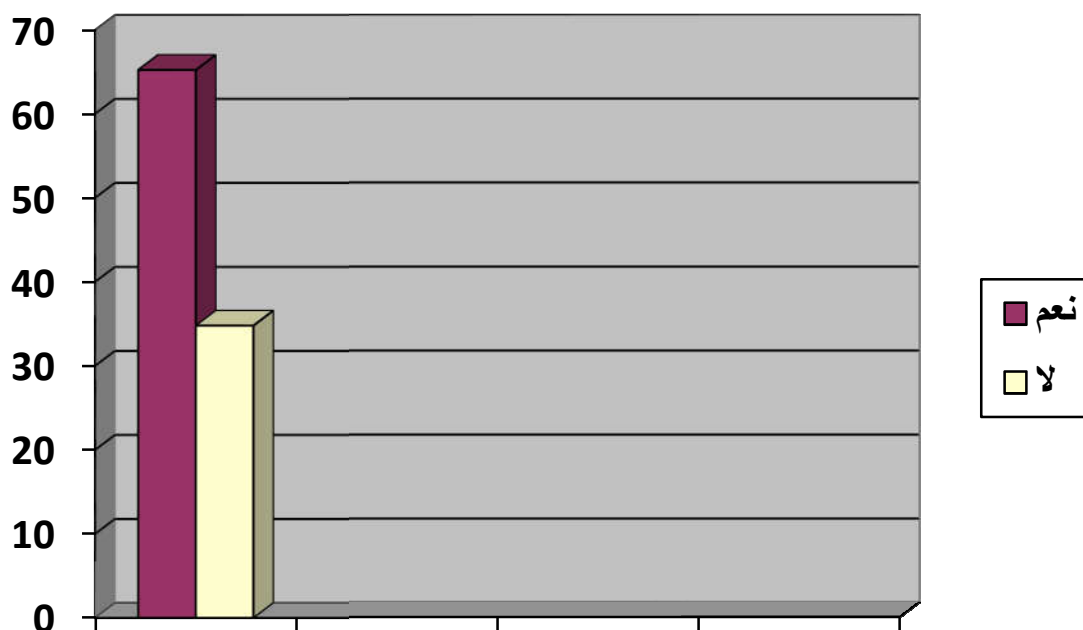
نستنتج مهارة تركيز الانتباه تعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب.

السؤال الثامن عشر: هل تعلنون للاعبين عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز؟

الغرض من السؤال: معرفة وجود إعلان عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز

الجدول رقم(18): يبين وجود إعلان عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز.

الإجابة	التكرار	النسب %	χ^2		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	جدولة			
نعم	21	91.3	15.69	03.84	01	0.05	دال
لا	02	8.7					
المجموع	23	%100					



الشكل رقم (18): يوضح وجود إعلان عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن نسبة 91.3% أجابوا بـ: "نعم" ، أي أن مدربي الملاكمة يعلنون للاعبين عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز ، أما نسبة 8.7% أجابوا بـ: "لا" وبالتالي لا يعلنون للاعبين عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² والميينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 15.69 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 ، إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج مدربي الملاكمة يعلنون للاعبين عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز.

السؤال التاسع عشر: هل تستمع للاعبين و تتفهم انشغالاتهم؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يستمع للاعبين و يتفهم انشغالاتهم

الجدول رقم(19): يبين ما إذا كان المدرب يستمع للاعبين و يتقهم انشغالاتهم.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسب %	التكرار	الإجابة
			مجدولة	محسوبة			
دال	0.05	01	03.84	7.34	78.26	18	نعم
					21.73	05	لا
					%100	23	المجموع



الشكل رقم(19): يوضح إذا كان المدرب يستمع للاعبين و يتقهم انشغالاتهم.

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن نسبة 78.26% أجابوا ب: "نعم" ، أي أن

مدربي الملاكمة يستمعون للاعبين و يتفهمون انشغالاتهم ، أما نسبة 21.73% أجابوا بـ:
"لا" وبالتالي لا يستمعون للاعبين و لا يتفهمون انشغالاتهم

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد
أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 7.34 وهي أعلى من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة
الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن مدربي الملاكمة يستمعون للاعبين و يتفهمون انشغالاتهم

مناقشة نتائج المحور الثاني :

في الفرضية الثانية افترضنا أن قلة الاهتمام بمهارة تركيز الانتباه يؤثر على أداء
الملاكمين ، فهاته الفرضية توضح أن قلة الاهتمام بمهارة تركيز الانتباه يؤثر على أداء
الملاكمين ، وذلك من خلال نتائج الجدولين رقم (11)، (12) (14) من استمارة الاستبيان
والتي توضح أن مدربي الملاكمة يولون اهتمام كبير بمهارة تركيز الانتباه أثناء الحصة
التدريبية لما لها من فائدة على اللاعب ، إضافة إلى أن مدربي الملاكمة يعطون الوقت
الكافي لمهارة تركيز الانتباه في الحصة التدريبية.

كذلك أن مدربي الملاكمة يرون أن قلة الإهتمام بمهارة تركيز الانتباه تؤدي إلى ضعف
أداء الملاكمين.

وقد تمت البرهنة على صدق الفرضية الثانية من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة

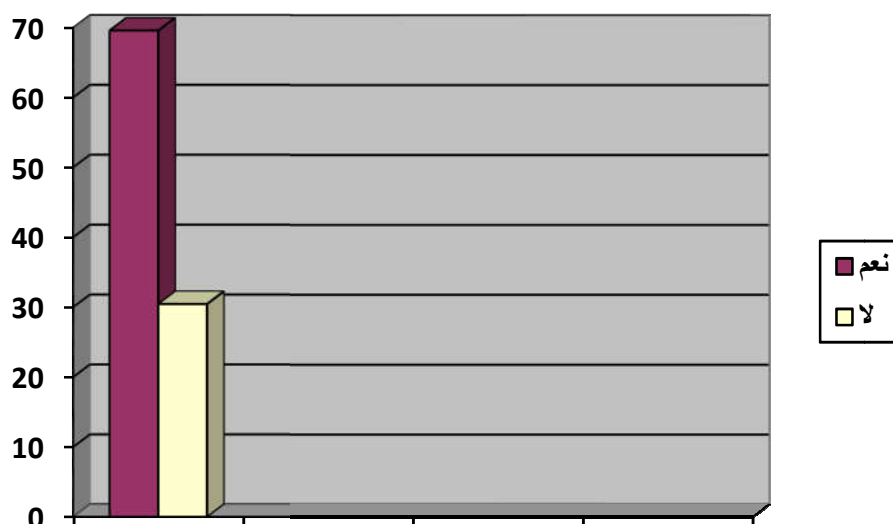
4-المحور الثالث: تدريب مهارة تركيز الانتباه لها دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز
لدى لاعبي الملاكمة

-السؤال العشرون: هل تقوم بتدريب الملاكمين بجدية لكي يصبحوا أفضل لاعبين في
الملاكمة ؟

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بتدريب الملاكمين بجدية لكي يصبحوا
أفضل لاعبين.

الجدول رقم(20): يبين ما إذا كان المدرب يقوم بتدريب الملاكمين بجدية لكي يصبحوا أفضل لاعبين.

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	20	86.95	12.56	03.84	01	0.05	دال
لا	03	13.05					
المجموع	23	%100					



الشكل رقم(20): يوضح ما اذا كان المدرب يقوم بتدريب الملاكمين بجدية لكي يصبحوا أفضل لاعبين.

-التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(20) أن نسبة 69.56% أجابوا بـ: "نعم" وهذا يعني أن مدربي الملاكمة يقومون بتدريب الملاكمين بجدية لكي يصبحوا أفضل لاعبين في الملاكمة

، أما نسبة 30.44% أجابوا بـ"لا" وبالتالي لا يقومون بتدريب الملاكمين بجدية لكي يصبحوا أفضل لاعبين في الملاكمة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 12.56 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 ، إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

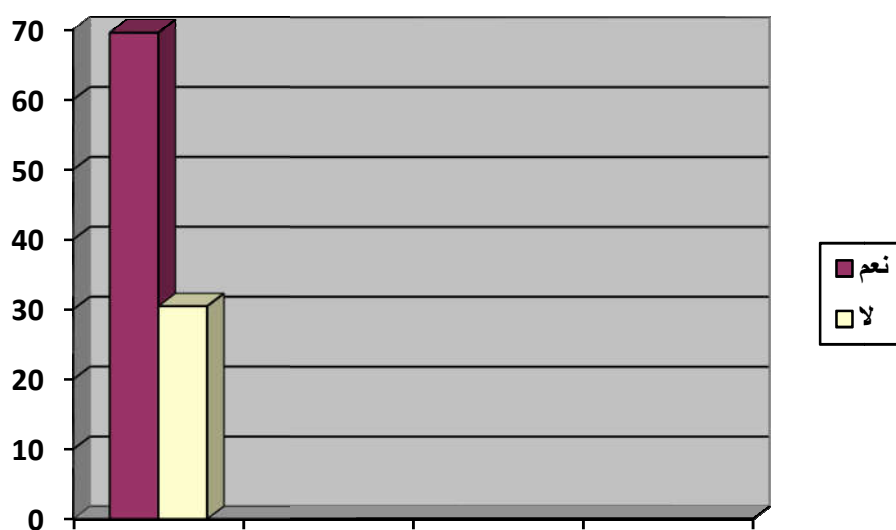
نستنتج أن أغلبية مدربي الملاكمة يقومون بتدريب الملاكمين بجدية لكي يصبحوا أفضل لاعبين في الملاكمة.

-السؤال الحادي والعشرون: هل مستواهم أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة ؟

-الغرض من السؤال: معرفة يبين ما إذا كان مستواهم أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.

الجدول رقم(21): يبين ما إذا كان مستواهم أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.

الإجابة	التكرار	النسب %	χ^2		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	جدولة			
نعم	19	82.6	09.78	03.84	01	0.05	دال
لا	04	17.4					
المجموع	23	100%					



الشكل رقم (21): يوضح ما إذا كان مستواهم أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.

-التحليل:

مدربي الملاكمة يرون أن مستواهم أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة ، أما نسبة 17.4% أجابوا بـ"لا" وبالتالي لا يرون ان مستواهم أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 09.78 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

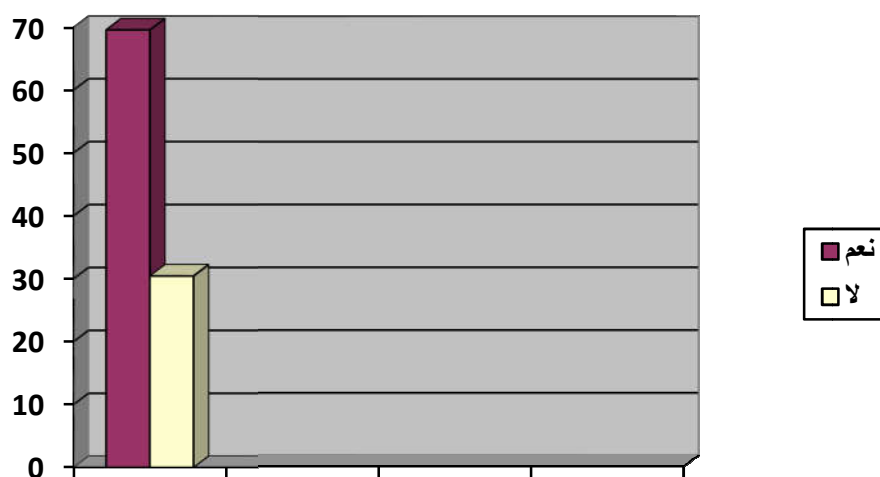
نستنتج أن أغلبية مدربي الملاكمة يرون أن مستواهم أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.

-السؤال الثاني والعشرون: هل تبذل قصارى جهدك في سبيل للوصول بهم لأعلى المستويات في الرياضة ؟

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يبذل قصارى جهده في سبيل للوصول بهم لأعلى المستويات في الرياضة .

الجدول رقم(22): يبين ما إذا كان المدرب يبذل قصارى جهده في سبيل للوصول بهم لأعلى المستويات في الرياضة.

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	21	91.3	15.69	03.84	01	0.05	دال
لا	02	8.7					
المجموع	23	%100					



الشكل رقم(22): يوضح ما إذا كان المدرب يبذل قصارى جهده في سبيل للوصول بهم لأعلى المستويات في الرياضة.

-التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أن نسبة 91.3% أجابوا بـ: "نعم" وهذا يعني أن مدربي الملاكمة يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول بهم لأعلى المستويات في الرياضة ، أما نسبة 8.7% أجابوا بـ"لا" وبالتالي لا يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول بهم لأعلى المستويات في الرياضة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا^2 المحسوبة تساوي 15.69 وهي أعلى من قيمة كا^2 المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن أغلبية مدربي الملاكمة يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول بهم لأعلى المستويات في الرياضة.

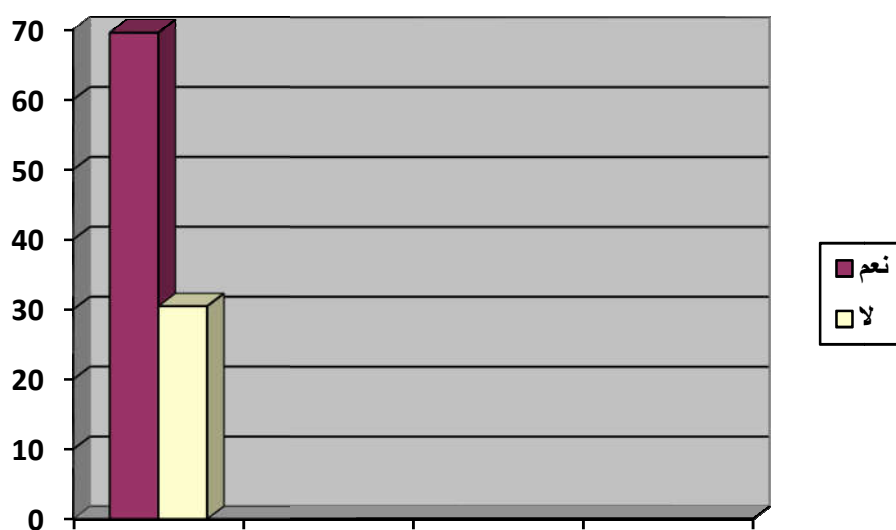
-السؤال الثالث و العشرون: هل التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي

؟

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.

الجدول رقم (23): يبين ما إذا كان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.

الإجابة	التكرار	النسب %	كا^2		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	17	73.91	5.26	03.84	01	0.05	دال
لا	6	26.09					
المجموع	23	100%					



الشكل رقم (23): يوضح ما إذا كان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي..

-التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) أن نسبة 73.91% أجابوا بـ: "نعم" وهذا يعني أن مدربي الملاكمة يرون أن التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي ، أما نسبة 26.09% أجابوا بـ"لا" وبالتالي لا يرون أن التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 5.26 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

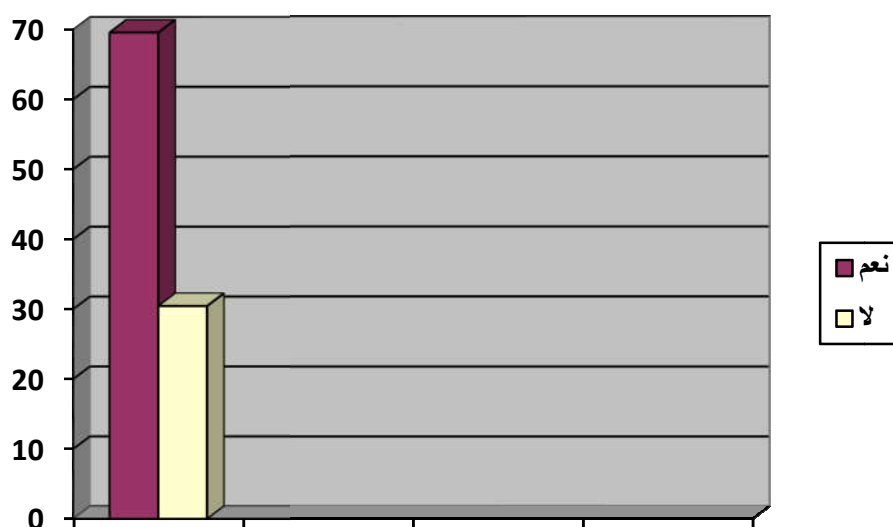
نستنتج أن أغلبية مدربي الملاكمة يرون أن التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.

-السؤال الرابع و العشرون: هل من طبيعتهم مواجهة تحدي المنافس ؟

-الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان من طبيعتهم مواجهة تحدي المنافس.

الجدول رقم(24): يبين طبيعة مواجهة تحدي المنافس بالنسبة للملاكمين.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسب %	التكرار	الإجابة
			مجدولة	محسوبة			
دال	0.05	01	03.84	12.56	86.95	20	نعم
					13.05	03	لا
					%100	23	المجموع



الشكل رقم(24): يوضح طبيعة مواجهة تحدي المنافس بالنسبة للملاكمين.

-التحليل:-

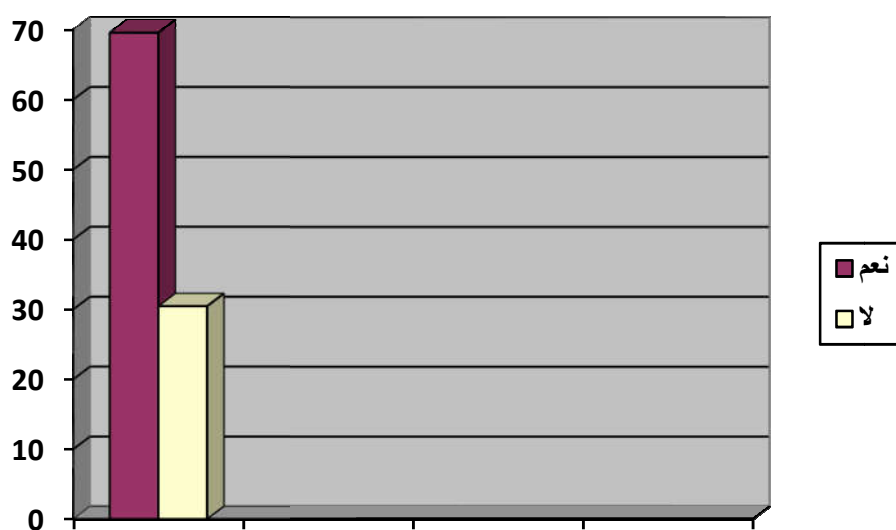
نلاحظ من خلال الجدول رقم(24) أن نسبة 86.95% أجابوا ب:"نعم" وهذا يعني أن مدربي الملاكمة يرون أن من طبيعة الملاكمين مواجهة تحدي المنافس ، أما نسبة 13.05% أجابوا ب"لا" وبالتالي لا يرون أن من طبيعة الملاكمين مواجهة تحدي المنافس. ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 12.56 وهي أعلى من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن أغلبية مدربي الملاكمة يرون أن من طبيعة الملاكمين مواجهة تحدي المنافس

-السؤال الخامس و العشرون: هل يبدو لك في بعض المنافسات أنهم لا يتنافسون بصورة جدية ؟

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الملاكمون لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات .

الجدول رقم(25): يبين طبيعة التنافس بالنسبة للملاكمين.

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	18	78.26	7.34	03.84	01	0.05	دال
لا	5	21.74					
المجموع	23	%100					



الشكل رقم (25): يوضح طبيعة التنافس بالنسبة للملاكمين.

-التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (25) أن نسبة 78.26% أجابوا بـ: "نعم" وهذا يعني أن مدربي الملاكمة يبدو لهم في بعض المنافسات أن الملاكمين لا يتنافسون بصورة جدية ، أما نسبة 21.74% أجابوا بـ"لا" وبالتالي يبدو لهم في بعض المنافسات أن الملاكمين يتنافسون بصورة جدية.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 7.34 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

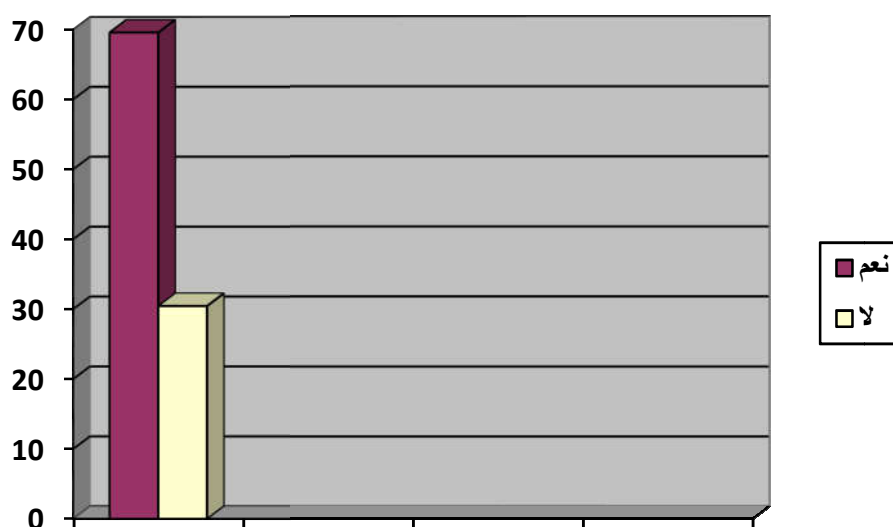
نستنتج أن أغلبية مدربي الملاكمة يبدو لهم في بعض المنافسات أن الملاكمين لا يتنافسون بصورة جدية.

-السؤال السادس و العشرون: هل عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالات الملاكمين بدرجة كبيرة ؟

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الملاكمون يستطيعون أن يتحكموا في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور .

الجدول رقم(26): يبين تحكم الملاكمين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور .

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	19	82.6	09.78	03.84	01	0.05	دال
لا	04	17.4					
المجموع	23	%100					



الشكل رقم(26): يوضح تحكم الملاكمين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور .

-التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(26) أن نسبة 82.6% أجابوا بـ: "نعم" وهذا يعني أن مدربي الملاكمة عندما تسوء الأمور في المنافسة يستطيعون أن يتحكموا في انفعالاتهم

الملاكمين بدرجة كبيرة ، أما نسبة 17.4% أجابوا بـ"لا" عندما تسوء الأمور في المنافسة لا يستطيعون أن يتحكموا في انفعالات الملاكمين بدرجة كبيرة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 09.78 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن أغلبية مدربي الملاكمة عندما تسوء الأمور في المنافسة يستطيعون أن يتحكموا في انفعالات الملاكمين بدرجة كبيرة

-السؤال السابع و العشرون: هل عندما يرتكبون بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائهم ؟

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانوا عندما يرتكبون بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائهم .

الجدول رقم(27): يبين الأخطاء وتأثيرها على الأداء.

الإجابة	التكرار	النسب %	χ^2		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	جدولة			
نعم	20	86.95	12.56	03.84	01	0.05	دال
لا	03	13.05					
المجموع	23	100%					



الشكل رقم (27): يوضح الأخطاء وتأثيرها على الأداء.

-التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (27) أن نسبة 86.95% أجابوا بـ: "نعم" وهذا يعني أن الملاكمين عندما يرتكبون بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائهم ، أما نسبة 13.05% أجابوا بـ"لا" وبالتالي عندما يرتكبون بعض الأخطاء في بداية المنافسة يؤثر ذلك على أدائهم.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 12.56 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

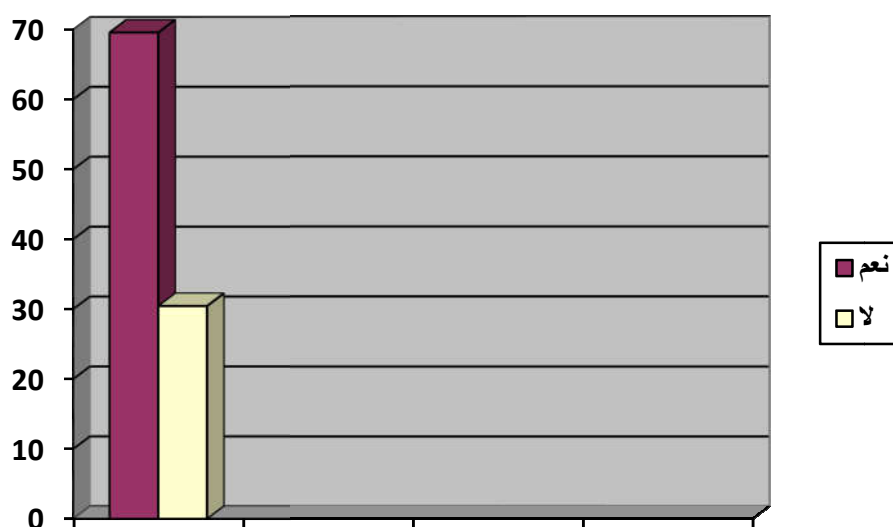
نستنتج أن أغلبية الملاكمين عندما يرتكبون بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائهم

-السؤال الثامن و العشرون: هل يفقدون تركيزهم بصورة نادرة أثناء المنافسة ؟

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانوا يفقدون تركيزهم بصورة نادرة أثناء المنافسة.

الجدول رقم(28): يبين تركيزهم أثناء المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			مجدولة	محسوبة			
نعم	17	73.91	03.84	5.26	01	0.05	دال
لا	6	26.09					
المجموع	23	%100					



الشكل رقم(28): يوضح تركيزهم أثناء المنافسة..

-التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(28) أن نسبة 73.91% أجابوا بـ: "نعم" وهذا يعني ان بعض الملاكمين يفقدون تركيزهم بصورة نادرة أثناء المنافسة ، أما نسبة 26.09% أجابوا بـ"لا" وبالتالي بعض الملاكمين لا يفقدون تركيزهم بصورة نادرة أثناء المنافسة.

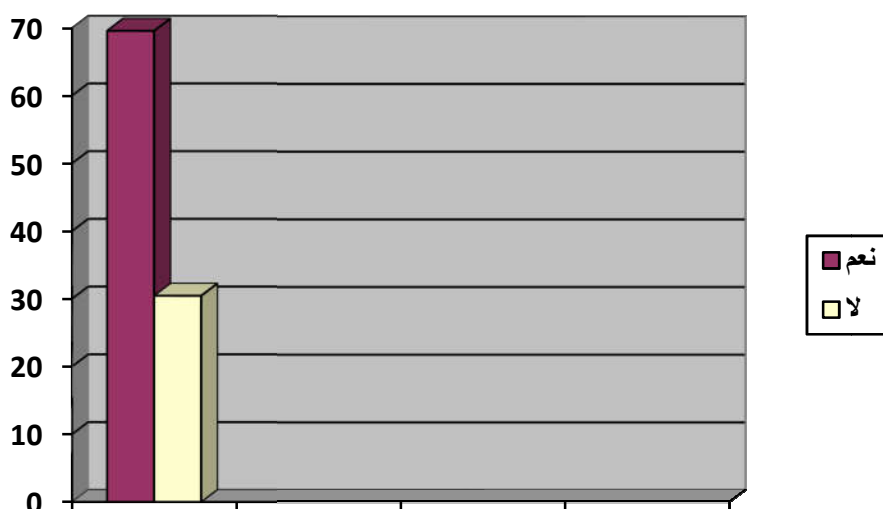
ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبين في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 5.26 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن أغلبية مدربي الملاكمة يرون أن بعض الملاكمين يفقدون تركيزهم بصورة نادرة أثناء المنافسة.

-السؤال التاسع و العشرون: هل تعتقد أن بعض الملاكمين يتميزون بقلة التركيز ؟

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان بعض الملاكمين يتميزون بقلة التركيز.

الجدول رقم(29): يبين تركيز بعض الملاكمين.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	χ^2		النسب %	التكرار	الإجابة
			جدولة	محسوبة			
دال	0.05	01	03.84	7.34	78.26	18	نعم
					21.74	5	لا
					%100	23	المجموع



الشكل رقم(29): يوضح تركيز بعض الملاكين..

-التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(29) أن نسبة 78.26% أجابوا بـ: "نعم" وهذا يعني أن بعض الملاكين يتميزون بقلّة التركيز ، أما نسبة 21.74% أجابوا بـ"لا" وبالتالي لا يتميزون بقلّة التركيز.

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 7.34 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

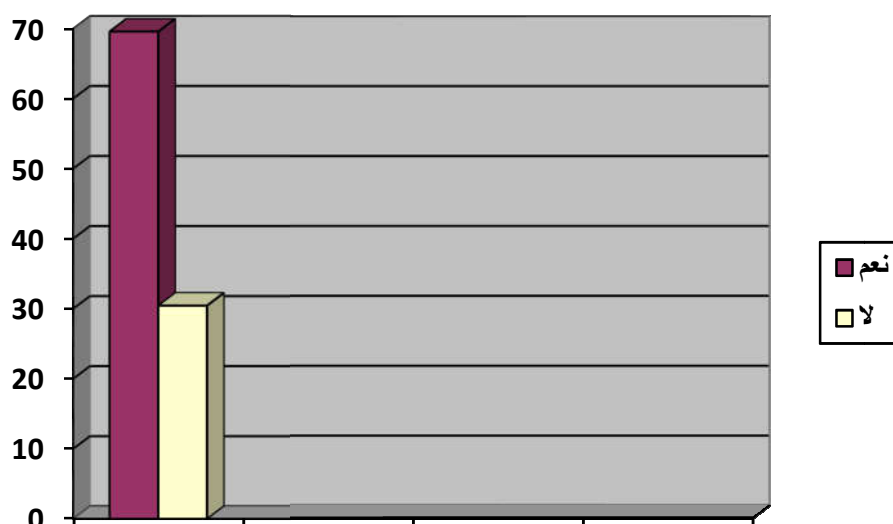
نستنتج أن أغلبية مدربي الملاكمة يرون أن بعض الملاكين يتميزون بقلّة التركيز

-السؤال الثالثون: هل ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما تطلبه منهم ؟

-الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانوا ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلب منهم .

الجدول رقم(30): يبين ما إذا كانوا ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلب منهم.

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			مجدولة	محسوبة			
نعم	21	91.3	03.84	15.69	01	0.05	دال
لا	02	8.7					
المجموع	23	%100					



الشكل رقم(30): يوضح ما إذا كانوا ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلب منهم.

-التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(30) أن نسبة 91.3% أجابوا بـ: "نعم" وهذا يعني أن الملائمون ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلب منهم، أما نسبة 8.7% أجابوا بـ"لا" وبالتالي لا ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلب منهم..

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 15.69 وهي أعلى من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن أغلبية مدربي الملاكمة يرون أن الملاكمون ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلب منه

مناقشة نتائج المحور الثالث :

في الفرضية الثالثة افترضنا أن تدريب مهارة تركيز الانتباه لها دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي الملاكمة ، فهاته الفرضية توضح أن تدريب مهارة تركيز الانتباه لها دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي الملاكمة ، وذلك من خلال نتائج الجدولين رقم (24)، (26)، (28) من استمارة الاستبيان والتي توضح أن من طبيعة الملاكمين مواجهة تحدي المنافس ، إضافة إلى أن مدربي الملاكمة عندما تسوء الأمور في المنافسة يستطيعون أن يتحكموا في انفعالات الملاكمين بدرجة كبيرة. كذلك أن مدربي الملاكمة يرون أن الملاكمين يفقدون تركيزهم بصورة نادرة أثناء المنافسة.

وقد تمت البرهنة على صدق الفرضية الثالثة من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة

توصيات واقتراحات:

- بعد عرض ما تقدم في بحثنا من جانب نظري وجانب تطبيقي وعلى ضوء دراستنا ومن خلال النتائج المحصل عليها ارتاب إلينا أن نقترح بعض التوصيات فيما يلي:
- يجب أن تعطى أهمية كبيرة للجانب النفسي خلال الحصص التدريبية.
 - ضرورة إعطاء اللاعبين التمرينات المناسبة لتطوير المهارات النفسية.
 - يجب على المدربين إعداد برامج لتطوير مهارة تركيز الانتباه.
 - إن غياب أو إهمال مهارة تركيز الانتباه يؤثر سلبا على الأداء.
 - تطوير المهارة النفسية (تركيز الانتباه) له دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز.
 - على المدربين اكتساب الجرأة و الإطلاع من أجل تحسين تركيز الانتباه والتأثير إيجابا على أداء الملاكمين.

خلاصة عامة:

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وكذا سرد تحليلها التي كانت في مجمل نتائجها تؤكد ضرورة مهارة تركيز الانتباه وكان هذا نابع من أجوبة المدربين على الأسئلة، فعلى ضوء ما جاء في الأجوبة يتضح لنا أن تدريب مهارة تركيز الانتباه لها دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي الملاكمة ومن خلال النتائج المحصل عليها سابقا في المحاور التي أكدت على الأهمية التي تلعبها مهارة تركيز الانتباه في تطوير الأداء فان لبحثنا هذا أهمية كبيرة في المجال الرياضي تتجلى في إلقاء الضوء على ما مدى تأثير المدرب على الأداء الرياضي، وذلك من خلال خبرتهم في تطوير المهارة لدى الملاكمين وكذا فتح المجال لبحوث ودراسات في المستقبل لذا وجب الاهتمام بهذا الموضوع الذي ركزنا فيه على دور تركيز الانتباه على أداء الملاكمين فنبهنا إلى دراسة مدربي رياضة الملاكمة ومعرفة آرائهم حول دور تركيز الانتباه في أداء الملاكمين وعلاقتها في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى اللاعبين وكذا ما يترتب على قلة الاهتمام بهذه المهارة. وفي المقابل وجدنا قلة الاهتمام بهذه المهارة من بين العوامل التي تؤثر على الأداء. كل هذا أوصلنا إلى القول بان الفرضيات التي توقعنا وجودها هي محققة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولا/ الكتب:

- 1) أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، بدون سنة.
- 2) أحمد عبد الحميد ، الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية والعاملين في حقل الملاكمة، القاهرة دار نشر الجامعات المصرية ، 1973.
- 3) أحمد عبد الحميد ، الملاكمة، ط4، القاهرة، دار النشر للجامعات المصرية،1976.
- 4) أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، القاهرة ، مطابع روز اليوسف ، 1976.
- 5) أسامة كمال راتب، علم نفس الرياضة - المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، 1995.
- 6) حسين علي كنبار، الانتباه وعلاقته بالاداء الرياضي بكرة القدم،2011.
- 7) دنون معتز يونس، قياسات الانتباه و علاقته بالاستجابة الحركية لحراس مرمى أندية الدرجة الأولى بكرة القدم، بحث منشور، مجلة المعلم الجامعية، البصرة، 1994.
- 8) الرفاعي حسين أحمد: مناهج البحث العلمي(تطبيقات الإدارة الاقتصادية)، دار وائل للطباعة والنشر،1996.
- 9) سعد زروقي، موسوعة علم النفس، ط1، بيروت، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1977.
- 10) سمير كرم، الموسوعة الفلسفية، بدون سنة.
- 11) عدنان يوسف العنوم، علم النفس المعرفي، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، 2004.
- 12) عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1992.
- 13) عماد عبد الرحيم الزغلول،. فالح الهنداوي، مدخل إلى علم النفس، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة، ط8، 2014.
- 14) فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة : أسس البحث العلمي ،الإسكندرية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، 2002.
- 15) قاسم حسن حسن، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.

قائمة المراجع

- 16) كمال جميل الريفي، التدريب الرياضي للقرن 21، دار النشر والتوزيع، الأردن، 2004.
- 17) كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسنين: رباية كرة اليد الحديثة.
- 18) محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب: **البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة، مصر، 1999.
- 19) محمد حسن علاوي، التدريب الرياضي، دار المعارف، 1994.
- 20) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، 1999.
- 21) محمد علي صادق، - مصطفى كمال الحلقاوي، الملاكمة للهواة، الدار المصرية للطباعة والنشر، بدون سنة.
- 22) محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- 23) محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى فلاح، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2002.
- 24) محمد نصر الدين رضوان، مقدمة في التقييم والتربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1995.
- 25) مروان عبد المجيد إبراهيم: **أسس البحث العلمي**، مؤسسة الوراق، ط1، عمان، الأردن، 2000.
- 26) مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، 2001.
- 27) مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، 1996.
- 28) مونيليا ينسكيار، س: أهمية الخصائص النموذجية للرياضيين ذوي المستويات العليا للالتقاء الرياضي و توجيه عمليات التدريب، موسكو، العدد 4، 1979.
- 29) ناصر محسن، الإعداد النفسي لكرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- 30) يحي سيد حاوي، الملاكمة أسس نظرية، تطبيقات عملية، المركز العربي للنشر، بدون سنة.

قائمة المراجع

ثانيا/ المذكرات والرسائل:

1. حسين علي كنبار، تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطور مظاهر الانتباه وبعض الممارسات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين، رسالة ماجستير، 2009.
2. خالد عبد المجيد، تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1989.
3. محجوب إبراهيم ياسين، تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتباه الناشئين بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 1999.
4. محمد لطفي، خصائص الانتباه لدى لاعب كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعبين ومركزه، اطروحة ماجستير، القاهرة، جامعة الحلوان، 1975.

الملاحق

جامعة زيان عاشور بالجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة لمدربي رياضة الملاكمة
الموضوع:

دور تركيز الانتباه في أداء الملاكمين من وجهة نظر المدربين " صنف أكابر "
- دراسة ميدانية على بعض النوادي الخاصة بالملاكمة بولاية الجلفة -

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أما بعد...

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب وتحضير بدني نرجو من سيادتكم أن تدلوا بآرائكم حول هذا الموضوع بالإجابة عن الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة بوضع العلامة (X) في الإجابة المختارة، مع العلم أن ما تتفضلون به من إجابات لا يتم استخدامه إلا لغرض البحث العلمي.

ولسيادتكم جزيل الشكر والامتنان...

تحت إشراف :

- هزريشي سليمان

إعداد الطالبين :

- العزيز حسين

- جواف سليمان.

الموسم الجامعي: 2016/2017

معلومات شخصية:

1- السن:

2- المستوى الدراسي:

3- مدة التدريب:

أسئلة الاستبيان:

4. هل لمهارة تركيز الانتباه دور كبير في البرنامج التدريبي ولها فوائد على اللاعبين فما رأيكم ؟

ضرورية غير ضرورية

5. هل برنامجكم التدريبي يشمل مهارة تركيز الانتباه ؟

نعم لا

6. هل هناك برامج خاصة متبعة في تطبيق مهارة تركيز الانتباه؟

نعم لا

7. هل لمهارة تركيز الانتباه دور في اعداد وتحضير اللاعبين للمنافسة ؟

نعم لا

8. هل لمهارة تركيز الانتباه دور في تحسين التحكم في انفعالات اللاعبين أثناء عملك كمدرّب ؟

نعم لا

9. هل تساعد مهارة تركيز الانتباه في الحفاظ على مستوى الملامين واسترجاع لياقتهم البدنية ؟

نعم لا

10. أثناء الحصة التدريبية هل هناك تركيز كبير على مهارة تركيز الانتباه للملامين ؟

نعم لا

11. هل مهارة تركيز الانتباه تأخذ الوقت الكافي من الحصة التدريبية ؟

نعم لا

12. هل ترون أن قلة التمارين الخاصة بمهارة تركيز الانتباه يعرض الملامين إلى انخفاض

الأداء ؟ نعم لا

13. هل تنمية مهارة تركيز الانتباه التي تقوم على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب الكامل لظروف

المباراة ؟ نعم لا

14. هل مهارة تركيز الانتباه التي تقوم بها تعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب ؟

نعم لا

15. هل تعلنون للاعبين عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز ؟

نعم لا

16. هل تستمع للاعبين وتتفهم انشغالاتهم ؟

نعم لا

17. هل تقوم بتدريب الملاكمين بجدية لكي يصبحوا أفضل ملاكمين ؟

نعم لا

18. هل مستواهم أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة ؟

نعم لا

19. هل تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية ؟

نعم لا

20. هل التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي ؟

نعم لا

21. هل من طبيعتهم مواجهة تحدي المنافس ؟

نعم لا

22. هل يبدو لك في بعض المنافسات أنهم لا يتنافسون بصورة جدية ؟

نعم لا

23. هل عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع التحكم في انفعالات الملاكمين بدرجة كبيرة ؟

نعم لا

24. هل عندما يرتكبون بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر على أدائهم ؟

نعم لا

25. هل يفقدون تركيزهم بصورة نادرة أثناء المنافسة ؟

نعم لا

26. هل تعتقد أن بعض الملاكمين يتميزون بقلة التركيز ؟

نعم لا

27. هل ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما تطلبه ؟

نعم لا