

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي لطلبة كلية التربية الرياضية في فعالية الوثبة الثلاثية

الانسة فاتن وعدالله بكر النعيمي *

ا.م.د زهير يحيى محمد المعاضيدي *

*فرع الالعاب الفردية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق

**طالبة ماجستير/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق/البريد الالكتروني: Fatin.w87@yahoo.com

(الاستلام ٨ تموز ٢٠١٣ القبول ٢٩ تشرين الاول ٢٠١٣)

المخلص

يهدف البحث التعرف على :

- اثر البرنامج النفسي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تركيز الانتباه والانجاز الأكاديمي في الوثبة الثلاثية.
- الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختباري تركيز الانتباه والانجاز الأكاديمي في الوثبة الثلاثية .
وقد شملت عينة البحث (٣٨) طالب من طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل للعام (٢٠١٣) م، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وقد أستغرق تطبيق البرنامج (٣) أسابيع بواقع جلستين تدريبيتين في الأسبوع . واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية لمعالجة البيانات للحصول على الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت .)

وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثان الى ما يأتي :

أثبت برنامج المهارات النفسية بأنه ذو تأثير إيجابي على المهارة النفسية(تركيز الانتباه) ومستوى الانجاز الأكاديمي في فعالية الوثب الثلاثي .

وبناء على ما أظهرته نتائج البحث يوصي الباحثان بما يأتي :

التأكيد على استخدام برنامج المهارات النفسية الذي قام الباحثان بأعداده نظرا لدوره الفعال في تحسين مستوى الإنجاز الأكاديمي في فعالية الوثبة الثلاثية.

الكلمات المفتاحية: برنامج نفسي- تنمية تركيز الانتباه - الإنجاز الأكاديمي- طلبة كلية التربية الرياضية - الوثبة الثلاثية

Effect of a Suggested Psychological Program on Developing Attention concentration and Academic Achievement for the Students of College of Sport Education in Triple Jump Activity

Asst. Prof.Dr. Zuhair Yahya Al-Maadhidi Fatin Wadallah Bakr Al-Nua'imi

Abstract

The research aims at identifying :

- *The effect of the psychological program in the post test for the experimental group on concentration of attention and academic achievement in triple jump.*
- *The differences between the experimental group and the control group in both tests of attention concentration of and academic achievement in triple jump.*

The research sample included (38) second-year students / college of sport education / Mosul university (2013) . The sample is selected randomly . The researchers used the experimental methodology . The program application lasted (3) weeks as two training sessions per week.

The researcher used the statistical bag(spss) to process the data to obtain the arithmetic mean, standard deviation , and t-test.

After presenting and discussing results , the researchers obtained the following :

- *The psychological skill program proved its positive effect on the psychological skill ,attention concentration of and academic achievement level in triple jump activity .*

Establishing on the obtained results of the research , the researchers recommend the following :

- *Stressing on using psychological skill program prepared by the researchers for its active role in improving the level of academic achievement in triple jumping activity .*

Keywords: Psychological Program - Developing Attention concentration - Academic Achievement - Students of College of Sport Education - Triple Jump -

1- 1 المقدمة وأهمية البحث:

يشهد العهد الحديث تطورا متسارعا في برامج الأنشطة الرياضية وقد رافق هذا التطور تغيرا في أنماط التدريب والأعداد البدني والمهاري والنفسي و [U]العاب الساحة والمضمار من أكثر الألعاب شهرة وانتشارا على المستوى العالمي

ويعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي , فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي, ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية(علاوي , ١٩٩٤, ٢٤) وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح من المألوف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية(الزبيدي , 2013, ١١) وتعد المهارات النفسية إحدى أهم المواضيع الحيوية التي تلاقي اهتمام كبيرا في مجال علم النفس الرياضي وهذا ما ذكره كل من (sadeghi etal) بان الدراسات والبحوث التطبيقية توصلت الى أن استخدام المهارات النفسية يعد من أهم المجالات التي يعتني بها علم النفس الرياضي

(sadeghi etal,2010,81) كما انه تشكل محورا أساسيا تستنداليه معظم برامج التدريب العقلي والنفسي التي لا يكاد أي رياضي في أي فعالية كانت أن يستغني عنها إذ لا بد للاعبين أن يتمتعوا بقدر كاف من المهارات النفسية لأنها تزيد من مقدرة اللاعب النفسية والفنية على أداء المهارات المتنوعة. اذ تعد ألعاب الساحة والمضمار ومن بينها (الوثبة الثلاثية) من الألعاب الفردية التي تزخر بالمواقف والضغوط النفسية التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء والتحصيل, وان برنامج المهارات النفسية يسهم في تقليل هذا التوتر للوصول إلى أفضل أنجاز.

2 - 1مشكلة البحث

على الرغم من التطور الحاصل في مختلف مجالات التربية الرياضية سواء أكانت التعليمية منها أو التدريبية على الرغم مماكتب من دراسات وبحوث في هذا المجال الأ أن الإعداد النفسي ملازما لكل مراحل إعداد اللاعب وتعد تدريبات المهارات النفسية من أهم الوسائل التي تعمل على تطوير الإمكانيات المهارية والخطئية والنفسيةولذا ينبغي العمل على تطوير هذه المهارات بشكل يعمل على تحقيق متطلبات التطور من خلال تنمية مهارات الطلاب بشكل علمي مدروس.

ومن خلال اطلاع الباحثين على الأدبيات والدراسات السابقة في علم النفس الرياضي لم يجد الباحثان على حد علمهما أي دراسة تطرقت إلى إعداد منهاج نفسي مقترح في تنمية المهارات النفسية في ألعاب الساحة والميدان ومن

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

بينها (الوثبة الثلاثية) لذا لجأ الباحثان إلى إعداد منهاج نفسي مقترح في بعض ألعاب الساحة والمضمار ولمعرفة مدى تأثير هذا المنهاج على التحصيل الأكاديمي لأفراد العينة. ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الأتي:

- هل هناك تأثير للبرنامج المقترح على التحصيل الأكاديمي في (الوثبة الثلاثية) باعتبار أن هذه اللعبة تدرس في منهاج التربية الرياضية بجامعة الموصل .

أهداف البحث:

يهدف البحث الى:

-إعداد برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والتحصيل الأكاديمي في فعالية الوثب الثلاثي

- اثر البرنامج النفسي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تركيز الانتباه والتحصيل الأكاديمي في الوثبة الثلاثية.

-التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختباري تركيز الانتباه والتحصيل الأكاديمي في الوثبة الثلاثية.

فرضا البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تركيز الانتباه في التحصيل الأكاديمي في فعالية الوثبة الثلاثية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تركيز الانتباه والتحصيل الأكاديمي في فعالية الوثبة الثلاثية ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

- المجال البشري:

طلاب السنة الدراسية الثانية لكلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.

المجال الزمني: السنة الدراسية. 2013 - 2012

المجال المكاني:

- ملعب جامعة الموصل.
- تحديد المصطلحات:

التحصيل الأكاديمي :-

عرفه (الجنابي،) ٢٠٠٨ بأنه:-

"هو محصلة ما يتعلمه الطالب بعد مرور فترة زمنية محددة من التدريب ويمكن قياسه بالدرجة التي يحصل عليها الطالب نتيجة نجاح الإستراتيجية المخطط لها والمنفذة من قبل المدرس لتحقيق الأهداف التربوية ممثلة بمقدار المعرفة المترجمة إلى درجات." (الجنابي،٢٠٠٨، 25)

ويعرفه الباحثان نظريا:-

هو رغبة الطالب في انجاز مهامه الدراسية على الرغم من العوائق التي يواجهها ويقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب نتيجة للاختبارات العملية .

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

تركيز الانتباه:-

عرفه:- (ربيع، ٢٠١٠)

"هو محصلة من العمليات النفسية يركز فيها الكائن الحي شعوره فيما يكون من حوله من مثير أو عدة مثيرات حتى يدركها ويتبين حقيقتها ومن ثم يتصرف حيالها". (ربيع، ٢٠١٠، ١٨٦)

ويعرفه الباحثان نظريا :-

هو عملية ذهنية يقوم خلالها الفرد بتوجيه وعيه في موقف معين ويقوم الفرد بالتعرف على هذا الموقف من خلال تحليل المعلومات بالجهاز العصبي .

-الإطار النظري والدراسات السابقة:

1-2 الإطار النظري :

1-1-2 تركيز الانتباه:-

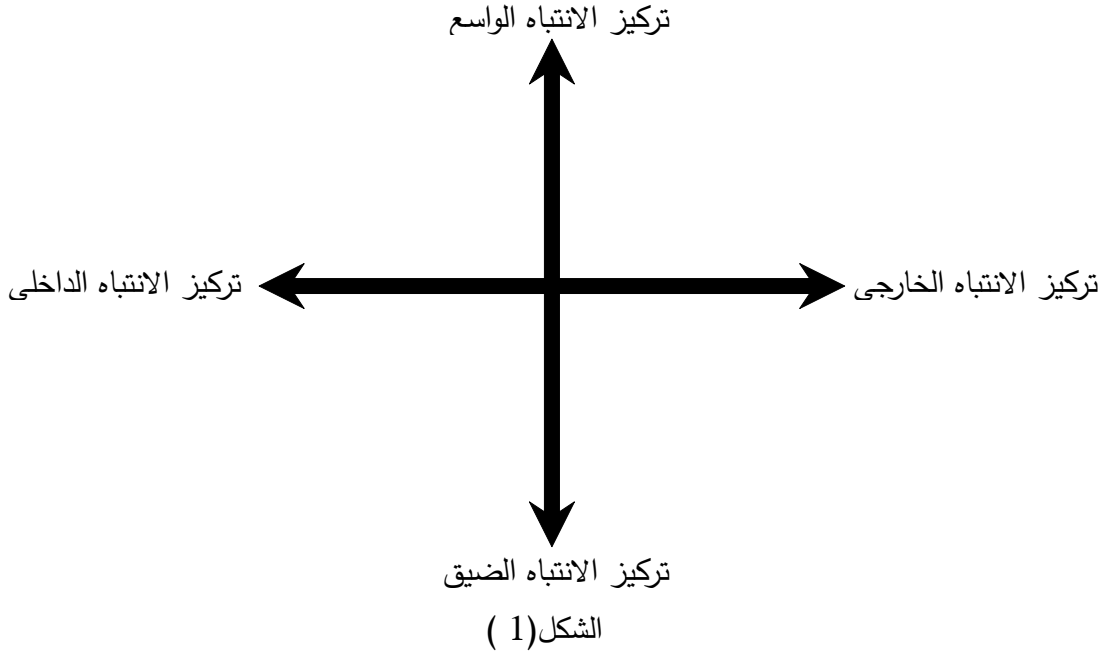
يعد تركيز الانتباه من المهارات النفسية المهمة للرياضيين، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب في أشكالها المختلفة، أو عدم التركيز يؤثر سلبا في الأداء. وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه حقق استجابة أفضل. وان الرياضي الذي يفقد الى التركيز ولو بنسبة ضئيلة، فان ذلك يؤثر سلبا في أداءه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن (راتب، ٢٠٠٠، ٣٦١) فالتركيز هو من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدراتهم على ملاحظة الأشياء بدقة ووضوح (أمين وعلي، 1995، 295) وبإمكان الرياضي أن يثبت ويطور قدرته في السيطرة على نفسه وعلى الأشياء التي من حوله ويزيد من تركيزه بصورة كبيرة وتحت مختلف الظروف خصوصا عندما يستطيع أن يغير سلوكه وشعوره بما ينسجم مع الحالة وهذا يعمل على توافق الذهن مع البدن، كذلك فان تدريبات السيطرة على الانتباه تساعد في عملية الانتباه الضيق إلى الانتباه الواسع، (robert,1979,183) إذ تلعب صفة التركيز دورا مهما في المجال الرياضي، فهي تعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى الاداء المهاري(علاوي، ١٩٧٩، ٧٤) ، ويؤكد شلبنرجر (schllenperger,1990) ان تركيز الانتباه وظيفة انتقالية ومنظمة وتوجيهية من وظائف الشعور الانساني وتتضمن العلاقة بين الفرد والبيئة الى ما بين الشعور والنشاط (عنان، ١٩٩٥، ٢١٩)

ابعاد الانتباه:-

ان لكل رياضة رموزا مختلفة لتحقيق الانتباه ومع ذلك هناك مؤشرات عامة تصلح لتحليل الانتباه لكل الأنشطة الرياضية.. وفي هذا المجال يؤكد ندفر (nideffer 1976 -1985) الى بعدين مفيدين جدا لمساعدة المدرب واللاعب على فهم متطلبات الأداء لنوع الفعالية الرياضية وهما سعة الانتباه واتجاهه وكما يأتي تقسيم سعة الانتباه إلى:

*تركيز الانتباه في مدى ضيق.

*تركيز الانتباه في مدى واسع.



يوضح نموذج ندفير لبعدي الانتباه لفهم متطلبات الانتباه في الرياضة

أما اتجاه الانتباه فيقسم إلى:-

*الانتباه الموجه للبيئة.

*الانتباه الموجه نحو الذات.

سعة الانتباه:

تعني سعة الانتباه (كم أو مقدار) المثيرات أو الرموز التي يجب أن يتعامل اللاعب معها في وقت معين وتتضمن

سعة الانتباه نوعين:

• الانتباه الواسع

• الانتباه الضيق

***اتجاه الانتباه

يصنف اتجاه الانتباه إلى نوعين على أساس مصدر المنبه هل من داخل اللاعب نفسه الى الأحاسيس والمشاعر والأفكار, أم من خارج اللاعب أي البيئة المحيطة به.

ويقسم الى:

١- الانتباه الخارجي

٢- الانتباه الداخلي

أنواع الانتباه:-

١- الانتباه التلقائي -: حيث ينتبه الشخص إلى مثير يهتم به ويحبه ويميل اليه.

وهذا الانتباه التلقائي لا يتطلب مجهودا يذكر بل يمضي هذا الانتباه التلقائي طيعا في سلاسة وسهولة ويسر.

ويمضي هذا الانتباه دون تعب أو ملل متحررا من أي شكل من أشكال الضغوط النفسية.

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

٢- الانتباه الإرادي التعمدي - : هو نوع من الانتباه يقتضي من الشخص بذل الجهد قد يكون بسيطاً أو كبيراً أو مثير بعينه . مثل انتباه الطالب إلى دروس العلم التي يغلب عليها طابع الجدية والجفاف . هذا الانتباه الإرادي التعمدي هو انتباه لأمر ضرورية لازمة في الحياة إذ يتطلب جهداً واضحاً .

٣- الانتباه الاعتيادي - : هو الانتباه إلى أمور اعتدنا عليها بحيث أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية هذه الأمور كررناها مراراً بحيث أصبحت عادات مثل أن نتجه إلى الطريق الذي نسير فيه يومياً من المنزل إلى مكان الجامعة أو عندما نرتب ملابسنا . ببساطة هذا النوع من الانتباه هو الانتباه لأشياء مألوفة لا نبذل فيه إلا جهداً قليلاً يكاد يذكر .

٤- الانتباه القسري - : هو انتباه إرغامي حيث يتجه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد مثل الانتباه إلى الم مفاجئ في أحد أعضاء الجسم وهنا يفرض المثير نفسه علينا بحيث يرغمنا على الانتباه إليه .

٥- الانتباه الموزع - : عندما يكون مطلوب من شخص أن يؤدي أكثر من عمل في الوقت نفسه فإن كفاءة الانتباه تضعف إلى حد كبير، ذلك أن الإنسان له طاقة محدودة في التعامل المعلوماتي وأنه عندما يطلب منه أداء العديد من الأعمال في وقت واحد فإن ذلك يؤدي إلى تجاوز هذه الطاقة وبالتالي ضعف مستوى الانتباه .

٦- الانتباه المشتت - : في الانتباه المشتت تتعدد المثيرات المتقاربة في الشدة بحيث يتعذر على الشخص تركيز الانتباه في مثير بعينه . كما يتشتت الانتباه عندما يظهر مثير أو عدة مثيرات جديدة تصرف انتباه الشخص عن المثير الأصلي .

وتشتت الانتباه معناه شرود الذهن عن متابعة المثيرات المطلوبة ، ويشتكى عديد من الناس من تشتت الانتباه وشرود الذهن . ونذكر في هذا المقام أن الكثير من الطلاب يشكون من هذا الأمر إذما يلبث ذهنهم أن يشرد بعد وقت قصير من بداية الدرس بحيث يتعذر عليهم المتابعة، وهذا الشرود من أخطاء طلاب العلم .

وقد يرجع تشتت الانتباه إلى عوامل جسمية مثل التعب الجسمي أو عدم النوم لساعات طويلة أو ضعف التغذية أو اضطراب الجهاز الهضمي أو الدوري أو التنفسي . أو قد يرجع تشتت الانتباه إلى عوامل نفسية مثل عدم الميل إلى مادة معينة أو صعوبة هذه المادة بما يتجاوز نكاء الطالب وقدرته أو تسلط بعض الأفكار القهرية الو سواسية عليه إلى غير ذلك (ربيع، ٢٠١٠، ١٩٠-١٨٩)

فعالية الوثبة الثلاثية -:

دخلت الوثبة الثلاثية كفعالية في الدورة الأولمبية الأولى بأثينا عام (1896) ولم ينص القانون على طريقة الأداء، فقد أديت بالنسبة للفائزين الثلاثة الأوائل وعل النحو الآتي:

الأول : حجلة + حجلة + وثبة.

الثاني : حجلة + خطوة + وثبة.

الثالث : خطوة + خطوة + وثبة.

حدد القانون بعد ذلك طريقة الأداء كالاتي : حجلة + خطوة + وثبة، ويرجع الفضل في التقدم الرقمي في الوثبة الثلاثية إلى اليابانيين والبرازيليين ثم البولنديين والسوفيت في الخمسينات . (مصطفى ومجيد، ٢٠١٠ . ١٣٢)

الخطوات الفنية للوثبة الثلاثية:

تتكون فعالية الوثبة الثلاثية من ثلاث وثبات متصلة كل منها بالأخرى يجمعها اقتراب واحد وان لكل وثبة من الوثبات نهوضاً وطيراناً وهبوطاً ولكن الالتزامات الحركية التي تقتضيها متابعة لكل وثبة بالأخرى، ويجب أن يكون الهبوط

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

خاضعا في أداءه إلى متطلبات النهوض للوثبة التالية فيما عدا النهوض لأداء الوثبة الأولى (الحجلة) التي يرتبط النهوض فيها بين الركض والطيران من حيث المحافظة على قدر مناسب من الدفع للأمام لمتابعة الحركة من الوثبتين التاليتين (حسن، ١٩٨٣، ١٤١-١٤٢) وفيما يأتي تفاصيل الوثبة الثلاثية:

*في مرحلة الاقتراب يزيد اللاعب من سرعته للوصول لأقصى سرعة يمكن التحكم فيها.

*في مرحلة الحجلة يؤدي اللاعب بحركة سريعة وأفقية ويغطي ٣٥% من المسافة الكلية.

*في مرحلة الخطوة يغطي اللاعب حوالي ٣٠% من المسافة الكلية والخطوة هي أكثر أجزاء الوثب الثلاثي حسما . ويجب أن تكون فترة استمرارها مساوية للحجلة .

*في مرحلة الوثب يرتقي اللاعب بالرجل العكسية ويغطي ٣٥% من المسافة الكلية (زاهر ، ٢٠٠٩ ، ١٨٠-١٨١) ويمكن الاعتماد في ذلك على النقاط التالية المهمة:-

1-تتخذ الوثبة الأولى (الحجلة) زاوية طيران قدرها (١٥) درجة تقريبا وتتخذ الوثبة الأولى (الحجلة) أيضا (ارتفاعا بمسافة معينة تصل الى (٣٨ %) من المسافة الكلية.

2-تتميز سرعة الأداء أثناء الوثب بالانخفاض الشديد مقارنة بسرعة الاقتراب.

3-استخدام الذراعين معا خلال الخطوة والوثبة.

4-تشكل العلاقة بين الوثبات الثلاث النسب الآتية:-

• (٣٨ %) للحجلة.

• (٢٩ %) للخطوة.

• (٣٣ %) للوثبة.

ومن الجدير بالذكر ان هناك من اللاعبين يستخدمون نوع من الأداء تتميز بالشكل الأفقي بشكل كبير والذين يتمتعون بسرعة عالية والذين يستخدمون تكنيك الذراعين المتبادل بدلا من التكنيك المزدوج، إذ تكون العلاقة بين الوثبات الثلاثة هنا (٣٥%) للحجلة و(٣٠%) للخطوة (٣٥%) للوثبة .

يستخلص من ذلك الكلام أن هناك طريقتان لأداء مسابقة الوثب الثلاثي:-

١- تكون الوثبة الأولى (الحجلة) (أكبر الوثبات والثانية أصغرها والثالثة متوسطة بين الاثنين).

٢- تكون الوثبات الثلاثة متساوية في الاتساع (الأعظمي والبقال، ٢٠١٢ ، ٦٦)

وفيما يلي توضيح للخطوات الثلاثة للركضة التقريبية:-

١- الاقتراب :-

الخصائص الفنية لعملية الاقتراب:-

أهداف الاقتراب:-

*الوصول لأقصى سرعة وتهيئة الجسم للارتقاء .

*تتفاوت مسافة الاقتراب تبعا لمستوى الأداء، فهي تتراوح بين 10 خطوات (للمبتدئين) وأكثر من ٢٠ خطوة (للمتقدمين)

*طريقة الجري مماثلة للعدو .

*تزيد السرعة باستمرار خلال مرحلة الاقتراب.

*يكون وضع القدم سريعا ونشيطا مع تحريكه للأسفل وللخلف . (زاهر، ٢٠٠٩، ١٨١)

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

لقد أظهرت الدراسات إن هناك علاقة بين الإنجاز وسرعة الركض, فقد توصلت المدرسة السوفيتية الى أن هناك علاقة بين الوثبة الجيدة والسرعة وظهور التعجيل (١٠-١٢) خطوة ركض حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٩١) مع ضمان تحقيق السرعة والنجاح في الوثبة من هذه الخطوات (الهاشمي، ١٩٨٨، ٢٦٢) -الحجلة:-

• اهداف الحجلة:

- أداء طيران منخفض لمسافة طويلة مع تقليل فقدان السرعة الأفقية.
- أما الخصائص الفنية لهذه المرحلة:-
- *مرجحة الرجل الحرة إلى الوضع الأفقي.
- *اتجاه ارتقاء يكون للأمام وليس للأعلى.
- *سحب الرجل الحرة للخلف.
- *سحب رجل الارتقاء للأمام وللأعلى ثم تمتد للأمام تمهيدا للمس القدم للأرض.
- *يبقى الجذع على استقامته. (زاهر ٢٠٠٩، ١٨٢)

الخطوة:-

اهداف الخطوة:

- أداء زمن الطيران نفسه والارتفاع كما هما في الحجلة.

الخصائص الفنية للخطوة:-

- *يكون وضع القدم سريعا ونشيطا مع تحريكه للأسفل وللخلف.
- *تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها تقريبا.
- *تستخدم المرجحة بالذراعين إن أمكن.
- *يكون فخذ الرجل الحرة أعلى من الوضع الأفقي.
- *تمتد الرجل الحرة للأمام للأسفل.

الوثبة:-

- هدف الوثبة: الارتقاء بقوة بزواوية أرتقاء مثلى.

الخصائص الفنية للوثبة:

- *وضع القدم بسرعة ونشاط لأسفل وخلف.
- *رجل الارتكاز (الارتقاء) تكون مفردة تقريبا في أثناء الارتقاء.
- *تستخدم حركة الذراعين أن أمكن.
- *تستخدم طريقة التعلق أو الشراع في الهواء.
- *الرجلان تكونان ممتدتين بالكامل تقريبا عند الهبوط (الزاهر، ١٨٤، ٢٠٠٩)

طريق الاقتراب بالوثب الثلاثي:

- الحد الأدنى لطريق الاقتراب ١.٢٢ م وطول طريق الاقتراب غير محدود والحد الأدنى للطول المستخدم

للاقتراب هو (٤٠م)

ملاحظة :- عندما تسمح الظروف فان طول طريق الاقتراب لا يقل عن (٤٥م)

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

* لا يسمح بوضع علامات على طول طريق الاقتراب ولكن يمكن للمتسابق أن يضع علامات (بموافقة اللجنة المنظمة) على جانبي الطريق، ولا يسمح بوضع علامات بمنطقة الهبوط.
-لوحة الارتقاء:

* يحدد مكان الارتقاء بلوحة غاطسة حتى مستوى طريق الاقتراب وعلى بعد لا يقل عن (٣م) من منطقة الهبوط، كما يوضع وراء خط الارتقاء مباشرة لوحة من الصلصال أو مادة أخرى بغرض تسجيل طبع قدم المتسابق عليها عند حدوث خطأ بالقدم، وعند عدم توفر مادة الصلصال ترش الأرض بتراب ناعم أو رمل أمام خط الارتقاء وعلى امتداده ويعرض (١٠سم) وبزاوية قدرها (٣٠ درجة)
* لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن (٢١م).

-الصنع:

تصنع لوحة الارتقاء من الخشب أو من بعض المواد الصلبة المناسبة على ان يكون طولها من (١٠.٢١م) إلى (١٠.٢٢م) ويعرض من (١٩.١سم) إلى (٢٠.٢سم) وبأقصى سمك (١٠سم)
-لوحة الصلصال:

يصنع من مادة قوية ومتماسكة بعرض (٩.٨سم) سم إلى (١٠.٨سم) وطول من (١٠.٢١م) إلى (١٠.٢٢م) ويغطي أعلى سطحه بالصلصال أو أي مادة مناسبة بحيث يرتفع سطحه عن مستوى لوحة الارتقاء بزاوية مقدارها (٣٠) درجة في اتجاه الركض.
منطقة الهبوط:

• الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط (٢.٧٥م) ويجب أن يكون طريق الاقتراب في منتصف منطقة الهبوط أو امتداده.

ملاحظة :- عندما يكون منتصف طريق الاقتراب ليس على امتداد خط مركز منطقة الهبوط يوضع شريط لغرض تحديد منطقة الهبوط بحيث تتساوى منطقة الهبوط على المحور الرئيسي لامتداد طريق الاقتراب (الأعظمي والبقال، ٢٠١٢، ٧٥-٧٧)
الدراسات النظرية :-

دراسة الأطرش ، محمد (٢٠٠٨)

تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم هدف البحث إلى:

-التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية (الاسترخاء ، التصور الذهني، تركيز الانتباه) للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي في كرة القدم.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من (٣٠) لاعباً من لاعبي نادي جنين للناشئين لعام (٢٠٠٨) ، وللفئة العمرية (١٥) سنة ، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية ، وقد استغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع وبواقع (٤) جلسات تدريبية في الأسبوع ، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:
(المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط واختبار (t)، والنسبة المئوية)
وأشارت نتائج البحث إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي في كرة القدم .

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

وأوصت الدراسة باستخدام برامج التدريب على المهارات النفسية في أثناء التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم نظرا لدورها الفعال في تطوير الأداء عموما .

3 - مجتمع البحث وعينته:

1 - 3منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .

2 - 3عينة البحث : تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والتمثلة بطلاب السنة الدراسية الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة الموصل (٢٠١٢-٢٠١٣) والبالغ عددهم (٢٠٩) طالب , اما عينة البحث فتكونت من (٣٨) طالبا , يمثلون نسبة (١٨.١٨٥ %) من مجتمع البحث, وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق الأختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (١٩) طلاب بعد أن استبعد الباحثان مجموعة من الطلاب لعدم تكافئهم مع بقية أفراد العينة . كما

مبين في الجدول . (1)

الجدول(1)

يبين مجتمع البحث وعينته والطلاب المستبعدين ونسبهم المئوية

| المتغيرات | العدد | النسبة المئوية |
|--------------------------|-------|----------------|
| مجتمع البحث | ٢٠٩ | %١٠٠ |
| عينة البحث | ٣٨ | %١٨.١٨ |
| عينة التجربة الاستطلاعية | ١٦ | %٧.٦٥ |
| الطلاب المستبعدين | ١١ | %٥.٢١ |

3 - 3 أداة البحث :

3-1-3وصف المقياس وتصحيحه حيث استخدم الباحثان اختبارات المهارات النفسية.

على الرغم من أن اختبارات المهارات النفسية (مقياس تركيز الانتباه) تتمتع بمعاملات صدق وثبات عاليين فان الباحثان عمدا الى التأكد من مدى صدق وثبات المقياس لهذا الاختبار وقد أشار إلى هذا (محمد حسن علاوي) نقلا عن(السوفيتي , ١٩٩٩) حيث " يطلب ويشجع الباحثين على بذل المزيد من الجهد لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات التي يرغبون في استخدامها على الصيغات التي يتم تطبيق الاختبارات عليها وعدم الاعتماد على نتائج المعاملات العلمية السابقة للاختبار لضمان التحديث الدائم والمستمر للاختبار وبيان مدى قدرته التفسيرية والتنبؤية في الاستخدامات التطبيقية المختلفة(السوفيتي، ١٩٩٩، ١٠)

3-2-3الصدق

استخدم الباحثان الصدق الظاهري إذ تم عرض هذه الاختبارات والمقاييس النفسية (اختبار بوردون انفيوموف) على عدد من السادة الخبراء والمتخصصين في القياس والتقويم وعلم النفس الرياضي ، وبعد جمع وتقرير

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

الاستبيان اتفقت آراء السادة الخبراء والمختصين* بنسبة 100% على صلاحية الاختبارات والمقاييس (اختبار بوردون انفيوموف) المستخدمة في البحث لقياس الغرض الذي وضع من اجله فضلا عن احتساب الصدق الذاتي.

3-3-3 الثبات

لغرض الحصول على الثبات استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية والتي تعتبر من أكثر طرائق الثبات استخداما في اختبارات الورقة والقلم (حسانين، 1995، 198) .

إذ قام الباحثان بتوزيع استبيانات المقاييس (اختبار بوردون انفيوموف) على (12) طلاب بتاريخ (8-9/4/2013) وبعد جمع الاستبيانات قسمت الى قسمين استمارات ذات فقرات فردية واستمارات ذات فقرات زوجية وتم ايجاد معاملات الارتباط بين درجات النصفين بطريقة بيرسون فكانت قيمة معامل الارتباط على التوالي (0.77) وبعد ذلك تم تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان-براون (sperman-brown) اذ يشير (النبهان، 2004) بانها " عند تقدير الثبات بطريقة التجزئة النصفية، يتم الحصول على معامل الارتباط هذا تقديرا لثبات اختبار طوله نصف طول الاختبار الاصلي ولتقدير ما سيكون عليه مستوى ثبات الاختبار كله، نحتاج الى تطبيق معادلة سبيرمان-براون " (النبهان، 2004، 244) وعند تطبيق هذه المعادلة بلغت قيمة معامل الثبات (0.87) والجدول (2) يبين معاملات الصدق الذاتي والثبات للاختبار .

الجدول (2)

يبين معاملات الصدق والثبات للاختبار (بوردون-انفيوموف)

| ت | الاختبارات والمقاييس النفسية | معامل الثبات | الصدق الذاتي |
|---|------------------------------|--------------|--------------|
| 1 | اختبار بوردون انفيوموف | 0.87 | 0.93 |

التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (16) طلاب من طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية وتم اختيارها من المجتمع الأصلي، علما أنهم ليس من عينة البحث وكان الهدف من التجربة ماياتي:

* أ.د. هاشم احمد سليمان/قياس وتقويم/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل .

أ.د. مكي محمود حسين/قياس وتقويم/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.

أ.د. ناظم شاكر الوتار / علم النفس الرياضي/كلية لتربية الرياضية/جامعة الموصل .

أ.د. عكلة الحوري/علم النفس الرياضي/كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل .

أ.د. عبد الكريم قاسم/قياس وتقويم/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل .

أ.م.د. عصام عبد الرضا/كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل .

أ.م.د. نبراس يونس/كلية التربية بنات/جامعة الموصل .

أ.م.د. نغم محمود/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل .

أ.م.د. مؤيد عبد الرزاق الحسو/كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل .

م.د. رافع ادريس/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل .

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

• التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض .

• مدى وضوح الفقرات المستجوبة .

• 3-6 اختبار (بوردون-انفيوموف) المعدل للانتباه

استخدم الباحثان اختبار (بوردون-انفيوموف) المعدل للانتباه الذي أعده عبد الجواد طه عام.(1971) ويعد هذا الاختبار أحد الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمستخدم لقياس خمسة مظاهر من مظاهر الانتباه وهي) الحدة ، التركيز، الثبات ، التوزيع ، التحويل (خاطر وألبيك، ١٩٧٨، ٤٩٢)

وقد استخدم الباحثان في دراستها اختبار (تركيز الانتباه). ينظر الملحق.(1)

الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (spss) من أجل إيجاد الوسائل الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث وتم احتساب كل من:

(الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري، وقانون النسبة المئوية ، واختبار . (t)

٤ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج النفسي (برنامج تدريب المهارات النفسية) قام الباحثان باستخلاص النتائج التي حصلوا عليها ومعالجتها إحصائياً من أجل التحقق من أهداف وفروض البحث وعلى النحو الآتي .

٤-١ عرض نتائج اختبار (بوردون انفيوموف) القبلية والبعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها
جدول رقم(3)

يبين الاوساط والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى لاختبار تركيز الانتباه لمجموعي البحث التجريبية والضابطة.

| مستوى الدلالة | قيمة ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المعالم الإحصائية |
|---------------|-----------------|-----------------|------|-----------------|------|--------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | |
| | | | | | | المجاميع |
| معنوي | 5.26 | 2.81 | 9.05 | 3.17 | 7.89 | المجموعة التجريبية |
| غير معنوي | 0.78 | 2.05 | 7.31 | 3.04 | 8.05 | المجموعة الضابطة |

∴ معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) وبالبالغة.(2.10)

يتبين من الجدول (3) وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية ولكتا المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية اذ بلغت قيمة(ت) المحسوبة (5.267) وهي اكبر من قيمتها الجدولية وبالبالغة.(2.10)

الجدول(4)

يبين الأوساط والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة للاختبار البعدي للإنجاز في اختبار تركيز الانتباه لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

| مستوى الدلالة | قيمة (ت)المحتسبة | الاختبار البعدي | | المعالم الإحصائية المجاميع |
|---------------|------------------|-----------------|------|----------------------------|
| | | س | ع ± | |
| | | 9.05 | 2.81 | المجموعة التجريبية |
| معنوي | 2.17 | 7.31 | 2.05 | المجموعة الضابطة |

.: معنوي عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (36) وبالباغة قيمتها (2.3)

يتبين من الجدول (4) وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة إذ بلغت قيمة(ت) (المحسوبة (2.17) وهي اصغر من قيمتها الجدولية ولبالغة (2.3) ولصالح المجموعة التجريبية .

4-1-4 مناقشة نتائج اختبار تركيز الانتباه:

يبين الجدول (3) و (4) نتائج اختبار (تركيز الانتباه) لدى أفراد عينة البحث ، إذ ظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الأخبار البعدي ، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن أهم مزية للرياضي الجيد هي القدرة على تحويل انتباهه من بين مؤثرات البيئة الآتية من الخارج والمؤثرات الذاتية من الداخل (الجسم) وان سرعة تغيير الظروف البيئية في الملعب تتطلب من اللاعب أن ينقل تركيز انتباهه من حالة إلى أخرى. فالجهد البدني والمشاعر والأحاسيس بالألم والانشغال بالأخطاء المرتكبة كلها تحول انتباه اللاعب من التركيز على ظروف المباراة إلى ما يحس ويشعر به وبذلك يفقد تركيزه ويهبط أدائه ولا يستطيع التركيز على المثيرات الضرورية . (انويا،2002، 89)

إذ يستقبل الفرد من خلال حواسه المختلفة عددا من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخل الجسم كما ذكرنا فيما يعرف بعملية الإحساس .ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات سواء الخارجية أو الداخلية ،وبذلك فإنه يستطيع اتخاذ قرار بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو المثيرات أو المعلومات المحددة من بين هذه المعلومات أو المثيرات المدركة، وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها(علاوي،2002، ٢٧٦)

في هذا الاتجاه يؤكد (عبد الفتاح وروبي، ١٩٧٦) ان اهم مظاهر الانتباه التي تثبت تأثيرها على مستوى الأداء في النشاط الرياضي هي عملية تركيز الانتباه،فتركيز الانتباه يؤثر في دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية(عبد الفتاح وروبي، ١٩٧٦، ٧٤) لذلك جاء المنهج التدريبي ليعكس القدرة على اختيار المثيرات الضرورية المطلوبة وتجاهل المثيرات الاخرى وأحيانا يعكس القدرة على التركيز على مثيرات عدة ذات العلاقة في ان واحد .

ويعني ذلك أن مهارة تركيز الانتباه تتطلب الإعداد والتدريب ومواصلة الجهد لتحقيق مستوى مناسب من تدريب هذه المهارة . وان تطويرها لا يتم الا من خلال التدريب المتواصل عن طريق التدريب على المهارات التي تتطلب التركيز ،وهذا يحتاج جهدا عقليا كبيرا فاللاعب لن يحقق مستوى عالي من اللياقة البدنية أو الأداء الماهر لمطلوبات

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

اللعب ،لذا على اللاعب التدريب على مهارات الانتباه والتي من بينها تركيز الانتباه ولذلك يعد الباحثان التركيز عاملا أساسيا من عوامل نجاح الدقة في الأداء و لا يكون الأداء ماهرا الا إذا كان اللاعب على مستوى عال من التركيز . ولأيمكن له أن يتصرف تصرفا سليما في مواجهة المواقف المختلفة أثناء الأداء أو المنافسة وهو على قدر معين من تشتت الانتباه لذا فاللاعب الأكثر تركيزا في المنافسة والأداء هو اللاعب الأكثر استغلالا لعناصر اللياقة البدنية والأحسن تفكيراً .

الجدول(5)

يبين الأوساط والانحرافات المعيارية وقيمة(ت)المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى لفعالية الوثبة الثلاثية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

| مستوى الدلالة | قيمة ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المعالم الإحصائية المجمامع |
|---------------|-----------------|-----------------|------|-----------------|------|----------------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | |
| معنوي | 8.39 | 1.08 | 9.63 | 0.90 | 7.91 | المجموعة التجريبية |
| غير معنوي | 1.96 | 0.94 | 8.88 | 1.00 | 8.35 | المجموعة الضابطة |

:.معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) وبالباغة.(2.10)

يتبين من الجدول (5) وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلي والبعدية لكنتا المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة(ت)المحسوبة (8.39) وهي اكبر من قيمتها الجدولية وبالباغة. (2.10)

الجدول(6)

يبين الأوساط والانحرافات المعيارية وقيمة(ت)المحسوبة للاختبار الإنجاز البعدي لفعالية الوثبة الثلاثية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

| مستوى الدلالة | قيمة ت(المحتسبة) | الاختبار البعدي | | المعالم الإحصائية المجموعات |
|---------------|------------------|-----------------|------|-----------------------------|
| | | ع± | س | |
| معنوي | 2.26 | 1.08 | 9.63 | المجموعة التجريبية |
| | | 0.94 | 8.88 | المجموعة الضابطة |

:.معنوي عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (36) وبالباغة. (2.03)

يتبين من الجدول (6) وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة إذ بلغت قيمة(ت)المحسوبة (2.26) وهي اصغر من قيمتها الجدولية وبالباغة (2.03) ولصالح المجموعة التجريبية.

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

مناقشة نتائج الانجاز البعدية لفعالية الوثبة الثلاثية - :

يتبين من الجدول (5) و (6) والتي توضح نتائج أنجاز المنهاج التدريبي المقترح لفعالية الوثبة الثلاثية، وقد أظهرت النتائج تحسن الإنجاز الأكاديمي في فعالية الوثبة الثلاثية للمجموعة التجريبية مما يدل على فعالية المنهاج التدريبي النفسي المقترح من قبل الباحثان باستخدام تمارين نفسية والتي حسنت نتائج الانجاز لفعالية الوثب الثلاثي. يذكر (البشتاوي والخواج، ٢٠١٠) إن تنمية المهارات العقلية تجري بصورة واعية ويبدأ المدرب في التخطيط لعملية الأعداد النفسي حاله حال التخطيط لعملية الأعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبذلك يكون وحدة متكاملة للعملية التدريبية (البشتاوي والخواج، ٢٠١٠، ٢٣٨) إذ ان التكامل مآبين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا البدنية والمهارية والخطبية وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريبا من المستوى الأفضل ولكي يتم ذلك يجب ان يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل قبل الجسم تماما

(السراي، ٢٠٠٢، ١٠، ١٠) (شمعون وإسماعيل، ٢٠٠١، ٥٧، ٥٧)

وفي هذا المجال يشير كل من (جابر وسلطان، ٢٠٠٢) إلى أن برامج التدريب على المهارات العقلية الذي يحتوي على تدريبات الاسترخاء العضلي تساعد اللاعب على أن يصبح أقل توترا وأكثر قدرة على الأداء وأن احتواء البرنامج تدريبات التصور العقلي (الذهني) يساعد في التحكم في الاستجابات الانفعالية وكذلك المساعدة في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة الأداء الفني للمهارات وكذلك تركيز الانتباه بما يضمن أداء المهارات بكفاءة عالية (جابر وسلطان، ٢٠١٠، ١١٤-١٣٢) ومن هنا تبرز أهمية البرامج النفسية أثناء الإعداد لأن في فترة من الفترات كانت تعد فعالية الوثب الثلاثي ذات خطورة لكثرة أصابتها وشطبت من برامج بعض البطولات، وقد أكد ذلك العديد من الدراسات الروسية لكن السبب في ذلك كان ضعف الإعداد وعدم الاهتمام بوسائل السلامة، وبعد أخذ بالاعتبار تلك الأسباب والاهتمام ببرامج الإعداد النفسي ووسائل السلامة أصبح الوثب الثلاثي أقل فعاليات ألعاب القوى حدوثا للإصابات .

ويرى عثمان إن مستوى الوثب الثلاثي يعتمد على الأداء الفني المستخدم والتوافق العصبي العضلي (عثمان، ١٩٩٠، ٣٢٧) وكذلك الربط بين الحجة والخطوة وبين الخطوة والوثبة وبين الثلاثة بمجملها) الوثبة الثلاثية (والتي تعد من أهم النقاط الأساسية المهمة التي لا بد من التركيز عليها خلال عملية التعليم والتدريب) (الريضي، ١٩٩٨، ٢١٣)

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

مناقشة نتائج الاختبار البعدي لفعالية الوثبة الثلاثية :-

يتبين من الجدولين رقم (6,5) الذي يبين نتائج أنجاز المنهاج التدريبي المقترح لفعالية الوثبة الثلاثية.

وقد أظهرت النتائج تحسن التحصيل الأكاديمي في فعالية الوثبة الثلاثية للمجموعة التجريبية مما يدل على فعالية المنهاج التدريبي النفسي المقترح من قبل الباحثان باستخدام تمارين نفسية والتي حسنت نتائج الانجاز لفعالية الوثب الثلاثي.

يذكر (البشتاوي والخواجا, 2010) ان تنمية المهارات العقلية تجري بصورة واعية ويبدأ المدرب في التخطيط لعملية الأعداد النفسي حاله حال التخطيط لعملية الأعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبذلك يكون وحدة متكاملة للعملية التدريبية(البشتاوي والخواجا, ٢٠١٠ , ٢٣٨) إذ أن التكامل ما بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا البدنية والمهارية والخططية وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريبا من المستوى الأفضل ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل قبل الجسم تماما(السراي, ٢٠٠٢) (شمعون وإسماعيل, ٢٠٠١, ٥٧) , وفي هذا المجال يشير كل من (جابروسلطان, ٢٠٠٢) إلى أن برامج التدريب على المهارات العقلية الذي يحتوي على تدريبات الاسترخاء العضلي تساعد اللاعب على أن يصبح أقل توترا وأكثر قدرة على الأداء وأن احتواء البرنامج تدريبات التصور العقلي(الذهني)يساعد في التحكم في الاستجابات الانفعالية وكذلك المساعدة في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة الأداء الفني للمهارات وكذلك تركيز الانتباه بما يضمن أداء المهارات بكفاءة عالية (جابر وسلطان, ٢٠٠٢, ١١٤-١٣٢) ,ومن هنا تبرز أهمية البرامج النفسية أثناء الإعداد الأ إن في فترة من الفترات كانت تعد فعالية الوثب الثلاثي ذات خطورة لكثرة إصابات شطبت من برامج بعض البطولات, وقد أكد ذلك العديد من الدراسات الروسية لكن السبب في ذلك كان ضعف الإعداد وعدم الاهتمام بوسائل السلامة, وبعد أخذ بالاعتبار تلك الأسباب والاهتمام ببرامج الإعداد النفسي ووسائل السلامة أصبح الوثب الثلاثي أقل فعاليات ألعاب القوى حدوثا للإصابات.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

أثبت برنامج المهارات النفسية بأنه ذو تأثير ايجابي على المهارة النفسية (تركيز الانتباه) ومستوى التحصيل الأكاديمي في فعالية الوثب الثلاثي .

5-2 التوصيات:

التأكيد على استخدام برنامج المهارات النفسية الذي قام الباحثان بأعداده نظرا لدوره الفعال لتحسين مستوى التحصيل الأكاديمي في فعالية الوثبة الثلاثية

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

المصادر:

١. الاعظمي والبقال, قتيبة أحمد شهاب الدين وياسر منير طه علي : (2012) العاب القوى بين النظرية والتطبيق , العلا للطباعة والنشر .
٢. النشتاوي , مهند حسين والخوaja , احمد ابراهيم: (2010) مبادئ التدريب الرياضي, ط, 2 دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع , عمان, الأردن.
٣. بطرس ,رزق الله": (1991) اثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الأداء المهاري في كرة القدم لطلبة الصف الاول بكلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية "رسالة دكتورا غير منشورة .كلية التربية الرياضية للبنين ,الاسكندرية ,القاهرة , مصر .
٤. التكريتي , وديع ياسين والعيدي ,حسن محمد عبد: (1999) التطبيقات الإحصائية واستخدامات في بحوث التربية الرياضية , دار الكتب للطباعة والنشر , الموصل .
٥. جابر , أشرف محمد علي وسلطان ,محمد أبراهيم محمود: (2002) تأثير برنامج التدريب الذهني على مستوى قدرات التفكير ألابتكاري والتصرف الخططي لناشئي كرة القدم, مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, العدد (14) ج,1جامعة اسيوط , مصر .
٦. الجنابي,سعد عباس عبد الجنابي (2008) القلق الامتحاني وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لطلبة بعض الكليات التربية الرياضية, ط,1كلية التربية الرياضية,جامعة ديالى .
٧. حسانين, محمد صبحي : (1995) التقويم والقياس في التربية الرياضية, ج,1ط,3دار الفكر العربي ,القاهرة .
٨. راتب ,اسامة كامل : (2000) تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة .
٩. ربيع,محمد شحاتة ربيع : (2010)أصول علم النفس, ط,1دار الميسرة للنشر والتوزيع, عمان .
١٠. زاهر, عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : (2009) ميكانيكية تدريب وتدریس مسابقات العاب القوى , ط,1مدينة النصر , القاهرة .
١١. السوفيتي , أحمد مصطفى : (1999) الفروق بين لاعبي كرة الماء العرب في قلق المنافسة الرياضية , وقائع المؤتمر العلمي ووقائع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية, كلية التربية الرياضية, جامعة الامارات العربية المتحدة .
١٢. علاوي ,محمد حسن : (1994), علم النفس الرياضي ,دار المعارف, القاهرة .
١٣. النبهان ,موسى : (2004) أساسيات القياس في العلوم السلوكية, ط,1دار الشروق للنشر والتوزيع ,عمان الأردن
١٤. الهاشمي ,سمير مسلط : (1988) البايوميكانيك الرياضي, . بغداد مطبعة التعليم العالي . والتجريب ,دار الفكر العربي , القاهرة .
15. sadeghi, hassan et al (2010): **The mental skill training of university soccer players**, Journal of international education studies, department of sport studies, university of putra.malaysia.
16. Bush, Natalie Durand (1995): **Validity and Reliability of the Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT)**, master theiss aunpsuplised, school of Human Kinetics. university of Ottawa.

الملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا

م/استمارة استبيان لقياس مظاهر الانتباه لطلاب السنة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل

الأستاذ الفاضل ----- المحترم

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم " أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية بعض المهارات النفسية والانجاز الأكاديمي في بعض العاب الساحة والميدان " ترفق لكم طياً اختبار) بوردون - انفيموف (لقياس الانتباه والمعدل من قبل عبد الجواد طه عام.(1971) يتضمن هذا المقياس استمارة تحوي (31) سطرا من الأرقام العربية موزعة على هيئة مجموعات تتكون كل مجموعة من (5-3) أرقام يحتوي كل سطر على (10) مجموعات ، مجموع أرقامها (40) رقما أي أن الاختبار يحتوي على (1240) رقما وقد وضعت أرقام هذا الاختبار بترتيب وتسلسل مقنن وبطريقة غير منتظمة التوزيع وغير متساوية أيضا "لتقادي احتمالات الحفظ ويستخدم لقياس خمسة من مظاهر الانتباه وهي) الحدة ، والثبات ، التركيز ، التوزيع ، التحويل (وسيتم تطبيق هذا المقياس على لاعبي كرة القدم) الشباب (ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم التربوية والنفسية و التربية الرياضية والقياس والتقويم لذا يرجى بيان مدى صلاحية المقياس ومدى ملائمة لعينة البحث وتدوين ملاحظاتكم العملية بما ترونه مناسبا على المقياس المرفق طيا بكتابة كلمة) يصلح (أو) لا يصلح (وفي حالة وجود أي إضافة أو تعديل للمقياس تسجل في الاستمارة علما أن المقياس سوف يتم اعتماده بالبحث الحالي لغرض التكافؤ بين مجموعتي البحث .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

الاختصاص الدقيق:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي :

الجامعة والكلية :

التاريخ:

الباحثة

فاتن وعداالله بكر

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

استمارة اختبار بوردن - أنفيموف (المعدل للانتباه)

| الاسم: | العمر: | العمر التدريبي: | الفعالية: |
|---------------------|--------------|-----------------|----------------|
| وقت إجراء الاختبار: | التاريخ 2002 | / / | مظهر الاختبار: |

2947 6492 62479 385 2496 2749 64279 583 6942 2497
67429 2497 2974 2946 6492 583 2947 2496 538 92476
29476 3947 2749 385 2947 2496 67249 6492 2497 385
2497 2946 2947 2492 2947 67429 2497 583 2496 2492
385 2496 385 6492 64279 2947 2749 2497 67249 6497
67429 583 2496 385 92476 2497 583 6492 2947 62479
92476 2497 385 64279 583 2946 3492 67249 2496 583
2946 67249 2974 358 2497 583 67429 6942 2947 6492
2492 385 62479 92476 67249 385 64279 583 2496 385
375 64279 62479 385 2947 62479 583 6492 583 67429
62479 2947 2492 2497 583 6492 2947 64279 385 6942
6429 2497 583 2947 2946 2496 29476 538 2974 68429
2947 92476 2492 2496 583 67249 2492 2947 2749 385
2496 2947 67429 2497 6492 2497 2496 385 2629 2946
2497 385 6492 385 64279 2749 2947 2497 67249 7496
583 62479 2496 385 67429 2947 583 6492 2496 92476
92476 385 2947 64279 2497 583 6492 2496 67249 583
583 2497 385 2974 67249 2946 2942 2947 6492 67429
385 67249 92476 583 2497 385 62479 62479 385 2416
64239 583 62479 583 385 67429 358 6492 62479 2947
2497 6429 853 64279 2749 2496 385 62479 2947 6492
92476 538 2496 2947 583 6492 2946 2974 2497 67429
2749 2947 92476 385 2497 6492 67249 2496 2947 385
6492 2496 583 2497 67429 2947 2492 2497 2946 2496
2497 67249 2496 2749 2947 64279 6492 385 2496 385
62479 2947 6492 583 2497 92476 385 2496 583 67429
583 2496 67249 6492 2947 538 62479 385 2497 92476
6492 2947 6942 57429 583 2497 358 2974 67249 2946
385 2469 583 64279 385 67249 92476 62479 385 2497
67429 385 6492 583 62479 2947 358 62479 64279 583
6942 385 64279 2947 6492 583 2497 2496 2947 62476

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

تطبيق الاختبار:

يتم شرح الاختبار *للاعبين المختبرين عن طريق ملاحظتهم لإستمارة المقياس كما يأتي:

- أنظر إلى الإستمارة التي بين يديك بحيث تلاحظ أرقاماً على شكل مجاميع و مرتبة على عدة أسطر ، حاول أن تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها و ذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص و عليك أن تراعي الدقة و السرعة قدر المستطاع لأن مدة الإختبار دقيقة واحدة فقط
- الرقم المختار لهذا الاختبار.(97)

طريقة تصحيح إختبار (بوردن - أنفيموف) للإنتباه:

- أ -الخطوة الأولى : يتم تعيين الحجم العام المنظور (كمية الأرقام التي نظرت (أي من المجموعة الأولى في السطر الأول حتى آخر مجموعة توقف عندها اللاعب ، و يرمز لها بالرمز(ع)
- ب -الخطوة الثانية : تحديد عدد الأرقام (97) المفروض شطبها في الجزء المنظور و يرمز لها بالرمز (ط) و التي يتم إستخراجها بواسطة مفتاح الاختبار الذي صممه الباحث أنظر إلى الملحق 7 (أ)
- ج -الخطوة الثالثة : يتم تعيين عدد الأخطاء (عدد الأرقام 97 التي لم يتم شطبها مضافاً إليها الأرقام التي شطبت خطأ ، و يرمز لها بالرمز (خ)
- د -الخطوة الرابعة : يتم تطبيق المعادلة الآتية:

$$ق = \frac{ط - خ}{ط} \times 100$$

معامل صحة العمل :

بعدها يتم استخراج حدة الانتباه و يرمز لها بـ (هـ). : (1 هـ = 1ق × ع

وبعد إحتساب الحدة بالإختبارين (في حالة الهدوء و في حالة المثيرين) نبدأ باحتساب درجة تركيز الانتباه حيث

:

- هـ : 1 هي صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في حالة الهدوء (من دون مثير)
- هـ : 2 هي صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في حالة المواقف المعوقة و المشتتة للانتباه..
و بطرح (هـ 1 من) هـ (2 نحصل على) ت (التي هي درجة تركيز الانتباه و
كما في المعادلة الآتية :

$$ت = هـ - 1 هـ 2 \quad (\text{خالد ، ١٩٨٩ ، ٤٥-٦٩})$$

الملحق (1)

مفتاح التصحيح لإستمارة إختبار بوردن - أنفيوف (المعدل للإنتباه)

2947 6492 62479 385 2496 2749 64279 583 6942 2497
67429 2497 2974 2946 6492 583 2947 2496 538 92476
29476 3947 2749 385 2947 2496 67249 6492 2497 385
2497 2946 2947 2492 2947 67429 2497 583 2496 2492
385 2496 385 6492 64279 2947 2749 2497 67249 6497
67429 583 2496 385 92476 2497 583 6492 2947 62479
92476 2497 385 64279 583 2946 3492 67249 2496 583
2946 67249 2974 358 2497 583 67429 6942 2947 6492
2492 385 62479 92476 67249 385 64279 583 2496 385
375 64279 62479 385 2947 62479 583 6492 583 67429
62479 2947 2492 2497 583 6492 2947 64279 385 6942
6429 2497 583 2947 2946 2496 29476 538 2974 68429
2947 92476 2492 2496 583 67249 2492 2947 2749 385
2496 2947 67429 2497 6492 2497 2496 385 2629 2946
2497 385 6492 385 64279 2749 2947 2497 67249 7496
583 62479 2496 385 67429 2947 583 6492 2496 92476
92476 385 2947 64279 2497 583 6492 2496 67249 583
583 2497 385 2974 67249 2946 2942 2947 6492 67429
385 67249 92476 583 2497 385 62479 62479 385 2416
64239 583 62479 583 385 67429 358 6492 62479 2947
2497 6429 853 64279 2749 2496 385 62479 2947 6492
92476 538 2496 2947 583 6492 2946 2974 2497 67429
2749 2947 92476 385 2497 6492 67249 2496 2947 385
6492 2496 583 2497 67429 2947 2492 2497 2946 2496
2497 67249 2496 2749 2947 64279 6492 385 2496 385
62479 2947 6492 583 2497 92476 385 2496 583 67429
583 2496 67249 6492 2947 538 62479 385 2497 92476
6492 2947 6942 57429 583 2497 358 2974 67249 2946
385 2469 583 64279 385 67249 92476 62479 385 2497
67429 385 6492 583 62479 2947 358 62479 64279 583
6942 385 64279 2947 6492 583 2497 2496 2947 62476

ملحق (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا

م/استبيان اراء السادة الخبراء حول مدى صلاحية برنامج المهارات النفسية المقترح

الاستاذ الفاضل.....

تحية طيبة:

تروم الباحثة اجراء البحث الموسوم "اثر برنامج نفسي مقترح في تنمية بعض المهارات النفسية والانجاز الاكاديمي في بعض العاب الساحة والميدان"

ومن اهم اهداف هذه الدراسة بناء برنامج المهارات النفسية وبغية تحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بإعداد البرنامج مستندا في ذلك الى الدراسات النظرية والسابقة فضلا عن اخذ اراء السادة الخبراء حول تحديد المهارات النفسية التي سوف يتم بناء البرنامج المقترح عليها ومن هذا الاجراء توصلت الباحثة الى بناء برنامجها في ضوء ثلاث مهارات رئيسية وهي) القدرة على الاسترخاء العضلي , والقدرة على التصور الذهني, واقدرة على تركيز الانتباه (ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية وعملية في مجال علم النفس - وعم التدريب والساحة والميدان ولحاجتنا الى مشورتكم العلمية نضع بين ايديكم تفاصيل البرنامج للتفضل بالحكم على صلاحيته من حيث:

- مدى مناسبته لموضوع البحث

- عدد الجلسات وزمن كل جلسة

- اجراء التعديل او حذف او اضافة ماترونه مناسباً

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

الجامعة والكلية:

التاريخ والتوقيع:

الباحثة

فاتن وعداالله بكر

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

وحدة لتدريب القدرة على تركيز الانتباه

الأسبوع الاول

اليوم الأحد ٢٠١٣/٣/١٧

الوحدة التدريبية: الاولى

زمن الوحدة التدريبية: ٣٠د

| الاداء | الوقت | التمرين |
|--|-------|-------------------------|
| جلوس اللاعبين في دائرة، يبدأ التدريب بغلق العينين والسماح للأفكار أن تتجمع حول نقطة واحدة لتطوير مهارة الهدوء والتركيز والملاحظة أثناء أداء المهارة. | ٥د | التمرين على فتح العينين |
| بعد الشعور بالراحة فتح العينين ببطء بدون فقدان هذه الحالة من الوعي, ثم الوقوف وقبض اليد اليسرى بقوة ثم وضعها فوق منتصف البطن ووضع راحة اليد اليمنى فوق قبضة اليد اليسرى..... | ٥د | |
| ثم النهوض و المشي حول دائرة والذي يهدف الى التحرك والملاحظة....مد الرجل اليسرى ابدأ الاتصال بالأرض بكعب الرجل ببطء الى الأمام وحتى الأمشاط.... | | |
| التوقف والثبات واعطاء فرصة للقدم اليمنى للمرجحة ببطء , مع الاستمرار في هذه الحركة حول الدائرة للوصول الى حالة الملاحظة مع الذات. وعند العودة الى المقعد , يقف اللاعب ويواجه منتصف الدائرة. | | |
| السماح بتركيز العين على الساحة مباشرة أماما..... | ١٠د | التمرين الثاني |
| ملاحظة أي فكرة مع بداية ظهورها مع تركها تختفي. | | |
| تعميق الاتصال مع الملاحظ من خلال التركيز الخفيف مع الاحتفاظ بهذه الخبرة مع الجري القصير..... | | |
| البقاء في التدريب على التأمل كمجموعة واحدة , ويتم توقيف الجري من خلال سرعة أبطأ طالب في المجموعة..... | | |
| من وضع الاستلقاء(أستلقي بارتياح واغلق عينيك بهدوء وقل " واحد" وأستمر في تكرار هذه الكلمة حتى تتقطع سلسلة أفكارك بفكرة لا علاقة لها بما يدور في ذهنك | | تمرين من وضع الاستلقاء |
| | | |
| بعدها تصعد الى الرقم " اثنان" وأستمر حتى يحدث انقطاع آخر لما يدور في ذهنك. ... | | |
| بعدها تصعد الى الرقم " ثلاثة" وتستمر هكذا, كرر التجربة وكن على وعي تام بتكرار الانقطاعات. | ١٠د | |
| والأن ضع ساعة توقيت وحدد ثلاثة دقائق وبعدها سجل الرقم الذي توصلت اليه. | | |

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

وحدة لتدريب الانتباه القدرة على تركيز الانتباه

اليوم الأحد ٢٤/٣/٢٠١٣

الأسبوع الثاني

الوحدة التدريبية: الثانية

زمن الوحدة التدريبية: ٣٠ د

| الاداء | الوقت | التمرين |
|--|-------|----------------|
| على الطالب ان يركز بنظره على شيء ما في الساحة.... هنا سرعان ما تبدأ أفكار معينة حول ذلك الشيء يبدأ الطالب بالطوفان في الوعي ,مثل اسم ذلك الشيء أو علامته ووظائفه جماله, أو قيمته أي سلسلة من التطبيقات التي تهيمن في ذهن الطالب وتتبع هذه الأفكار من تجارب الطالب السابقة لكنها تشكل الان معوقات لتجربته الحالية .و حالما تدخل هذه الافكار ووعي الطالب عليه أن يدعها تخرج منه وعلى نحو يحافظ فيه على فضوله لمعرفة ذلك الشئ في ذهنه. | ١٠ د | التمرين الأول |
| والآن يا ترى ما الجديد الذي سوف تراه بعد كل الذي رأيته والان ترتيب كل الافكار للطالب عن ذلك الجسم مرة أخرى يا ترى ماهي الأفكار التي تتبع من الوعي أزاءه ؟ويتمثل الجزء الحساس في هذا الاختبار في قدرة الطالب على تصفية ذهنه من كل الأفكار السابقة حول ذلك الجسم في وقت يستمر في ذهنك بتصوير أفكار وطرق جديدة لرؤية ذلك الجسم أو الشخص..... يكرر ثلاث مرات. | ١٠ د | التمرين الثاني |
| من وضع الجلوس: وتر عضلات اليد اليمنى والساعد.. أعمل قبضة قوية محكمة باليد... الان أقبض اليد.. أحتفظ بها منقبضة.. أشعر بتوتر العضلات كأنك تشد العضلات بقوة.. وأسترخي.. ثم تخلص من التوتر عند فتح الاصابع.. لاحظ مشاعرك الان في عضلات اليد...ركز على الأحاسيس التي تحدث في العضلات عند التخلص من التوتر... أشعر بالاسترخاء في المنطقة العضلية... أشعر بالاسترخاء العميق... الاسترخاء الكامل ... الآن قارن كيف تشعر عندما تكون العضلات في حالة التوتر وفي حالة الاسترخاء. يكرر ثلاث مرات. | ١٠ د | التمرين الثالث |
| من وضع الجلوس: رفع الكتفين لأعلى اتجاه الأذنين مع الاحتفاظ بجميع عضلات الجسم بثبات كامل.... استمرار انقباض عضلات الكتفين لمدة (5) ثا (ثم يعقب ذلك اخراج الزفير وعمل (8) مرات تنفس غير عميق يكرر ثلاث مرات. | | |

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

وحدة تدريبية على القدرة على تركيز الانتباه

اليوم الأحد ٣١/٣/٢٠١٣

الأسبوع الثالث

الوحدة التدريبية: الثالثة

زمن الوحدة التدريبية: ٣٠ د

| التمرين | الوقت | الأداء |
|----------------|-------|---|
| من وضع الوقوف | ١٠ د | من وضع الوقوف التركيز على التكنيك الصحيح للاداء مع التركيز على الشهيق والزفير) واحد, أثنان). |
| من وضع الوقوف | ١٠ د | قيام الطالب بتركيز أنتباهه على عملية الشهيق مع ذكر الرقم " واحد " ثم التركيز على الزفير سمع ذكر الرقم " أثنان " وإذا تحول أنتباه الطالب في أثناء هذا الاداء يحاول الطالب معاودة التركيز على الشهيق والزفير مع العد "واحد" "اثنان. " |
| التمرين الثاني | ١٠ د | ويجب التأكيد على أن يراعي الطالب أن التنفس يكون بصورة استرخاء بهدوء وتوقيت. وبدون بذل جهد يذكر ولكن بصورة شعورية. وإذا تداخلت مع الطالب بعض الأفكار الأخرى) كما قد يحدث غالبا (فيجب عليه أن يدع تلك الافكار تمر . ويحاول العودة سريعا للتركيز على تنفسه شهيق " واحد "زفير" اثنان "وبمواولة التدريب على هذا الأداء فان الطالب سوف يجد نفسه قادر على تركيز أنتباهه لفترة طويلة دون أن يشتم انتباهه. بعد الاسترخاء التام, أغمض عينيك ثم ركز على خطوات تنفيذ المهارة ثم اسأل نفسك ؟ هل أستطيع أن أدي هذه المهارة بسهولة ؟ هل أستطيع بعد التدريب وأعاده المحاولات بالتكرار أن أدي هذه المهارة بسهولة ؟ ثم ركز أنك تحاول أن تؤدي هذه المهارة بسهولة. وأنت تؤدي هذه المهارة بذهنك حاول أن تصحح الأخطاء. |

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

وحدة تدريبية على القدرة على تركيز الانتباه

اليوم الاربعاء ١٧/٤/٢٠١٣

الأسبوع: الرابع

زمن الوحدة التدريبية : ٣٠ د

الوحدة التدريبية : الرابعة

| التمرين | الوقت | الأداء |
|----------------|-------|--|
| التمرين الأول | ١٠ د | <p>يحتاج هذا التمرين بالتركز على صورة معينة لفترة طويلة نسبيا ,ركز في ألوانها ,شكلها ,حجمها ,كل شي عنها</p> <p>- أغمض عينيك وحاول أن تتذكر كل شي عن هذه الصورة .</p> <p>- افتح عينيك وانظر كم استطعت أن تحصل من تفاصيل في ذهنك .</p> <p>- كرر التدريب في صور أخرى وحاول أن تزيد من مقدرتك على التركيز في كل مرة.</p> <p>- عد الأرقام تنازليا من ١٠٠</p> <p>إلى واحد , واحد واحد هكذا ٩٧,٩٨,٩٩,١٠٠.....الخ</p> <p>ثم عدها مرة أخرى أثنان اثنين هكذا ٩٦,٩٨,١٠٠.....الخ</p> <p>ثم عدها مرة أخرى ثلاثة ثلاثة هكذا ٩١,٩٤,٩٧,١٠٠.....الخ</p> <p>ثم عدها مرة أخرى أربعة أربعة هكذا ٨٨,٩٢,٩٦,١٠٠.....الخ</p> <p>ثم عدها مرة أخرى خمسة خمسة هكذا ٩٥,١٠٠.....الخ</p> |
| التمرين الثاني | ١٠ د | <p>يتطلب هذا التمرين أن يجلس الرياضي ومعه ورقة وقلم ,حيث يكتب أسم شي مقترح يرتبط بالمهارة التي يؤديها في رياضته في منتصف الورقة ,ثم يتبع ذلك كتابه الخصائص أو الأشياء المرتبطة بهذا الشئ المقترح التي تأتي في ذهنه في تلك اللحظة ,ويستمر في كتابة الأشياء الجديدة المرتبطة حتى تكتمل الدائرة .</p> |
| التمرين الثالث | ١٠ د | |

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

وحدة تدريبية للقدرة على تركيز الانتباه

اليوم الأحد: ٢١/٤/٢٠١٣

زمن الوحدة التدريبية : ٣٠د

الأسبوع الخامس

الوحدة التدريبية :الخامسة

| التمرين | الوقت | الأداء |
|----------------|-------|--|
| التمرين الأول | ٢٠د | <p>يحتاج هذا التمرين إلى وضع اثني عشر جسما (أشكال هندسية) في إناء كبير ثم نقوم بوضع غطاء على هذه الأشكال جميعا....بواسطة قطعة من القماش ثم يرفع هذا الغطاء من القماش لمدة (٢٥ ثانية) بحيث يقوم اللاعب بمراقبة ما موجود تحت هذا الغطاء ,ثم معاودة تغطية هذه الأشياء مرة أخرى بعدها يطلب من اللاعبين انفرادا على الإجابة حول الأشياء التي شاهدها تحت الغطاء بعد أن يعطي اللاعب فرصة (١٥ دقيقة) لاختبار قدرته في التذكر وبعد ذلك نسجل تلك الأشياء التي لم ستطيع تذكرها يعاد هذا التمرين من (٤-٥) مرات بعد تغير الأشياء الموجودة تحت الغطاء وبتفاصيل أخرى ويجب التأكد هنا على الدقة أي يجب أن يأتي وصف اللاعب دقيقا ,ثم تسجيل بيانات كل لاعب في استمارة خاصة لكل لاعب.</p> |
| التمرين الثاني | ١٠د | <p>في هذا التمرين يحتاج إلى إعادة التجربة السابقة ولكن بوجود مشتت صوتي ومع تغير الأشياء الموجودة تحت الغطاء , وتقليص مدة النظر للاعب نحو الأشياء إلى (١٠ ثانية) ثم يسأل اللاعب بعدها عن الأشياء التي رآها وما هو عدد الأشياء التي تم معرفتها وتثبت.... إذا كنت تركض (جرب أن تتنفس بإحدى الطريقتين)..... الطريقة الأولى : الخطوة الأولى والثانية شهيق ,والخطوة الثالثة والرابعة زفير . الطريقة الثانية الخطوات ١,٢,٣ شهيق والخطوات ٤,٥,٦ زفير.</p> |

أثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والإنجاز الأكاديمي....

وحدة تدريبية للقدرة على تركيز الانتباه

اليوم الأربعاء: ٢٤/٤/٢٠١٣

الأسبوع: السادس

زمن الوحدة التدريبية : ٣٠د

الوحدة التدريبية: السادسة

| التمرين | الوقت | الأداء |
|---------------|-------|---|
| التمرين الأول | ١٠د | من وضع الوقوف (القدمين مفتوحة بفتحة قدر عرض الصدر مع انتصاب الجذع والنظر إلى الأمام) يبد التركيز على حركة لاعب يركض ويده عصا الزانا سوف يبدأ بغرس العصا داخل الصندوق وبعدها النهوض..ومحاولة اجتياز العارضة..مع عملية التنفس البطيئة... |
| | ١٠د | من وضع الوقوف التركيز على جميع حركات اللاعب المصاحبة للقفز مع إجراء عملية الشهيق والزفير (واحد،اثنان) . |
| | ١٠د | من وضع الجلوس :وتر عضلات اليد اليمنى والساعد ..أعمل قبضة قوية محكمة باليد ...الآن أقبض اليد ..أحتفظ بها منقبضة ..أشعر بتوتر العضلات كأنك تشد العضلات بقوة ..وأسترخي ..ثم تخلص من التوتر عند فتح الأصابع ..لاحظ مشاعرك الآن في عضلات اليد ...ركز على الأحاسيس التي تحدث في العضلات عند التخلص من التوتر ...أشعر بالاسترخاء في المنطقة العضلية ...أشعر بالاسترخاء العميق ...الاسترخاء الكامل ... الآن قارن كيف تشعر عندما تكون العضلات في حالة التوتر وفي حالة الاسترخاء .يكرر (٣مرة) . |
| | | من وضع الجلوس :رفع الكتفين لأعلى اتجاه الأذنين مع الاحتفاظ بجميع عضلات الجسم بثبات كاملاستمرار انقباض عضلات الكتفين لمدة (٥ثا) ثم يعقب ذلك إخراج الزفير وعمل (٨) مرات تنفس غير عميق يكرر (٣مرة). |