

تأثير برنامج لتركيز الانتباه على تحسين المستوى الرقمي للناشئين ٤٠٠م حواجز

أ.د. نيلي عبد الباقي شحاتة
 أستاذ تدريب مسابقات الميدان والمضمار، كلية التربية
 الرياضية بنات، جامعة حلوان

أ.د. سها محمد فكرى محمد
 أستاذ علم النفس قسم العلوم التربوية والنفسية
 والاجتماعية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنات،
 جامعة حلوان

Soha.fekry@pef.helwan.edu

laila.abdelbake@pef.helwan.edu

حسنا منصور

hasnaamansour8@gmail.com

مستخلص:

تحتل مسابقة ٤٠٠م حواجز مكانة بارزة بين مسابقات المضمار، حيث تمارس في كافة المراحل السنوية وتمثل في المسابقات المركبة، وأنها من أصعب المسابقات التي يمكن أن يتقدم فيها المتسابق رقمياً نظراً للتحديات التي يواجهها أثناء الأداء وبالرغم من صعوبة المسابقة إلا أنها مشوقة جداً، فلا بد من الاهتمام بالجانب النفسي لأنه من المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية لأهميته في إحراز النجاحات في الرياضة.

يهدف البحث إلى تصميم برنامج مقترح لبعض تمارين الحديث الذاتي والانتباه والتعرف على بعض المتغيرات البدنية الخاصة بسباق ٤٠٠م حواجز ومستوى الأداء (المهاري والرقمي). قد بلغ عدد العينة (١٠) ناشئات وتم استخدام المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة، تم تطبيق البرنامج باستخدام تدريبات للحديث الذاتي وتركيز الانتباه، وأسفرت أهم نتائج البحث أن تدريبات الحديث الذاتي وتركيز الانتباه كان لهما تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية الخاصة بسباق ٤٠٠م حواجز (القوة العضلية، السرعة، القدرة العضلية، الرشاقة، المرونة والتوازن) ومستوى الأداء (المهاري والرقمي)، وكانت أهم التوصيات استخدام تدريب الحديث الذاتي وتركيز الانتباه لتحسين القدرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين ٤٠٠م حواجز. الكلمات الرئيسية: الحواجز، تركيز الانتباه، ٤٠٠م

The effect of a program to focus attention on improving the digital level - 400 m hurdles for juniors

The 400m hurdles competition occupies a prominent place among track competitions, as it is practiced at all age levels and is represented in complex competitions. It is one of the most difficult competitions in which

a competitor can advance digitally due to the challenges he faces during performance. Despite the difficulty of the competition, it is very interesting, Attention must be paid to the psychological aspect because it is one of the necessary and inevitable components of the training unit due to its importance in achieving successes in sports.

The research aims to design a proposed program for some self-talk and attention exercises and to identify some of the physical variables specific to the 400m hurdles race and the level of performance (skills and digital).

The sample number was (10) young girls, and the one-group experimental approach was used. The program was applied using exercises for self-talk and focus of attention. The most important results of the research resulted in that the exercises for self-talk and focus of attention had a positive impact on some physical variables related to the 400m hurdles race (strength). Muscular strength, speed, muscular ability, agility, flexibility and balance) and performance level (skills and digital). The most important recommendations were the use of self-talk training and focus of attention to improve the physical capabilities and digital level of 400m hurdles players.

Key word: attention focus training , 400m hurdles ,juniors

تأثير برنامج لتركيز الانتباه على تحسين المستوى الرقمي للناشئين ٤٠٠م حواجز

مقدمة البحث

يعتبر الإفتقاد إلى تركيز الانتباه واحد من المشكلات الهامة في الرياضة، سواء التنافسية أو الترويحية، لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء أي أداء، كما ان تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء .

كما يعد تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع. والتفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه . ونظراً لأن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهاراتهم لتركيز الانتباه فإنه نادراً ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية المثلى أو مانطلق عليها حالة الطلاقة النفسية Flow State .

كما أن تركيز الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين فهو الأساس في عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليها العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين .

مسابقات الميدان والمضمار تعتبر عصب الدورات الأولمبية، بالإضافة إلى أنها تخلق لدى الفرد حالة من التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي، كما تتميز مسابقات الميدان والمضمار عن غيرها من الأنشطة الرياضية بأنها رياضة منظمة تحكمها قياس المتر والساعة، ويشترك فيها العديد من المراحل السنوية بالإضافة إلى مشاركة الجنسين على حد سواء.

تحتل مسابقة ٤٠٠م حواجز مكانة بارزة بين مسابقات المضمار، حيث تمارس في كافة المراحل السنوية وتمثل في المسابقات المركبة، وأنها من أصعب المسابقات التي يمكن أن يتقدم فيها المتسابق رقمياً نظراً للتحديات التي يواجهها أثناء الأداء وبالرغم من صعوبة المسابقة إلا أنها مشوقة جداً، وتعتبر مسابقة ٤٠٠م حواجز من السباقات التي تتطلب مستوى عالي من الناحية البدنية، المهارة وكذلك المهارات العقلية بالإضافة إلى ذلك الناحية النفسية التي لا تقل أهمية من الناحية البدنية والمهارة لأنها تبدأ ببداية متواضعة تتطلب تركيز ودقة في الأداء مما يشكل هذا السباق ضغط على اللاعب فيحتاج لتقوية الناحية النفسية ليتخطى ذلك العائق للوصول لأعلى مستوى.

مشكلة البحث

من خلال خبرات الباحثة ك لاعبة وكذلك من خلال عملها كمدربة ان الاعداد النفسي والبدني حلقتان أساسيتان من حلقات اعداد اللاعب الجيد وكلا الحلقتين تؤثران الواحدة على الأخرى سلباً أو إيجاباً لتطوير أدائه للوصول باللاعبين لأعلى مستوى، وإغفال الجانب النفسي ومدى أهميته لسير العملية التدريبية بأفضل مستوى لا يقل في الأهمية عن الجوانب البدنية والمهارة والخطية للوصول اللاعب لأعلى المستويات. فلا بد من الاهتمام بالمهارات العقلية لأنه من المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية لأهميته في إحراز النجاحات في الرياضة، مما أثار اهتمام الباحثة في بناء مقترح بتدريبات تركيز الانتباه والتعرف على تأثيرهم على المستوى المهاري والرقمي.

هدف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض تمرينات تركيز الإنتباه والتعرف على تأثيرها على:

- ١- تركيز الانتباه لدى ناشئات ٤٠٠م حواجز.
- ٢- المتغيرات البدنية (القوة العضلية، السرعة، القدرة العضلية، الرشاقة، المرونة والتوازن) لناشئات سباق ٤٠٠م حواجز.
- ٣- مستوى الأداء المهاري والرقمي لناشئين سباق ٤٠٠م حواجز.

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تركيز الانتباه لناشئات ٤٠٠م حواجز لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (القوة العضلية، السرعة، القدرة العضلية، الرشاقة، المرونة والتوازن) لناشئات ٤٠٠م حواجز لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري والرقمي لناشئات ٤٠٠م حواجز لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالإستعانة بأحد تصميماته التجريبية ذات المجموعة الواحدة من خلال القياس (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية ، وذلك لملائمته لطبيعة البحث بما يتناسب مع الأهداف والفروض.

ثانياً: مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث ناشئات نادي الزهور والبالغ عددهم على (٩) ونادي مدينة نصر والبالغ عددهم (٦)

ثالثاً: عينة البحث

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من ضمن ناشئات نادي الزهور ونادي مدينة نصر الرياضي وذلك بعد موافقة الناديين ومدربي الفريقين وموافقة الناشئات على تطبيق البرنامج المقترح والذي بلغ عددهم (١٠) ناشئات.

شروط إختيار العينة

- أن تكون الناشئات مسجلات بالاتحاد المصري لألعاب القوى.
- أن يكون سن الناشئات متجانس.
- الالتزام في البرنامج التدريبي واستبعاد من هم تغيبوا لأكثر من ٣ مرات.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الوصفية

(ن=١٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	١٧.٨٠٠٠	.٧٨٨٨١	.٤٠٧
الوزن	٥٣.٨٠٠٠	٢.٤٤٠٤٠	-٠.٣٩٩
الطول	١٦١.٤٠٠٠	٣.٩٢١٤٥	-٠.٧٨٩

يتضح من جدول (١) أنه انحصر معامل الالتواء ما بين (+٣ ، -٣) للمتغيرات الوصفية قيد البحث، مما يدل على اعتدالية البيانات وتجانس العينة.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية ومستوى الانجاز وتركيز الانتباه في القياس القبلي

(ن=١٠)

البيان	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
البدنية	قدرة عضلية للرجلين	١,٧٩٠٠	.٠٩٠٦٨	-٠,٤٦٩
	الرشاقة	٢,٣١٠٠	.١٠٢٢٠	.٤٤٥
	المرونة	٨,٨٠٠٠	٥,٣٩١٣٥	-٠,٧٣٥
	التوازن	٣,٨٥٠٠	.٢٠٠٠٠	-١.٢٢٤
	السرعة	٧,٢٦٥٠	.٣٤٣١٠	.٧٨٨
	قوة عضلات الذراعين	١١,٨٠٠٠	٢,٦٩٩٧٩	-٠,٢٤٤
	تركيز الانتباه	٥,٦٠٠٠	٢.٨٧٥١٨	١,٦٩٤
مستوى الإنجاز الرقمي		١.١٧٨٠	.٠٢٨٦٠	.١٨٠

يتضح من جدول (٢) انه انحصر معامل الالتواء ما بين (+٣ ، -٣) للمتغيرات البدنية وتركيز الانتباه قيد البحث، مما يدل على اعتدالية البيانات وتجانس عينة البحث.

رابعاً: أدوات جمع البيانات

تمت الاستعانة بمجموعة من الوسائل لجمع بيانات هذا البحث، بعضها خاص بالتحقق من اعتدالية البيانات بسن أفراد عينة البحث مثل الأدوات والأجهزة والمتغيرات الوصفية والبدنية والبعض الآخر خاص بجمع بيانات البحث الأساسية مثل المتغيرات العقلية ومهارة تركيز الانتباه والمستوى الرقمي للسباق.

أ- الأجهزة المستخدمة في البحث

- ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثانية.
- الرستاميتير (لقياس الطول) بالسنتيمتر .
- ميزان طبي (لقياس الوزن) بالكيلوجرام.

ب- الأدوات المستخدمة في البحث

- شريط قياس
- حواجز تعليمية
- مسطرة ٢٠سم
- صفارة
- اقماع
- بار معلق
- حواجز قانونية
- مقعد سويدي
- صندوق قفز
- أثقال (٣ ، ٨ كجم)

ج- المتغيرات الوصفية

١. العمر الزمني: من خلال تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).
٢. الطول: بإستخدام جهاز الرستاميتير (لأقرب سنتيمتر).
٣. الوزن: بإستخدام ميزان طبي (لأقرب كيلو جرام).

د. الشبكة لتركيز الانتباه **Grid Concentration test** إعداد " دورثي هاريس " Dorth Harris (١٩٨٤) تعريب " محمد العربي " (١٩٩٦).

حيث أنه عبارة عن شبكة مكونة من رقمين في مدى من ... إلى ٩٩ . ويطلب من اللاعب وضع علامة على الأرقام التي تلي الرقم الذي يحدد له المدرب، بحيث يحاول الانتهاء من أكبر عدد من الأرقام المتتالية، ويحدد زمن التمرين (الاختبار) عادة بدقيقة أو دقيقتين، واللاعب الذي يستطيع وضع علامات أكثر خلال الزمن المحدد يكون أفضل في تركيز الانتباه. (مرفق ١)

و- المتغيرات البدنية

من خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية وأيضاً نتائج الدراسات المرتبطة بمسابقة ٤٠٠م حواجز لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمسابقة فوجد أن أهم عناصر اللياقة البدنية المساهمة في تحسين مستوى الأداء في ٤٠٠م حواجز هي: (القوة العضلية، السرعة، القدرة العضلية، الرشاقة، المرونة، التوازن).

وتم اختيار الاختبارات التالية:

١. اختبار الشد (قوة عضلية للذراعين).
٢. اختبار ٥٠م عدو (السرعة).

٣. اختبار الوثب العريض من الثبات (القدرة العضلية للرجلين).
 ٤. اختبار الجري الزججائي (رشاقة).
 ٥. اختبار ثني الجذع من الوقوف (مرونة العمود الفقري).
 ٦. اختبار الوقوف على عارضة بمشط قدم واحدة (توازن). (مرفق ٢)
- ز- البرنامج التدريبي المقترح ويتضمن (انتباه ، اعداد بدني ومهاري)
أسس وضع البرنامج

- يتم بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية الحديثة.
 - توفير الامكانيات والأدوات المستخدمة.
 - مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي وامكانية التعديل وملائمته لعينة البحث.
 - تحديد الشدة والحمل وطرق التدريب المناسبة وفترات الراحة والتكرار المناسب للتدريبات والفترة التي يؤدي فيها الناشئ التدريبات في البرنامج.
 - مراعاة تحقيق مبدأ التشويق والاثارة.
 - الأحمال المناسبة حسب مستوى اللاعبين.
 - التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
 - توفير عامل الأمن والسلامة.
- وبعد الإنتهاء من المسح الشامل للمراجع والدراسات المرتبطة بموضوع البحث من شروط ومواصفات البرنامج التدريبي وفق الأسس والمعايير العلمية السليمة. قامت الباحثة بتحديد أهم نقاط وأهداف البرنامج التدريبي المقترح ومراعاة تلك المواصفات والأسس عند تصميم الوحدات الخاصة ببناء البرنامج وتتلخص تلك النقاط في الجدول التالي.

- محتوى وخصائص البرنامج التدريبي المقترح

جدول رقم (٣)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ على عينة البحث

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	١٢ أسبوع تدريبي
عدد وحدات التدريب	٢٤ وحدة تدريبية
عدد مرات التدريب الاسبوعي	وحدتان أسبوعياً
زمن الوحدة التدريبية	٩٠ : ١٢٠ دقيقة
الفترة والمرحلة خلال الموسم	الاعداد الخاص - ما قبل المنافسة
طرق وأساليب التدريب المستخدمة	التدريب الفترتي المرتفع الشدة / التدريب التكراري و التدريب البليومتري
عدد القياسات	قبلي .. قبل بدء تنفيذ البرنامج بعدي .. بعد الانتهاء من التطبيق

- إجراءات تطبيق التجربة

أ- القياسات القبلية

١. تم قياس عناصر المتغيرات البدنية الخاصة (السرعة - القدرة العضلية - القوة العضلية - الرشاقة - المرونة - التوازن) قيد البحث للناشئات في يوم الاثنين الموافق ٢٨ / ٨ / ٢٠٢٣ الساعة الثامنة مساءً.

٢. تم قياس اختبار الشبكة لتركيز الانتباه للناشئات في يوم الأربعاء الموافق ٣٠ / ٨ / ٢٠٢٣ الساعة الثامنة مساءً.

ب- التجربة الأساسية (تجربة البحث)

١. أجريت التجربة الأساسية خلال الفترة من ٤ / ٩ / ٢٠٢٣م إلى ٢٧ / ١١ / ٢٠٢٣م حيث استمرت لمدة (١٢) أسبوع بمعدل وحدتان أسبوعياً بزمناً (٩٠ : ١٢٠ دقيقة) للوحدة التدريبية وفقاً للخطة الموضوعية.

على أن يتم تدريب المجموعة التجريبية أيام الاثنين والأربعاء في تمام الساعة الثامنة مساءً.

ج - القياسات البعدية

١. تم إجراء قياسات عناصر المتغيرات البدنية الخاصة (السرعة - القدرة العضلية - القوة العضلية - الرشاقة - المرونة - التوازن) المرتبطة بالأداء في يوم الاثنين الموافق ٢ / ١٢ / ٢٠٢٣ الساعة الثامنة مساءً.

٢. تم إجراء قياس اختبار الشبكة لتركيز الانتباه للناشئات في يوم الأربعاء الموافق ٤ / ١٢ / ٢٠٢٣ الساعة الثامنة مساءً.

مع مراعاة توافر نفس ظروف وشروط التطبيق في القياسات القبلية.

ثانياً: النتائج

- عرض النتائج المرتبطة بتركيز الانتباه والمتغيرات البدنية ومستوى الانجاز

جدول (٤)

الفروق بين القياسين (القبلي / البعدي) لدى المجموعة التجريبية في تركيز الانتباه ونسب تحسنها

(ن=١٠)

المتغيرات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	%
تركيز الانتباه	-	٠	٠	٢.٨٤*	٠.٠٠٠٤	١٧١.٤
	+	١٠	٥٥.٠٠			
	=	٠				

*الدلالة > ٠.٠٥

يتضح من جدول (٤) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في مقياس تركيز الانتباه قيد البحث لصالح القياس البعدى، كما تفاوتت نسب التحسن لدى المجموعه في تلك المتغير

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتركيز الانتباه والمتغيرات البدنية والمستوى الانجاز في القياس البعدى

(ن=١٠)

البيان	المتغيرات	م	ع	ل
البدنية	قدرة عضلية للرجلين	١,٩٦٨٠	٠.١٠٢٧٢	٠,٦١٦-
	الرشاقة	١,٩٩٠٠	٠.١٠٢٢٠	٠.٧٢٦
	المرونة	١٦,٦٠٠٠	٣,٩٧٧٧٣	٠,٩٢٨-
	التوازن	٤.٤١٠٠	٠.١١٧٣٨	-١.٣٢٩
	السرعة	٧,٧١٢٦٠	٠.٣٣٣٥١	٠.٦٤٧
	قوة عضلات الذراعين	١٨,٨٠٠٠	٣,٠٢٥٨١	٠,٢٣٨-
	تركيز الانتباه	١٥,٢٠٠٠	٥,٤٧٣١٧	١,٣٥٩
مستوى الإنجاز الرقوى		١,١٥٢٠	٠.٢١٥٠	٠,٣٢٢-

يتضح من جدول (٥) انه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية للاستجابات المجموعة التجريبية في القياس البعدى ، كما انحصر معامل الالتواء ما بين (٣- ، ٣+) للمتغيرات البدنية وتركيز الانتباه قيد البحث.

جدول (٦)

الفروق بين القياسين (القبلي / البعدى) لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ونسب تحسنها

(ن=١٠)

المتغيرات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	%
قدرة عضلية للرجلين	-	٠	٠	*٢,٨٤	٠,٠٠٤	٩,٥
	+	١٠	٥٥,٠٠			
	=	٠	٠			
الرشاقة	-	١٠	٥٥,٠٠	*٢,٨٢	٠,٠٠٥	١٣,٨
	+	٠	٠			
	=	٠	٠			
المرونة	-	٠	٠	*٢,٨٤	٠,٠٠٤	٨٨,٦
	+	١٠	٥٥,٠٠			

					٠	=	
١٤,٥	٠,٠٠٤	*٢,٨٤	٠	-	التوازن
			٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	+	
					٠	=	
١,٧	٠,٠٠٤	*٢,٨٢	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	-	السرعة
			٠	+	
					٠	=	
٥٥,٩	٠,٠٠٥	*٢,٨٢	٠	-	قوة عضلات الذراعين
			٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	+	
					٠	=	

*الدلالة > ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث ، كما تفاوتت نسب التحسن لدى المجموعه في تلك المتغيرات.

جدول (٧)

الفروق بين القياسين (القبلي / البعدي) لدى المجموعة التجريبية في مستوى الانجاز الرقمي ونسب تحسنها

(ن=١٠)

المتغيرات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	%
مستوى الانجاز	-	*٢,٨٣	٠,٠٠٣	١,٧
	+	٠	...			
	=	٠				

*الدلالة > ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي في مستوى الإنجاز الرقمي ، كما جاءت نسبة التحسن (١.٧ %)

مناقشة النتائج:

▪ مناقشة وتفسير الفرض الأول

تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات "أحمد فاروق أحمد" (٢٠٠٥)، "ماجد عبدالله" (٢٠٠٤م)، "سمية محمود منصور- ليلي عبد الباقي شحاتة" (٢٠٠٠م)، "محمد محمود كمال" (٢٠٠٠م)، "عبلة عبد الشافي" (٢٠٠٠م) و"جمال رمضان" (٢٠٠١م).

أظهرت النتائج الموضحة بالجدول (٤) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث في تركيز الانتباه حيث جاءت أعلى نسبة تحسن في تركيز الانتباه بنسبة (١٧١.٤%).

وتعزي الباحثة هذه النتائج إلى إخضاع تلك المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح لتركيز الانتباه وما اشتمل عليه من تدريبات لزيادة تركيز الانتباه من خلال تدريبات التركيز العام وإنتقاء وتحويل الانتباه وتثبيت الانتباه وشدة الانتباه.

ويتفق هذا مع ما أوضحه "محمد العربي" (٢٠٠١م) من أهمية تطوير قدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء حيث أن ذلك يساعده على تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل، وتجنباً للأفكار السلبية التي هي مصدر التوتر.

ومع ما أكدته: أسامة راتب" (٢٠٠٠) أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى Energy Zone optimal psychic والتي من أهم خصائصها تركيز الانتباه. ويدعم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) لمجموعة البحث في مهارة تركيز الانتباه فعالية استخدام البرنامج المقترح للانتباه في تنمية مهارة تركيز الانتباه.

ومما سبق يتحقق صحة الفرض الأول الذي نص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تركيز الانتباه لناشئات ٤٠٠م حواجز لصالح القياس البعدي".

■ مناقشة وتفسير الفرض الثاني

تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات " علي ناصر العشميلي" (٢٠٢١م)، "جسار عايض" (٢٠١٧م)، "مدحت عبدالحميد" (٢٠١٤م)، "ايمان عبدالحسين" (٢٠١٠م) و"دافاني وآخرون Davenne and others" (٢٠٠٤م).

ويذكر "محروس محمود - يحي ثابت" (٢٠١٥م) أن البرامج التدريبية التخصصية تكسب عنصر التخطيط الفردي لكل لاعبة على حسب حالتها العقلية والبدنية والنفسية وإيقاعها العام واستجابتها الفردية فاعلية البرنامج التدريبي من أجل تحقيق أهدافه مع الاقتصاد في الوقت، مما يساعد على نجاح العملية التدريبية بالبعد عن العشوائية ودقة التنفيذ مما يضمن تحقيق الأهداف المرجوة، بينما يذكر "فوكس Fox E.L and" (١٩٩٣م) إلى أن تدريب متسابقات الحواجز يجب أن يكون متصلاً ومخططاً بدقة طبقاً لمتطلبات كل وحدة تدريبية حيث يجب التركيز على السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة والطرق الفنية لتخطي الحاجز والمرونة، ويشير "آدمز وآخرون Adams K,et al" (٢٠٠١م) أن تدريبات البليومتريك حققت نجاحاً بارزاً في السنوات الأخيرة لما لها من أهمية عند نقص تدريبات عنصر القوة والقوة المميزة بالسرعة وذلك لأنها تؤدي بالحركات

المتفجرة اللازمة في مسابقات العدو والحواجز والوثب والرمي والأنشطة المتطلبة طبيعة الأداء فيها الارتقاء لأعلى أو للأمام.

أظهرت النتائج الموضحة بالجدول (٥)، (٦) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية حيث جاءت أعلى نسبة تحسن لعنصر المرونة لاختبار ثني الجذع لأسفل للوصول لأقصى نقطة بنسبة (٨٨.٦٪)، كما جاءت في المرتبة الثانية نسب التحسن لعنصر القوة العضلية للذراعين لاختبار شد على البار بنسبة (٥٥.٩٪)، وجاءت في المرتبة الثالثة نسب التحسن لعنصر التوازن لاختبار الوقوف على عارضه بمشط قدم واحدة بنسبة تحسن (١٤.٥٪)، جاءت نسبة التحسن لعنصر الرشاقة لاختبار الجري الزجراجي مسافة (٩م) بالزمن بنسبة تحسن (١٣.٨٪)، جاءت نسبة التحسن لعنصر القدرة العضلية للرجلين لاختبار الوثب العريض من الثبات بنسبة تحسن (٩.٥٪).

أقل نسبة تحسن لعنصر السرعة لاختبار (٥٠م) عدو بالزمن بنسبة (١.٧٪) .

وترجع الباحثة تلك الفروق ونسب تطور المتغيرات البدنية إلى البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث مما يضيف إلى زيادة فاعليته ومجموعة التدريبات المستخدمة بالبرنامج واحتوائها على تدريبات البليومتري وتدريب المقاومة التي كانت موجهة إلى تحسين طول الخطوة وتردها وتنمية السرعة القصوى والقدرة ذلك باستخدام طريقة التدريب التكراري والفتري ومرتفع الشدة، كما احتوت أيضاً على تدريبات تحمل الأداء للحواجز وتحسين تكنيك تخطي الحواجز لتقليل زمن فقد السرعة أثناء مرحلة تخطي الحواجز. حيث يؤكد "إبراهيم سلامة" (٢٠٠٠م) و"أحمد نصر الدين" (٢٠٠٣م) أنه عند تطبيق برنامج تدريبي منظم ومقنن يساعد على تحسين القدرات البدنية، ويؤكد أيضاً: "عبدالرحمن زاهر" (٢٠٢٠م) أن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين لياقة اللاعبين بدنياً خلال النشاط التخصصي وهو عملية طويلة المدى حيث تؤدي إلى تقدم مستوى اللاعبين تدريجياً مع مراعاة الاختلافات في المتطلبات الخاصة بكل لاعبة وقدراتها وامكانياتها الفنية وحالتها العامة وظيفياً وعقلياً ومهاريًا وبدنيًا لارتباط بناء برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات التخصصية بالسباق التخصصي للاعب، كما يذكر "محروس محمود- يحي ثابت" (٢٠١٥م) أن برامج التدريبية التخصصية أنها تكسب عنصر التخطيط الفردي لكل لاعبة على حسب حالتها العقلية والبدنية والنفسية وإيقاعها العام واستجابتها الفردية فاعلية البرنامج التدريبي من أجل تحقيق أهدافه مع الاقتصاد في الوقت، مما يساعد على نجاح العملية التدريبية بالبعد عن العشوائية ودقة التنفيذ مما يضمن تحقيق الأهداف المرجوة، ويذكر "أدمز وآخرون Adms K,et al" (٢٠٠١م) أن تدريبات البليومتريك قد حققت نجاحاً بارزاً في السنوات الأخيرة لما لها من أهمية عند نقص تدريبات عنصر

القوة والقوه المميزة بالسرعة وذلك لأنها تؤدي بالحركات المتفجرة في مسابقات العدو والحواجز والوثب والرمي والأنشطة المتطلبة طبيعة الأداء فيها الارتقاء لأعلى أو للأمام.

ومما سبق يتحقق صحة الفرض الثاني الذي نص على: " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية لناشئات ٤٠٠م حواجز لصالح القياس البعدى".

■ مناقشة وتفسير الفرض الثالث

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كلا من "علي ناصر" (٢٠٢١م)، "جسار عايش" (٢٠١٧م)، "يانوش اسكر Jaunsz Iskar" (٢٠١٢م)، "يانوش اسكر Jaunsz Iskar" (٢٠١١م)، "حسام محمد" (٢٠١٠م).

أظهرت النتائج الموضحة بالجدول (٥)، (٧) وجد أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى لدى مجموعة البحث في المستوى المهاري والرقمي حيث جاءت نسبة التحسن للأداء المهاري والرقمي بنسبة تحسن (١.٧٪).

وقد ترجع الباحثة نسب تطور المتغيرات البدنية وتطور المستوى الرقمي لناشئات واستخدام البرنامج التدريبي المقترح وطبيعة التدريبات المستخدمة داخل البرنامج التدريبي قيد البحث والتي أحتوت على تدريبات البليومترى وتدريب المقاومة المستخدمة بالبرنامج بطريقة التدريب التكراري والفترى مرتفع الشدة والتي كانت موجهة إلى تطوير تحمل السرعة والأداء والقدرة والسرعة القصوى في المقام الأول ومن ثم تطور باقي المتغيرات البدنية إلى تطور المستوى الرقمي لناشئات عينة البحث.

ومما سبق يتحقق صحة الفرض الثالث الذي نص على: " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى الأداء المهاري والرقمي لناشئات ٤٠٠م حواجز لصالح القياس البعدى".

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم، وفي حدود عينة واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١. البرنامج المقترح لتدريبات تركيز الانتباه له تأثير إيجابي في تحسين القدرة على تركيز الانتباه لدى ناشئات (٤٠٠م) حواجز.

٢. البرنامج المقترح لتدريبات تركيز الانتباه له تأثير إيجابي في تحسين المتغيرات البدنية (القوة العضلية، السرعة، القدرة العضلية، الرشاقة، المرونة والتوازن) على لاعبات مسابقات الميدان والمضمار.

٣. البرنامج المقترح لتركيز الانتباه له تأثير إيجابي في تحسين المستوى الرقمي لسباق (٤٠٠م)
حواجز.
٤. تباين نسب التحسن في أبعاد البرنامج المقترح لتدريبات تركيز الانتباه والمستوى الرقمي لسباق (٤٠٠م) حواجز لمجموعة البحث مما يدل على وجود فروق بين أفراد عينة البحث.
٥. توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين كل من تركيز الانتباه والأداء المهاري لدى عينة البحث.

ثانياً: التوصيات:

- في حدود نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات توصى الباحثة بما يلي:
- ١- أهمية تطبيق برنامج تركيز الانتباه المقترح على لاعبي ٤٠٠م حواجز حيث أكدت النتائج فاعليته في رفع كفاءة المستوى الرقمي.
 - ٢- أهمية التدريب على المهارات الأساسية المهارات العقلية وبصفة خاصة تركيز الانتباه لما لها من دور بالغ الأهمية في تطوير المستوى الرقمي.
 - ٣- ضرورة ربط تمارين تركيز الانتباه بالأداء المهاري وأداء المنافسة مما يؤدي إلى تطوير نتائج الناشئين إلى الأفضل.
 - ٤- تشجيع الباحثين على إجراء العديد من الدراسات التي ترتبط بتركيز الانتباه لما لها من نتائج إيجابية على المستوى الرقمي للاعبين وذلك باستخدام عينات مختلفة سواء من الناحية السنوية أو المهارية.

المراجع العربية

١. ابراهيم أحمد سلامة. (٢٠٠٠م). المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
٢. أحمد فاروق أحمد. (٢٠٠٥م). العلاقة بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض خصائص الانتباه كمدد لانتقاء لاعبي الكاراتيه . بورسعيد: كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.
٣. أحمد نصر الدين رضوان. (٢٠١٤م). فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات). القاهرة: دار الفكر العربي.
٤. أسامة كامل راتب. (٢٠٠٠م). علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات). القاهرة: دار الفكر العربي.

٥. أسامة كامل راتب. (٢٠٠٤م). تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي (المجلد ٢). القاهرة: دار الفكر العربي.
٦. ايمان عبدالحسين شندل. (٢٠١٠م). تأثير تمارين تحمل القدرة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة الهجومية بكرة السلة للنساء. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
٧. جبار عايض الجبار. (٢٠١٧م). فاعلية تنمية السرعة الحركية للمبتدئين في سباق ٤٠٠م حواجز. الكويت: كلية التربية الرياضية.
٨. جمال رمضان موسى. (٢٠٠١م). قلق المنافسة وعلاقته بخصائص الانتباه وفاعلية الأداء في المباريات للاعبين كرة السلة (دكتوراه). القاهرة: كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
٩. حسام محمد أحمد مسعود. (٢٠١٠م). تأثير برنامج تدريبي لتنمية المتغيرات البدنية المرتبطة بتحسين الإيقاع بين الحواجز والمستوى الرقميمتسابقين ٤٠٠م حواجز رجال. القاهرة: كلية التربية الرياضية بنين بالهرم.
١٠. سمية محمود منصور، و ليلي عبد الباقي شحاته. (٢٠٠٠م). برنامج مقترح لتطوير الإدراك الحسي - حركي وتأثيره على مستويات الانتباه، وحاجات الأمان النفسي، ومستوى الأداء (المهاري والرقمي) لمسابقة قذف القرص للطالبات. القاهرة: كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة جامعة حلوان.
١١. عبدالرحمن عبدالحميد زاهر. (٢٠٢٠م). استراتيجيات تدريب ألعاب القوى. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
١٢. عبلة عبد الشافي مصطفى. (٢٠٠٠م). القدرة على تركيز الانتباه وعلاقتها بكفاءة الحكم في تحكيم مباريات الكرة الطائرة. القاهرة: كليو التربية الرياضية بنات بالقاهرة جامعة حلوان.
١٣. علي علي ناصر. (٢٠٢١م). فعالية تطوير تحمل القدرة على العناصر البدنية لسباق ٤٠٠م/ح. اليمن: كلية التربية الرياضية جامعة صنعاء.
١٤. ماجد عبدالله النجار. (٢٠٠٤م). العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم (رسالة ماجستير). بنها: كلية التربية الرياضية بنها جامعة الزقازيق.
١٥. محروس محمود محروس، و يحيى ثابت إسماعيل. (٢٠١٥م). برامج التدريب والصل في الحركة الكشفية. القاهرة: مؤسسة عالم الرياضة للنشر والتوزيع.
١٦. محمد العربي شمعون. (٢٠٠١م). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
١٧. محمد العربي شمعون. (٢٠٠١م). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
١٨. محمد محمود كمال. (٢٠٠٠م). تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعبي الكرة الطائرة (رسالة ماجستير). بنها: كلية التربية الرياضية بنها جامعة الزقازيق.

١٩. محمود محروس محروس، و يحيى ثابت إسماعيل. (٢٠١٥م). برامج التدريب والصقل في الحركة الكشفية. القاهرة: مؤسسة عالم الرياضة للنشر والتوزيع.
٢٠. مدحت عبدالحميد سالم. (٢٠١٤م). تأثير بعض التدريبات البليومترية على الخصائص البدنية والكينماتيكية الخاصة بمتسابقى ٤٠٠م حواجز بمنتهج جامعة الباحة. القاهرة: المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية.

المراجع الأجنبية

- 21- adams, a. a. (2001). plyometric training at varied resistances effected on helical jump is strength trained women medicine and sciece in sport and exercise. cairo.
- 22- D, D., A, G., J, L., B, S., & N, S. (2004). Ci rcadian rhythms in two types of anaerobic cycle leg exercise: force-velocity and 30s wingate tests. cairo: international journal of sportts medicin.
- 23- Iskar, J. (2011). Biomechanical studies on running the 400m hurdles. Polish: IAAF, Technical University in Opole and University of physical Education in Katowice.
- 24- Isker, J. (2012). Athlete Typology and Training Strategy in 400m Hurdles. polish: IAAF, Technical University in Opole and University of physical Education in Katowice.
- 25- L, F. E. (1993). Effects of exercise during recovery on the sport of lactic acid.removal in physiological basis for exercise and sport. USA.

مراجع الشبكة الالكترونية

- 26- <https://www.sport.ta4a.us/individual-sports/athletics/1552-400m->