

تأثير تمارين عقلية في تطوير الانتباه البصري الفراغي (وفق WAFR) لدى بعض لاعبي نادي الزوراء بكرة القدم

أ.د. علي يوسف البياتي □ □ م.م. زمان صالح الكنانى □

٢٠١٦ م

١٤٣٧ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

هناك تطور كبير تشهده الرياضة العالمية بشكل عام والكرة الطائرة بشكل خاص هو نتاج للتطور الهائل

تضمنت الدراسة خمسة أبواب: خصص الاول منها لمقدمة البحث وأهميته إذ أشار الباحث الى تسارع عجلة العلوم والمعارف النفسية في العقود الأخيرة وما رافقها من تحولات منهجية واعتماد آليات حداثوية في طرق القياس والتقييم والتدريب النفسي نهضت بالمستوى الرياضي إلى مراتب من التقدم والتطور تمكنت معه الأندية والمنتخبات الوطنية بكرة القدم من إحداث تقدم ملحوظ في أغلب الجوانب ذات الصلة بتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والذهنية لتحقيق نتائج إيجابية وصولاً لمستوى إنجاز أفضل يليي طموح المؤسسات الرياضية. كما تضمن مشكلة البحث والتي تمثلت بالتساؤل: هل سيتطور الانتباه البصري الفراغي لدى بعض لاعبي نادي الزوراء بكرة القدم، بتطبيق تمارين عقلية تخصصية عليهم أثناء الوحدات التدريبية اليومية؟ وتضمنت أهداف البحث: التعرف على الانتباه البصري الفراغي لدى بعض لاعبي نادي الزوراء بكرة القدم وإعداد تمارين عقلية تخصصية لتطوير الانتباه البصري الفراغي لدى عينة البحث كما يهدف البحث الى التعرف على تأثير التمارين العقلية التخصصية في تطوير الانتباه البصري الفراغي لدى عينة البحث، كما افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في الانتباه البصري الفراغي لدى عينة البحث. أما الباب الثاني فأشتمل على الدراسات النظرية والسابقة، إذ تطرق الباحث الى أهداف علم النفس الرياضي وأساسيات التدريب العقلي كمدخلية تمهيدية ثم تناول العوامل المؤثرة في التدريب العقلي بكرة القدم وارتباط العمليات العقلية بالتدريب المعرفي والانفعالي في كرة القدم، كما تناول موضوع الانتباه تعريفاً وأنواعاً وخصائصاً وكل ما يتعلق به من موضوعات فرعية وصولاً الى الفروق الفردية في الانتباه كما وافرد موضوعاً خاصاً للانتباه البصري الفراغي لتسليط الضوء عليه كونه من المتغيرات الجديدة في المجال الرياضي. هذا وتضمنت الدراسات السابقة عرض ومناقشة دراسة دراسة زمان صالح الكنانى (٢٠١٢م)، أما الباب الثالث فيشتمل على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، فاعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وجرى بحثه على عينة من لاعبي نادي الزوراء بكرة القدم، وقام بشرح منظومة اختبارات فيينا (VTS) الرياضية واختبار (WAFR) المحوسب المستخدم لقياس الانتباه البصري الفراغي، وتفاصيل

التجربة الرئيسية وصولاً الى الأساليب الإحصائية المستخدمة. أما الباب الرابع فيشتمل على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بعد معالجتها احصائياً باستخدام برنامج معالجة البيانات (SPSS)، ليتوصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات أدلى بها في الباب الخامس.

Abstract.

The Effect Of Mental Exercises On The Development of Visual – Spatial Attention According to WAFR For Some Al Zewra Soccer Players

The importance of the research lies in the great development in psychological measurements and tests that help the athlete in reaching the his peak performance. The problem of the researcher lies in answering the following question; will visual – special attention of soccer players develop after applying spatial mental training exercises during their daily training session? The aim of the research included identifying the visual – spatial attention in some Al Zewra soccer players, designing mental exercise for developing this attention, and identifying the effect of these exercises on visual – spatial attention. The researcher hypothesized significant statistical differences between pre and posttests in visual – spatial attention for Al Zewra soccer players. The researchers used the experimental method and the subjects were Al zewra soccer players. The VTS tests and WAFR tests were conducted on the subjects to measure visual – Spatial attention. The data was collected and treated using proper SPSS to come up with the conclusions and recommendations.

١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن تسارع عجلة العلوم والمعارف النفسية في العقود الأخيرة وما رافقها من تحولات منهجية واعتماد آليات حديثة في طرق القياس والتقييم والتدريب النفسي نهضت بالمستوى الرياضي إلى مراتب من التقدم والتطور تمكنت معه الأندية والمنتخبات الوطنية لكرة القدم من إحداث تقدم ملحوظ في أغلب الجوانب ذات الصلة بتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والذهنية لتحقيق نتائج إيجابية وصولاً لمستوى إنجاز أفضل يلبي طموح المؤسسات الرياضية... إنه العالم الرقمي الذي ألقى بضلاله على المؤسسات العلمية ذات الانتاج البحثي عالي الجودة، والتي بدأت تعيد النظر في العديد من الحقائق والاعتقادات العلمية التي اعتمدت وسائل وأدوات لم تتصف بالضبط والدقة العلمية مقارنة بما تنتجه التقنيات المحوسبة المرتبطة بالكمبيوتر داخل المختبرات البحثية التخصصية في مجالات العلوم المادية والإنسانية على حد سواء، لاسيما علم النفس الرياضي المتصل بكرة القدم للمستويات العليا.

وتكمن أهمية البحث في اعداد الباحث تمارينات عقلية تخصصية حديثة وتطبيقها على لاعبي نادي الزوراء الرياضي لكرة القدم تهدف الى تطوير الانتباه البصري الفراغي لديهم بعدما قام بقياس هذه العملية العقلية الأساسية

باستخدام أحد الاختبارات العالمية المحوسبة (WAFR) ضمن منظومة اختبارات فيينا الرياضية داخل المختبر النفسي المعاصر والجوال.

٢-١ مشكلة البحث:

يحاول الباحث من خلال بحثه الاجابة على التساؤل الآتي:

هل سيتطور الانتباه البصري الفراغي لدى بعض لاعبي نادي الزوراء بكرة القدم، بتطبيق تمارين عقلية تخصصية عليهم أثناء الوحدات التدريبية اليومية؟ فهي محاولة جادة من الباحث لاستخدام تقنيات متطورة كمنظومة (VTS) الرياضية لقياس وتقييم الانتباه البصري الفراغي WAFR وتمارين جديدة وحديثة تسعى لتطوير هذا النوع الفريد من الانتباه.

٣-١ أهداف البحث:

١. التعرف على الانتباه البصري الفراغي لدى بعض لاعبي نادي الزوراء بكرة القدم.
٢. إعداد تمارين عقلية تخصصية لتطوير الانتباه البصري الفراغي لدى عينة البحث.
٣. التعرف على تأثير التمارين العقلية التخصصية في تطوير الانتباه البصري الفراغي لدى عينة البحث.

٤-١ فرض البحث:

- يفرض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في الانتباه البصري الفراغي لدى عينة البحث.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: بعض لاعبي نادي الزوراء بكرة القدم المشاركين في الموسم الكروي (٢٠١٤-٢٠١٥ م).
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من (٢٠ / ٣ / ٢٠١٥ م لغاية ٢٥ / ٦ / ٢٠١٥ م).
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي الزوراء-الشالجية.

٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ أساسيات التدريب العقلي:

من أساسيات التدريب العقلي هو النظر الى المهارات العقلية بنفس الطريقة التي ينظر بها الى المهارات الحركية، إذ يرتكز هذا المبدأ على أهمية المهارات العقلية في الوصول الى حالة الاداء المثالية، وامكانية تطويرها بوساطة الطرائق المختلفة في التدريب العقلي، وان ينظر الى تركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي ووضع الاهداف

والتحكم والتوتر وإعادة التكوين المعرفي وعزل الافكار السلبية وغيرها من المهارات العقلية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطي لعناصر اللياقة البدنية من قوة ورشاقة وسرعة ومرونة وغيرها، وكذلك المهارات الحركية من درجة ومناولة واخماد وتهديف وغيرها، لأن كل هذه المهارات تؤدي للوصول الى الانجاز الجيد. (١٣: ١٠٨)

٢-١-٢ العوامل المؤثرة في التدريب العقلي بكرة القدم: (١٣: ١٧٣-١٨٢)

تصنف العوامل التي تؤثر في التدريب العقلي بكرة القدم إلى:

أولاً: العوامل المرتبطة بالتعلم والتدريب.

ثانياً: العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء.

ثالثاً: العوامل المرتبطة بخصائص الأداء.

رابعاً: العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين.

وسيتناول الباحث العوامل المرتبطة بالتعلم والتدريب كونها أكثر شمولية وقرباً من إجراءات بحثه:

١. طول فترة التدريب: يمثل زمن التدريب أهمية بالغة في التدريب العقلي، ويعتبر من أهم العوامل التي يجب وضعها في الاعتبار، فقد أشار بعض الباحثين الى ان الحد الأقصى يجب أن لا يتجاوز خمسة دقائق، وان الفترة القصيرة ليست مؤثرة في مستوى الأداء، وهناك من أشار إلى ان الفترة التدريبية تتراوح بين دقيقة واحدة الى عشرين دقيقة، وكذلك ما بين محاولة واحدة وحتى ثلاثين محاولة وأوصى البعض الآخر بان فترة التدريب القصير نسبياً هي الأفضل في مجال التدريب العقلي وان طبيعة المهارة هي التي يجب ان تحدد الوقت المطلوب للتدريب وخصوصاً للفعاليات التي تتضمن نواحي خطوية وفنية عديدة ذات احتمالات كثيرة مثل لعبة كرة القدم.

٢. دوام فترة التدريب المناسبة لاكتساب الخبرة العلمية: المقصود هنا المدة المطلوبة التي يجب ان يستمر فيها التدريب العقلي لتحقيق الهدف المطلوب، وقد اشارت البحوث الى ان أقل تدريب يستغرق ما بين يوم واحد والى عدة أسابيع.

٣. توزيع فترات التدريب: نقصد هنا الفترات ما بين التدريبات هل تكون متباعدة او تركيزها للمتدرب، والدراسات التي أجريت في هذا الجانب تشير الى التبادل في فترات التدريب العقلي والمهاري يعمل على تسهيل عملية التعلم، وأن التقارب في أوقات التدريب أدى الى فقدان الدافعية الى التعلم.

٤. نوع التدريب العقلي المستخدم: اختيار نوع التدريب العقلي المستخدم مهم جداً ويجب ان يكون مناسباً لظروف التدريب والمرحلة ومستوى المهارة ومستوى أداء الألعاب وظروف التنافس وغيرها من المتغيرات.

٥. نوع المهارة: وجد ان المهارات المعرفية تتطلب وقتاً أو محاولات أقل لتصل الى تحقيق التأثير الإيجابي على عكس المهارات التي يغلب عليها الجانب الحركي.

٢-١-٣ الجانب التشويقي والترويحي في التمرينات الذهنية الخطئية: (١٦: ٧-١١)

من الناحية النفسية ان الانفعالات والاحاسيس تحدد كمقاييس داخلية ظاهرة للتهدئة المطلوبة في أي لحظة الرياضي يعرف بأنه هذه الاشكال للألعاب المسلية تكون مرتبطة مع سعادة وتسلية المشترك في الفعاليات الحركية والتي في كل مرة تستخدم عناصر جديدة لم يعرفها سابقاً.

فإن هذه التمارين والألعاب المسلية تحقق واجبات عدة منها:

١. تطور شخصية اللاعب من الناحية الاجتماعية والنفسية.
٢. ادخال تمارين التسلية تعمل على تقوية الحالة الإيجابية وإزالة الشد العصبي الناتجة من العمل التدريبي المجهد والثقل.
٣. تسارع في عملية التحكم بعناصر التكنيك والتكتيك بطريقة ملائمة.

كما ان التمارين والألعاب المسلية الحركية ينبغي ان تعطى في التمارين التدريبية المنفذة بين مباريات البطولة ولها هدف ترويحي وتنشيطي للاعبين، وشكل التسلية يكون وسيلة مساعدة للمحافظة على المستوى الملائم للتحضير البدني العام في حالة إطالة فترة السباقات. ينبغي على المدرب الاستفادة من التمارين والألعاب المسلية في أوقات الشدد والاحمال التدريبية العالية والضغط النفسي الناتج عن الجهد الكبير للمباريات من خلال الاختيار المناسب لتمرين وألعاب التسلية المؤدية الى الاسترخاء والاستشفاء وخلق جو ممتع ومفيد ومريح في الفريق وبنفس الوقت له دور في خلق منافسة مشوقة بين اللاعبين تبعد الملل والارهاق الناتج من طول فترات التدريب الرياضي السنوي.

٢-١-٤ الانتباه:

٢-١-٤-١ تعاريف الانتباه:

عُرّف الانتباه بتعاريف عدة منها تعريف (عبد الستار الضمد، ٢٠١٠) الذي عرف الانتباه بأنه استعداد ادراكي عام يقوم بتوجيه شعور الملاحظ نحو الموقف ككل أو نحو بعض أجزاء المجال الادراكي (١١: ١٤٩)، أما (يعرب، ٢٠١٠) فيرى بأنه تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال مثيرات المحيط الخارجي (١٩: ٧٢)، وقريب منه تعريف (هلال، ٢٠١٠) الذي يرى بأنه العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة (١٨: ٥٥)، بينما يرى (شحاته، ٢٠٠٩) بأنه تكيف أعضاء الحس والجهاز العصبي للمثيرات الخارجية، وهو محصلة من العمليات النفسية يركز فيها الكائن الحي شعوره فيما يكون حوله من مثير أو عدة مثيرات حتى يدركها ويتبين حقيقتها ومن ثم يتصرف حيالها (١٤: ٩٨)، وعرف الانتباه (أحمد عريبي، ٢٠٠٧) على أنه توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظته أو أدائه أو التذكير فيه (١: ٢٠٢)، وعرفته (جنان سعيد، ٢٠٠٥) بأنه توجيه وتركيز للوعي في منبه ما (٥: ١٣٢).

٢-٤-١-٢ تفسير عملية الانتباه فسيولوجياً:

إن الميكانيزم الفسيولوجي لحدوث عملية الانتباه يستند في الأساس إلى قشرة المخ، وما يحدث فيها من عمليات الاستثارة والكبح، وما يترتب على هذه العمليات من حدوث تركيز وتحريض واشعاع للاستثارة، فعندما ينتبه الانسان إلى مثير معين تتشكل بؤر استثارة معينة في مناطق محددة من قشرة المخ، وتدعى هذه البؤر بالبؤر المثلى للاستثارة، حيث تكون هي السائدة، فتعمل على جذب البؤر الأقل استثارة إليها، وتجميعها في بؤرة استثارة واحدة، وهذا ما يفسر تركيز الانتباه على شيء ما وصرفه عن أشياء أخرى (١٥: ٣٣٣). كما توجد عمليتان فسيولوجيتان ترتبطان مباشرة بعملية الانتباه هما (التكيف الحسي ويعني توافق الأعضاء الحسية والتهيؤ الذهني وهو التوقعات العقلية إزاء الموضوع الذي توجه إليه الانتباه)، ويفيد الانتباه في المساعدة على الإدراك والتذكر والتصور والتمييز كما انه يقلل زمن الرجوع. (٨: ١٠٧)

٢-٤-١-٣ أهمية الانتباه في المجال الرياضي:

إن لهذه العملية العقلية أهمية كبيرة عند ممارسة النشاط الرياضي، إذ أن نجاح اللاعب وخصوصاً في المستويات المتقدمة، يحدده الى درجة كبيرة المستوى المرتفع لنمو خاصية الانتباه... والانتباه أثناء المباراة له طبيعة إرادية، إذ يركز اللاعب انتباهه على وعي في عمليات اللعب، ويعزل نفسه عن كل المؤثرات المحيطة، وخاصية الانتباه دائمة التغيير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها (١٠: ١٥٠). ويرى (وايتيرج نقلاً عن عبد الستار الضمد، ٢٠٠٠) الانتباه في المجال الرياضي بأنه القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بهذا التركيز طوال مدة المنافسة (١٢: ٧٢).

٢-٤-١-٤ الانتباه الفراغي (الفضائي) Spatial Attention (٢٢: ٤-٣٧)

وهو شكل من أشكال الانتباه الذي ينطوي على توجيه الانتباه إلى موضع معين في الفراغ أو الفضاء المحيط بنا. وهو أيضاً القدرة على تركيز الانتباه على محفزات أو مثيرات محددة ضمن بيئة بصرية.

والانتباه الفراغي يسمح للبشر بمعالجة انتقائية للمعلومات البصرية عن طريق تحديد الأولويات من منطقة معينة ضمن المجال البصري بشكل انتقائي. إذ يتم انتقاء منطقة من الفضاء داخل المجال البصري للانتباه والمعلومات داخل هذه المنطقة ثم يتلقى مزيداً من المعالجة. وقد أظهرت البحوث المختلفة أنه عندما يتم استثارة الانتباه الفراغي، فإن الشخص المنتبه يكون عادة أسرع وأكثر دقة في الكشف عن الهدف الذي يظهر في مكان متوقع مقارنة بمكان غير متوقع.

ويتميز الانتباه الفراغي عن غيره من أنواع الانتباه الأخرى، من أن باقي أنواع الانتباه تقوم على انتقاء شكل كامل أو سمة مميزة بغض النظر عن موقعها، في حين أن الانتباه الفراغي يقوم بانتقاء منطقة محددة من الفضاء ومن ثم

يقوم بمعالجة الأشياء والميزات داخل تلك المنطقة. كما أن اختبار الانتباه الفراغي (سيأتي تفصيله في الباب الثالث) يقيس القدرة على الانتباه على المثيرات الموجودة في الفراغ أو الفضاء.

٢-١-٤-٥ أهمية درجة اليقظة والوعي في الأداء:

هناك بعد آخر لعملية الانتباه والتركيز يتعلق بدرجة اليقظة Degree of Alertness وتعني: مدى وعي الفرد بالمنبهات [المثيرات] الحسية وكيف يستجيب لها، إذ أن بعض الرياضيين يمتلكون درجة عالية من اليقظة تساعدهم على سرعة الاستجابة وسهولة التكيف مع المواقف أو المثيرات الجديدة التي يتعرضون لها، بينما البعض الآخر تكون استجاباتهم بطيئة حتى عندما يوجه لهم المثير من قبل المدرب وربما الجمهور... إذ أن الرياضي الذي ينشد تحقق أقصى أداء، يجب أن يتعلم الاحتفاظ بدرجة يقظة عالية، كما يتعلم أن يوجه الانتباه ويستجيب للتلميحات المعنية المرتبطة بالأداء بكفاية، وفي نفس الوقت يتجاهل المثيرات الأخرى غير المرتبطة بالأداء (٢: ٣٦٥)، فإن أي انخفاض في مستوى شدة الانتباه أثناء اللعب يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى أخطاء تقنية أو تقييم خاطئ لمواقف اللعب، ويظهر ذلك في شكل ردود فعل واستجابات بطيئة (١٠: ١٥١)، ومن الجدير بالذكر إن الحقيقة التي يجب أن يلم بها المدرب أن الأداء الأقصى لا يتحقق دون أن يمتلك الرياضي أقصى درجة من التركيز (٢: ٣٦٦).

٢-١-٤-٦ خصائص الانتباه:

وقد أصبح معروفاً في علم النفس أن للانتباه خصائص أساسية هي:

١. يحسن المعالجة العقلية: (تقديم الأحسن من الانتباه).
٢. يستنزف الجهد: (التركيز الطويل للانتباه يترك الإنسان تعباً).
٢. يتصف بالحدودية: (التركيز في أمر ما يبقي إلا القليل من الانتباه للتوجه إلى أمر آخر غيره).
٣. هو انتقاء المثيرات أو المنبهات والتركيز على بعضها دون البعض الآخر: (يقوم الانتباه بدور المصفاة أو الفلتر بالنسبة للمثيرات).

ومن خصائص الانتباه أيضاً، صعوبة الانتباه إلى أكثر من مثيرين من نفس النوع، كمثيرين سمعيين او مثيرين مرئيين، وخاصة عندما تكون هذه المثيرات متزامنة الحدوث إلا إذا تخلينا عن دقة انتباهنا لأيهما أو كليهما، وعلى ذلك نجد ان للانتباه محددات متعددة حسية عصبية وأخرى عقلية معرفية وأخرى انفعالية دافعية. (٨: ١٠٧)

٢-١-٤-٧ الفروق الفردية في الانتباه: (٦: ١٤٦)

في دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية اهتم الباحثون بمعرفة ما إذا كان الأطفال السود اقل انتباهاً للعمل المدرسي من الأطفال البيض، وقد وجد الباحثون أن لا فرق بين الأطفال السود والبيض في سلوك الانتباه فيما يتعلق بالعمل المدرسي، ولكن ثمة فروق فردية في الانتباه من حيث الآتي:

١. الحاجات العضوية: يختلف الانتباه لدى الفرد من وقت لآخر وذلك حسب حاجاته العضوية ودرجة إلحاحها، فالجائع إذا كان سائراً في الطريق استرعت انتباهه الأطعمة وروائحها بوجه خاص.
٢. التهيؤ الذهني: يختلف التهيؤ الذهني من فرد لآخر ويؤثر بالتالي في الانتباه، فالمرضة أكثر حساسية لنداء المريض، والأم تستجيب بخفة وتنتبه بسرعة لأي حركة أو صوت يصدر عن طفلها.
٣. الدوافع المكتسبة الهامة: ينتبه الفرد ويسعى لتحقيق دوافعه الأكثر أهمية من وجهة نظره، فالشخص الذي لديه دافع قوي للتحصيل يلفت انتباهه أي كتاب جديد أو معلومة جديدة.
٤. الميول: ينتبه الفرد بشدة وبسرعة لما يميل إليه فالفرد الذي يميل للأدب يسترعي انتباهه كل كتاب جديد في الأدب، وأخبار الأدب في الصحف والتلفاز.. الخ.
٥. المهنة: ينتبه الفرد لكل شيء يرتبط بمهنته وعليه ما ينتبه إليه المعلم يختلف عما ينتبه إليه الطبيب أو المحامي عند مشاهدتهم لأحد الأفلام.
٦. العمر: يكون الأطفال في سنوات عمرهم الأولى أقل قدرة من حيث تركيز الانتباه وحدته وكلما نما الأطفال زادت قدرتهم في هذا المجال.
٧. الصحة الجسمية والنفسية: الأصحاء جسماً ونفسياً أكثر قدرة على الانتباه من غير الأصحاء.

٢-١-٤-٨ أنواع الانتباه:

صنف شحاته الانتباه الى تسعة انواع نذكرها بدون الخوض في التفاصيل: (١٤: ١٠٢-١٠٦)

١. الانتباه الانتقائي selective.
٢. الانتباه التلقائي voluntary.
٣. الانتباه الإرادي التعمدي involuntary.
٤. الانتباه الاعتيادي habitual.
٥. الانتباه القسري compulsory.
٦. الانتباه المركز focused.
٧. الانتباه الموزع divided.
٨. الانتباه للخطر sustained.
٩. الانتباه المشتت dispersive.

٢-٢ الدراسات السابقة:

١-٢-٢ دراسة زمان صالح الكناني (٢٠١٢): (٧: --)

- عنوان الدراسة: (تأثير برنامج تدريبي محوسب في تطوير عتبة تحمل رد فعل الإجهاد النفسي لدى بعض لاعبي أندية دوري النخبة- بغداد- لكرة القدم).
- هدف الدراسة: التعرف على تأثير استخدام البرنامج التدريبي المحوسب Vigilance في تطوير عتبة تحمل رد فعل الاجهاد النفسي لدى عينة البحث.
- فرض الدراسة: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في عتبة تحمل رد فعل الاجهاد النفسي لدى عينة البحث.
- عينة الدراسة: بعض لاعبي دوري النخبة - بغداد- لكرة القدم.
- أهم الاستنتاجات: ان البرنامج التدريبي المحوسب Vigilance له تأثير ايجابي في تطوير عتبة تحمل رد فعل الاجهاد النفسي.

٢-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة:

فيما يخص الدراسة الاولى الموسومة: (تأثير برنامج تدريبي محوسب في تطوير عتبة تحمل رد فعل الإجهاد النفسي لدى بعض لاعبي أندية دوري النخبة-بغداد- لكرة القدم). يمكن للباحث أن يبين أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين دراسته ومنها سنتضح الفروق بين الدراستين.

● أوجه الشبه:

- ✓ استخدام منظومة اختبارات فيينا للقياس والتقييم النفسي.
- ✓ عينة البحث بعض لاعبي دوري النخبة ومن بينهم نادي الزوراء.

● أوجه الاختلاف:

- ✓ اختلاف الاختبارات المستخدمة: إذ تم استخدام اختبار التحديد (DT) في رسالة الماجستير بينما استخدم الباحث في هذه الاطروحة اختبار (WAFR).
- ✓ اختلاف المتغيرات التابعة: في الدراسة الاولى قام الباحث بقياس وتطوير عتبة تحمل رد فعل الاجهاد النفسي، بينما قام الباحث في هذه الاطروحة بقياس وتطوير الانتباه البصري الفراغي.
- ✓ اختلاف المتغير المستقل: إذ استخدم الباحث في رسالة الماجستير برنامج تدريبي محوسب (Vigilance)، بينما استخدم الباحث في هذه الاطروحة تمارين عقلية تخصصية قام بإعدادها بنفسه.
- ✓ اختلاف طريقة ومكان التدريب: إذ قام الباحث في دراسة الماجستير بتدريب عينة البحث داخل المختبر النفسي المعاصر في جامعة بغداد، إذ تم حضورهم جلسات متواصلة لتلقي التدريب المحوسب على منظومة

COGNYPUS للتدريب والتأهيل النفسي والذهني. بينما في هذه الاطروحة قام الباحث بتدريب التمرينات العقلية التخصصية في ملعب النادي ضمن المنهاج التدريبي للمدرب.

٣- المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، لكونه يلائم طبيعة مشكلة البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع البحث بلاعبي نادي الزوراء الرياضي والبالغ عددهم (٢٨) لاعباً يمثلون نسبة (١٠٠%)، وتم اختيار مجموعة من لاعبي نادي الزوراء كعينة تجريبية بطريقة عمدية لأسباب موضوعية منها رغبة وتفاعل اللاعبين عند مفاتحتهم بموضوع البحث وشرح أهميته وانعكاساته وما يوفره من بيانات ومعلومات تدعم الجهاز الفني، إذ بلغ عدد لاعبي نادي الزوراء ضمن المجموعة التجريبية (٢٠) لاعباً يمثلون نسبة (٨٠%) من العدد الكلي إذ تم اختيار (٣) لاعبين كعينة استطلاعية كما تم استبعاد لاعبين (٢) لعدم التزامهما بالحضور والمتبقي (١٥) لاعباً كعينة رئيسة تجريبية نهائية.

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاستعانة بخبراء شركة شوفريد النمساوية المصنعة للمنظومات النفسية.^(١)
- الاستعانة بخبراء كرة القدم الدوليين والمحليين.^(٢)
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).
- الاختبارات المستخدمة.

^١ * (عن طريق المراسلة معهم عبر موقعهم على الانترنت وعبر وسائل التواصل وبيانات الباحث مثبتة لديهم في الشركة إذ أرسلوا الى الباحث كافة الكتلوكات المحدثة غير المجانية وتم شراء الاختبار (WAFR) من الشركة عبر وكيلهم المعتمد في الوطن العربي).

^٢ * الخبراء الذين استعان بهم الباحث:

- د. موفق مجيد المولى- أكاديمية اسباير-قطر.
- د. كاظم الربيعي- جامعة بغداد.
- د. أسعد لازم- جامعة بغداد.
- د. يحيى علوان- جامعة بغداد.

• الوسائل الإحصائية.

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- منظومة اختبارات فيينا الرياضية للقياس والتقييم النفسي (Vienna Test System Sport).
- ملعب كرة قدم.
- أهداف كبيرة متحركة عدد ٢.
- أهداف صغيرة متحركة عدد ٤.
- شواخص تدريبية عدد ١٦.
- أقماع تدريبية عدد ١٠٠.
- أعمدة رمحية متحركة عدد ٨.
- كرة قدم عدد ٢٥.
- أشرطة تحديد مناطق اللعب.
- صافرة عدد ٢.
- ساعة توقيت عدد ٢.
- برنامج Soccer Sketch لإعداد ورسم التمرينات الذهنية التخصصية لكرة القدم.

٣-٣-١ منظومة اختبارات فيينا VTS (الجولة): (٩ : ٦٣-٨٣)

تعدّ منظومة اختبارات فيينا للفحص والتقييم النفسي إحدى المنظومات التي تنتجها شركة شوفريد (Schuhfried) النمساوية الأصل المعدّة على الحاسوب، إحدى أهم منظومات المختبر النفسي المعاصر، والمختبر المحمول (الجوال) التي يطلق عليها اختصاراً منظومة VTS، إذ تحتوي هذه المنظومة على مجموعة كبيرة من الفحوص والاختبارات التشخيصية، ومنها:

١. اختبارات ومقاييس بديلة عن أدوات أو أجهزة معيّنة.
٢. اختبارات ومقاييس تحتاج إلى أجهزة تعمل تحت سيطرة الحاسوب.
٣. اختبارات ومقاييس تستعمل خاصية الوسائط المتعدّدة Multimedia.

• المميّزات الرئيسة للمنظومة:

تتميز منظومة اختبارات فيينا بعدة مميزات منها:

- ✓ تعد المنظومة منتجاً حديثاً عالي الجودة.
- ✓ تعد منظومة مركزية أساسية لأي مركز أو مختبر نفسي معاصر.

- ✓ يمكن حمل المنظومة في حقيبة خاصة أعدت لهذا الغرض، لإجراء الاختبارات خارج المختبر النفسي، لتصبح احدى منظومات المختبر النفسي المحمول (الجوال).
- ✓ يمكن تشغيلها وتطبيق مختلف الاختبارات فيها بلغات عدة، كما يتوافر البرنامج الاساس للمنظومة بثمان لغات مختلفة، وأن العديد من الاختبارات متوافرة بحدود أكثر من ٢٤ لغة مختلفة منها لغتنا العربية.
- استقبال وارسال البيانات من وإلى منظومات أو برمجيات أخرى مثل الحقيبة الاحصائية Spss أو برنامج Ms-Excel وغيرها.

✓ إنشاء تلقائي للتقارير [النتائج] فوراً بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات، بعيداً عن تحيز الفاحص.

• مكونات المنظومة:

تتكوّن منظومة اختبارات (فيينا) من برنامج (نظام) أساسي Basic software، وأداة الحماية Dongle لتعمل بوصفها أداة حماية ضد النسخ لضمان أمن وحماية حقوق النشر، ومجموعة الفحوص والاختبارات التي نرغب في استعمالها، إذ يتم هنا الاختيار من بين أكثر من ١٣٠ اختبار من الاختبارات والمقاييس التي تتناسب والأسئلة التي نرغب بتطبيقها، وباللغة التي نريدها للتطبيق، وأخيراً أدوات الإدخال والأجهزة الخارجية Input devices & Peripheral hardware إذ يمكن عرض وتطبيق أغلب الفحوص والاختبارات عن طريق لوحة المفاتيح والفأرة التقليديتين، أو اختياريّاً عن طريق أدوات إدخال خاصة وأجهزة خارجية مخصّصة لهذا الغرض وبحسب الرغبة.

• خطوات العمل على المنظومة:

يمكن استعمال منظومة اختبارات فيينا بوصفها إحدى وسائل الفحص والتشخيص النفسي ضمن المختبر النفسي، عن طريق الخطوات الآتية:

١. إدخال بيانات المفحوص الكاملة: مع تاريخ الاختبار، وكل ما له صلة بالمفحوص.
٢. اختيار نوع الاختبار: أو الفحص، إذ تحتوي منظومة VTS. Sport على مجموعة متكاملة من الاختبارات الحديثة والمعاصرة في المجال الرياضي، وبذلك يتم اختيار نوع الفحص المطلوب من بين مجموعة من الاختبارات الخاصة بالألعاب الفردية والفرقية وغيرها من الاختبارات العالمية، وهناك اختبارات تشخيصية واختبارات لوظائف الانتباه والادراك واختبارات خاصة بالضغوط وغيرها، كما يمكن خزن البيانات ومقارنة نتائج المفحوصين مع بعضهم.
٢. تطبيق الاختبار: بعد الانتهاء من إدخال بيانات المفحوص والانتهاء من عملية انتقاء الاختبارات المراد تطبيقها، تتم المباشرة بتطبيق الاختبار وجهاً لوجه أمام شاشة الحاسوب مباشرة، بالضغط على أزرار لوحة التحكم الخاصة بالمنظومة وفقاً للتعليمات التي يلقتها الباحث لكل مختبر بمفرده.
٣. تقييم الاختبار: بعد أن يكمل المفحوص إجابته عن الاختبار، تقوم منظومة VTS بتقييم الاختبار تلقائياً.

٤. عرض وطباعة نتائج الاختبار: تعرض نتائج الاختبارات بصورة واضحة على شاشة الحاسوب، ويمكن طباعتها حالاً بعد الانتهاء من الاختبار، مما يجعل منظومة اختبارات فيينا للفحص والتقييم أداة بحث أصيلة ومهنية علمية، خالية من الأخطاء الطباعية، وبعيدة عن تحيز الفاحص.

٣-٤ الاختبارات المستخدمة:

٣-٤-١ اختبار الانتباه البصري الفراغي: (٢٢ : ٤-٣٧) Visuo-spatial attention (WAFR)

• تعريف الاختبار: هو أحد اختبارات مجموعة وظائف الانتباه والادراك الذي يقيس القدرة على الانتباه الى المثيرات الموجودة في الفراغ أو الفضاء... ويرمز له في قائمة الاختبارات بالرمز (WAFR) إذ يتم في هذا الاختبار قياس التوجه الفراغي الفضائي للانتباه باستخدام إما ٤ أو ٨ من الوظائف الفراغية.

• الخلفية النظرية للاختبار: اختبار الانتباه الفراغي (الفضائي) يقيس شكل من أشكال الانتباه الذي ينطوي على توجيه الانتباه إلى موضع معين في الفراغ أو الفضاء المحيط بنا. وهو أيضاً (الانتباه الفراغي) القدرة على تركيز الانتباه على محفزات أو مثيرات محددة ضمن بيئة بصرية. فهو يسمح للبشر بمعالجة انتقائية للمعلومات البصرية عن طريق تحديد الأولويات من منطقة معينة ضمن المجال البصري بشكل انتقائي، إذ يتم انتقاء منطقة من الفضاء داخل المجال البصري للانتباه والمعلومات داخل هذه المنطقة ثم يتلقى مزيداً من المعالجة.

وقد أظهرت البحوث المختلفة أنه عندما يتم استثارة الانتباه الفراغي، فإن الشخص المنتبه يكون عادة أسرع وأكثر دقة في الكشف عن الهدف الذي يظهر في مكان متوقع مقارنة بمكان غير متوقع.

ويتميز الانتباه الفراغي عن غيره من أنواع الانتباه الأخرى، من أن باقي الانتباه تقوم على انتقاء شكل كامل أو سمة مميزة بغض النظر عن موقعها، في حين أن الانتباه الفراغي يقوم بانتقاء منطقة محددة من الفضاء ومن ثم يقوم بمعالجة الأشياء والميزات داخل تلك المنطقة. إذن هو القدرة على تقييم كيفية ترتيب الأشياء في الفضاء والتحقيق في علاقاتهما في البيئة. فالتصور الفراغي الجيد يسمح لنا بفهم وترتيب محيطنا وعلاقتنا به بشكل جيد. فإنه يساعدنا أيضاً على عدم الاصطدام مع الأشياء من حولنا، ففي المجال الرياضي على سبيل المثال، يجب علينا أن ننظر إلى "التخطيط" لساحة اللعب وفهم موقفنا بالنسبة الى الساحة وبالنسبة الى اللاعبين (الزملاء والخصم)، ومختلف المواقع الاخرى وهدف الخصم.

إن الآراء المعاصرة لقياس أبعاد الانتباه من الممكن تلخيصها بواسطة الأنموذج المقترح من قبل (مانزو ميرين و برور، ١٩٩٤) (٢١ : ٤)، طبقاً لهذا الأنموذج فإن العوامل الرئيسية للانتباه تتضمن تمييز حدة الانتباه والجوانب الانتقائية للانتباه، حيث يجب تمييز هاتين النقطتين عن غيرهما حيث يتضمن جانب حدة الانتباه مكونين هما: اليقظة والوعي، وهما عمليتان أساسيتان خاصتان بالانتباه قصير الأمد وطويل الأمد، أما

فيما يخص جانب انتقائية الانتباه فإن الأنموذج يميز ما بين الانتباه المركز والانتباه المنقسم. وأما الانتباه الفراغي هو بعد إضافي منفصل وهو لا يشكل جزء من الأنموذج الموصوف أعلاه. لكنه يدخل ضمن تصنيفات أكثر حداثة. (٢٠: ١٣٧-١٥٧)

• مراحل تطبيق الاختبار: يمر الاختبار بمراحل على المختبر أن يتعلمها إما من خلال قراءة التعليمات التي تظهر أمامه على شاشة الاختبار أو بمساعدة الشخص المشرف على الاختبار في حال اقتضت الضرورة لذلك، وبعد ان يتم اعطاء فكرة عامة عن الاختبار ومعنى لاختبار وماذا يقيس الاختبار (الهدف منه وفوائده) يتم الانتقال الى المرحلة الثانية والتي تتمثل بالتدريب على أداء الاختبار، في هذه المرحلة يقوم المختبر بأداء الاختبار لمدة وجيزة الهدف منها التعرف على مضمونه وطريقة أداءه بشكل تام لضمان تأدية الاختبار بشكل صحيح دون تلكؤ أو توقف.

• بعد ذلك ينتقل المختبر الى المرحلة الثالثة وهي مرحلة إجراء الاختبار الرئيسية وهنا يتم التخلية بين الشخص المختبر والاختبار ولا يحق أن يتلقى أي مساعدة أو تعليمات إضافية.

• كفية أداء الاختبار: في هذا الاختبار يتم عرض مثيرات الاختبار في عدة مواقع في اليمين أو يسار المجال البصري أو في وقت واحد في المواقع المماثلة في كل شطر من مجال الرؤية (الاتجاهات الأربعة). إذ يظهر للشخص المختبر مثلثات أربعة رمادية اللون تشير الى الخارج، في وسطها مربع صغير بداخله علامة (X)، ويطلب منه التركيز على منطقة داخل المربع، هذا في الأشكال من (١-٤) من اختبار الانتباه الفراغي، ثم يتم إضاءة أحد المثلثات باللون الأسود (يضيء بلون أسود وينطفأ)، وحينئذ على المختبر أن يقوم بالضغط على الزر الأخضر الموجود في لوحة التحكم الخاصة بأسرع ما يمكن، مع ملاحظة أن إضاءة المثلثات يسبقها علامة على ذلك يتم عرضها لمدة لمدة ٥٠٠ مل/ثانية، وان العلامة التنبهية هي عبارة عن سهم في مركز الشاشة تشير الى أحد مواقع المثير، إذ يظهر هذا السهم للمختبر ويختفي بسرعة ليلمح له باتجاه السهم الذي سيضيء، ولكن هذا في المرحلة الأولى من الاختبار، أما في المرحلة الثانية فإن العلامة التنبهية (السهم) لا يتم إعطائها قبل كل محفز وهي تشير في كثير من الاحيان الى موقع وهمي للمثير أي (زائف) والهدف منها جعل تركيز المختبر على المناطق الخارجية بالاتجاهات الاربعة دون غيرها من المثيرات، وأن الفترة الزمنية ما بين العلامة التنبهية وظهور المثير تتراوح بين (٨٠-١٥٠ مل/ثانية)، كما أن الفاصلة بين المثيرات تتراوح ما بين (٣-٥ ثانية).

فإن مهمة المختبر الاستجابة الى أي مثلث يتحول لونه الى اللون الاسود بأسرع وقت ممكن، لأن دقة هذا الاختبار (الانتباه الفراغي) مرهونة بعامل الزمن، فأى تغيير بسيط في زمن رد الفعل (المستغرق في الضغط على الزر الأخضر)، من الممكن أن يتسبب بتغيير مهم بدرجات الاختبار وبالتالي ينتج عنه قراءة مختلفة لنتائج الاختبار.

ثم ينتقل الاختبار الى مرحلة متقدمة من ناحية عدد المثيرات (الإضاءات) ومن ناحية ظهور العلامة التنبؤية الى حين انتهاء وقت الاختبار الذي تصعب فيه مهمة المختبر في الاوقات الاخيرة وظهور علامات الاجهاد الذهني على وجه الشخص المختبر لقيامه بوظائف ذهنية معقدة ومستمرة كجزء من وظائف الانتباه والادراك.

- تسجيل النقاط: يتم احتساب النقاط اعتماداً على:

١. زمن رد الفعل.

٢. عدد الأخطاء أثناء الاستجابة للمثيرات.

- الثبات: إن الثبات الناتج عن اختبارات وظائف الانتباه والادراك يبلغ مستوى جيد جداً، كما ان درجة ثبات اختبار (الانتباه الفراغي) تتراوح ما بين $R=0.88$ و $R=0.97$. بحساب معامل ألفا كرونباخ. (٢٢: ٤-٣٧)

- الصدق: أثبتت الدراسات على صدق اختبار الانتباه الفراغي، وان الاختبار كان قادراً على تمييز الأنموذج النظري الذي تعتمد عليه بطارية اختبارات وظائف الانتباه والادراك (WAF) عن غيره حيث تضمن الاختبار عينة من البالغين ($N=270$ و $N=256$)، حيث أظهرت تأكيداً تجريبياً للأنموذج النظري الذي تعتمد عليه بطارية اختبارات (WAF). (٢٢: ٤-٣٧)

- زمن الاختبار: يستغرق زمن الاختبار (٥) دقائق تقريباً لكل شكل من اشكال الاختبار فيكون مجمل الوقت المستغرق (١٠) دقائق تقريباً.

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٥-١ الاختبارات القبلية:

اجرى الباحث الاختبارات القبلية على عينة البحث الرئيسة بتاريخ ٢٠/٣/٢٠١٥ لغاية ٢٧/٣/٢٠١٥م، من الساعة (٢) بعد الظهر وحتى الساعة (٦:٣٠) عصراً في ملعب نادي الزوراء، وقام الباحث بتدوين وتثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأجهزة وطريقة تنفيذ اختبار WAFR وذلك لتهيئة الظروف نفسها أو ما يشابهها عند إجراء الاختبارات البعدية.

٣-٥-٢ التجربة الرئيسة:

بعد الانتهاء من اجراء الاختبارات القبلية بواسطة منظومة اختبارات فيينا الرياضية (VTS. Sport) قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسة والبدء بتطبيق التمرينات الذهنية الميدانية على عينة البحث للفترة من ٢٩/٣/٢٠١٥ م ولغاية ١٩/٦/٢٠١٥م. إذ تم تدريب أفراد العينة التجريبية بشكل منتظم ومتسلسل، وذلك باستخدام مجموعة من

التمرينات العقلية التخصصية والتي طبقها اللاعبون بشكل متدرج ضمن المنهاج التدريبي اليومي المخصص لهم من قبل المدرب.

تطبيق التمرين داخل الملعب: قام الباحث والمدرّب بتطبيق التمرينات العقلية التخصصية ومراقبة الأخطاء وتصحيحها وإيقاف التمرين بشكل مؤقت لإعطاء التغذية الراجعة كلما استلزم الأمر. وهكذا تم تطبيق التمرينات الذهنية التخصصية حسب المعطيات الآتية:

- مدة التدريب الكلية: (٨٠) يوم.
- مدة التمرين: (١٥) دقيقة تقريباً.
- مدة التدريب العقلي الاسبوعية: (١٥ دقيقة × ٤ تمرينات) = ٦٠ دقيقة في الاسبوع.
- عدد التمرينات الكلي: (٥) تمرينات
- عدد التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة: (١) تمرين في كل وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية التي تتضمن التمرينات الذهنية: (٢) وحدتان تدريبيتان في الاسبوع الواحد.
- وقت التدريب: من الساعة (٤) عصراً الى الساعة (٦) عصراً.
- مكان التدريب: ملعب نادي الزوراء الرياضي.
- طريقة التدريب: جماعي.

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية:

بعد أن أكملت عينة البحث الفترة المخصصة لتطبيق التمرينات العقلية ضمن المنهاج التدريبي للفريق، تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠١٥/٦/٢٠ م لغاية ٢٠١٥/٦/٢٥ م، وحرص الباحث على إجراء الاختبارات البعدية في ظروف مشابهة للاختبارات القبلية.

٣-٥-٤ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية الضرورية في معالجة النتائج واختبار فرضية البحث، فالوسائل الإحصائية تساعد الباحثين في وصف البيانات واستخلاص الاستنتاجات لكميات كبيرة من البيانات، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة في برنامج معالجة البيانات الإحصائية (Spss)، لاستخراج العديد من القيم: كالوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - متوسط الفروق - الخطأ المعياري للفروق - قيمة (ت) المحسوبة. من خلال استخدام اختبار (T-test) للمجاميع المتناظرة ضمن برنامج تحليل ومعالجة البيانات الاحصائية.

٤ - المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض وتحليل نتائج متغير (الانتباه الفراغي):

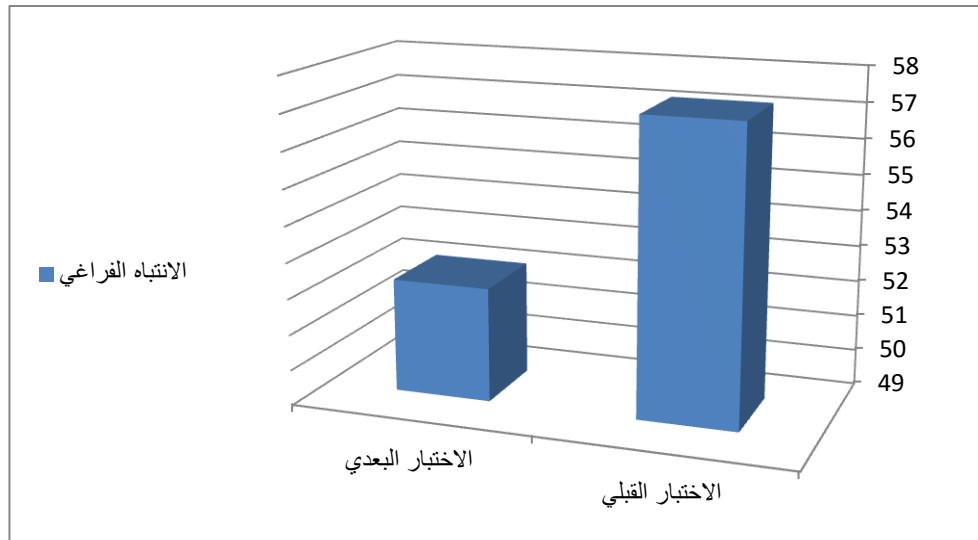
الجدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الاختبار القبلي والبعدى في متغير (الانتباه الفراغي)

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة ت المحسوبة	ف د	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
معنوي	0.015	2.661	1.87925	5.00	8.12792	52.20	7.85795	57.20	الانتباه الفراغي

معنوي $0.05 \geq$ عند درجة حرية (19).

من خلال الجدول (١) نجد انه في متغير (الانتباه الفراغي) كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (57.2000) وبانحراف معياري قدره (7.85795) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (52.2000) وبانحراف معياري قدره (8.12792) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (2.661) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.015) وهي (اصغر) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي). والشكل (١) يوضح ذلك:



الشكل (١)

يوضح الاوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدى في متغير (الانتباه الفراغي)

٤-٢ مناقشة نتائج متغير (الانتباه الفراغي):

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث التي تم عرضها في جدول (١) أظهرت لنا النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى في (الانتباه الفراغي) إذ يعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى تأثير التمرينات الذهنية التخصصية التي قام بتطبيقها الباحث والتي تضمنت في أغلب محتواها

تعتمد إثارة عملية الانتباه نحو المناطق الخالية ونحو الزميل الخالي من الرقابة في أكثر من أسلوب وموقف، فالذي يراجع ملحي (١ و ٢) والذان يحتويان أنموذجي من التمرينات الذهنية التخصصية، يلاحظ وبوضوح أنها ركزت على تطوير هذه الوظيفة الدماغية الهامة، والتي تعتبر مدخلاً وبوابة الى باقي الوظائف والعمليات العقلية التي تنتج قراراً ورد فعل معين أزاء نوع المثيرات المحيطة وعددها وشدها، فإن تدريبات الانتباه تتعكس وترتد على العديد من العمليات والوظائف المرتبطة بها بشكل مباشر او غير مباشر. يذكر (عريبي، ٢٠٠٧)، (بأن عملية الانتباه كعملية عقلية يمكن تطويرها وتحسينها من خلال التدريب). (١: ٢٧٩)

ويعتقد الباحث بأن التطور الحاصل في متغير الانتباه الفراغي يرتبط الى حد كبير بكفاءة وسرعة رد الفعل لأن المنبهات المحيطة عندما تحدث سيقوم اللاعب بتوجيه وعيه نحوها بأسرع ما يمكن، ليحدد مواصفات تلك المثيرات ويجري العمليات اللازمة لاتخاذ قرار مناسب وتنفيذه بالسرعة المطلوبة، وهذا يرتبط بخبرة اللاعبين أيضاً، إذ ان بعض اللاعبين لعبوا في دوري النخبة لسنوات قليلة على عكس البعض الاخر الذين لعبوا في دوري النخبة فترات أطول، إذ ان سنوات التدريب وكثرة الاشتراك في المباريات الرسمية يؤثر على قدرتهم على القيام بردود فعل صحيحة وسريعة لفترات طويلة، والذي يعتبر مؤشراً على قوة الانتباه لديهم إذ أن قياس القدرة على الانتباه الفراغي تتحدد من خلال قدرتهم على أداء رد فعل سريع تجاه المثيرات والمنبهات الخارجية والداخلية، وبمراجعة الباحث لنتائج اختبار الانتباه البصري الفراغي وجد بأن الدرجات المعتمدة في هذا الاختبار هي ما حصل عليه اللاعب في سرعة رد الفعل خلال الاستجابة للمثيرات ضمن فترات الاختبار. (ينقل يعرب خيون عن دراسة (لويليام و دافيد ١٩٨٨)، إذ أوضحا في مقارنة بين مجموعتين من اللاعبين مختلفتين في العمر التدريبي والخبرة بأن هناك فرق بين المجموعتين عند تعرضهم للمحيط نفسه... كما أثبتت الدراسة بان اللاعبين المتقدمين والمتمرسين يستخدمون المعلومات الخاصة والمتاحة لديهم في تحديد مثيرات المحيط ومن ثم تساهم في استجابة سريعة ودقيقة لكل ظرف من ظروف اللعب... فالكثير من الالعب تتطلب رد فعل سريع لمجاراة حركة اعضاء الفريق [والفريق الخصم والمدرّب]، وفي ألعاب مثل كرة القدم يتوجب على اللاعب أن يولد ردود أفعال لعشرين أو ثلاثين موقف بأقل من الثانية). (١٩: ٣٨ & ٧٦)

ركزت تمرينات الباحث على إجبار اللاعب للانتباه الى المناطق الجانبية والامامية الفارغة والخالية من الخصم او الرقابة، وانتقاء المنطقة الأقل رقابة، من خلال آلية وشروط تنفيذ بعض التمرينات وبعض الصعوبات الاضافية التي قام بإضافتها الباحث لتحقيق أهداف التدريب الذهني بالخصوص عملية الانتباه الفراغي. (فالانتباه الفراغي يسمح بمعالجة انتقائية للمعلومات البصرية عن طريق تحديد الأولويات من منطقة معينة ضمن المجال البصري بشكل انتقائي، إذ يتم انتقاء منطقة من الفضاء داخل المجال البصري للانتباه والمعلومات داخل هذه المنطقة ثم يتلقى مزيداً من المعالجة... ويتميز الانتباه الفراغي عن غيره من أنواع الانتباه الأخرى، من أن باقي أنواع الانتباه تقوم على انتقاء شكل كامل أو سمة مميزة بغض النظر عن موقعها، في حين أن الانتباه الفراغي يقوم بانتقاء منطقة محددة من الفضاء ومن ثم يقوم بمعالجة الأشياء والميزات داخل تلك المنطقة). (٢٢: ٤-٣٧)

من هنا كان للإعداد النفسي الذهني خصوصية كونه يركز على قدرات نوعية خاصة ركزت عليها واستهدفتها تمارين الباحث التخصصية بمساعدة مدرب نادي الزوراء الذي لم يدخر جهداً لتطوير لاعبيه من الناحية الذهنية وفسحه المجال أمام الباحث بأن يدخل الى المستطيل الاخضر ويقوم بالتدريب بنفسه خلال الوحدة التدريبية ، إذ ترك تدريب الجانب الخططي والذهني في المنهاج اليومي على عاتق الباحث أثناء تلك الفترة، لما لمسه من فائدة وتشويق على وجوه اللاعبين أثناء تنفيذ وتطبيق التمارين الذهنية الخططية، مما شجع الباحث على إضافة شروط وصعوبات تتناسب مع حالة اللاعبين وقدراتهم الذهنية، إذ أصبح تأثير هذه التمارين وانعكاسها على الاعداد النفسي في مرحلة المنافسات واضح بصورة جلية خصوصاً بعدما أسهمت في تأهل النادي الى دوري النخبة وبصدارة المجموعة لولا فارق الاهداف عن القوة الجوية.

(فأن وجود مثل هذا الاعداد يشحن وبسرعة العمليات النفسية كالإدراك الحسي، التفكير، القدرة على اتخاذ القرار... الخ، كما ان زيادة عمليات الانتباه من حيث الحجم والشدة والتركيز والتوزيع، وزيادة مستوى عمليات الادراك الحسي تعتبر من المظاهر النفسية للإعداد المتكامل). (١: ٣٥-٣٦) كما أن عدد الوحدات التدريبية التي اشترك فيها الباحث لم يتجاوز الودعتين التدريبيتين في الاسبوع الواحد، والذي خلق حالة من الأوزان في السعة والشدة مع مفردات الوحدة التدريبية الاخرى دون الزحف عليها او الاضرار بها. (ومن المعروف ان التحميل يبلغ الحد الأعلى له حالياً في فترات المسابقات غير ان خبرة الفرق المنتخبة التي أحرزت نجاحات عالية في المباريات الدولية تدل على ان سعة وشدة التحميل ينبغي الوصول إليها خلال العملية التدريبية). (١٧: ٩٠) والانتباه كونه فاعلية عالية تستلزم توتراً نفسياً وهذا متعب للإنسان لذلك نجد الانتباه لا يدوم طويلاً وكلما زاد تعب الانسان ازداد شروده. (٣: ٢٨)

٥ - المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث خلص إلى الاستنتاجات الآتية:

١. إن الاختبار المحوسب (WAFR) Visuo-Spatial Attention ضمن منظومة (VTS) تمكن من قياس الانتباه البصري الفراغي للاعبين نادي الزوراء بكرة القدم بدقة عالية مقارنة بالاختبارات الاخرى.
٢. ان التمارين العقلية التخصصية لها تأثير إيجابي كبير في تطوير الانتباه البصري الفراغي.
٣. أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة احصائية لعينة البحث في المتغير التابع (الانتباه البصري الفراغي).
٤. التمارين المقدمة في هذه الاطروحة صالحة للاعبين النخبة والمنتخبات الوطنية، ولكن ذلك لا يعني أن المدرب الفطن والذي يشرف على تدريب فرق في مستويات أخرى غير قادر على تحويلها بالشكل الذي ينسجم مع قابليات لاعبيه النفسية والبدنية والمهارية والعقلية.

٢-٥ التوصيات:

١. تطبيق التمرينات العقلية التخصصية في أغلب الوحدات التدريبية خصوصاً في مرحلة المنافسات، وإدخالها ضمن البرنامج التدريبي للفريق، لما لها من تأثير إيجابي من الناحية الذهنية والنفسية والترويحية.
٢. اعتماد بعض الاختبارات الذهنية والشخصية كجزء من اختبارات القبول للطلبة الجدد المتقدمين لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حالها حال الاختبارات البدنية والمهارية.
٣. اعتماد الاتحاد العراقي لكرة القدم منظومة Vienna test system sport للقياس والتشخيص النفسي والذهني للمساعدة في عملية انتقاء لاعبي المنتخبات الوطنية وتحديد مستوى قدراتهم الذهنية ومميزاتهم الشخصية.
٤. اجراء دراسة مشابهة مقارنة بين نتائج خطوط الدفاع والوسط والهجوم.

المصادر.

١. أحمد عريبي عودة؛ المدرّب وعملية الإعداد النفسي، ط١: (بغداد، المكتبة الوطنية، ٢٠٠٧).
٢. أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات، ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
٣. أنس شكشك؛ علم النفس العام (القوى النفسية المعرفية والقوى النفسية المحركة للسلوك)، ط١: (حلب، دار النهج للدراسات والنشر والتوزيع، ٢٠٠٨).
٤. أنوار غانم يحيى طه الطائي؛ أساليب معالجة المعلومات وعلاقتها بالعادات الدراسية لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل، ٢٠٠٣.
٥. جنان سعيد الرحو؛ أساسيات في علم النفس، ط١: (بيروت، الدار العربية للعلوم، ٢٠٠٥).
٦. حنان عبد الحميد؛ علم النفس التربوي، ط٤: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨).
٧. زمان الكنانى؛ تأثير برنامج تدريبي محوسب في تطوير عتبة تحمل رد فعل الإجهاد النفسي لدى بعض لاعبي أندية دوري النخبة- بغداد- لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢.
٨. سليمان عبد الواحد يوسف ابراهيم؛ المرجع في علم النفس المعرفي (العقل البشري وتجهيز ومعالجة المعلومات)، ط١: (القاهرة، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٠).
٩. عادل عبد الرحمن صديق الصالحي وآخرون؛ المختبر النفسي أسسه، مكوناته، تطبيقاته العلمية والعملية، ط١: (بغداد، مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية، ٢٠١٢).
١٠. عبد الستار جبار الضمد؛ الحمل النفسي-الأعباء النفسية عند الرياضيين، ط١: (عمان، دار الخليج، ٢٠١٠).
١١. عبد الستار جبار الضمد؛ علم النفس في الرياضة، ط١: (عمان، دار الخليج، ٢٠١٠).
١٢. عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط١: (عمان، دار الفكر للنشر والطباعة والتوزيع، ٢٠٠٠).

١٣. فرات جبار سعد الله و هه فال خورشيد الزهاوي؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط١: (عمان، دار
دجلة، ٢٠١١).
١٤. محمد شحاته ربيع؛ المرجع في علم النفس التجريبي، ط١: (الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩).
١٥. محمد محمود بني يونس؛ الأسس الفسيولوجية للسلوك، ط١: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨).
١٦. موفق مجيد المولى وكاظم عبد الربيعي؛ ألعاب التسلية المصغرة بكرة القدم، ط١: (بغداد، بدون دار نشر، ٢٠١١).
١٧. ناهدة رسن سكر؛ علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، ط١: (عمان، الدار العلمية الدولية للنشر
والتوزيع، ٢٠٠٢).
١٨. هلال عبد الكريم صالح؛ علم النفس الرياضي في التعلم – الإنجاز – القياس النفسي، ط١: (بغداد، منشورات المكتبة
الرياضية، ٢٠١٠).
١٩. يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق؛ ط٢ (بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، ٢٠١٠).
20. Posner, M. I., Nissen, M. J. & Ogden, W. C: Attended and unattended processing modes: The role of set for spatial location. In H. L. Pick, & E. Saltzman (Eds.), *Modes of perceiving and processing of information*, (1978).
21. Van Zomeran, A. H., & Brouwer, W. H: Clinical neuropsychology of attention. New York: Oxford Univ. Press. (1994).
22. W. Sturm: perception and attention functions - Spatial attention, Vienna Test System, Schuhfried, Modling, Austria, july (2011).
23. W. Sturm: perception and attention functions - Spatial attention, Vienna Test System, Schuhfried, Modling, Austria, july (2011).

ملحق (١)

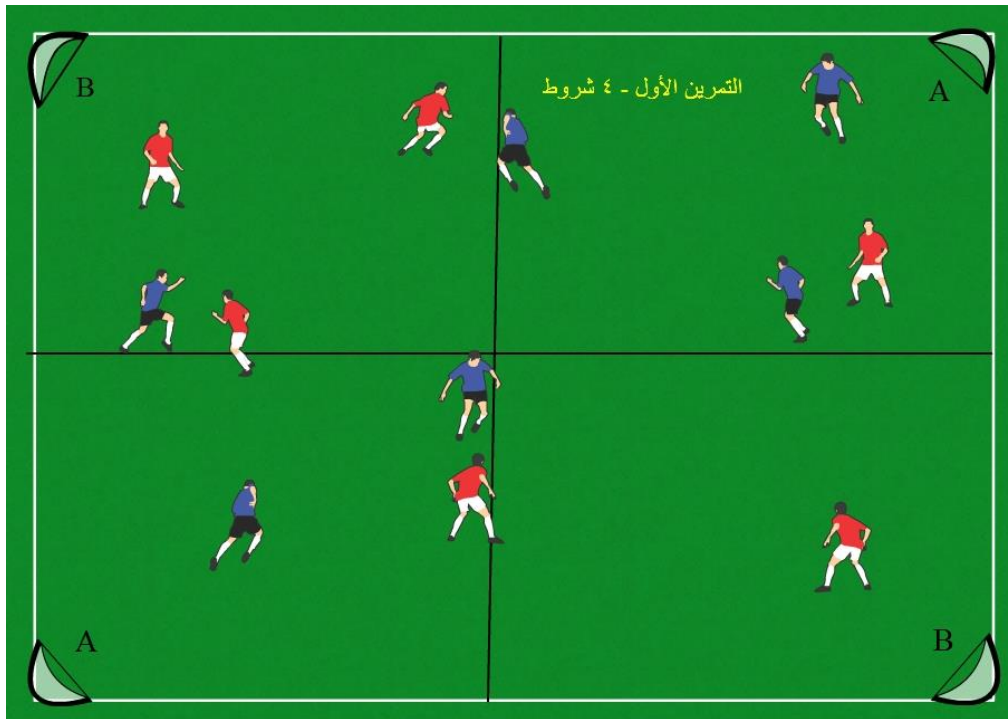
نموذجان من التمرينات العقلية التخصصية التي تم تطبيقها خلال الوحدات التدريبية

التمرين الأول

- أسم التمرين: تمرين الإدراك المكاني والانتباه المحيطي.
- عدد اللاعبين: ٦×٦
- الهدف من التمرين: تطوير سرعة ودقة إدراك المكان والانتباه البصري الفراغي.
- مساحة التمرين: ٤٠ × ٣٠ م.
- وقت التمرين: ١٥-٢٠ دقيقة.
- الأدوات المستخدمة: ٤ أهداف صغيرة – كرة قدم ٢ – شواخص او علامات تحديد وتقسيم الساحة.
- طريقة أداء التمرين مع كافة الشروط والتحديات الإضافية: يبدأ اللعب ٦×٦ داخل المنطقة المحددة بطريقة اللعب الحر وعلى كل فريق أن يدافع عن هدفين (هدف خلفه وهدف أمامه) ويهاجم هدفين على جانبه الأيمن والأيسر،

لخلق حالة من التفكير الجديد لدى اللاعب لاستحضار موقعه في الملعب بالنسبة لزملائه وللخصم من جهة الى موقعه بالنسبة لساحة فريقه ومنطقة العمليات من جهة أخرى بشكل دائم، كذلك ليضطر (مع وجود أهداف جانبية عليه مهاجمتها) الى التفكير بالانتباه على الفراغات في المحيط ولا يقتصر نظره الى الامام فقط. ويبدأ المدرب بإضافة بعض الشروط والتحديات لرفع مستوى الضغط الذهني والقدرة على التفكير السريع لدى اللاعبين من خلال الآتي:

- ✓ يتحول اللعب الى لمستين فقط.
- ✓ تقسيم الساحة الى قسمين، وعند سماع صافرة المدرب لا يحق للاعبين الانتقال مع الكرة من نصف الساحة الموجود فيه اللاعب الى النصف الاخر، فقط التمرير دون الانتقال.
- ✓ تقسيم الساحة الى أربعة أقسام وأيضا عند سماع صافرة المدرب لا يحق الانتقال من ربع الى آخر، مع تداول وتمرير الكرة دون الانتقال معها.
- ✓ بعد ذلك يسمح المدرب بانتقال اللاعبين فقط باتجاه عقارب الساعة مع الاحتفاظ بباقي الشروط السابقة.
- ✓ ثم يسمح لهم بالانتقال من ربع ساحة الى آخر ولكن بشكل قطري فقط، لاحظ صورة (١)

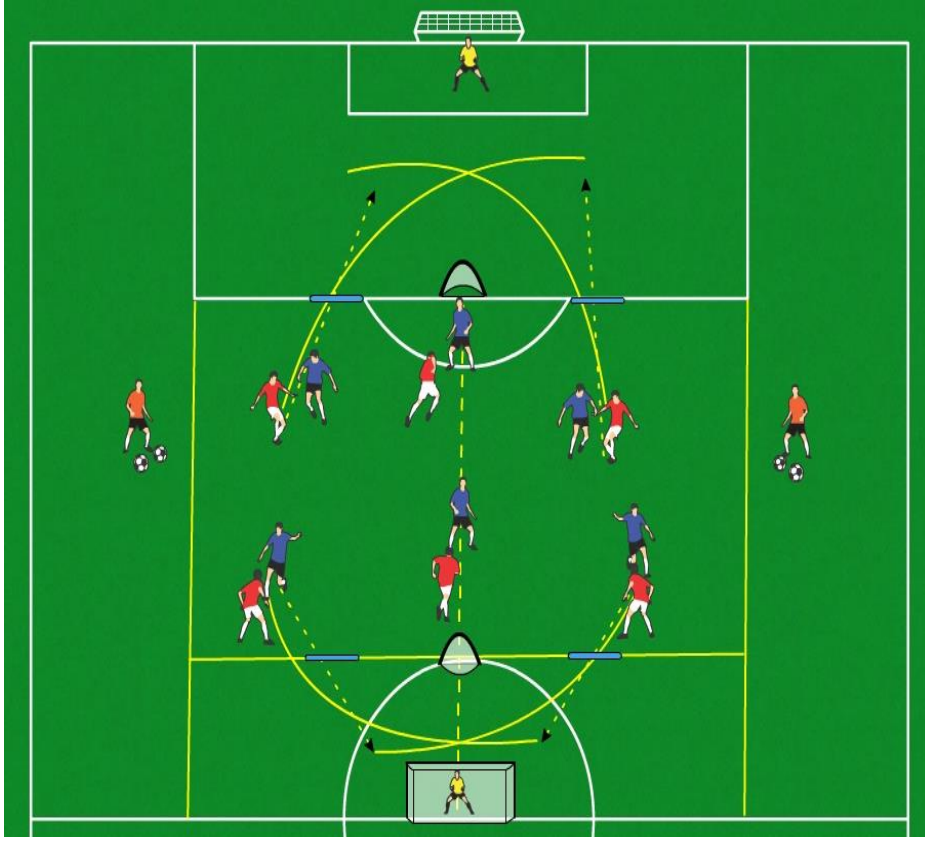


صورة (١)

تمرين الإدراك المكاني والانتباه المحيطي

التمرين الثاني

- أسم التمرين: تمرين الانتباه الفراغي والمركز
- عدد اللاعبين: ٧×٧
- الهدف من التمرين: تطوير قدرة اللاعبين على تحويل انتباههم الى المناطق الخالية والمهمة من الساحة والتركيز على دقة وسرعة اتخاذ القرار في المناطق المحددة.
- مساحة التمرين: نصف الملعب
- وقت التمرين: ٢٠ دقيقة.
- الأدوات المستخدمة: أهداف كبيرة عدد (٢) – أهداف صغيرة عدد (٢) – شواخص تحديد منافذ المرور عدد(٤) – أقماع تحديد وتقسيم الساحة عدد (٢٠) – كرة قدم عدد (٤).
- طريقة أداء التمرين مع كافة الشروط والتحديات الإضافية: يبدأ اللعب بطريقة اعتيادية ويقوم كل فريق بالدفاع عن هدف كبير وهدف صغير امامه على خط منطقة الجزاء، ليجد اللاعب نفسه محددًا بمساحة تقيد من حرية التصرف ليحاول ان يغير من قراره وبسرعة كبيرة الى التحويل لزميل في الجهة المقابلة او الاختراق من أحد المنفذين على جوانب الهدف الصغير، كما يقوم المدرب بإضافة بعض الشروط والتحديات كالاتي:
 - ✓ تقييد اللعب بثلاث لمسات.
 - ✓ لا يحق دخول المهاجمين الى منطقة جزاء الفريق الاخر الا من خلال المنفذين على جانب الهدف الصغير.
 - ✓ عدم السماح بالتسديد على المرمى من خارج منطقة الجزاء إلا بعد إجراء (١٠) تمريرات متتالية.
 - ✓ لا يحق تمرير العرضيات من خارج منطقة الجزاء إلا الى الجهة المقابلة
 - ✓ يحق للمدافع قطع الكرات العرضية بالقدم وليس بالرأس.
 - ✓ انتقال الكرة دون اللاعبين بين نصفي الساحة المحددة أمام الأهداف الصغيرة. لاحظ صورة (٢).



صورة (٢)
تمرين الانتباه الفراغي والمركز