

برنامج أنشطة حركية وأثره على تنمية بعض مظاهر الانتباه ومستوى

الأداء المهاري لناشئ الاسكواش

*أ.م.د. / باهي أحمد محمود

**أ.م.د. / مروة صبري ابراهيم

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث

تسهم برامج التربية الحركية للطفل في تحقيق التنمية الشاملة له من جمع الجوانب، وتكون الداعم الاول والأساسي له في اكتساب المهارات الحركية المرتبطة بالرياضات المختلفة، والتي تعتمد على ادراك الطفل وقدرته على الانتباه لما يدور حوله وفقاً للمكان والزمن وكذلك مساعدته على حل المشكلات الحركية من خلال التجربة، نتيجة لذلك اهتم علماء الرياضة بمختلف الجوانب النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية وأصبحوا يعتمدون في ذلك اعتماداً كبيراً على علم النفس الرياضي. فيشير "أحمد عبد العزيز، ومحمد السيد" (٢٠٠٧م) إلى أن التربية الحركية تمثل اتجاهاً حديثاً بالنسبة لبرامج التربية الرياضية، فهي تستند على أحدث ما توصلت إليه النتائج والبحوث في مجالات علم النفس والمناهج وطرق التدريس، كما أن التربية الحركية تمثل مدي الارتباط الوثيق بين التربية كعلم وبين التربية البدنية والرياضية. (٢: ٥)

حيث تأسست فلسفة برامج التربية الحركية للأطفال على مبدأ الإثراء الحركي لتوسيع مدارك الطفل الحركية من خلال إستجابة أكبر قدر ممكن من الأنماط الحركية الشائعة والمهارات الحركية المتنوعة، فالتربية الحركية تعبر عن النظام التربوي الذي يعتمد على الحركة الأساسية الطبيعية للطفل بهدف تنمية قدرته على الانتباه لما يدور حوله من خلال التحكم الواعي في الحركة الانسيابية والقدرة على تطوير الإستجابات المختلفة لتحقيق أهدافها. (٢٦: ٥١)

و يتفق كل من "أحمد أمين ، وطارق بدر الدين" (٢٠٠١) أن التدريب العقلي طريقة حديثة ومبتكرة تكمن أهميته في التهيئة العقلية لتصوير أداء مهارة حركية معينة داخل النشاط الرياضي فيتم خلالها استثارة مجموعة العضلات المسؤولة عن أداء تلك المهارة، وكذلك تنبيه حسي لمراكز المخ المسؤولة عن أداء تلك المهارة وكل ذلك من خلال تنمية وتطوير المهارات الحركية والنفسية للاعبين.

(١: ٢٠٨)

* أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد

** أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط



ويشير "ماك بريد Mc BRIDE" (٢٠٠٠) إلى أن الناشيء المتدرب تدريباً عقلياً جيداً غالباً ما يتفوق بمستويات مرتفعة من اللياقة البدنية والمهارية دون غيره كما أنه يتصف بقدرته على سرعة اتخاذ القرار المناسبة وزيادة الثقة بالنفس لديه كما يتحكم جيداً في توزيع الجهد توزيعاً جيداً بين الأفعال الحركية المختلفة وتناغمها بشكل جيد. (٣٣: ١٢)

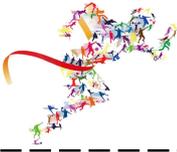
ويعتبر الانتباه من أهم العمليات العقلية والتي لها دور كبير في المجال الرياضي إذ يعد امراً ضرورياً للأداء المثالي في الأنشطة الرياضية، إذ يمثل فقدان الانتباه جانباً أساسياً في الأداء المنخفض كما أن ارتفاع درجة اتقان المهارات لا يرتبط بالممارسة فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على الانتباه والقدرة على التحكم في مهاراته الحركية. (٨: ٨٧)

كما يؤكد "عمرو أحمد بدران" (٢٠٠٦م) أن الانتباه من الجوانب النفسية التي تلعب دوراً هاماً وفعالاً في الأنشطة الرياضية وقياسها يعطى مؤشراً حقيقياً تظهر من خلاله التغييرات التي تطرأ على نشاط المتعلم، وبالتالي قد يتوقف النجاح الرياضي في الاستجابة لبعض المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته لنوع نشاط معين في الأنشطة على مدى الانتباه، والأفراد ذوي القدرة العالية على الانتباه يستجيبون للمثيرات المختلفة في زمن أقل من هؤلاء الذين لا يتمتعون بهذه الخاصية، كما أظهرت أن نجاح هؤلاء الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية يتأثر بالانتباه ومظاهره المختلفة. (١٨: ١٨٥).

لذا يعتبر الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي نشاط رياضي ولانتباه أهمية خاصة في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل ولذلك يتم توجيه المتعلم إلى تركيز حدة وتوزيع الانتباه، ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق المتعلم للهدف المطلوب. (٧: ٣٦٣)

و يرى "بيتر هارتييز Peter Hirst" (٢٠٠١م) الانتباه من القدرات العقلية الهامة جداً في المجال الرياضي، وخاصة في رياضة الاسكواش لما لها من خصوصية فنية تتمثل في سرعة الأداء المهاري الناتج عن صغر الملعب وسرعة الكرة ووجود المنافس في كثير من الأحيان خلف اللاعب لضرب الكرة. (٢٩: ٩٩)

ورياضة الإسكواش من الرياضات الفردية التي تأثرت تأثيراً إيجابياً بشكل واضح من خلال تطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي وتحديث طرق وأساليب تعليمها وإعداد المبتدئين من أجل الارتقاء بمستواهم والوصول لأعلى المستويات، لذا فإن وصول المبتدئ إلى مستوى معين يتطلب تخطيط علمي يهتم بتنمية وتطوير جميع العناصر المساهمة في تعليمه وتدريبه لتحسين مستوى الأداء وذلك من خلال رفع مستوى النواحي البدنية والمهارية والخطوية والعقلية. (١٧: ٦٧)



وتتميز طبيعة المنافسة في رياضة الاسكواش بسرعة الأداء الحركي وتنوع قوة وسرعة ومسافة الضربات مما يتطلب من لاعب الاسكواش القدرة على التوقع المسبق والانتباه المستمر لمجريات اللعب طوال فترة المباراة لكي يتمكن من الادراك الصحيح للمواقف السريعة والمفاجئة التي تحدث خلال اللعب من اجل اختيار الاستجابة الصحيحة والتي تتلائم مع الموقف.(٣١: ٢٩)

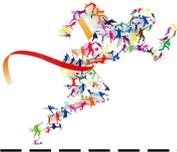
وتتضح أهمية الانتباه للاعب الاسكواش في كونه يحقق له التوافق الحركي حيث يمكنه من التعرف على تفاصيل أداء حركة المنافس قبل وقوع الأداء وكذلك التعرف على حركة واتجاه وقوة ومكان الكرة وبالتالي يدخل الانتباه كعامل أساسي في تحديد مدى نجاح المبتدئ في تعلم المهارات بكفاءة والوصول الى تصدي كرات المنافس وضرب الكرات بكل نجاح. (٣٢: ١٣٤)

فلاعب الاسكواش الذي يمتلك القدرة على الانتباه هو الذي يتحرك بسرعة ودقة وتوقيت مناسب إلى أي مكان طبقا لحركة ومكان الكرة الأمر الذي يساعد بفاعلية في استجابة اللاعب لحركة اللاعب المنافس وحركة الكرة وبالتالي استخدام السرعة المناسبة في أداء الحركات أو المهارات بدقة للتصدي لهذه الكرات وقدرته على التحرك بسرعة ودقة في جميع الاتجاهات. (٣٣: ٢٨)

ويرى الباحثان أن تركيز الانتباه يعد أحد مفاتيح النجاح في الأداء الرياضي وخاصة رياضة الاسكواش، فلاعب الاسكواش الجيد يستطيع الوصول الى معظم الكرات بدون جهد مهما كان بعدها وسرعتها في حال كونه أخذ المكان والوقت المناسبين من خلال حده وتركيز وحجم الانتباه وتوقعه ومعرفته المسبقة بما يقوم به اللاعب المنافس من إرسالات وضربات بانواعها المختلفة، كما أن مراقبة اللاعب المنافس وتحديد نقاط القوة والضعف لديه يُعد من العوامل المساعدة لنجاح الانتباه وتوقع ما سيحدث خلال تعليم وتدريب مهارات الاسكواش.

ومن خلال قيام الباحثان بتعليم وتدريب ناشيء الاسكواش تحت (١١) سنة بمدارس تعليم رياضة الاسكواش بمركز شباب الخارجة للتنمية الشبابية بمحافظة الوادي الجديد، لاحظنا وجود قصور في الاداء المهارى لناشيء الاسكواش تحت (١١) سنة، و بالرغم من إستخدام طرق تعليمية متعددة لتعليم وتدريب المهارات الأساسية في الاسكواش الا أنها تقتصر الى تنمية القدرات العقلية في المواقف التعليمية المختلفة والذي يناشد به التطور التعليمي والتدريبي في الوقت الراهن.

بالاضافة الى أن معظم الدراسات إتجهت الي الجانب البدني والمهاري وإفتقرت البرامج التعليمية الخاصة بناشيء الاسكواش إلى دراسة العمليات العقلية والعمل على تنميتها، لذا يجب عند البدء بعملية التعليم الإلمام بالمتغيرات البدنية، المهارية، الخطئية، العقلية، النفسية عند وضع برامج التعليم الخاصة بهم بصورة متكاملة.



وفى حدود ما أستطاع الباحثان التوصل اليه من البحوث التي تناولت تنمية بعض مظاهر الانتباه كدراسة كلا من أمين محمد عبد العزيز" (٢٠١١م) (١٠)، أحمد محمد عبد المنعم" (٢٠١٢م) (٦)، "دينا عبد الرحيم مهني" (٢٠١٩م) (١٣) فقد توصلنا الى أنة لا يمكن أن تتوافر جوانب التعلم وتكاملها دون وجود بعض القدرات العقلية مثل متغيرات الانتباه (شدة الانتباه- تركيز الانتباه- توزيع الانتباه- حجم الانتباه)، وهذا يتطلب الربط بين متغيرات الانتباه وبين الاداء المهارى حيث أن عدم الربط بينهما يؤدي الي عدم نجاح الناشئ في أداء الضربات بشكل صحيح.

فقام الباحثان بالبحث والاطلاع عن أنسب الطرق التي يستطيعا من خلالها تنمية الجانب العقلى والمهارى لدى ناشئ الاسكواش، وقد توصلنا الى برامج الانشطة الحركية التي تتناسب مع سن ومستوى العينة "قيد البحث" محاولة منها للوصول إلى وسيلة تمد الأطفال بالأنشطة الحركية الكافية التي قد تساعدهم في كيفية استخدام قدراتهم العقلية ومحاولة تنميتها، وكذلك كيفية تحديد الطفل لذاته بالنسبة للمكان وللأشياء من حيث الأبعاد والإرتفاع والعمق الخاص بملعب الاسكواش.

حيث تقوم الأنشطة الحركية علي الإهتمام بتنمية مهارات الأطفال بشكل مباشر بإستخدام أدوات وطرق تعليم تقليدية من خلال بعض الألعاب الصغيرة والقصص الحركية وبعض التمرينات البدنية في أحسن حالات التعليم والتدريب خاصة أن الانشطة الحركية محببة لنفس الأطفال ، والتي من شأنها أن تسهل من إكتساب الخبرات الحركية والإستفادة منها بدأً من الإحماء وصولاً إلي الختام مما يساعد الأطفال علي الانتباه والقدرة على التحكم والسيطرة وأداء المهارات بثبات وإتزان الجسم، فبرامج اللعب إذ ما أحسن تطبيقها تساعد الأطفال علي تنمية عاملى المكان والزمان وتنمي قدرته علي التفكير السليم والتحليل والدراسة بجانب تنمية الطلاقة والمهارة الحركية.

وهذا ما دفع الباحثان لأجراء هذه الدراسة محاولة منهما لتصميم برنامج أنشطة حركية ومعرفة أثره على تنميه مظاهر الانتباه ومستوى الاداء المهارى لناشئ الاسكواش تحت سن (١١) سنة بمحافظة الوادى الجديد.

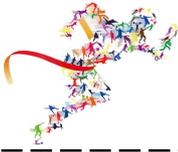
ثانياً: هدف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج أنشطة حركية ومعرفة أثره على تنمية مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهارى لناشئ الاسكواش.

ثالثاً: فروض البحث

في ضوء أهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي نتائج القياسين القبلي والبعدي في تنمية مظاهر الانتباه لدى أفراد العينة من ناشئ الاسكواش لصالح القياس البعدي.



٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي نتائج القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الاسكواش لدى أفراد العينة من ناشئ الاسكواش لصالح القياس البعدي.

رابعاً: بعض المصطلحات الواردة في البحث

أ- الانتباه: "هو العملية التي يتم بها توجيه إدراكنا للمعلومات كي تصبح في متناول الحواس".

(٢٢ : ٢٥٧)

ب- تركيز الانتباه: أي تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه لهذا المثير المختار. (٢٨ : ٢٨٣)

ت- حجم الانتباه: عدد المعلومات أو المثيرات التي يمكن للاعب الانتباه إليها من بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن. (٢٢ : ٢٨٣)

ث- شدة الانتباه: درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة. (٢٢ : ٢٨٣)

ج- توزيع الانتباه: قدرة اللاعب علي توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد. (٢٢ : ٢٨٥)

خامساً: خطة وأجراءات البحث

أ- منهج البحث:

استخدما الباحثان المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسات القبلي والبعدي لتلك المجموعة وذلك لملائمته لطبيعة وهدف البحث.

ب- مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في ناشئ الاسكواش بمدارس تعليم رياضة الاسكواش بمركز شباب الخارجة للتنمية الشبابية بمحافظة الوادي الجديد تحت (١١) سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للاسكواش للموسم الرياضي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ والبالغ عددهم (١٩) ناشئ، وقد قام الباحثان باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وعددها (١٢) ناشئ، بالإضافة إلى (٧) ناشئين آخرين كعينة دراسة استطلاعية.

ت- اعتدالية توزيع عينة البحث:

للتحقق من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث قام الباحثان بإجراء القياسات الإحصائية الخاصة بعينة البحث الكلية (١٢ ناشئ عينة أساسية + ٧ ناشئين عينة استطلاعية) من ناشئ الاسكواش تحت (١١) سنة، وذلك بإيجاد معاملات الالتواء لمتغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) ومظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهاري في رياضة الاسكواش قبل البدء في استخدام برنامج الأنشطة الحركية، والجدول رقم (١) يبين ذلك:



جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

في متغيرات النمو (ن = ١٩)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	السن	عام	7.3	7.0	1.39	0.647
٢	الطول	سم	173.0	170.0	3.85	2.338
٣	الوزن	كجم	52.5	55.0	3.67	2.044

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات النمو (السن والطول والوزن) ومظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهاري في رياضة الاسكواش تحت (١١) سنة عينة البحث تراوحت ما بين (0.647 ، 2.338) أي أنها إنحصرت ما بين (±٣) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

في مظاهر الانتباه "قيد البحث" (ن = ١٩)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
١	شدة الانتباه	درجة	٤.٩٥	٥.٠٠	٠.٦٠٥	٠.٢٤٨
٢	تركيز الانتباه	درجة	٥.٠٥	٥.٠٠	٠.٦٩١	0.217
٣	توزيع الانتباه	درجة	٥.٢٥	٥.٠٠	٠.٩٧٤	٠.٧٧٠
٤	حجم الانتباه	درجة	٥.٦٥	٥.٠٠	١.٠٩٤	0.960

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في مظاهر الانتباه لأفراد عينة البحث من ناشيء الاسكواش تحت (١١) سنة تراوحت ما بين (0.217 ، 0.960) أي أنها إنحصرت ما بين (±٣) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في

مستوى أداء بعض مهارات الاسكواش "قيد البحث" (ن = ١٩)



م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	الى زوايا الملعب الأربعة في (T) الرجوع من ٣٠ (ث)	عدد	11	10.5	1.78	0.843
٢	الى مناطق الملعب الستة في (T) الرجوع من ٤٥ (ث)	عدد	17.5	17	1.93	0.777
٣	دقة الضربة الأرضية الأمامية المستقيمة	درجة	23.5	23	2.06	0.728
٤	دقة الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة	درجة	22	23	2.48	1.210

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء للعينة "قيد البحث" في مهارات الاسكواش الخاصة بناشيء الاسكواش تحت (١١) سنة (عينة البحث) تراوحت ما بين (0.728، 1.210) أي أنها إنحصرت ما بين (٣±) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

ث- أدوات ووسائل جمع البيانات:

١- الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن (أقرب سنتيمتر وكيلو جرام).
- كور اسكواش - ملعب اسكواش - مضارب اسكواش - ساعة إيقاف - شريط قياس - شريط لاصق - اطواق ملونه.

٢- الاختبارات :

- اختبارات مظاهر الانتباه.

- اختبارات مستوى الاداء المهارى فى الاسكواش "قيد البحث".

١- اختبارات مظاهر الانتباه "قيد البحث":

قام الباحثان بعمل مسح مرجعى للكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة التى تناولت مظاهر الانتباه مثل كلا من "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) (٢٠)، "أسامه كامل راتب" (٢٠٠٤م) (٨)، "سليمان عبد الواحد يوسف" (٢٠١٠م) (١٤)، "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٦م) (٢٣) وذلك للتوصل الى مظاهر الانتباه وكذلك الاختبارات التى تقيس تلك المظاهر، وبناءا على المسح المرجعى وخبرة الباحثان فى تعليم وتدريب ناشيء الاسكواش وكذلك حاجتهم الاساسية الى تنمية مظاهر الانتباه التى تتناسب مع رياضة الاسكواش والعينة "قيد البحث" فقد توصلا الباحثان الى المظاهر التالية:



شدة الانتباه - تركيز الانتباه - توزيع الانتباه - حجم الانتباه) ومرفق (٢) يوضح الاختبارات التي تقيس مظاهر الانتباه "قيد البحث".

٢- اختبارات الاداء المهارى فى الاسكواش:

لتحديد الاختبارات المهارية التي تقيس مستوى الاداء المهارى لناشئ الاسكواش قام الباحثان بالاطلاع على الكتب والمراجع العلمية وكذلك الاختبارات والمقاييس مثل كلا من ، "محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان" (٢٠٠١م) (٢١)، "محمد صبحى حسانيين" (٢٠٠٤م) (٢٤)، "عمر بسيونى فرج" (٢٠١٢م) (١٩)، "على جهاد رمضان" (٢٠١٤م) (١٦)، "عصام أحمد أبوجميل" (٢٠١٥) والدراسات السابقة التي تناولت رياضة الاسكواش مثل كلا من "عمرو بسيونى فرج" (٢٠١٢م) (١٩)، "إيهاب صابر إسماعيل" (٢٠١٦م) (١٢)، "على جهاد رمضان" (٢٠١٦م) (١٧)، ومن خلال المسح المرجى للكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة توصلا الباحثان الى أنسب المهارات الاساسية التي تتناسب مع العينة "قيد البحث" وهما مهارات :

- الرجوع من (T) الى زوايا الملعب الأربعة في ٣٠ (ث)
- الرجوع من (T) الى مناطق الملعب الستة في ٤٥ (ث)
- الضربة الأرضية الامامية المستقيمة
- الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة

ومنها توصلا الباحثان الى الاختبارات التي تقيس المهارات الاساسية قيد البحث فى الأسكواش مرفق (٣)

- المعاملات العلمية لإختبارات مظاهر الانتباه والإختبارات المهارية "قيد البحث":

أ- الصدق: (صدق التمايز) قام الباحثان باستخراج صدق التمايز باستخدام المقارنة بين مجموعتين أحدهما المجموعة الاستطلاعية وهي مجموعة مميزة تتكون من (٧) ناشئين مسجلين بالاتحاد المصري للإسكواش من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية، ومجموعة غير مميزة تتكون من (٧) ناشئين هواة غير مسجلين بالاتحاد المصري للاسكواش، ومن ثم قارن الباحثان نتائج الناشئين من خلال اختبار (ت) للعينات المستقلة)، وذلك يوم السبت الموافق ٥ / ١٠ / ٢٠٢٤م، وجدولي (٤، ٥) يوضحان ذلك:

جدول (٤)

إختبار (ت) لدلالة الفروق في إختبارات مظاهر الانتباه "قيد البحث"

بين المجموعتين المميزة وغير مميزة (ن = 2 = 1 ن = ٧)

م	مظاهر الانتباه	وحدة	المجموعة غير المميزة	المجموعة المميزة	قيمة
---	----------------	------	----------------------	------------------	------



(ت)	٢ع	٢م	١ع	١م	القياس		
٣.٢١٧	.77٠	5.90	٠.٥٩	٤.٨٠	درجة	شدة الانتباه	١
٣.٥٤٤	.59٠	6.95	٠.٨٧	٥.٠٥	درجة	شبكة تركيز الانتباه	٢
٤.١١٥	1.03	6.35	١.٠٦	٥.٤٠	درجة	توزيع الانتباه	٣
٤.٦٨١	1.17	6.80	١.٣٤	٥.٦٠	درجة	حجم الانتباه	٤

قيمة (ت) الجدولية في اتجاه واحد عن درجة حرية (13) ومستوى دلالة $0.05 = 0.05$ يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في درجات اختبارات قياس مظاهر الانتباه "قيد البحث"، مما يشير إلى أن هذه الإختبارات قادرة على التمييز بين المجموعتين المميزة والغير مميزة من الناشئين وهذا ما يدل على صدق الاختبار بطريقة صدق التمايز.

جدول (٥)

اختبار (ت) لدلالة الفروق في الاختبارات المهارية في الاسكواش قيد البحث

بين المجموعتين المميزة والغير مميزة (ن = 1 ن = 2 ن = ٧)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة المميزة				قيمة (ت)
			الغير مميزة	١ع	٢م	٢ع	
١	الى زوايا الملعب الأربعة ٣٠ ث (T) الرجوع من	عدد	١٣	1.99	٩	1.47	3.960
٢	الى مناطق الملعب (T) الرجوع من الستة ٤٥ ث	عدد	١٩	2.15	١٥	1.86	3.446
٣	الضربة الأرضية الأمامية المستقيمة	درجة	23	2.05	19	2.06	4.214
٤	الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة	درجة	21	1.48	17	1.31	3.891

قيمة (ت) الجدولية في اتجاه واحد عن درجة حرية (١٣) ومستوى دلالة $0.05 = 0.05$ يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في درجات اختبارات مهارات الاسكواش "قيد البحث"، حيث تراوحت قيمه "ت" ما بين (3.446، 4.214) مما يشير إلى أن هذه الإختبارات قادرة على التمييز بين المجموعتين المميزة والغير مميزة من الناشئين وهذا ما يدل على صدق الإختبار بطريقة التمايز ب-الثبات: استخدم الباحثان طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه وهي الطريقة المعروفة ب-TEST- RE TEST، ولحساب الثبات تم تطبيق إختبارات قياس مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهاري الخاصة بناشيء الاسكواش وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (٧) سبعة



ناشئين، وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني قدره (٧) أيام، وذلك يوم السبت الموافق ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٤م وبعد معالجة النتائج إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون PERSON، تم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة تطبيقه وهذا ما يوضحه جدولي (٦، ٧):

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة تطبيقه في إختبارات مظاهر الانتباه " قيد البحث" (ن = ٧)

م	مظاهر الانتباه	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			١م	١ع	٢م	٢ع	
١	شدة الانتباه	درجة	٥.٠	٠.٦٧	٥.١	١.٢٠	٠.٧٩٥
٢	شبكة تركيز الانتباه	درجة	٥.١	٠.٧٤	٤.٨	٠.٧٩	٠.٨٤٣
٣	توزيع الانتباه	درجة	٥.٢	٠.٩٢	٥.١	١.٢٠	٠.٨٥٤
٤	حجم الانتباه	درجة	٥.٦	١.٠٧	٥.٦	١.٠٧	٠.٧٩٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = 0.754

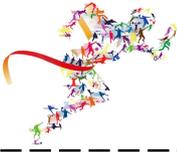
يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط لإختبارات قياس مكونات مظاهر الانتباه "قيد البحث" تراوحت بين (0.795 ، ٠.٨٥٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الإختبارات.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة تطبيقه في الإختبارات المهارية في الاسكواش قيد البحث (ن = ٧)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			١م	١ع	٢م	٢ع	
١	الى زوايا الملعب الأربعة (T) الرجوع من ٣٠ ث	عدد	١٢	١.٣٧	١١	١.٥٥	0.874
٢	لى مناطق الملعب الستة (T) الرجوع من ٤٥ ث	عدد	١٧	١.٩٦	١٨	١.٦٨	0.927
٣	دقة الضربة الأرضية الأمامية المستقيمة	درجة	٢٢	٢.١١	٢٣	٢.٠٢	0.823
٤	دقة الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة	درجة	٢٠	١.٣٤	٢١.٥	١.٧٨	0.877

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = 0.754



يتضح من جدول (٧) السابق أن معاملات الارتباط للإختبارات المهارية في الاسكواش "قيد البحث" تراوحت بين (0.823، 0.927) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الإختبارات.

ج- البرنامج المقترح

- برنامج الانشطة الحركية لتنمية بعض مظاهر الانتباه والأداء المهارى لناشئ الاسكواش

١- هدف البرنامج:

يهدف برنامج الانشطة الحركية المقترح إلى تنمية مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الاسكواش "قيد البحث" لدى ناشئ الاسكواش تحت (١١) سنة بمدارس تعليم الاسكواش بمركز شباب الخارجة للتنمية الشبابية بمحافظة الوادي الجديد.

وذلك وفقاً للخطوات التالية:

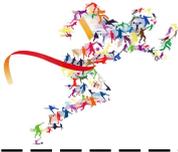
- صياغة الأهداف التعليمية وفقاً لجوانب التعلم (المعرفي - النفس حركي - الوجداني).
- صياغة الأهداف التعليمية بصورة إجرائية سلوكية يمكن قياسها بحيث يكون الهدف مبنياً على شكل نتاج تعليمي محدد ومنتظر من المتعلمين.
- تم إعداد قائمة من الأهداف التعليمية للبرنامج المقترح ووضعها في صورة إستمارة لإستطلاع رأي الخبراء.
- تم عرض إستمارة الأهداف التعليمية على السادة الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس وذلك لتحديد مدى مناسبة الأهداف لما وضعت من أجله.
- بناء على آراء السادة الخبراء تم تعديل إستمارة الأهداف التعليمية ووضعها في صورتها النهائية.

مرفق (٤)

٢- أسس وضع البرنامج:

راعى الباحثان عند وضع برنامج الانشطة الحركية لتنمية مظاهر الانتباه والمستوى المهارى لناشئ الاسكواش الأسس التالية:

- أن تتناسب الانشطة الحركية مع الأهداف التي وضعت من أجلها.
- أن تتناسب الانشطة طبيعة رياضة الاسكواش.
- أن تراعى الانشطة الحركية خصائص المرحلة السنوية "قيد البحث".
- أن يتوافق مستوى الانشطة الحركية مع قدرات الناشئين.
- أن يراعى برنامج الانشطة الحركية الفروق الفردية بين الافراد عينة البحث.
- أن تتصف مجموعة الانشطة الحركية بالمرونة أثناء التطبيق العملي لإمكانية التعديل أثناء التطبيق.



- مراعاة تدرج الأنشطة من السهل إلى الصعب.
- التنوع في الأنشطة الحركية لتنمية مظاهر الانتباه.
- مراعاة توافر عنصري التشويق والجدية أثناء تنفيذ الأنشطة الحركية.

٣- محتوى البرنامج:

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال رياضة الاسكواش والتربية الحركية، وذلك لتحديد محتوى أنشطة البرنامج ومنها "أحمد عبد العظيم عبد الله" (٢٠٠٣م) (٣)، "المحمدي إبراهيم خليل" (٢٠٠٥م) (١١)، "هاني محمد فتحي" (٢٠٠٧م) (٢٧)، "أحمد عبد العزيز عبد الله، محمد السيد خليل" (٢٠٠٧م) (٢)، "أحمد كامل مهدي، عبد الحكيم رزق عبد الحكيم" (٢٠٠٧م) (٥)، "أسامة كامل راتب، أمين أنور الخولي" (٢٠٠٧م) (٩) وتوصل الباحثان الى مكونات محتوى برنامج الأنشطة الحركية لتنمية مظاهر الانتباه والاداء المهارى لناشيء الاسكواش على أن يراعى ما يلي:

أولاً: تنمية واكتمال ادراك المواقف من خلال:

- ١- الادراك المكاني والحركي للاعب المنافس والكرة.
- ٢- الادراك البصري أي اللاعب مما يتطلب رؤية جيدة لموقف اللعب وما يحيط به.
- ٣- التفهم السريع لموضوعات الادراك التي ينبغي وضعها في بؤرة الاهتمام.

ثانياً: تنمية واكتمال الانتباه المسبق للموقف من خلال:

- ١- الانتباه المسبق لمسار تصرفات اللاعب المنافس.
- ٢- الانتباه المسبق لمسار زاوية سقوط الكرة وبخاصة في ظل الظروف الضاغطة والسرعة.

ثالثاً: تنمية واكتمال سلوك اتخاذ القرار من خلال:

- ١- اتخاذ القرار الحركي الصحيح مع وجود عدد متزايد من بدائل التصرف.
- ٢- القدرة على اتخاذ القرار وبخاصة في المواقف الضاغطة.

وبعد الإنتهاء من إعدادة تم عرضه في صورته الأولية على (١٠) من السادة الخبراء مرفق (١) وذلك لتحديد مدى مناسبة محتوى البرنامج لتحقيق الأهداف، وفي ضوء نتائج الإستطلاع، تم تنظيم محتوى البرنامج في صورة وحدات تعليمية، والجدول التالي يوضح النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في زمن البرنامج، وعدد الوحدات التعليمية، وزمن كل وحدة تعليمية. مرفق (٤)

جدول (٨)

النسبة المئوية لرأى السادة الخبراء في الزمن البرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة تعليمية (ن = ١٠)



م	زمن البرنامج	النسبة المئوية	عدد الوحدات الأسبوعية	النسبة المئوية	زمن الوحدة التعليمية	النسبة المئوية
١	شهر	٢٠%	وحدتان	١٠٠%	٩٠ دقيقة	٨٠%
٢	شهر ونصف شهر	٨٠%	ثلاث وحدات	-	١٢٠ دقيقة	٢٠%
٣	شهرين	-	أربعة وحدات	-	زمن مفتوح	-

ويتضح من جدول (٨) أن زمن البرنامج قد حصل على شهرين بنسبة (٨٠%)، وعدد الوحدات الأسبوعية المقترحة ثلاث وحدات بنسبه (١٠٠%)، وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة على نسبة (٩٠%)، وقد إرتضت الباحثة الآراء التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر وبالتالي أصبح زمن البرنامج (شهر ونصف)، وعدد الوحدات (وحدتان)، تتضمن (١٢) درس لكل وحده (٦) دروس ، وزمن الدرس (٩٠) دقيقة.

٤- تقسيم الزمن الكلي للبرنامج:

من خلال إستطلاع رأي السادة الخبراء تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج والوحدات وزمن الوحدات وجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩)

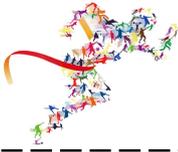
التوزيع الزمني لأجزاء الدرس

المجموع	الختام	الجزء الرئيسي		الإحماء		أعمال إدارية	أجزاء الدرس
		مهارات الاسكواش	تدريبات مظاهر الانتباه	خاص	عام		
٩٠ ق	١٥ ق	٢٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٠ ق	١٠ ق	زمن أجزاء الدرس

يتضح من خلال جدول (٩) توزيع الزمنى لأجزاء الدرس. مرفق (٤)

تم تقسيم أجزاء الدرس إلى ثلاثة أجزاء موضحة كما يلي:

- أعمال إدارية: تتم فيها إصطفاف الناشئين وأخذ الغياب وزمنه (١٠ ق).
- جزء تمهيدي: متمثل في التهيئة العامة وزمنه (١٠ ق)، والإعداد البدني الخاص وزمنه (١٥ ق).
- الجزء الرئيسي: ويشمل أنشطة حركية متنوعة تم وضعها في ضوء تنمية مظاهر الانتباه والاداء المهارى فى الاسكواش وزمنه (١٥ ق).
- الجزء الختامي: ويشمل أنشطة متنوعة لتهدئة الجسم وزمنه (١٠ ق).



وفي ضوء ما سبق وضع الباحثان تصور لمجموعة من التمرينات والتدريبات, كما قام بتنظيم محتوى البرنامج وتم توزيعه زمنياً علي الوحدات، لكل وحدة هدف منشق من الهدف العام للبرنامج ومن ثم تم التوصل إلي الشكل العام والنهائي للبرنامج مرفق (٥)

ج- الدراسات الاستطلاعية

١- الدراسة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/١٠/١٥ إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/١٠/٥ إلى ٢٠٢٤/١٠/١٢ م على عينة قوامها (٧) ناشئين اسكواش تحت (١١) سنة بأكاديمية مركز شباب الخارجة للتنمية الشبابية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وكان الهدف منها التوصل الى صدق وثبات اختبارات مظاهر الانتباه والمهارات الأساسية في الاسكواش "قيد البحث" واستخدم الباحثان صدق التمايز واختبار TEST- RE TEST وتوصل الباحثان الى صدق وثبات الاختبارات وصلاحياتها للتطبيق.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/١٠/١٥ إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/١٠/٢٢ على عينة قوامها (٧) ناشئين اسكواش تحت (١١) سنة بأكاديمية مركز شباب الخارجة للتنمية الشبابية من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية وكان الهدف منها:

- تجربة الإختبارات لمعرفة مدى تفهم الناشئين لهذه الإختبارات.
- تدريب المساعدين على تطبيق القياسات وتسجيل النتائج.
- التعرف على المشاكل التي قد تقابل عملية التنفيذ.
- إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث.
- تجربة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث للتأكد من صلاحيتها.

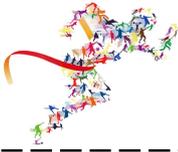
خ- الموافقة الادارية:

قبل البدء في اجراء القياسات القبليه قام الباحثان بالحصول العى الموافقة الادارية من مركز شباب الخارجة للتنمية الشبابية.مرفق(٦)

د- اجراءات تطبيق البحث:

١ - القياسات القبليه :

قام الباحثان بإجراء القياسات القبليه لتجانس أفراد العينة من خلال قياسات مظاهر الانتباه والقياسات المهارية (قيد البحث) وذلك من يومى السبت والاحد ٢٦، ٢٧/١٠/٢٠٢٤م.



٢- تطبيق الوحدات التعليمية للأنشطة الحركية:

قام الباحثان بتطبيق الوحدات التعليمية لمدة ستة أسابيع بواقع درسين أسبوعياً يومى الثلاثاء و الجمعة من كل أسبوع حيث كان زمن الدرس ٩٠ دقيقة مرفق (٥) وذلك فى الفترة من الثلاثاء ٢٩/١٠/٢٠٢٤م إلى الجمعة ٦/١٢/٢٠٢٤م.

٣- القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدى بعد انتهاء التجربة مباشرة وذلك فى يومى السبت والأحد ٧، ٨/١٢/٢٠٢٤م. لمعرفة تأثير الوحدات التعليمية على تنمية مظاهر الانتباه والمهارات الاساسية لناشئ الاسكواش "عينة البحث".

ذ- جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً:

قام الباحثان بجمع البيانات ومعالجتها إحصائياً لمعرفة نتائج الدراسة عن طريق: المتوسط الحسابى، معامل الالتواء، الانحراف المعياري، اختبار (ت)، نسبة التحسن.

سادسا: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

والتي تنص على:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي نتائج القياسين القبلي والبعدى في تنمية مظاهر الانتباه لدى أفراد العينة من ناشئ الاسكواش لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي نتائج القياسين القبلي والبعدى في مستوى أداء بعض مهارات الاسكواش لدى أفراد العينة من ناشئ الاسكواش لصالح القياس البعدى.



١- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الاول: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي نتائج القياسين القبلي والبعدي في تنمية مظاهر الانتباه لدى أفراد العينة من ناشيء الاسكواش لصالح القياس البعدي".

جدول (١٠)

دلالة الفروق وحجم التأثير ونسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث

في مستوى مظاهر الانتباه " قيد البحث" (ن = ١٢)

م	إختبارات مظاهر الانتباه	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية		نسب التحسن
			١م	١ع	٢م	٢ع	(ت)	حجم التأثير (مربع ايتا)	
١	شدة الانتباه	درجة	٥.٠	٠.٦٧	٦.٩	٠.٥٧	*١١.٧٣٣	٠.٩٢٦	٣٨%
٢	شبكة تركيز الانتباه	درجة	٥.١	٠.٧٤	٧.٢	٠.٦٣	*١٦.٢٨٧	٠.٩٦٠	٤١%
٣	توزيع الانتباه	درجة	٥.٢	٠.٩٢	٦.٧	٠.٩٥	*٨.٨٢٩	٠.٨٧٦	٢٩%
٤	حجم الانتباه	درجة	٥.٦	١.٠٧	٧.٣	٠.٦٧	*٩.٣٧٣	٠.٨٨٩	٣٠%

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) في اتجاه واحد ومستوى دلالة (٠.٠٥) * = ١.٧٩٦

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لناشيء الاسكواش أفراد العينة في إختبارات مظاهر الانتباه ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٨.٨٢٩، *١٦.٢٨٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، كما تراوح حجم التأثير ما بين (٠.٨٧٦، ٠.٩٦٠)، بينما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٩٪، ٤١٪) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية قيد البحث في مظاهر الانتباه وهي معاملات احصائية عالية تدل على ارتفاع قوة تأثير برنامج الأنشطة الحركية المقترح لتنمية مظاهر الانتباه علي عينة البحث.

ويعزو الباحثان ذلك النتائج إلي الدقة والشمول ومراعاة الأسس العلمية الصحيحة في تخطيط وتنفيذ وتقويم برنامج الأنشطة الحركية المقترح بالإضافة إلي فاعليته لاحتوائه علي مجموعة من التدريبات لتنمية مظاهر الانتباه من خلال مواقف اللعب المتعددة وبما يتشابه مع سرعة ودقة الأداء أثناء المباراة وبما يمتاز به هذا النوع من الأنشطة الحركية المحببة لنفس الناشئين من سهولة وبساطة وجمال وتنوع مما يجذب الكثير من ناشيء الاسكواش لأدائها والنجاح في صد ضربات المنافس والفوز بالنقاط عن طريقها وبأقل جهد ممكن، كما أن هذا النوع من الأنشطة الحركية يزيد من ثقة



الناشيء في نفسه في حين أن ثقة المنافس بنفسه تنخفض في حالة رؤية منافسيه على قدر من الانتباه العالي وتوقعه لمسار الكرة واتخاذ القرار المناسب لأداء الضربة في الوقت الصحيح لها بما يتناسب مع قوة وسرعه ومكان الكرة بشكل جيد مما يؤدي إلي تشتيت انتباه المنافس ونجاح الناشيء في الفوز بالنقاط والمباراة.

كما أن البرنامج المقترح وما يحتويه من أنشطة وتدريبات مختلفة ومتدرجة تراعى القدرات العقلية للناشئين وتعمل على تنمية مظاهر الانتباه والفروق الفردية بينهم كما ان لها دور هام في زيادة دافع الناشئين نحو عملية التعلم وهذا ما اكده "اسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) ان ممارسة الرياضة والتدريب المنظم ذو فاعلية في تحسين مظاهر الانتباه لدى الافراد الممارسين (٧: ٧٦).

بالاضافة الى الوحدات التعليمية الموجهه والتي أسهمت بشكل فعال في توجيه متطلبات الانتباه من خلال التركيز على العمليات العقلية العليا من خلال مواقف اللعب المتعددة وما يتشابه مع سرعة ودقة الأداء أثناء المباراة وفي هذا الصدد يشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) أن شدة الانتباه أهم خاصية من خصائص الانتباه التي تتطلبها لحظات كثيرة وهادفة أثناء الأداء خلال التعليم والتدريب أو المباراة، ويمكن أن تصل في بعض الأحيان إلي درجتها القصوي، وتحت ظروف شدة الانتباه يتمكن الناشيء وبشكل سليم أن يستوعب الموقف ويتجاوب مع الكرة ومع اللاعبين (٢٢: ٥٤).

ويؤكد "على جهاد رمضان" (٢٠١٤م) أن شدة الانتباه العالية للاعب الاسكواش هي التي تمكنه من أن يكون الملعب بكامل مساحته في مجال رؤيته وتمكنه من تقييم المواقف بالنسبة للاعب المنافس ومكان وسرعة وقة الكرة طوال المباراة. (٧: ٢٢)

وتتفق النتائج السابقة مع دراسة "محمد كمال محمود" (٢٠٠٠م) (٢٥)، "أحمد فاروق عبد العزيز" (٢٠٠٥م) (٤)، "احمد محمد عبد المنعم" (٢٠١٢م) (٦)، "امين محمد عبد العزيز" (٢٠١١م) (١٠)، "دينا عبد الرحيم مهني" (٢٠١٩م) (١٣) والتي توصلت نتائجها إلى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح للمجموعة التجريبية "قيد البحث" في تنمية مظاهر الانتباه.

ومن هنا يكون الباحثان قد توصلا الى تحقيق الفرض الاول من البحث والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي نتائج القياسين القبلي والبعدي في تنمية مظاهر الانتباه لدى أفراد العينة من ناشيء الاسكواش لصالح القياس البعدي".



٢- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الثاني: " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي نتائج القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الاسكواش لدى أفراد العينة من ناشيء الاسكواش لصالح القياس البعدي".

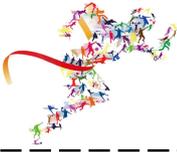
جدول (١١)

دلالة الفروق وحجم التأثير ونسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لناشيء الاسكواش أفراد العينة في مستوى أداء بعض مهارات الاسكواش قيد البحث (ن = ١٢)

م	إختبارات مستوى الاداء المهارى	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية		نسب التحسن
			١م	١ع	٢م	٢ع	(ت)	حجم التأثير (مربع ايتا)	
١	الرجوع من (T) الى زوايا الملعب الأربعة ٣٠ ث	عدد	11.5	2.31	14.7	1.77	5.864*	٠.٧٥٨	%28
٢	الرجوع من (T) الى مناطق الملعب الستة ٤٥ ث	عدد	17.0	1.76	20.0	1.95	6.299*	٠.٧٨٣	%18
٣	الضربة الأرضية الأمامية المستقيمة	درجة	23.5	2.11	26.0	3.06	5.663*	٠.٧٤٥	%11
٤	الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة	درجة	22.7	1.47	25.9	1.88	6.770*	٠.٨٠٦	%14

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) في اتجاه واحد ومستوى دلالة (٠.٠٥) * = ١.٧٩٦

يتضح من جدول (١١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة من ناشيء الاسكواش في جميع مهارات الاسكواش قيد البحث" ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (5.663 ، 6.770) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، وتراوح حجم التأثير ما بين (٠.٧٤٥ ، ٠.٨٠٦) ، وتراوحت نسبة التحسن من (11%:28%) وهى قيم عالية تشير الى أن برنامج التربية الحركية أثر بشكل ايجابي فى مستوى المهارات الاساسية فى الاسكواش للعينة "قيد البحث" وهذا يرجع الى البرنامج المتبع وما يحتوى من أنشطة وتدريبات مختلفة ركزت على تحسين مستوى الاداء المهارى للعينة قيد البحث.



ويعزو الباحثان ذلك التأثير الإيجابي لنتائج المجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح الذي استخدمه الباحثان في لتحسين مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث في مهارات الاسكواش حيث ان ربط مهارات الاسكواش بالعمليات العقلية ساعد على دقة ادائها وذلك لما في هذه الطريقة من حماس ورغبة في اظهار القدرات الحركية والعقلية لناشيء الاسكواش، ويؤكد ذلك دراسته "محمد محمود كمال(٢٠٠٠م)(٢٦)، ان اختيار التدريبات المناسبة وربطها بالعمليات العقلية للمتعلمين يعمل على زيادة دافعية الطلاب نحو عملية التعلم كما يساهم في تحسين متغيرات الانتباه (قيد البحث) لدى المتعلمين.

وتُظهر النتائج تحسن مستوى الأداء المهاري للناشئين في مهارات الاسكواش "قيد البحث" بنسب مئوية جيدة، حيث يرجع الباحثان هذا التحسن الواضح في مستوى أداء عينة البحث إلى فاعلية برنامج الانشطة الحركية المقترح وذلك لاحتوائه على التدريبات العقلية التي ركزت على جذب الانتباه وتركيز الانتباه من خلال مواقف اللعب المتعددة وما يتشابهه مع سرعة ودقة الأداء أثناء المباراة الفعلية، فقد راعى الباحثان عند تصميم تدريبات تنمية مظاهر الانتباه أن يكون هناك تنوع وتغير وأن يهدف هذا التنوع إلى جذب الناشئين إلى الأداء بحماس ودافعية ودون انقطاع بالإضافة إلى التنافس المستمر بين افراد المجموعة لتقديم أفضل أداء مما كان له الأثر الأكبر في رفع مستوى الأداء المهاري. وقد كان لبرنامج الانشطة الحركية باستخدام التدريبات والتمارين والألعاب الصغيرة تأثير ايجابي واضح أدى إلى زيادة قدرات الانتباه ورد الفعل لأفراد عينة البحث مما ساعد على تحسين الاداء المهاري ذاته وانعكس ذلك التقدم على مستوى الأداء المهاري لناشيء الاسكواش عينة البحث في مجموعة مهارات الاسكواش قيد البحث.

حيث يشير "محمد حسن علاوي" (٢٠٠٢) أن القدرة علي توقع اللاعب لاستجابات المنافس أو الاستجابات الذاتية من أهم القدرات التي يتأسس عليها الاتجاهات الصحيحة للاعب في مواقف اللعب المختلفة وهي التي تساعد اللاعب علي ادراك واستيعاب الهدف الذي ينويه المنافس، وكذلك الهدف الذي يحاول اللاعب نفسه تحقيقه، وهو الأمر الذي يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الاستجابات الخطئية في أسرع وقت ممكن (٢٢: ٢٣٣).

. ويشير "عصام أحمد أبوجميل" (٢٠١٥) أن تعامل الرياضي يرتكز علي رباط وثيق بين توقع الموقف والهدف والطريقة ويدخل في ذلك الانتباه الى الحركات الممكنة للمنافس ولمسار الكرة (١٥: ١٢٩).

فعندما يبدأ المنافس بالتحرك وضرب الكرة ينتبه الناشيء لحركة المنافس هذه ويتوقع كذلك مسار وتوقيت طيران الكرة مما يمكنه من الاستجابة في الوقت المناسب، وعلي هذا فلانتباه والتوقع



أهمية كبيرة للتوافق الحركي في الرياضات المختلفة بصفه عامة ولرياضة الاسكواش بصفة خاصة، اذ يمكن للناشيء التعرف علي الحركات التي ينوي المنافس أداؤها، ومن ثم الاستعداد للتعامل معها بسرعة رد فعل كافية.

ويضيف " أنه يجب تنمية مظاهر الانتباه للموقف من خلال التدريب على الانتباه المسبق لمسار تصرفات المنافس بما في ذلك البدائل الممكنة والمحتملة للتصرف والمناورات الخداعية، والتوقع المسبق لمسار وزاوية سقوط الكرة وبخاصة في اطار الظروف الضائعة والسرعة الكبيرة والانحراف عن المسار (٣٣: ٢٠٢).

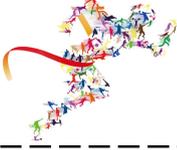
وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج الدراسات السابقة ذات الطبيعة التجريبية مثل دراسة "المحمدي إبراهيم خليل" (٢٠٠٥م) (١١)، أمين محمد عبد العزيز (٢٠١١م) (١٠)، "دينا عبد الرحيم مهني" (٢٠١٩م) (١٣)، "على جهاد رمضان" (٢٠١٦) (١٦)، "جاني وزيندين وابراهيم وباتون Ghani, D. Z. A., Zainuddin, Z. A., Ibrahim, H., & Button, C. (2016)، والتي توصلت في نتائجها أن هناك اتفاق على فاعلية البرامج المقترحة في تحسين المستوى المهاري لأفراد المجموعة التجريبية.

وبذلك يتحقق فرض الثاني للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الاسكواش "قيد البحث" لدى أفراد العينة من ناشيء الاسكواش لصالح القياس البعدي.

سابعا : الاستخلاصات

في حدود أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا على النتائج التي تم التوصل إليها توصل الباحثان إلى الإستخلاصات التالية:

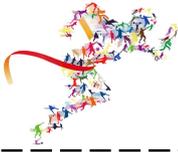
١. أثر برنامج الأنشطة الحركية تأثيراً ايجابياً على مستوى مظاهر الانتباه لدى ناشيء الاسكواش (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسن تلك المظاهر بنسب تراوحت بين (١٧٪، ٥٠٪).
٢. أثر برنامج الأنشطة الحركية تأثيراً ايجابياً على مستوى أداء بعض مهارات الاسكواش لدى ناشيء الاسكواش (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسن مستوى أداء مهاراتهم بنسب تراوحت بين (١١٪، ٢٨٪).
٣. فاعلية برنامج الأنشطة الحركية في تنمية مظاهر الانتباه ومستوى الاداء المهاري لناشيء الاسكواش تحت (١١) سنة.



ثامنا : التوصيات

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:

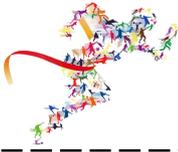
- ١- ضرورة استخدام برنامج الأنشطة الحركية لتنمية مظاهر الانتباه وتحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ الاسكواش.
- ٢- ضرورة اجراء دراسة مماثلة لتنمية مظاهر الانتباه فى باقى الرياضات نظرا لأهميتها فى تحسين الاداء المهارى .
- ٣- ضرورة الاهتمام بمظاهر الانتباه عند وضع البرامج التعليمية والتدريبية للناشئين لما لها من أهمية خاصة فى تحسين الأداء المهارى للرياضات المختلفة.
- ٤- ضرورة توفير الظروف المناسبة لزيادة القدرة على تركيز الانتباه لدى ناشئ الاسكواش.



المراجع

أولا المراجع باللغة العربية:

- ١- أحمد أمين فوزي، طارق بدر الدين (٢٠٠١): سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد عبد العزيز عبد الله، محمد السيد خليل (٢٠٠٧م): "التربية الحركية النظرية والتطبيق"، دار الطباعة للنشر، المنصورة.
- ٣- أحمد عبد العظيم عبد الله (٢٠٠٣م): "تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية علي المتغيرات الحركية والرضا الحركي لأطفال من (٦ - ٩) سنوات"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٤- أحمد فاروق أحمد عبدالعزيز (٢٠٠٥م): تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٥- أحمد كامل مهدي، عبد الحكيم رزق عبد الحكيم (٢٠٠٧م): "دليل المدرس والمدرّب في الألعاب الغرضية"، مطبعة مؤمن الحديثة، قطر.
- ٦- أحمد محمد عبد المنعم (٢٠١٢م): برنامج تدريبي مقترح لتحسين تركيز الانتباه وتأثيره على دقة بعض الأداءات الخططية الفردية الهجومية لناشئ كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ٧- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- أسامة كامل راتب، أمين أنور الخولي (٢٠٠٧م): "نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- أمين محمد عبد العزيز (٢٠١١م): برنامج تدريبات موقفية لتنمية بعض مظاهر الانتباه وأثرة على مستوى الأداء المهارى للمهاجمين الناشئين في كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.



- ١١- **المحمدي إبراهيم خليل (٢٠٠٥م)** : "تأثير برنامج التربية الحركية علي تنمية مفهوم الذات لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) سنوات"، رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
- ١٢- **إيهاب صابر إسماعيل (٢٠١٦)**: تأثير استخدام تدريبات بدنية ومهارية بطريقة التدريب الفردي علي بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الضربة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع٧٧، (٢٩٧-٣١٥)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٣- **دينا عبد الرحيم مهني (٢٠١٩م)**: تأثير تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة أداء الأرسال في التنس لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط ، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد (٢٤) ، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- ١٤- **سليمان عبدالواحد يوسف (٢٠١٠)** : علم النفس العصبي المعرفي، ايتراك للطباعة والنشر، القاهرة.
- ١٥- **عصام أحمد أبوجميل (٢٠١٥)** : التدريب في الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
- ١٦- **علي جهاد رمضان (٢٠١٦)**: تأثير تمارين مهارية باستخدام ادوات مبتكرة في سرعة أداء الضربتين الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع٧٨، (٣٢٥-٣٤٣)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٧- **علي جهاد رمضان (٢٠١٤)** : الاسكواش (تعليم - تدريب - تحكيم) مطبعة الفرات، بغداد.
- ١٨- **عمرو أحمد بدران (٢٠٠٦م)** : "علم النفس التدريب الرياضي"، دار الكتب والوثائق القومية، دار السلام للطباعة والنشر، المنصورة.
- ١٩- **عمرو بسيوني فرج (٢٠١٢)**: بناء بطارية لتقييم مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي رياضة الإسكواش في ج.م.ع، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢٠- **محمد العربي شمعون (٢٠٠١)**: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- **حمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١)**: إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.



- ٢٢- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- محمد حسن علاوي (٢٠٠٦م): مدخل الاعداد النفسي للرياضيين ، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الاصدار الثالث، القاهرة.
- ٢٤- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٥- محمد محمود كمال (٢٠٠٠م) : تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٢٦- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٠م): "برامج الاستكشاف وحل المشكلات في التربية الحركية لرياض الأطفال والابتدائية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٧- هاني محمد فتحي (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج تربية حركية علي الكفاءة الإدراكية الحركية والتفكير الإبتكاري لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

ثانيا المراجع باللغة الاجنبية:

- 28-**Peter Hirst (2011):** Squash, skills, techniques, tackics. the cordwood press itd, London.
- 29-**Ghani, D. Z. A., Zainuddin, Z. A., Ibrahim, H., & Button, C. (2016):** Notational analysis on game strategy performed by female squash players in international competition. Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise, 5(2).
- 30- **Gouttebarga, V., Moen, M., Boschman, J., & Kantebeen, M. (2013).** Squash-Specific Exercise Test for Elite Squash Players: Development and Validity. European Journal of Sports and Exercise Science, 2, 1-6.
- 31-**Hoare (2003):** Predicting success in junior elite Squash players. The contribution of anthropometric and physiologic Journal of Science. Med Sport.
- 32-**Jones, T. W., Williams, B. K., Kilgallen, C., Horobeanu, C., Shillabeer, B. C., Murray, A., & Cardinale, M. (2018):** A review of the performance requirements of squash. International Journal of Sports Science & Coaching, 13(6), 1223 - 1232.



33-**Mc Bride (2000):** Physical training as mental training world wind
school library.http://www.world
wideschool.org/library/books/socl/education/ physical