

## الفصل الرابع

# عرض ومناقشة النتائج

### أولاً: عرض النتائج:

- عرض النتائج المرتبطة بالمتغيرات البدنية والمهارات العقلية ومهارة الانتباه.
- عرض النتائج المرتبطة بالمستوى الرقمي لسباقى العدو (٥٠م، ٧٥م).
- عرض النتائج المرتبطة بالعلاقة الارتباطية بين الانتباه والمستوى الرقمي لسباقى العدو (٥٠م، ٧٥م).
- عرض النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج المقترح للانتباه.

### ثانياً: مناقشة النتائج:

- مناقشة النتائج المرتبطة بالمتغيرات البدنية والمهارات العقلية ومهارة الانتباه.
- مناقشة النتائج المرتبطة بالمستوى الرقمي لسباقى العدو (٥٠م، ٧٥م).
- مناقشة النتائج المرتبطة بالعلاقة الارتباطية بين الانتباه والمستوى الرقمي لسباقى العدو (٥٠م، ٧٥م).
- مناقشة النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج المقترح للانتباه.

أولاً: عرض النتائج:

- عرض النتائج المرتبطة بالمتغيرات البدنية والمهارات العقلية ومهارة الانتباه.

جدول (١٩)

نتائج مجموعة البحث في القياسات الثلاث (القبلي - التبعي - البعدي) للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	القياسات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء		
المتغيرات البدنية	القياس القبلي	٣٧,١٤	٣٧,٠٠	٣,٨٢	٠,١١		
	القياس التبعي	٤١,٠٤	٤٠,٠٠	٤,٤٧	٠,٧٠		
	القياس البعدي	٤٤,٨١	٤٤,٠٠	٤,٩٥	٠,٤٩		
	القياس القبلي	١,٧٨	١,٧٠	٠,١٦	١,٥		
	القياس التبعي	١,٨٧	١,٨٥	٠,١٥	٠,٤		
	القياس البعدي	١,٩٥	١,٩٠	٠,١٤	١,٠٧		
	القياس القبلي	٢٢,٠٤	٢٢,٠٠	٢,٦٩	٠,٠٦		
	القياس التبعي	٢٣,٠٤	٢٣,٠٠	٢,٤٣	٠,٠٦		
	القياس البعدي	٢٣,٨١	٢٤,٠٠	٢,٥٢	٠,٢٣-		
	القياس القبلي	٣,٦١	٤,٠٠	١,٣٩	٠,٨٢-		
	القياس التبعي	٣,٨١	٤,٠٠	١,٤٧	٠,٣٩-		
	القياس البعدي	٤,١٩	٥,٠٠	١,٢٥	١,٩٤-		
القياس القبلي	٧,٤٣	٧,٠٠	٤,٩٠	٠,٢٦			
القياس التبعي	٧,٨٦	٧,٠٠	٥,٠٥	٠,٥١			
القياس البعدي	٨,٦٤	٨,٠٠	٥,٠١	٠,٣٨			
القياس القبلي	٣٢,٦٥	٣٤,٠٠	٢,١٣	٠,٧٣-			
القياس التبعي	٣٤,٦٦	٣٦,٠٠	٢,٣٩	١,٦٧-			
القياس البعدي	٣٦,٣٣	٣٧,٠٠	٢,٨٨	٠,٧٠-			
القياس القبلي	١٠,٢٠	١٠,٠٠	٣,٥٥	٠,٨٤			
القياس التبعي	٩,٦١	٩,٠٠	٢,٨٥	٠,٦٤			
القياس البعدي	٨,٨٥	٨,٠٠	٢,٥١	١,٠٦			
القياس القبلي	١٢,٢٥	١٢,٠٠	٨,٨١	٠,٧٧			
القياس التبعي	١١,٣٨	١١,٠٠	٤,١٥	٠,٢٧			
القياس البعدي	١٠,٢٨	١٠,٠٠	٢,٩٦	٠,٢٩			
القياس القبلي	٩,٣٥	٩,٠٠	٣,٣٣	٠,٢٦-			
القياس التبعي	٧,٧٥	٨,٠٠	٢,٧٤	٠,٤٧-			
القياس البعدي	٦,٨٥	٧,٠٠	٢,٢٦	٠,٢٠-			
القياس القبلي	١٣,٥٥	١٧,٠٠	٤,٦٧	٠,٠٦-			
القياس التبعي	١٣,٧١	١٥,٠٠	٣,٨٨	٠,٩٩-			
القياس البعدي	١٢,٠٤	١٣,٠٠	٣,١٢	٠,٩١-			
المهارات	الوجه الرقبة الفك	التوتر العضلي	القياس القبلي	١٠,٢٠	١٠,٠٠	٣,٥٥	٠,٨٤
			القياس التبعي	٩,٦١	٩,٠٠	٢,٨٥	٠,٦٤
			القياس البعدي	٨,٨٥	٨,٠٠	٢,٥١	١,٠٦
	الصدر الذراعين	التوتر العضلي	القياس القبلي	١٢,٢٥	١٢,٠٠	٨,٨١	٠,٧٧
			القياس التبعي	١١,٣٨	١١,٠٠	٤,١٥	٠,٢٧
			القياس البعدي	١٠,٢٨	١٠,٠٠	٢,٩٦	٠,٢٩
	البطن الظهر	التوتر العضلي	القياس القبلي	٩,٣٥	٩,٠٠	٣,٣٣	٠,٢٦-
			القياس التبعي	٧,٧٥	٨,٠٠	٢,٧٤	٠,٤٧-
			القياس البعدي	٦,٨٥	٧,٠٠	٢,٢٦	٠,٢٠-
	الفخذ الساعد الأمشاط	التوتر العضلي	القياس القبلي	١٣,٥٥	١٧,٠٠	٤,٦٧	٠,٠٦-
			القياس التبعي	١٣,٧١	١٥,٠٠	٣,٨٨	٠,٩٩-
			القياس البعدي	١٢,٠٤	١٣,٠٠	٣,١٢	٠,٩١-

تابع جدول (١٩)

المتغيرات						
القياسات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء		
القياس القبلي	٤٥,٥٠	٥٠,٠٠	١٠,٧٢	٠,٣٩-	التصور العقلي	المعقد
القياس التنبعي	٤٢,٢٩	٤٢,٠٠	٨,٦٣	٠,١٠		
القياس البعدي	٣٨,٠٥	٣٧,٠٠	٧,٠٧	٠,٤٤		
القياس القبلي	١٠,٢٠	١٠,٠٠	١,٥٦	٠,٦٣		
القياس التنبعي	١٢,١٩	١٢,٠٠	١,٧٥	٠,٣٣		
القياس البعدي	١٤,٦٦	١٤,٠٠	٢,٣٥	٠,٨٦		
القياس القبلي	١٠,٣٥	١٠,٠٠	١,٥٦	٠,٠٨		
القياس التنبعي	١٢,٠٩	١٢,٠٠	١,٨١	٠,٠٣-		
القياس البعدي	١٤,٤٧	١٥,٠٠	٢,٥٨	٠,٦٠-		
القياس القبلي	٩,٠٥	١٠,٠٠	١,٨٠	٠,٨-		
القياس التنبعي	١١,٥٧	١٢,٠٠	٢,٠٣	٠,٦٤-		
القياس البعدي	١٣,٧٦	١٣,٠٠	٢,٤٨	٠,٩٢-		
القياس القبلي	٨,٨٠	٩,٠٠	١,٤١	٠,٥١		
القياس التنبعي	١١,٣٨	١١,٠٠	١,٧٧	٠,٦٤		
القياس البعدي	١٣,٠٠	١٢,٠٠	٢,٠٤	١,٤٦		
القياس القبلي	١٠,١٥	١٠,٠٠	٢,٠٢	٠,٤٣-		
القياس التنبعي	١١,٣٣	١٢,٠٠	١,٨٢	١,١٠-		
القياس البعدي	١٣,٢٨	١٤,٠٠	١,٦٤	٠,٤		
القياس القبلي	١٧,١٠	١٩,٠٠	٢,٩٤	١٨,٨٦-	أساليب الانتباه العام	مهارة الانتباه
القياس التنبعي	٢٢,٥٢	٢٣,٠٠	٣,٢٠	٠,٤٥-		
القياس البعدي	٢٥,٧١	٢٦,٠٠	٣,٢٧	٢٣,٣٥-		
القياس القبلي	٣١,٨	٣٧,٠٠	٢,٩٤	٠,٩٢-		
القياس التنبعي	٣٣,٣٣	٣٥,٠٠	٣,٢٠	١,٥٧-		
القياس البعدي	٢٩,٧٦	٣١,٠٠	٣,٢٧	١,١٤-		
القياس القبلي	٢٤,٠٠	٢٥,٠٠	٤,١٤	٠,٢٨-		
القياس التنبعي	٢٨,٠٤	٢٧,٠٠	٤,٠٦	٠,٧٧		
القياس البعدي	٣٢,٥٧	٣١,٠٠	٤,٣٥	١,٠٨		
القياس القبلي	٢٧,١٠	٢٦,٠٠	٣,١٤	٠,٥٠		
القياس التنبعي	٢١,٦٦	٢٢,٠٠	٢,٥٣	٠,٤٠-		
القياس البعدي	١٨,٧٦	١٩,٠٠	٢,٠٩	٠,٣٤-		
القياس القبلي	٣٥,٣٠	٣٧,٠٠	٤,٨٧	١,١١		
القياس التنبعي	٤٢,٤٧	٤٢,٠٠	٣,٨٨	٠,٣٦		
القياس البعدي	٤٧,٠٩	٤٦,٠٠	٣,٢٣	١,٠١		
القياس القبلي	٤٦,٥٠	٤٦,٠٠	٥,٢٨	٠,١٦-		
القياس التنبعي	٤٢,١٠	٤١,٠٠	٤,٦٢	٠,٧١		
القياس البعدي	٣٨,٧٠	٣٧,٥٠	٤,٢٠	٠,٨٦		
القياس القبلي	٥٧,٠٠	٥٦,٠٠	٤,٧٣	٠,٢٦		
القياس التنبعي	٥١,٣٣	٥٣,٠٠	٢,٦٢	٠,١٨		
القياس البعدي	٤٧,٥٧	٤٩,٠٠	٤,٤٥	٠,٧		
القياس القبلي	٨,٥٠	٨,٠٠	٢,٢٢	٠,٠٢-	تركيز الانتباه	
القياس التنبعي	١١,٤٧	١١,٠٠	١,٧٢	٠,٨٢		
القياس البعدي	١٤,٦١	١٥,٠٠	٢,١٠	٠,٥٤-		
القياس القبلي	٩,٩٥	٨,٠٠	٠,٤٦	٠,٣٩-		
القياس التنبعي	٧,٥٥	٧,٤٦	٠,٤٦	٠,٥-		
القياس البعدي	٦,٩٧	٧,٠٥	٠,٥٠	٠,٤٨-	المستوى الرقمي	
القياس القبلي	٩,٣٧	٩,١٥	٠,٥٧	١,١٥		
القياس التنبعي	٨,٩٨	٨,٧٨	٠,٤٨	١,٢٢		
القياس البعدي	٨,٧٣	٨,٥٩	٠,٣٨	١,٧٣-		
القياس القبلي	٧٥ متر عدو					
القياس البعدي	٧٥ متر عدو					

جدول (٢٠)

تحليل التباين بين القياسات الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي)  
لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية

المتغيرات	العناصر	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
البدنية	السرعة	بين المجموعات	٢	٦١٧,٢	٣٠٨,٦	١٥,٦	دالة
		داخل المجموعات	٦٠	١١٨٢,٨	١٩,٧	٠,٠٠	
	القدرة	بين المجموعات	٢	٠,٣١٨٢	٠,١٥٩١	٦,٦٧	دالة
		داخل المجموعات	٦٠	١,٤٣١٠	٠,٠٢٣٨	٠,٠٠٢	
	القوة	بين المجموعات	٢	٣٢,٧٩	١٦,٤٠	٢,٥٢	غير دالة
		داخل المجموعات	٦٠	٣٩١,١٤	٦,٥٢	٠,٠٨	
	التوافق	بين المجموعات	٢	٣,٥٦	١,٧٨	٠,٩٤	غير دالة
		داخل المجموعات	٦٠	١١٣,٤٣	١,٨٧	٠,٠٠	
	المرونة	بين المجموعات	٢	١٥,٩	٨,٠٠	٠,٣٢	غير دالة
		داخل المجموعات	٦٠	١٤٩٣,٣	٢٤,٩	٠,٧٢	

قيمة "ف" الجدولية عند درجة حرية (٢، ٦٠) ومستوى معنوية

$$٠(٣,١٥) = (٠,٠٥)$$

يوضح جدول (٢٠) ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية (القوة، التوافق، المرونة).
- قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية في المتغيرات البدنية (السرعة، القدرة).

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي لذا سوف تقوم الباحثة بإيجاد أقل فرق معنوي عن طريق حساب L.S.D.

### جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياسات الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية (السرعة، القدرة) باستخدام L.S.D

ن = ٢١

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	القياس القبلي	القياس التتبعي	القياس البعدي	قيمة L.S.D	مستوى الدلالة
السرعة	قبلي	٣٧,١٤	-	٠,٣٩	٧,٦٧	١,٢٠	دالة
	تتبعي	٤١,٠٤			٣,٧٧		
	بعدي	٤٤,٨١			-		
القدرة	قبلي	١,٧٨	-	٠,٠٩	٠,١٧	٠,٠٤	دالة
	تتبعي	١,٨٧			٠,٠٨		
	بعدي	١,٩٥			-		

يوضح جدول (٢١) ما يلي:

- أن قيم الفرق بين متوسطات القياسات الثلاث أكبر من قيم L.S.D ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (السرعة، قدرة) وكذا لصالح القياس التتبعي بين القياس القبلي والقياس التتبعي.

جدول (٢٢)

تحليل التباين بين القياسات الثلاث (القبلي - التبعي - البعدي) لمجموعة  
البحث في المهارات العقلية ومهارة الانتباه

المتغيرات	العناصر	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	الدالة
الاسترخاء	القدرة على الاسترخاء	بين المجموعات	٢	٨٦,٥١	٤٣,٢٥	٦,٩٧	دالة
		داخل المجموعات	٦٠	٣٧٢,٥٧	٦,٢١		
	الوجه - الرقبة - الفك	بين المجموعات	٢	٤٩,٥٦	٢٤,٧٨	٢,٧٥	غير دالة
		داخل المجموعات	٦٠	٥٤١,٥٢	٩,٠٣		
	الكتفين - الصدر - الذراعين	بين المجموعات	٢	٩٣,٦	٤٦,٨	٢,٨٦	غير دالة
		داخل المجموعات	٦٠	٩٨٣,٠	١٦,٤		
	البطن - الظهر	بين المجموعات	٢	٣٦,٨٦	١٨,٤٣	٢,٣٢	غير دالة
		داخل المجموعات	٦٠	٤٧٦,٠٠	٧,٩٣		
	الفخذ - الساق - الأمشاط	بين المجموعات	٢	١١٦,٧	٥٨,٣	٣,٧٥	دالة
		داخل المجموعات	٦٠	٩٣٤,٢	١٥,٦		
	مجموع التوتر العضلي	بين المجموعات	٢	١١٨٨,٨	٥٩٤,٤	٧,٤٥	دالة
		داخل المجموعات	٦٠	٤٧٨٨,٢	٧٩,٨		
	التصور البصري	بين المجموعات	٢	١٩٨,٥١	٩٩,٢٥	٢٧,٠٠	دالة
		داخل المجموعات	٦٠	٢٢٠,٥٧	٣,٦٨		
	التصور السمعي	بين المجموعات	٢	٢٠٦,٣٢	١٠٣,١٦	٢٤,٩٦	دالة
		داخل المجموعات	٦٠	٢٤٨,٠٠	٤,١٣		
	التصور الحاس حركي	بين المجموعات	٢	١٨٨,٦٧	٩٤,٣٣	٢٠,٧٩	دالة
		داخل المجموعات	٦٠	٢٧٢,١٩	٤,٥٤		
	التصور الانفعالي	بين المجموعات	٢	١٤٩,٥٦	٧٤,٧٨	٢٤,٠٢	دالة
		داخل المجموعات	٦٠	١٨٦,٧٦	٣,١١		

تابع جدول (٢٢)

المتغيرات	العناصر	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	الدالة																																																																																						
العقلي	التحكم فى التصور	بين المجموعات	٢	١٣٤,٣٢	٦٧,١٦	١٩,٨٣	دالة																																																																																						
		داخل المجموعات	٦٠	٢٠٣,٢٤	٣,٣٩			أساليب الانتباه العام	تركيز الانتباه الخارجى الواسع	بين المجموعات	٢	٥٣٧,٧٥	٢٦٨,٨٧	٢٧,٢٢	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٥٩٢,٦٧	٩,٨٨	التحميل الزائد لمثيرات خارجية	بين المجموعات	٢	٤٢٣,٥	٢١١,٧	٨,٥٦	دالة	داخل المجموعات	٦٠	١٤٨,٣	٢٤,٧	تركيز الانتباه الداخلى الواسع	بين المجموعات	٢	٦٦٨,٢	٣٣٤,١	١٩,٠٤	دالة	داخل المجموعات	٦٠	١٠٥٣,٠	١٧,٦	التحميل الزائد لمثيرات داخلية	بين المجموعات	٢	٦٤٥,٩٤	٣٢٢,٩٧	٤٦,٨٤	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٤١٣,٧١	٦,٩٠	تركيز الانتباه الضيق	بين المجموعات	٢	٧٢٤,٠	٣٦٢,٠	٢٢,٠٢	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٩٨٦,٣	١٦,٤	تقليص تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٥٠٤,٥	٢٥٢,٣	١١,٢٦	دالة	داخل المجموعات	٦٠	١٣٢٢,٣	٢٢,٤	معالجة المعلومات	بين المجموعات	٢	٦٦٤,٧	٣٣٢,٣	١٥,٦٩	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٢١٧١,٠	٢١,٢	تركيز الانتباه	تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٤٣٤,٠٠	٢١٧,٠٠	٥٢,٦٢	دالة
أساليب الانتباه العام	تركيز الانتباه الخارجى الواسع	بين المجموعات	٢	٥٣٧,٧٥	٢٦٨,٨٧	٢٧,٢٢	دالة																																																																																						
		داخل المجموعات	٦٠	٥٩٢,٦٧	٩,٨٨				التحميل الزائد لمثيرات خارجية	بين المجموعات	٢	٤٢٣,٥	٢١١,٧	٨,٥٦	دالة	داخل المجموعات	٦٠	١٤٨,٣	٢٤,٧	تركيز الانتباه الداخلى الواسع	بين المجموعات	٢	٦٦٨,٢	٣٣٤,١	١٩,٠٤	دالة	داخل المجموعات	٦٠	١٠٥٣,٠	١٧,٦	التحميل الزائد لمثيرات داخلية	بين المجموعات	٢	٦٤٥,٩٤	٣٢٢,٩٧	٤٦,٨٤	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٤١٣,٧١	٦,٩٠	تركيز الانتباه الضيق	بين المجموعات	٢	٧٢٤,٠	٣٦٢,٠	٢٢,٠٢	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٩٨٦,٣	١٦,٤	تقليص تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٥٠٤,٥	٢٥٢,٣	١١,٢٦	دالة	داخل المجموعات	٦٠	١٣٢٢,٣	٢٢,٤	معالجة المعلومات	بين المجموعات	٢	٦٦٤,٧	٣٣٢,٣	١٥,٦٩	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٢١٧١,٠	٢١,٢	تركيز الانتباه	تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٤٣٤,٠٠	٢١٧,٠٠	٥٢,٦٢	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٢٤٧,٤٣	٤,١٢							
	التحميل الزائد لمثيرات خارجية	بين المجموعات	٢	٤٢٣,٥	٢١١,٧	٨,٥٦	دالة																																																																																						
		داخل المجموعات	٦٠	١٤٨,٣	٢٤,٧				تركيز الانتباه الداخلى الواسع	بين المجموعات	٢	٦٦٨,٢	٣٣٤,١	١٩,٠٤	دالة	داخل المجموعات	٦٠	١٠٥٣,٠	١٧,٦	التحميل الزائد لمثيرات داخلية	بين المجموعات	٢	٦٤٥,٩٤	٣٢٢,٩٧	٤٦,٨٤	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٤١٣,٧١	٦,٩٠	تركيز الانتباه الضيق	بين المجموعات	٢	٧٢٤,٠	٣٦٢,٠	٢٢,٠٢	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٩٨٦,٣	١٦,٤	تقليص تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٥٠٤,٥	٢٥٢,٣	١١,٢٦	دالة	داخل المجموعات	٦٠	١٣٢٢,٣	٢٢,٤	معالجة المعلومات	بين المجموعات	٢	٦٦٤,٧	٣٣٢,٣	١٥,٦٩	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٢١٧١,٠	٢١,٢	تركيز الانتباه	تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٤٣٤,٠٠	٢١٧,٠٠	٥٢,٦٢	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٢٤٧,٤٣	٤,١٢																		
	تركيز الانتباه الداخلى الواسع	بين المجموعات	٢	٦٦٨,٢	٣٣٤,١	١٩,٠٤	دالة																																																																																						
		داخل المجموعات	٦٠	١٠٥٣,٠	١٧,٦				التحميل الزائد لمثيرات داخلية	بين المجموعات	٢	٦٤٥,٩٤	٣٢٢,٩٧	٤٦,٨٤	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٤١٣,٧١	٦,٩٠	تركيز الانتباه الضيق	بين المجموعات	٢	٧٢٤,٠	٣٦٢,٠	٢٢,٠٢	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٩٨٦,٣	١٦,٤	تقليص تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٥٠٤,٥	٢٥٢,٣	١١,٢٦	دالة	داخل المجموعات	٦٠	١٣٢٢,٣	٢٢,٤	معالجة المعلومات	بين المجموعات	٢	٦٦٤,٧	٣٣٢,٣	١٥,٦٩	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٢١٧١,٠	٢١,٢	تركيز الانتباه	تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٤٣٤,٠٠	٢١٧,٠٠	٥٢,٦٢	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٢٤٧,٤٣	٤,١٢																													
	التحميل الزائد لمثيرات داخلية	بين المجموعات	٢	٦٤٥,٩٤	٣٢٢,٩٧	٤٦,٨٤	دالة																																																																																						
		داخل المجموعات	٦٠	٤١٣,٧١	٦,٩٠				تركيز الانتباه الضيق	بين المجموعات	٢	٧٢٤,٠	٣٦٢,٠	٢٢,٠٢	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٩٨٦,٣	١٦,٤	تقليص تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٥٠٤,٥	٢٥٢,٣	١١,٢٦	دالة	داخل المجموعات	٦٠	١٣٢٢,٣	٢٢,٤	معالجة المعلومات	بين المجموعات	٢	٦٦٤,٧	٣٣٢,٣	١٥,٦٩	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٢١٧١,٠	٢١,٢	تركيز الانتباه	تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٤٣٤,٠٠	٢١٧,٠٠	٥٢,٦٢	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٢٤٧,٤٣	٤,١٢																																								
	تركيز الانتباه الضيق	بين المجموعات	٢	٧٢٤,٠	٣٦٢,٠	٢٢,٠٢	دالة																																																																																						
		داخل المجموعات	٦٠	٩٨٦,٣	١٦,٤				تقليص تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٥٠٤,٥	٢٥٢,٣	١١,٢٦	دالة	داخل المجموعات	٦٠	١٣٢٢,٣	٢٢,٤	معالجة المعلومات	بين المجموعات	٢	٦٦٤,٧	٣٣٢,٣	١٥,٦٩	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٢١٧١,٠	٢١,٢	تركيز الانتباه	تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٤٣٤,٠٠	٢١٧,٠٠	٥٢,٦٢	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٢٤٧,٤٣	٤,١٢																																																			
	تقليص تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٥٠٤,٥	٢٥٢,٣	١١,٢٦	دالة																																																																																						
		داخل المجموعات	٦٠	١٣٢٢,٣	٢٢,٤			معالجة المعلومات	بين المجموعات	٢	٦٦٤,٧	٣٣٢,٣	١٥,٦٩	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٢١٧١,٠	٢١,٢	تركيز الانتباه	تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٤٣٤,٠٠	٢١٧,٠٠	٥٢,٦٢	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٢٤٧,٤٣	٤,١٢																																																															
معالجة المعلومات	بين المجموعات	٢	٦٦٤,٧	٣٣٢,٣	١٥,٦٩	دالة																																																																																							
	داخل المجموعات	٦٠	٢١٧١,٠	٢١,٢			تركيز الانتباه	تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٤٣٤,٠٠	٢١٧,٠٠	٥٢,٦٢	دالة	داخل المجموعات	٦٠	٢٤٧,٤٣	٤,١٢																																																																											
تركيز الانتباه	تركيز الانتباه	بين المجموعات	٢	٤٣٤,٠٠	٢١٧,٠٠	٥٢,٦٢			دالة																																																																																				
		داخل المجموعات	٦٠	٢٤٧,٤٣	٤,١٢																																																																																								

قيمة "ف" الجدولية عند درجة حرية (٢، ٦٠) ومستوى (٠,٠٥) = (٣,١٥)

يوضح جدول (٢٢) ما يلى:

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات الثلاثة (القبلى - التبعى - البعدى) لمجموعة البحث فى مهارة التوتر العضلى (الوجه والرقبة والفاك، الكتفين والصدر والذراعين، البطن والظهر).

قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية في المهارات العقلية ومهارة الانتباه قيد البحث.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) لمجموعة البحث في المهارات العقلية ومهارة الانتباه لصالح القياس البعدي لذا سوف تقوم الباحثة بإيجاد أقل فرق معنوي عن طريق حساب L.S.D.

### جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين القياسات الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) لمجموعة البحث في المهارات العقلية ومهارة الانتباه باستخدام L.S.D

ن = ٢١

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	القياس القبلي	القياس التتبعي	القياس البعدي	قيمة L.S.D	مستوى الدلالة
الاسترخاء	قبلي	٣٣,٤٧	-	١,١٩	٢,٨٥	٠,٤٢	دالة
	تتبعي	٣٤,٦٦		-	١,٦٦		
	بعدي	٣٦,٣٣			-		
الوجه - الرقبة - الفك	قبلي	١١,٠٠	-	١,٣٨	٢,١٤	٠,٥١	دالة
	تتبعي	٩,٦١		-	٠,٧٦		
	بعدي	٨,٨٥			-		
الكفتين - الصدر - الذراعين	قبلي	١٣,٢٤	-	١,٨٦	٢,٩٥	٠,٩٦	دالة
	تتبعي	١١,٣٨		-	١,٠٩		
	بعدي	١٠,٢٨			-		
البطن الظهر	قبلي	٨,٧١	-	١,١٤	١,٨٥	٠,٦٥	دالة
	تتبعي	٧,٥٧		-	٠,٧١		
	بعدي	٦,٨٥			-		
الفخذ الساق الأمشاط	قبلي	١٥,٣٨	-	١,٦٧	٣,٣٣	٠,٦٧	دالة
	تتبعي	١٣,٧١		-	١,٦٦		
	بعدي	١٢,٠٤			-		
مجموع التوتر	قبلي	٤٨,٦٢	-	٦,٣٣	١٠,٥	١,٥٢	دالة
	تتبعي	٤٢,٢٩		-	٧		
	بعدي	٣٨,٠٥			٤,٢٤		

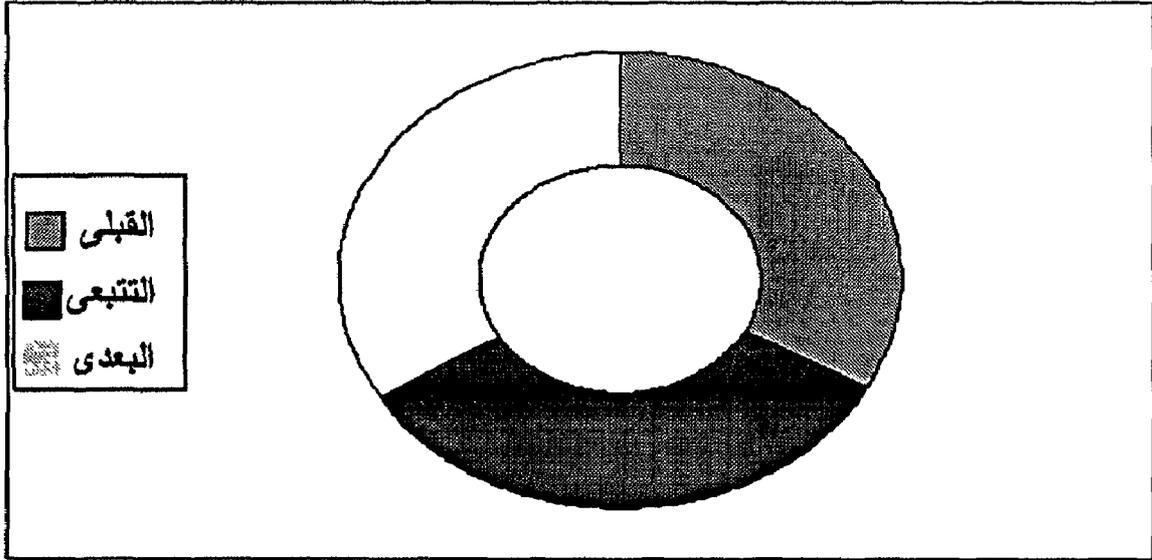
التوتر العضلي

تابع جدول (٢٣)

مستوى الدالة	قيمة L.S.D	القياس البعدي	القياس التتبعي	القياس القبلي	المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات	
دالة	٠,٣٣	٤,٣٤ ٢,٤٨ -	١,٨٦ -	-	١٠,٣٣ ١٢,١٩ ١٤,٦٦	قبلي تتبعي بعدي	التصور البصري	التصور العقلي
دالة	٠,٣٥	٤,٤٤ ٢,٣٨ -	٢,٠٦ -	-	١٠,٠٤ ١٢,٠٩ ١٤,٤٧	قبلي تتبعي بعدي	التصور السمعي	
دالة	٠,٣٦	٤,١٤ ٢,١٠ -	٢,٠٤ -	-	٩,٥٢ ١١,٥٧ ١٣,٧٦	قبلي تتبعي بعدي	التصور الحاس حركي	
دالة	٠,٣٠	٢,٧٦ ٢,٦٢ -	٢,١٤	-	٩,٢٣ ١١,٣٨ ١٣,٠٠	قبلي تتبعي بعدي	التصور الانفعالي	
دالة	٠,٣١	٣,٥٨ ١,٩٦ -	١,٦٢ -	-	٩,٧١ ١١,٣٣ ١٣,٢٨	قبلي تتبعي بعدي	التحكم في التصور	
دالة	٠,٥٣	٧,١٤ ٣,١٩ -	٣,٩٥ -	-	١٨,٥٧ ٢٢,٥٢ ٢٥,٧١	قبلي تتبعي بعدي	تركيز الانتباه الخارجي الواسع	
دالة	٠,٨٤	٦,٣٤ ٣,٥٧ -	٢,٧٧ -	-	٣٦,١٠ ٣٣,٣٣ ٢٩,٧٦	قبلي تتبعي بعدي	التحميل الزائد المثيرات خارجية	
دالة	٠,٧١	٧,٩٥ ٤,٥٢ -	٣,٤٣ -	-	٢٤,٦١ ٢٨,٠٤ ٣٢,٥٧	قبلي تتبعي بعدي	تركيز الانتباه الداخلي الواسع	
دالة	٠,٤٥	٧,٧٦ ٢,٩١ -	٤,٨٥ -	-	٢٦,٥٢ ٢١,٦٦ ١٨,٧٦	قبلي تتبعي بعدي	التحميل الزائد لمثيرات داخلية	
دالة	٠,٦٩	٨,٢٩ ٤,٦٢ -	٣,٦٧ -	-	٣٨,٨١ ٤٢,٤٧ ٤٧,٠٩	قبلي تتبعي بعدي	تركيز الانتباه الضيق	
دالة	٠,٨٠	٧,٠١ ٣,٤ -	٣,٦١ -	-	٤٥,٧١ ٤٢,١٠ ٣٨,٧٠	قبلي تتبعي بعدي	تقليص تركيز الانتباه	
دالة	٠,٧٨	٧,٩٥ ٣,٧٦ -	٤,١٩ -	-	٥٥,٥٢ ٥١,٣٣ ٤٧,٥٧	قبلي تتبعي بعدي	معالجة المعلومات	
دالة	٠,٣٥	٦,٤٣ ٣,١٥ -	٣,٢٨ -	-	٨,١٩ ١١,٤٧ ١٤,٦١	قبلي تتبعي بعدي	تركيز الانتباه	

يوضح جدول (٢٣) ما يلي:

- أن قيم الفرق بين متوسطات القياسات الثلاث أكبر من قيم L.S.D ولصالح القياس البعدى فى جميع المهارات العقلية وجميع أبعاد الانتباه وكذا لصالح القياس التبعى بين القياس القبلى والقياس التبعى .

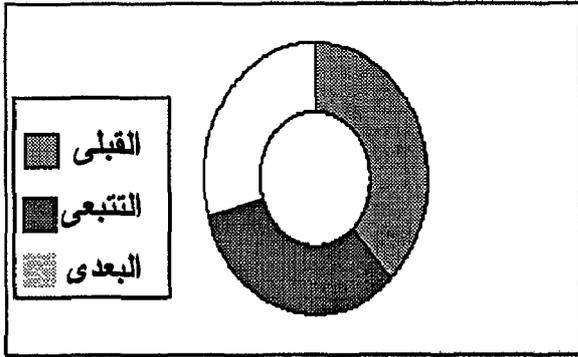


شكل (٣)

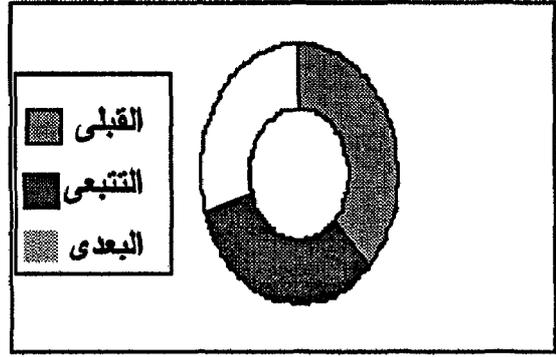
القدرة على الاسترخاء

يوضح شكل (٣) زيادة القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر

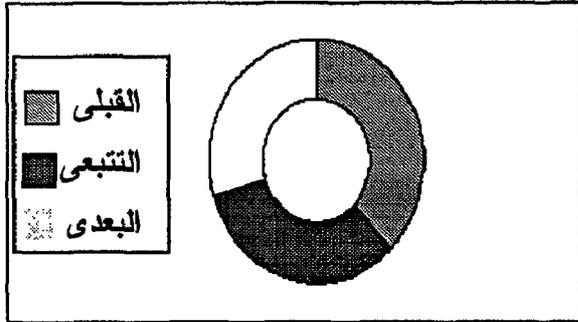
فى القياس البعدى عن القياس القبلى والتبعى .



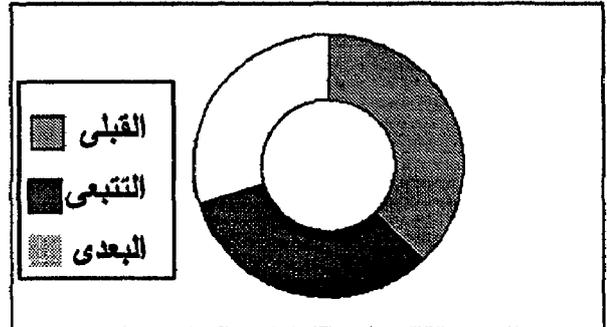
توتر الكتفين - الصدر - الذراعين



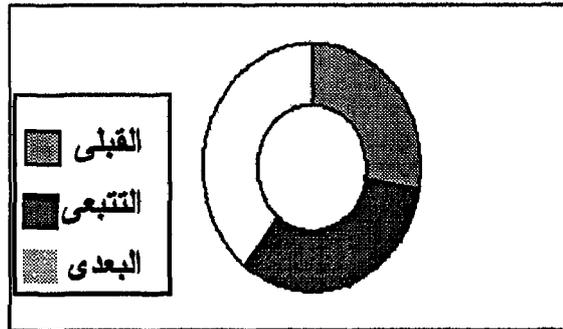
توتر الوجه - الرقبة - الفك



توتر الفخذ - الساق - الأمشاط



توتر البطن - الظهر



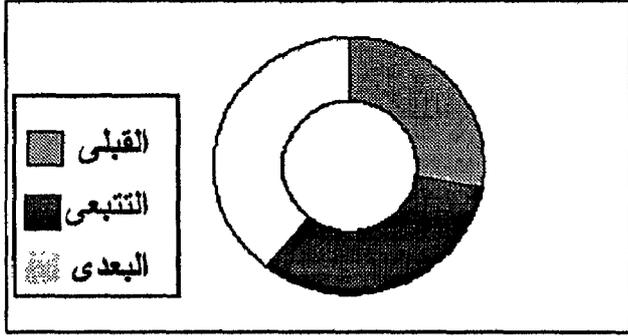
مجموع التوتر العضلى

شكل (٤)

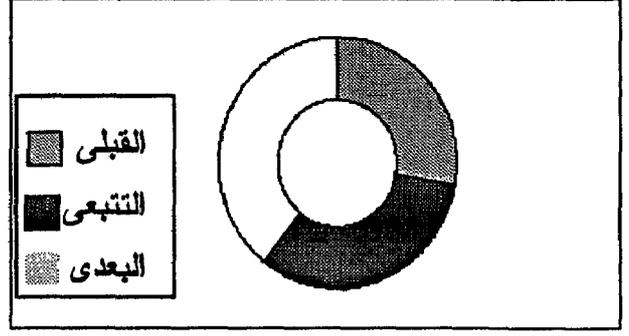
التوتر العضلى

يوضح شكل (٤) خفض حدة التوتر العضلى فى القياس البعدى عن

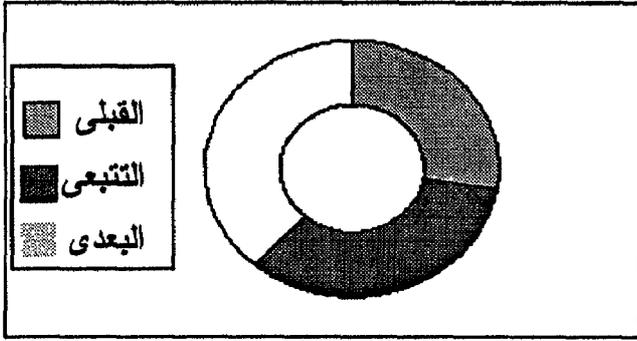
القياس القبلى والتتبعى .



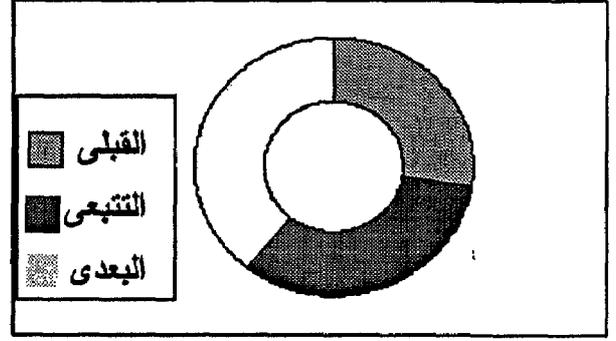
التصور السمعى



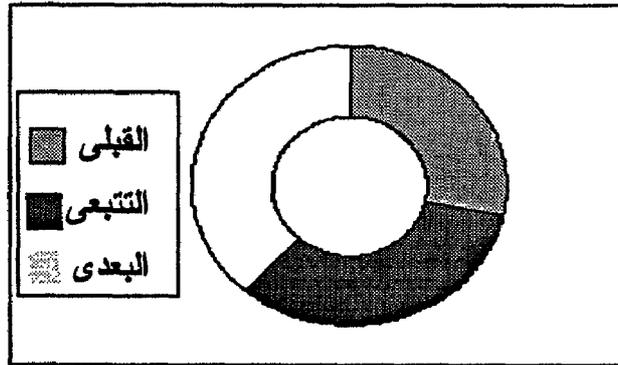
التصور البصرى



التصور الانفعالى



التصور الحاس حركى



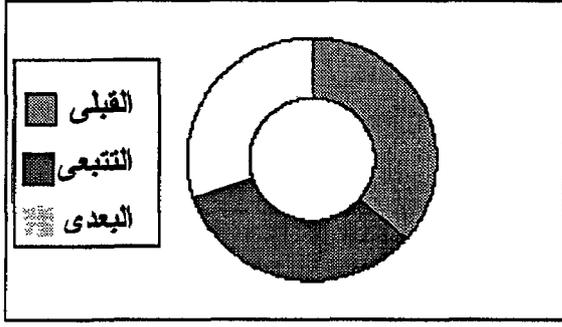
التحكم فى التصور

شكل (٥)

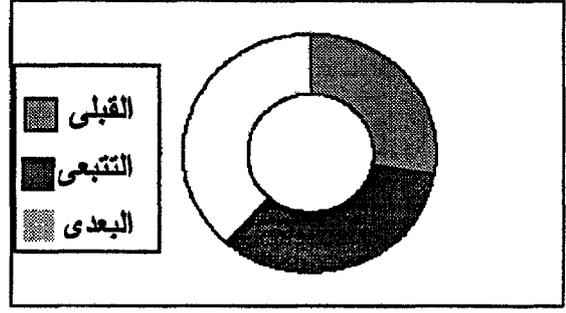
التصور العقلى

يوضح شكل (٥) زيادة مهارة التصور العقلى فى القياس البعدى عن

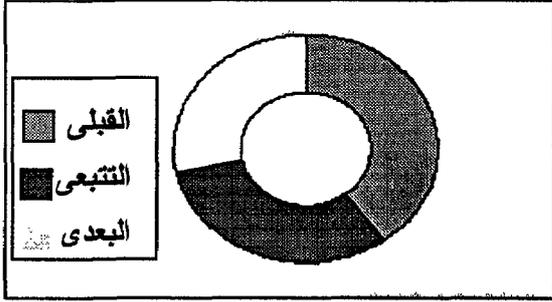
القياس القبلى والنتبعى .



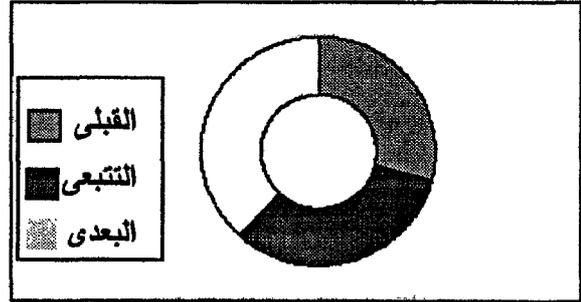
التحميل الزائد لمثيرات خارجية



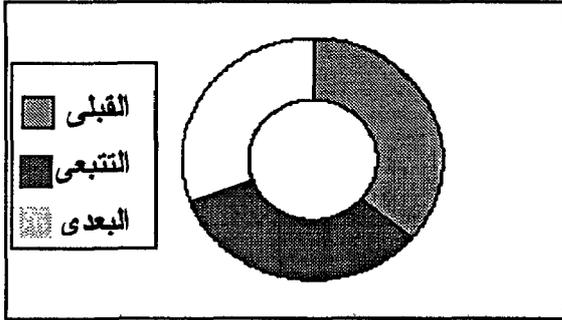
تركيز الانتباه الخارجي الواسع



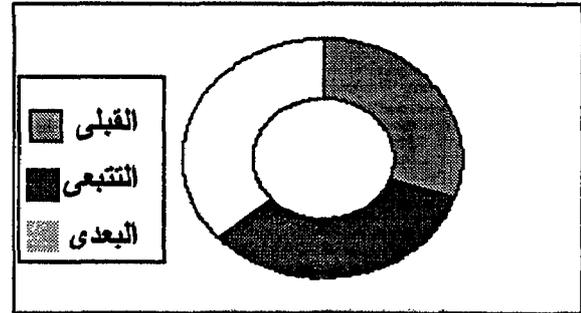
التحميل الزائد لمثيرات داخلية



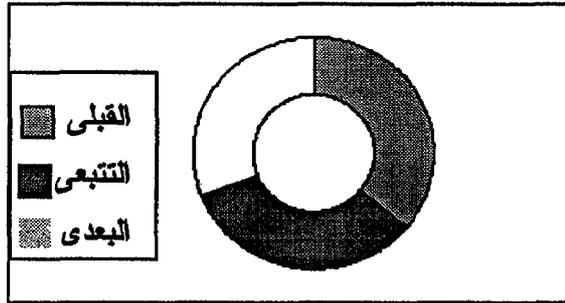
تركيز الانتباه الداخلي الواسع



تقليص تركيز الانتباه



تركيز الانتباه الضيق

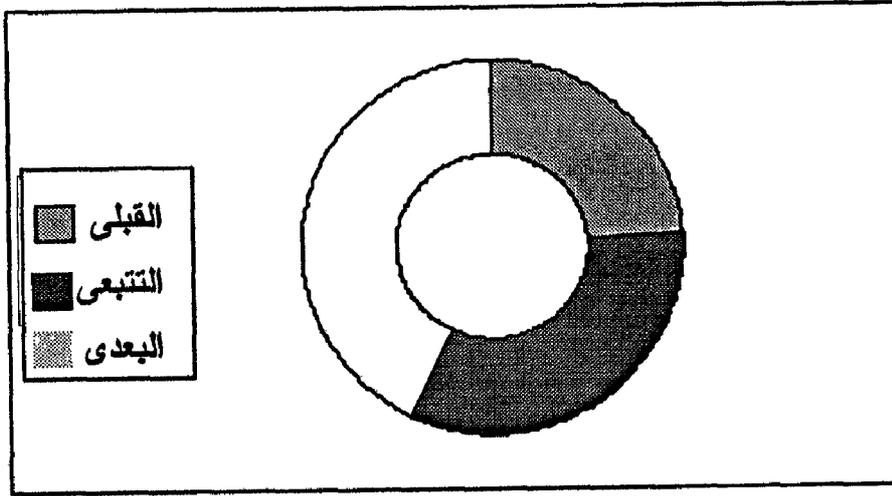


معالجة المعلومات

شكل (٦)

أساليب الانتباه العام

يوضح شكل (٦) زيادة مهارة تركيز الانتباه الخارجي الواسع والانتباه الداخلي الواسع والانتباه الضيق وقلّة التحميل الزائد لمثيرات خارجية وداخلية وتقليص تركيز الانتباه ومعالجة المعلومات في القياس البعدي عن القياس القبلي والتتبعي.



شكل (٧)

تركيز الانتباه

يوضح شكل (٧) زيادة تركيز الانتباه فى القياس البعدى عن القياس

القبلى والتتبعى.

- عرض النتائج المرتبطة بالمستوى الرقعى لسباقى العدو (٥٠ م ، ٧٥ م):

جدول (٢٤)

تحليل التباين بين القياسات الثلاث (القبلى - التبعى - البعدى) لمجموعة

البحث فى المستوى الرقعى لسباقى العدو (٥٠ م ، ٧٥ م) قيد البحث

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	الدالة
المستوى الرقعى	٥٠ م عدو	٢	٩,٩٥	٤,٩٧	٢١,٨٦	دالة
		٦٠	١٣,٦٦	٠,٢٣		
	٧٥ م عدو	٢	٤,٢٩٤	٢,١٥	٩,١٣	دالة
		٦٠	١٤,١١	٠,٢٤		

قيمة "ف" الجدولية عند درجة حرية (٢ ، ٦٠) ومستوى (٠,٠٥) = (٣,١٥)

يوضح جدول (٢٤) ما يلى:

- قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية لمجموعة البحث فى

المستوى الرقعى لسباقى العدو (٥٠ م ، ٧٥ م) قيد البحث .

- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات الثلاث (القبلى - التبعى -

البعدى) لمجموعة البحث فى المستوى الرقعى لسباقى العدو (٥٠ م ، ٧٥ م)

قيد البحث لصالح القياس البعدى لذا سوف تقوم الباحثة بإيجاد أقل فرق

معنوى وذلك عن طريق حساب L.S.D.

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين القياسات الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) لمجموعة

البحث في المستوى الرقمي لسباقى العدو (٥٠م، ٧٥م) باستخدام L.S.D

ن = ٢١

المتغيرات	المتوسط الحسابى	القياس القبلى	القياس التتبعى	القياس البعدي	قيمة L.D.S	مستوى الدلالة
٥٠م عدو	٩,٩٥	-	٠,٤٠	٠,٩٧	٠,٠٨	دالة
	٧,٥٥		-	٠,٥٧		
	٦,٩٧			-		
٧٥م عدو	٩,٣٧	-	٠,٣٩	٠,٦٤	٠,٠٨	دالة
	٨,٩٨		-	٠,٢٥		
	٨,٧٣			-		

يوضح جدول (٢٥) ما يلى:

- أن قيم الفرق بين متوسطات القياسات الثلاث أكبر من قيم L.S.D ولصالح القياس البعدي فى المستوى الرقمى لسباقى العدو (٥٠م، ٧٥م) وكذا لصالح القياس التتبعى بين القياس القبلى والقياس التتبعى .



- عرض النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج المقترح للانتباه:

جدول (٢٧)

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية والمهارات العقلية ومهارة الانتباه

معدل التغير %	القياس البعدى	القياس القبلى	القياس المتغيرات
٢٠,٦٥	٤٤,٨١	٣٧,١٤	السرعة
٩,٥٥	١,٩٥	١,٧٨	القدرة
٨,٠٣	٢٣,٨١	٢٢,٠٤	القوة
١٦,٠٦	٤,١٩	٣,٦١	التوافق
١٦,٢٨	٨,٦٤	٧,٤٣	المرونة
٧,٧٨	٣٦,٣٣	٣٣,٤٧	الاسترخاء
١٩,٠٩	٨,٨٥	١١,٠٠	الوجه - الرقبة - الفك
٢٢,٢٠	١٠,٢٨	١٣,٢٤	الكتفين - الصدر - الذراعين
٢٠,٧٨	٦,٨٥	٨,٧١	البطن - الظهر
٢١,٨١	١٢,٠٤	١٥,٣٨	الفخذ - الساق - الأمشاط
٢١,٦٣	٣٨,٠٥	٤٨,٦٢	مجموع التوتّر العضلى
٢٩,٧٢	١٤,٦٦	١٠,٣٣	التصور البصرى
٣٠,٧٥	١٤,٤٧	١٠,٠٤	التصور السمعى
٣١,٠١	١٣,٧٦	٩,٥٢	التصور الحاس حركى
٢٩,٠٠	١٣,٠٠	٩,٢٣	التصور الانفعالى
٢٦,٩٩	١٣,٢٨	٩,٧١	التحكم فى التصور
٢٧,٦٥	٢٥,٧١	١٨,٥٧	تركيز الانتباه الخارجى الواسع
١٧,٤٥	٢٩,٧٦	٣٦,١٠	التحميل الزائد لمثيرات خارجية
٢٤,٥٠	٣٢,٥٧	٢٤,٦١	تركيز الانتباه الداخلى الواسع
٢٩,١١	١٨,٧٦	٢٦,٥٢	التحميل الزائد لمثيرات داخلية
١٧,٦٠	٤٧,٠٩	٣٨,٨١	تركيز الانتباه الضيق
١٥,٣٣	٣٨,٧٠	٤٥,٧١	تقليص تركيز الانتباه
١٤,٢٦	٤٧,٥٧	٥٥,٥٢	معالجة المعلومات
٤٣,٨٧	١٤,٦١	٨,١٩	تركيز الانتباه

يوضح جدول (٢٧) ما يلي:

- تباين نسب تحسن مجموعة البحث في المتغيرات حيث تراوحت أعلى نسبة تحسن المتغيرات البدنية في متغير السرعة حيث بلغت (٢٠,٦٥%) وأقل نسبة تحسن في متغير القوة حيث بلغت (٨,٠٣%) في متغير القدرة على الاسترخاء (٧,٧٨%)، وفي متغير مستويات التوتر العضلى كانت أعلى نسبة تحسن في متغير الكتفين - الصدر - الذراعين حيث بلغت (٢٢,٢٠%) وأقل نسبة تحسن في متغير الوجه - الرقبة - الفك وبلغت (١٩,٠٩%)، وفي متغير التصور العقلى بلغت أعلى نسبة تحسن في التصور الحاس حركى (٣١,٠١%) وأقل نسبة تحسن في التحكم فى التصور (٢٦,٩٩%)، وفي متغير أساليب الانتباه العام بلغت أعلى نسبة تحسن فى التحميل الزائد لمثيرات داخلية (٢٩,١١%) وأقل نسبة تحسن فى معالجة المعلومات (١٤,٢٦%)، وبلغت أعلى نسبة تحسن فى متغير تركيز الانتباه (٤٣,٨٧%)،

### جدول (٢٨)

معدلات تغير القياسات البعدية عن القبلىة لمجموعة البحث فى المستوى

الرقمى لسباقى العدو (٥٠م، ٧٥م)

المتغيرات	القياس			معدل التغير %
	القياس البعدى	القياس القبلى	القياس	
الرقمى المستوى	٦,٩٧	٩,٩٥	٥٠م عدو	١٢,٢١
	٨,٧٣	٩,٣٧	٧٥م عدو	٦,٧٣

يوضح جدول (٢٨) ما يلي:

- تراوحت نسبة تحسن مجموعة البحث فى المستوى الرقمى لسباق (٥٠م عدو) (١٢,٢١%) وفى المستوى الرقمى لسباق (٧٥م عدو) (٦,٧٣%)،

## ثانياً: مناقشة النتائج:

- مناقشة النتائج المرتبطة بالمتغيرات البدنية والمهارات العقلية ومهارة الانتباه:

### المتغيرات البدنية:

يتضح من نتائج جدول (٢٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية (القوة، المرونة، التوافق) نظراً لتباين مجموعة البحث في هذه المتغيرات ووجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات البدنية (السرعة، القدرة) قيد البحث لصالح القياس البعدي.

وتعزى هذه الفروق إلى تعرض مجموعة البحث إلى برنامج التدريب العقلي المقترح للانتباه وما يحتويه من تدريبات (الاسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي بكل أبعاده وأساليب الانتباه العام وتركيز الانتباه) بطريقة متكاملة حتى يمكن الارتقاء بمستوى الأداء.

### الاسترخاء:

يتضح من نتائج جدول (٢٣) وشكل (٣، ٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) لمجموعة البحث في المهارات العقلية والمتمثلة في (القدرة على الاسترخاء ومستويات التوتر العضلي) لصالح القياس البعدي. ويؤكد أن قيم الفرق بين متوسطات القياسات الثلاث أكبر من قيم L.S.D. ولصالح القياس البعدي في جميع المهارات العقلية ومهارة الانتباه ولصالح القياس التتبعي عن القبلي.

تعزى الباحثة هذه الفروق التي طرأت على مجموعة البحث إلى تعرضها لبرنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام الانتباه وأنه كان ملائماً وفعالاً بالنسبة لأفراد عينة البحث ولطبيعة النشاط الممارس وكذلك لعناصر الأداء التي تم توجيه الانتباه إليها، وما يحتويه البرنامج من تدريبات لإزالة التوتر، والتي تناولت المناطق التي يتركز فيها التوتر مثل مناطق (الوجه - الرقبة - الكتفين - الذراعين - الرجلين)، والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر، وتحقيق تركيز الانتباه أثناء الأداء.

وقد يرجع ذلك إلى استخدام الاسترخاء التعاقبي في البرنامج التدريبي المقترح والتأثير الإيجابي لمهارة الاسترخاء البدني والعقلي وإمكانية التفريق بين الانقباض والانبساط.

وهذا ما أشار إليه "محمد العربي" (٢٠٠١) أن الاسترخاء عن طريق الانقباض والانبساط العضلي من أفضل الطرق التي تناسب المجال الرياضي حيث أنه في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه من قبل الانقباض. وأضاف أن الاسترخاء هو القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي لما له من أهمية في خفض حدة التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل النتائج.

(١٧٣ : ٤٥)

كما أن استخدام تدريبات التحكم في التنفس في برنامج الاسترخاء ساعد على إحداث الاسترخاء العقلي وشفاء الذهن وهدوء الأعصاب. وهذا يتفق مع ما أشار إليه "كوكس" Cox (٢٠٠٠) أنه لا يوجد جسم مستوفي في

عقل قلق ومتوتر • وأن برنامج التدريب العقلي باستخدام الانتباه، وما يحتويه من تدريبات للاسترخاء، أدى إلى خفض مستوى القلق، والتوتر المصاحب للنشاط الرياضي •  
(٦٩ : ٣١٧)

وتتمشى هذه النتائج مع ما أوضحه "تدفير" Nedfair (١٩٨١) من أن عناصر نجاح الأداء هي الاسترخاء، والانتباه، والثقة في النفس ، وأن دمج العناصر الثلاثة سويًا يؤدي إلى الوصول إلى نتائج أفضل.  
(٧٦ : ١٧٦)

### التصور العقلي:

يتضح من جدول (٢٢) وشكل (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) لمجموعة البحث في مهارة التوتر العضلي (الوجه والرقبة والفك، الكتفين والصدر والذراعين، البطن والظهر) نظراً لتباين مجموعة البحث في هذه المتغيرات ووجود فروق دالة إحصائية بين القياسات الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) لمجموعة البحث في مهارة التصور العقلي (البصري - السمعي - الحاس حركي - الانفعالي - التحكم في التصور) لصالح القياس البعدي •

وتعزى هذه النتائج التي تم التوصل إليها إلى تعرض مجموعة البحث إلى برنامج التدريب العقلي المقترح للانتباه، وما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلي بكل أبعاده المختلفة (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحاس حركي - التصور الانفعالي - التحكم في التصور) وذلك في إطار تكاملي متوازن لمحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة

متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلى لكل ما يختص بأبعاد المهارة .

ويتفق مع ما أشار إليه "كوكس" Cox (٢٠٠٠) من أن التصور هو لغة العقل فهو يستخدم التكرار Rebetition والتعديل Elaboration والعرض presentation المتابع للمهارات الحركية الهامة .  
(٧١ : ٦٩)

ومع ما أوضحه "أسامة راتب" (٢٠٠٠) من أن التصور العقلى للمهارات الحركية يساعد فى تحقيق مزيد من الانتباه، ويتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة العقلية لأداء بعض المهارات، المساعدة فى جعله أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات فى التدريب والمنافسة.  
(٣١٩ : ١٠)

وتتفق هذه النتائج مع ما أوضحه "محمد العربى" (٢٠٠١) من أن تدريبات التصور العقلى أساساً هاماً فى برنامج الإعداد النفسى حيث تعمل على زيادة دافعية الفرد وإعطائه المزيد من الثقة بالنفس واستبعاد الأفكار السلبية جانباً، كما تعمل على تنمية الإحساس بالنجاح.  
(٢٢٢ : ٤٥)

#### أساليب الانتباه العام :

يتضح من جدول (٢٢) وشكل (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات الثلاث (القبلى - التتبعى - البعدى) لمجموعة البحث فى جميع أبعاد أساليب الانتباه العام والمتمثلة فى (تركيز الانتباه الخارجى الواسع - التحميل الزائد لمثيرات خارجية - تركيز الانتباه الداخلى الواسع - التحميل

الزائد لمثيرات داخلية - تركيز الانتباه الضيق - تقليص تركيز الانتباه -  
معالجة المعلومات ( لصالح القياس البعدى .

### ١- تركيز الانتباه الخارجى الواسع:

حقق هذا البعد فروق عالية فى القياسات الثلاث القبلى والتبعى  
والبعدى لمجموعة البحث .

تعزى تلك النتائج التى تم التوصل إليها إلى التدريبات المستخدمة فى  
البرنامج المقترح التى هدفت الى تنمية أحد العناصر الهامة وهو تركيز  
الانتباه الخارجى الواسع .

وهذا البعد يلعب دوراً هاماً فى تقييم المواقف حتى يمكن التعامل مع  
جوانب البطولة ، وإصدار القرارات المناسبة لتحقيق الأهداف ويتطلب عليه  
تقييم الانتباه الخارجى الواسع للتعرف على المثيرات المتعددة فى البيئة  
الخارجية .

وفى مسابقات العدو يعنى أحد المتطلبات الهامة من حيث أهمية  
تركيز الانتباه على العديد من المتغيرات فى وقت واحد: نداء الحكم خذ  
مكانك - استعد - طلقة المسدس، إلتزامه فى حارته، وضع يديه قبل خط  
البداية وقدميه على مكعبات البداية، وزوايا جسمه والارتفاع الصحيح للجذع،  
القدرة على التحكم فى النفس، وسرعة العدو والوصول لخط النهاية .

وهذا ما أشار إليه "محمد العربي" (١٩٩٩) على أنه يعتبر أحد المتطلبات الأساسية من حيث أهمية تركيز الانتباه على العديد من المتغيرات في وقت واحد. (٤٤ : ٣٦٨)

## ٢- التحميل الزائد لمثيرات خارجية:

وحقق هذا البعد فروق قليلة في المتوسطات الثلاث للقياسات القبلى والتتبعى والبعدى لمجموعة البحث .  
تؤكد هذه النتيجة أن البرنامج التدريبى للانتباه المقترح قد ساهم بدرجة كبيرة على خفض حدة التوتر وارتكاب الأخطاء والاضطرابات لما يحتويه من برامج للاسترخاء وتركيز الانتباه.

وهذا ما أشار إليه "أسامة راتب" (٢٠٠٠) إلى أن تطوير مقدرة الرياضى على تركيز الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضى الذى يسمح به تحقيق الطاقة النفسية المثلى التى تساعد على تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل. (١٠ : ٣١٢)

## ٣- تركيز الانتباه الداخلى الواسع :

وقد حقق هذا البعد أعلى مستوى للفروق في المتوسطات الثلاث للقياسات القبلى والتتبعى والبعدى لمجموعة البحث .

ترجع تلك النتائج التى تم التوصل إليها إلى التدريبات المستخدمة فى البرنامج المقترح والتى هدفت الى تنمية القدرة على تركيز الانتباه أثناء الأداء. ويتمشى مع سباقات العدو فى تكامل الأفكار والتوقع المسبق لطلقة مسدس الحكم والإبداع فى اختيار الوقت المناسب للانطلاق من مكعب البداية .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه " محمد العربى " (٢٠٠١) أن اللاعب يحتاج إلى هذا النوع من الانتباه الداخلى من حيث الاتجاه عند التفكير ، والتحليل ، وذلك حيث توافر أسلوب معالجة المعلومات التى يحصل عليها ، ولذلك يجب أن يكون من النوع الواسع من حيث سعة الانتباه حتى يمكنه الانتباه إلى مجموعة كبيرة من المثيرات المرتبطة دفعة واحدة.

(٧٠ : ٤٥)

#### ٤- التحميل الزائد لمثيرات داخلية :

تشير النتائج فى هذا البعد إلى أقل مستوى للفروق فى المتوسطات الثلاث للقياسات القبلى والتبعى والبعدى لمجموعة البحث .

وترجع الباحثة تلك النتائج التى تم التوصل إليها إلى التدريبات المستخدمة فى البرنامج المقترح والتى هدفت إلى تنمية الانتباه وتركيز الانتباه ، والبعد عن الاضطرابات التى تضر الأداء والتحكم فى التفكير السليم.

وتتفق هذه النتائج مع " محمد العربى " (١٩٩٩) ، فى أن تركيز الانتباه يؤدي الى القدرة على التفكير السليم وخفض مستوى الاضطراب المصاحب للأداء ، وبالتالي تحسين مستوى الأداء.

(٣٦٩ : ٤٤)

#### ٥- تركيز الانتباه الضيق :

حقق هذا البعد أعلى مستوى للفروق فى المتوسطات الثلاثة للقياسات القبلى والتبعى والبعدى للمجموعة التجريبية .

تدل الدرجات العالية في هذا البعد على القابلية في تطبيق الانتباه بفاعلية عندما يتطلب ذلك والقدرة على تثبيت تركيز الانتباه على شخص أو فكرة واحدة والقدرة على إنهاء الأعمال قبل البداية في أعمال جديدة.

وترجع الباحثة تلك النتائج التي تم التوصل إليها إلى التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح والتي هدفت إلى تنمية أحد العناصر الهامة في الانتباه وهو تركيز الانتباه الضيق. هذا النوع من الانتباه يبدو واضحا في محاولة متسابقى العدو التركيز على طلقة مسدس الحكم فقط دون التفكير في أي شيء آخر من حولهم وقبل الدخول في مرحلة السباق وعدو المسافة.

وهذا ما أشار إليه " محمد العربي " (١٩٩٩) أنه يعنى عزل جميع المثيرات المرتبطة وتوجيه الانتباه فقط إلى الهدف.

#### ٦- تقليص تركيز الانتباه:

حقق هذا البعد فروق قليلة في المتوسطات الثلاثة للقياسات القبلى والتتبعى والبعدى لمجموعة البحث .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه " محمد العربي " (١٩٩٩) من أن هناك العديد من الرموز غير المرتبطة التي يجب عدم تركيز الانتباه عليها ومنها (صیحات الجماهير، والأداء الفاشل السابق، وسلوك المنافس، والنتيجة الحالية، وأحداث اليوم السابق للمنافسة) .

## ٧- معالجة المعلومات :

حقق هذا البعد فروق قليلة في المتوسطات الثلاثة للقياسات القبلى والتتبعى والبعدى لمجموعة البحث .

وهذا ما أشار إليه "محمد العربى" (٢٠٠١) أن البرنامج التدريبى باستخدام الانتباه قد ساهم عن طريق الجانب المعرفى (البرنامج النظرى) فى تنمية المعلومات فى حدود ما تتطلبه مسابقات العدو مما كان له بالغ الأثر فى إعطاء القوة، والافتتاع، وخلق الاتجاه الإيجابى من جانب اللاعبين على أهمية البرنامج التدريبى المقترح. (٤٥ : ٩١)

هذه النتائج تدل على أن البرنامج التدريبى المقترح باستخدام الانتباه قد ساهم بدرجة كبيرة على رفع معدلات درجات الثلاثة أبعاد المتحركة فى تركيز الانتباه فى سباقى العدو وهى (تركيز الانتباه الداخلى الواسع ، تركيز الانتباه الخارجى الواسع ، تركيز الانتباه الضيق) ومساهمته بصفة خاصة فى رفع درجات تركيز الانتباه عن طريق بعد تركيز الانتباه الضيق والذى يساهم فى تطوير الأداء لما يحتويه هذا البعد من القدرة على إنهاء الأعمال قبل البداية فى أعمال جديدة وتثبيت الانتباه على شخص أو فكر محدد.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه "محمود عنان" (١٩٩٥) على أن الانتباه يمثل بعدا حيويًا فى مجالات التدريب والمنافسة ، وأن قدرة الفرد الرياضى على توظيف الانتباه يعد من العوامل المؤثرة بصورة مباشرة فى أداء المهارات الحركية المختلفة. (٥٦ : ١١١)

تؤكد هذه النتيجة أن البرنامج التدريبي باستخدام الانتباه قد ساهم بدرجة كبيرة على خفض حدة التوثر وارتكاب الأخطاء والقدرة على مواجهة الضوضاء الصاخبة أثناء الأداء و البعد عن الرموز الغير مرتبطة بالأداء.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من "أحمد محمود إبراهيم" (١٩٩٢)(٥)، "مها على عبده" (١٩٩٤) (٦٣)، "أميرة جمال الدين" (١٩٩٥)(١٣)، "هالة نبيل السيد" (١٩٩٥) (٦٥) ، "بديعة على عبد السميع" (١٩٩٨)(١٤)، "محمد محمود كمال" (٢٠٠٠)(٥٣)، "محمد عمرو أحمد" (٢٠٠١)(٥٢)، "جيفرى سيمرز وكارين ميلر وستيفن فورد" Jeffery summers, Kerry Miller and Stephen ford (١٩٩١)(٨٠)، "بابا نيكولا" Papanikaou (١٩٩٣)(٧٨)، "أدموندسون - دورسى - دي" Hayashree Edmundsor – Dorsey- Dee (١٩٩٥)(٧٢)، "جايشري" (٢٠٠٣)(٧٣) .

### تركيز الانتباه:

بدراسة وتحليل نتائج جدول (٢٢) وشكل (٧) المرتبطة بتركيز الانتباه يتضح وجود فروق دالة احصائية بين القياسات الثلاث (القبلي - التبعي - البعدي) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

تعزي هذه النتائج إلى إخضاع تلك المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح للانتباه وما اشتمل عليه من تدريبات لزيادة تركيز الانتباه من خلال تدريبات التركيز العام وإنتقاء وتحويل الانتباه وثبيت الانتباه وشدة الانتباه.

ويتفق هذا مع ما أوضحه "محمد العربي" (٢٠٠١) من أهمية تطوير قدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء حيث أن ذلك يساعده على تعبئة قواة البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل، وتجنب الأفكار السلبية التي هي مصدر التوتر. (٢٥٩ : ٤٥)

ومع ما أكده "أسامة راتب" (٢٠٠٠) أن التفوق فى الأداء يحدث عندما يكون اللاعب فى منطقة الطاقة النفسية المثلى Energy Zone optimal psychic والتي من أهم خصائصها تركيز الانتباه. (٢٦٩ : ٩)

ويدعم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات الثلاث (القبلى - التتبعى - البعدى) لمجموعة البحث فى مهارة تركيز الانتباه فعالية استخدام البرنامج المقترح للانتباه فى تنمية مهارة تركيز الانتباه .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "عويس على الجبالى" (١٩٨٤) (٣٩)، "منيرة مرقص ميخائيل، سلوى محمد رشدى، سلوى موسى عسل" (١٩٨٦) (٦٢)، "أحمد فاروق أحمد" (٢٠٠٥) (٤)، "هايبس، ولاري كوزرن" Hayes, Larry Cothron (١٩٨٢) (١٥)، "رفيف ونابل" Raviv, Nable (١٩٩١) (٧٩)، "أدموندسون - دورسى - دى" Edmundson- Dorsey- Dee (١٩٩٥) (٧٢)، "جايوشرى" Hayashree (٢٠٠٣) (٧٣).

ويحقق ذلك الفرض الأول للبحث جزئياً والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والتتبعية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارات العقلية ومهارة الانتباه لصالح القياس البعدي".

- مناقشة النتائج المرتبطة بالمستوى الرقمي لسباقى العدو (٥٠م، ٧٥م):

أشارت نتائج جدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي في سباقى العدو (٥٠م، ٧٥م) لصالح القياس البعدي.

وقد ترجع الباحثة هذه النتائج إلى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج الانتباه الذى كان يهدف بشكل مباشر إلى زيادة التركيز على النقاط الهامة في التدريب والمنافسة لمرحلة البدء ومرحلة عدو المسافة ومرحلة نهاية السباق في سباقى العدو (٥٠م، ٧٥م) من خلال عزل جميع المثيرات الغير مرتبطة بالأداء والتركيز على المثيرات المرتبطة بالأداء مما ساعد على رفع كفاءة المستوى الرقمي وإدراك واستيعاب ذلك جيداً والوصول للأداء المتميز بأسرع وقت وأقل جهد كما هدف البرنامج إلى تقليل الإحساس بالتعب أو الملل مما يخلق فرصاً للأداء الجيد في مناخ نفسى ملائم الأمر الذى يساهم بإيجابية في تطوير المستوى الرقمي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من " محمد بطل عبدالخالق، عبد الرحمن أحمد ظفر" (١٩٩٠) (٤٧)، "نادية أحمد الدرديري" (١٩٩٠) (٦٤)،

"عماد عبد الحميد موسى" (١٩٩٦) (٣٨)، "محمد أحمد إبراهيم"  
(٢٠٠١)(٤٣)، "كروسمان" Crossman (١٩٨٤)(٧٠)، "بابا نيكولا"  
Papanikaou (١٩٩٣)(٧٨) .

ويحقق ذلك الفرض الثانى للبحث والذي ينص على : "توجد فروق  
دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والتتبعيّة والبعدية للمجموعة التجريبية  
فى المستوى الرقْمى لمسابقات العدو (٥٠م، ٧٥م) لصالح القياس البعدى".

- مناقشة النتائج المرتبطة بالعلاقة الارتباطية بين الانتباه  
والمستوى الرقْمى لسباقى العدو (٥٠م، ٧٥م):

يتضح من نتائج جدول (٢٦) أن قيم معاملات الارتباط بين أساليب  
الانتباه المختلفة والمستوى الرقْمى فى سباق عدو (٥٠م) قد تراوحت ما بين  
(٠,٢٨٢ ، ٠,٩٨٢) وهى أعلى منها فى سباق عدو (٧٥م) حيث تراوحت ما  
بين (٠,٢٦٤ ، ٠,٩٥١) وهى قيمة ارتباطية مرتفعة وأعلى من قيمة (ر)  
الجدولية .

وقيمة معاملات الارتباط بين تركيز الانتباه والمستوى الرقْمى فى  
سباق عدو (٥٠م) قد تراوحت ما بين (-٠,٥٣٢ ، -٠,٤٦٦) وهى قيمة  
ارتباطية فى الاتجاه السلبى ذات دلالة إحصائية فكلما زاد تركيز الانتباه قلت  
درجة المستوى الرقْمى، وفى القياس القبلى لسباق عدو (٧٥م) بلغت  
(٠,٥٤١) وهى قيمة ارتباطية مرتفعة وأعلى من قيمة (ر) الجدولية أما فى  
القياس التتبعى والبعدى بلغت (-٠,٢٧٢ ، ٠,٣٥٤) وهو ارتباط ولكن غير  
دال إحصائياً .

وتعزى هذه النتائج المرتفعة التي تم التوصل إليها إلى تعرض المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المقترح للانتباه والانتظام فيه والذي بدوره عمل على رفع كفاءة المستوى الرقمي لسباقى العدو .

وتتفق هذه النتائج مع العديد من الدراسات السابقة التي تناولت أهمية التدريب العقلى للانتباه فى تطوير وارتقاء مستوى الأداء الرقمى مثل دراسة كلا من "حافظ عبد المنعم سرايا" (١٩٨٧)(٢٠)، "مصطفى حسين باهى، صديقة محمد محمود" (١٩٨٩)(٦٠)، "محمد بطل عبدالخالق، عبد الرحمن أحمد ظفر" (١٩٩٠)(٤٧)، "نادية أحمد الدرديرى" (١٩٩٠) (٦٤)، "إكرام محمد أنيس" (١٩٩٠)(١١)، "أحمد أحمد خليل" (١٩٩٥)(١)، "عماد عبدالحميد موسى" (١٩٩٦) (٣٨)، "عبد الحكيم رزق عبد الحكيم" (١٩٩٧) (٣١)، "بديعة على عبدالسميع" (١٩٩٨)(١٤)، "مصطفى عبد السلام العمرى" (١٩٩٨)(٦١)، "سمية محمود منصور، ليلي عبد الباقي شحاته" (٢٠٠٠)(٢٦)، "محمد محمود كمال" (٢٠٠٠)(٥٣)، "عبلة عبد الشافى مصطفى" (٢٠٠٠)(٣٥)، "جمال رمضان موسى" (٢٠٠١)(١٨)، "ماجد عبد الله" (٢٠٠٤)(٤٢)، "فبيتا" Vietta (١٩٩١)(٨٢)، "ويلسن وكيرر" Wilson, Kerr (١٩٩٧)(٨٣)، "ريف، نابـل" Raviv, Nable (١٩٩١)(٧٩).

ويحقق ذلك الفرض الثالث للبحث جزئياً والذي ينص على :توجد علاقة ارتباطية بين الانتباه والمستوى الرقمى لمسابقات العدو ( ٥٠م، ٧٥م) لتلاميذ المدرسة الرياضية بمحافظة القليوبية".

## - مناقشة النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج المقترح للانتباه:

أشارت النتائج التي يوضحها جدولى (٢٨،٢٧) والمرتبطة بفاعلية البرنامج المقترح للانتباه وفقا للنسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لمجموعة البحث فى المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت نسبة تحسن المتغيرات البدنية فى متغير السرعة حيث بلغت (٢٠،٦٥%) وأقل نسبة تحسن فى متغير القوة حيث بلغت (٨،٠٣%)، وفى متغير القدرة على الاسترخاء (٧،٧٨%)، وفى متغير مستويات التوتر العضلى كانت أعلى نسبة تحسن فى متغير الكتفين -الصدر - الذراعين حيث بلغت (٢٢،٢٠%) وأقل نسبة تحسن فى متغير الوجه - الرقبة - الفك وبلغت (١٩،٠٩%)، وفى متغير التصور العقلى بلغت أعلى نسبة تحسن فى التصور الحاس حركى (٣١،٠١%) وأقل نسبة تحسن فى التحكم فى التصور (٢٦،٩٩%)، وفى متغير أساليب الانتباه العام بلغت أعلى نسبة تحسن فى التحميل الزائد لمثيرات داخلية (٢٩،١١%) وأقل نسبة تحسن فى معالجة المعلومات (١٤،٢٦%)، وبلغت أعلى نسبة تحسن فى متغير تركيز الانتباه (٤٣،٨٧%) وفى سباق عدو (٥٠م) بلغت نسب التحسن (١٢،٢١%) وفى سباق عدو (٧٥م) بلغت (٦،٧٣%) .

وتعتبر هذه النتائج تدعيما لفاعلية البرنامج المقترح للانتباه فى تنمية وتطوير المستوى الرقمى فى مسابقات العدو كما توضح أيضاً صدق ومناسبة محاور وأبعاد البرنامج ومكوناته .

وهذا ما أشار إليه "محمد العربي" (٢٠٠١) من أن التدريب العقلى يساعد فى تطوير المهارات الحركية وأن الجمع بين التدريب العقلى والمهارى أفضل من التدريب المنفصل لكل منهما . (٤٥ : ٩٩)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من " فاطمة النبوى ضرار" (١٩٩٠)(٤١)، "عصام احمد حلمى" (١٩٩٨)(٣٧)، "مصطفى عبد السلام العمرى" (١٩٩٨)(٦١)، "محمد أحمد إبراهيم" (٢٠٠١)(٤٣)، "هشام محمد أنور" (٢٠٠٢)(٦٦)، فى أن البرنامج المقترح أدى إلى تنمية أبعاد الانتباه والمستوى الرقمى .

ويحقق ذلك الفرض الرابع للبحث والذى ينص على : "توجد فروق فى نسب التحسن بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى كل من المتغيرات البدنية المهارات العقلية ومهارة الانتباه والمستوى الرقمى لمسابقات العدو (٥٠م، ٧٥م) لتلاميذ المدرسة الرياضية، مما يعكس فاعلية البرنامج التدريبى المقترح للانتباه .