

تأثير تطوير بعض القدرات السيكوحركية على خصائص الإنتباه ودقة

اللمسات لدى ناشئى المبارزة

* أ.م.د/ وائل جلال الأسيوطي عبد المقصود البحيري

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد التخطيط للإعداد النفسي مطلباً أساسياً لتحقيق التكامل في عملية التدريب الرياضي والإستعداد للمنافسات، فالإعداد النفسي للرياضي يجب أن يخطط له المدرب الرياضي أثناء الخطة التدريبية السنوية كما يخطط تماماً للنواحي التعليمية والتدريبية الأخرى.

وتتطلب القدرات السيكوحركية نوعاً من التأزر العصبي العضلي، بمعنى أنها تتضمن جانبين هامين أحدهما نفسي والآخر حركي. (٣٠) : (٢٠٨)، (١٠ : ٣٠٣)

ويتفق كل من: ممدوح إبراهيم (١٩٩٧) (٢٨)، وائل فوزي (١٩٩٨) (٢٩)، حامد الكومي (٢٠٠١) (٩)، محمد فاروق (٢٠٠٢) (٢٥)، محمد أحمد (٢٠٠٦) (١٨) على أن القدرات السيكوحركية المرتبطة بمستوى الأداء الحركي في الرياضات الفردية والجماعية هي (زمن رد الفعل البسيط والمركب للذراعين والقدمين - دقة رد الفعل على هدف متحرك - الإنتباه - مرونة العمليات العصبية - القدرة على التذكر - القدرات الحس حركية - التفكير السريع).

ويشير كل من: ديفيز وآخرون **Davis et., al.** (١٩٩٥)، محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين (٢٠٠١)، محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) إلى أن هناك أنواع لرد الفعل هي: رد الفعل البسيط، رد الفعل المركب ودقة رد الفعل على هدف متحرك.

(٣٢ : ٢٥٠)، (٢٠ : ٢٣٥)، (٢٣ : ٤٦٥)

وتحدد كفاءة العمليات العقلية أساساً على سلامة حالة الجهاز العصبي، وانه يمكن الدلالة على ذلك بالعديد من المؤثرات والتي منها أقصى تردد للحركة، وهي تعبر أيضاً عن مرونة العمليات العصبية لدى الفرد. (٥ : ٢٩٢)

وتختلف خصائص الإنتباه من نشاط لآخر تبعاً لمتطلبات كل نشاط، وبالتالي فإن إرتفاع مستوى خصائص الإنتباه (تركيز الإنتباه - توزيع الإنتباه - تحويل الإنتباه) لدى الرياضي يساعد على التفوق الحركي والوصول إلى الهدف المنشود. (٥ : ٣٩٩)

ويتفق كل من: جمال عابدين (١٩٨٤)، عباس الرملي (١٩٨٤)، محمد سمير الفقي (١٩٩٣)، إبراهيم نبيل (٢٠٠١) على أن المبارز يجب أن يتدرب جيداً على أداء مختلف حركات المبارزة بالدقة اللازمة، والأداء الفني الصحيح كما يجب عليه أيضاً أن يكون لديه القدرة على توجيه اللمسات أو الضربات نحو هدف محدد بدقة وبسرعة وبالتوقيت السليم.

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الرقازيق.

(٧ : ٣٣)، (١٤ : ٣٨)، (٢٢ : ٢٦)، (١ : ١٢١)

ويرى الباحث أن دقة اللمسات للمبارزين يتطلب توافر بعض القدرات السيكوحركية مثل "زمن رد الفعل البسيط للذراعين والقدمين، ودقة رد الفعل على هدف متحرك، مرونة العمليات العصبية"، والتي يجب تطويرها لكي نضمن الإرتقاء بقدراتهم الهجومية.

وقد لاحظ الباحث إفتقار المبارزين الناشئين تحت ١٤ سنة لعنصر الدقة في تسجيل اللمسات وخاصة في مواقف اللعب التي تتطلب تركيز الإنتباه عند توجيه ذبابة السلاح في إتجاه الهدف بنسبة كبيرة مما يؤدي إلى إحراز لمسات خارج حدود الهدف وفي هذا الصدد يشير جمال عابدين (١٩٨٤) إلى أن المبارز يجب أن تتوافر لديه الدقة في أداء الحركات سواء الهجومية أو الدفاعية بحيث لا تتعدى المهارة المستخدمة مداها الحركي حتى تصل ذبابة السيف إلى لمس الهدف من أقرب طريق وفي أقل زمن ممكن. (٧ : ٣٤)

ويرجع الباحث السبب في إنخفاض دقة اللمسات لدى المبارزين الناشئين تحت ١٤ سنة إلى عدم وجود برامج تدريبية مقننة للمبارزين الناشئين بصفة عامة، وبرامج تدريبية لتنمية القدرات السيكوحركية لديهم بصفة خاصة، ومن هنا يظهر الدور الهام لعملية التخطيط لبناء البرامج التدريبية على أسس علمية والتي تستخدم الأدوات والوسائل المساعدة في التدريب لتحسين مستوى الأداء الفني والنفسي للمبارزين.

ومن هنا تبرز مشكلة البحث حيث إنخفاض مستوى دقة اللمسات لدى المبارزين الناشئين تحت ١٤ سنة، الأمر الذي دفع الباحث إلى خوض هذه التجربة من أجل وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات السيكوحركية والتعرف على تأثيره على خصائص الإنتباه ودقة اللمسات لدى المبارزين الناشئين.

أهداف البحث:

إستهدف البحث تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات السيكوحركية (رد الفعل البسيط للذراعين والقدمين - دقة رد الفعل على هدف متحرك - مرونة العمليات العصبية) والتعرف على تأثيره على:

- ١- خصائص الإنتباه (تركيز الإنتباه - توزيع الإنتباه - تحويل الإنتباه) لدى ناشئي المباراة تحت ١٤ سنة.
- ٢- دقة اللمسات (فرد الذراع واللمس - التقدم مع فرد الذراع واللمس - الطعن واللمس) لدى ناشئي المباراة تحت ١٤ سنة.

فروض البحث:

- ١- يؤثر تطوير القدرات السيكوحركية (قيد البحث) تأثيراً إيجابياً على خصائص الإنتباه (تركيز الإنتباه - توزيع الإنتباه - تحويل الإنتباه) لدى ناشئي المباراة تحت ١٤ سنة.
- ٢- يؤثر تطوير القدرات السيكوحركية (قيد البحث) تأثيراً إيجابياً على دقة اللمسات (فرد الذراع واللمس - التقدم مع فرد الذراع واللمس - الطعن واللمس) لدى ناشئي المباراة تحت ١٤ سنة.

مصطلحات البحث:

القدرة السيكوحركية:

هي "خاصية تتطلب تعاون بين العقل والعضلات داخل الفرد، وهي عادة تتكون من مجموعة قدرات توافقية لإختيار الإستجابة الصحيحة للمواقف المختلفة". (٣٤ : ٢٧٧)

الإنتباه:

هو "توجيه الشعور وتركيزه في شئ معين إستعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه". (٣ : ١٧٨)

تركيز الإنتباه:

هو "بللورة العمليات العقلية في موضوع ما". (٣١ : ٨٥)

تحويل الانتباه:

هو "القدرة على سرعة توجيه الإنتباه من نشاط معين إلى نشاط آخر وبنفس الحدة". (٣١ : ٨٨)

توزيع الإنتباه:

هو "محاولة إستيعاب مثيرين أو أكثر في وقت واحد". (١٢ : ١٩٢)

رد الفعل البسيط:

هو "الفترة الزمنية ما بين ظهور مثير معروف مسبقاً والإستجابة لهذا المثير". (٢ : ١٨٢)

رد الفعل المركب:

هو "الفترة الزمنية بين ظهور مثير غير معروف مسبقاً والإستجابة لهذا المثير". (٣٣ : ١٠٣)

دقة رد الفعل على هدف متحرك:

"هي قدرة الفرد على الربط بين العلاقات الزمنية والمكانية لمثير متحرك بهدف دقة الإستجابة عليه" (٢٦ : ٩٧٢)

الدراسات المرتبطة:

قام ممدوح إبراهيم علي (١٩٩٧) (٢٨) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض العمليات النفس - وظيفية (الإنتباه، مرونة العمليات العصبية - القدرة على التذكر) لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة، وإستخدم الباحث المنهج التدريبي على

عينة البحث قوامها (٣١) ناشئ، ومن أهم أدوات البحث: إختبار بوردون أنفيموف **Pordona Anvimov** لقياس خصائص الإنتباه، إختبار الحد الأقصى لتعدد الحركة، إختبار رد الفعل البسيط، البرنامج التدريبي ومدته (١٢) أسبوعاً، ومن أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في بعض عناصر الإعداد النفس - حركي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

أجرى **وائل فوزي إبراهيم** (١٩٩٨) (٢٩) دراسة إستهدفت التعرف على أثر البرنامج التدريبي على تطوير سرعة رد الفعل البسيط والمركب ودقة رد الفعل على هدف متحرك لدى ناشئ الكاراتيه، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث قوامها (٤٠) ناشئ من ٩ - ١١ سنة، ومن أدوات البحث: جهاز إلكترونوسكوب لقياس زمن رد الفعل البسيط، ودقة رد الفعل على هدف متحرك، البرنامج التدريبي ومدته (١٢) أسبوعاً، ومن أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة رد الفعل على هدف متحرك لصالح القياس البعدي.

قام **حامد محمد الكومي** (٢٠٠١) (٨) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير تطوير سرعة رد الفعل البسيط للذراعين والقدمين ورد الفعل المركب للذراعين والقدمين على مستوى الأداء الدفاعي لحراس المرمى في كرة اليد تحت ١٦ سنة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث قوامها (٣٠) حارس مرمى، ومن أدوات البحث: جهاز قياس رد الفعل البسيط، جهاز قياس رد الفعل المركب، البرنامج التدريبي ومدته (١٠) أسابيع، ومن أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في سرعة رد الفعل الحركي ومستوى الأداء الدفاعي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

أجرى **حامد محمد الكومي** (٢٠٠١) (٩) دراسة إستهدفت تطوير بعض عناصر الإعداد النفس - حركي لدى ناشئي كرة اليد، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث قوامها (٣٠) ناشئ كرة يد تحت ١٦ سنة، ومن أدوات البحث: إختبار بوردون أنفيموف لقياس خصائص الإنتباه، وإختبار مرونة العمليات العصبية، جهاز قياس رد الفعل البسيط، البرنامج التدريبي ومدته (١٢) أسبوع، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على خصائص الإنتباه ومرونة العمليات العصبية وسرعة رد الفعل.

قام **محمد أحمد عبد الله** (٢٠٠١) (١٧) بدراسة إستهدفت التعرف على أثر تطوير بعض مظاهر الإنتباه على دقة التصويب لدى ناشئي الهوكي، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث قوامها (٥٠) ناشئ هوكي تحت ١٦ سنة، ومن أدوات البحث: إختبار بوردون أنفيموف لقياس خصائص الإنتباه، إختبارات دقة التصويب، البرنامج التدريبي ومدته (١٠) أسابيع، ومن أهم النتائج: يؤثر تطوير مظاهر الإنتباه (تركيز - تحويل - توزيع) على دقة التصويب لدى ناشئي الهوكي.

أجرى **محمد فاروق يوسف** (٢٠٠٢) (٢٥) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير تطوير بعض مظاهر الإنتباه على دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) ناشئ تحت ١٤ سنة، ومن أدوات البحث: إختبار خصائص الإنتباه لبوردون أنفيموف - إختبارات مهارة - البرنامج التدريبي، ومن أهم النتائج: تطوير مظاهر الإنتباه تؤثر إيجابياً على دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.

أجرى **عجمي محمد عجمي** (٢٠٠٤) (١٥) دراسة إستهدفت التعرف على أثر تطوير بعض مظاهر الإنتباه على دقة التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث قوامها (٢٠) ناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة، ومن أدوات البحث: إختبار بوردون أنفيموف لقياس خصائص الإنتباه، إختبارات دقة التمرير والتصويب، البرنامج التدريبي ومدته (٨) أسابيع، ومن أهم النتائج: يؤثر تطوير مظاهر الإنتباه (تركيز - تحويل - توزيع) على دقة التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة.

قام محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٦) (١٨) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات السيكوحركية على مستوى الأداء الدفاعي لحراس مرمى الهوكي الناشئين، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث قوامها (٢٠) حارس مرمى هوكي تحت ١٥ سنة، ومن أدوات البحث: إختبار بوردون أنفيموف لقياس خصائص الإنتباه، قياس مستوى الأداء الدفاعي لحراس مرمى الهوكي، البرنامج التدريبي ومدته (١٢) أسبوع، ومن أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في بعض القدرات السيكوحركية (قيد البحث) ومستوى الأداء الدفاعي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بواسطة التصميم التجريبي للقياس القبلي البعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث:

إختار الباحث عينة البحث الكلية بالطريقة العمدية من ناشئ المبارزة تحت ١٤ سنة والمسجلين بمنطقة الغربية للسلاح والإتحاد المصري للسلاح وقد بلغ حجم العينة الكلي (٢٤) لاعباً من ناشئ المبارزة (سيف المبارزة - شيش) يمثلون منتخب الغربية للناشئين تحت ١٤ سنة، قام الباحث بإستبعاد عدد (٦) مبارزين ناشئين وهم المشتركون في الدراسة الإستطلاعية، وبذلك أصبح حجم العينة الأساسية (١٨) مبارزاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٩) مبارزين تحت ١٤ سنة، والجدول (١) يوضح توصيف العينة الكلية.

جدول (١)

توصيف عينة البحث الكلية

العينة الأساسية للبحث						الدراسة الإستطلاعية	حجم العينة الكلي
مجموعة ضابطة			مجموعة تجريبية				
المجموع	سيف المبارزة	شيش	المجموع	سيف المبارزة	شيش		
٩	٥	٤	٩	٤	٥	٦	٢٤

قام الباحث بإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات والتي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي كما يلي: العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول الكلي للجسم، حدة الإبصار، القدرات السيكوحركية (قيد البحث)، خصائص الإنتباه، دقة اللمسات (فرد الذراع - التقدم مع فرد الذراع - الطعن)، والجدولين (٢)، (٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث في معدلات النمو وحدة الإبصار والقدرات

ن = ١٨

السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
العمر الزمني		سنة	١٢.٨٥	٠.٦٣	١٢.٧٥	٠.٤٨
العمر التدريبي		سنة	٢.٧٣	٠.٦٧	٢.٦٠	٠.٥٨
الطول الكلي للجسم		سم	١٥٣.٧٥	٤.٥٩	١٥٣.٠٠	٠.٤٩
الوزن		كجم	٤٨.٣٥	٣.٧٢	٤٧.٥٠	٠.٦٩
وحدة الإبصار		درجة	٠.٩٧	٠.١٧	٠.٩٤	٠.٥٣
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى		ثانية	٠.٢٢٤	٠.٠٩	٠.٢١١	٠.٤٣
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى		ثانية	٠.٢٢٥	٠.٠٧	٠.٢١٠	٠.٦٤
زمن رد الفعل البسيط للقدم اليمنى		ثانية	٠.٢٨٧	٠.٠٨	٠.٢٧٩	٠.٣٠
زمن رد الفعل البسيط للقدم اليسرى		ثانية	٠.٢٩٠	٠.٠٨	٠.٢٧٦	٠.٥٣
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)		درجة	٣.٦٢	١.٩١	٣.٠٠	٠.٩٧
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)		درجة	٤.٣٩	١.٧٩	٤.٠٠	٠.٦٥
الحد الأقصى لتردد الحركة		عدد	٥٨.٧٥	٤.٤٣	٥٨.٠	٠.٥١
خصائص الإنتباه:						
تركيز الإنتباه		درجة	٩.٠٥	٢.٩٩	٨.٥٠	٠.٥٥
تحويل الإنتباه		درجة	١٠.٥٦	٣.٥٠	١٠.٠٠	٠.٤٨
توزيع الإنتباه		درجة	١١.٢٧	٣.٩٨	١٠.٥٠	٠.٥٨

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء في العمر الزمني والتدريبي والطول والوزن وحدة الإبصار والقدرات السيكوحركية قيد البحث وخصائص الإنتباه تراوحت ما بين (٠.٣٠ ، ٠.٩٧) أي أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث في دقة اللمسات في المباراة

ن = ١٨

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
فرد الذراع		درجة	٢.٦٢	٠.٨٧	٢.٥٠	٠.٤١
التقدم مع فرد الذراع		درجة	٢.٥٠	٠.٧٩	٢.٧٥	٠.٩٥-
الطعن		درجة	٢.٨٧	٠.٥٦	٢.٨٢	٠.٢٧

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لدقة اللمسات في المباراة تراوحت ما بين (-٠.٩٥ ، ٠.٤١) أي أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث (معدلات النمو - القدرات السيكوحركية - خصائص الإنتباه - دقة اللمسات) والجدولين (٤)، (٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو وحدة الإبصار والقدرات السيكوحركية (قيد

البحث) وخصائص الإنتباه

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٩		المجموعة الضابطة ن = ٩	
			س-١	ع±١٤	س-٢	ع±٢٤
العمر الزمني	سنة		١٢.٩٠	٠.٥٨	١٢.٨٠	٠.٥١
العمر التدريبي	سنة		٢.٨٠	٠.٦٢	٢.٦٥	٠.٦٠
الطول الكلي للجسم	سم		١٥٤.٠٠	٤.٣١	١٥٣.٥٠	٤.١٢
الوزن	كجم		٤٨.٠٠	٣.٥٠	٤٨.٧٠	٣.٦٩
وحدة الإبصار	درجة		٠.٩٨	٠.١٤	٠.٩٥	٠.١٢
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى	ثانية		٠.٢٢٢	٠.٠٧	٠.٢٢٦	٠.٠٨
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى	ثانية		٠.٢٢٤	٠.٠٥	٠.٢٢٥	٠.٠٧
زمن رد الفعل البسيط للقدم اليمنى	ثانية		٠.٢٨٥	٠.٠٦	٠.٢٨٩	٠.٠٩
زمن رد الفعل البسيط للقدم اليسرى	ثانية		٠.٢٨٨	٠.٠٩	٠.٢٩٢	٠.٠٨
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)	درجة		٣.٥٩	١.٤٢	٣.٦٤	١.٥٧
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)	درجة		٤.٣٦	١.٧٣	٤.٤٢	١.٦٩
الحد الأقصى لتردد الحركة	عدد		٥٩.٠٠	٤.٣١	٥٨.٥٠	٤.٢٧
خصائص الإنتباه:						
تركيز الإنتباه	درجة		٩.٠٠	٢.٩٥	٩.١٠	٢.٨٦
تحويل الإنتباه	درجة		١٠.٥٠	٣.٣٧	١٠.٦٢	٣.٤١
توزيع الإنتباه	درجة		١١.٢٠	٣.٩٢	١١.٣٤	٣.٩٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٢٠

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو وحدة الإبصار والقدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في دقة اللمسات في المبارزة

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن = ٩		المجموعة التجريبية ن = ٩		وحدة القياس	البيان المتغيرات
	٢ع±	س-٢	١ع±	س-١		
٠.٢١	٠.٧٩	٢.٦٠	٠.٨٢	٢.٦٤	درجة	فرد الذراع
٠.١٣	٠.٧٢	٢.٤٨	٠.٧٧	٢.٥٢	درجة	التقدم مع فرد الذراع
٠.٢٥	٠.٥١	٢.٨٤	٠.٥٣	٢.٩٠	درجة	الطعن

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٢٠

يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في دقة اللمسات في المبارزة مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم.
- ميزان طبي معايير.
- أسلحة مبارزة وأقنعة.
- مخدات طعن ثابتة.
- مخدات طعن متحركة.
- شريط قياس.
- كشافات ضوئية.
- ساعة إيقاف.

ثانياً: الإختبارات السيكوحركية قيد البحث: ملحق (١)

- ١- جهاز (إلكترونوسكوب) لقياس زمن رد الفعل البسيط، ودقة رد الفعل على هدف متحرك. (٨ : ١٤)
- ٢- إختبار الحد الأقصى لتردد الحركة. (٥ : ٢٩١)
- ٣- إختبار بوردون أنفيموف **Bordon Anvemove** لقياس خصائص الإنتباه (تركيز - تحويل - توزيع). (٥ : ٥٢٥)

ثالثاً: قياس دقة اللمسات في المبارزة: ملحق (٢)

يتم قياس دقة اللمسات لناشئ المبارزة تحت ١٤ سنة بواسطة جهاز قياس دقة اللمسات من تصميم أحمد فتحي السيد (٢٠٠١) (٤) ويتكون الجهاز من التالي:

- جهاز كمبيوتر.
- السيف الذي سوف يقوم اللاعب بالاختبار عليه.

- مصدر للتيار الكهربائي (٩ - ١٢) فولت.
- خمسة شرائح معدنية مثبتة في منطقة السادس على شخص يأخذ شكل المنافس، وتتصف هذه الشرائح بأنها عبارة عن رقائق معدنية مثبتة على قاعدة من الجلد المبطن بالإسفنج ويكون طول الشرائح ٢٥ سم وعرضها كالتالي:

٢ سم	— الشريحة الأولى (بجانب الذراع المسلحة)
٣ سم	— الشريحة الثانية
٤ سم	— الشريحة الثالثة
٥ سم	— الشريحة الرابعة
٦ سم	— الشريحة الخامسة

- مصباح كهربائي (المثير الضوئي) ويكون مثبت أعلى الشرائح مباشرة في جراب شفاف يحميه من الكسر.
- كل جزء من الأجزاء السابقة يتصل بالوحدة المركزية بجهاز الكمبيوتر عن طريق سلك كهربائي (١ مللي).

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٠٠٩/٤/١٤ إلى ٢٠٠٩/٤/١٨ على عدد (٦) مبارزين ناشئين تحت (١٦) سنة، وعدد (٦) مبارزين ناشئين تحت ١٤ سنة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وإستهدفت هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق:

للتحقق من معامل صدق إختبارات القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه، ودقة اللمسات في المباراة، إستخدم الباحث صدق التمايز، وذلك بمقارنة نتائج قياسات المجموعتين إحداهما تحت ١٦ سنة (مجموعة مميزة)، والأخرى تحت ١٤ سنة (مجموعة غير مميزة)، وتم إيجاد دلالة الفروق بين هذه القياسات والجدولين (٦)، (٧) يوضحان ذلك.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في الإختبارات السيكوحركية وخصائص الإنتباه

قيمة "ت"	المجموعة غير المميّزة ن = ٦		المجموعة المميّزة ن = ٦		وحدة القياس	البيان المتغيرات
	٢ع±	٢-س	١ع±	١-س		
*٢.٧٩	٠.٠٧	٠.٢٢٦	٠.٠٣	٠.١٣١	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى
*٢.٨٣	٠.٠٥	٠.٢٢٩	٠.٠٢	٠.١٣٣	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى
*٣.١٥	٠.٠٨	٠.٢٨٩	٠.٠٤	٠.١٤٠	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للقدم اليمنى
*٣.٠١	٠.٠٦	٠.٢٩٥	٠.٠٣	٠.١٤٤	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للقدم اليسرى
*٢.٩٢	١.٣٩	٣.٦٨	١.١٥	٢.١٠	درجة	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)
*٣.١٧	١.٤٧	٤.٥٠	١.٣٧	٣.٠٠	درجة	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)
*٣.٣٦	٣.٥٩	٥٧.٠٠	٤.١٢	٦٩.٠٠	عدد	الحد الأقصى لتردد الحركة
						خصائص الإنتباه:
*٢.٧٩	١.٩٨	٩.٨٤	٢.٣١	١٢.١٤	درجة	تركيز الإنتباه
*٢.٥٥	٢.١٥	٩.٩٢	٣.١٧	١٣.٦٥	درجة	تحويل الإنتباه
٣.٠١	٢.٢٩	١١.٠٠	٣.٣٣	١٥.٣٨	درجة	توزيع الإنتباه

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين (التميّزة) تحت ١٦ سنة، (وغير التميّزة) تحت ١٤ سنة في القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه لصالح المجموعة المميّزة تحت ١٦ سنة مما يشير إلى صدق هذه الإختبارات فيما وضعت لقياسه.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في إختبار دقة اللمسات في المباراة قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميّزة ن = ٦		المجموعة المميّزة ن = ٦		وحدة القياس	البيان المتغيرات
	٢ع±	٢-س	١ع±	١-س		
*٥.٢٣	٠.٥٧	٢.٦٠	٢.٠٣	٦.٦٨	درجة	فرد الذراع
*٤.٩٩	٠.٥٣	٢.٥٢	١.٨٩	٦.٥٠	درجة	التقدم مع فرد الذراع
*٥.٤١	٠.٩٢	٢.٨٨	٢.٣٥	٧.٠٠	درجة	الظعن

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين (المميزة) تحت ١٦ سنة، (وغير المميزة) تحت ١٤ سنة في دقة اللمسات لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذا الإختبار فيما وضع لقياسه.

ثانياً: معامل الثبات:

لإيجاد معامل الثبات لإختبارات القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه ودقة اللمسات في المباراة، تم إستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه، حيث تم التطبيق الأول في ١٤/٤/٢٠٠٩ والثاني في ٢٣/٤/٢٠٠٩ على المجموعة غير المميزة تحت ١٤ سنة بفواصل زمني قدره (١٠) أيام، ثم تم إيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين نتائج التطبيقين الأول، والثاني، الجدولين (٨)، (٩) يوضحان ذلك.

جدول (٨)

معامل الثبات للإختبارات السيكوحركية وخصائص الإنتباه

ن = ٦

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	البيان	المتغيرات
	٢٤±	٢-س	١٤±	١-س			
*٠.٩١٢	٠.٠٨	٠.٢٢٤	٠.٠٧	٠.٢٢٦	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى	
*٠.٩١٣	٠.٠٦	٠.٢٢٨	٠.٠٥	٠.٢٢٩	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى	
*٠.٩٢٠	٠.٠٨	٠.٢٨٦	٠.٠٨	٠.٢٨٩	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للقدم اليمنى	
*٠.٩٥٧	٠.٠٧	٠.٢٩٤	٠.٠٦	٠.٢٩٥	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للقدم اليسرى	
*٠.٩٠١	١.٣٢	٣.٥٥	١.٣٩	٣.٦٨	درجة	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)	
*٠.٨٨٧	١.٣٨	٤.٢٥	١.٤٧	٤.٥٠	درجة	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)	
*٠.٨٧٩	٣.٤١	٥٦.٥٠	٣.٥٩	٥٧.٠٠	عدد	الحد الأقصى لتردد الحركة	
						خصائص الإنتباه:	
*٠.٩٢١	١.٤٣	١٠.٠٠	١.٩٨	٩.٨٤	درجة	تركيز الإنتباه	
*٠.٨٧٠	٢.١٩	١٠.٥٠	٢.١٥	٩.٩٢	درجة	تحويل الإنتباه	
*٠.٨٩٩	٢.٣٧	١١.٢٥	٢.٢٩	١١.٠٠	درجة	توزيع الإنتباه	

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه مما يشير إلى ثبات الإختبارات المستخدمة.

جدول (٩)

معامل الثبات لإختبار دقة اللمسات في المباراة

ن = ٦

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	البيان	المتغيرات
	٢±	س-٢	١±	س-١			
*٠.٩١٠	٠.٦١	٢.٦٥	٠.٥٧	٢.٦٠	درجة		فرد الذراع
*٠.٩٠٣	٠.٦٥	٢.٦٠	٠.٥٣	٢.٥٢	درجة		التقدم مع فرد الذراع
*٠.٨٩٩	٠.٩٧	٣.٠٠	٠.٩٢	٢.٨٨	درجة		الظعن

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من الجدول (٩) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لإختبار دقة اللمسات في المباراة مما يشير إلى ثبات الإختبار عند القياس.

البرنامج التدريبي المقترح:

الهدف من البرنامج:

يهدف إلى تنمية بعض القدرات السيكوحركية (قيد البحث) ومعرفة أثر ذلك على تحسين خصائص الإنتباه ودقة اللمسات للمبارزين الناشئين تحت ١٤ سنة.

محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

يتفق كل من: حنفي مختار (١٩٨٨)، علاوي (١٩٩٤)، عصام عبد الخالق (٢٠٠١) على بعض الأسس العامة لتطوير زمن رد الفعل وهي كما يلي:

١- التدريب بإستخدام مواقف ثابتة بسيطة، وذلك بترتيب إستجابات دفاعية وهجومية معينة متفق عليها بين المبارزين، ثم التدرج في الأداء من أقل سرعة حتى أقصى سرعة ممكنة.

٢- التدريب بإستخدام مواقف معينة متفق عليها وتتطلب من الفرد التركيز على نوعين من الدفاع والهجوم.

٣- التدريب بإستخدام مواقف غير متفق عليها محاولة تطوير سرعة الإستجابة للمواقف المتغيرة.

٤- التدريب بإستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات، وهي ما تعرف بالمنافسات التدريبية. (١١ : ١٢٤، ١٢٥)، (٢٠ : ١٧٠، ١٧١)، (١٦ : ١٠٨)

ولتطوير دقة رد الفعل على هدف متحرك يشير أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣) أنه يمكن إستخدام تمرينات تتطلب رد فعل على أهداف متحركة ثم تتم زيادة سرعة الأهداف تدريجياً عن طريق زيادة السرعة وتقليل المسافة. (٢ : ١٨٦، ١٨٧)

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٥/٤/٢٠٠٩ إلى ٣٠/٤/٢٠٠٩ وإستهدفت تحديد جرعات البداية للتمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح، وأيضاً معرفة مدى مناسبة الأحمال التدريبية من (شدة الحمل - حجم الحمل "المجموعات والتكرارات للتمرينات" - فترة الراحة البينية)، بالإضافة إلى معرفة مدى تفهم أفراد العينة للأدوات المساعدة في التدريب، ومن أهم نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية ما يلي:

- تم تحديد بداية شدة الحمل خلال البرنامج التدريبي بـ ٧٥% من الحمل الأقصى للمبارزين.
- ملائمة محتوى البرنامج التدريبي المقترح للمبارزين أفراد عينة البحث ومستواهم المهاري.
- إستخدام فترة الراحة الإيجابية بين كل مجموعة من مجموعات التمرينات.
- إستخدام دورة الحمل الأسبوعية بالتشكيل الأساسي ١ : ١.
- صلاحية الأدوات المساعدة المستخدمة في إجراءات البحث.

شدة الحمل للتمرينات المستخدمة:

يشير **عصام عبد الخالق** (٢٠٠١) إلى أن شدة الحمل في التدريب الفترتي مرتفع الشدة والموجه نحو تطوير السرعة وزمن رد الفعل يكون من ٧٥% : ٩٠% من مقدرة اللاعب. (١٦ : ١٤٨)

بينما يشير **محمد طلعت** (١٩٨٤) أنه لتطوير زمن رد الفعل يجب أن تكون الشدة للحمل من ٨٠% : ١٠٠% من أقصى مقدرة اللاعب. (٢٤ : ١٩٥)

حجم الحمل:

يتفق كل من: **محمد طلعت** (١٩٨٤)، **حامد الكومي** (٢٠٠١)، **حامد الكومي** (٢٠٠١) على أنه لتطوير زمن رد الفعل ودقة رد الفعل على هدف متحرك يجب أن يستمر الحمل البدني من ٣٠ - ١٢٠ ثانية. (٢٤ : ١٩٥)، (٨ : ١٠٧)، (٩ : ٣٩)

فترة الراحة البينية:

يشير **واطسون Watson** (١٩٨٩) إلى أن فترة الراحة يجب أن تستمر حتى يصل معدل ضربات القلب إلى ١٢٠ - ١٣٠ ن/ق. (٣٩ : ١٢٠)

ويشير الباحث إلى أن توزيع الأحمال التدريبية (شدة الحمل، حجم الحمل، فترات الراحة البينية) للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات السيكوحركية (قيد البحث) موضحة بالجدول (١٠).

جدول (١٠): توزيع الأحمال التدريبية (شدة الحمل - حجم الحمل - فترة الراحة) للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات
السيكوحركية للمبارزين تحت ١٤ سنة

الخطم الدقيق	الجزء الرئيسي بالدقائق	الجزء الرئيسي								الأحمال بالدقائق	اليان الأسبوع	
		أرقام التمرينات	فترة الراحة البنائية		حجم الحمل		شدة الحمل %					
			إلى	من	تكرارات	جموعات	إلى	من				
١٢	١٨٠	١٦/٤/٣/٢/١	-	٤٥	١٥	٣	٤	٣	٨٠	٧٥	٤٤٨	الأسبوع الأول
١٢	١٨٠	١٧/٨/٧/٦/٥	١	٤٥	١٥	٣	٤	٣	٨٥	٨٠	٤٤٨	الأسبوع الثاني
١٢	١٨٠	١٨/١٢/١١/١٠/٩	١	٤٥	٢٠	٣	-	٤	٨٠	٧٥	٤٤٨	الأسبوع الثالث
١٢	١٨٠	١٩/١/٥/٨/٤/١/٣	١	٤٥	٢٠	١٠	٥	٤	٨٥	٨٠	٤٤٨	الأسبوع الرابع
١٢	١٨٠	٢٠/٥/٤/٣/٢	-	٤٥	١٥	١٠	٤	٣	٨٠	٧٥	٤٤٨	الأسبوع الخامس
١٢	١٨٠	٢١/٩/٨/٧/٦	١	٤٥	١٥	١٠	٤	٣	٩٠	٨٠	٤٤٨	الأسبوع السادس
١٢	١٨٠	٢٢/١٣/١٢/١١/١٠	١	٤٥	١٥	١٠	-	٤	٨٥	٨٠	٤٤٨	الأسبوع السابع
١٢	١٨٠	٢٣/٢/١/١٥/١٤	-	٤٥	-	١٥	-	٤	١٠٠	٩٠	٤٤٨	الأسبوع الثامن
١٢	١٨٠	٢٤/٦/٥/٤/٣	١	٤٥	-	١٥	٤	٣	٩٠	٨٠	٤٤٨	الأسبوع التاسع
١٢	١٨٠	١٦/١٠/٩/٨/٧	١	٤٥	١٥	٣	٤	٣	١٠٠	٩٠	٤٤٨	الأسبوع العاشر
١٢٠	١٨٠٠	٣٠ ساعة									٤٤٨٠	مجموع الأوزمة بالدقائق
											٨ ساعات	مجموع الأوزمة بالساعات

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتحديد الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من خلال المسح المرجعي للدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث (٨)، (٩)، (١٥)، (١٧)، (١٨)، (٢٥)، (٢٨)، (٢٩) وكانت كما يلي:

- مدة تطبيق البرنامج التدريبي (١٠) أسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٤) وحدات.
 - زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة.
 - عدد وحدات التدريب في البرنامج (٤٠) وحدة تدريبية.
 - عدد ساعات التدريب في البرنامج (٤٠) ساعة.
- ويشير الباحث إلى أن محتوى البرنامج التدريبي المقترح لأفراد المجموعة التجريبية موضح بملحق (٣).

القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات السيكوحركية وخصائص الإنتباه ودقة اللمسات خلال الفترة من ٢٠٠٩/٥/١ إلى ٢٠٠٩/٥/٥.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق محتوى البرنامج التدريبي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية في الفترة الزمنية من ٢٠٠٩/٥/٧ وحتى ٢٠٠٩/٧/١٥ ولمدة (١٠) أسابيع متصلة، بينما تم استخدام البرنامج التقليدي مع المجموعة الضابطة.

القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بعد الإنتهاء من تطبيق محتوى البرنامج، وبنفس ترتيب القياسات القبليّة وشروطها في الفترة من ٢٠٠٩/٧/٢١ وحتى ٢٠٠٩/٧/١٧.

الأساليب الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً، باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي Mean.
- الإنحراف المعياري Standard Deviation.
- معامل الارتباط Correlation Coefficients.

- إختبار "ت" T.Test.

- معدل التحسن Progress Ratios.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

القدرات السيكوحركية وخصائص الإنتباه (قيد البحث)

ن = ٩

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان	المتغيرات
	±ع٢	س-٢	±ع١	س-١			
*٢.٩١	٠.٠٥	٠.١٣١	٠.٠٧	٠.٢٢٢	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليميني	
*٢.٧٥	٠.٠٦	٠.١٣٥	٠.٠٥	٠.٢٢٤	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى	
*٢.٩٢	٠.٠٨	٠.١٨٣	٠.٠٦	٠.٢٨٥	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للقدم اليميني	
*٢.٦٤	٠.٠٦	٠.١٨٦	٠.٠٩	٠.٢٨٨	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للقدم اليسرى	
*٢.٨٨	١.١٤	٢.٠٠	١.٤٢	٣.٥٩	درجة	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)	
*٢.٥٧	١.٣٢	٢.١٤	١.٧٣	٤.٣٦	درجة	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)	
*٣.٢١	٤.٠١	٦٧.٠٠	٤.٣١	٥٩.٠٠	عدد	الحد الأقصى لتردد الحركة	
						خصائص الإنتباه:	
*٢.٩٨	٢.١٧	١٢.٧٨	٢.٩٥	٩.٠٠	درجة	تركيز الإنتباه	
*٢.٩٥	٢.٥٢	١٤.٢٠	٣.٣٧	١٠.٥٠	درجة	تحويل الإنتباه	
*٣.٢٤	٣.١١	١٥.٣٠	٣.٩٢	١١.٢٠	درجة	توزيع الإنتباه	

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات السيكوحركية قيد البحث وخصائص الإنتباه لصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات

ن = ٩

السيكوحركية وخصائص الإنتباه (قيد البحث)

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان المتغيرات
	٢±	س-٢	١±	س-١		
٠.٧١	٠.٠٧	٠.٢٠٩	٠.٠٨	٠.٢٢٦	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليميني
٠.٥٣	٠.٠٥	٠.٢١٦	٠.٠٧	٠.٢٢٥	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى
٠.٣٩	٠.٠٧	٠.٢٧٧	٠.٠٩	٠.٢٨٩	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للقدم اليميني
٠.٤٥	٠.٠٥	٠.٢٨٣	٠.٠٨	٠.٢٩٢	ثانية	زمن رد الفعل البسيط للقدم اليسرى
٠.٥٢	١.١٩	٣.٣٢	١.٥٧	٣.٦٤	درجة	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)
٠.٤١	١.٤٣	٤.٠٠	١.٦٩	٤.٤٢	درجة	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)
١.٠٢	٤.١٤	٦٢.٠٠	٤.٢٧	٥٨.٥٠	عدد	الحد الأقصى لتردد الحركة
						خصائص الإنتباه:
٠.٤٤	٢.٤٩	١٠.٠٠	٢.٨٦	٩.١٠	درجة	تركيز الإنتباه
٠.٧٠	٢.٧٥	١٠.٩٨	٣.٤١	١٠.٦٢	درجة	تحويل الإنتباه
٠.٥٢	٣.٠١	١١.٨٦	٣.٩٩	١١.٣٤	درجة	توزيع الإنتباه

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من الجدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات السيكوحركية قيد البحث وخصائص الإنتباه.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات
السيكوحركية وخصائص الانتباه (قيد البحث)

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٩		المجموعة الضابطة ن = ٩		قيمة "ت"
			١-س	١ع±	٢-س	٢ع±	
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليميني	ثانية	٠.١٣١	٠.٠٥	٠.٢٠٩	٠.٠٧	*٢.٥٢	
زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى	ثانية	٠.١٣٥	٠.٠٦	٠.٢١٦	٠.٠٥	*٢.٧٩	
زمن رد الفعل البسيط للقدم اليميني	ثانية	٠.١٨٣	٠.٠٨	٠.٢٧٧	٠.٠٧	*٢.٥٤	
زمن رد الفعل البسيط للقدم اليسرى	ثانية	٠.١٨٦	٠.٠٦	٠.٢٨٣	٠.٠٥	*٣.٣٤	
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)	درجة	٢.٠٠	١.١٤	٣.٣٢	١.١٩	*٢.٢٨	
دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)	درجة	٢.١٤	١.٣٢	٤.٠٠	١.٤٣	*٢.٦٩	
الحد الأقصى لتردد الحركة	عدد	٦٧.٠٠	٤.٠١	٦٢.٠٠	٤.١٤	*٢.٤٥	
خصائص الانتباه:							
تركيز الانتباه	درجة	١٢.٧٨	٢.١٧	١٠.٠٠	٢.٤٩	*٢.٣٩	
تحويل الانتباه	درجة	١٤.٢٠	٢.٥٢	١٠.٩٨	٢.٧٥	*٢.٤٤	
توزيع الانتباه	درجة	١٥.٣٠	٣.١١	١١.٨٦	٣.٠١	*٢.٢٥	

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٢٠

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات السيكوحركية قيد البحث وخصائص الانتباه لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٤)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات السيكوحركية وخصائص الإنتباه (قيد البحث)

المجموعة الضابطة ن = ٩			المجموعة التجريبية ن = ٩			المتغيرات
نسب التحسن	بعدي	قبلي	نسب التحسن %	بعدي	قبلي	
%٨.١٣	٠.٢٠٩	٠.٢٢٦	%٦٩.٥٠	٠.١٣١	٠.٢٢٢	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليمنى
%٤.١٧	٠.٢١٦	٠.٢٢٥	%٦٥.٩٣	٠.١٣٥	٠.٢٢٤	زمن رد الفعل البسيط للذراع اليسرى
%٤.٣٣	٠.٢٧٧	٠.٢٨٩	%٥٥.٧٤	٠.١٨٣	٠.٢٨٥	زمن رد الفعل البسيط للقدم اليمنى
%٣.١٨	٠.٢٨٣	٠.٢٩٢	%٥٤.٨٤	٠.١٨٦	٠.٢٨٨	زمن رد الفعل البسيط للقدم اليسرى
%٩.٦٤	٣.٣٢	٣.٦٤	%٧٩.٥٠	٢.٠٠	٣.٥٩	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة أولى)
%١٠.٥٠	٤.٠٠	٤.٤٢	%١٠٣.٧٤	٢.١٤	٤.٣٦	دقة رد الفعل على هدف متحرك للذراع المفضلة (سرعة ثانية)
%٥.٩٨	٦٢.٠٠	٥٨.٥٠	%١٣.٥٦	٦٧.٠٠	٥٩.٠٠	الحد الأقصى لتردد الحركة
خصائص الإنتباه:						
%٩.٨٩	١٠.٠٠	٩.١٠	%٤٢.٠٠	١٢.٧٨	٩.٠٠	تركيز الإنتباه
%٣.٣٩	١٠.٩٨	١٠.٦٢	%٣٥.٢٤	١٤.٢٠	١٠.٥٠	تحويل الإنتباه
%٤.٥٩	١١.٨٦	١١.٣٤	%٣٦.٦١	١٥.٣٠	١١.٢٠	توزيع الإنتباه

يتضح من من الجدول (١٤) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في القدرات السيكوحركية قيد البحث وخصائص الإنتباه.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة اللمسات في المباراة

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان
	٢ع	٢س	١ع	١س		
*٣.٩٧	٠.٩٥	٥.٤٢	٠.٨٢	٢.٦٤	درجة	فرد الذراع
*٤.١١	٠.٨٦	٥.٢٨	٠.٧٧	٢.٥٢	درجة	التقدم مع فرد الذراع
*٥.٠٢	٠.٨٩	٦.٠٠	٠.٥٣	٢.٩٠	درجة	الظعن

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة اللمسات في المباراة لصالح القياس البعدي.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

في دقة اللمسات في المباراة

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان	المتغيرات
	س٢	ع٢	س١	ع١			
*٢.٥١	٠.٨٧	٤.٢٠	٠.٧٩	٢.٦٠	درجة	فرد الذراع	
*٢.٧٠	٠.٩٠	٤.١٨	٠.٧٢	٢.٤٨	درجة	التقدم مع فرد الذراع	
*٢.٩٧	٠.٦٦	٤.٧٢	٠.٥١	٢.٨٤	درجة	الظعن	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في دقة اللمسات في المباراة لصالح القياس البعدى.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في دقة اللمسات في المباراة

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	البيان	المتغيرات
	س٢	ع٢	س١	ع١			
*٢.٦٥	٠.٨٧	٤.٢٠	٠.٩٥	٥.٤٢	درجة	فرد الذراع	
*٢.٥٠	٠.٩٠	٤.١٨	٠.٨٦	٥.٢٨	درجة	التقدم مع فرد الذراع	
*٣.٢٧	٠.٦٦	٤.٧٢	٠.٨٩	٦.٠٠	درجة	الظعن	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٢٠

يتضح من الجدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في دقة اللمسات في المباراة لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٨)

نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة
في دقة اللمسات في المباراة

المجموعة الضابطة ن = ٩		المجموعة التجريبية ن = ٩		البيان		المتغيرات
نسب التحسن %	بعدي	قبلي	نسب التحسن %	بعدي	قبلي	
٦١.٥٤%	٤.٢٠	٢.٦٠	١٠٥.٣٠%	٥.٤٢	٢.٦٤	فرد الذراع
٦٨.٥٥%	٤.١٨	٢.٤٨	١٠٩.٥٢%	٥.٢٨	٢.٥٢	التقدم مع فرد الذراع
٦٦.١٩%	٤.٧٢	٢.٨٤	١٠٦.٨٩%	٦.٠٠	٢.٩٠	الظعن

يتضح من الجدول (١٨) تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في دقة اللمسات في المباراة.

ثانياً: مناقشة النتائج:

أشارت نتائج الجدول (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات السيكوحركية (زمن رد الفعل البسيط للذراعين "اليمنى واليسرى"، زمن رد الفعل البسيط للقدمين "اليمنى، اليسرى"، ودقة رد الفعل على هدف متحرك والحد الأقصى لتردد الحركة) وخصائص الإنتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث التحسن في القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية محتوى البرنامج التدريبي المقترح، والذي إشمتمل على واجبات حركية في صورة تمارين مقترحة ومقننة تعتمد أكثرها على الأدوات المساعدة في التدريب مثل مخدات الظعن الثابتة، مخدات الظعن المتحركة، الشواخص والكشافات الضوئية والتي تعمل على تطوير سرعة رد الفعل البسيط، ودقة رد الفعل على هدف متحرك والحد الأقصى لتردد الحركة، حيث تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى محورين رئيسيين، المحور الأول إشمتمل على تمارين تعتمد على المثبرات البصرية والتدريبات المهارية للمبارزين بإستخدام الأدوات المساعدة وذلك لتطوير زمن رد الفعل البسيط، أما المحور الثاني إشمتمل على تمارين تؤدي إلى تنمية سرعة تردد الحركة، وقد روعي في هذه التمارين التدرج من السهل إلى الصعب، متباعدة الشدة من ٧٥% : ١٠٠% مما كان له أكبر الأثر الفعال في تحسن القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه للمبارزين الناشئين تحت ١٤ سنة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **سنجر Singer** (١٩٨٢) أن اللاعب يكتسب صفات زمن رد الفعل، وسرعة الحركة أثناء التدريب، وذلك عن طريق تحسين التوافق الوظيفي بين الجهازين العصبي والعضلي بإستخدام الأداء الشرطي في التدريبات المختلفة على صورة النشاط نفسه حيث يعتبر أفضل الطرق لتحسين الأداء وتطوير زمن رد الفعل.

(٣٥ : ٢١٢)

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **محمد العربي** (٢٠٠١) أن الإنتباه مهارة نفسية يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب النفسحركي وبذل الجهد المتواصل. (١٩ : ١١٤)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: ممدوح إبراهيم (١٩٩٧) (٢٨)، وائل فوزي (١٩٩٨) (٢٩)، حامد الكومي (٢٠٠١) (٨)، حامد الكومي (٢٠٠١) (٩)، محمد أحمد (٢٠٠١) (١٧)، محمد فاروق (٢٠٠٢) (٢٥)، عجمي محمد (٢٠٠٤) (١٥)، محمد أحمد (٢٠٠٦) (١٨) على أنه يمكن تحسين سرعة رد الفعل البسيط والمركب، ودقة رد الفعل على هدف متحرك وخصائص الإنتباه من خلال البرامج التدريبية المقننة.

بينما أظهرت نتائج الجدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه.

ويرجع الباحث ذلك إلى إكتفاء المجموعة الضابطة بالتدريب التقليدي والذي لا يهتم بالجانب النفسي كثيراً مما أدى إلى عدم تحسن القدرات السيكوحركية وخصائص الإنتباه.

كما أسفرت نتائج الجدول (١٣) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه لصالح المجموعة التجريبية.

وفي هذا الصدد يشير سيد عبد المقصود (١٩٨٥) إلى أن التدريبات المقننة ذات الهدف الواضح تعمل على تطوير زمن رد الفعل ودقة رد الفعل على هدف متحرك.

(١٣ : ١٨١)

كما أظهرت نتائج الجدول (١٤) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية في القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه حيث بلغت أعلى نسبة تحسن لمتغير دقة رد الفعل على هدف متحرك (سرعة ثابتة) ١٠٣.٧٥%، وبلغت أقل نسبة تقدم لمتغير الحد الأقصى لتردد الحركة ١٣.٥٦% للمجموعة التجريبية، بينما بلغت أعلى نسبة تحسن لمتغير دقة رد الفعل على هدف متحرك (سرعة ثابتة) ١٠.٥٠%، كما بلغت أقل نسبة تحسن لمتغير زمن رد الفعل البسيط للقدم اليسرى ٣.١٨% للمجموعة الضابطة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمود بسيوني وباسم فاضل (١٩٩٤) بأنه يمكن الإرتقاء بمستوى العمليات النفس - وظيفة (القدرات السيكوحركية - الإنتباه) وذلك من خلال الإهتمام بالتمرينات النوعية والتي لها طبيعة خاصة أثناء التنفيذ وذلك لإرتباط هذه التمرينات بخصائص الإنتباه المختلفة (تركيز - تحويل - توزيع). (٢٧ : ٢٢٢)

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على "يؤثر تطوير القدرات السيكوحركية (قيد البحث) تأثيراً إيجابياً على خصائص الإنتباه (تركيز الإنتباه - توزيع الإنتباه - تحويل الإنتباه) لدى ناشئي المباراة تحت ١٤ سنة".

مناقشة نتائج فرض البحث الثاني:

أسفرت نتائج الجدول (١٥) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة اللمسات (فرد الذراع - التقدم مع فرد الذراع - الطعن) في المباراة لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذا التحسن في دقة اللمسات للمبارزين الناشئين تحت ١٤ سنة إلى مناسبة محتوى البرنامج التدريبي المقترح والذي أدى بدوره إلى تحسين القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الانتباه والذي كان لها بالغ الأثر في تحسين دقة اللمسات (فرد الذراع - التقدم مع فرد الذراع - الطعن) للمبارزين الناشئين تحت ١٤ سنة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره سعد جلال وعلاوي (١٩٨٩) أن خصائص الانتباه تلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي لكونها الأساس الذي يبنى عليه العمليات العقلية الأخرى مثل الإدراك - التذكر - التصور فكلما كان الانتباه نقياً يكون الإدراك صحيح. (١٢ : ٣٢١)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: ممدوح إبراهيم (١٩٩٧) (٢٨)، وائل فوزي (١٩٩٨) (٢٩)، حامد الكومي (٢٠٠١) (٨)، حامد الكومي (٢٠٠١) (٩)، محمد أحمد (٢٠٠١) (١٧)، محمد فاروق (٢٠٠٢) (٢٥)، عجمي محمد (٢٠٠٤) (١٥)، محمد أحمد (٢٠٠٦) (١٨) على أن تطوير القدرات السيكوحركية وخصائص الانتباه يؤثر إيجابياً على دقة الأداء الحركي للرياضيين.

وأسفرت نتائج الجدول (١٦) عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة اللمسات (فرد الذراع - التقدم مع فرد الذراع - الطعن) في المباراة لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة الضابطة في دقة اللمسات إلى إهتمام المدربين بتدريبات إصابة الهدف لناشئي المباراة وذلك خلال الوحدات التدريبية.

كما أظهرت نتائج الجدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية عند ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في دقة اللمسات (فرد الذراع - التقدم مع فرد الذراع - الطعن) في المباراة لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذا إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أسامة راتب (٢٠٠١) بأهمية تطوير القدرات السيكوحركية المرتبطة بالأداء حيث أن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى التي تساعد اللاعب على تعبئة قواه البدنية والإنفعالية والعقلية مما يؤدي إلى الإرتقاء بالأداء الحركي.

(٦ : ٢١٠)

كما يتضح من الجدول (١٨) نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في دقة اللمسات (فرد الذراع - التقدم مع فرد الذراع - الطعن) في المباراة، حيث بلغت أعلى نسبة تحسن لمتغير التقدم مع فرد الذراع ١٠٩.٥٠% وأقل نسبة تحسن لمتغير فرد الذراع ١٠٥.٣٠% لأفراد المجموعة التجريبية، بينما كانت أعلى نسبة تحسن لمتغير التقدم مع فرد الذراع ٦٨.٥٥% وأقل نسبة تحسن لمتغير فرد الذراع ٦١.٥٤% لأفراد المجموعة الضابطة.

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسبة التحسن لدقة اللمسات إلى ما يلي:

- تحسن القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الانتباه.
- اعتماد البرنامج التدريبي على الأدوات المساعدة (مخدرات الطعن الثابتة، مخدرات الطعن المتحركة، الشواخص، الكشافات الضوئية) مما كان له أكبر الأثر في تحسين دقة اللمسات (فرد الذراع - التقدم مع فرد الذراع - الطعن) في المباراة.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على "يؤثر تطوير القدرات السيكوحركية (قيد البحث) تأثيراً إيجابياً على دقة اللمسات (فرد الذراع - التقدم مع فرد الذراع - الطعن) لدى ناشئي المبارزة تحت ١٤ سنة".:

الإستخلاصات:

- في ضوء نتائج البحث وأهدافه وفروضه، وفي حدود عينة البحث، تمكن الباحث من التوصل إلى الإستخلاصات التالية:
- ١- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه ودقة اللمسات (فرد الذراع - التقدم مع فرد الذراع - الطعن) لصالح القياس البعدي.
 - ٢- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه في حين توجد فروق دالة إحصائياً في دقة اللمسات لصالح القياس البعدي.
 - ٣- زادت نسب التحسن الحادث لتأثير البرنامج التدريبي لأفراد المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة الضابطة في القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه ودقة اللمسات (فرد الذراع - التقدم مع فرد الذراع - الطعن).

التوصيات:

- في ضوء النتائج وحدود البحث يوصي الباحث بما يلي:
- ١- الإهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير فعال على تطوير القدرات السيكوحركية وخصائص الإنتباه ودقة اللمسات (فرد الذراع - التقدم مع فرد الذراع - الطعن) للمبارزين الناشئين تحت ١٤ سنة.
 - ٢- الإهتمام بالتمرينات والمواقف التدريبية التي تسهم في تطوير زمن رد الفعل البسيط ودقة رد الفعل على هدف متحرك والحد الأقصى لتردد الحركة لتأثيرها الإيجابي على دقة اللمسات (فرد الذراع - التقدم مع فرد الذراع - الطعن) للمبارزين.
 - ٣- الإهتمام بالإعداد النفسي للمبارزين الناشئين والكبار.
 - ٤- إجراء دراسات مماثلة على قدرات سيكوحركية ومهارات أخرى للمبارزين الناشئين تحت ١٤ سنة وفي مراحل سنوية مختلفة في رياضة المبارزة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم نبيل (٢٠٠١): الأسس الفنية للمبارزة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أحمد عزت راجح (١٩٩٥): أصول علم النفس، ط ١٣، دار المعارف، القاهرة.
- ٤- أحمد فتحي السيد (٢٠٠١): "تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الإستجابة الحركية والدقة لدى ناشئ المبارزة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥- أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك (١٩٩٦): القياس في المجال الرياضي، ط ٤، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠١): علم نفس الرياضة "المفاهيم - التطبيقات"، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- جمال عابدين (١٩٨٤): أصول المبارزة - تعليم - تدريب، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٨- حامد محمد الكومي (٢٠٠١): "أثر تطوير سرعة رد الفعل الحركي على مستوى الأداء الدفاعي لحراس مرمى كرة اليد الناشئين"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (١٤)، كلية التربية الرياضية للبنات، بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٩- _____ (٢٠٠١): "تطوير بعض عناصر الإعداد النفس - حركي لدى ناشئ كرة اليد"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (١٥)، كلية التربية الرياضية للبنات، بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٠- حسن زيتون، كمال زيتون (١٩٩٥): تصنيف الأهداف التدريبية، دار المعارف، الإسكندرية.

- ١١ - حنفي محمود مختار (١٩٨٨): أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٢ - سعد جلال ومحمد حسن علاوي (١٩٨٩): علم النفس التربوي الرياضي، ط٦، دار المعارف، القاهرة.
- ١٣ - سيد عبد المقصود (١٩٨٥): تطور حركة الإنسان وأسسها، الفنية للطباعة والتشر، الإسكندرية.
- ١٤ - عباس عبد الفتاح الرملي (١٩٨٤): المبارزة - سلاح الشيش، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥ - عجمي محمد عجمي (٢٠٠٤): "أثر تطوير بعض مظاهر الإنباه على دقة التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٠) العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٦ - عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠١): التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط٧، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٧ - محمد أحمد عيد الله (٢٠٠١): "أثر تطوير بعض مظاهر الإنباه على دقة التصويب لدى ناشئي الهوكي"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٤٠)، كلية التربية الرياضية للبنين، بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
- ١٨ - _____ (٢٠٠٦): "تأثير تنمية بعض القدرات السيكوحركية على مستوى الأداء الدفاعي لحراس مرمى الهوكي الناشئين"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٤) العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٩ - محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠ - محمد حسن علاوي (١٩٩٤): علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، القاهرة.

- ٢١- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركي، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- محمد سمير الفقي (١٩٩٣م): المبارزة، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٢٣- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤): التقويم والقياس في التربية البدنية، ج١، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٤- محمد طلعت إبراهيم (١٩٨٤): "تأثير برنامج مقترح على زمن رد فعل اللكمات المستقيمة للملاكمين"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الأول، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٥- محمد فاروق يوسف (٢٠٠٢م): "أثر تطوير بعض مظاهر الإنتباه على دقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٦- محمد لطفي طه (١٩٨٢): "خصائص تطور دقة رد الفعل على هدف متحرك لدى ممارسي بعض الألعاب الجماعية وغير الممارسين للنشاط الرياضي من تلاميذ المرحلة الإعدادية (١٣ - ١٦ سنة)"، المؤتمر العلمي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، جامعة حلوان.
- ٢٧- محمود بسيوني وباسم فاضل (١٩٩٤): الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة.
- ٢٨- ممدوح إبراهيم علي (١٩٩٧): "تطوير الحالة التدريبية بإستخدام بعض عناصر الإعداد النفس - حركي الخاصة أثناء فترة إحماء الوحدة التدريبية لدى ناشئ كرة القدم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٩- وائل فوزي إبراهيم (١٩٩٨): "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات النفس - حركية على نتائج المباريات لناشئ الكاراتيه مرحلة من ٩ - ١١ سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 30- Alken, L. (1982): Psychological Testing and Assessment, 2nd., ed., Allyn and Bacon, Boston.
- 31- Brown, R. & Ekstrand, B (1999): Psychology, Its Principles and Meanings, 3 ed., Halt Rinchurt Minston, Newyork, U.S.A.
- 32- Davis, B. et., al. (1995): Physical Education and study of sport, 2nd., ed., wolfe publishing, England.
- 33- GAlley, P., & Forster, A. (1987): Human Movements, An Introductory Text for physiotherapy students. 2nd., ed., Longman Group. L.T.D., Singapore.
- 34- Page, G., Thomas, J., & Marshall, A. (1987): International Dictionary of Education, Nichols publishing Co., New York, U.S.A.
- 35- Singer, R. (1982): Learning motor skills, 1st., ed., Macmillan publishing Co., New York.
- 36- Watson, S. (1989): Physical Fitness and Athletic performance, Logman, Inc., London.

ملخص البحث

تأثير تطوير بعض القدرات السيكوحركية على خصائص الإنتباه ودقة اللمسات لدى ناشئى المبارزة

* أ.م.د/ وائل جلال الأسيوطي عبد المقصود البحيري

إستهدف هذا البحث تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات السيكوحركية والتعرف على تأثيره على تطوير بعض القدرات السيكوحركية (رد الفعل البسيط للذراعين والقدمين - دقة رد الفعل على هدف متحرك - مرونة العمليات العصبية) ودقة اللمسات (فرد الذراع - التقدم مع فرد الذراع - الطعن) لدى ناشئى المبارزة تحت ١٤ سنة.

وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٨) مبارزاً ناشئاً تحت ١٤ سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٩) مبارزين.

ومن أدوات البحث: قياس رد الفعل البسيط للذراعين والقدمين - دقة رد الفعل على هدف متحرك - إختبار مرونة العمليات العصبية - إختبار يوردون أنفيموف لقياس خصائص الإنتباه - قياس دقة اللمسات في المبارزة - البرنامج التدريبي المقترح.

ومن المعالجات الإحصائية المستخدمة بالبحث: المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - معامل الإرتباط البسيط - إختبار "ت" - نسب التقدم.

ومن أهم النتائج:

١- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه ودقة اللمسات (فرد الذراع - التقدم مع فرد الذراع - الطعن) لصالح القياس البعدي.

٢- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه في حين توجد فروق دالة إحصائياً في دقة اللمسات لصالح القياس البعدي.

٣- زادت نسب التحسن الحادث لتأثير البرنامج التدريبي لأفراد المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة الضابطة في القدرات السيكوحركية (قيد البحث) وخصائص الإنتباه ودقة اللمسات (فرد الذراع - التقدم مع فرد الذراع - الطعن).

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الرقازيق.