

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تحت عنوان

التركيز والانتباه و علاقته بأداء لاعبي كرة القدم خلال
المنافسة

- دراسة ميدانية أجريت على لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة لفريق ترجي بوخرص
الناشط ب القسم الولائي لولاية سعيدة رابطة سعيدة -

الأستاذ المشرف :

بن شني الحبيب

إعداد الطالب:

كريم يونس

الموسم الجامعي :

2025/2024

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تحت عنوان

التركيز و الإنتباه و علاقته بأداء لاعبي كرة القدم
خلال فترة المنافسة

دراسة ميدانية على لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة

*أجري الإستبيان على لاعبي ترجي بوخرص أقل من 17 سنة الناشط في القسم الولائي ل سعيدة *

الأستاذ المشرف :

بن شني الحبيب

إعداد الطالب:

كريم يونس

السنة الجامعية :

2025/2024



الإهداء

إلى كل من علمني حرفا في هذه الدنيا الفانية .
إلى والدي الكريمين الساهرين من أجلنا حفظهما الله
إلى إخوتي حفظهما الله إلياس و إدريس
إلى الأستاذ المشرف الذي وقف وقفة الرجال بن شني الحبيب
إلى كل من وقف معي من أجل الدراسة خالي بن يمنية وخالتي (م.ع)
إلى زملائي و إخوتي شيباني عبد المالك و بومدين عبد الجليل و محمد طاهيري و أحمد حدروق
و سفيان فرحي و مكي محمد
إلى زملائي و إخوتي ب التخصص الشيخ فرحاوي عبد الكريم و قايدي مختار و بلكبير فريد
هواري سيد أحمد و نباتي بلال
و إلى كل من ساهم معنا من قريب او من بعيد سواء ب الكلمة الطيبة إلى هؤلاء أهدي هذا
العمل المتواضع
و أسأل الله العلي الكبير أن يجعلنا و يجعلهم نبراسا ل طالب العلم
أمين يارب العالمين

شُكْرٌ وَتَقْدِيرٌ

قال تعالى: (رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ)
فاشكر الأول لله عز وجل على أن هداني لسلك طريق البحث و التشبه بأهل العلم و إن كان بيني و بينهم فرق كبير
كما أخص بالشكر أستاذي الكريم و معلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور
بن شني الحبيب
لقد كان حرصا على قراءة كل ما كتب و يوجهني إلى ما يرى بحسن خلق و لطف كبير فله
مني خالص الدعاء
كما أشكر كل الأساتذة و الزملاء و من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع أسأل الله أن يجزيهم عني
خييرا و أن يجعل عملهم في ميزان الحسنات

ملخص:

التركيز و الإنتباه و علاقته بأداء لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة

تهدف هذه الدراسة (التركيز والإنتباه وهدى تأثيره على لاعبي كرة القدم أثناء فترة المنافسة) إلى محاولة التعرف على مدى تأثير التركيز والإنتباه على اللاعبين أثناء فترة المنافسة ولذلك إتبعنا المنهج الوصفي حيث تكونت عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم فئة تحت 17 سنة وإستعملنا أداة الإستبيان وإستخدمنا لتحويل البيانات إلى نتائج إحصائية (الصدق والثبات ومعامل الارتباط لبيرسون) وجاءت النتائج أن معظم اللاعبين لديهم تركيز و إنتباه عالي أثناء المباريات من خلال بعض العبارات التي تدل على ذلك. أما الإقتراحات والتوصيات فقد كانت عبارة عن دور المدرب في التحضير والتحفيز النفسي للاعبين قبل أثناء فترة المنافسة من أجل تحقيق الأهداف.

الكلمات المفتاحية: التركيز – الإنتباه – كرة القدم – تركيز الإنتباه.

Abstract

This study (Focus and attention and its impact on football players during the competition period) aims to try to identify the extent of the impact of focus and attention on players during the competition period. Therefore, we followed the descriptive approach, as the study sample consisted of football players under 17 years old. We used the questionnaire tool and used it to convert the data into statistical results (validity, reliability and Pearson's correlation coefficient). The results showed that most of the players have high focus and attention during the matches through some phrases that indicate this. As for the suggestions and recommendations, they were about the role of the coach in preparing and psychologically motivating the players before and during the competition period in order to achieve the goals.

Keywords: concentration – attention – football – focus of attention

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	الإهداء
	الشكرو التقدير
	ملخص البحث باللغة العربية
	ملخص البحث باللغة الاجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	التعريف بالبحث
02	مقدمة
04	مشكلة البحث
05	فرضيات الدراسة
06	أهمية الدراسة
07	أهداف الدراسة
07	التعريف بمصطلحات البحث
09	الدراسات السابقة و المشابهة
11	التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة
الباب الأول (الدراسة النظرية)	
الفصل الأول (التركيز والإنتباه في المجال الرياضي)	
15	تمهيد
16	مدخل الباب الأول
17	مفهوم التركيز الذهني
18	أنواع التركيز
19	العوامل المؤثرة في التركيز
19	طرق لتحسين التركيز الذهني
20	الحالات التي تؤثر على التركيز

21	مفهوم الإنتباه
23	انواع الانتباه
25	مظاهر الإنتباه
الفصل الثاني (فعالية التحضير النفسي على الاداء الرياضي في كرة القدم خلال مرحلة المنافسة)	
30	تمهيد
32	مدخل الباب الثاني
35	مفهوم الإعداد النفسي
35	التحضير النفسي في كرة القدم
36	الخصائص النفسية للاعب كرة القدم
37	اهمية التحضير البدني لإعداد النفسي في كرة القدم
38	دور المدرب في ثبات الاداء الرياضي و تحسين التركيز و الانتباه و الجانب النفسي
39	الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية و تأثيرها على أداء اللاعب
الباب الثاني (الدراسة التطبيقية)	
الفصل الأول (منهجية البحث و إجراءاته الميدانية)	
44	تمهيد
44	الدراسة الإستطلاعية
45	مجالات البحث
45	متغيرات البحث
45	مجتمع و عينة البحث و خصائصها
45	المنهج المتبع
46	أساليب و طرق البحث
47	صعوبات البحث
48	الخلاصة
الفصل الثاني (عرض و تحليل النتائج)	
50	تحليل و مناقشة النتائج
52	مقابلة النتائج بالفرضيات

53	الإستنتاجات
55	الإقتراحات و التوصيات

57	خاتمة
59	قائمة المصادر و المراجع
63	الملاحق

قائمة الجداول :

الصفحة	الجدول
50	الجدول رقم (01) يبين تحليل الانحدار المتعدد لتأثير التركيز والانتباه على أداء لاعبي كرة القدم
51	الجدول رقم (02) يوضح قيم معامل ارتباط بيرسون بين مستوى التركيز والانتباه وبين الأداء اللعبيين
51	الجدول رقم (03) يبين المتوسط والانحراف لاستجابات أفراد العينة حول محور التركيز
52	الجدول رقم (04) يبين المتوسط والانحراف لاستجابات أفراد العينة حول محور الانتباه

التعريف بالبحث

مقدمة :

تُعدّ لعبة كرة القدم من أكثر الرياضات جماهيرية وانتشارًا في العالم، لما تحملها من إثارة، تنافس، وتكامل بدني وفني وتكتيكي. لكن ما يغيب عن أعين المتابعين في كثير من الأحيان هو الجانب الذهني والنفسي الذي يلعب دورًا بالغ الأهمية في تحديد أداء اللاعبين ونتائج الفرق، خصوصًا خلال فترات المنافسة التي تتسم بالضغط الكبير وكثافة المتطلبات البدنية والعقلية. ومن أبرز العناصر النفسية التي تُسهم في تعزيز الأداء الرياضي: التركيز والانتباه، فهما بمثابة حجر الزاوية في قدرة اللاعب على اتخاذ القرارات الدقيقة، والتمركز الجيد، والتفاعل السريع مع مجريات اللعب

في السياق الرياضي، يُعرّف التركيز على أنه قدرة اللاعب على توجيه انتباهه الكامل نحو المهام الأساسية داخل أرضية الميدان، متجاهلاً المشتتات الخارجية والداخلية، سواء أكانت ضغوط الجمهور، أو الظروف المناخية، أو حتى أفكاره الذاتية. أما الانتباه، فهو العملية العقلية التي من خلالها يتم انتقاء المعلومات ذات الصلة من بين كم هائل من المحفزات البيئية، مما يمكن اللاعب من الاستجابة بشكل مناسب للمواقف المتغيرة خلال المباراة. وهنا تبرز العلاقة التكاملية بين التركيز والانتباه، إذ يمثلان جوهر التحكم المعرفي في الأداء الرياضي

لقد اهتمت الدراسات النفسية والرياضية بتحليل الدور الذي يلعبه التركيز والانتباه في تحسين الأداء الرياضي، لاسيما في الألعاب الجماعية التي تتطلب تعاملًا لحظيًا مع تغيّرات ديناميكية وسريعة، كما هو الحال في كرة القدم. فكل تمريرة، مراوغة، أو تسديدة تتطلب من اللاعب مستوى عاليًا من الانتباه الانتقائي والتركيز الموجه نحو المهمة. ويُظهر الرياضيون الناجحون قدرة أكبر على الحفاظ على مستوى ثابت من الانتباه، والتنقل بين أنواعه (مثل الانتباه الواسع أو الضيق) بحسب متطلبات اللحظة

في المقابل، تؤدي المشتتات الذهنية، كالتفكير في الأخطاء الماضية أو التوقعات المستقبلية، إلى ما يُعرف "بالتشتت الذهني"، والذي قد يؤثر سلبيًا على الأداء. ومن هنا، تظهر الحاجة إلى تنمية مهارات التركيز والانتباه كجزء أساسي من إعداد اللاعب، تمامًا كما يتم تطوير لياقته البدنية أو مهاراته الفنية فترة المنافسة تُعد من أكثر الفترات حساسية في حياة الرياضي، إذ يرتفع خلالها مستوى التوتر، ويزداد الضغط الناتج عن رغبة الفوز وتوقعات الجمهور والإعلام. لذلك، فإن التحضير النفسي خلال هذه الفترة ليس أمرًا تكميليًا، بل ضرورة استراتيجية، حيث يهدف إلى ضمان توازن اللاعب الذهني وتمكينه من استخدام كامل قدراته في التوقيت المناسب. ويُشكل التركيز والانتباه محورًا رئيسيًا في برامج التحضير النفسي، إذ يتم تدريب اللاعب على كيفية إدارة تركيزه، والتعامل مع الضغوط، والتكيف مع التغيرات المفاجئة أثناء اللعب

وتشمل استراتيجيات التحضير النفسي مجموعة من الأساليب مثل: تدريبات التصور الذهني، التحكم في التنفس، التأمل، وتمارين الانتباه الانتقائي، وكلها تهدف إلى تعزيز قدرة اللاعب على التحكم في تركيزه خلال اللحظات الحرجة. كما يُعتمد على تقنيات التقييم الذاتي لمساعدة اللاعبين على التعرف على لحظات ضعف التركيز والعمل على تصحيحها من خلال خطط فردية وجماعية

ومن هذا المنطلق جاء إجراء هذه الدراسة التي بهدفها معرفة تركيز وإنتباه اللاعبين وتأثيره على اللاعبين حيث قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين جانب نظري و جانب تطبيقي :

وعليه إشملت الدراسة النظرية مايلي :

*- الفصل الأول : التركيز والانتباه في المجال الرياضي

*- الفصل الثاني : فعالية التحضير النفسي على الاداء الرياضي في كرة القدم خلال مرحلة المنافسة

أما الدراسة التطبيقية فجاءت كالتالي :

*- الفصل الأول : فقد تناول منهجية البحث و اجرائته الميدانية (الدراسة الإستطلاعية /المنهج المستخدم /وصف عينة الدراسة / صدق وثبات و موضوعية الإستبيان)

*- الفصل الثاني : فقد تم فيه عرض و مناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها و التعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة و التي من خلالها توصلنا إلى إستنتاجات معينة .

1- مشكلة البحث :

تُعد القدرات الذهنية والنفسية من العوامل الحاسمة في تحديد أداء الرياضيين، خاصة في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم التي تتطلب مستويات عالية من التركيز والانتباه خلال فترات المنافسة. ففي خضم الضغوط النفسية والتكتيكية التي يعيشها اللاعب أثناء المباراة، يصبح الحفاظ على التركيز والانتباه عاملاً أساسياً لتحقيق الأداء الأمثل واتخاذ القرارات السليمة في اللحظات الحاسمة

يُعرف التركيز بأنه قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو العناصر المهمة في بيئة اللعب، مثل تحركات الخصم، تعليمات المدرب، أو مواقع زملائه في الفريق. أما الانتباه، فهو القدرة على التمييز بين المعلومات المهمة وتجاهل المشتتات. وقد أظهرت الدراسات أن اللاعبين الأكثر تركيزاً يتمتعون بقدرة أفضل على قراءة مجريات اللعب، واتخاذ قرارات أسرع وأكثر دقة، مما يمنحهم تفوقاً تنافسياً واضحاً

في سياق المنافسات، يواجه اللاعب ضغوطاً متزايدة قد تؤثر سلباً على تركيزه وانتباهه. ومن هنا تبرز

أهمية التحضير النفسي كجزء أساسي من الإعداد للمباريات، حيث تُستخدم استراتيجيات متعددة مثل :

التصور العقلي، وتمارين التنفس، والتحفيز الذاتي، بهدف تعزيز التركيز وضبط الانفعالات. فالتحكم في الحالة النفسية يساهم في الحفاظ على الانتباه وتجنب التشتت الذهني، مما ينعكس بشكل مباشر على جودة الأداء داخل الملعب

و لتخصص الباحث و رؤيته لهذه الإشكالية من خلال مجتمعه تبادر إلى ذهنه التساؤل التالي :

*- ما مدى تأثير التركيز والانتباه على أداء لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة، و ما هي طرق التحضير النفسي المناسب ؟

التساؤلات الجزئية :

*- ما هو التركيز والانتباه في المجال الرياضي ؟

*- ما هو دور التركيز والانتباه في تحسين الأداء الفني والتكتيكي للاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة؟

*- إلى أي مدى يسهم التحضير النفسي في تعزيز التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم قبل وأثناء

المباريات؟

*- ما هي أهم الأساليب والاستراتيجيات المستخدمة من قبل المدربين والأخصائيين النفسيين لتحسين

تركيز اللاعبين خلال المنافسات؟

2-فرضيات الدراسة :

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه سابقا قمنا بوضع الفرضية العامة التي إقترحناها كإجابة عن سؤال

البحث و هي كتالي :

الفرضية العامة :

*- يوجد تأثير إيجابي للتركيز والانتباه على أداء لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة، ويمكن تعزيز هاتين المهارتين من خلال التحضير النفسي المناسب

الفرضيات الجزئية :

*- يوجد ارتباط إيجابي بين مستوى التركيز والانتباه وبين الأداء الفني والتكتيكي للاعبي كرة القدم خلال المنافسة

*- تؤثر العوامل النفسية والبدنية (مثل التوتر، التعب، وضغط المباريات) سلبًا على مستوى التركيز والانتباه لدى اللاعبين

3-أهمية الدراسة :

*- تُعد القدرات العقلية والنفسية من العوامل الحاسمة في الأداء الرياضي، وخاصة في رياضة جماعية مثل كرة القدم التي تتطلب تركيزًا عاليًا وانتباهًا دائمًا طوال زمن المباراة. وتبرز أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على مدى تأثير التركيز والانتباه على أداء لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة، حيث تكون الضغوط النفسية والجسدية في ذروتها.

في ضوء العنوان الأول "التركيز والانتباه في المجال الرياضي"*- تسعى الدراسة إلى توضيح المفاهيم الأساسية لهاتين القدرتين العقليتين ودورهما في تحسين الاستجابة السريعة واتخاذ القرارات الدقيقة في اللحظات الحاسمة أثناء اللعب. كما تهدف إلى تحليل العلاقة بين شدة التركيز ومدى فعالية الأداء داخل الملعب، وارتباط ذلك بمستوى خبرة اللاعب والظروف المحيطة بالمباراة

*- التحضير النفسي خلال فترة المنافسة التركيز والانتباه فتتناول الدراسة الأساليب والاستراتيجيات النفسية المستخدمة لتقوية التركيز والانتباه قبل وأثناء المباريات. وتبرز أهمية الدعم النفسي والتدريب العقلي كجزء لا يتجزأ من الإعداد الشامل للاعب، إلى جانب التدريب البدني والتكتيكي

*- وبالتالي، فإن هذه الدراسة تكتسب أهميتها من كونها تساهم في تطوير برامج الإعداد النفسي للاعب كرة القدم، بما يضمن تعزيز قدراتهم العقلية وتحسين أدائهم أثناء المنافسات الرسمية، مما ينعكس إيجاباً على نتائج الفرق الرياضية بشكل عام.

4-أهداف الدراسة :

*- دراسة مفهوم التركيز والانتباه في المجال الرياضي: التعرف على أهمية ودور التركيز والانتباه في أداء لاعبي كرة القدم خلال المباريات والمنافسات

*- تحليل كيفية التحضير النفسي للاعبين خلال فترة المنافسة: فهم الاستراتيجيات النفسية التي يستخدمها اللاعبون للحفاظ على تركيزهم وانتباههم أثناء المنافسة

*- تقييم تأثير التركيز والانتباه على الأداء الرياضي: قياس مدى تأثير مستويات التركيز والانتباه على أداء اللاعبين في المواقف التنافسية

5-التعريف بمصطلحات البحث :

1-5- التركيز:

التعريف الإصطلاحي : يُعرّف التركيز في علم النفس بأنه قدرة الفرد على توجيه انتباهه على معلومات أو أفكار أو مواقف أو أشياء دون أخرى، مع تجاهله للمحفّزات المُنافسة التي من شأنها تشتيته (The

(Four Basic Moves to Strengthen Focus", psychologytoday, Retrieved

5-2 الإنتباه :

التعريف الإصطلاحي : العملية النفسية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى (فاخر عاقل. علم النفس. ط7، بيروت: دار العلم للملايين، 1981، ص621).

5-3 كرة القدم :

التعريف الإصطلاحي :

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين كل فريق من 11 لاعب يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه هرمى الهدف و يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (مأمور حسن ال سلمان كرة القدم بين مصالح و المفسد الشرعية. 1998 لبنان بيروت)

التعريف الإجرائي : كرة القدم هي رياضة جماعية تُلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبًا (بما

في ذلك حارس المرمى)، على ملعب مستطيل مغطى بالعشب أو العشب الصناعي (يتراوح طوله بين 90 و 120 مترًا وعرضه بين 45 و 90 مترًا). الهدف الرئيسي للعبة هو تسجيل الأهداف عن طريق دفع كرة قدم كروية (بمحيط يتراوح بين 68 و 70 سم ووزن يتراوح بين 410 و 450 جرامًا عند بداية المباراة) إلى مرمى الفريق الخصم (بارتفاع 2.44 متر وعرض 7.32 متر) باستخدام أي جزء من الجسم باستثناء الأيدي أو الأذرع (باستثناء حارس المرمى ضمن منطقة الجزاء الخاصة به).

تُلعب المباراة على شوطين، مدة كل شوط 45 دقيقة صافية (إجمالي 90 دقيقة)، مع استراحة بين الشوطين لا تتجاوز 15 دقيقة. يتم احتساب التوقيات والإصابات كوقت بدل ضائع يضيفه الحكم في نهاية كل شوط. يتم التحكم في سير المباراة بواسطة حكم رئيسي، يساعده حكمان مساعدان (خطيان)

وحكم رابع، والذين يطبقون قوانين اللعبة الـ 17 الصادرة عن المجلس الدولي لكرة القدم (IFAB). يُعلن عن الفائز في المباراة بناءً على عدد الأهداف المسجلة من قبل كل فريق في نهاية الوقت الأصلي والإضافي (إن وجد).

6- الدراسات السابقة و المشابهة :

الدراسة الأولى :

- دراسة عكة سليمان علي الحوري 2000-2001:

العنوان :علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين .

المشكلة : ما مدى علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين ؟

الأهداف :

1-التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب و دقة التصويب لدى لاعبو المنتخب

الوطني للناشئين

2-التعرف على العلاقة بين درجة التركيزالانتباه و دقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين؟

3-التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه و درجة تركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني

للناشئين؟

الفروض :

-هناك علاقة ارتباط معنوية بين زمن التركيز الانتباه قبيل التصويب و دقة التصويب

- هناك علاقة ارتباط سالبة بينت درجة الانتباه و دقة التصويب

-هناك علاقة ارتباط سالبة بين زمن التركيز الانتباه قبيل التصويب ودرجة تركيز الانتباه

المنهج : وصفي

عينة البحث :

من المجتمع الاصلي للبحث : 80 بلمئة - 16 لاعبا يمثلون

اهم الاستنتاجات :

-وجود ارتباط معنوي موجب بين التركيزالانتباه قبيل اداء التصويب على الهدف و دقة التصويب و هذا

يحقق الفرض الاول للبحث

أهم التوصيات :

-التاكيد على ان يستغرق اللاعب الفعرة ازنمية الكافية لتعبئة قواه النفسية و البدنية ضمن

الحدود الزمنية المثلى

الدراسة الثانية :

اثر التدريب الرياضي في تنشيط بعض القدرات الفكرية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال(14-15سنة)

-دراسة صفة الانتباه التركيز - :

هدف من هذه الدراسة معرفة ان كان هناك تاثير التدريب الرياضي لكرة القدم على صفة التركيز الانتباه

حيث اشتمل البحث على افراد تتراوح اعمارهم بين (14-16 سنة) عددهم 32 ينقسمون الى ممارسين

لرياضة كرة القدم بالنادي الرياضي للهواة (امل بوسعادة) صنف اشبال عددهم 19 و غير ممارسين

للرياضة عددهم 13 و هم تلاميذ تتوفر كل الشروط و المقاييس العلمية و الاجتماعية و النفسية و استعمل المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وهو محاولة التثبيت و التحقق من الفرضيات عن طريق مقارنة توافقها مع المعطيات التي جمعها بواسطة التجريب و استخدم الادوات المناسبة كاستمارة (برودون و انفيموف) للانتباه الى المعدل و توصل هذا البحث الى بعض النتائج منها :

*الدور الفعال الذي يلعبه التدريب الرياضي في تنشيط بعض القدرات الفكرية لدى لاعبي كرة القدم

*وجود فرق في تركيز الانتباه و ذلك لصالح لاعبي كرة القدم احسن منه عند غير الممارسين للرياضة وهاذا ما يتطابق مع فرضيات البحث الجزئية

- واوصى الباحث على اجراء الدراسة حول علاقة التدريب الرياضي بمظاهر الانتباه الاخرى التي لم يتم دراستها و على ايجاد العلاقة بين صفة تركيز انتباه و بعض المهارات الحركية المختلفة لكل نشاط رياضي (بن شريف سليمان و اخرون .2006-2007)

7-التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة التي اهتمت بالتركيز و الانتباه وعلاقته بالأداء لدى لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة و يمكن إبراز أهم ما تم إستخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية :

*- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها

*- تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية

*- تحديد العينة وطريقة إختيارها و حجمها

*- تحديد محتوى الأدوات المناسبة و المطبقة لهذه الفئة

*- تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات

*- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة الفروض و أهداف الدراسة الحالية

و لقد وجدنا أيضا : لقد واجهنا اهتماما كبيرا من خلال مراجعتنا للدراسات السابقة ان تكون في المجال التدريبي و بلاخص ان تكون في كرة القدم و بالرغم من ان الدراسات السابقة تنوعت لتشمل كرة اليد و كرة القدم وكرة الطائرة و التي تشابهت في منهجية البحث و الادوات المستعملة كما اظهرت الدراسات هذهالواقع الحالي للتدريب و علاقة التركيز والانتباه و مدى تأثيرها على لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة و خاصة في هذه المرحلة العمرية (فئة 17 سنة)

الباب الأول
الدراسة النظرية

الفصل الأول

التركيز و الإنتباه

في المجال الرياضي

تمهيد :

أصبحت الرياضة الحديثة أكثر تعقيدًا وتطورًا، ولم تعد تقتصر على الجانب البدني فقط، بل أصبحت تتطلب تفاعلًا متكاملًا بين القدرات الجسدية، النفسية، والعقلية. ومن بين أهم هذه الجوانب العقلية التي تؤثر بشكل مباشر في الأداء الرياضي: **التركيز والانتباه**. ففي ظل السرعة الكبيرة للمنافسات، وضغط الجمهور، والتوقعات العالية من المدربين والإعلام، يواجه الرياضيون تحديات ذهنية يومية تتطلب منهم الحفاظ على مستوى عالٍ من اليقظة والانضباط العقلي

إن التركيز هو القدرة على توجيه الانتباه إلى مهمة معينة أو هدف محدد لفترة زمنية دون التشتت، بينما يشير الانتباه إلى القدرة على إدراك وتصفية المعلومات الحسية والمحيطية لتحديد ما هو مهم وما يجب تجاهله. في المجال الرياضي، يُعد امتلاك هاتين المهارتين أمرًا بالغ الأهمية، سواء أثناء التدريب أو أثناء خوض المنافسات. فغالبًا ما تحسم المباريات بلحظات قصيرة تتطلب ردود فعل دقيقة واتخاذ قرارات فورية، لا يكون اللاعب قادرًا على تنفيذها بفاعلية دون تركيز ذهني كامل

وقد أظهرت الدراسات أن الرياضيين الذين يتمتعون بتركيز عالٍ يكونون أكثر قدرة على التحكم في مشاعرهم، وتحمل الضغوط النفسية، واستعادة الأداء بعد الأخطاء، وهي عوامل جميعها ترتبط مباشرة بتحقيق الإنجاز الرياضي. لذلك، أصبح إعداد الرياضيين ذهنيًا لا يقل أهمية عن إعدادهم بدنيًا، وأصبحت البرامج التدريبية تشمل على تمارين ذهنية وتقنيات تركيز مثل التصور الذهني، التأمل، والتحكم في التنفس.

إن فهم آليات التركيز والانتباه، والعوامل المؤثرة فيهما، والطرق العلمية لتطويرهما، يفتح آفاقًا جديدة نحو رفع جودة الأداء الرياضي، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي. ومن هنا، تبرز أهمية تناول هذا الموضوع بشكل علمي وعملي لفهم تأثيره على التميز الرياضي وهذا ما سنقوم بطرحه في الفصل والتعمق في محتواه

مدخل إلى الباب الأول :

يُعد التركيز والانتباه من العوامل النفسية الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء الرياضي، سواء على مستوى التدريب أو أثناء المنافسة. فالرياضي، مهما بلغ من قوة بدنية ومهارات فنية، لا يستطيع تحقيق الأداء الأمثل ما لم يكن قادراً على توجيه انتباهه بدقة نحو المهام المطلوبة، والحفاظ على تركيزه رغم الضغوط والتشتتات المحيطة.

الانتباه هو القدرة على توجيه الموارد الذهنية نحو مثير معين، بينما يُقصد بالتركيز الاستمرارية في هذا التوجيه دون الانجراف وراء مشتتات داخلية أو خارجية. وتزداد أهمية هذين العاملين في الرياضات التنافسية التي تتطلب قرارات سريعة ودقة عالية في التنفيذ، مثل كرة القدم، والتنس، والرماية، وسباقات السرعة

وقد أثبتت الدراسات الحديثة في علم النفس الرياضي أن تطوير مهارات الانتباه والتركيز يمكن أن يحدث فرقاً ملموساً في نتائج الأداء، بل إنه يُعد من أبرز الفروق بين الرياضي المتمكن والعادي. ولهذا، أصبح الاهتمام بالجوانب النفسية جزءاً لا يتجزأ من إعداد الرياضيين، حيث يتم إدماج تقنيات مثل "التركيز الذهني (Mindfulness)"، والتصور العقلي، وتمارين التنفس ضمن البرامج التدريبية

في هذا السياق، يصبح من الضروري فهم طبيعة التركيز والانتباه، أنواعهما، والعوامل المؤثرة عليهما، إضافة إلى طرق تنميتها وتوظيفها بفعالية، وهو ما سيتم التطرق إليه في هذا العمل

أولاً : التركيز .

1- التركيز الذهني:

لا يوجد تعريف واضح للتركيز في علم النفس، أمّا بالنسبة لتعريفه بشكلٍ عام فلم يتفق التربويون على مفهوم موحد للتركيز، وأغلبهم قام بالجمع بين التركيز والانتباه؛ فمن خلال التعريفات التي تناولت مفهوم التركيز نجد أن معظمها لم يتناوله بمعزل عن مفهوم الانتباه، حيث يُعرّف التركيز على أنّه توجيه للنشاطات العقلية والنشاطات النفسية نحو شيءٍ واحدٍ محدد، كما أنّه انتقاء موضوع من المواضيع التي تشغل التفكير، والبحث فيها، ممّا يجعل الموضوع الذي يثير التفكير في حيز الوعي وبؤرة الشعور (FOCUS", psychologydictionary, Retrieved 2/4/2022. Edited.)

و يعرف ايضا :

يُعرّف التركيز في علم النفس ب أنّه قدرة الفرد على توجيه انتباهه على معلوماتٍ أو أفكارٍ أو مواقفٍ أو أشياء دونَ أخرى، مع تجاهله للمحفّزات المُنافسة التي من شأنها تشتيته عن هدفه

(The Four Basic Moves to Strengthen Focus", psychologytoday, Retrieved)

وهي مهارة تعتمد على معالجة معلوماتٍ محدّدة في لحظةٍ معيّنة أثناء ضبط عناصرٍ أخرى، فهو إذاً طريقة لإدارة المحفّزات الفعّالة وغير الفعّالة من أجل تحقيق أكبر منفعة

(How Psychologists Define Attention", Very Well Mind, Retrieved. Edited)

وقد يكون هذا التركيز داخلياً يشملُ العواطف والمشاعر والإشارات الوجدانية والمعرفية داخل ذات الفرد، وقد يكون خارجياً يشملُ الإشارات البيئية المحيطة في الفرد

(attentional focus", APA Dictionary of Psychology, Retrieved)

كيف عرف علماء علم النفس التركيز: 1-1

يقول عالم النفس وليام جيمس في كتابه مبادئ علم النفس: التركيز هو استحوادُ العقل -في شكلٍ واضحٍ وحيويٍّ- على واحدٍ من بين عدّة أشياء ممكنة في وقتٍ واحدٍ أو قطاراتٍ فكريّةٍ متزامنة، إنّه يعني الانسحاب من بعض الأشياء من أجل التعامل بفعاليّةٍ مع أشياءٍ أخرى .

يقول الكاتب ريمز ساسون في كتابة قوة الإرادة والانضباط الذاتي: "التركيز يعني السيطرة على الانتباه، إنها القدرة على تركيز العقل على موضوع أو فكرة واحدة، وفي الوقت نفسه استبعاد كلّ الأفكار والمشاعر والأحاسيس الأخرى غير ذات الصلة من العقل

2- أنواع التركيز:

-ينقسمُ التركيزُ إلى أربعة أنواعٍ رئيسةٍ :

1-2- التركيز واسع النطاق: يعني توجيه التركيز على عدّة أشياء في وقتٍ واحدٍ، ومثال ذلك: لاعبو الرياضة الذين يَبقون متأهّبين لأيّ تغييرٍ مُحتملٍ في ساحة الملعب.

2-2- ضيق التركيز المتعمّد: يعني توجيه التركيز نحو شيءٍ أو شيئين فقط، وتجاهل الأشياء الأخرى كلّها، ومثال ذلك: عندما يُريد أحدهم طرق الباب فإنّه يركّز في تلك اللحظة على الباب فقط

2-3- التركيز الخارجي المتعمّد: يعني توجيه التركيز إلى أشياء ماديّة أو حركات أو أشخاص فعليّين مُمتثلين أمام الفردن ومثال ذلك: عندما يُركّز المُصارع في حلبة السّجال على تحركات خصمه ليتمكّن من تسديد الضربات المحتملة بشكلٍ مناسب.

2-4- التركيز الداخلي المتعمّد: يعني توجيه الفرد انتباهه إلى مشاعره وأفكاره الذاتيّة، ومثال ذلك: عندما يستمع مدرب المصارعين إلى حدسه فيما يمكن أن يتصرّف به تلاميذه وتوجيههم بناءً على ذلك

(Types of Attentional Focus", Kelsey Davis, Retrieved)

3-العوامل المؤثرة في التركيز :

يتأثر التركيز بعواملٍ داخليةٍ وخارجيةٍ مختلفة، منها :

3-1-الإلهاء: قد يحصل نتيجة وجود محفزات أخرى بسيطة في محيطك

3-2-قلة النوم: حيث تؤدي قلة النوم إلى انخفاض مستويات اليقظة والانتباه

3-3-قلة النشاط البدني: تجعلك التمارين الرياضية مثلاً تشعر بكثيرٍ من الحيوية والنشاط على مدى

اليوم

3-4-عادات الأكل: فإن لم تمنح دماغك التغذية اللازمة فإن عمله ونشاطه سيتأثر تبعاً لذلك

3-5-البيئة: قد تسبب الضوضاء مثلاً أو الأضواء الساطعة التشتيت وضعف الإدراك

(Improve your focus and concentration: 15 ways to build your skills", Better Up, Retrieved)

4-طرق لتحسين التركيز الذهني :

يُمكن للشخص بأن يقوم بتحسين تركيزه الذهني، لكن الأمر يحتاج إلى بعض من التدريب والوقت

والجهد، حيث أنّ الشخص قد يضطر إلى تغيير بعض العادات اليومية، وفيما يلي ذكر لبعض النصائح

من علم النفس، والتي يُمكن اتباعها لتطوير وتحسين التركيز الذهني :

*-لقيام بتقييم التركيز العقلي: يُفضّل قبل البدء بعملية تحسين التركيز العقلي القيام بتقييم مدى قوة

التركيز الذهني في الوقت الحالي، فإذا كان الشخص يقوم بتحديد أهدافه ومهامه وتقسيمها إلى أقسام

صغيرة، ويقوم بأخذ فترات راحة قصيرة، ثم يستطيع العودة إلى عمله بسرعة فهو لديه مهارات تركيز جيدة

إلى حدٍ ما، ولكن يمكنها أن تكون أقوى مع القليل من التدريب، أمّا إذا كان الشخص لا يُمكنه التخلص من المشتتات بسهولة، ويفقد مساره بشكل دائم فإنّ العمل على تقوية تركيزه يحتاج إلى المزيد من الوقت

*-التخلص من المشتتات: حيث يجب على الشخص أن يتخلص من كل ما يشتت تركيزه في مكان العمل، مثل: الأصوات المزعجة والمرتفعة، أو التحدث بشكل دائم مع الزملاء في مكان العمل، أو إيقاف تشغيل التلفاز أو الراديو، وتتخلص الطريقة المثلى في طريقة السيطرة على مصادر الملهيات هذه بتخصيص وقت ومكان محددين وطلب الشخص تركه بمفرده لتلك الفترة الزمنية.

*-الحرص على التفكير في اللحظة الحالية: حيث أنّه من الصعب على الشخص أن يبقى في أعلى مراحل التركيز طالما أنّه يُفكّر بالماضي أو المستقبل؛ لذلك عليه العمل على تعلّم كيفية العيش في الوقت واللحظة الحالية

*-الحرص على أخذ استراحات قصيرة: يبدأ التركيز بالانخفاض عند العمل على مهمة ما لفترة زمنية طويلة، حيث يعتقد الباحثون أنّ الفرد يستنفذ جميع موارد الانتباه عند التركيز لفترة زمنية طويلة، لذلك يجب على الشخص التحويل عن أي شيء آخر لا علاقة له بالمهمة التي يعمل بها، وذلك لإعادة شحن الطاقة واستعادة التركيز

endra Cherry (17/9/2021), "7 Useful Tips for Improving Your Mental Focus",)

(verywellmind, Retrieved 31/1/2022. Edited.

5-الحالات التي تؤثر على التركيز :

تتفاوت الأسباب التي تشتت التركيز في كونها أسباب متعلقة بالظروف المحيطة كظروف العمل، وبين كونها أسبابًا متعلقة بالحالات الصحية العقلية، وفيما يلي ذكر لهذه الحالات الصحية العقلية التي تؤثر سلبًا على التركيز : الأشخاص الذي يُعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه: حيث أنّ هؤلاء

الأشخاص يُعانون من تحديات في التعلم والذاكرة، ويُمكن أن يُساهم العلاج لديهم في تخفيف أعراض نقص الانتباه والتركيز

الأشخاص الذين لديهم ضعف معرفي يؤثر على التركيز والذاكرة والتعلم: يمكن أن تشمل هذه المشكلات إعاقة في النمو، أو إصابات في الدماغ، أو حالات عصبية تسبب مشاكل في وظائف المخ لأشخاص المصابون بارتجاجات وإصابات في الرأس: والتي قد تؤثر على الذاكرة والتركيز

(Crystal Raypole (3/9/2019), "12 Tips to Improve Your Concentration", healthline,)

ثانياً : الإنتباه .

1-تعريف الانتباه : يعد الانتباه احد الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية الأخرى كالتذكر أو التخيل أو التصور أو التفكير أو التعلم، إذ أن الإنسان عندما يتعامل مع المحيط يجب أن يعرف هذا المحيط حتى يستطيع حماية نفسه من الإخطار، والشرط الأول هو إن ينتبه إلى ما يهمله من هذه البيئة وان يدركها بحواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها وان يسيطر عليها بعقله وعضلاته، إذا فالانتباه هو الخطوة الأولى لتكيف الفرد مع المحيط

لقد تناول علماء النفس موضوع الانتباه بالعديد من التعاريف :

1-1-1- عرفه (حلمي المليجي. علم النفس المعاصر . ط8،بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 2000، ص197):

بأنه توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه

1-2-2- عرفه (نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي. التعلم الحركي. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص181) :

بأنه استعداد إدراكي عام يقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف معين ككل أو كجزء

1-3- وعرفه (فاخر عاقل. علم النفس. ط7، بيروت: دار العلم للملايين، 1981، ص621). :

بأنه العملية النفسية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى

أن هذه التعاريف التي ورد ذكرها تنطبق على الانتباه ومن وجهة نظر علم النفس العام، لكنها لا تنطبق

عليه ومن وجهة نظر علم النفس الرياضي، فبرغم من الانتباه ظاهرة عامة في البيئة المحيطة بالفرد إلا انه يختلف إلى حد كبير في المجال الرياضي، فيقول عنه (يحيى النقيب) بان مصطلح الانتباه يستخدم في وصف العملية التي يقوم الرياضي من خلالها بادراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة لديه عندما يركز انتباهه على شيء معين

1-4- ويعرفه (وجيه محبوب_ علم الحركة، التعلم الحركي. جامعة بغداد: بيت الحكمة ، 1989، ص181):

بأنه قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي ومعرفة ما يحدث بالتفاعل مع الأجهزة والأدوات والمهارات كلها عنصر انتباهي مهم في الحركات الصعبة. كما يعرف الانتباه بأنه تكيف حركي عقلي معاً لشيء من الأشياء، فهو تكيف حركي لان الانتباه تصاحبه ردود أفعال تعمل على كف جميع الحركات التي لا تلائم الموقف، وهو تكيف عقلي فيه اختيار وكف في أن واحد (محمد مختار متولي ومحمد إسماعيل ابراهيم. مبادئ علم النفس. ط10، السعودية : وزارة المعارف 1985، ص198)

ومن خلال الاطلاع على التعاريف التي ورد ذكرها يمكن تعريف الانتباه بأنه العملية التي يتم من خلالها التركيز على اختيار منبهات حسية دون غيرها عن طريق استعداد الفرد إدراكيا، لأنه لكي يتعلم الفرد شيئاً يجب أن ينتبه ثم يدرك وبالتالي فالانتباه يساعدنا في معرفة الأشياء وسرعة فهمها

2-أنواع الانتباه :

1-2- يقسم من حيث الدافع إليه إلى ما يأتي :

*-الانتباه الإرادي(الطوعي) :

وهو التوجيه المقصود للإحساس نحو موضوع بذاته ، وفيه يتجه الفرد إلى هدف يختاره مثل توجيه

الفرد انتباهه إلى عمل ما أو فكرة معينة.

*-الانتباه اللاإرادي (القسري):

هو اتجاه الإحساس نحو موضوع معين دون تدخل الشخص في ذلك ، وفيه يتخذ الفرد موقفاً سلبياً

من الانتباه إذ تصل إليه المؤثرات من البيئة مسترعية انتباهه دون أرادة الشخص مثل الانتباه إلى

الأصوات العالية كأطلاقه مسدس مثلاً.

*-الانتباه التلقائي (العادي):

وهو الانتباه إلى شيء ما بدافع فطري غريزي، وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهداً، بل يمضي

سهلاً طبيعياً، وفي الوقت نفسه لا تختفي الإرادة منه كلياً، ولا يبذل لقاء ذلك جهداً ولا صراعاً مع رغباته.

*- الانتباه الاستباقي:وهو توجيه وتجميع الإحساسات حول موضوع معين لم يظهر في مجال الانتباه

مثل تركيز انتباه الفرد وتأهبه لمثير لم يظهر بعد، أي توقع الفرد حدوث شيء مثل انتظار أطلاقه

المطلق في سباقات السباحة والعدو وكذلك صافرة الحم في الكرة الطائرة قبل الإرسال.

*-الانتباه المشتق:وهو تغير نوع الانتباه حسب المؤثر المنتبه إليه أو المؤثر الذي أجبرنا على الانتباه

إليه قسرياً، مثلا تحول الانتباه اللاإرادي أحيانا إلى انتباه أرادي أو انتباه ...

(خالد عبد المجيد عبد الحميد. تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال بالكرة الطائرة-رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية

التربية الرياضية، 1989، ص26-27).

2-2- ويقسم الانتباه من حيث طبيعة الموضوع إلى ما يأتي :

*-الانتباه الداخلي: يعرفه (هاشم احمد سليمان . علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة.

رسالة الماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1988، ص23).

وهو الانتباه وتركيز الذهن إلى الأحاسيس الداخلية وحول الشعور والتفكير، مثلاً التأمل في كيفية

أداء الإرسال بالكرة الطائرة أو كيفية أداء التصويب على الهدف في لعبة كرة اليد أو كرة السلة.

*- الانتباه الخارجي: وهو الانتباه وتركيز الذهن إلى المواضيع أو المؤثرات الخارجية أي البيئة

المحيطة بالفرد مثلاً، ارض الملعب، المنافس، الجمهور، درجة الحرارة، الضوء، الأداة.

ثالثاً: ويقسم الانتباه من حيث السمة إلى ما يأتي:(أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة المفاهيم-

التطبيقات. ط2، القاهرة : دار الفكر العربي، 1997، ص36).

*-الانتباه الواسع: ويتناسب مع اغلب الألعاب الجماعية إذ أن المطلوب أن يكون

اللاعب يقظاً وواعياً لتحركات المنافسين وفي نفس الوقت متابعاً لتحركات زملائه.

*-الانتباه الضيق: ويعني أن يكون الرياضي يقظاً أو واعياً بشيء واحد أو منطقة

صغيرة نسبياً كما في العاب الرماية أو عند أداء لاعب كرة السلة الرمية الحرة أو

التصويب.

3- مظاهر الإنتباه :

* - حجم الانتباه Amount:

يقصد بحجم الانتباه عدد المعلومات أو المثيرات التي يمكن للاعب الانتباه إليها من بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن.

فعلى سبيل المثال قد يكون حجم الانتباه بالنسبة للاعب في كرة القدم في موقف معين يتضمن كل

من الكرة وبعض اللاعبين المنافسين وبعض اللاعبين الزملاء والحكم مثلاً، في حين يكون حجم الانتباه بالنسبة للاعب في موقف آخر يتضمن اللاعب المنافس فقط كما هو الحال بالنسبة لركلة الجزاء في كرة القدم.

* - شدة الإنتباه

يقصد بشدة الانتباه درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة وبالتالي كلما زادت شدة الانتباه نحو مثيرات معينة كلما تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الانتباه.

* - انتقاء الانتباه Selection:

يقصد بانتقاء الانتباه القدرة على اختيار المثير الهام الذي ينبغي التركيز عليه وإغفال المثيرات الأخرى غير الهامة.

* - ثبات الانتباه Stability:

يقصد بثبات الانتباه قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً.

* - توزيع الانتباه Distribution:

يقصد بتوزيع الانتباه قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد، أو توجيه انتباهه نحو استيعاب وفهم أكثر من معلومة من مصادر مختلفة وقت واحد.

* - تحويل الانتباه Shifting :

يقصد بتحويل الانتباه هو قدرة اللاعب على سرعة وتوجيه انتباهه من مثير معين إلى مثير آخر.

* - تشتت الانتباه Distraction:

تشتت الانتباه هو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً (أي ثبات الانتباه) وانتقال الانتباه بين مثيرات متعددة في نفس الوقت.

* - تركيز الانتباه Concentration:

يستخدم مصطلح التركيز والانتباه بصورة مترادفة في المجال الرياضي ، ولكن عند معرفة معنى الانتباه يكون الأمر سهلاً للتفريق بين المصطلحين، إذ إن هنالك فرقاً بينهما من حيث الدرجة وليس

(عبد الستار جبار الصمد. فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة. ط1، عمان: دار الفكر العربي، 2000، ص66-

(.67)

النوع فالانتباه أهم من التركيز والأخير نوع من تضيق الانتباه وتشبيته على مثير معين فالتركيز يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه وشدته. ويمكن تعريف التركيز بأنه القدرة على عزل كل المثيرات

وتوجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط (أسامة كامل راتب. المصدر السابق، ص361)

أن تركيز الانتباه هو اصطلاح يشار به إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إحدى محتويات الذاكرة الحركية، أو الى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه (

سعد رزوقي. موسوعة علم النفس. ط1، بيروت: الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1977، ص74)

كما يعرف تركيز الانتباه بأنه الاستعداد الإدراكي العام الذي يقوم بتوجيه شعور الرياضي نحو موقف معين ككل أو جزء، فإذا كان الموقف معروف للرياضي يكون الانتباه، أما إذا كان الموقف جديد كلياً فيزداد الانتباه ويتم التركيز على هذا الموقف الجديد (معيوف ذنون حنتوش. علم النفس الرياضي. جامعة الموصل: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987، ص62)

أن لتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التدريب الرياضي، إذ يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال مراحل البناء الرياضي، كما يمكن استخدامه في عملية الإعداد النفسي للمنافسة، إذ يشير (هاشم سليمان، 1988) إلى تأكيد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظراً لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي على تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات (هاشم احمد سليمان. المصدر السابق، ص29).

وتختلف القدرة على تركيز بين اللاعبين، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز على الآخرين والبعض الآخر يكون أكثر عرضه للإضراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه، وتجدر الإشارة إلى أن التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وإثناء المباراة .

في بداية الدقائق الأولى للمباراة إذ يشير (كامل الويس، 1984) بأنه يجب أن لا تخفى عن المدربين بان التركيز يتأثر سلبياً في حالة حمى البداية، إذ نلاحظ إن هنالك نقصاً في قدرة اللاعب على التركيز فضلاً عن الشرود الذهني والتهيج العام المصحوب بقلّة الاستعداد للأداء (كامل طه الويس. علم النفس الرياضي في التربية الرياضية. بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1984، ص120).

ويذكر (عبد الستار الضمد، 2000) أن: خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها، فتارة يتميز بالشدّة وتارة أخرى بالتشتت، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن إن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية (عبد الستار جبار الضمد. المصدر السابق، ص 68).

الفصل الثاني

فعالية التحضير

النفسي على الاداء

الرياضي في كرة القدم

خلال مرحلة المنافسة

تمهيد :

تُعد المنافسة الرياضية، وخاصة في كرة القدم، من البيئات الأكثر تطلبًا من الناحية النفسية والبدنية على حد سواء. فهي لا تقتصر فقط على المهارات الفنية واللياقية، بل تتجاوز ذلك لتشمل الجوانب الذهنية التي تلعب دورًا محوريًا في تحديد أداء اللاعب على أرض الملعب. من بين هذه الجوانب، يبرز **التحضير النفسي** كأداة فعالة لتحسين الأداء والمحافظة على التركيز والانتباه، خاصة خلال فترات الضغط المرتفع والرهانات الكبرى التي ترافق المباريات التنافسية

إن التحضير النفسي لا يُعد رفاهية أو ترفًا، بل هو عنصر أساسي في بناء اللاعب المتكامل القادر على مواجهة التحديات الذهنية والضغط النفسية التي تفرضها المنافسة. فخلال المباريات، يتعرض اللاعب إلى مجموعة من المشتتات والانفعالات، مثل الجماهير، ضغط النتيجة، توقعات المدرب، وحجم الخصم، ما يهدد بزعزعة استقراره الذهني وتشتت تركيزه. ومن هنا، تأتي أهمية البرامج النفسية التي تهدف إلى تطوير قدرات اللاعبين على الصمود الذهني، التحكم في القلق، وتنمية مهارات التركيز والانتباه.

وقد أظهرت الدراسات الحديثة في علم النفس الرياضي أن اللاعبين الذين يخضعون لبرامج تحضير نفسي منتظمة يظهرون قدرة أعلى على ضبط مشاعرهم، واستعادة تركيزهم بسرعة بعد المواقف الضاغطة، واتخاذ قرارات أكثر دقة في اللحظات الحاسمة من المباراة. كما يُسهم التحضير النفسي في تعزيز الثقة بالنفس، وتحفيز الدافعية الداخلية، وتقليل مستويات التوتر والقلق، وهي جميعها عناصر ترتبط ارتباطًا

وثيقًا بجودة التركيز والانتباه

ويشمل التحضير النفسي مجموعة من التقنيات والاستراتيجيات مثل التصور الذهني، وضبط التنفس، والتحدث الذاتي الإيجابي، وتمارين الاسترخاء، والتدريب على التركيز، بالإضافة إلى بناء الروتين الذهني

قبل المباراة. كل هذه الأساليب تهدف إلى تجهيز اللاعب نفسيًا لتقديم أفضل أداء ممكن في مختلف ظروف المنافسة، مهما كانت شدتها.

انطلاقًا من ذلك، فإن دراسة فعالية التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة تعد خطوة مهمة لفهم الكيفية التي تؤثر بها الجاهزية النفسية على مستوى التركيز والانتباه لدى اللاعبين، وبالتالي على نتائج الفريق ككل. كما تتيح هذه الدراسة تقييم الأساليب النفسية المستخدمة حاليًا، ومدى قابليتها للتطبيق والنجاح في بيئة رياضية عالية الضغط مثل كرة القدم التنافسية

وبما أن التركيز والانتباه هما من المتغيرات النفسية الأكثر حساسية للضغوط الخارجية والداخلية، فإن تناول موضوع التحضير النفسي لا يُعد مكملاً للبحث فقط، بل جزءًا لا يتجزأ منه، يفتح المجال لفهم شامل للعمليات الذهنية المصاحبة للأداء الرياضي، وتحديد آليات دعم اللاعب نفسيًا لتحقيق أعلى درجات الجاهزية الذهنية خلال المنافسة

مدخل الباب الثاني :

تُعدّ المنافسات الرياضية، ولا سيما في رياضة كرة القدم، بيئة ديناميكية تتسم بالضغط النفسي والتوتر العالين، مما يستدعي إعداداً متكاملًا للاعبين لا يقتصر على الجوانب البدنية والفنية فحسب، بل يمتد ليشمل التحضير النفسي كعنصر حاسم في تحقيق الأداء الأمثل. فخلال فترة المنافسة، يتعرض اللاعبون لمجموعة من التحديات النفسية مثل القلق، التشتت الذهني، ضغط الجماهير، وتوقعات الجهاز الفني والإعلام، الأمر الذي قد يؤثر بشكل مباشر على مستويات التركيز والانتباه، وهما من بين العوامل النفسية الجوهرية التي تلعب دوراً محورياً في تحديد جودة الأداء واتخاذ القرار داخل الملعب

يُشير التحضير النفسي إلى مجموعة من التقنيات والاستراتيجيات التي تهدف إلى تعزيز الجاهزية الذهنية للاعب، بما يضمن له التفاعل الإيجابي مع المواقف التنافسية وتجنّب الانفعالات السلبية. وتتضمن هذه العملية جوانب متعددة منها التدريب على التحكم في القلق، تقنيات الاسترخاء، التصور العقلي، التحفيز الذاتي، إدارة الانتباه، بالإضافة إلى تنمية الثقة بالنفس والتكيف مع متغيرات المنافسة. وتُعدّ هذه العناصر ضرورية للمحافظة على درجة عالية من التركيز والانتباه، خصوصاً خلال اللحظات الحاسمة التي تتطلب سرعة استجابة ودقة في اتخاذ القرار.

وتكتسب فاعلية التحضير النفسي أهمية خاصة في كرة القدم نظراً لخصوصية اللعبة من حيث سرعة الإيقاع، تعدد المهام الذهنية والبدنية، والتقلبات اللحظية في مسار المباراة. فاللاعب الذي يتمتع بتحضير نفسي جيد يكون أقدر على توجيه انتباهه نحو العناصر المهمة في بيئة اللعب مثل حركة الكرة،
تموضع

الزملاء والخصوم، والتعليمات التكتيكية، مع تقليل الانشغال بالمؤثرات الخارجية أو الأفكار السلبية علاوة على ذلك، يُظهر عدد من الدراسات النفسية والرياضية أن الفرق واللاعبين الذين يتلقون تحضيراً

نفسياً منظماً ومنهجياً يتمتعون بمستويات أعلى من التركيز خلال المباريات، ويبدون قدرة أفضل على الحفاظ على الاستقرار الانفعالي والثقة تحت الضغط. كما تشير الأبحاث إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين جودة التحضير النفسي وكفاءة الأداء الإدراكي للاعب، مما يعكس التأثير المباشر لهذا النوع من الإعداد على جوانب التركيز والانتباه

وعليه، فإن دراسة فاعلية التحضير النفسي خلال فترة المنافسة تُمثل مدخلاً مهماً لفهم الديناميات النفسية التي تسهم في تطوير الأداء الرياضي، خاصة في لعبة تتطلب استمرارية في الانتباه وقدرة على التركيز الفوري مثل كرة القدم. كما أن هذا الجانب يُشكل مرتكزاً أساسياً للبرامج التدريبية الحديثة التي تسعى إلى إعداد اللاعب بصورة شمولية تتكامل فيها الجوانب النفسية مع المهارية والبدنية

ان النشاط البدني الرياضي فرض نفسه كعامل من عوامل التربية العامة وهو نصر نصر قوي ووسيلة أساسية في اعداد الفرد وتطوير جوانب حياته البدنية والفكرية والنفسية كما تزوده بالخبرات والمهارات الواسعة التي تساعده في التكيف والتأقلم وهذا ما رأى ساهرون عليه من مسؤولين ومدربين وتقنيين لشروط الموضوعية والعلمية التي تسهم في تدريب وتطوير هذا النوع من النشاط.

ولكي يمكن اعداد اللاعب الرياضي اعدادا شاملا ومتزنا ومتكاملا في عمليه التدريب الرياضي ويحقق اعلى مستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري ان يراعي في ذلك الاعداد لاربعة جوانب ضرورية وهامة هي الاعداد البدني الاعداد المهاري الاعداد الخططي والاعداد التربوي النفسي على اعتبار ان الشخصيه عباره عن ثلاثه ابعاد بدنيه انفعاليه معرفيه (محمد حسن. علم النفس علاوي. 2002. ص 24)

ومن الميادين التي اهتم بها العلماء علم النفس المجال الرياضي يعد التقدم الذي وصلت اليه الرياضه في القرن الحالي انعكاسا لماذا الاهتمام بالرياضة في العالم سواء كان بالنسبة للاعبين او المدربين وقد يكون من ابرز جوانب الاهتمام بالرياضي هو الجانب النفسي له اذ يتعرض للعديد من الضغوطات النفسية والاجتماعية سواء في فترات المنافسه ام فترة التدريب ومنه على ادائه الرياضي المهني وهذا من خلال ثلاث جوانب هي :

*-الجانب المعرفي : تمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل مدى التركيز والانتباه الذاكرة والقدرة العقلية والقدرة على الاستجابة

*-الجانب الانفعالي : حيث يزداد التوتر الفيزيولوجي والنفسي وينخفض الاحساس ويظهر الاكتئاب

*-الجانب السلوكي : وهو سلوك الفرد مثل الغيابات نقص الميول و الإضطرابات (محمد عبد العزيز عبد المجيد. بدون سنة. ص54)

1- مفهوم الإعداد النفسي : ويقصد به ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية والتي تعتبر من اهم العوامل لبناء الشخصية السوية داخل أرضية الملعب وتحضير التركيز والانتباه وتطويرهما بشكل جيد(حنفي محمود مختارالأسس العلمية في تدريب كرة القدم دارالفكر العربي 1998.ص 85)

2- التحضير النفسي في كرة القدم : ان عمليه التدريب عمليه مبنية على اسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلين عن بعضهما البعض الشق التعليمي ويشمل الاعداد البدني والتكتيكي اشق النفسي التربوي هذا الشق له اهمية مثل الشق التعليمي تماما فالاعداد النفسي يسرع عمليه التكوين الامكانيات النفسيةالضروريه باستعمال اجراءات النفسيه المختلفه(محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي.ص 26)

واذا تتبعنا بدقه منافسات كره القدم الحديثه وما يبده اللاعب من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفه واذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب واعداده من حيث الحجم وشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة واهمية المباراة وذلك من خلال اعداد اللاعب اعدادا سليما وعلميا من اجل ان نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها واحراز الفوز المنشود وعند الحديث عن موضوع الاعداد النفسي بكرة القدم علينا ان نتذكر النقاط التالية :

*-أولا : بهذا اعداد الكلمات الحماسيه والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب او الاداري الاثارة الحماس للاعبين واجعلهم يقاتلون من اجل تحقيق الفوز باي ثمن

*-ثانيا : فقد أصبح موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم أحد العناصر الأساسية للعبة

*-ثالثا : لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسألة الإعداد النفسي و هو لا يحمل المؤهلات العلمية و الخبرة

في هذا المجال

*- رابعا : لا يجب أن نتصور و نحن نتحدث عن الأهمية البالغة للإعداد النفسي أن يكون هذا الإعداد

سيكون بديلا عن العناصر الأخرى

*-خامسا : ان الهدف الاساسي فلكره القدم هو جعل اللاعب قادرا على تحمل التدريب وخوض المباريات

بشكل المطلوب (عايش دليمي و لحر عبد الحق .1997.كرة القدم.جامعة مستغانم)

3-الخصائص النفسية للاعب كرة القدم :

تتمثل الخصائص النفسية للاعب كره القدم في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى المشاعر

وروع الفريق العمل والعقلانية الى اخره ومن جهة اخرى تتمثل في التوازن الانفعالي فلا بد من مراعاة هذا

العاملات تجاه سوابق العائلية المدرسية الاجتماعية للاعب كره القدم فالتوازن الانفعالي يتجلى من خلال

القدرة على السيطرة على الدوافع والانفعالات عموما ابطال العالم العدوانى يقابلون على تحويل العنوان يتم

التسارع وبهذه الطريقة قادمه على استجابته بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل

سريع والتقييم بدقه لقائهما طريقه لاعبهم وكذلك يتحمل قرارات الحكام متجاوزات الجمهور والخروج بنتائج

ايجابية من الهزيمة وتوسيع تركيزهم وانتباههم داخل مباريات وتركيز على كل شيء على اللاعبين

والتعليمات مدربهم وتعليمات مدربهم والانتباه على الاخطائهم والخروج بنتائج ايجابية من الهزيمة وفضله

من ذلك ما تطور المعاناه بسلوكية

(.selection et preparation des jeunes footballeur .paris.)1985(AKramov.)

4-اهمية التحضير البدني لإعداد النفسي في كرة القدم :

اللياقة البدنية لها الاثر المباشر على مستوى الاداء الفني والخطاطي للاعب وخاصة اثناء المباريات ولذلك فان التدريب على اللياقة البدنية يكون ايضا خلال التدريب المهاري والخطاطي والتمارين التي تنتمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طوال العام فهذا يساهم في التحضير النفسي بشكل جيد فاثناء فترة اعداد تعطى اهمية كبرى لتحضير النفسي والبداني الذي ينمي الصفات السرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة اما اثناء فتره مباريات فتقل هذه التمرينات ولكي لا تهمل تعطى تمرينات البنائية الخاصة في منتصف فتره الاعداد وخلال فتره المباريات

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الاعداد النفسي والبدني بالوقت الذي تستغرقه فترة مباريات نجد انها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الاعداد وهناك صفة بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الاعداد لذلك فانه يتحكم عليه ان تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة للاعب خلال فترة المباريات ايضا ولقد ثبت علميا ان السرعة لا تبقى ثابتة للعب بل يفقد سرعته اذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها ومن هنا فقد اصبح لوما على المدرب ان يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم او الحفاظ عليها خلال فترة المباريات

ولقد اثبتت البحوث التي اجديت ان الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن اسرع اذا كانت تدريب

يشمل ايضا تمرينات تعمل على تنميه الصفات البدنية الاخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت بالعكس

فان العمل والتركيز على تنمية الصفة بدنية واحدة اثناء التدريب لا ياتي بالاثر السريع المطلوب لذلك

فان من واجب المدرب ان يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف الى تنمية

صفات بدنية واحده (حنفي محمود مختار.(1988).الاسس العلمية في تدريب كرة القدم.مصر. دافر الفكر العربي

5- دور المدرب في ثبات الاداء الرياضي و تحسين التركيز و الانتباه و الجانب النفسي :

بعد ثبات الاداء الرياضي للاعب احد مؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث انها تعتبر عن ارتفاع وازدهار كافة الجوانب واعداده اذ يتاثر هذا بثبات بجملة عوامل منها درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات وكيفية التحكم في الانفعالات اللاعب اثناء المنافسة والدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة وثبات الاداء الحركي للاعبين يعني قدرة او الامكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عالم من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب او المسابقات في اطار حاله نفسية ايجابية ويؤثر على حاله ثبات الاداء الحركي مجموعه من العوامل النفسية منها الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل التذكر الانتباه سرعه رد الفعل التركيز سواء كانت عالية او منخفضة شدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود افعال العصبية المترتبة عن ذلك بغض النظر عن حالة الاجهاد وصعوبة الخارجية والصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة او الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز (محمد حسن علاوي .سيكولوجية التدريب و المنافسات.1987 ص 28 29)

المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل واثناء المنافسة تحت مختلف الظروف او الدوافع والاشكال سواء كانت صعوبات داخلية ام خارجية فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجه ثبات اداء اللاعبين خلال المباراة كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة العلاقات النفسية والاجتماعية بين افراد الفريق والتي تساعد على الاداء الثابت للفريق المتمثلة بدرجة التحام او تماسك الفريق مما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة

6- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية و تاثيرها على أداء اللاعب :

تعتبر المنافسات الرياضية عاملة هاما وضروريا لكل نشاط رياضي ويرى ان الرياضة لا تعيش بدون منافسة وان عملية التدريب الرياضي بمفردها ذاتا قوي على اي معنى الا بارتباطها باعداد الفرد لكي يحقق احسن ما يمكن من مساواه في الاداء خلال المنافسة والمباريات الرياضة وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي الا اختبار نتائج عمليات التدريب الرياضي ولكن لا ينبغي ان ننظر الى المنافسة الرياضية على انها نوع من انواع الاختبار فحسب وانما على انها نوع هام من العمل التربوي اذ انها تساهم في التأثير على تنميه وتطوير مهارات وقدرات الفك وتشكيل سماته الخلقية والادارية من اهم هذه الخصائص النفسيه ما يلي:

*- ان المنافسة الرياضية ما هي الا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي احراز الفوز والتسجيل احسن مستوى من الاداء ولا يتاسس ذلك على الدوافع الذاتية الفرد فحسب بل ايضا دوافع الاجتماعية (محمد حسن علاوي .سيكولوجية التدريب و المنافسات .1987. ص 30)

*- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لاقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل احسن مستوى ممكن من الاداء وتعتبر هذه الناحية من اهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنميه الكثير من خصائصه وسمته النفسية والخلقية والادارية

*- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الادراك والانتباه والتركيز وعملية التفكير وتصور اذ تحتاج المنافسة الرياضية الى استخدام كل هذه الوظائف لاقسام ممكن من اجل تحقيق نتيجة ايجابية والتمكن من اداء جيد داخل المباريات

*- تتميز المنافسات الرياضيه بحدوثها في حضور جمهور غافير من المشاهدين الامر الذي لا يحدث في كثير فروع الحياة اليومية ويختلف تأثير المشاهدين على الفرض الرياضي اختلافا واضحا فتاره يساعد

على رفع المستوى الرياضي وتارة اخرى يكون سبب في عدم نجاحهم مثل فقدان التركيز والانتباه داخل الميدان وايضا نقص في تطبيق تعليمات المدربين والتعليمات الفنية

*- تجرى المنافسات الرياضيه طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفه وتجدد هذه القواعد وقوانين ولوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لانواع النشاط ولسلوك الفرد وبذلك تجبر الافراد على احترامها من العمل بمقتضاه ومن ناحيه اخرى تتضمن مقارنه العادلة بين المستويات الرياضي بعضها ببعض الاخر

*- وقد يرى البعض الاخر ان التنافس بطبيعة ما هو الا صراعي يستهدف الفوز والتفوق على الاخرين وكثير ما يرى المتنافس في منافسة خصوم له كما ينظر البعض الى التنافس رياضي نظره فيها كثير من المغالاة عندما يرى فيها الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الارقام وتفوق الرياضي ويتناسون ان اصول الى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من نواحي التي يسعى اليها كل مجتمع ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الاوحد (علاوي محمد حسن .سيكولوجيه التدريب والمنافسات 1987. صفحه 30 32 /)

*- لمعنى الاخير امكانية الاعتماد على العمل وتفكيرهم متازين والارت الشخصي له ويرى توماس 1989 ان علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديده كالتقده والاستعداد والدافعية واغلبها تتشكل مفهوم الاداء حيث ذكر سنجر 1975 ان الاداء والمهارات المكتسبة ويضيف توماس ان الاداء هو الاستادات بالاضافة الى المهارات المكتسبة (عروسي ومعمر 2004 2005)

*- ويعرف عصام عبد الخالق 1992 الاداء بصفة عامة حيث يذكر هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لافضل سلوك ممكن نتيجة لتاثيرات متبادلة للقوة الداخلية غالبا ما يؤدي بصوره فردية نشاط او س

لوك يوصل الى نتيجته هو المقياس الذي تقاس به نتائج تعلم ابو وسيلة للتعبير عن عمليه التعليم تعبيراً سلوكياً (عصام عبد الخالق .1992. التدريب الرياضي .القاهره .دار الفكرالعربي)

*- ويستخدم محمد نصر الدين رضوان 1994 واخرون مصطلح الاداء بنفس المعنى ومفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الاداء الاقصى ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل مهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات والمهارات (رضوان محمد نصر الدين 1992. مقدمه في تقويم والتربيه الرياضيه ص 3. القايره دار الفكر العربي)

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الدراسة

الإستطلاعية

و منهجية البحث

تمهيد :

نتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري كان لابد لي من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها إختيار المنهج المتابع في هذا البحث وكذلك مجالات العينة التي تم اختيارها له وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها

1-الدراسة الإستطلاعية :

بعد الإطلاع على الدراسات المتشابهة وبعض الكتب المتخصصة في الميدان استخلصت ملامح للأسئلة التي تخدم بحثي وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمت بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحث هذا والمتمثل في التركيز والانتباه وعلاقته بأداء لاعبي كرة القدم توجهت الى أندية القسم الولائي لولاية سعيدة وبالتحديد نادي ترجي بوخرص (فئة أقل من 17 سنة) واتصلت بلاعبيه من أجل الوقوف على واقع أهمية تحضير النفسي وخصوصا التركيز والانتباه وعن دوره في تحقيق وتطوير أدائهم وتم من خلال هذه الدراسة تقديم إستبيان للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات

2- مجالات البحث**1-2 المجال البشري :**

شملت عينة البحث لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة و قد بلغ عددهم 12 لاعب

2-2 المجال الزمني :

إنقسم المجال الدراسي الذي قمت به في هذه الدراسة الى مرحلتين :

-المرحلة الأولى :قسم خاص بالجانب النظري و الذي تسرعت بإنجازه في فترات إمتدت من 15 فيفري إلى غاية شهر أفريل 2025

- المرحلة الثانية :قسم خاص بالجانب التطبيقي إمتدت من تاريخ تسليم الإستهبان 20 أفريل و تم إسترجاعها 2 ماي 2025

2-3 المجال المكاني :

أجريت البحث على لاعبي ترجي بوخرص (القسم الولائي سعيدة) فئة أقل من 17 سنة

3-متغيرات البحث :

المتغير المستقل : مستوى التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم

المتغير التابع : هو الأداء الرياضي

4-مجتمع و عينة البحث و خصائصها :

يواجه الطالب عند شروعه في القيام ببحثه في مشكلة تحديد نطاق العمل اي اختيار مجتمع البحث والعينة المقصودة وفي هذا الأساس يتكون مجتمع بحثي من لاعبي كرة القدم للقسم الولائي وبالتحديد نادي الترجي بوخرص فئة اقل من 17 سنة وقد حرصت إلى الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إخترت العينة بطريقة مقصودة للبحث.

5-المنهج المتبع :

إعتمدت في بحثي هذا على المنهج الوصفي التحليلي بالأسلوب المسحي وهذا لملائمة لطبيعة موضوعي

6- أساليب و طرق البحث :

6-1 جمع المعلومات و كيفية تطبيقها :

إن حصولي على المعلومات الكافة والبيانات المهمة المتعلقة بالدراسة يسهل على الإلمام بأغلب جوانب الدراسة وتأتي هذه العمليات مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف طرق جمع المعلومات والبيانات حسب إختلاف الموضوع كما تختلف كيفية تطبيق هذه الطرق على حسب المجال الذي تمت فيه الدراسة ولقد لجأت في بحثي إلى إستعمال الطرق التالية :

6-6-1 طريقة الإستبيان :

يعتبر وسيلة لجمع المعلومات يستعمل كثيرا في البحوث العلمية وعن طريق الاستبيان تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الاصيل ويتمثل في جملة من الأسئلة والتي تكون بدورها إما مغلقة أو نصف مغلقة أو مفتوحة أو إختيارية ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم إستخلاص النتائج منها . باختيار الإستبيان لكونه يسمح لي بجمع المعلومات وتحليلها بسهولة ويكون تعريف هذه الأنواع من الاسئلة كما يلي :

أ-الأسئلة المغلقة : وهي الأسئلة التي تقدم فيها خيارات محددة مسبقا للإجابة .

مثال من الإستبيان :-أستطيع التركيز على اللعبة حتى في وجود تشتيت خارجي-

ويطلب من اللاعب الإختيار بين :

(دائما / أحيانا /نادرا/ أبدا)

ب-أسئلة مقياس ليكرت : وهذا شكل خاص من الأسئلة المغلقة يقيس درجة الإتفاق أو التكرار

مع العبارات على مقياس رباعي من (دائما إلى ابدا)

صدق الأداة : صدق الإستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه

للتأكد من صدق أداة الدراسة قمت باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الإستبيان يقيس ما أعد له حيث قمت بتوزيع الإستبيان على مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم وبالإعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي بناها المحكمون قمنا بإجراء التعديلات التي إتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صيغها بعضها الآخر

6-1-2 الطريقة الإحصائية :

بعد جمع كل الاستثمارات الخاصه باللاعبين نقوم بتفريق وفرز الاستبيانات وتتم هذه العملية بحساب عدد إختيارات درجات الانطباق (مثال أبدا : عدد ما)

-بعدها يتم حساب النسبة المئوية :

عدد الإختيارات *100/عدد الإجابات

- *- تحليل الانحدار المتعدد لتأثير التركيز والانتباه على أداء لاعبي كرة القدم
- *- معامل ارتباط بيرسون بين مستوى التركيز والانتباه وبين الأداء اللعيبين
- *- المتوسط والانحراف لاستجابات أفراد العينة حول محور التركيز
- *- المتوسط والانحراف لاستجابات أفراد العينة حول محور الانتباه

7-صعوبات البحث :

تجلت صعوبات البحث فيما يلي :

-صعوبة في إعداد أسئلة الإستمارة

-صعوبة في إستلام البيانات

الخلاصة :

يهدف هذا الاستبيان إلى قياس مستوى التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، من خلال مجموعة من العبارات التي تعكس الجوانب الذهنية والسلوكية المرتبطة بالتركيز أثناء المباريات والتدريبات.

يتكوّن الاستبيان من 20 عبارة تمثل مواقف مختلفة يواجهها اللاعبون داخل الملعب، مثل القدرة على تجاهل المشتتات، تذكر التعليمات، اتخاذ القرارات السريعة، وملاحظة تحركات الفريق الخصم. وقد صيغت العبارات بأسلوب مباشر وواضح يتناسب مع الفئة العمرية المستهدفة.

يعتمد الاستبيان على مقياس ليكرت الخماسي لتحديد درجة انطباق كل عبارة على اللاعب، حيث تتراوح الإجابات

(أبداً - نادرًا - أحيانًا - دائمًا).

تم تصميم الاستبيان ليوزع على عينة من 20 لاعبًا، بهدف جمع بيانات كمية قابلة للتحليل الإحصائي، تعكس مستوى الانتباه والتركيز الذهني لدى اللاعبين

الفصل الثاني

عرض وتحليل
النتائج

فرضيات الدراسة :

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه سابقا قمنا بوضع الفرضية العامة التي إقترحناها كإجابة عن سؤال البحث و هي كالتالي :

1-الفرضية العامة :

*-يوجد تأثير إيجابي للتركيز والانتباه على أداء لاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة، ويمكن تعزيز هاتين المهارتين من خلال التحضير النفسي المناسب

الجدول رقم (01) يبين تحليل الانحدار المتعدد لتأثير التركيز والانتباه على أداء لاعبي كرة القدم

الدالة الإحصائية	مستوى المعنوية	T	Beta	الخطأ المعياري S.E	B	
	0.000	6.488		0.876	5.661	الثابت
يوجد اثر	0.002	3.581	1.179	0.212	0.758	التركيز
لا يوجد أثر	0.550	0.609	0.201	0.177	0.108	الانتباه
نموذج الانحدار:					0.962	معامل التحديد R ²
Y= 5.661+0.758 X ₁					0.981	معامل الارتباط R

يتبين من النتائج الإحصائية المبينة في الجدول (01) أن هناك تأثير ذو دلالة إحصائية لأثر التركيز على أداء اللاعبين وذلك استنادا إلى قيمة اختبار (t) التي قدرت بـ (3.581) وبقية معنوية (0.002) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، بينما جالء محور الانتباغ يشير إلى عدم وجود تأثير على أداء اللاعبين بقيمة معنوسة (0.550) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)

كما يتضح أيضا أن قيمة Beta (1.179) ومعامل التحديد (R² = 0.962) وهذا يعني أن التغيير في أداء اللاعبين يفسر التغيير في التركيز بنسبة (96.2%)

2-الفرضيات الجزئية :

2-1-الفرضية الجزئية الأولى:

*- يوجد ارتباط إيجابي بين مستوى التركيز والانتباه وبين الأداء الفني والتكتيكي للاعبين كرة القدم خلال المنافسة.

الجدول رقم (02) يوضح قيم معامل ارتباط بيرسون بين مستوى التركيز والانتباه وبين الأداء اللعبيين

أداء اللاعبين		
0.980**	معامل الارتباط	التركيز
0.000	Sig	
0.966**	معامل الارتباط	الانتباه
0.000	Sig	

حسب نتائج الجدول (02) نجد أن قيم معامل ارتباط بيرسون تراوحت بين (0.96) و(0.98) وهي كلها جاءت دالة إحصائياً بمستوى دلالة (0.01) وعليه يمكن القول بوجود ارتباط إيجابي بين مستوى التركيز والانتباه وبين الأداء الفني والتكتيكي للاعبين كرة القدم خلال المنافسة.

2-2-الفرضية الجزئية الثانية:

*- تؤثر العوامل النفسية والبدنية (مثل التوتر، التعب، وضغط المباريات) سلباً على مستوى التركيز والانتباه لدى اللاعبين

الجدول رقم (03) يبين المتوسط والانحراف لاستجابات أفراد العينة حول محور التركيز

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
مرتفع	,918	3,00	أستطيع التركيز على اللعبة حتى في وجود تشتيت خارجي
مرتفع	,851	3,25	لا أفقد تركيزي بسهولة أثناء المباراة
مرتفع	,973	3,00	أتمكن من تذكر تعليمات المدرب أثناء اللعب
مرتفع جداً	,681	3,40	أستطيع التركيز على تحركات الكرة واللاعبين في الوقت نفسه
مرتفع	,910	2,75	أستطيع التركيز حتى في المباريات التي لا تهمني كثيراً
مرتفع جداً	,875	3,35	أعود إلى تركيزي بسرعة إذا حصل خطأ أو ضياع فرصة

مرتفع	1,099	2,95	لا أغفل التفاصيل الصغيرة في التعليمات الفنية
مرتفع	0,856	3,10	التركيز

يتضح أن متوسط استجابات أفراد العينة تراوح بين 2.75 و3.40، وهي تقع في المستوى المرتفع إلى مرتفع جداً، ما يشير إلى مستوى تركيز جيد بشكل عام لدى اللاعبين.

الفقرة التي حصلت على أعلى متوسط (3.40) تتعلق ب القدرة على التركيز على تحركات الكرة واللاعبين في الوقت نفسه وهي مهارة مهمة في سياق الأداء التكتيكي، بينما سجلت أدنى قيمة (2.75) في فقرة التركيز حتى في المباريات التي لا تهمني كثيراً، ما يشير إلى أن الدافعية قد تلعب دوراً في مستوى التركيز.

عليه يمكن القول إن اللاعبين يمتلكون مستوى تركيز جيد، خاصة في مواقف اللعب المهمة أو الديناميكية، لكن قد يحتاج البعض إلى دعم نفسي أو تدريبي للحفاظ على التركيز في جميع ظروف المباراة.

الجدول رقم (04) يبين المتوسط والانحراف لاستجابات أفراد العينة حول محور الانتباه

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
مرتفع جداً	,988	3,35	ألاحظ تحركات اللاعبين من الفريق الخصم بسرعة
مرتفع جداً	,875	3,35	أنتبه لتغييرات مراكز زملائي أثناء المباراة
مرتفع	,933	3,15	أستطيع سماع توجيهات المدرب أثناء اللعب
مرتفع	,910	3,25	لا تفوتني التعليمات التكتيكية أثناء التدريب
مرتفع	1,124	3,00	ألاحظ التغييرات الصغيرة في أسلوب لعب الفريق الخصم
مرتفع جداً	1,501	3,60	أحافظ على نفس مستوى الانتباه طوال مدة المباراة
مرتفع	1,137	2,85	أنتبه لمواضع ضعف الفريق المنافس
مرتفع	1,022	3,22	الانتباه

يتضح من خلال نتائج الجدول (04) أن المتوسطات الحسابية جاءت متراوحة ما بين 2.85 و3.60، ما يشير إلى أن مستوى الانتباه لدى أفراد العينة يصنف بين مرتفع ومرتفع جداً.

حيث سجل أعلى متوسط جاء في الفقرة التي تتعلق ب الحفاظ على نفس مستوى الانتباه طوال مدة المباراة (3.60)، وهي مؤشر مهم على قدرة اللاعب على الاستمرارية الذهنية خلال اللقاء، بينما كان أدنى متوسط (2.85) متعلقاً ب الانتباه لمواضع ضعف الفريق المنافس، ما قد يدل على ضعف نسبي في الوعي التحليلي للمباراة أو قلة التركيز على الجوانب التكتيكية الدقيقة.

إذن يمكن القول من خلال النتائج أن أفراد العينة يظهرون مستوى جيدا من الانتباه، خاصة في ملاحظة تحركات الخصم وزملائهم أثناء اللعب، غير أن بعض الجوانب التكتيكية الدقيقة لا تزال بحاجة إلى مزيد من التطوير والانتباه خلال التدريب والمباريات.

الإستنتاجات :

بالنظر إلى نتائج الاستبيان الموزع على 20 لاعبًا، والذي تناول ثلاثة محاور رئيسية هي: أداء اللاعب، التركيز، والانتباه، يمكن التوصل إلى عدد من الإستنتاجات الهامة التي تعكس صورة شاملة عن الجوانب الذهنية والمعرفية للاعبين أثناء المباريات. أظهرت البيانات أن محور "أداء اللاعب" جاء بنتائج إيجابية بوجه عام، حيث عبّر معظم اللاعبين عن قدرتهم على اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة تحت الضغط، والالتزام بتطبيق الخطط التكتيكية، والاحتفاظ بوعيهم بمواقعهم داخل الملعب. وهذا يدل على وجود أساس متين في الجانب الذهني المرتبط بمهارات اللعب الأساسية والتصرفات الحاسمة أثناء المباريات. ومع ذلك، برزت نقطة ضعف تتعلق بتأثر بعض اللاعبين نفسيًا عندما يتأخر الفريق في النتيجة، مما يشير إلى وجود حاجة ماسة لتعزيز الصلابة الذهنية والقدرة على التعامل مع المواقف السلبية

فيما يخص محور التركيز، أظهرت النتائج أداءً جيدًا بشكل عام، حيث عبّر اللاعبون عن قدرتهم على الحفاظ على تركيزهم أثناء اللعب، خاصة في ظل الضغوط والتشويشات الخارجية. كما تمكن عدد كبير منهم من تذكر التعليمات الفنية والتركيز على تحركات الكرة واللاعبين في آنٍ واحد، وهو ما يعكس وعيًا عاليًا باللعبة أثناء سيرها. غير أن بعض اللاعبين أظهروا ضعفًا نسبيًا في الحفاظ على التركيز خلال المباريات التي لا تثير اهتمامهم، بالإضافة إلى ميلهم لتجاهل بعض التفاصيل الفنية الدقيقة، وهو ما يمكن تحسينه من خلال تدريبات تركيز متقدمة وخلق دوافع داخلية مستمرة لدى اللاعبين

أما محور الانتباه، فقد كان الأقل من حيث الإيجابية مقارنة بالمحورين الآخرين، رغم أن النتائج العامة لا تزال ضمن المستوى المقبول. فقد أظهر اللاعبون استجابة جيدة في ملاحظة تحركات الفريق

الخصم والانتباه لتوجيهات المدرب، لكن لوحظ وجود صعوبة لدى عدد من اللاعبين في النقاط التغيرات الطفيفة في خطط اللعب أو أسلوب الخصم، وكذلك في الحفاظ على نفس مستوى الانتباه طيلة فترة المباراة. هذا التباين يشير إلى أن بعض اللاعبين بحاجة إلى تدريب موجه لتحسين انتباههم للتفاصيل التكتيكية وتطوير وعيهم اللحظي في الملعب بصورة عامة، تعكس النتائج وجود بنية ذهنية جيدة لدى معظم اللاعبين، لكن مع بعض الثغرات المهمة التي يجب معالجتها عبر برامج تدريب نفسي ذهني مخصصة، تشمل التعامل مع الضغوط، تعزيز الصلابة الذهنية، وزيادة القدرة على الانتباه المستمر وتثبيت التركيز في الظروف المختلفة. ومن المهم أيضًا ملاحظة التفاوت الواضح بين اللاعبين في الاستجابات، ما يعزز أهمية تقديم الدعم الفردي إلى جانب التدريبات الجماعية

الإقتراحات و التوصيات :

استنادًا إلى نتائج الاستبيان، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التي تسهم في تعزيز الأداء الذهني للاعبين وتطوير قدراتهم في الملعب. من أبرز التوصيات ضرورة إدماج تدريبات ذهنية منتظمة ضمن البرنامج التدريبي العام، تشمل تمارين التركيز والتحكم في الانفعالات، إضافة إلى جلسات الدعم النفسي لتحسين القدرة على التعامل مع الضغوط ومواقف التأخر في النتيجة. كما يُنصح بتصميم تدريبات تحاكي مواقف اللعب الواقعية، خصوصًا تلك التي تتطلب تركيزًا عاليًا أو وعيًا تكتيكيًا دقيقًا، وذلك من أجل تحسين الاستجابة في اللحظات الحاسمة. ينبغي أيضًا تكثيف العمل على تنمية مهارات الانتباه للتفاصيل الصغيرة في تحركات الخصم وخطط اللعب، عبر مراجعة الفيديوهات والأنشطة التحليلية البسيطة. وفيما يتعلق باللاعبين الذين أظهروا ضعفًا في بعض الجوانب، يُستحسن إعداد برامج تدريب فردية موجهة، تركز على تحسين التركيز والانتباه، وتعزز الدافعية الذاتية حتى في المباريات الأقل أهمية. إن تنفيذ هذه التوصيات بشكل متكامل من شأنه أن يسهم في رفع المستوى الذهني العام للفريق وتحقيق أداء أكثر استقرارًا وفعالية في مختلف الظروف التنافسية

خاتمة

خاتمة :

ختامًا، تُظهر نتائج الاستبيان أهمية الجانب النفسي في أداء اللاعبين خلال المنافسات، حيث يؤثر التركيز، الانتباه، والقدرة على التعامل مع الضغط بشكل مباشر على فاعلية اللاعب داخل الملعب. ومن هنا، يصبح التحضير النفسي خلال فترة المنافسة ضرورة لا تقل أهمية عن التدريب البدني والفني. ولتحقيق ذلك، يُقترح اعتماد مجموعة من الحلول العملية، أبرزها: تنظيم جلسات تحفيزية قصيرة قبل المباريات لترسيخ الثقة بالنفس وتعزيز الروح الجماعية، وتطبيق تمارين استرخاء ذهني مثل التنفس العميق والتصور العقلي الإيجابي بهدف تخفيف التوتر. كما يُستحسن تهيئة بيئة نفسية مستقرة عبر تقليل الضغوط الخارجية وتوفير الدعم العاطفي من الجهاز الفني. من المهم كذلك تشجيع اللاعبين على التعبير عن مخاوفهم أو قلقهم، وتوفير مستشار نفسي رياضي عند الحاجة. هذه الإجراءات مجتمعة تسهم في تهيئة اللاعب ذهنيًا للمنافسة، وتمنحه الأدوات اللازمة للحفاظ على استقراره النفسي والتركيز الكامل طوال فترة البطولة، مما ينعكس إيجابيًا على الأداء الفردي والجماعي

المصادر

و

المراجع

قائمة المصادر و المراجع :

The Four Basic Moves to Strengthen Focus", psychologytoday, Retrieved-1

2- فاخر عاقل. علم النفس. ط7، بيروت: دار العلم للملايين، 1981، ص. 621

3- مأمور حسن ال سلمان .كرة القدم بين مصالح و المفاسد الشرعية. 1998 لبنان بيروت

FOCUS", psychologydictionary, Retrieved 2/4/2022. Edited-4

The Four Basic Moves to Strengthen Focus", psychologytoday, Retrieved-5

How Psychologists Define Attention", Very Well Mind, Retrieved. Edited6-

attentional focus", APA Dictionary of Psychology, Retrieved-7

Types of Attentional Focus", Kelsey Davis, Retrieved-8

Improve your focus and concentration: 15 ways to build your skills", Better Up,

Retrieved-9

endra Cherry (17/9/2021), "7 Useful Tips for Improving Your MentalFocus",-10

verywellmind, Retrieved 31/1/2022. Edited.

Crystal Raypole (3/9/2019), "12 Tips to Improve YourConcentration",

healthline-11

12- حلمي المليجي. علم النفس المعاصر . ط8، بيروت: دار النهضة العربية للطباعة

والنشر، 2000، ص197

13- نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي. التعلم الحركي. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر

، 2000، ص181

14- وجيه محجوب_ علم الحركة، التعلم الحركي. جامعة بغداد: بيت الحكمة ، 1989 ، ص181

- 15- محمد مختار متولي ومحمد إسماعيل إبراهيم. مبادئ علم النفس. ط10، السعودية : وزارة المعارف 1985، ص198
- 16- خالد عبد المجيد عبد الحميد. تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال بالكرة الطائرة-رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1989، ص26-27.
- 17- هاشم احمد سليمان . علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة الماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1988، ص.23.
- 18- أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات. ط2، القاهرة : دار الفكر العربي، 1997، ص.36
- 19- عبد الستار جبار الصمد. فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة . ط1، عمان: دار الفكر العربي، 2000، ص66-67
- 20- سعد رزوقي. موسوعة علم النفس. ط1، بيروت: الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1977، ص74
- 21- معيوف ذنون حنتوش. علم النفس الرياضي. جامعة الموصل: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987، ص62،
- 22- كامل طه الويس. علم النفس الرياضي في التربية الرياضية. بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1984، ص120.
- 23- محمد حسن. علم النفس الرياضي علاوي. 2002. ص24
- 24- حنفي محمود مختار الأسس العلمية في تدريب كرة القدم دارالفكر العربي 1998. ص 85
- 25- عايش دليمي و لحر عبد الحق . 1997. كرة القدم. جامعة مستغانم
- 26- AKramov.(1985).selection et preparation des jeunes footballeur .paris
- 27- حنفي محمود مختار.(1988).الاسس العلمية في تدريب كرة القدم.مصر. دافر الفكر العربي .ص 63-54
- 28- محمد حسن علاوي .سيكولوجية التدريب و المنافسات. 1987. ص 28 29

29-عصام عبد الخالق .1992. التدريب الرياضي .القاهرة .دار الفكرالعربي

30-رضوان محمد نصر الدين 1992 . مقدمه في تقويم والتربيه الرياضيه ص 3 .القاهرة دار الفكر العربي

الملاحق

1-مذكرة تخرج ليسانس (علاقة تركيزالانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد - صنف أشبال)
من إعداد الطلبة (ب.عبد الرحمان /ع.عبد الكريم /ب. زين الدين) تحت إشراف الأستاذ مقراني
جمال 2014/2013

2- مذكرة ماستر (دور التحضيرالنفسي في زيادة مستوى أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة
الرياضية - من وجهة نظر المدربين) من إعداد فتح الله زكرياء تحت إشراف محمد
حجار 2021/2020

3- مذكرة ليسانس (أهمية الإعداد النفسي خلال مراحل الإعداد و المنافسة لدى لاعبي كرة
القدم) من إعداد (ق.حو/ ل.سيد احمد) تحت إشراف الأستاذ سنوسي فغلول
2024/2023

4-مذكرة الليسانس (أثر التعصب الجماهيري على السلوك العدواني لدى مشجعين كرة القدم)
من إعداد ق.محمد تحت إشراف بن برنو عثمان 2024/2023



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم-
معهد التربية البدنية و الرياضية
إستمارة إستبيان

التركيز والانتباه و علاقته بأداء لاعبي كرة القدم خلال فترة
المنافسة

*أجري الإستبيان على لاعبي تربي بوخرص أقل من 17 سنة الناشط في القسم الولائي ل سعيدة *

بصفتي طالب باحث في حاجة ماسة إلى مساهمتكم في إنجاز عملي بصفتكم
الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع نظرا لما تتمتعون به
من دراية وخبرة في مجال تخصصكم نرجو منكم إبداء رأيكم حول مدى
صلاحية هذه العبارات و أي إضافة أو حذف تبدل بما ترونه مناسباً
تقبلو مني فائق الاحترام والتقدير

إعداد الطالب : كريم يونس

الأستاذ المشرف : بن شني الحبيب

السنة الجامعية :

2025/2024

- استبيان تقييم مستوى التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة -

يرجى قراءة كل عبارة بعناية وتحديد درجة انطباقها (ابدا /نادرا/ احيانا /دائما) بوضع إشارة على درجة

إنطباق واحدة :

المحور الأول : محور الأداء

الرقم	السؤال	أبدا	نادرا	أحيانا	دائما
01	أستطيع اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة في مواقف الضغط				
02	أكون واعيًا جيدًا بمكاني في الملعب دائمًا				
03	لا يتشتت ذهني في الشوط الثاني رغم الإرهاق				
04	لا أتأثر سلبيًا إذا تأخرنا في النتيجة				
05	أستطيع تطبيق خطط اللعب بدقة				
06	أتابع سير الكرة حتى في حال لم أكن مشاركًا مباشرة				

المحور الثاني : محور التركيز

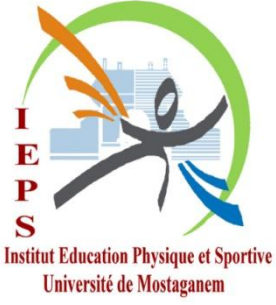
				أستطيع التركيز على اللعبة حتى في وجود تشتيت خارجي	07
				لا أفقد تركيزي بسهولة أثناء المباراة	08
				أتمكن من تذكر تعليمات المدرب أثناء اللعب	09
				أستطيع التركيز على تحركات الكرة واللاعبين في الوقت نفسه	10
				أستطيع التركيز حتى في المباريات التي لا تهمني كثيراً	11
				أعود إلى تركيزي بسرعة إذا حصل خطأ أو ضياع فرصة	12
				لا أغفل التفاصيل الصغيرة في التعليمات الفنية	13

المحور الثالث : محور الإنتباه

				ألاحظ تحركات اللاعبين من الفريق الخصم بسرعة	14
--	--	--	--	--	----

				أنتبه لتغييرات مراكز زملائي أثناء المباراة	15
				أستطيع سماع توجيهات المدرب أثناء اللعب	16
				لا تفوتني التعليمات التكتيكية أثناء التدريب	17
				ألاحظ التغييرات الصغيرة في أسلوب لعب الفريق الخصم	18
				أحافظ على نفس مستوى الانتباه طوال مدة المباراة	19
				أنتبه لمواضع ضعف الفريق المنافس	20

- توزع 20 نسخة من الإستبيان على 20 لاعب -



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم-
معهد التربية البدنية و الرياضية



إستمارة إستبيان

التركيز والإنتباه و مدى تأثيره على لاعبي كرة القدم خلال
فترة المنافسة

أعزائي اللاعبين نرجو منكم الإجابة على أسئلة الإستبيان بكل صدق و موضوعية بوضع إشارة

X عند الإجابة التي ترونها مناسبة علما أن إجابتكم تسهل موضوع دراستنا و شكر

إعداد : كريم يونس

الأستاذ المشرف : بن شني الحبيب

السنة الجامعية :

2025/2024

- استبيان تقييم مستوى التركيز والانتباه لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة -

يرجى قراءة كل عبارة بعناية وتحديد درجة انطباقها (ابدأ /نادرا/ احيانا /دائما) بوضع إشارة على درجة

إنطباق واحدة :

المحور الأول : محور الأداء

الرقم	السؤال	أبدأ	نادرا	أحيانا	دائما
01	أستطيع اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة في مواقف الضغط				
02	أكون واعيا جيدا بمكاني في الملعب دائما				
03	لا يتشتت ذهني في الشوط الثاني رغم الإرهاق				
04	لا أتأثر سلبا إذا تأخرنا في النتيجة				
05	أستطيع تطبيق خطط اللعب بدقة				
06	أتابع سير الكرة حتى في حال لم أكن مشاركا مباشرة				

المحور الثاني : محور التركيز

				أستطيع التركيز على اللعبة حتى في وجود تشتيت خارجي	07
				لا أفقد تركيزي بسهولة أثناء المباراة	08
				أتمكن من تذكر تعليمات المدرب أثناء اللعب	09
				أستطيع التركيز على تحركات الكرة واللاعبين في الوقت نفسه	10
				أستطيع التركيز حتى في المباريات التي لا تهمني كثيراً	11
				أعود إلى تركيزي بسرعة إذا حصل خطأ أو ضياع فرصة	12
				لا أغفل التفاصيل الصغيرة في التعليمات الفنية	13

المحور الثالث : محور الإنتباه

				ألاحظ تحركات اللاعبين من الفريق الخصم بسرعة	14
				أنتبه لتغييرات مراكز زملائي أثناء المباراة	15

				أستطيع سماع توجيهات المدرب أثناء اللعب	16
				لا تفوتني التعليمات التكتيكية أثناء التدريب	17
				ألاحظ التغييرات الصغيرة في أسلوب لعب الفريق الخصم	18
				أحافظ على نفس مستوى الانتباه طوال مدة المباراة	19
				أنتبه لمواقع ضعف الفريق المنافس	20

- توزع 20 نسخة من الإستبيان على 20 لاعب -

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,981 ^a	,962	,958	,793

a. Prédicteurs : (Constante), الانتباه, التركيز

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,981 ^a	,962	,958	,793

a. Prédicteurs : (Constante), الانتباه, التركيز

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	271,520	2	135,760	216,103	,000 ^b
	de Student	10,680	17	,628		
	Total	282,200	19			

a. Variable dépendante : أداء اللاعب

b. Prédicteurs : (Constante), الانتباه, التركيز

Coefficients^a

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés		
		B	Erreur standard	Bêta	t	Sig.
1	(Constante)	5,681	,876		6,488	,000
	التركيز	,758	,212	1,179	3,581	,002
	الانتباه	-,108	,177	-,201	-,609	,550

a. Variable dépendante : أداء_اللاعب

Corrélations

		أداء_اللاعب	التركيز	الانتباه
أداء_اللاعب	Corrélacion de Pearson	1	,980**	,966**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000
	N	20	20	20
التركيز	Corrélacion de Pearson	,980**	1	,990**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000
	N	20	20	20
الانتباه	Corrélacion de Pearson	,966**	,990**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	20	20	20

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
a7	20	1	4	3,00	,918
a8	20	2	4	3,25	,851
a9	20	1	4	3,00	,973
a10	20	2	4	3,40	,681
a11	20	1	4	2,75	,910
a12	20	1	4	3,35	,875
a13	20	1	4	2,95	1,099
التركيز	20	9	28	21,70	5,992
N valide (liste)	20				

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
a14	20	1	4	3,35	,988
a15	20	1	4	3,35	,875
a16	20	1	4	3,15	,933
a17	20	1	4	3,25	,910
a18	20	1	4	3,00	1,124
a19	20	1	5	3,60	1,501
a20	20	1	4	2,85	1,137
الانتباه	20	7	29	22,55	7,156
N valide (liste)	20				

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ