

نموذج الترخيص

انا الطالب

زيين طارق محمد أبو عبيد

أمنح الجامعة الأردنية و /أو من تفوضه ترخيصاً غير حصري دون مقابل بنشر و/أو استعمال و/أو استغلال و/أو ترجمة و/أو تصوير و/أو إعادة إنتاج بأي طريقة كانت سواء ورقية و/أو إلكترونية أو غير ذلك، رسالة الماجستير /الدكتوراه المقدمة من قبلي وعنوانها :

أثر نتائج التركيز الانتباه على مستوى الفلغ و دقة اللسة

في رياضة المبارزة -

وذلك لغايات البحث العلمي و /أو التبادل مع المؤسسات التعليمية والجامعات و /أو لاي غاية أخرى تراها الجامعة الأردنية مناسبة ، و أمنح الجامعة الحق بالترخيص للغير بجميع أو بعض ما رخصته لها.

اسم الطالب :

زيين طارق محمد أبو عبيد

التوقيع : زيين

التاريخ : ١٣ / ٦ / ٢٠٢٤

ب

أثر برنامج لتركيز الانتباه على مستوى القلق ودقة اللمسة في رياضة المبارزة

إعداد

زينب حلمي محمود أبو معيلي

المشرف

الدكتورة منال موفق البيّات

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في

الإشراف والتدريس في التربية البدنية

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

أيار، 2024

تعتمد كلية الدراسات العليا
هذه النسخة من الرسالة
التوقيع
التاريخ 12.6.2024

ج

ب

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة بعنوان (أثر برنامج لتركيز الانتباه على مستوى القلق ودقة اللمسة في رياضة المبارزة) وأجيزت بتاريخ 2024/5/27

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

.....

الدكتورة منال موفق البيات، مُشرفًا ورئيسًا
أستاذ مشارك - علم النفس الرياضي / المبارزة

.....

الأستاذ الدكتور بسام عبد الله مسمار، عضوًا
أستاذ - القياس والإعداد المهني الرياضي

.....

الأستاذ الدكتور خالد محمد عطيات، عضوًا
أستاذ - علم الحركة / المبارزة

.....

الأستاذ الدكتور مازن رزق حتاملة، عضوًا خارجيًا
أستاذ - علم النفس الرياضي
(جامعة اليرموك)

تعتمد كلية الدراسات العليا
هذه النسخة من الرسالة
التوقيع
التاريخ 2024 : 6 : 12

الإهداء

إلى أرواح الشهداء التي تحيا في قلوبنا وتُرزق عند ربنا، إلى من طالتهم يد الغدر، والله من وراء الظالمين
محيط...

إلى كل أم تكلّى وأبٍ مفجوع، إلى كل طفل يُتّم والداه أو أحدهما، إلى الأسر التي قضت نحبها واستشهدت...
إلى الضاربين في الأرض بعد أن هُجّروا ظلماً وبغياً وعدواناً...

إلى أهل غزة، الصابرين المرابطين المحتسبين...

أهدي هذا العمل، داعيةً المولى البرّ الرؤوف الرحيم أن يتقبل شهداءهم، وينزل الصبر والسلوان على
أهاليهم، وينصرهم، ويردّهم إلى ديارهم سالمين غانمين...

الباحثة

زينب حلمي أبو معيلي

الشكر

الحمد لله من قبل ومن بعد

شكرا لأمي، ولمن آثر عَيْشَ أَعْوَامِ عُمُرِي عند ربّه على العيش معي...

لعائلتي الكبيرة جدًّا...

لأصدقائي كلّهم...

وشكرا عظيمًا للدكتورة منال البيّات وللجنة المناقشة

ولكل من دَعَمَ هذا المُنْجَزَ...

وشكرا لِنَفْسِي التي صبرت على جِبَاتِهَا...

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة المناقشة.....
ج	الإهداء.....
د	شكر وتقدير.....
ه	فهرس المحتويات.....
و	قائمة الجداول.....
ز	قائمة الأشكال والصور.....
ح	قائمة الملاحق.....
ط	الملخص.....
1.....	المقدمة.....
4.....	الفصل الأول.....
9.....	الفصل الثاني.....
39.....	الفصل الثالث.....
49.....	الفصل الرابع.....
59.....	الفصل الخامس.....
62.....	المراجع.....
76.....	الملاحق.....
87.....	الملخص باللغة الإنجليزية.....

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
40	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ومستوى الدلالة لأفراد العينة الضابطة (ن=22) والتجريبية (ن=32)	1
44	معيان تصنيف درجات مقياس تايلور للقلق	2
50	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ودرجات الحرية ومستوى الدلالة لأفراد المجموعة الضابطة (ن=22).	3
52	اختبار (Paired Samples Test) والمتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية (ن=32).	4
54	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة لأداء عينة الدراسة في القياس البعدي	5
55	نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) لفحص الفروق بين متوسطات مجموعتي الدراسة في مستوى القلق في القياس البعدي	6
56	نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) لفحص الفروق بين متوسط أداء مجموعتي الدراسة في مستوى الدقة تبعاً للقياس البعدي	7

قائمة الأشكال والصور

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
17	العوامل المؤثرة باحتمالية الإصابة بالقلق	1
19	مستويات القلق	2
42	شبكة تركيز الانتباه (Concentration Grid)	3
46	جهاز Favero Electronic Fencing Target لقياس دقة اللمسة	4

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
77	مقياس تايلور للقلق	1
81	قائمة المُحكِّمين لمقياس القلق	2
82	نموذج طلب موافقة على المشاركة في بحث علمي	3
84	الكتاب الرسمي المُوجه للاتحاد الأردني للمبارزة	4
85	شبكة تركيز الانتباه (Concentration Grid)	5
86	صورة توضيحية لتطبيق البرنامج	6

ي

أثر برنامج لتركيز الانتباه على مستوى القلق ودقة اللمسة في رياضة المبارزة

إعداد

زينب حلمي أبو معيلي

المشرف

د. منال موفق البيّات

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر برنامج لتركيز الانتباه على مستوى القلق ودقة اللمسة في رياضة المبارزة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرًا لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه، وتكونت عينة الدراسة من طلبة المبارزة في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2024/2023 والبالغ عددهم (54) طالبًا وطالبة حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية ثم تقسيمهم إلى مجموعتين بحيث ضُمَّت المجموعة التجريبية (32) طالبًا وطالبة، وضُمَّت المجموعة الضابطة (22) طالبًا وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم جمع البيانات من خلال مقياس تايلور للقلق، واستخدام جهاز (Favero Electronic Fencing Target) لقياس دقة اللمسة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة لأثر البرنامج الاعتيادي على مستوى القلق في رياضة المبارزة، بينما أظهرت فروق دالة إحصائية على مستوى دقة اللمسة في رياضة المبارزة ولصالح القياس البعدي، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لأثر برنامج تركيز الانتباه على مستوى القلق ودقة اللمسة في رياضة المبارزة ولصالح

القياس البعدي، في حين أظهرت النتائج أيضًا وجود فروق دالة إحصائيًا في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى القلق ودقة اللمسة لصالح المجموعة التجريبية. وجاءت أهم التوصيات بتوظيف برنامج تركيز الانتباه لتحسين مستوى الدقة وخفض مستوى القلق لدى لاعبي المباراة على مجتمعات وعينات أخرى.

الكلمات المفتاحية: تركيز الانتباه، القلق، دقة اللمسة، المباراة.

المقدمة

إن التطور الحاصل في مختلف الميادين الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مُختلفة تساهم في تقدم الحركة الرياضية تقدمًا واسعًا على جميع الأصعدة، ومن تلك العلوم التي ساهمت في هذا التطور علم النفس الرياضي الذي كان له الأثر الكبير والواضح جنبًا إلى جنب مع بقية العلوم النظرية والتطبيقية في رفعة وتقدم علوم الرياضة كافة (صالح، 2021).

ويُعتبر علم النفس أحد العلوم الإنسانية المهمة التي تبحث في تكوين النفس البشرية وسلوك الإنسان للتعرف على دوافع سلوكه وقدراته، ولمساعدته على تحديد أسلوب حياته وحل مشكلاته، وفي المجال الرياضي كان لدراسة علم النفس أثرٌ كبيرٌ في تفهم سلوك وخبرة الفرد الرياضي تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي، ومحاولته قياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان مع محاولة الإفادة من المعلومات والمعارف المُكتسبة في الممارسة العملية لهذه الأنشطة الرياضية (Kaufman et al., 2018).

وأشار محمد وعلي (2021) أن العمليات العقلية في الوقت الحاضر تُعد أحد الموضوعات المهمة في علم النفس الرياضي؛ نظرًا لإسهامها في تحديد مستوى الرياضي في كثير من الفعاليات الرياضية، باعتبار أن العقل هو قائد السلوك والمُتحكم الأول في حركة الجسم، لذا تُعد الكفاءة العالية لقدراته المُختلفة المتمثلة في التفكير والتذكر والانتباه وتركيز الانتباه والإدراك من أهم عوامل تحقيق أفضل مستويات الإنجاز الحركي في كافة الأنشطة الرياضية.

كما يُعد الانتباه أحد الأسس التي يقوم عليها مُختلف العمليات العقلية الأخرى كالتذكر والتخيل والتصور والتفكير، إذ أن الإنسان عندما يتعامل مع البيئة يجب أن يعرفها حتى يتمكن من حماية نفسه، ولعل الشرط الأول يتمثل في أن ينتبه الإنسان إلى ما يهيمه من هذه البيئة وأن يدركها بحواسه كي يستطيع أن

يُحكم السيطرة عليها، فالانتباه إذاً هو الخطوة الأولى لتكيف الإنسان مع البيئة، وهو إحدى العمليات العقلية العليا التي تؤدي دوراً مهماً في مجال تعلم المهارات الحركية، إذ يُعد من المتطلبات الأساسية للأداء الحركي الجيد في أي مهارة من المهارات الرياضية (عبد القادر، 2015).

وأشار الدليمي (2018) إلى أن عملية التركيز مُرتبطة بالانتباه، على اعتبار أن مصطلح التركيز والانتباه يُستخدم بصورة مترادفة في المجال الرياضي، إلا أن هنالك فرقاً بينهما من حيث الدرجة وليس النوع، فالتركيز يُعتبر نوع يتم فيه تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين بحيث يعكس قدرة المتعلم على توجيه الانتباه وشدته. لذا نجد أن التركيز يلعب دوراً كبيراً في معظم الألعاب والفعاليات الرياضية وفي رياضة المبارزة على وجه الخصوص، كونها تتطلب قدرًا عاليًا من الدقة والتركيز لتحقيق الهدف (البياتي، 2016). وتركيز الانتباه هو حالة موجودة وجوهريّة يدركها المتعلم على أنها شرط أساسي للأداء الحركي أو المهاري الجيد، فالمتعلم الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادرًا على التوافق البدني والانفعالي والعقلي، باعتبار أن تطور الحركات أو المهارات الرياضية المختلفة مُقترن بقابلية المُتعلّم على تركيز الانتباه الذي يؤثر في دقة ووضوح ونجاح وإتقان النواحي الفنية للمهارة الحركية (شمعون، 2017).

ويتميز العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق، الأمر الذي يتطلب منا الاهتمام ومواجهة العوامل المُسببة لذلك والتصدي لها؛ لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي يعيش فيه وصولاً إلى سلامة صحته النفسية (الهيّتي، 2019).

لذا فقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بتأثير الضغوطات النفسية المُرتبطة في تعلم المهارات الرياضية وأدائها في مجال التربية البدنية والرياضة، حيث يُعد القلق (Anxiety) أحد مظاهر الانفعالات التي لها دور مهم في التأثير على مستوى أداء المهارات إما بصورة إيجابية بحيث يُشكل قوة دافعة إيجابية

(Positive Motivation Force) تساعد الفرد على بذل أقصى ما يُمكنه من جهد، أو بصورة سلبية (Negative Motivation Force) تُسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها فحينما تزداد شدة القلق يحدث فقدان التوازن (Homeostasis) مما يدفع الرياضي لبذل المجهود لمحاولة استعادة هذا التوازن (عوفي وآخرون، 2016).

ويشير عبيد (2019) إلى أن المبارزة هي إحدى رياضات المنازلات الفردية التي تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى، حيث أنها تتطلب قدرات ومهارات خاصة وفقاً لطبيعة وأسلوب الأداء، ويستخدم في رياضة المبارزة ثلاثة أنواع من الأسلحة (الشيخ، سيف المبارزة، السيف) يمارسها كلا الجنسين. فالمبارزة كما يُوضّحها الطائي والفقي (2014) عبارة عن نزال شريف بين لاعبين كل منهما في مواجهة الآخر بسيفه، وذلك بغرض تسجيل أحد المبارزين لمسة على المنافس في منطقة الهدف المحدد قانونياً، فلكل سلاح من هذه الأسلحة الثلاث منطقة هدف خاصة بها وفقاً لقانون المبارزة، ويتم أداء العديد من المهام الحركية مصحوبة بأداء مهارات أساسية لحركات القدمين التي تسمح للمبارز بالتقدم للأمام أو التقهقر للخلف بالإضافة إلى الطعن وفقاً لطبيعة حلبة المبارزة التي تكون مستطيلة الشكل، ويستمر النزال لتحقيق العدد القانوني من اللمسات على المنافس أولاً، والتي على أساسها يُحدد الفائز.

وتتطلب رياضة المبارزة أن يكون المتعلم على قدر مناسب من المعرفة والمهارة؛ حتى يستطيع أن يواجه المواقف المُتغيرة والمُتعددة التي يواجهها بمفرده في أثناء المبارزة سواء في التدريب أو المنافسة والتأقلم مع هذه الظروف، ولتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية ولا بد من العناية التامة بالرياضي من الناحية النفسية، كون أن لذا يُعد الإعداد النفسي يُعد جزءاً لا يتجزأ من عملية تدريب اللاعبين وإعدادهم للدخول في المنافسة الرياضية، ومن الضروري معرفة المدرب بحالة لاعبيه قبل المنافسات كونها تُسهم بقدر كبير في وضع

الخطط التدريبية الكفيلة في الارتقاء بمستواهم واستغلال إمكاناتهم إلى أقصى حد تُمكنهم قدراتهم عليه
(الطائي والياسري، 2022).

الفصل الأول

ملحق رقم (5)

شبكة تركيز الانتباه (Concentration Grid)

CONCENTRATION GRIDS

Use the grid below to build your focus, concentration, and mental power. There are two ways you can perform this exercise:

EXERCISE #1: Start a timer. Mark off each square in sequential order from 00 to 99. When you have crossed out every number, you are finished. Record your time to mark your improvement.

EXERCISE #2: Start a countdown timer from 15, 30, or 60 seconds up to 2 minutes. Mark off each square in sequential order from 00 to 99 as fast as you can. When the timer goes off, you are finished. Record your time to mark your improvement.

36	46	40	63	31	68	07	19	62	75
05	70	90	49	23	85	41	81	53	38
76	27	56	03	61	54	58	16	66	67
37	77	52	69	10	57	12	84	17	30
99	60	94	64	35	72	93	13	73	28
32	55	96	91	44	33	00	26	79	45
95	43	50	48	02	09	22	42	04	29
98	21	15	88	89	11	92	83	86	18
25	39	59	06	71	24	65	47	87	01
14	82	20	08	34	80	74	51	97	78

You can always print off new concentration grids, or perform these exercises online at: ConcentrationGrids.com

ملحق رقم (6)

صورة توضيحية لتطبيق البرنامج



THE EFFECT OF A CONCENTRATION PROGRAM ON ANXIETY LEVEL AND HIT ACCURACY IN FENCING SPORT

By

Zainab H. Abumuaili

Supervisor

Dr. Manal M. Bayyat

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effect of a concentration program on anxiety level and hit accuracy in fencing sport. Using an experimental approach, the study sample consisted of 54 fencing students from the first semester of the academic year 2023/2024. They were divided into experimental (32 students) and control (22 students) groups. Data were collected using the Taylor Anxiety Scale and the Favero Electronic Fencing Target device. Results show no statistically significant differences in anxiety levels pre and post-the regular program for the control group. Also, statistically significant differences were observed in their hit accuracy. Additionally, significant differences were found in the experimental group. However, post-program comparisons between the control and experimental groups revealed statistically significant differences anxiety level and touch accuracy, favouring the experimental group. Recommendation of incorporating concentration programs into fencing teaching and training to enhance touch accuracy and control the anxiety level.

Keywords: Attention Focus, Anxiety, Touch Accuracy, Fencing.