

ليبيا
جامعة الزاوية
إدارة الدراسات العليا والتدريب
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
قسم: التدريب

دراسة بعنوان: (البدء وبعض مظاهر الانتباه وعلاقتهم بالإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة).

مقدمة من الدراسة: أشويخة مسعود سالم أبو جناح
إشراف:

أ.م.د. سالم الكوني علي بلقاسم	أ.د. لطفية إمام محمد شقلابو
أستاذ ألعاب القوى	أستاذ القياس والتقويم
بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الزاوية	جامعة الزاوية

العام الجامعي: 2019 - 2020م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

[وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ يَوْمَ
نَدْعُو كُلَّ أُنَاسٍ بِإِمَامِهِمْ فَمَنْ أُوْتِيَ كِتَابَهُ]

صدق الله العظيم

(سورة الإسراء: الآية 70).

الإهداء

من الجميل أن يتذكّر الإنسان من قدّم له يد العون، ومن الأجل أن نعترف بهذا الجميل بالشكر والتقدير والاحترام وعدم النسيان، قبل الشكر والتقدير للأحياء فأنتني أتقدّم بالدعاء والمغفرة والرحمة إلى من كانا سبباً في وجودي في هذه الدنيا، وزرعوا في نفسي المحبة والتواضع والتسامح، إلى من علموني أنّ الإيمان بالله والعمل الجاد هما الطريق إلى النجاح. إلى روح والديّ رحمهما الله.

إلى من بهم أشدُّ آ زري، أخوتي وأخواتي.

إلى من أسكنوا الأمل في قلبي وأهدوني لحظات عمرهم أبناء أخي.

وتعبيراً عن شعوري بالامتنان العميق، لما طوقوا به عنقي من رعاية وبر و خير إلى أخي أحمد وأبنائه. الذي عوضنا كل ما فاتنا، فكان لنا أباً رؤوفاً، حين فقد الأب، وملاًذاً رحيماً عزّ الملاذ، وهو يبذل من نفسه بسخاء، ويعطي من ذاتِ يده دون منّة.

وددّت لو أنّ الشعور بالامتنان يُصاغ قلائد من شعر وثبر؛ لطوقتُ هاماتهم بأجمل وأعلى القلائد.

وددّت لو أنّ كلمات الشكر حقول ورد وزهر تحتضر كلها في قارورة عطر، أذن لقدمت لهم منها أكبر وأحلى قارورة.

الشكر والتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، فله أسجد حمداً وشكراً على ما أمدني به من نعمة الصبر والمثابرة، التي كانت ثمرتها خروج هذه الدراسة بصورتها العلمية، اللهم علّمني علماً نافعاً ينتفع به كل دارس يلتمس طريق العلم، ويزيدني قرباً منك.

كل الشكر والتقدير والاحترام إلى الدكتورة لطفيه إِمحمد شقلابو، التي عرفتني منذ أن وطئت قدماي هذه الكلية أستاذةً وموجهةً ومساعدةً، ثم أكملت هذه المرحلة بتكريمها بتحمل أعباء الأشراف، واستكمال مراحل البحث العلمي بالتوجيه والمساعدة والتدقيق، وهنا تقف الكلمات عاجزة عن التعبير لما تتمتع به من سعة صدر، وحسن التعامل، فقد كانت بمثابة العلم الذي يعطى بلا حدود، إذ كان لتوجيهاتها العلمية السديدة الأثر الأكبر في إثراء هذه الدراسة، فجزاها الله عني خير الجزاء على مواقفها الجليلة معي؛ لإنجاز هذه الدراسة.

كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى الدكتور إبراهيم الالافي لما قدّمه لي من تشجيع وإصرار على أكمال هذه الدراسة.

وأتقدم بالشكر والتقدير والاحترام إلى منسّق الدراسات العليا سابقاً بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، الدكتور: فرحات رمضان الغالي لما قدّمه لي من مراجع علمية تساعد في أكمال هذه الدراسة.

وأدين بالشكر والعرفان الكامل إلى الدكتور: علي أحمد الرابطي، والأستاذ صبري التومي الشنيتي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة طرابلس، اللذان قدّما الكثير في سبيل إنجاز هذا العمل.

كما أتقدّم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان إلى أعضاء الاتحاد الليبي لألعاب القوى، ولأفراد العينة الذين بادروا بتقديم يد العون والمساعدة من أجل الإسهام في إنجاز هذه الدراسة.

ويطيب لي أن أتقدّم بالشكر و التقدير والاحترام إلى كل أفراد عائلتي، فقد كانوا السند القوي الذي ارتكز عليه خلال مسيرتي التعليمية.

كما أتقدّم بالشكر والتقدير إلى كل من مد يد العون والمساعدة من الأساتذة والأصدقاء والصدقات، وأخص بالذكر الدكتورة عائشة البهلول، والدكتور رشاد الميساوي، جزاهم الله جميعاً خيراً، وجعل كل ما قدّموه في ميزان حسناتهم.

وأخيراً أرى أنّ الكلمات صارت عاجزة عن التعبير عن مشاعر الغبطة والامتنان والعرفان بالجميل إلى كل الذين ذكرتهم؛ لذا التزم الصمت ففي الصمت بلاغة، وفي الصمت لغة السماء، وجازى الله الجميع خير الجزاء.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
هـ	قائمة المحتويات.....
ح	قائمة الجداول.....
ك	قائمة المرفقات.....
الفصل الأول	
1- مقدمة الدراسة	
2	1-1- المقدمة ومشكلة الدراسة.....
9	1-2- أهمية الدراسة.....
10	1-3- أهداف الدراسة.....
10	1-4- تساؤلات الدراسة.....
11	1-5- مصطلحات الدراسة.....
الفصل الثاني	
2- الإطار النظري والدراسات السابقة	
14	2-1-1 ألعاب القوى.....
14	2-1-1-2 نبذة مختصرة عن ألعاب القوى.....
17	2-1-1-2 البدء في عدو المسافات القصيرة.....
19	2-1-1-2 الأداء الحركي للبدء في عدو المسافات القصيرة.....
23	2-2-1-1-2 البدء المنخفض وأهمية زمن رد الفعل في عدو المسافات القصيرة.....
25	2-2-1-2 الانتباه.....
31	2-2-1-2 أهمية الانتباه أثناء البدء والانطلاق.....
34	2-2-1-2 العوامل المؤثرة في الانتباه.....
35	2-2-1-2 أنواع الانتباه.....
37	2-2-1-2 أساليب الانتباه.....
39	2-2-1-2 مظاهر الانتباه.....
44	2-2-1-2 أهمية حصر الانتباه والتركيز أثناء البدء والانطلاق.....

45رد الفعل الحركي.3-1-2
47أنواع رد الفعل الحركي.1-3-1-2
48أهمية التوقع الحركي.2-3-1-2
50زمن الاستجابة.3-3-1-2
51زمن الحركة.4-3-1-2
52زمن الفعل المنعكس.5-3-1-2
53خصائص النمو للمرحلة العمرية (فئة الأواسط).4-1-2
56الدراسات السابقة.2-2
58التعليق على الدراسات السابقة.1-2-2
61الاستفادة من الدراسات السابقة.2-2-2

الفصل الثالث

3- إجراءات الدراسة

63منهج الدراسة.1-3
63مجتمع الدراسة.2-3
63عينة الدراسة.3-3
66الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة.4-3
73الدراسة الاستطلاعية.5-3
79الدراسة الأساسية.6-3
79المعالجات الإحصائية.7-3

الفصل الرابع

4- عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

104الاستنتاجات.1-5
105التوصيات.2-5

قائمة المراجع

106أولاً: المراجع العربية.
-----	------------------------------

119ثانياً: المراجع الأجنبية.
120ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات.

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
63	التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة في المتغيرات الأساسية قبل التجربة.	1
64	التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة في بعض مظاهر الانتباه والإنجاز لمتسابقين 100م عدو.	2
65	التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة في بعض مظاهر الانتباه والإنجاز لمتسابقين 200م عدو.	3
66	التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة في بعض مظاهر الانتباه والإنجاز لمتسابقين 400م عدو.	4
70	النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة.	5
71	النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد الاختبارات المختارة لقياس بعض مظاهر الانتباه لعدائي المسافات القصير 100-200-400 متراً عدو.	6
72	النسبة المئوية لآراء الخبراء في الاختبارات المختارة لقياس سرعة رد الفعل، والخمسة أمتار الأولى لدى عدائي المسافات القصيرة 100م-200م-400م عدو.	7
74	الفروق بين مجموعة الأرباع الأعلى ومجموعة الأرباع الأدنى لإيجاد صدق اختبارات البدء في بعض مظاهر الانتباه الخاصة بسباق 100م عدو.	8
75	الفروق بين مجموعة الأرباع الأعلى، ومجموعة الأرباع الأدنى لإيجاد صدق اختبارات البدء في بعض مظاهر الانتباه الخاصة بسباق 200م عدو.	9
76	الفروق بين مجموعة الأرباع الأعلى، ومجموعة الأرباع الأدنى لإيجاد صدق اختبارات البدء في بعض مظاهر الانتباه الخاصة	10

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
	بسباق 400م عدو.	
77	الفروق بين الاستطلاعية والأساسية في سباق 100م عدو للتأكد من ثبات اختبارات البدء سرعة الاستجابة وبعض مظاهر الانتباه.	11
78	الفروق بين الاستطلاعية والأساسية في سباق 200م عدو للتأكد من ثبات اختبارات البدء سرعة الاستجابة وبعض مظاهر الانتباه.	12
82	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعامل الاختلاف لزمن البدء المتمثلة في سرعة رد الفعل لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط.	13
83	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعامل الاختلاف لزمن البدء المتمثلة في (5 أمتار الأولى) لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط.	14
85	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعامل الاختلاف في بعض مظاهر الانتباه لعدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط.	15
88	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعامل الاختلاف لمستوى الإنجاز الرقمي لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط.	16
90	المتوسطات الحسابية وقيمة اختبار (ت) لبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في سباق 100م عدو.	17
91	المتوسطات الحسابية وقيمة اختبار (ت) لبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في سباق 200م عدو.	18
92	المتوسطات الحسابية وقيمة اختبار (ت) لبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في سباق 400م عدو.	19
95	المتوسطات الحسابية وقيمة (ف) لبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي	20

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
	المسافات القصيرة بين المسابقات 100م - 200م - 400م عدو.	
96	يبين المتوسطات الحسابية وقيمة (ف) لزمن البدء المتمثلة في (5) أمتار الأولى) لدى عدائي المسافات القصيرة بين المسابقات 100م - 200م - 400م عدو.	21
97	يبين طبيعة علاقة الارتباط بين البدء، وبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة، ومستوى الإنجاز في سباقات 100م - 200م - 400م عدو.	22
98	مصفوفة الارتباط بين سرعة رد الفعل (البدء)، ومستوى الإنجاز لبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة في سباقات 100م - 200م - 400م عدو.	23

قائمة المرفقات

- مرفق (1) رسالة إلى اتحاد ألعاب القوى بالمنطقة الغربية.
- مرفق (2) استمارة استطلاع رأي الخبراء؛ لتحديد أهم مظاهر الانتباه.
- مرفق (3) استمارة استطلاع رأي الخبراء؛ لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة.
- مرفق (4) استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس زمن البدء المتمثلة في (سرعة رد الفعل (البدء) والخمسة أمتار الأولى.
- مرفق (5) أسماء السادة الخبراء المتخصصين في مجال ألعاب القوى وعلم النفس الرياضي والتدريب الرياضي.
- مرفق (6) مظاهر الانتباه المستخلصة نتيجة لآراء الخبراء التي تقيس البدء والإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة.
- المرفق (7) الاختبارات المستخلصة لمظاهر الانتباه، نتيجة لآراء الخبراء التي تقيس البدء والإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة.
- المرفق (8) الاختبارات المستخلصة نتيجة لآراء الخبراء، التي تقيس البدء والخمسة أمتار الأولى لدى عدائي المسافات القصيرة.

الفصل الأول

1- مقدمة الدراسة

1-1- المقدمة ومشكلة الدراسة.

1-2- أهمية الدراسة.

1-3- أهداف الدراسة.

1-4- تسؤلات الدراسة.

1-5- مصطلحات الدراسة.

1-1. المقدمة ومشكلة الدراسة:

مسابقات الميدان والمضمار من الأنشطة الرياضية بصفة عامة، ورياضة ألعاب القوى بصفة خاصة، وقد لُقبت بالرياضة (الأم)؛ لما لها من القدم في الأنشطة الرياضية، ولما لها من مهارات طبيعية غير مصطنعة، فهي محببة للإنسان، سواء مارسها أم شاهدها، وهي ضرورة من ضرورات حياته، يمارسها بفطرته بدءاً من طفولته حتى يكبر ويشنتد ساعده، وفي معظم مسابقاتها نجد من الأداء المستعملة هو جسم المتسابق نفسه، ولهذا كان التطور المنشود يهدف إلى تنمية وتحسين هذا الأداء، ممّا أضفى على أجسام المتسابقين جمالاً وقوة وتوازن.

ومن أهم الأنشطة الرياضية التي استفادة من علم التدريب الرياضي العام، والإعداد البدني خاصة، هي مسابقات الميدان والمضمار، التي تعد أم الألعاب وعروس الدورات الأولمبية، وكبرى الرياضات التنافسية، التي تحتل مكانة خاصة بين الرياضات الأخرى؛ لكونها تتطلب قدرات بدنية ومهارات نفسية عالية (57: 9، 10).

ويذكر محمد عبد العليم الجبيري (2012) أنّ من أهم أهداف التدريب الرياضي هو الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى رياضي ممكن، لذا كان من الضروري أن توجّه العملية التدريبية إلى إعداد المتسابق إعداداً كاملاً في كافة اختبارات البدء، وبعض مظاهر الانتباه (90: 2).

ويشير محمد عبد الغني عثمان (1990) إلى أنّ طبيعة التدريب الرياضي في مسابقات الميدان والمضمار تتطلب مجهوداً بدنياً ونفسياً وعقلياً كبيراً، وتظهر أهمية هذا المجهود بوضوح في تحقيق الأهداف للوصول باللاعب إلى المستويات العليا (91: 23). ويذكر بسكول بيلوتي (BaskoulPeloti) (1991) أنّ سباقات العدو تعد ذات أهمية كبيرة، ومن المستحيل أن يستغل المتسابق كل طاقته دون دعم من النواحي الفنية الصحيحة (127: 22).

وبذلك نجد أنّ مسابقات العدو المسافات القصيرة من المسابقات التي شهدت تطوراً في أرقامها القياسية والعالمية والأولمبية (105: 154).

كما تعد مسابقات العدو من المسابقات التي تعتمد على السرعة بالدرجة الأولى، إذ يمثل البدء المنخفض فيها دوراً هاماً وحيوياً في تحقيق أفضل المستويات الرقمية، ونظراً لقصر المسافة الخاصة بالسباق فإنّ زمن الخروج من مكعب البدء يلعب الدور الأهم في هذه السباقات؛ لتحقيق أقل زمن ممكن (74: 61).

ويشير لورنس (Lorentz 1996م) أنّ مسابقات العدو عبارة عن عمليات فسيولوجية إثارات عضلية عصبية تظهر في وقت قصير، وتحدث الطاقة الحركية للأعصاب، وهذه الإثارات موزونة في جسم العداء؛ لتعطي شحن خاص للأجهزة الحركية، فسرعة إثارة العضلات تكسب العداء السرعة المطلوبة (122: 45).

وبذلك نجد أنّ مرحلة البدء والانطلاق من أهم مراحل سباقات العدو، حيث تؤثر بصورة مباشرة في نتائج السباق، وتزداد أهمية الحاجة في أداء البدء الأمثل في سباقات المسافات القصيرة، إذ يتم حساب أزمنتها (100/1ث) وكثيراً ما كان للبدء الفضل في التأثير على المستوى الرقمي (126: 33، 34)، (22: 21).

ويذكر سليمان علي حسن، وزكي محمد درويش (1993) أنّ البدء المنخفض يهدف بالدرجة الأولى إلى انطلاق العداء بقوة دفع كبيرة، تؤثر على تزايد سرعته في أقل مسافة للوصول به إلى أقصى سرعة ممكنة، وبذلك كان لوضع البدء المنخفض أهميته الكبرى في سباقات المسافات القصيرة (38: 66).

ويضيف طلحة حسين حسام الدين (1997) أنّ البدء المنخفض من العناصر المهمة للأداء التنافسي في سباقات العدو، كما أنّ كفاءة الانطلاق من مكعب البدء لا تعتمد على سرعة رد الفعل فقط، بل تعتمد أيضاً على القوة الناتجة عن دفع المكعب الأمامي والخلفي، كما يؤثر البدء في المرحلة الأولى من تزايد السرعة، ويتطلب ذلك من العداء قدرات فنية عالية (44: 33).

وبذلك نجد أنّ الكثير من العدائين ذوي المستويات العليا قد يفقدون مراكز متقدمة في سباقاتهم، وذلك بسبب ضعف زمن رد الفعل في البدء المنخفض، و أنّ من أهم النقاط الواجب وضعها في الاعتبار في سباقات العدو هو ضرورة الوصول إلى أقصى سرعة في

أقل زمن ممكن، وهذا يمكن الوصول إليه من خلال البدء الصحيح، كما أن الانتقال بالعداء من وضع استعداد إلى العدو، يجب أن يتم بالقوة والسرعة ودون أخطاء (129: 1). ويذكر بسطويسي أحمد بسطويسي (1999م) أن مرحلة البدء والانطلاق تتطلب سرعة رد فعل عالية؛ لأهميتها الكبيرة في تلك المرحلة، ولا تتوقف الأهمية على استخدام النواحي الفنية فقط، بل تتوقف أيضاً على بعض مظاهر الانتباه، ويستخدم العداء البدء المنخفض في سباقات المسافات القصيرة لأهميته في إكساب العداء السرعة في بداية السباق؛ نتيجة لسهولة نقل مركز ثقل جسمه إلى الوضع المناسب، الأمر الذي يمكنه من الانطلاق الجيد، الذي نصت عليه قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة (23: 16).

ويذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2012) أن سرعة الانطلاق من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباق، إذ أن سرعة انطلاق العداء في بداية السباق لها تأثيرها النفسي، كما أنها تدفع المتسابق للحفاظ على ما حققه من تقدم في بداية السباق، وليس بالضرورة أن ترتبط سرعة رد الفعل بباقي أنواع السرعات الأخرى (3: 5).

ويمثل الانتباه للعدائين ضرورة حتمية، إذ أن مقدرة العداء في التحكم في ذاته وأحاسيسه قبل بدء المنافسة، والتركيز على أداء البدء وعزل جميع ما يشتت الانتباه من شأنه مساعدة اللاعب على الأداء بتوافق حركي عالي، ونقل حركي جيد دون الوقوع في الأخطاء، وهذا يمكن الوصول إليه من خلال التدريب الجيد (129: 34).

ويشير صلاح علي قادوس (1993) إلى أنه على الرغم من التقدم الهائل في أساليب التدريب، وطرقه للنهوض بالبرامج البدنية والخططية، إلا أن البرامج النفسية والعقلية للرياضيين والقائمين على التدريب بمختلف الأنشطة الرياضية، لم تزل الاهتمام الكافي من المدرب، وأن الكثير من الرياضيين يتمتعون بمراحل فنية و مهارية، إلا أنهم لا يستطيعون تحقيق النجاح والفوز، ويفسر علماء النفس لهذه الظاهرة بأن الدافع لديهم غير موجود (42: 33).

ويذكر أسامة كامل راتب (2007) أن بعض مظاهر الانتباه لها دور مهماً وفعالاً في الأنشطة الرياضية، إذ يتميز الرياضيون بخصائص معينة من الانتباه، يمكن أن تنمو

بالتدريب الرياضي تبعاً لشدته وحجمه ونوعه، وقد يعطي قياس مظاهر الانتباه لدى الرياضيين مؤشراً حقيقياً عن التغيرات التي تطرأ عن النشاط النفسي للاعب، وبالتالي قد يتوقف نجاح الرياضي في الاستجابة لبعض المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته لنوع معين من الأنشطة الرياضية على مدى الانتباه (9: 60).

كما يعد الانتباه أحد العمليات العقلية التي تلعب دوراً مهماً في حياة اللاعب، فهو يساعدنا على معرفة الأشياء وسرعة فهمها، كما أنه يعد من العمليات النفسية التي تحدث في جزء معين من أداء المخ عن طريق النشاط، وضعفه يعد من الحالات السلبية قبل البداية، وبذلك لا يمكن أداء فعل سريع بدون الانتباه الجيد (47: 25).

ويشير أسامة كامل راتب (2004) إلى أن الانتباه من العمليات العقلية التي يتم من خلالها التركيز على مثير معين، قد يكون داخلياً أو خارجياً، ومحاولة عزل جميع المثيرات الأخرى، وهذا بدوره يؤدي إلى استجابة فعالة للمثيرات ذات العلاقة والتعامل معها بشكل أكثر فاعلية، ينتج من خلال استجابة حركية وعقلية ملائمة لنوع النشاط الممارس (8: 83).

كما يذكر حميد رجب السويح (2005) نقلاً عن أحمد عزت إلى أن الانتباه في العادة يتضمن استعداد وتهيئة لملاحظة شيء دون الآخر، فالانتباه إذاً اختبار وتهيئة ذهنية، أو هو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين؛ استعداداً لملاحظته أو ملاحظة أدائه أو التفكير فيه، والإنسان حين يكون منتبهاً إلى شيء فإن موضوع انتباهه يحتل بؤرة شعوره، وما عداه يكون في هامش شعوره. وقد تحدث عملية الانتباه بدرجات مختلفة من القوة، فحينما يقوم الفرد بأداء المهارات الحركية خلال النشاط الرياضي فإن بعض مظاهر الانتباه تتغير بين لحظة وأخرى، وعند حلول التعب يقل الانتباه، وقد ينعدم في حالة الإجهاد العصبي الذي يؤدي إلى خمول دقة العمليات الحادثة على القشرة الداخلية للمخ (31: 9).

وتضيف انتصار عويد (2001) أن الانتباه والاستجابة الحركية يأخذان حيزاً كبيراً من الأهمية في المجال الرياضي، فهما يمثلان عنصران من عناصر نجاح أي حركة

يؤديها الرياضي، كون أن أداء أي حركة يتطلب من اللاعب استثارة الحواس كلها بهدف نقل المعلومات إلى الدماغ؛ للحصول على استجابة صحيحة وبالوقت المناسب لها، أي أن الانتباه يسبق الاستجابة، فهو حالة تسبق الأداء، أمّا الاستجابة فهي حالة رد الفعل اتجاه المثير المدرك، إذ يركّز اللاعب على أهم ما يدركه المثير الظاهر حيز الأداء (13:16).

كما يعد الانتباه من القدرات العقلية التي لها علاقة بالأداء الحركي حيث يلعب هذا العنصر المهم دور المؤثر في تحقيق الإنجاز، كونه الحد الفاصل بين المتسابقين عند تساويهم في قدراتهم البدنية والمهارية، حيث الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدّة مظاهر، وأن الوصول إلى الإنجاز يتطلب نمو وارتقاء هذه المظاهر. (47:30).

ويشير محمد العربي شمعون (2001) إلى أن تطوير القدرات البدنية والعقلية منها الانتباه والاستجابة الحركية، من أهم الأسس التي يركز عليها نجاح الفعل الحركي فضلاً عن تطوير المتطلبات الأخرى، لذلك نرى أن المتسابق يحتاج إلى الفهم والإدراك لتفسير الحافز الظاهر في حيز الأداء؛ ليتمكّن من تكوين استجابة صحيحة في الوقت المناسب (65:78).

ويذكر محمد حسن علاوي (2002) بأن تعرّض اللاعب للقلق أو الاضطراب، أو تشتت الفكر يؤدي إلى انخفاض درجة تركيز الانتباه، وبالتالي عدم قدرته على الأداء بالصورة الجيدة (85:286).

ولذا نجد أن بعض مظاهر الانتباه في الرياضات التنافسية من المؤشرات المهمة للنجاح والفشل، لذلك فالتوجيه إلى الاهتمام بهذه المظاهر الخاصة بتحسين الأداء يحتاج إلى كثير من العناية والتركيز (105:242).

ويرى مصطفى باهي سميرجاء (1999) أن مظاهر الانتباه ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية، فهي التي تمكّن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى النشاط (100:16).

ويتفق كل من محمد العربي شمعون (2001م)، وأسامة كامل راتب (2004م) على أنه لكي يصل اللاعب إلى أفضل مستوى إنجاز، يجب أن يصاحب التدريب على

المهارات الحركية تدريب على المهارات العقلية كالانتباه حتى يمكن الاستفادة من تحسين المهارات الفنية المختلفة أثناء الأداء؛ للوصول إلى مستوى أفضل للاعب، والتدريب على المراحل الفنية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تحسين القدرات العقلية لبعض مظاهر الانتباه (98: 77)(8: 382).

وأنّ التعديلات التي حدثت في قانون ألعاب القوى، والصادر من اتحاد ألعاب القوى للهواة (2005م) وما تحويه المادة رقم (162) من الفقرة رقم "6" على أنّ أيّ متسابق يؤدي بداية خاطئة يستبعد من المنافسة مباشرة (13: 194).

وبذلك يتضح مدى الحاجة إلى اهتمام المدربين بمظاهر الانتباه للعدائين أثناء البدء والانطلاق؛ حرصاً على عدم الوقوع في الأخطاء أثناء البداية، ومنها البداية الخاطئة، أو تأخر العداء عن الخروج من مكعب البدء، ممّا يؤثر سلباً على نتيجة العداء، وهذا ما يحدث للعديد من العدائين الدوليين، مثل المتسابق الجاميكي حيث ذكرت هدير محمود عصر (2014) ما حدث للعداء الجاميكي يوسان بولت حامل الرقم القياسي العالمي، والفائز بثلاثية الذهب في سباقات (100، 200 متراً عدو، 4×100 متراً عدو تتابع) في أولمبياد بكين (2008م) وصاحب الأرقام القياسية في سبقي (100 و200 متراً عدو) في بطولة العالم برلين (2009م) حيث كان يأمل بالاحتفاظ بلقبه في سباق (100 و200 متراً عدو)؛ ليصبح أول عداء في التاريخ يحتفظ بالثنائية لثلاثة مواسم متتالية، حيث حرم بولت من المشاركة في سباق 100م عدو في بطولة العالم دايفو (2011م) بعد أول بداية خاطئة، حيث كانت قواعد المنافسة في الماضي تمنح العداء الفرصة بعد أول بداية خاطئة، على أنّ يستبعد في حالة تكرار الخطاء، هذا ما جاء في قانون ألعاب القوى الصادر من اتحاد ألعاب القوى للهواة (107).

ممّا سبق جعل جلّ المتسابقين يركزون على كيفية البدء، والانطلاق الصحيح خوفاً من الوقوع في الخطاء؛ ممّا زاد من حالة القلق لديهم. ومن خلال المقابلات الشخصية مع بعض مدربي المسافات القصيرة وبعض العدائين تبين للدارسة تركيز المدربين على الجانب البدني، وقلة الاهتمام بالجانب النفسي، وترى الدارسة أنّ الجانب

النفسي له أهمية بالغة، يجب على المدربين الاهتمام بها إلى الجانب البدني، وهذا ما أكده محمد الشحاب إبراهيم في دراسته (2009م) على أن من أهم المشكلات الأساسية التي يجب دراستها وإيجاد الحلول لها، وحيث يحدّد زمن رد الفعل مستوى كفاءة العداء في التلبية الحركية للمثيرات المختلفة بأسرع ما يمكن، وتمثل البداية دائماً الأساس في نتائج السباق، فإذا لم يتقن اللاعب كيفية البدء الصحيح، قد يؤدي ذلك إلى تعطيله والتأثير على أرقامه، هذا من جانب، ومن الجانب الآخر قد يلغى سباقه نهائياً إذ بدأ البداية بأخطاء فنية تؤدي إلى أخطاء قانونية في مرحلة البداية (4:73).

ومن خلال خبرة الدراسة كمتسابقة ضمن مسابقات المسافات القصيرة، وكمعلمة تربية بدنية، وتدريب الفرق المدرسية لمسابقات المسافات القصيرة، ومتابعتها للمسابقات المحلية، لاحظت أن تركيز الانتباه للعدائين أثناء الاستعداد لانطلاق البداية في العدو مهماً جداً، حيث تكمن المشكلة في عدم انتباه العدائين إلى إشارة البدء؛ ممّا جعلهم يؤدون بداية خاطئة، ومن خلال ما سبق جاءت فكرة هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين بعض مظاهر الانتباه، وسرعة رد الفعل، ومستوى الإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط بالمنطقة الغربية.

1-2 أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في معرفة مظاهر الانتباه، التي لها علاقة بالبدء والإنجاز في عدو المسافات القصيرة، حيث أن الوصول إلى أفضل وضع للبدء المنخفض في مسابقات العدو من الناحية الفنية والنفسية يؤدي إلى تحسين البدء المنخفض، ممّا قد يحقق أفضل بداية وانطلاق، ممّا ينعكس أثرها على تزايد السرعة في البداية.

وكذلك يحقق أفضل الإنجازات الرقمية لمتسابقى العدو، كما تعد هذه الدراسة استقصاءً علمياً للوقوف على أهم مظاهر الانتباه التي لها علاقة بسرعة رد الفعل للبدء المنخفض ومستوى الإنجاز. وكذلك فتح المجال لمعرفة باقي مظاهر الانتباه التي لها علاقة بالبدء ومستوى الإنجاز في مسابقات الميدان والمضمار، ونتائج الدراسة سوف تكون مرجعاً يساعد المدربين على فهم مظاهر الانتباه التي لها علاقة بالبدء.

1-3 - أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

1- مدى سرعة الاستجابة لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط بالمنطقة الغربية.

2- مستوى بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط بالمنطقة الغربية.

3- مستوى الإنجاز الرقمي لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط بالمنطقة الغربية.

4- الفروق في بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة.

5- الفروق في بعض مظاهر الانتباه لعدائي المسافات القصيرة بين سباقات المسافات (100، 200، 400 م عدو).

6- علاقة البدء وبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة ومستوى الإنجاز الرقمي في مسابقات (100، 200، 400 متراً عدو).

1-4 - تساؤلات الدراسة:

1- ما مدى سرعة الاستجابة في البدء لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط؟

2- ما مستوى بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط؟

3- ما مستوى الإنجاز الرقمي لدى عدائي المسافات القصيرة في سباقات (100، 200، 400 م عدو)؟

4- هل توجد فروق دالة إحصائياً في بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض مظاهر الانتباه لدى العدائين بين سباقات المسافات القصيرة (100، 200، 400 متراً عدو)؟

6- هل توجد علاقة ارتباط دالة إحصائية بين البدء، وبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة، ومستوى الإنجاز في سباقات (100، 200، 400م عدو)؟

1-5- مصطلحات الدراسة:

- **البدء:** هو نقطة الانطلاق التي يبدأ منها متسابقو المسافات القصيرة سباقاتهم حيث يمكن من خلاله اكتساب السرعة لجسم المتسابق الساكن عن طريق توليد كمية قوة كبيرة؛ للانطلاق بأقصى سرعة (45: 173).

زمن رد الفعل: هو الفترة الزمنية التي تمر بين حدوث المثير، وبدء الاستجابة لهذا المثير (61: 63).

سرعة الاستجابة: هي الربط بين زمن الرجوع، وزمن الحركة، بل أنه عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المنبه (المثير)، والإتمام من انتهاء الحركة والعمل. (50: 70)

مظاهر الانتباه: هو العملية التي يتم بها توجيه إدراكنا للمعلومات؛ كي تصبح في متناول الحواس (77: 257).

الانتباه في المجال الرياضي: هو قدرة اللاعب على التركيز على الرموز المرتبطة في البيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة (81: 255).

المستوى الرقمي (الإنجاز): هو أفضل أداء يحققه المتسابقون أثناء المنافسة، ويقاس بالزمن. (تعريف إجرائي).

2-1. الإطار النظري

2-1-1-1- ألعاب القوى.

2-1-1-2 نبذة مختصرة عن ألعاب القوى.

2-1-1-2 البدء في عدو المسافات القصيرة.

2-1-1-2 الأداء الحركي للبدء في عدو المسافات القصيرة.

2-1-1-2 البدء المنخفض وأهمية زمن رد الفعل في عدو المسافات القصيرة.

2-1-2- الانتباه.

2-1-2-1- أهمية الانتباه أثناء البدء والانطلاق.

2-2-1-2- العوامل المؤثرة في الانتباه.

2-3-1-2- أنواع الانتباه.

2-4-1-2- أساليب الانتباه.

2-5-1-2- مظاهر الانتباه.

2-6-1-2- أهمية حصر الانتباه والتركيز أثناء البدء والانطلاق.

2-3-1-2- رد الفعل الحركي.

2-1-3-1-2- أنواع رد الفعل الحركي.

2-2-3-1-2- أهمية التوقع الحركي أثناء البدء والانطلاق.

2-3-3-1-2- زمن الاستجابة.

2-4-3-1-2- زمن الحركة.

2-5-3-1-2- زمن الفعل المنعكس.

2-4-1-2- خصائص النمو للمرحلة العمرية (14- 17 فئة الأواسط).

2-2- الدراسات السابقة.

2-1-2-2- التعليق على الدراسات السابقة.

2-2-2-2- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة.

2-1-1. ألعاب القوى

2-1-1-1 نبذة مختصرة عن ألعاب القوى.

تعد ألعاب القوى من الرياضات التنافسية الأساسية والتربوية، التي تحتل مكانة خاصة بين الرياضات الأخرى؛ لكونها تتطلب قدرات خاصة لا تتوفر إلا في أفراد قلائل. وتبرز أهمية ممارسة ألعاب القوى في احتوائها على جانبين أساسيين، يشمل الجانب الأول كونه نشاط تنافسي يتم وفق قواعد وأسس تخضع في تنظيمها إلى قواعد تتعامل مع الجنس البشري على أسس تربوية، تبرز أهمية النشاط التنافسي كنشاط تربوي هادف، ويشير صريح محمد عبد الكريم (2014) إلى أنّ ألعاب القوى تتضمن مجموعة من الفعاليات المختارة والمشوقة، التي تعكس فائدتها على باقي الألعاب الرياضية من حيث استخدام بعض تمريناتها وفعاليتها؛ لتطوير صفة أو قدرة معيّنة، أو دراسة متغيّر، و الوصول بها إلى الإنجاز العالي، فضلاً عن جعلها أكثر تشويقاً بممارسة الأساليب الحديثة؛ للوصول إلى أفضل إنجاز، وإمكانية الحفاظ على الإنجاز (41: 6).

ويذكر عبد الفتاح أبو العلا (2010) أنّ مسابقات ألعاب القوى تتميز باختلاف طبيعة الأداء، حيث تحتوي على مسابقات العدو، والجري، والرمي، والوثب، والقفز، ولا يقتصر هذا التقسيم العام فقط على إمكانية تشابه المواصفات والصفات بكل قسم من هذه الأقسام الرئيسية، ولكن يختلف ذلك داخل كل قسم بصورة واضحة حيث تختلف متطلبات العدو عن جري المسافات الطويلة، وتعد المسافات المتوسطة عامل وسط بين كلا النوعين، كما تختلف مسابقات الوثب العالي والثلاثي عن مسابقات القفز بالزانة، وفي مسابقات الرمي تختلف طبيعة تطويح المطرقة عن رمي الرمح، أو دفع الجلة، أو رمي القرص، وهكذا فإنّ رياضة ألعاب القوى تحتوي على مسابقات كثيرة ومتنوّعة (2: 24).

وكما نجد أنّ مسابقات الميدان والمضمار، عبارة عن مجموعة من السباقات الفردية التي تتضمن في نفس الوقت سباقات التتابع، إذ يقوم بأدائها أفراد الفريق، وهي بهذا تجمع بين الفردية والجماعية، ممّا تجعلها تعطي المتعة للمتسابق والمشاهد على حد سواء.

وتنوع بعض مسابقات المضمار من حيث العدو، وجري المسافات المتوسطة والطويلة. فالعدو يعتمد أساساً على قدرة الفرد في أداء العمل البدني السريع لفترة قصيرة، بينما نجد أنّ الجري يعتمد على قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء لفترة طويلة (54: 3). وأنّ مسابقات العدو هي تلك المسابقات التي يقطعها المتسابق في أقصى سرعة، وبأقل وقت ممكن، وتعد مسابقات العدو من المسابقات المهمة جداً في ألعاب القوى؛ وذلك لما تشمله من جوانب فنية متعدّدة، تسهم في تطوير الحالة البدنية للاعب، إذ يمتاز لاعب العدو بصفة القوة والسرعة والرشاقة.

بذلك نجد أنّ مسابقات الميدان والمضمار هي مجموعة من الحركات الأصلية المنظّمة، يمارسها الفرد في شكل مسابقات فردية ومركّبة من خلال عمل عضلي حركي محسوب ومدروس، يسعى اللاعب من خلاله إلى نقل جسمه أو الأداء لأعلى ارتفاع - لأبعد مسافة - لأسرع زمن لتقديم أفضل أداء له في ظل قوانين محكمة (25: 92).

و يمكن تقسيم السباقات في ألعاب القوى إلى أربعة أقسام، وهي:

المضمار، الميدان، مسابقات الطريق، المسابقات المركّبة.

- مسابقات المضمار:

- تشمل مسابقات المسافات القصيرة (100 - 200 - 400) متراً عدو.
- ويشمل المسافات المتوسطة (800 - 1500) متراً جري.
- وتشمل سباقات الحواجز (100 متراً - 400 متراً حواجز للنساء) (110 متراً - 400 متراً حواجز للرجال).
- وتشمل سباقات التتابع (4×100 متراً، 4×400 متراً تتابع).
- وسباق الرجال (3000 متراً موانع).

- سباقات الميدان:

تشمل سباقات (الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، الوثب العالي، القفز بالزانة، ورمي الجلة، رمي القرص، رمي الرمح، رمي المطرقة).

- سباقات الطريق:

تشمل سباقات (اختراق الضاحية، 20 كيلو مشي، 50 كيلو متر مشي، وسباق المارثون).

-المسابقات المركّبة:

تتكوّن من سباعي للسيدات، والخماسي و العشاري للرجال، يتكوّن السباعي للسيدات من سبع سباقات، تقوم على يومين متتاليين بالترتيب. اليوم الأول 100 م حواجز، وثب عالي، دفع الجلة، 200م. اليوم الثاني: الوثب الطويل، رمي الرمح، 800م جري. خماسي للرجال: ويتكوّن من خمس مسابقات على أن تكون كلها في يوم واحد، وهي كالآتي:

الوثب الطويل- رمي الرمح- 200م عدو- رمي القرص- 1500م جري. العشاري للرجال: يتكوّن من 10 مسابقات على أن تكون في يومين وهي كالآتي: اليوم الأول: 100م عدو- وثب طويل- دفع الجلة- الوثب العالي- 400م عدو. اليوم الثاني: 110م حواجز- رمي القرص- القفز بالعصا- رمي الرمح- 1500م جري(49: 55، 65).

2-1-1-2- البدء في عدو المسافات القصيرة.

إنّ البدء في عدو المسافات القصيرة تعد من مستلزمات نجاح المستوى الرياضي، إذ يعد البدء دافعاً إلى أداء أفضل للوصول إلى نتائج إيجابية، ولذلك يعد البدء الجيد في عدو المسافات القصيرة من المراحل المهمة في فوز العداء، وتمثل أهمية خاصة في نتيجة المنافسة، فطريقة البدء كانت وستبقى محل اهتمام.

ويذكر ميروكومي Merokumi (1988) أنّ وضع البدء السليم يحقّق الانطلاق الجيد من خلال الدفع القوي، الذي بدوره يؤثر على سرعة العدو، لهذا كان لوضع البدء أهمية كبرى في سباقات المسافات القصيرة (125: 95).

ويضيف رامي كورتشي (1992م) أنّ طبيعة انطلاق متسابق العدو من المكعبات تتطلّب انطلاقة سريعة، وهذا يعتمد على الدفع بالقدمين والذراعين، الأمر الذي يتطلّب

تطبيق القوة متحدة التمرکز في مفصل الفخذ وركبة ورسغ القدم، أي تجمع القوة عند نقطة واحدة؛ لكي تحقق تحريك مركز ثقل الجسم للأمام(33: 66).

ويشير بوننBunn(1996) إلى أن التركيز على وضع الاستعداد يجب أن ينصب على كيفية الخروج السريع من مكعبات البداية بأقصى سرعة ممكنة، فمن الناحية الميكانيكية تعد مرحلة البدء مهمة جداً لعداء المسافات القصيرة، ويجب أن تكون الزاوية في مفصل الركبة بين الفخذ والساق فعالة قدر الإمكان؛ من أجل عمل مؤشر يقوم بإنجازه العداء. فزاوية مفصل الركبة يجب أن تكون في شكل تسمح فيه أداء المد القوي للرجلين في إظهار قوة سريعة قصوى؛ لدفع العداء خارج مكعبات البداية (118: 130).

ويضيف بالرايشBallreich(1994) أن زاوية ركبة الرجل الأمامية يجب أن تكون (80 إلى 90) درجة، بينما زاوية الرجل الخلفية تتراوح ما بين (130 - 140) درجة. وعليه فاختبار الزاوية المثلى يجب أن تتوافر فيها النواحي الميكانيكية لأداء البداية السريعة، كما أن الزاوية المحصورة بين الجذع والخط العمودي المار بمركز ثقل جسم العداء يكون بزاوية 140 درجة، وأن الزاوية المحصورة بين الفخذ والخط العمودي للرجل الأمامية، يجب أن يكون بزاوية (21) درجة. ويمكن تغييرها ما بين (19 - 23) درجة، بينما الزاوية المثلى المحصورة ما بين الفخذ والخط العمودي للرجل الخلفية تكون بزاوية (13) درجة، ويمكن تتغير ما بين (8 إلى 17) درجة (115: 70).

ويذكر بسطويسي أحمد بسطويسي (1999م) أن عدو المسافات القصيرة تقاس من خلال واحد بالمائة من الثانية، أي أن بضعة سنتيمترات تحدّد الفائز والخاسر، وهذا ما دعا الكثير من المدربين للبحث عن إمكانية الحصول على الأفضلية خلال البدء (23: 23).

ويضيف ريسان خريبط مجيد (1989) لأجل التدريب على البدء المنخفض في عدو المسافات القصيرة، يجب مراعاة القواعد الأساسية، وذلك للاستفادة المثلى من القوى التي تحقق السرعة للوصول بأقصر وأسرع زمن ممكن إلى سرعة أفقية (34: 545).

ويشير عبد الله حسين اللامي (2004) إلى أنّ التدريب الطويل والمركّز في مجال فن الأداء الحركي (التكنيك) للبدء والعدو يؤدي إلى تحسين حركة البدء، وهذا يتطلب التدريب الدائم لتقوية عضلات الظهر والذراعين والفتحين (49: 16).

ويذكر محمد عبد الغني عثمان (1990م) أنّ البدء المثالي يمكن عداء المسافات القصيرة من الوصول إلى أخذ وضع ملائم لمركز ثقل الجسم عند وضع التهيؤ الداخلي عند أخذ وضع البدء، والمحافظة على وضع الجسم بشكل ملائم عند الاستعداد لحركة الانطلاق وضع انفجاري للرجلين من مكعبات البدء، وذلك للوصول إلى زاوية بداية العدو بأسرع ما يمكن (91: 25).

وتشير مارلين أدريانوجون كوبر Marilyn Adrian and John Cooper (1995) إلى أنّ أهمية البدء في العدو ترجع إلى إنتاج أكبر قدر من القوة بسرعة عالية في أقل زمن ممكن؛ من أجل التغلب على القصور الذاتي للجسم، ويعد البدء من ضمن الواجبات الحركية الأساسية التي يلتزم بها كل متسابق (124: 303).

تري الدراسة ممّا تقدم أنّ البدء في عدو المسافات القصيرة يعد نقطة الانطلاق المهمة التي يمكن من خلالها اكتساب سرعة الجسم، إذ يتطلب توليد مقدار كبير من قوة الانطلاق بأقصى سرعة، ويجب تحقيق الانطلاق السريع والقوة جزاء سرعة عالية من الاستجابة الحركية للمثير، فضلاً إلى الاستفادة من القوة العضلية من حيث المقدار والاتجاه.

2-1-1-1-1 الأداء الحركي للبدء في عدو المسافات القصيرة:

إنّ الغرض الأساسي للبدء المنخفض يمكن أن يحقّق تزايد السرعة (العجلة) للوصول إلى السرعة القصوى في أقصر فترة زمنية ممكنة، والبدء المنخفض التوزيع يعد جزءاً يكمل العدو السريع، إذ يمكن من تحويل قوة الدفع الأفقية لدى العداء إلى زاوية مثلى قدرها (45) درجة، فرد الفعل السريع يؤدي إلى تزايد سرعة نقاط الجسم، إذ يتم من خلال ذلك تحويل مرحلة ارتكاز القدم بأقل خسارة إلى السرعة. (45: 32).

ويختلف البدء المنخفض من عداء لآخر، فبعضهم يستخدم البدء قصير التوزيع (الحزمة أو الضيقة) التي يستخدمها العداء للحصول على قوة انفجارية وسرعة العدو، بعد ترك مكعبات البدء، تم البدء المتوسط التوزيع والبدء الطويل التوزيع.

ويذكر عبد العزيز أحمد مقيدش (2008) أن وضع البدء المتوسط يعد أفضل أنواع البدء، إذ ينصح باستخدام هذا النوع من البدء في تعلم الأداء الحركي، ويساعد هذا النوع من البدء بالوصول إلى أقل زمن لترك مكعبات البدء، أمّا بالنسبة إلى البدء المنخفض باستخدام البدء طويل التوزيع، فيستعمل من قبل العدائين طوال القامة (48: 27).

ويشير زاكي درويش، وعادل عبد الحفيظ (1997) إلى أن هذا النوع من البدء الطويل يؤدي إلى أن مركز ثقل الجسم لا يأخذ الوضع المناسب، وأن قوة الدفع على المكعب الأمامي يكون ضعيفاً، وأن هذا النوع من فن الأداء الحركي قليل الاستخدام، إذ يقع مركز ثقل الجسم خارج الجسم بين الجذع وركبة الرجل الأمامية (36: 90).

ويذكر قاسم حسن حسين (2000) أن ضيق المسافة بين القدمين في مكعبات البدء يؤثر إيجابياً على الانطلاق (64: 85).

يتضمن في الأداء الحركي للبدء المنخفض ثلاث مراحل رئيسية هي:
(خذ مكانك - استعداد - الانطلاق (حركة البدء)).

1- خذ مكانك:

عند سماع النداء (خذ مكانك) يتم الارتكاز على الذراعين، وذلك بوضع قدم الدفع مضادة لمنطقة الارتكاز على المكعب الأمامي، بينما توضع القدم الأخرى على المكعب الخلفي.

ويذكر عويس الجبالي (1989) أن وضع الجسم في وضع (خذ مكانك) يتحدّد وفق ترتيب مكعبات البدء، والذي يؤثر في قوة الدفع مع ضرورة تحقيق الاسترخاء المناسب قدر الإمكان (57: 174).

ويشير الاتحاد الدولي لألعاب القوى (2005) إلى وضع الرجل القوية على المكعب الأمامي، بينما توضع الرجل الخلفية على المكعب الخلفي، وتثبت اليدين على خط البدء،

ويكون النظر إلى الأمام على الأرض والرقبة بحالة ارتخاء، ولا ينصح بانحناء الرأس (13: 30).

وتوضع ركبة الرجل الخلفية على الأرض، وتشكّل أصابع اليد وضع الكوبري مستندة على الإبهام من جهة، وباقي الأصابع من الجهة الأخرى، والمسافة بين اليدين هي نفس عرض الكتفين تقريباً، بينما يكون وزن الجسم موزعاً بالتساوي على جميع نقاط الارتكاز.

2- الاستعداد:

هنا يتطلب العداء حركة كعب القدم الخلفية والأمامية للخلف قليلاً؛ لأنّه يساعد على استخدام القوة الانفجارية بصورة فعّالة، عكس مكعبات البدء.

ويذكر الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة (1991م) أنّ العداء يقوم في هذا الوضع بحركة دورانية للأمام، مستخدماً اليدين محوراً مع بقاء الذراعين ممدودتين، بأن ترتفع الركبة الخلفية عن الأرض، ويرتفع الورك إلى أعلى قليلاً عن مستوى الكتفين، بحيث تصل الزاوية المحصورة بين الخط الأفقي الموازي للأرض، وارتفاع الورك بين (15 - 18) درجة (12: 224).

ويشير بسطويسي أحمد بسطويسي (1997م) إلى أنّه عند سماع كلمة استعداد يندفع الجسم بشكل متزن إلى أعلى والأمام، فالقدم الأمامية تتخذ زاوية مناسبة قدرها (90) درجة، والرجل الخلفية بزاوية ما بين (110-130) درجة، والكعبين يكونان مضغوطتين خارجاً، ويعملان على إيجاد التوتر الضروري لعضلات الرجلين؛ استعداداً للانطلاق الانفجاري (22: 80).

ويتفق كلا من فيرن جامينيا Verne Gaminia (1981) وسالي Sally (1991) على أنّ المتسابق في وضع الاستعداد، يتخذ الوضع الذي يسمح بالحد الأدنى لزمن رد الفعل، كما يجب على المتسابق أيضاً ترك المكعب بسرعة مع الاحتفاظ باتزانته حتى يتم الدفع القوي على المكعبات بكلا القدمين ورفع المقعدة، ويتحرّك مركز ثقل الجسم للأمام

بواسطة رفع ركبة الرجل الخلفية عن الأرض؛ لتصبح زاويتها (120) درجة بالإضافة لتحريك الكتفين (131:60)،(130:70).

لذلك يتوزع وزن الجسم بقوة متساوية، بينما ينتقل ثقل الجسم إلى الأمام، بحيث يتجاوز الكتفين قليلاً نقطة ارتكاز اليدين؛ حتى يصبح مسقط مركز الثقل أمام المكعب الأمامي، وتحافظ الذراعين على امتدادهما، ويجب ملاحظة زيادة ضغط الرجلين على المكعبات في هذا الوضع؛ لضمان الشد الكامل لعضلات الرجلين.

3- الانطلاق:

ينطلق العداء بأقصى قوة في أقل زمن ممكن، اعتماداً على قوة امتداد الرجلين والجدع، ويظهر أن بعض عدائي المسافات القصيرة يفقد المراكز المتقدمة نتيجة ضعف انطلاقهم.

ويشير هلمر هوميل Helmerhommel (1992) إلى أن مرحلة البدء والانطلاق لدى عدائي المسافات القصيرة تعد ذات أهمية كبيرة، إذ تشكل نسبة (6%) من الزمن الكلي للسباق منها (نسبة 1%) لزمن رد الفعل، و(5%) لزمن الخروج من المكعبات (121:74).

ويذكر بارتوسك Bartusek (1996) بأن الانطلاق من البداية يعد عملية الاستخدام المباشر للقوى الجسمية الضرورية للحصول على التعجيل السريع، الذي يحدث نتيجة تحريك كل المجاميع العضلية في آن واحد. واستخدام القوى الانفجارية يكون واضحاً أثناء الانطلاق من البداية (116:80).

ويشير بسطويسي أحمد بسطويسي (1989) إلى أن حركة انطلاق العداء تعتمد بصورة أساسية على سرعة رد الفعل، إذ أنه من المهم تمييزها لدى عدائي المسافات القصيرة والتركيز عليها، ولتحقيق الانطلاق المناسب لا بد من دفع الرجلين والذراعين معاً، حيث تسهم الرجلان بدرجات متباينة في عملية الدفع، لأن الدفع يتم بالرجل الخلفية أولاً قبل الرجل الأمامية بزمن قصير، وتكون قوة دفع الرجل الأمامية من حيث الزمن والمقدار (20:115).

ويشير لو سكوتنا (1998) إلى أنّ الرجل الخلفية تترك المكعب بعد دفعها بقوة دون مدها بصورة كاملة في بداية الأمر، ثم تأخذ الرجل الأمامية في الامتداد بوضوح عند مرور ركبة الرجل الخلفية لركبة الرجل الأمامية، ثم يستمر امتداد الرجل الأمامية بقوة وبسرعة؛ حتى تصبح ممتدةً بالكامل (67: 30).

2-2-1-1-2 البدء المنخفض وأهمية زمن رد الفعل في عدو المسافات القصيرة:

البدء المنخفض يعد أفضل طريقة في حصول العداء على الانطلاق الجيد، واكتساب السرعة المثلى، ويشير كمال جمال الربيعي (2004) إلى أنّ زمن رد الفعل عند عدائي المسافات القصيرة في عدو (100) متراً أسرع لدى الرجال مقارنة بالإناث، إذ بلغ في عدو (100) متراً (0.16) ثانية للرجال، (0.18) ثانية للإناث، في حين كان لدى الرجال في عدو (200) متراً (0.21/ث) ولدى الإناث (0.22/ث) (66: 18).

يعد زمن رد الفعل في عدو المسافات القصيرة حالةً مهمةً ضمن متطلبات السباق، حيث ينبغي التدريب عليها في وقت مبكر من عمر العداء للحصول على أداء أسرع، وتزداد أهمية زمن رد الفعل الحركي في عدو المسافات القصيرة، وتصبح عاملاً أساسياً لا ينفصل عن الحركات أثناء العدو، فجزء من الثانية (0.01) من الممكن أن يحدّد الفوز والمستوى الرقمي الجيد أو عدمه (24: 5).

ويشير قاسم حسن حسين (1986م) بأنّ زمن رد الفعل الحركي يسبقه تركيز، ويسبق تركيز الانتباه، فلا بد من التدريب على تركيز الانتباه لضمان أسرع زمن رد الفعل الحركي، والحصول على مستوى رقمي عالي، ويمكن إجراء قياس زمن رد الفعل الحركي باستخدام جهاز إلكتروني للتعرف عليه بدقة (60: 23).

ويذكر محمد علي عثمان (1990م) بأنّ عملية الدفع المباشر من مكعبات البدء قصير التوزيع، يؤدي في زمن قصير، ويعمل على إثارة وتحفيز عضلات الرجلين والذراعين، إذ يتطلب ذلك بطبيعة الحال أن تتم حركة المد في الذراعين والرجلين في زمن قصير جداً، وتكون الحركة قويةً وسريعةً، وأنّ توفير أفضل زمن رد الفعل الحركي يتم من خلال تأمين أفضل الزوايا في مفصل الركبتين والفخذين (93: 164).

ويضيف محمد حسن علاوي (1992) بأن زمن رد الفعل الحركي يعد من القدرات النفس الحركية التي يحتاجها عداء المسافات القصيرة، وتتفاوت درجات الحاجة إليها من نشاط إلى آخر، حسب سرعة تغيير موقف الأداء لمهارة النشاط الحركي، طبقاً لمستلزماته الخطئية، كما أن زمن رد الفعل الحركي، يحدّد كفاءة العداء في التلبية الحركية لمثير معيّن في أقصر زمن ممكن (81: 179).

ويذكر محمد حسن المنلاوي (1990م) بأنّه يعزى لزمن رد الفعل الحركي في الانطلاق، الزمن المستغرق بين ظهور المثير، وأول استجابة أو حركة عضلية يقوم بها العداء، ويعد زمن رد الفعل الحركي واحداً من العوامل التي تؤثر في زمن إنجاز العداء (80: 56).

ويشير محمد طلحت إبراهيم (1990) إلى أنّ زمن الفعل الحركي يختلف من عداء إلى آخر، وهذا الاختلاف يكمن في الزمن، حيث ظهر أنّ زمن رد الفعل الحركي أثناء البدء المنخفض ما يعادل (2/10) جزء من الثانية، بينما لدى عداء آخر ما يعادل (4/10) جزء من الثانية، ويعتمد زمن رد الفعل على زمن السرعة الكلية للعداء (88: 130).

وتضيف إيمان شاکر محمود (2000م) أنّ زمن رد الفعل الحركي يلعب دوراً مهماً في البدء المنخفض أثناء عدو المسافات القصيرة، وأنّه متباين التأثير، حيث يكون تأثيره (35%) وأنّ زمن رد الفعل الحركي يصبح ذا قيمة عندما تكون المسافة (20) متراً أو أكثر، فضلاً عن كونها العامل الحاسم في تحديد الفشل والنجاح (17: 50). ويضيف جبار رحيمة الكعبي (2007) بأنّ سرعة الاستجابة هي مجموع زمن رد الفعل، وزمن تنفيذ الحركة مثل بداية الانطلاق في المسافات القصيرة، إذ تمثل سرعة رد الفعل الفترة الزمنية من سماع صوت الطلقة حتى اللحظة التي سيبدأ بها الحركة (26: 265).

مما تقدّم ترى الدارسة أنّ العدائين الذين ليس لديهم زمن رد فعل حركة سريع يفقدون بعض الأجزاء من الثانية، وقد يفقدون الفوز في السباق، وبخاصة في المسافات القصيرة، لذلك يجب على المدرب الاهتمام بالتدريب على زمن رد الفعل الحركي الجيد،

والاستمرار في استخدام تمرينات خاصة تمكّنهم من تقصير رد الفعل الحركي، فالتأخير في الانطلاق يعني اختلاف الزمن بين العدو من البدء المنخفض، وتكوّن من زمن العبء، وزمن الفعل الحركي، والزمن المفقود مشتركاً مع مرحلة تزايد السرعة.

2-1-2- الانتباه:

في أي لحظة من اللحظات تستقبل حواس الإنسان عدد لا نهائي من المثيرات السمعية والبصرية و الللمسية، ولكن الإحساسات التي تسجّل، والتي تثير الإنسان تمثّل نسبة صغيرة فقط من هذه المثيرات، والتي يحس بها الإنسان، وهي التي تدخل في منطقة واعية فقط، أمّا بقية المثيرات فقط تدخل في خلفية إحساس الفرد، أو تهمل كلياً.

وعملياً الانتباه واحدة من أهم العمليات المعرفية، التي تساعد على اتصال الفرد بالبيئة التي يعيش فيها. وانتباه الفرد في لحظة معيّنة لا يكون عادةً إلا في موضوع معيّن. إلا أنّ الانتباه لا يتوقّف، ولكن ينتقل بصورة مستمرة، وسرعة خاطفة خلال أجزاء من الثانية؛ لأنّ الانتباه في حد ذاته يسير في مجال واسع ومتعدد، ويمكن تصوير مجال الانتباه على مسار دائري، يحتل أحد المثيرات مركز الدائرة ويحيط به المثيرات الأخرى، ويكون الانتباه جزئياً إليها، وتكون قابلة للانتقال إلى بؤرة الانتباه بسهولة (14: 56).

ويؤكد محمد حسن علاوي (2002م) أنّ الفرد يستقبل من خلال حواسه المختلفة العديد من المعلومات، أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية، أو من الداخلية (فيما يعرف بالحساس)، ويقوم الفرد بالتعرّف على هذه المعلومات أو المثيرات، (فيما يعرف بعملية الإدراك) وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الخارجية أو الداخلية، فإنّه يستطيع بذلك اتخاذ قرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو مثيرات أو معلومات محدّدة من بين هذه المثيرات، أو المعلومات المدركة. وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلّب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها. فكان الانتباه في ضوء التقديم السابق هو العملية العقلية، أو العملية المعرفية التي توجّه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة (85: 274).

ويذكر محمد العربي شمعون، وعبد النبي جمال (1996م) أنّ الاهتمام بموضوع الانتباه بدأ في أواخر الثمانيات، عندما أجرت معامل (وندت - تشنر هنيموتر) التجارب على أبعاد مختلفة من الانتباه، واستمر الاهتمام إلى أن جاءت الحرب العالمية الثانية، وضعت الانتباه ومنها كم من الوقت يمكن للعامل الفني على جهاز الرادار القيام بالملاحظة دون انخفاض في مستوى الانتباه" والانتباه هو تلقّي الإحساس بمثير ما، سواء كان هذا الإحساس على مستوى الحواس الخارجية أو الأحاسيس الباطنية، أم مستوى الإدراك العقلي بحيث يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة، أي أنّ الانتباه من هذا المنطلق هو تركيز الإحساس، وانتباه الفرد في لحظة معيّنة، لا يكون عادة إلا في موضوع معيّن، أي أنّ الانتباه لا يتوقّف، ولكن ينتقل بصورة مستمرة، وسرعة خاطفة خلال أجزاء من الثانية(76: 245).

ويرى محمود عبد الفتاح عنان(1995م) أنّ موضوع الانتباه على الرغم من أهميته في الرياضة، إلا أنّه لم يحظ بالبحث والدراسة بالقدر الذي يعكس أهميته في الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، وقد اختلف العلماء والأخصائيون النفسيون في تفسير موضوع الانتباه، وتباينت وجهات النظر ما بين عدم إعطاء وزن لدراسة الموضوع، إلى إعطائه قيمة افتراضية كبيرة بين الوظائف النفسية الأخرى المرتبطة بالرياضة، التي تبدو واضحة في مجموعة الدراسات التي ظهرت في هذا المجال في السنوات الأخيرة، والتي تشير نتائجها المباشرة من خلال المحاولات التجريبية لدراسة كل من الانتباه والتركيز، وعلى الرغم من تناول الكثير من الباحثين موضوع الانتباه والتركيز كوجهين لعملة واحدة، إلا أنّ الفصل ما بين المفهومين أمر ضروري في مجالات الدراسة والبحث(98: 219).

ويرى عبد الرحمن عدس ومحي الدين توته (1998م) أنّ إدراكنا يتم بشكل انتقائي لأننا لا نستجيب بنفس الطريقة لكل المثيرات التي تؤثر علينا، بل إنّنا بدلاً من ذلك نركّز على القليل منها، وأنّ هذا التركيز في عمليات الإدراك يدعى الانتباه، وأننا في عملية الانتباه نركّز على بعض المثيرات المشتتة، وبذلك نجد أنّ الانتباه هو أحد العمليات العقلية العليا التي تلعب دوراً مهماً في حياة الإنسان في كافة ألوان النشاط، فالانتباه يعين الإنسان

على معرفة الأشياء، وسرعة فهمها واستنتاجها، وذلك لارتباطه الوثيق بالإدراك، فعملية الانتباه إذن عملية انتقائية، فنحن لا نستجيب إلى كل المثيرات التي نتعرض لها. بل نركّز على عدد منها، وهذا التركيز الإدراكي هو ما نسميه انتباهاً، وعن طريقه تبقى المثيرات المنتقاة في بؤرة الشعور، ونقاوم المثيرات المشوشة(46: 224).

ويرى محمد وجيه سكر(1986م) أنّ كل نوع من الأنشطة الرياضية يتطلب قدرًا من الانتباه، ولكنه يختلف في خصائصه باختلاف ما يتطلبه من حده، أو ثبات أو تحويل أو توزيع، أو تركيز أو حجم، وهذا الانتباه وفي هذا المجال قد أجريت العديد من الدراسات التي أكّدت أهمية عنصر الانتباه للاعبين الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد أجريت بعض الدراسات على البيئة العربية، بينما أجرى البعض الآخر على بيئات أجنبية (97: 263).

ويشير مصطفى حسين إبراهيم، ومحمد محمود درويش(1989) إلى أنّ الانتباه يعد أحد الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية، إذ بدونه لا يستطيع الفرد أن يعي أو يتذكّر، أو يتخيل أو يتعلّم، أو يفكر في شيء، ولكي يتعلّم شيئاً أو يفكّر فيه، يجب أن ينتبه إليه وأن يدركه. والانتباه شرط مهم ليتعرّف الإنسان على البيئة وتكيفه معها والاتصال بها، وعلى الرغم من أنّ الانتباه ظاهرة عامة في البيئة المحيطة بالفرد، إلا أنّه يختلف إلى حد كبير كظاهرة في البيئة الرياضية(101: 173).

ويرى ضياء حموده الخياط(2007) أنّ الانتباه يعد من المهارات العقلية التي يتم خلالها التركيز على مثير معيّن، قد يكون داخلياً أو خارجياً، ومحاولة عزل جميع المثيرات الأخرى، وهذا بدوره يؤدي إلى استجابة فعّالة للمثيرات ذات العلاقة والتعامل معها بشكل أكثر فاعلية، وينتج من خلاله استجابة حركية وعقلية ملائمة لنوع النشاط الممارس(43: 33).

ويشير العربي شمعون، وعبد النبي جمال(1996) إلى أنّ الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد لأي لون من ألوان النشاط الرياضي، ويعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه في المساهمة للوصول للأداء الأمثل، ولذلك يتم توجيه المتسابق إلى الانتباه واليقظة.

ويمثّل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسة في الأداء الضعيف الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة. ويلعب الانتباه دوراً مهماً في المراحل الأولى من التعليم، ومن المعروف أنّ واقعية المتعلم في الوصول إلى إتقان المهارة وبذل الجهد لتطوير الأداء هي المفتاح لتطوير الخبرة في مجالات مختلفة، سواء كانت رياضية أو موسيقية أو علمية، وقبل البداية في تصميم برامج التدريب الخاصة بالانتباه، وتطبيقها على اللاعب فأنّه من الضروري تقييم نقاط القوة والضعف في الانتباه (76: 362)، (363).

ويلعب الانتباه كأحد العمليات العقلية دوراً مهماً في حياة الفرد؛ لأنّه يعمل على الارتفاع بمستوى فاعلية العمليات النفسية ومطابقتها للواقع، وهو ما يؤدي إلى تكيف الفرد مع بيئته"، وتظهر عملية الانتباه في التكيف الحركي للفرد، فعند انتباه الفرد لمشاهدة شيئاً ما نجد أنّه يتكيّف حركياً بإدارة رأسه، وتوجيه عينيه بانتباه هذا الشيء، ويمكن الحكم على هذا الشخص بأنّه منتبه من عدمه عن طريق التكيف الحركي (86: 480).

ويعرّف أسامه كامل راتب (2004) الانتباه من حيث معناه العام "على أنّه توجيه الوعي نحو المثيرات "الرموز" المعينة بحيث تصبح في متناول الحواس (8: 285). ويعرّفه علي الأمير (2002) على أنّه "عملية إرادية ينتخب الفرد خلالها منبهاً أو موضوعاً معيناً يهمله، ويحسر شعوره وحواسه فيه، فهو توجيه الشعور وتركيزه نحو وجهة معينة (54: 12).

وتعرّفه إقبال رسمي (2004م) بأنّه حالة تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معيّن، وهو بذلك عملية وظيفية في الحياة العقلية (11: 241).

ويعرّفه حلمي الملجي (2000م) على أنّه "توجيه الشعور وتركيزه في شيء معيّن استعداد الملاحظة أو أدائه أو التفكير فيه (30: 197).

كما يعرّفه يحي كاظم النقيب (1990م) في المجال الرياضي فيقول بأنّ مصطلح الانتباه يستخدم في وصف العملية التي يقوم الرياضي من خلالها بإدراك البيئة المحيطة

به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة لديه عندما يركّز انتباهه على شيء معيّن (113: 213).

ويعرّفه محمد مختار متولي، ومحمد إسماعيل إبراهيم (1998م) بأنه تكيّف حركي عقلي معاً لشيء من الأشياء، فهو تكيّف حركي لأنّ الانتباه تصاحبه ردود أفعال، تعمل على كف جميع الحركات التي لا تلائم الموقف، وهو تكيّف عقلي، فيه اختيار وكف في آن واحد (94: 198).

ويعرّفه محمد العربي شمعون (2001) بأنه تنظيم الحركة وترتيبها حتى تصبح مطابقة "للهدف"، ويعتمد ترتيب الحركات الضرورية لأداء الواجب الرياضي وفقاً لما تقتضيه شروطه المختلفة (78: 124).

ويرى علي الأمير (2002) أنّ الانتباه يعد أحد المقومات الأساسية لنجاح التعلم والتدريب، فيه يصل الرياضي إلى الإدراك الصحيح للمثيرات، وبذلك يكون أكثر قدرة على الاستجابة، وتوزيع الجهد بشكل متوازن، وصولاً إلى الأداء الأمثل (54: 325).

ويشير محمد العربي شمعون (1995) إلى أنّ الانتباه يعد من المتطلّبات الأساسية للأداء الجيد في لون من ألوان النشاط الرياضي، ويعد المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه في المساهمة للوصول إلى الأداء الأمثل، ولذلك يتم توجيه اللاعب على الانتباه واليقظة، ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة، ويلعب الانتباه دوراً مهماً في المراحل الأولى من التعليم، وقد تمت الإشارة إلى أنّ دافعية المتعلم للوصول إلى إتقان المهارة وبذل الجهد لتطوير الخبرة في مجالات مختلفة (75: 363).

كما يشير أسامة كامل راتب (1995م) إلى أنّ الانتباه يعد أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء، وأنّ كثيراً من الرياضيين يرجع سبب انخفاض مستوى أدائهم إلى فقدان التركيز، وكثير ما نسمع الرياضي يتخذ بعد المنافسة مبرراً لضعف مستوى الأداء أو فشله، يقول إنني فقدت تركيزي - كما يبرّر

المدرّبون ضعف مستوى أداء فرقهم التي يدربونها إلى فقدان تركيزهم أثناء المنافسة. (6):
(361)

ويشير محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال (1996م) إلى أنّ معظم آراء العلماء تتفق على أنّ حدوث الإنجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود الفرد في منطقة الطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أنّ أهم ما يميزها هو أنّ يكون الانتباه قد تم توجيهه كلياً إلى أداء المهارة، وتعتبر مهارات الانتباه إحدى المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح. (76: 65).

كما يشير مصطفى حسين إبراهيم ومحمد محمود درويش (1989م) إلى أنّ الانتباه من الموضوعات الحديثة ذات الأهمية من حيث الدور الذي يلعب في السلوك الحركي للاعب من خلال اشتراكه في الأنشطة الرياضية، وبالتالي يسهم في الوصول للمستويات الرياضية العالية، وتحقيق الفوز وتحطيم الأرقام القياسية، وبخاصة إذا تقاربت مستويات اللاعبين إلى حد ما في عناصر الإعداد البدني والعقلي والاجتماعي بجانب الإعداد النفسي (101: 173).

2-1-2-1- أهمية الانتباه أثناء البدء والانطلاق:

يأخذ الانتباه أهمية مركزية لأي شعور إنساني ونشاط رياضي، ولذلك تعد عمليات الانتباه من الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي الذي له دور فاعل في الاستعداد والتهيؤ قبل الأداء الحركي، وبخاصة في الحركات التي يتحدّد مستوى الإنجاز فيها، إذ يعتمد على الوضع الرياضي في فترة وجيزة التي يكون لها دور مهم في عملية الحصول على الهدف المطلوب.

ويذكر أحمد زكي صالح (1997م) أنّ الانتباه حالة تركيز الفعل والإحساس حول موضوع معيّن، أي عملية طبيعية يجري فيها بدوره الشعور على بعض الأجزاء في المجال الإدراكي (5: 478).

كما يشير جميل صليبي (1997م) إلى أنّ الانتباه هو تجمُّع الفاعلية النفسية حول ظاهرة من الظواهر لتجعلها تامة الوضوح، فإذا كانت هذه الظاهرة خارجية كان الانتباه حسياً، ومحمد إسماعيل إبراهيم إذا كانت داخلية كان الانتباه تأملياً (28: 461).

ويضيف محمد مختار متولي (1998م) بأنه "اختيار تهيؤ ذهني، أو هو توجيه الشعور، وتركيز في شيء معيّن استعداداً لملاحظته أو أدائه، أو التفكير فيه، أي أنّه تكيف حركي عقلي معاً لشيء من الأشياء، لأنّ الانتباه تصاحبه ردود أفعال تعمل على كف جميع الحركات التي لا تلائم الموقف وفيه اختيار، وكف في آن واحد (94: 198).

ويرى أسعد رزق عبد الله (1998) أنّ الانتباه هو التكيف الحسي الذي تنجم عنه حالة قصوى من التنبيه، وحدث تكيف في الجهاز العصبي لدى الكائن الحي، فيصبح من السهل عليه أن يستجيب لمنبه خاص أو لوظيفة معيّنة، ويتم الأداء دون استجابته لمنبهات أو وضعيات معيّنة (10: 48).

فالانتباه إذن عملية عقلية هدفها توجيه الشعور والعمل العقلي لهدف معيّن، دون غيره ضمن استعداداته وتهيئته الذهنية، فعملية تركيز الشعور في شيء لملاحظته أو أدائه، أو التفكير فيه يتم اختياره من قبل الرياضي، وفقاً لاهتماماته ودوافعه وحاجاته لتسمى الانتباه، فهو تهيؤ ذهني واستعداد نفسي.

ويشير محمد عطية الأبراشي، وحامد عبد القادر (1989م) إلى أنّ أساس الانتباه عمليات دماغية، لأنّه عبارة عن تجمُّع الأفكار وتركيزها في الشعور تجاه هدف معيّن خلال استقبال المثير والتوجيه لتركيز العمليات النفسية التي ستؤدي حركياً، أي أنّه توجيه الطاقة العقلية إلى أمر محسوس، أو معقول بدافع إرادي، أو غير إرادي (92: 157).

ويضيف وجيه محمد محجوب (1990م) بأنّ الانتباه هو القدرة على القيام بأداء حركي معيّن نتيجة لاجتذاب الفرد على هذا الأداء، إمّا عن طريق السمع أو النظر، فهو مرتبط بالعمليات العقلية في الدماغ، لأنّه يعطي جزءاً من التفكير وتجميع الأجزاء الفكرية الخاصة بنشاط معيّن، أي أنّه استشارة وتوجيه لتركيز العمليات النفسية، ومهم جداً في البدايات (110: 25).

ويشير أحمد عزت راجح (2012م) إلى أنّ حياة الفرد فيها الكثير من المنبّهات، فعملية الاختيار بحد ذاتها هي الانتباه، فالفرد يستعد ويتهيأ ذهنياً لشيء معيّن دون غيره، ويتم خلال تجمّع العمليات التفكيرية في هذا الشيء المعيّن، وينقسم الانتباه إلى ثلاثة أقسام هي: الانتباه القسري، والانتباه التلقائي، والانتباه الإرادي، وهو النوع الذي يقوم به العداء في بداية العدو (إطلاق البداية)، وكذلك تختلف درجة الانتباه من حيث قوته وفترته من فرد إلى آخر، وفقاً لاستعداده الذهني، وحالته الصحية والنفسية والاجتماعية والطبيعية، لذلك يقسّم الانتباه إلى ثلاث درجات هي: درجة الوسط، ودرجة الإحساس، ودرجة الخمول (4: 372).

وتشير أميه علي خان (1991) إلى أنّ هناك نوعين من العوامل التي تؤدي إلى الانتباه منها: عوامل خارجية، وهي تتمثل في شدة المنبّه وتكراره وتغيره وثباته وحركته، وعوامل خارجية، وهي بدورها تشمل نوعين، إذ تشمل الحاجات العضوية، والموجّهة الذهنية، والدائمة المتمثلة بالدوافع المهمة والميول المكتسبة، والاجتماعية والفيزيائية (15: 157).

ويشير قاسم حسن حسين (1998) إلى أنّ الانتباه استعداد إدراكي عام، يقوم بتوجيه شعور العداء نحو موقف معيّن ككل وكجزء، فإذا كان الموقف معروفاً للجزء يكون الانتباه والتركيز قليلاً، أمّا إذا كان الموقف جديداً كلياً فيزداد الانتباه والتركيز على هذا الموقف الجديد، فمثلاً عندما يصوّب لاعب كرة السلة، أو خلال ضربة الجزاء، أو الانطلاق في عدو المسافات القصيرة، وهو في حالة تركيز تام فأنته لا يسمع صوت الجمهور، فالشيء المتحرك يجذب عادة الانتباه، عكس الشيء الساكن (62: 104).

مما تقدّم ترى الدراسة أنّ حصول الانتباه يعد من المؤهلات المهمة لرفع إنجاز العداء في البدء، فاستقرار الانتباه من مستلزمات داخلية وخارجية بشدة مناسبة، فالعداء يجب أن يكون شديد الانتباه، حتى يتمكّن من إدراك ووضوح مسار البدء مع المحافظة على هذا المستوى من الشدّة خلال فترة البدء.

2-1-2-2- العوامل المؤثرة في الانتباه:

يذكر أحمد عزّت راجح (2012) أنّ مظاهر الانتباه تتأثر بعوامل سلبية وعوامل إيجابية، ومن العوامل السلبية التي تؤثر على مظاهر الانتباه هي ما يتصل بالفرد نفسه من حيث النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية، فقد يرجع شرود الانتباه إلى التعب والإرهاق وعدم النوم، كما يرجع تشتت الانتباه إلى عوامل نفسية مثل عدم الميل للشيء، أو مشكلات نفسية والقلق، بالإضافة إلى العوامل الاجتماعية مشاكل تقابل الفرد في علاقاته الاجتماعية، وهذه العوامل غالباً ما تنقص من حيوية الفرد، وتقلل من قدرته على المقاومة؛ ممّا يكون له الأثر في تشتت انتباهه، وهناك عوامل طبيعية تتداخل فيها أيضاً تشتت الانتباه مثل عدم كفاية الإضاءة، أو سوء توزيعها، وسوء التهوية، أو ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة(4: 177، 179)

ويصنّف عزت عبد العظيم الطويل(1999م) أنّ هناك عدّة عوامل تؤثر في الانتباه، وهي:

أ- العوامل الخارجية مثل (نوع المنبّه، مكان المنبّه، قوة المنبّه، اختلاف المنبّه، معاصرة المنبّه).

ب- العوامل الداخلية مثل (العوامل العضوية، العوامل الذهنية، الميول المكتسبة، الدوافع)(52: 56، 57).

ممّا سبق ترى الدراسة أنّ العوامل الداخلية تتم تحت تأثير قوى خارجية، وأنّ تأثير العوامل الخارجية يتوقف على مقدار استثارته للعوامل الخارجية، التي لها صلة بالحاجات والدوافع المتعلقة بالفرد، وهذا يوضّح لنا أهمية حاجات الفرد ودوافعه في عملية الانتباه.

2-1-2 أنواع الانتباه:

تعدّدت تقسيمات الانتباه حيث قسّمه خالد عبد المجيد عبد الحميد (1989م) من حيث الدوافع والمثيرات.

- الانتباه الإرادي. وهو التوجيه المقصود للإحساس نحو موضوع بذاته، وفيه يتجه الفرد إلى هدف يختاره، مثل توجيه الفرد انتباهه إلى عمل ما، أو فكرة معيّنة.

- الانتباه اللا إرادي. هو اتجاه الإحساس نحو موضوع معين دون تدخّل الشخص في ذلك، وفيه يتخذ الفرد موقفاً سلبياً من الانتباه، إذ تصل إليه المؤثرات من البيئة، متداعية انتباه دون أرادة الشخص، مثل الانتباه إلى الأصوات العالية كإطلاقه مسدس مثلاً.

- الانتباه التلقائي. 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 و لا صراعاً مع رغباته.

- الانتباه الاستباقي. وهو توجيه وتجميع الإحساس حول موضوع معين لم يظهر في مجال الانتباه، مثل تركيز انتباه الفرد وتأهبه لمثير لم يظهر بعد، أي توقّع الفرد حدوث شيء مثل انتظار إطلاقه مسدس في سباقات السباحة والعدو.

- الانتباه المشتق. وهو تغير نوع الانتباه حسب المؤثر الذي أجبرنا على الانتباه إليه، مثلاً تحوّل الانتباه اللاإرادي إلى انتباه إرادي، أو انتباه استباقي (32: 27، 26). كما يقسم محمد العربي شمعون، و عبد النبي جمال (1996م) الانتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسيين.

* البعد الأول:

هو سعة الانتباه حيث ترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها.

* البعد الثاني:

اتجاه الانتباه. ويرجع إلى توجيه الانتباه داخلياً على أفكار اللاعب وشعوره داخلياً أو خارجياً على الأحداث في البيئة المحيطة (76: 260).

ويرى أيمن محمود عبد الرحمن (1994م) أنّ الألعاب الرياضية التي تحدّد أنشطتها بأوقات زمنية، قد تختلف في درجة الانتباه الإرادي عن قرينتها من الألعاب الرياضية ذات الأشواط المحدّدة بالنقاط نظراً لاختلاف زمن فترة الانتباه الإرادي المتطلّب أثناء فترة اللعب (19: 34).

- وينقسم الانتباه من حيث الاتجاه إلى الانتباه الداخلي، والانتباه الخارجي.

* الانتباه الداخلي:

هو التركيز على الذات، ويتضمن من الأفكار والشعور أي أنّ الانتباه غير موجّه إلى ما يدور في المجال الرياضي.

* الانتباه الخارجي:

- هو توجيه الانتباه إلى الواجبات الحركية والمنافسة، وأهم ما يميزه هو التركيز على الجوانب الخارجة من حركات المنافسين، الجمهور، المدرب وغيرها، وفي بعض الأنشطة يكون الانتباه الداخلي هو أهم المتطلّبات، وفي أنشطة أخرى تبدو القدرة على التحويل عن الانتباه الداخلي، والعودة مرة أخرى من أهم العوامل المؤثرة في تحقيق الأهداف (76: 261، 260).
- كما يرى محمد حسن علاوي (1992م) أنّ الانتباه ينقسم إلى:
- الانتباه المرن والانتباه الجامد: وقد يتطلّب الأمر في بعض المواقف الرياضية من اللاعب دوام تغير الانتباه من التفاصيل، أو الأجزاء إلى الانتباه للكليات، أو العموميات مثل تغير الانتباه من لاعب معيّن إلى لاعب آخر، وقد يتطلّب الأمر في بعض مواقف اللعب أن يقوم اللاعب بتغير انتباهه الخارجي نحو المثيرات الخارجية (كالانتباه نحو المتسابقين مثلاً) إلى الانتباه الداخلي نحو تفكيره، أو نحو الكلمات الداخلية التي يعطيها لنفسه، تأمله الباطني والذاتي (81: 55).

وتشير ليلي الهنشييري (2006م) أنّه في ضوء دراستها في مجال الانتباه العام، والانتباه في الرياضة، حيث توصلت إلى أبعاد محدّدة للانتباه، وذلك بوجود بعدين، أو محورين أساسيين، وهما:

1) اتساع الانتباه: يوضّح عمّا إذا كان الانتباه واسعاً أو ضيقاً، وكذلك الإشارة إلى كمية المعلومات، أو المثيرات التي ينبغي على اللاعب الانتباه لها، وفي بعض الأنشطة الرياضية فإنّ القدرة على الانتباه الواسع قد تعد من المثيرات الإيجابية للاعب، وأنشطة أخرى مثل المنازلات الفردية، قد تفيد القدرة على الانتباه الواسع والضيق، طبقاً للظروف والأحداث.

(2) اتجاه الانتباه: يوضّح عمّا إذا كان الانتباه نحو اللاعب نفسه، أي توجيه اللاعب للانتباه نحو أفكاره وشعوره وأحاسيسه، وعندها يكون الانتباه داخلياً، أو اتجاه نحو المثيرات والمواقف الخارجية، أي توجيه اللاعب للانتباه نحو اللاعبين، أو المنافسين، أو أداءه للعب مثلاً، وفي هذه الحالة يكون الانتباه خارجياً. (68: 35).

2-1-2-4 - أساليب الانتباه:

في ضوء بعدي الانتباه السابق ذكرهما "اتساع الانتباه، واتجاه الانتباه" وبخاصة في المجال الرياضي، فإنّ هناك العديد من اللاعبين لديهم أساليب انتباه سائدة تميزهم عن غيرهم من اللاعبين، ويفضّلون استخدامها نظراً لنجاحها في قدرتهم على الاستجابة الدقيقة والسريعة في المواقف المختلفة، وربما يجدون صعوبة في استخدام بعض الأساليب الانتباهية الأخرى، وهذه الأساليب الانتباهية تتضمّن:

(1) أسلوب الانتباه الخارجي الواسع.

(2) أسلوب الانتباه الداخلي الواسع.

(3) أسلوب الانتباه الخارجي الضيق.

(4) أسلوب الانتباه الداخلي الضيق. (66: 111).

(1) أسلوب الانتباه الخارجي الواسع:

هو الأسلوب الذي يتميّز بالانتباه إلى عدّة متغيرات خارجية في وقت واحد، واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب الانتباهي تكون لديه القدرة على حسن الأداء في المواقف التي تتميّز بالتغيرات السريعة والمتلاحقة، والتي تحتاج إلى قدر كبير من المعلومات نظراً لقدرة على تتبّع هذه المواقف السريعة، وقدرته على التقاط كمية متزايدة من المعلومات، ومن ناحية أخرى فاللاعب الذي يتسم بمثل هذا الأسلوب الانتباهي قد تصادفه فترات ينوء فيها بحمل زائد من المعلومات وتدفعها، الأمر الذي ينتج عنه عدم قدرته أو استطاعته على اتخاذ قرار مناسب، أو الاستجابة المناسبة وخاصة في المواقف سريعة التغير (14: 95).

(2) أسلوب الانتباه الداخلي الواسع:

هذا الأسلوب الذي يتميز بالانتباه إلى عدّة متغيرات داخلية في وقت واحد، واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب الانتباهي هو لاعب مفكّر قادر على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث، ويستطيع إيجاد التكامل بين عدّة أفكار، أو معلومات من عدّة مصادر مختلفة في وقت واحد.

كما يتميّز بالقدرة على تحليل تحرّكات زملاءه، وتحركات المنافسين، وبمقدوره سرعة تغيير خطط اللعب المستخدمة، ومن ناحية أخرى فإنّ اللاعب الذي يتميز بمثل هذا الأسلوب الانتباهي قد تصادفه صعوبات في عمليات التحليل والتفكير، التي تحتاج إلى سرعة فائقة، وبخاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة، أو التي لم يصادفه التوافق فيها. كما قد يؤدي هذا الأسلوب الجوانب أو المثيرات التي قد تتسم بأهميتها للأحداث والمواقف. (103: 212).

(3) أسلوب الانتباه الخارجي الضيق: يتميز هذا الأسلوب بتركيز الانتباه على موضوع، أو حدث، أو موقف واحد خارجي، واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب الانتباهي تكون لديه القدرة على تضيق انتباهه عندما يرغب في ذلك، كما أنّه يستطيع تثبيت تركيز انتباهه على منافس معيّن، وخطّة لعب معيّنة بدرجة كبيرة من الفاعلية. ومن ناحية أخرى فاللاعب الذي يتميّز بهذا الأسلوب الانتباهي تصادفه بعض الصعوبات في حالة حدوث العديد من المثيرات في الموقف الواحد، وكذلك في حالة التغيرات السريعة المتلاحقة للمواقف (مثل مواقف المنافسة الرياضية التي تسير بمعدلات سرعة عالية)، والتي تحتاج إلى المزيد من القدرة على سرعة اتخاذ القرار (87: 111).

(4) أسلوب الانتباه الداخلي الضيق: يتميز هذا الأسلوب بتركيز على موضوع، أو حدث، أو موقف واحد داخلي، واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب الانتباهي يكون بمقدوره تحليل فكرة معيّنة، أو تحليل ذاته والقدرة على تشخيص ما بداخله، أو القدرة على عزل تفكيره في الأحداث الخارجية. ومن ناحية أخرى فاللاعب الذي يتسم بمثل هذا الأسلوب الانتباهي يلاحظ عليه عدم قدرته على التفاعل السريع مع الأحداث الخارجية، ومواقف اللعب المتلاحقة (62: 83).

2-1-2-5- مظاهر الانتباه: الانتباه من العمليات النفسية التي تلعب دوراً مهماً

في النشاط الرياضي، إذ تكثر فيها التغيرات التي تؤثر في انتباه المتسابقين، وينبغي على المتسابق في هذه الظروف أن يتمتع بقدر أكبر من تلك المظاهر؛ حتى يتمكن من الأداء الدقيق لمواجهة ظروف السباق.

وترى الدارسة أن متطلبات كل نشاط رياضي تختلف عن متطلبات أي نشاط رياضي من مظاهر الانتباه آخر تبعاً لاختلاف طبيعة الأداء.

وهناك العديد من مظاهر الانتباه، من أهمها ما يلي:

Amount	حجم الانتباه
Intensity	حدة (شدة الانتباه)
Concentration	تركيز الانتباه
Selectio	انتقاء الانتباه
Stability	ثبات الانتباه
Distribution	توزيع الانتباه
Shifting	تحويل الانتباه
Distraction	تششت الانتباه

* **حجم الانتباه:** يقصد بحجم الانتباه عدد المعلومات، أو المثيرات التي يمكن للاعب الانتباه إليها من بين المعلومات، أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن (67: 47).

* **حدة (شدة) الانتباه:** "يقصد بحدة أو شدة الانتباه درجة القوة، أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير، أو مثيرات معينة، وبالتالي كلما زادت حدة أو شدة الانتباه نحو مثيرات معينة، تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية، أو العقلية في عملية الانتباه". ومن الملاحظ بالنسبة للاعب الناشئ عندما يتعلم مهارة حركية جديدة، أن حدة أو شدة الانتباه لديه تكون واضحة؛ نظراً لمحاولته بذل المزيد من الجهد في عملية الانتباه لمحاولة فهم واستيعاب هذه المهارات الحركية الجديدة (81: 284)

***تركيز الانتباه:** يؤكد أسامة كامل راتب (1995) أنه قد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف، والواقع أن هناك فرقاً بينهما من حيث الدرجة وليس النوع، فالانتباه أعم من التركيز، والأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي، يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه، ودرجة شدته، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل. وما تجدر الإشارة إليه أن تركيز الانتباه على مثير معين، لا يعني جمود الانتباه وتوقفه، وعندما يتحرك الانتباه أثناء تركيزه في مجال أو امتداد أو اتساع أكبر، يطلق عليه مجال أو امتداد أو اتساع الانتباه، ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه، ويطلق على النقطة التي يتركز فيها الانتباه مصطلح (بؤرة الانتباه)، كما هو الحال في رياضة الرماية عند تركيز الانتباه في بؤرة معينة، أو نقطة معينة هي الهدف الثابت أو المتحرك (6: 361).

ويذكر ماك ناب MacNapp (1999) أن تركيز الانتباه يعد حلقة وصل غير قابلة للانقطاع بين الفرد وأفكاره (132: 55).

ويشير أسامة كامل راتب (1995) إلى أن التركيز حالة من حالات الاستعداد الرياضي، فيجب أن يكون الرياضي قادراً على طرد كل ما يشيبت انتباهه، وأن يركّز على أساسيات الأداء المطلوبة منه، وهذه هي اللحظات الحرجة في الأداء التي يلزم عندها أن يكون الرياضي قادراً تماماً على أن يركّز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة (6: 71).

ويؤكد أسامه كامل راتب (2007) أن الرياضي الذي يفقد القدرة على التركيز ولو بنسبة ضئيلة، فإن ذلك يؤثر سلباً على أدائه، ويحول دون تحقيق أفضل أداء ممكن، إن الحقيقة التي يجب أن يلم بها (المدرب الرياضي) أن الأداء الأقصى لا يتحقق دون أن يمتلك الرياضي أقصى درجة من التركيز، وأنه من الخطأ أن يطلب من الرياضي التركيز في الأداء، بينما لم يتعلم هذه المهارة كأنما تطلب منه أداء مهارة حركية، أو تنفيذ خطة معينة لم يتعلمها (9: 361).

***انتقاء الانتباه.** يذكر محمد حسن علاوي(2002). إنَّ انتقاء الانتباه يقصد به القدرة على اختيار المثير المهم الذي ينبغي التركيز عليه، وإغفال المثيرات الأخرى غير المهمة. فعلى سبيل المثال اللاعب المدافع في كرة السلة في طريقة دفاع رجل لرجل يقوم باختيار أو انتقاء انتباهه على اللاعب المهاجم في نقطة معيّنة، (مثير معين) مثل انتقاء الانتباه على الكرة في يد اللاعب المهاجم، أو انتقاء الانتباه على وسط اللاعب المهاجم، أو انتقاء الانتباه على قدم اللاعب المهاجم. وهكذا كلما كان انتقاء اللاعب المدافع في كرة السلة لنقطة الانتباه بالنسبة للاعب المهاجم صحيحاً، كان أقدر على النجاح في عمله الدفاعي (85: 285).

***ثبات الانتباه:** يقصد بثبات الانتباه قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير، أو مثيرات معيّنة لفترة معيّنة طويلة نسبياً، فلاعب تنس الطاولة الماهر يستطيع الاحتفاظ بثبات انتباهه على الكرة أثناء اللعب دفاعاً وهجومياً؛ لمحاولة الفوز بنقطة واحدة لفترة قصيرة نسبياً في رياضة تنس الطاولة للمستويات العالية(71: 51).

***توزيع الانتباه:** 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 في وقت واحد. ومن أمثلة ذلك قيام اللاعب المدافع في كرة السلة بتوزيع انتباهه ما بين اللاعب الذي يراقب، وغير الحائز للكرة، واللاعب المنافس الحائز للكرة. (37: 20).

***تحويل الانتباه:** تحويل الانتباه يقصد به قدرة اللاعب على سرعة توجيه انتباهه من مثير معيّن إلى مثير آخر. ومن أمثلة ذلك مدافع الكرة الطائرة الذي يوجّه انتباهه نحو لاعب منافس آخر، سيؤدي الضربة الساحقة فعلاً كنتيجة لعملية خداع من الفريق المنافس، وبالتالي قدرته على صد الضربة الساحقة، ونجاح وتحويل الانتباه من مثير لآخر يرتبط بعامل الوقت. إذاً أنّ السرعة الزائدة، أو البطء الشديد أي التوقيت الخاطئ لتحويل الانتباه - لا يساعد اللاعب على النجاح في الأداء(47: 65).

***تشنت الانتباه:** تشنت الانتباه هو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير، أو مثيرات معيّنة لفترة طويلة نسبياً (أي ثبات الانتباه) وانتقال الانتباه بين مثيرات متعدّدة في نفس الوقت(37: 285).

ويشير أسامة كامل راتب (1995م) إلى أنّ أسباب عدم الانتباه (مشتتات الانتباه) ما يلي: عدم الرغبة، الإرهاق والتعب، العامل الاجتماعي، الحاجات والميول، المرض والألم(6: 18).

ويرى محمد العربي شمعون، وعبد النبي جمال (1996) أنّ الانتباه هو تلقّي الإحساس بمثير ما، سواء كان هذا الإحساس على مستوى الحواس الخارجية، أو الأحاسيس الباطنية، أو مستوى الإدراك العقلي، إذ يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة، أي أنّ الانتباه من هذا المنطلق هو تركيز الإحساس، وانتباه الفرد في لحظة معيّنة لا يكون عادة إلا في موضوع معيّن، أي أنّ الانتباه لا يتوقّف، ولكن ينتقل بصورة مستمرة، وسرعة خاطفة خلال أجزاء من الثانية، ومن أمثلة قابلية اللاعب لتشنت الانتباه (أي سهولة تشنت الانتباه) متسابق ألعاب القوى أثناء عملية البدء يجد انتباهه مشتتاً ما بين طلقة المسدس، ولحظة الانطلاق وصيحات المتفرجين مثلاً، وكما ينتاب اللاعب القلق، ويجد ذهنه مشتتاً بين العديد من المثيرات (76: 254)

2-1-2-6- أهمية حصر الانتباه، والتركيز أثناء البدء والانطلاق:

عندما يجذب الفرد لشيء معين فإنه ينتبه إليه، ويركز العمليات التفكيرية تجاهه، فحصر الانتباه بمنطقة معينة في هدف معين، تعني بداية عملية التركيز، وهو قدرة الرياضي على الاحتفاظ بالانتباه تجاه هدف معين، وعزله عن المثيرات الأخرى لأطول فترة ممكنة، ووفقاً لاستعداد الفرد ودوافعه للعوامل التي أدت إلى الانتباه.

ويشير أحمد عزت راجح (2012م) إلى أن حصر الانتباه يعني تثبيت الانتباه لأطول فترة ممكنة لشيء معين، إذ يمكن حصر الانتباه لمدة أطول من خلال الاهتمام بالشيء المنتبه له والتحمس له (4: 196).

ويضيف عبد المنعم المليجي (1998م) بأن حصر الانتباه عند ازدياد اهتمام الفرد بالعمل الذي يريد حصر انتباهه فيه، فهو يعبئ الدوافع النفسية ونظمها؛ لتحقيق الهدف، حيث يساعد أيضاً على عزل المنبهات الخارجية التي قد تشتت انتباه الفرد، وتغييره على هدفه الرئيسي (51: 254).

أمّا بالنسبة للتركيز فيتم بالانقطاع عن المحيط الخارجي للقيام بأداء حركي صعب دقيق من خلال تجميع العمليات العقلية لفترة قصيرة خدمة لتنفيذ هدف معين، مرسوم بالدماع، والتركيز عبارة عن تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة؛ لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه (10: 237).

وأن بعض الفعاليات البدنية تتطلب إلى قدر كبير من الانتباه وحصره في نقطة معينة لتركيزه في هذه النقطة لأطول فترة ممكنة، كما في البدء المنخفض، والعدو السريع؛ لكي يتم تركيز انتباه العداء يجب تعبئة الانتباه المركزي من خلال مواقف وإيعازات مختلفة باستمرار حتى يتم تثبيته وتقدمه، ويتم خلال التدريب تكييف الانتباه المركّز، والتخلص من التأثيرات السلبية وأثارها على الانتباه المركّز، ويستثمر الزمن من خلال تأكيد الانتباه، وتكييف العداء على الأداء في حدود الزمن الأمثل، ويبدأ التركيز بعد الانتباه لمثير معين، وحصر هذا الانتباه في نقطة معينة لهذا المثير، قد ينتبه العداء في الانطلاق إلى صوت المطلق، وزميله في السباق، و إلى السباق لكنّه يركّز على نقطة معينة، هي

صوت الإطلاق، إذ يجمع كل تفكيره نحو الإطلاق، وهذا ما يطلق على التركيز (109: 35).

ممّا تقدّم ترى الدراسة أنّه لو كان الهدف شكلاً هندسياً (مربّع، مثلث... إلخ) فالانتباه سيكون لهذا الشكل الهندسي دون غيره لأسباب تتعلّق بقوة وفترة المثير (الهدف)، وفي حالة وجود نقطة معيّنة في هذا الشكل، فالعدّاء سيقوم بحصر انتباهه وتركيزه في هذه النقطة المعيّنة، فالتركيز نقطة معيّنة في الهدف (المثير) المنتبه إليه.

2-1-3- رد الفعل الحركي:

إنّ رد الفعل في المجال الرياضي يتطلّب أيضاً استجابة حركية سريعة من قبل العضو، أو الجزء من الجسم المراد حركته، وهذا يسمّى برد الفعل الحركي، الذي لا بد أن يكون سريعاً؛ ليتمكّن العدّاء من أداء الواجبات الحركية بسرعة، ويعرّف كارل هالنبازر زفلييد (1985م) أنّ رد الفعل هو الطريقة لقياس الزمن منذ وصول المثير، أو الإشارة لغاية لحظة بداية الاستجابة، مثل إطلاق المسدس عند البدء المنخفض في عدو المسافات القصيرة (65: 64).

ويعرّفه محمد حميد سراي (2016) هو مجموع الأزمنة منذ ظهور المثير حتى بدء ظهور الاستجابة، وهذه الأزمنة تشمل زمن تنبيه الأعضاء الحسية المستقبلية، وزمن العمليات العقلية، وزمن مرور النبضات العصبية من الأعضاء الحسية إلى المخ، ومن المخ إلى العضلات (86: 70).

ويعرّفه وجيه محمد محجوب (1995) بأنّه "عبارة عن قابلية الحافز المنظور المرئي" أي أنّه إدراك سريع لفهم الواجب الحركي، مع الأمر في تنفيذه (111: 63). ويعرّفه قاسم حسن حسين (1998) بأنّه "استجابة الأجهزة الجسمية للمؤثرات والحوافز الخارجية ومتغيراتها" أي قدرة الرياضي على الاستجابة للمؤثرات والحوافز ونقلها إلى القشرة الدماغية (61: 44).

ويذكر محمد صبحي حسانين (1987) إنّ سرعة رد الفعل هو فعل إرادي يهيمن عليه الجهاز العصبي المركزي، وهو رد فعل إرادي واقع نسبة لنوع المثير المعروف سلفاً

للرياضي، أي أنّ الفرد يكون مدركاً لنوع وشدة المثير قبل حدوثه، لذلك تعد سرعة رد الفعل ركناً أساسياً في فعّاليات المضمار، وبخاصة البدء والانطلاق، والتي تتحدّد نتائجها وفقاً لزمن الأداء الكلي، وبالتالي تتحدّد نتيجة السباق على الزمن المستغرق في مرحلة البدء (86: 463).

ويشير كل من ماكرو Macro (1975م)، وهايتك Haitik (1990م) إلى أنّ سرعة رد الفعل واحدة من الوظائف الفسيولوجية. وتعتمد مختلف هذه الوظائف على الخواص التشريحية والفسيولوجية للفرد (123: 49)، (120: 38).

ويضيف بورتو Porto (1995م) بأنّ سرعة رد الفعل الحركي حد أدنى، لا يمكن خفضه يعني الزمن الذي تتدخّل فيه المتغيرات التي تؤثر في زمن رد الفعل الحركي، لذا فإنّ أي تحسّن في زمن سرعة رد الفعل الحركي يتم داخل هذا الحد، فرد الفعل والفعل يعدان بحجم واحد، حيث أنّها باتجاه قانوني عكسي، والحمل الذي يسلّط على الجسم يعد فعلاً يرد على أفعال أخرى، ويكون رد الفعل مناسباً، توجد مستلزمات يتطلّب مراعاته فالمثير يكشف عن طريق السمع أو البصر، أي حسب نوع المسابقة، أو اللعبة الرياضية، أي أنّه عبارة عن عمليات عقلية يتم تفسيرها في الدماغ لتخرج منه عن طريق الأعصاب الحركية إلى العضلات، فتظهر الاستجابة على شكل أداء حركي (117: 15).

2-1-3-1- أنواع رد الفعل الحركي:

إنَّ رد الفعل الحركي يدل على فترة زمنية من لحظة حدوث المثير، إلى الاستجابة عليه، أي سرعة الإجابة على العمل الحركي بأقصر فترة زمنية. يلعب رد الفعل الحركي في البدء المنخفض دوراً أساسياً، ويتطلب مقدار من الانفعال والانتباه والمرونة والتوافق الحركي؛ ليتمكَّن العداء بعد فترة زمنية من الانفعال والتكيف على رد الفعل، واستقبال مختلف المثيرات (71: 42).

ويعرّف رد الفعل الحركي من قبل ناهد أنور الصباغ (2007) بأنه "الزمن المحصور منذ لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل، ولحظة الاستجابة لهذا المثير (106: 130).

كما يعرفه محمد لطفي طه (1997) بأنه "استجابة الأجهزة الوظيفية عند ظهور الإشارة المعروفة، والمفاجئة بواسطة تنبُّه الحركة مسبقاً بوضوح، كما يحصل في البدء في عدو المسافات القصيرة، والسباحة، والدرجات، والتجديف" (95: 440).

يشير قاسم حسن حسين (1986م) أنَّ هناك نوعان من رد الفعل هما: رد الفعل البسيط، ورد الفعل المركَّب، فرد الفعل البسيط "عبارة عن القدرة على استجابة حركية لمثير معروف مسبقاً، يحدث بصورة مفاجئة، لتحصل الاستجابة من خلال حركة معروفة مسبقاً (60: 7).

أمَّا النوع الثاني فهو: رد الفعل الحركي المركَّب (المعقَّد) بأنَّ يحصل أثناء عدَّة مثيرات، وعلى الرياضي أن يختار واحد من تلك المثيرات؛ ليقوم بالاستجابة له، وغالباً ما يستخدم رد الفعل الحركي المركَّب (المعقَّد) في السباقات (الألعاب) الرياضية التي يكون فيها أكثر من مثير، فمن مميزات رد الفعل الحركي المركَّب أنَّ الرياضي لا يعرف النوع المثير، ولا نوع الاستجابة عليه مسبقاً (18: 48).

ويذكر قاسم حسن حسين، و عبد علي نصيف (1982م) أنَّ رد الفعل الحركي عبارة عن عمليات الاستجابة لعدَّة إشارات، ومثيرات مختلفة غير معروفة مسبقاً، يتم اشتراك حركات نفسية وردود أفعال بسيطة وحركات متممة" (59: 287).

ويرى محمد صبحي حسنين (1995م) أنّ عملية رد الفعل تظهر عند حصول مثيرات مختلفة، مع تعدّد قدرة الاستجابة لحركات مكتسبة (87: 473).

ويعرّفه قاسم حسن حسين (1998م) رد الفعل المركب بأنّه عبارة عن استجابة الأجهزة الوظيفية لمثير غير معلوم لأكثر من حافز واحد، إذ يتمييز بطول الفترة الزمنية للاستجابة (62: 443).

فرد الفعل الحركي المركّب يحتوي على الكثير من المثيرات الحركية غير المعلومة للرياضي سلفاً، وتتطلب ردود أفعال حركية كثيرة مع عدم معرفة الرياضي لنوع الحركة المطلوبة على تلك المثيرات، هذا النوع من رد الفعل المركّب هو أكثر شيوعاً في المسابقات والألعاب الرياضية، ونظراً لأهمية هذا النوع من رد الفعل المركّب في اللحظة الحسية، فالرياضي الجيد يقوم بسرعة وقدرة رد الفعل الحركي في اللحظة التي يظهر فيها المثير حالاً (67: 102).

ممّا تقدّم ترى الدراسة أنّ رد الفعل المركّب لا يكون المثير فيه معروفاً سلفاً، إذ ينبغي أن يقوم الرياضي بالتعرّف على المثير أولاً، قبل الاستجابة عليه، وأحياناً يطلب من الرياضي اختيار مثير واحد، يستجيب له من ضمن عدة مثيرات تعرض عليه مرة واحدة، أو عدّة مرات متتالية.

2-1-3-2- أهمية التوقع الحركي أثناء البدء والانطلاق:

يستخدم العداء توقعه الحركي قبل ردت الفعل، حيث يتحرّك العداء من مكعبات البدء، مستعملاً توقّعه الحركي، ثم يبدأ برد فعله فضلاً إلى الاستجابة السريعة قبل المثير، فالتوقّع هو إمكانية معرفة الهدف مسبقاً، وتوقيت التصرف الحركي وصولاً للهدف، فكما كان التوقع صحيحاً قلّ زمن رد الفعل الحركي، ويظهر في البدء المنخفض أنّ التوقّع الحركي مهماً، فالعداء يتوقّع ظهور المثير والاستجابة عليها، وكما كان توقّعه صحيحاً كلما ساعد في تقصير زمن رد الفعل الحركي، وتذكر شيماة أحمد عبد الوهاب (1987م) أنّ التوقّع الصحيح يزيد من سرعة وضع منهج التصرف الحركي، ومن ثم يؤدي إلى تقصير من رد الفعل الحركي (40: 81).

ويرى مانيل كورت (1987م) أنّ القيام بالواجب الحركي الصحيح لابد من توقُّع
صرف الحركة لحظة التصرُّف الحركي، فالتوقُّع يتوقَّف على التجارب السابقة إلى حد
بعيد، وعلى تحليل الحركة والعمل مع الحركة، إذ ظهر أنّ التوقُّع الحركي عند المبتدئين
ضعيفاً (69: 75).

ويعرِّفه قاسم حسن حسين (1999) بأنَّه "عبارة عن سرعة وصول المعلومات إلى
الدماغ، مع هضم هذه المعلومات من الأداء الحركي وفق منهج مرسوم لتنفيذ الواجب
الحركي، إذا كان هذا الواجب حركياً أو فنياً أو خططياً" (63: 31).

والتوقُّعات تدل على موقف الانتظار بيقظة وانتباه لحدوث شيء معيَّن أو وقوعه،
هذا الشيء محدَّد إلى درجة معيَّنة في العادة، وإن كان يكشف تحديده بعد غموض،
ويؤلف التوقع مصدراً للخطأ في الاختبار النفسي الطبيعي، مثلما يتم استخدامه إحصائياً
للأهمية القائمة على الإجراء الرياضي والتوقُّعات، ممَّا ينتظره الرياضي على تجارب
سالفة، وخبرات معيَّنة (41: 93).

ممَّا تقدَّم تستنتج الدراسة أنّ التوقُّع الحركي يدل على المعرفة المسبقة للحركات
على ضوء الصورة الذهنية المرسومة بالدماغ، أي تحضير ذهني مع سرعة معرفة الهدف،
ويعتمد بالدرجة الأولى على التجارب السابقة، وعلى تحليل الحركة والعمل على الحركة،
وعلى سرعة وصول المعلومات إلى الدماغ، مع هضم هذه المعلومات، ويكون التوقُّع
ذاتياً، إذ يرتبط بالحواس، أو توقُّع حركات الغير، سواء كان زميلاً أو منافساً.

2-1-3-3- زمن الاستجابة:

يرتبط زمن الاستجابة بسرعة أداء الحركة، وقد يتنوَّع ويتفاوت ما بين الحركات
التي تتميز بالمعدَّل السريع لأداء نسبة لزمن أداء الحركات البطيئة، وقد يتطلَّب الواجب
الحركي لزمن الاستجابة تنوُّع الزمن ما بين السريع والبطيء في إطار الأداء المعيَّن، وزمن
الاستجابة لها أهميتها في الانطلاق حيث يجب العمل على تقصير هذا الزمن لأقل ما
يمكن (12: 57).

ويذكر عصام عبد الخالق (1990) أن زمن الاستجابة له دور إيجابي في عدو المسافات القصيرة، وتزداد أهميته في الانطلاقة التي تجعل زمن الاستجابة عنصراً رئيسياً لنجاح وتفادي الأخطاء التي قد تؤدي إلى أخطاء جسيمة (53: 112).

ويضيف محمد صبحي حسنين (1995) بأن زمن الاستجابة عبارة عن مثيرات بسيطة معروفة سالفاً يتم الاستجابة لها في ضوء نظام متفق عليه، فهو مكون أساسي في البدء المنخفض (87: 473).

لقد اختلف الباحثون في تحديد مصطلح زمن الاستجابة فقد عرفه ريسان خريبط (1989) بأنه " عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المثير والانتهاء من إتمام الحركة أو العمل (34: 84).

ويعرفه محمد حسن علاوي (1997) بأنه " عبارة عن الربط بين زمن الرجوع، وزمن الحركة، أي أنه عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المنبه (المثير)، والانتهاء من إتمام الحركة أو العمل (82: 237).

كما يعرفه أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (1998) بأنه "الزمن الذي ينقضي بين بدء حدوث المثير وبدء حدوث الاستجابة (1: 80).

فزمن الاستجابة يعني الزمن الذي يتم احتسابه منذ بدء ظهور المثير، ونهاية الاستجابة الحركية له، وتعتمد سرعة الاستجابة على قصر زمن رد الفعل، فكلما كان رد الفعل بزمن قصير تمكّن العداء من الاستجابة بسرعة أكبر، فزمن الاستجابة يعني الزمن اللازم لتكملة الحركة ككل (16: 18).

2-1-3-4- زمن الحركة:

يتم احتساب زمن الحركة من نهاية رد الفعل وبداية الاستجابة الحركية، ويعد جزءاً من الاستجابة الحركية، ويقنطع زمنه من زمن الاستجابة بعد إهمال زمن رد الفعل الحركي، وليس من الضروري أن يكون الرياضي سريعاً في حركته عندما يمتلك زمن رد فعل حركي، ومعروف أن السرعة المسببة لانقباض العضلات تختلف اختلافاً كبيراً بين العدائين، فقد يتميز عداء بسرعة كبيرة في حركة الرجلين، بينما يتميز ببطء في حركة

الذراعين، وأحياناً يتميّز العداء بأن العضلات المادّة للذراعين المثنية تنقبض بسرعة نسبية أكبر من السرعة التي تنقبض بها العضلات (26: 125).

هناك تعريفات كثيرة لزمن الحركة، فقد عرّفها محاسن حسن السيد (1985م) بأنه "الزمن الذي ينقضي ما بين بداية الحركة حتى إتمامها، أو الانتهاء منها (70: 30). ويعرّفه قاسم حسن حسين (1998م) بأنه "الفترة الزمنية التي تحدث في الأداء، والتي يتطابق فيها الأداء الحركي مع السرعة وتزايد السرعة (61: 459).

ويعرّفه محمد نصر الدين رضوان (2001م) بأنه "المعدّل الذي تنقبض به العضلة، أي أنّه الزمن الخاص ببداية الحركة (96: 80).

ترى الدارسة أنّ زمن الحركة يتأثر بطريقة استخدام القوة، وظهور فترات زمنية لا تستخدم القوة فيها، بينما هناك فترات تستخدم فيها القوة، ممّا يؤدي إلى ظهور الحركة الانسيابية، ويمكن قياس زمن الأداء خلال سرعة العدو في الثانية، ويشير زمن الحركة إلى المعدّل الذي تنقبض به العضلة.

2-1-3-5- زمن الفعل المنعكس:

يدل زمن الفعل المنعكس على تقصير زمن الرجوع، نتيجة عزل التفكير واتخاذ القرار الذي يعطي الفعل الذي يتطلّب أداءه، أي أنّه فعل لا إرادي، إذ يتميّز باستقلاله النسبي عند الضبط الإرادي، فأثناء الفعل المنعكس تسير الإشارات العصبية من الأعصاب إلى النخاع الشوكي، بأن تتم الاستجابة بواسطة النخاع الشوكي بصورة أتوماتيكية دون أن تصل الإشارات العصبية إلى الجهاز العصبي المركزي (103: 293).

ويعرّفه محمد حسن علاوي (1997) بأنه "عبارة عن تقصير زمن الرجوع نتيجة عزل التفكير، واتخاذ القرار بشأن الفعل المطلوب القيام به" (82: 5).

ويشير محمد صبحي حسنين (2001) إلى أنّ هناك نوعان من رد الفعل، الأول إرادي، والثاني الفعل المنعكس، وأنّ رد الفعل الإرادي يسيطر عليه الجهاز العصبي المركزي، أمّا رد الفعل المنعكس فيسيطر عليه النخاع الشوكي. فإذا لمسنا دبوساً أو قطعة حديدية جارحة أو صدمة مفاجئة، فإنّ النخاع الشوكي هو المستجيب الأول عن حالة

الفعل المنعكس بصورة عامة، وأنَّ الجهاز العصبي هو المسيطر على رد الفعل سواء كانت صادرة عن الجهاز العصبي المركزي، أو النخاع الشوكي، وأنَّ الوحدة التكوينية لهذه الأجهزة هي الليفة العصبية(87: 430).

ويذكر عصام عبد القادر (1990م) أنَّ الاستجابة الحادثة من النخاع الشوكي يتم أدائها باتجاه الاستجابة البسيطة، أمَّا الاستجابات المركَّبة فالتعامل معها يكون عن طريق الجهاز العصبي المركزي(53: 218).

2-1-4- خصائص النمو لفئة الأواسط المتمثلة في المرحلة السنية من (14: 17)
يقصد بخصائص النمو هو: تميُّز مراحل معيَّنة من النمو، بزيادة حساسية الجسم، وقابليته للتأثير الايجابي أو السلبي، بالعوامل البيئة الخارجية.(114: 72)

ويرى بطرس رزق الله (1994م) أنَّ لاعب فئة الأواسط يتميز بعدة خصائص جسمية وانفعالية ونفسية وفسولوجية، والحركية التي لها الأثر الأكبر في تكوين شخصية اللاعب، وعلى مدى تكيفه مع المحيط الذي يعيش فيه، وخصائص نمو فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة(24: 123).

*النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميِّز تركيب الجسم، كما يزيد نمو العضلات بدرجة أكبر من عظام الجذع والصدر والرجلين، وبذلك يستعيد الفرد إثرائه الجسمي كما يتمتعون بالطول والثقل في الوزن، وتصبح العضلات قوية مع تناسق في شكل الجسم(56: 74).

*النمو الفسيولوجي:

تذكر نوال إبراهيم شلتوت(1999م) أنَّ النمو الفسيولوجي لهذه المرحلة، يتابع فيها تقدُّمه نحو النضج، ومن مظاهرها تقل ساعات النوم(108: 62).

ويرى بسطويسي أحمد بسطويسي (1992م) أنَّ التوازن الغددي المميِّز يلعب دوراً كبير في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية الحركية الجسدية والانفعالية للفرد، والتي تعمل على اكتمال في تكوين شخصية الفرد متعدِّدة الجوانب، وبالنسبة لنبض القلب يلاحظ

هبوط نسبي ملحوظ في النبض الطبيعي، مع زيادته بعد مجهوده الأقصى دليل على تحسّن ملحوظ في التحمّل الدوري التنفسي، ويلاحظ ارتفاع قليل جداً في ضغط الدم، ويرتفع تدريجياً، كما يلاحظ انخفاض استهلاك نسبة الأكسجين (21: 183).

أمّا بالنسبة للرياضيين الذين يمارسون الرياضة باستمرار، فتغير عندهم حجم القلب والرئتين، وتصاحبها زيادة في الهيموجلوبين والأجسام الحمراء، بأن تستهلك العضلات كمية كبيرة من الأكسجين، وتزداد التهوية الدقيقة للرئتين، ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ، ويرتبط هذا النمو العقلي في العمليات العليا كالتفسير والانتباه (27: 125).

***النمو الحركي:**

يشير مروان عبد المجيد إبراهيم (2002م) إلى أنّ هذه المرحلة تتميز بإتقان المهارات الحركية، ومن مظاهر هذه المرحلة تصبح حركات اللاعب أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته، وتزداد سرعة زمن الرجوع، وهو الزمن الذي يأتي بين المثير، وبين الاستجابة لهذا المثير، كما أنّ النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان، ولكنّ وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي، والعوامل المؤثرة فيه (99: 163).

***النمو العقلي.**

من الملاحظ أنّ الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما تنمو أيضاً القابلية على التعلّم، كما تزداد القدرة على التركيز والانتباه من حيث مدّة الانتباه، ومدى الانتباه، ويتأثر ذلك بدرجة كبيرة بمدى عامل التشويق وإثارة الانتباه، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء، وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، كما تتميز بزيادة القدرة على اكتساب المهارات و المعلومات، وعلى التفكير والاستنتاج، ممّا يسهّل عملية استيعاب المهارات الحركية الجديدة، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجرّدة، كما تظهر الفروق الفردية

بصورة واضحة في النمو العقلي؛ نظراً لأنَّ النمو العقلي في نهاية هذه المرحلة يكون قد اكتمل نضجه (7: 51).

ويذكر محسن محمد حمص (2015) أنَّ هذه المرحلة تكون الانفعالات في حدِّتها؛ بسبب التغيرات التي تحدث، ولكن كلما تقدَّمت سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوعاً من الهدوء؛ حتى يصل الفرد إلى سن الرشد، إذ تتزن انفعالاته، ويصبح قادراً على التحكم فيها (73: 6).

*النمو النفسي.

يشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1998) إلى أنَّ ما يميز هذه المرحلة من الناحية النفسية، هو القلق والخوف والغضب. كما تظهر لديهم ظاهرة المدح والثناء والتعصُّب، وقد يصل الأمر أحياناً إلى البكاء والانفعالات النفسية، التي تحدث في الفترة بشكل واضح، فضلاً عن ارتفاع نمو القوى العقلية كالحلم والتعلُّم والفهم والإدراك، وقدرة التوافق السريع للتمرينات مدة أطول، كما تزداد الحواس دقَّةً، كاللمس والتدوُّق والسمع، كذلك تتطور في هذه المرحلة قدرة الإبداع في الحركات، وتزداد وظائف الحواس، كما أنَّ سلوكه يتميز بعدم الاستقرار الحركي، وأنَّ التغيرات البيولوجية تؤدي في هذه المرحلة إلى عدم تنظيم الشعور (1: 119).

*النمو المرفولوجي.

يذكر مفتي إبراهيم حمادة (2001م) أنَّ هذه المرحلة تتميز بضعف التحكم في الجسم، إذ تتمثَّل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم، وهذا نتيجة لعوامل النمو غير المتوازن، كما أنَّ العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم، كما تتميز هذه المرحلة بطول القامة ونحافة الجسم، كما أنَّ الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا، وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي (104: 121).

2-2. الدراسات السابقة:

1- دراسة: محمد بطل عبد الخالق وعبد الرحمن أحمد ظفر (1990م) (79) بعنوان "مظاهر الانتباه وعلاقتها بسرعة رد الفعل، والمستوى الرقمي لعدائي (100م)" تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مظهري الانتباه (الحدة - التركيز)، وسرعة رد الفعل، والمستوى الرقمي لمتسابقى 100م عدو، واستخدم الدارس المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، إذ بلغ حجم العينة (23) لاعباً من لاعبي العدو والجري بأندية منطقة المدينة المنورة بالسعودية، وأظهرت النتائج أهمية مظهري حدة الانتباه - تركيز الانتباه لمتسابقى 100م عدو، وكذلك متسابقى العدو بصفة عامة، كما أنّ الانتباه وسرعة رد الفعل من مميزات متسابقى العدو.

2- دراسة: الإتحاد الدولي لألعاب القوى (1991م) (12) بعنوان "التحليل الزمني لنهاية 100 متراً في بطولة العالم الثالثة طوكيو" تهدف الدراسة إلى التعرف على الخصائص المميزة لأبطال العالم من حيث زمن رد الفعل، أزمنة أداء المراحل المختلفة لسباق 100 متراً عدو.

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وكان عدد أفراد العينة ثمانية أبطال من أفضل العدائين في بطولة العالم، وأظهرت النتائج أنّ أزمنة رد الفعل بين المستويات العليا قليلة جداً، حيث لا يتعدى 0.82/ من الثانية، وأنّ زمن رد الفعل الحركي مهم جداً يجب تحسينه.

3- دراسة: إيمان عبد الأمير زعوان (1991م) (18) بعنوان "قياس زمن رد الفعل في البداية، وعلاقته بالإنجاز في سباحة المسافات القصيرة". تهدف الدراسة إلى التعرف على سرعة رد الفعل عند البدء لدى سباحي المسافات القصيرة"، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وكان عدد أفراد العينة (15) سباحاً، من سباحي المنتخب الوطني العراقي، وهم من أفضل السباحين، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وأظهرت النتائج وجود تفاوت بين أزمنة رد الفعل في البداية لدى سباحي المسافات القصيرة، وكانت أسرع أزمنة لدى السباحين المتدربين تدريباً كثيفاً ومستمرّاً، وأنّ هناك فروقاً معنوية بدلالة إحصائية باحتمال

خطأ (0.05) بين أزمنة رد الفعل في بداية السباحة، كما تبين وجود سباحين يمتلكون زمن رد فعل سريع، ولا يمتلكون زمن حركة سريع.

4- دراسة رامي كورتشي (1992م) (33) بعنوان "بناء أسلوب جديد لبدء العدو وتدريب السرعة".

تهدف الدراسة إلى استخدام أسلوب جديد لتعليم العداء النموذج الجديد في العدو، وتعديل الأسلوب التقليدي لتدريب بدء العدو يعتمد على نموذج يجعل الانتقال بين الحركة من مكعبات، والخطوات الأولى أثناء بدء العدو بطريقة سلسلة. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة الدراسة مجموعة من التلاميذ والتلميذات المتميزين في سباقات العدو، وكانت أهم النتائج أن الأسلوب الجديد لبدء العدو أدى إلى تحسين مستوى السرعة لدى المتسابقين.

5- دراسة: وديع ياسين التكريتي (1995) (112) بعنوان "زمن الانتباه قبل أداء بعض فعاليات ألعاب الساحة والميدان للرجال". هدفت الدراسة إلى التعرف على زمن الانتباه قبل أداء بعض فعاليات ألعاب الساحة والميدان للرجال" استخدم الدارس المنهج الوصفي، وكان عدد أفراد العينة (40) لاعباً، يمثلون أفضل اللاعبين في الفعاليات المختارة للدراسة، والذين وصلوا إلى الأدوار النهائية في بطولة قطر لألعاب الساحة والميدان. وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين زمن تركيز الانتباه قبل الأداء في جميع الفعاليات. قصر زمن تركيز الانتباه في فعاليات الرمي وطوله في فعاليات القفز. اختلاف زمن تركيز الانتباه في جميع الفعاليات.

6- دراسة: سعد محمد محسن (1996م) (39) بعنوان "علاقة بعض أساليب زمن رد الفعل بالقدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى". هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض أساليب رد الفعل لحرس المرمى، وعلاقتها بالقدرة العضلية" استخدم الدارس المنهج التجريبي، وكان عدد أفراد العينة (10) حراس، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية بين طول الجسم وطول الذراع، وطول الرجل وقدرة الأطراف العليا والسفلى.

7- دراسة: حسين مردان عمر (1999م) (29) بعنوان "دراسة مسحية لأزمة رد الفعل في فعاليات ألعاب الساحة والميدان - عدو المسافات القصيرة - لبطولة أثينا 1997" هدفت الدراسة إلى التعرف على أزمة رد الفعل لفعاليات عدو المسافات القصيرة، ومعرفة علاقة الأزمنة بإنجاز المسافات، واستخدام الدارس المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من أبطال وبطلات العالم المشاركين في بطولة أثينا وعددهم (71) عداء، وأظهرت النتائج بأنه ليست هناك علاقة بين أزمنة رد الفعل، وفعاليات عدو المسافات القصيرة، بالإضافة لأنه لا توجد فروق بين أزمنة رد الفعل للرجال والنساء في المسابقات نفسها، وأظهرت النتائج أنه ليست هناك علاقة بين أزمنة رد الفعل، وفعاليات عدو المسافات القصيرة.

2-2-1- التعليق على الدراسات السابقة:

قامت الدراسة بعرض مجموعة من الدراسات المرتبطة بمجال دراستها، والتي أجريت على الانتباه وسرعة رد الفعل، وستقوم الدراسة بالتعليق على مدى الارتباط بين الدراسات السابقة، والدراسة الحالية من حيث (الأهداف، العينة، المنهج، النتائج)، وذلك لغرض توضيح نقاط التشابه والاختلاف بينها، وبين الدراسة الحالية وأيضاً مدى الاستفادة منها.

أولاً: من حيث الهدف.

تتوّعت الأهداف التي ترمي إليها هذه الدراسات، فمنها ما يهدف إلى دراسة بعض مظاهر الانتباه، وزمن الانتباه، وسرعة رد الفعل مثل دراسة كلاً من:

محمد بطل عبد الخالق، وعبد الرحمن أحمد ظفر (1990م) (79)، ودراسة وديع التكريتي (1995م) (112)، ومنها ما يهدف إلى دراسة زمن رد الفعل مثل دراسة كلاً من: الاتحاد الدولي لألعاب القوى (1991م) (12) ودراسة إيمان عبد الأمير زعوان (1991) (18)، ودراسة سعد محمد محسن (1996م) (39)، وقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة محمد بطل عبد الخالق، وعبد الرحمن أحمد ظفر (1990م) (79) من حيث الهدف إذ اتفقت الدراستان في دراسة العلاقة بين بعض مظاهر الانتباه، وسرعة رد الفعل، أمّا وجه الاختلاف بين الدراستين فيتمثل في أنّ الدراسة الحالية قامت بدراسة أربعة مظاهر

من مظاهر الانتباه، بعد أن قامت الدراسة بوضع جميع المظاهر في استمارة، وتوزيعها على مجموعة من الخبراء بكليتي التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية، وطرابلس بأن تم اختيار وتحديد أهم المظاهر التي تتفق مع الدراسة الحالية، وهي أربعة مظاهر متمثلة في (ثبات الانتباه، حدّة الانتباه، توزيع الانتباه، تركيز الانتباه). أمّا الدراسة السابقة فقد قامت بدراسة مظهرين من مظاهر الانتباه، وهما: (حدّة الانتباه، وتركيز الانتباه).

ثانياً: المنهج:

اختلفت الدراسات في استخدام المنهج، فمنها ما اعتمدت على استخدام المنهج الوصفي، ودراسات أخرى اعتمدت على المنهج التجريبي، وقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة محمد بطل عبد الخالق، وعبد الرحمن أحمد ظفر (1990م) (79)، ودراسة الاتحاد الدولي لألعاب القوى (1991م) (12)، ودراسة إيمان عبد الأمير الزعوان (1991م) (18)، ودراسة وديع ياسين التكريتي (1995م) (112)، ودراسة حسين مردان عمر (1999م) (29) في استخدام المنهج الوصفي، أمّا دراسة رامي كورتشي (1992م) (33)، ودراسة سعد محمد محسن (1996م) (39) فقد استخدمت المنهج التجريبي.

ثالثاً: العينة

جاءت الدراسات طبّقت على لاعبي الأنشطة الفردية مثل دراسة:

محمد بطل عبد الخالق، وعبد الرحمن أحمد ظفر (1990م) (79)، والاتحاد الدولي لألعاب القوى (1991م) (12)، ودراسة إيمان عبد الأمير الزعوان (1991م) (18)، ودراسة رامي كورتشي (1992م) (33)، ودراسة وديع ياسين التكريتي (1995م) (112)، ودراسة حسين مردان عمر (1999م) (29).

وهناك دراسة واحدة طبّقت على لاعبي الأنشطة الجماعية، وهي دراسة سعد محمد محسن (1996م) (39)، كما اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة، وطبّقت على لاعبي الأنشطة الفردية.

وقد أختلف قوام العينة من دراسة إلى أخرى، فقد بلغ قوام العينة في الأبحاث المرتبطة من 10 إلى 71 متسابقاً، وقد استفادت الدراسة من عينات الدراسات السابقة في تحديد واختيار العينة الحالية. وكما اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة محمد بطل عبد الخالق، ودراسة عبد الرحمن أحمد ظفر (1990م) (79)، كان عدد العينة في الدراسة الحالية (11) عداءً، أمّا في دراسة محمد بطل عبد الخالق، وعبد الرحمن ظفر (1990م) (79) فكان عدد العينة (23) عداءً، أمّا من حيث مكان الدراسة الحالية فأجريت على عدائي المنطقة الغربية بليبيا في ملعب المدينة الرياضية طرابلس، أمّا دراسة محمد بطل عبد الخالق، وعبد الرحمن ظفر (1990م) (79) على جميع لاعبي العدو بأندية منطقة المدينة المنورة بالسعودية.

رابعاً: النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة:

أكدت معظم الدراسات على أهمية التدريب في تحسين بعض المتغيرات، مثل (زمن رد الفعل، القدرات العقلية والبدنية، مستوى الأداء الفني، الإنجاز الرقمي لمتسابقى الميدان والمضمار)، كما اتفقت الدراسات على أهمية زمن رد الفعل، والانتباه لمتسابقى العدو.

خامساً: المعالجات الإحصائية.

اختلفت الدراسات السابقة في المعالجات الإحصائية المستخدمة لبيان كل دراسة على حده، ويرجع ذلك إلى الهدف المراد تحقيقه في كل دراسة، وكذلك كيفية التحقق من فروض وتساؤلات الدراسة، إلا أنَّها اتفقت مع الدراسة الحالية في استخدام المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء).

2-2-2- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة.

إنَّ مجموعة الدراسات السابقة أَلقت الضوء على كثير من المعالم التي تقيد الدراسة الحالية. كما تبرز نوع العلاقة بين الدراسات، وكذلك علاقة الدراسات السابقة بالدراسة الحالية، حيث أنَّها حدَّدت الطريق أمام الدارسة فيما يتصل بتحديد خطة الدراسة، واختيار عينة الدراسة، والأدوات المستخدمة في الدراسة، والأبعاد الخاصة بالمقاييس، هذا بالإضافة إلى مقارنة أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات بنتائج الدراسة الحالية، ممَّا ساعد الدارسة كثيراً في تفسير نتائجها.

الفصل الثالث

3- إجراءات الدراسة

3-1. منهج الدراسة.

3-2. مجتمع الدراسة.

3-3. عينة الدراسة.

3-4. الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة.

3-5. الدراسة الاستطلاعية.

3-6. المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في الدراسة.

3-7. الدراسة الأساسية.

3-7. المعالجات الإحصائية.

الفصل الثالث

3- إجراءات الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الدراسة بالإجراءات التالية:

3-1. منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

3-2. مجتمع الدراسة:

يتكوّن مجتمع الدراسة من عدائي المسافات القصيرة بالمنطقة الغربية، والمسجلين بالاتحاد الفرعي لألعاب القوى، البالغ عددهم (22) متسابقاً لفئة الأواسط للموسم الرياضي (2017 - 2018م).

3-3. عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من عدائي المسافات القصيرة بالمنطقة الغربية، المسجلة أسماؤهم بالاتحاد العام لألعاب القوى، والمشاركين في المسابقات خلال الموسم الرياضي (2017 - 2018م)، البالغ عددهم (11) عداءً من عدائي المسافات القصيرة.

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة

ن = 11

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
-0.19	0.83	16	16.09	السن (سنة)
-0.80	0.03	1.62	1.61	الطول (متر)
0.70	4.27	60	59.73	الوزن (كجم)

يتضح من جدول (1)، الخاص بتجانس بيانات عينة الدراسة في القياسات الأولية

الأساسية أنّ معاملات الالتواء تتراوح ما بين (- 0.19 إلى 0.70)، ممّا يدل على أنّ

القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية، حيث أنّ قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين $3 \pm$ وتقترب جداً من الصفر، ممّا يؤكد تجانس أفراد مجموعة الدراسة في المتغيرات الأولية قبل التجربة.

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة في بعض مظاهر الانتباه و الإنجاز
لمتسابقين 100 متراً عدو

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
0.351	0.023	0.240	0.240	سرعة رد الفعل
0.578	0.00.11	0.01.35	0.01.35	زمن 5 أمتار الأولى
0.263	1.681	25.460	25.475	حدّة الانتباه
0.517	0.083	0.450	0.471	ثبات الانتباه
-0.740	1.912	14.180	13.593	توزيع الانتباه
-0.319	2.370	12.000	11.727	تركيز الانتباه
-0.133	1.000	12.840	12.787	زمن الإنجاز

يتضح من جدول (2)، الخاص بتجانس بيانات عينة الدراسة في سرعة رد الفعل، وزمن (5) أمتار الأولى، وبعض مظاهر الانتباه و الإنجاز لمسابقين 100 متراً عدو. أنّ معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.740 إلى 0.578) ممّا يدل على أنّ القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية، حيث أنّ قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين $3 \pm$ وتقترب جداً من الصفر، ممّا يؤكد تجانس أفراد مجموعة الدراسة في بعض مظاهر الانتباه، والإنجاز لمسابقين 100 م عدو.

جدول (3)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة في بعض مظاهر الانتباه و الإنجاز
لمتسابقين 200 متراً عدو

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
-0.177	0.033	0.250	0.252	سرعة رد الفعل
1.004	0.00.11	0.01.33	0.01.36	زمن 5 أمتار الأولى
0.936	3.663	26.130	26.753	حدّة الانتباه
-0.349	0.117	0.500	0.505	ثبات الانتباه
0.521	2.307	13.340	13.440	توزيع الانتباه
0.076	2.162	11.000	11.455	تركيز الانتباه
-0.186	0.512	24.500	24.451	زمن الإنجاز

يوضح جدول (3) بيانات عينة الدراسة في سرعة رد الفعل، وزمن (5) أمتار الأولى، وبعض مظاهر الانتباه، و الإنجاز لمسابقي 200 متراً عدو، أنّ معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.349 إلى 1.004) ممّا يدل على أنّ القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية، حيث أنّ قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 3 وتقترب جداً من الصفر، ممّا يؤكد تجانس أفراد مجموعة الدراسة في بعض مظاهر الانتباه، و الإنجاز لمسابقي 200 متراً عدو.

جدول (4)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة في بعض مظاهر الانتباه، والإنجاز لمسابقي
400 متراً عدو

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
2.432	0.040	0.250	0.249	سرعة رد الفعل
1.208	0.00.08	0.01.29	0.01.32	زمن 5 أمتار الأولى
1.030	2.590	25.350	25.804	حدّة الانتباه
-0.563	0.110	0.550	0.509	ثبات الانتباه
0.056	1.646	12.130	12.592	توزيع الانتباه
0.227	2.272	11.000	11.182	تركيز الانتباه
1.703	2.767	53.150	54.133	زمن الانجاز

يتضح من جدول (4) أنّ معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.563 إلى 2.432)، ممّا يدل على أنّ القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أنّ قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 3 لمسابقي 400 متراً عدو.

3-4- الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة:

1- استمارة استطلاع رأي الخبراء.

أ- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المظاهر الانتباه، التي يمكن أن تكون لها علاقة بالبداية والإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة من وجهة نظر الخبراء مرفق رقم (2).

ب- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة مرفق رقم (3).

ج- استمارة استطلاع رأي الخبراء؛ لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس زمن البدء المتمثلة في سرعة رد الفعل عند البدء، والخمسة أمتار الأولى مرفق رقم (4).

2- اختبار (بوردين انفيموف) لقياس مظاهر الانتباه مرفق رقم (3)

3- الأدوات المستخدمة في الاختبارات:

1- مكعبات البدء.

2- مضمار للعدو.

3- صافرة.

4- ساعة توقيت ذات تقنية عالية.

5- أقماع.

6- كاميرا تصوير رقمية.

7- ميزان طبي لقياس الوزن.

9- شريط لقياس الطول.

- الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

وضعت الدراسة استمارة تحتوي على مجموعة من الاختبارات لمظاهر الانتباه، وسرعة رد الفعل، وقد قامت بعرضهم على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس والتدريب الرياضي وألعاب القوى، مرفق رقم (3-4) وقد تم اختيار الاختبارين التاليين من قبل الخبراء. (اختبار بردونأنفيموف للانتباه - والتصوير بالكاميرا لقياس زمن سرعة رد الفعل، وقد قامت الدراسة باستخدام اختبار التصحيح الخاص بالانتباه، الذي يقيس أربعة مظاهر من مظاهر الانتباه (حدة وتركيز، التوزيع، التحويل، الثبات).

- مكونات المقياس:

المقياس: عبارة عن نموذج مطبوع يحتوي على (31) سطراً من الحروف اللاتينية، ويشمل كل سطر على (40) حرفاً، وبذلك يكون مجموع ما يحتويه النموذج من الحروف (142) حرفاً، وقد تم توزيع حروف السطر الواحد في شكل مجموعات، تتكوّن كل مجموعة من (3 - 5) أحرف، وضعت وفقاً لنظام معيّن لتقادي احتمال حفظها.

- قياس زمن رد الفعل: لقياس زمن رد الفعل (زمن الرجوع)، استخدمت الدارسة التصوير بكاميرا الفيديو أثناء البدء، وعند (5) أمتار الأولى تم استخدام كاميرا تصوير نوع (سوني) موديل 2004م، ذات تردد 200-500 كادر/ مزودة بعدسة عريضة، بعرض تناسبي 9:16 نوع التصوير عادي - أتوماتيك - رياضي - ليلي.) والعدسة المزودة بها ذات تكبير اكس 12- تقريب آلي.. Zekos27 Pro tripod واستعملت حامل.

- قياس الزمن للمسابقات (100م - 200م - 400م) عدو.

تم قياس زمن العدو (100م - 200م - 400م) لجميع أفراد عينة الدراسة، وقد تم حساب الزمن لأقرب جزء من مئة من الثانية.

- خطوات سير الدراسة:

لكي يتحقق الهدف من الدراسة قاما الدارسة بالخطوات التالية:

1- قامت الدارسة بإجراء مقابلة شخصية للمجموعة من الخبراء في مجال ألعاب

القوى؛ لغرض تحديد أسلوب قياس لزمن البدء، وقد اتفق الخبراء

على أنّ زمن البدء يقاس من خلال سرعة رد الفعل، والخمسة أمتار الأولى.

2- دراسة مسحية للمراجع والكتب العلمية المتخصصة في مجال الاختبارات والقياسات

والدراسات السابقة، التي أجريت في مجال سرعة رد الفعل، ومظاهر الانتباه

والمرتبطة بموضوع الدراسة بهدف وضع.

استمارة استطلاع رأي الخبراء المتمثلة في:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم مظاهر الانتباه التي يمكن أن تكون لها علاقة

بالبدء والإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة من وجهة نظر الخبراء المرفق رقم (2).

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس بعض مظاهر الانتباه

لدى عدائي المسافات القصيرة المرفق رقم (3).

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس زمن البدء، المتمثلة

في (سرعة رد الفعل عندا البدء، والخمسة أمتار الأولى) المرفق رقم (4).

- عرض الاستمارات على الخبراء:

قامت الدراسة بعرض استمارات استطلاع الرأي على الخبراء في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهم من أعضاء هيئة التدريس بكليتي التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية وطرابلس، المختصين في مجال التدريب وعلم النفس الرياضي، المتحصلين على درجة الدكتوراه، وكان عددهم (10) خبراء، مرفق رقم (5).

3- تحليل استمارات الخبراء :

قامت الدراسة بتحليل استمارات استطلاع رأي الخبراء، وقد توصلت إلى النتائج

التالية:

- أ- تحديد بعض مظاهر الانتباه التي يمكن أن تكون لها علاقة بالبدء والإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة، والجدول رقم (5) يوضح ذلك.
 - ب- تحديد اختبار لقياس بعض مظاهر الانتباه، والجدول رقم (6) يوضح ذلك.
 - ج- تحديد أهم الاختبارات التي تقيس سرعة رد الفعل لدى عدائي المسافات القصيرة، والجدول رقم (7) يوضح ذلك.
- اتفق الخبراء على ما أشارت إليه المراجع العلمية في تحديد أهم مظاهر الانتباه عند البدء لدى عدائي المسافات القصيرة (100م - 200م - 400م) عدو لعينة الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (5)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد مظاهر الانتباه لدى عدائين المسافات القصيرة.

ت	مظاهر الانتباه	النسبة المئوية
-1	تركيز الانتباه	%100
-2	تشتت الانتباه	%69
-3	شدة الانتباه	%70
-4	توزيع الانتباه	%70
-5	تحويل الانتباه	%62.5
-6	ثبات الانتباه	%83.33
-7	حجم الانتباه	% 62.5

يتضح من الجدول رقم (5) أن أعلى نسبة لرأي الخبراء كانت لتركيز الانتباه، حيث حصلت على موافقة الخبراء بنسبة (100%)، بينما مظهر ثبات الانتباه حصل على (33، 83%)، ومظهري حدة الانتباه وتوزيع الانتباه حصلت على موافقة الخبراء بنسبة (70%)، بينما مظاهر حجم الانتباه وتحويل الانتباه وتشتت الانتباه حصلوا على أقل قيمة من مجموع رأي الخبراء.

وقد تم تحديد مظاهر الانتباه التي حصلت على موافقة رأي الخبراء بنسبة (70%)، فما فوق من رأي الخبراء، وهي على التوالي (تركيز الانتباه، ثبات الانتباه، حدة الانتباه، توزيع الانتباه).

ب- تحديد أهم الاختبارات التي تقيس مظاهر الانتباه التي تم اختيارها من قبل الخبراء، وحددت الدراسة اختبار واحد لقياس مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة، شرط إلا تقل النسبة المئوية للاختبار عن (85%) من رأي الخبراء والجدول رقم (6) يوضح النسبة المئوية للاختبارات التي تم الاتفاق عليها والمناسبة لعينة الدراسة.

النسبة المئوية لآراء الخبراء في الاختبارات المختارة لقياس بعض مظاهر الانتباه لدى

عدائي المسافات القصيرة

ت	مظاهر الانتباه	الاختبارات	النسبة المئوية
1	تركيز الانتباه	اختبار التصحيح "بوردين انفيموف"	%100
2		اختبار شبكة تركيز الانتباه تصميم "دورثي هاريس"	%84
3		اختبار "لاندولتا" للحلقات	%75
4		اختبار التنظيم الإدراكي وتركيز الانتباه	%75
1	توزيع الانتباه	اختبار التصحيح "بوردين انفيموف"	4%9
2		اختبار شبكة تركيز الانتباه تصميم "دورثي هاريس"	%84
3		اختبار "لاندولتا" للحلقات	%53
1	ثبات الانتباه	اختبار التصحيح "بوردين انفيموف"	%97
2		اختبار شبكة تركيز الانتباه تصميم "دورثي هاريس"	%84
3		اختبار "لاندولتا" للحلقات	%78
1	حدّة الانتباه	اختبار التصحيح "بوردين انفيموف"	%97
2		اختبار شبكة تركيز الانتباه تصميم "دورثي هاريس"	%84
3		اختبار لاندولتا "للحلقات"	%56

يتضح من الجدول رقم (6) أنّ أعلى نسبة لرأي الخبراء كانت لاختبار التصحيح "بوردين انفيموف" حيث حصلت موافقة الخبراء على نسبة (100%)، بينما اختبار "لاندولتا للحلقات" تحسّل على أقل نسبة من مجموع موافقة الخبراء (56%)، بينما باقي الاختبارات كانت متقاربة جداً في النسبة المئوية، وقد حدّدت الدراسة اختبار "بوردين انفيموف" كاختبار لقياس مظاهر الانتباه؛ لأنّه تحسّل على أكبر نسبة مئوية من رأي الخبراء التي بلغت (100%).

ج- تحديد أهم الاختبارات التي تقيس سرعة رد الفعل، حدّدت الدراسة اختبار واحد لقياس سرعة رد الفعل لدى عدائي المسافات القصيرة، وذلك حسب الإمكانيات الموجودة في الملاعب الرياضية، شرط إلا تقل النسبة المئوية للاختبار عن (95%) من رأي الخبراء، والجدول رقم (7) يوضّح النسبة المئوية للاختبارات التي تم الاتفاق عليها، والمناسبة لعينة الدراسة.

النسبة المئوية لآراء الخبراء في الاختبارات المختارة لقياس سرعة رد الفعل، والخمسة أمتار الأولى لدى عدائي المسافات القصيرة.

ت	الاختبارات	النسبة المئوية
1-	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	17، 78%
2-	اختبار نيلسون للسرعة الحركية	17، 87%
3-	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع بالقدم	74، 89%
4-	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع باليد	77%
5-	اختبار دفع المكعبات لقياس زمن رد الفعل الحركي	74، 89%
6-	اختبار الاستجابة لأربع اتجاهات	77%
7-	اختبار الاستجابة بطريقة الاتجاهين	79، 71%
8-	اختبار زمن رد الفعل باستخدام جهاز قياس رد الفعل	74، 89%
9-	اختبار كاميرا تصوير ذات تقنية عالية نوع سوني تردد 200 إلى 500 كادر	43، 97%

يتضح من الجدول رقم (7) أنّ أعلى نسبة لرأي الخبراء كانت لاختبار التصوير بالكاميرا، حيث حصلت على موافقة الخبراء، بنسبة (43، 97%)، بينما اختبار الاستجابة بطريقة الاتجاهين، حصل على أقل نسبة من مجموع رأي الخبراء بنسبة (79، 71%). بينما باقي الاختبارات كانت متقاربة جداً في النسبة المئوية، وقد حدّدت الدراسة اختبار كاميرا تصوير ذات تقنية عالية، نوع سوني تردد 200 إلى 500 كادر كا اختبار لقياس

زمن البدء، المتمثّل في (سرعة رد الفعل والخمسة أمتار الأولى)، لأنّه تحصّل على أكبر نسبة مئوية من آراء الخبراء، التي بلغت (97.43)%.

3-5 الدراسة الاستطلاعية:

قامت الدراسة بأجراء دراسة استطلاعية على عدد (5) عدّائين من عدّائي المسافات القصيرة، ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، وضمن مجتمع الدراسة بتاريخ 3-5-2018م، وذلك لغرض التعرّف على:

1- كيفية تطبيق وتنفيذ اختبار بعض مظاهر الانتباه.

2- كيفية تسجيل النتائج.

3- الوضع المناسب للكاميرا (بعد الكاميرا، ارتفاع الكاميرا).

4- تقنين الاختبارات والقياسات المستخدمة في الدراسة.

5- الوقوف على ما يواجهه الدراسة من مشكلات أثناء تنفيذها.

3-6- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في الدراسة: حتى تتمكن الدراسة من الاستناد على نتائج الاختبارات المستخدمة في الدراسة، وقبل تنفيذها على عينة الدراسة الأساسية، كان لزاماً عليها التأكد من صدق وثبات الاختبارات. أولاً: الصدق.

1- الصدق المنطقي:

استخدمت الدراسة الصدق المنطقي، وهو ما يطلق عليه أيضاً صدق المضمون أو المحتوى؛ للحصول على معامل الصدق للاختبارات. وتم حسابه طبقاً لأسلوب التفكير المنطقي عن طريق استطلاع رأي الخبراء، ويتضح ذلك من الجدول (5، 6، 7). حيث تراوحت النسبة المئوية لأرائهم في قياس مظاهر الانتباه من (100%، 62%)، أمّا اختبارات سرعة رد الفعل فقد تراوحت النسبة المئوية من (97%، 71%)، ممّا يشير إلى صدق عالٍ للاختبارات.

2- صدق التمييز.

استخدمت الدراسة صدق التمييز للاختبارات، وذلك بإجراء المقارنة بين الأرباع الأدنى، والأرباع الأعلى؛ لمعرفة الفروق في بيانات عينة الدراسة في الاختبارات الخاصة بسرعة رد الفعل، ومظاهر الانتباه لعينة قوامها (11) عداءً من عدائي المسافات القصيرة، وقد أظهرت نتائج اختبار(ت) وجود فروق معنوية بين المجموعتين، لصالح مجموعة الأرباع الأعلى، ممَّا يشير إلى أنَّ هذه الاختبارات تتسم بالصدق التمييزي، والجدول الآتي يوضِّح ذلك.

جدول (8)

الفروق بين مجموعة الأرباع الأعلى، ومجموعة الأرباع الأدنى لإيجاد صدق (اختبارات البدء، وبعض مظاهر الانتباه الخاصة بسباق 100 متراً عدو).

معامل الصدق	مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى ن = 3		الأرباع الأعلى ن = 3		الدلالات الإحصائية الاختبارات
				ع±	س	ع±	س	
0.713	0.002	-4.363 **	-0.037	0.02	0.26	0.01	0.22	سرعة رد الفعل
0.882	0.041	*2.112	7.700	9.54	0.01.30	0.0012	0.01.36	زمن 5 أمتار الأولى
0.716	0.029	*2.832	0.866	1.65	25.08	1.78	25.95	حدّة الانتباه
0.847	0.035	*-2.236	-0.013	0.08	0.48	0.09	0.46	ثبات الانتباه
0.731	0.022	-2.970 **	-2.242	0.95	14.61	2.14	12.37	توزيع الانتباه
0.885	0.036	-2.748	-3.167	1.17	13.17	2.35	10.00	تركيز الانتباه
0.678	0.001	-4.850 **	-1.630	0.55	13.53	0.56	11.90	زمن الإنجاز

*نو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)

** ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.01$).

يتضح من جدول رقم (8)، الخاص بدلالة الفروق بين مجموعة الأرباع الأعلى، ومجموعة الأرباع الأدنى لإيجاد صدق (اختبارات البدء وبعض مظاهر الانتباه الخاصة) لسباق 100 متراً عدو، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح مجموعة الأرباع الأعلى، إذ بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (2.11 إلى 4.85)، وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 و 0.01. كما بلغ معامل الصدق ما بين (0.678 إلى 0.885) ممّا يؤكد أنّ (اختبارات البدء، وبعض مظاهر الانتباه) تتسم بالصدق التمييزي، وأنّها تقيس ما وضعت من أجله.

جدول (9)

الفروق بين مجموعة الأرباع الأعلى، ومجموعة الأرباع الأدنى لإيجاد صدق (اختبارات البدء وبعض مظاهر الانتباه الخاصة بسباق 200 متراً عدو).

معامل الصدق	مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى ن = 3		الأرباع الأعلى ن = 3		الدلالات الإحصائية الاختبارات
				±ع	س	±ع	س	
0.813	0.002	-4.289 **	-0.051	0.02	0.28	0.02	0.22	سرعة رد الفعل
0.882	0.004	**4.730	5.333	0.00.06	0.01.33	0.00.16	0.01.39	زمن 5 أمتار الأولى
0.756	0.041	*2.241	2.037	2.81	25.83	4.57	27.86	حدّة الانتباه
0.747	0.033	*3.033	2.017	0.15	0.50	0.07	0.51	ثبات الانتباه
0.631	0.045	*2.045	1.367	2.00	12.44	2.88	13.44	توزيع الانتباه
0.785	0.017	*-3.909	-1.200	2.37	12.00	1.92	10.80	تركيز الانتباه
0.878	0.000	-5.297 **	-0.852	0.26	24.84	0.28	23.99	زمن الانجاز

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.01$)

يتضح من الجدول رقم (9) الخاص بدلالة الفروق بين مجموعة الأرباع الأعلى، ومجموعة الأرباع الأدنى لإيجاد صدق (اختبارات البدء، وبعض مظاهر الانتباه الخاصة) لسباق 200 متراً عدو، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح مجموعة الأرباع الأعلى، إذ بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (2، 04 إلى 5، 29). وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 و 0.01. كما بلغ معامل الصدق ما بين (0.631 إلى 0.882) مما يؤكد أنّ (اختبارات البدء وبعض مظاهر الانتباه)، تتسم بالصدق التمييزي، وأنها تقيس ما وضعت من أجله.

جدول (10)

الفروق بين مجموعة الأرباع الأعلى، ومجموعة الأرباع الأدنى لإيجاد صدق (اختبارات البدء، وبعض مظاهر الانتباه الخاصة بسباق 400 متراً عدو).

معامل الصدق	مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى ن = 3		الأرباع الأعلى ن = 3		الدلالات الإحصائية الاختبارات
				ع±	س	ع±	س	
0.603	0.049	*-2.265	-0.046	0.04	0.27	0.01	0.22	سرعة رد الفعل
0.682	0.041	*2.811	4.500	0.00.08	0.01.30	0.00.09	0.01.35	زمن 5 أمتار الأولى
0.745	0.031	*3.824	2.135	2.11	24.83	2.84	26.97	حدّة الانتباه
0.647	0.047	*-2.186	-0.013	0.12	0.52	0.10	0.50	ثبات الانتباه
0.638	0.027	*-3.675	-0.733	1.10	12.93	2.21	12.19	توزيع الانتباه
0.685	0.049	*-2.253	1.133	1.86	10.67	2.77	11.80	تركيز الانتباه
0.877	0.000	-5.297 **	-3.089	3.15	55.54	0.46	52.45	زمن الانجاز

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)

** ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (A=0.01)

يتضح من الجدول رقم(10) الخاص بدلالة الفروق بين مجموعة الأرباع الأعلى، ومجموعة الأرباع الأدنى لإيجاد صدق (اختبارات البدء وبعض مظاهر الانتباه الخاصة) لسباق 400 متراً عدو، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح مجموعة الأرباع الأعلى، إذ بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (2.18 إلى 5.30)، وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 و 0.01. كما بلغ معامل الصدق ما بين (0.603 إلى 0.877)، ممّا يؤكد أنّ (اختبارات البدء، وبعض مظاهر الانتباه) تتسم بالصدق التمييزي، وأنّها تقيس ما وضعت من أجله.

ثالثاً: الثبات.

استخدمت الدراسة الفروق بين المتوسطين (قيمة ت المحسوبة) بين الدراستين الاستطلاعية والأساسية، بأن تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (2.933 إلى 2.193) ممّا يؤكد أنّ الاختبارات التي أجريت تتسم بالثبات، والجدولان (11)، و(12) يوضحا ذلك.

جدول (11)

الفروق بين الاستطلاعية والأساسية في 100 م عدو للتأكيد من ثبات

(اختبارات البدء وسرعة الاستجابة بعض مظاهر الانتباه) ن = 16

الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الأساسية		الاستطلاعية		الدالات الإحصائية الاختبارات
			±ع	س	±ع	س	
0.124	1.832	0.060	0.02	0.24	0.04	0.30	سرعة رد الفعل
0.068	2.193	0.00.13	0.00.11	0.1.3 5	0.00. 12	0.1.4 8	زمن 5 أمتار الأولى
0.707	0.517	0.653	1.68	25.48	3.47	26.13	حدّة الانتباه
0.399	-0.678	-0.027	0.08	0.47	0.04	0.44	ثبات الانتباه
0.050	2.179	11.169	1.91	13.59	2.95	24.76	توزيع الانتباه

0.795	-0.265	-0.327	2.37	11.73	2.07	11.40	تركيز الانتباه
0.153	-1.510	-0.691	1.00	12.79	0.14	12.10	زمن الإنجاز

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)

** ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.01$)

يتضح من الجدول رقم (11) الخاص بدلالة الفروق بين الاستطلاعية والأساسية 100 متراً عدو؛ لإيجاد ثبات (اختبارات البدء وبعض مظاهر الانتباه)، عدم وجود فروق معنوية بين العينة الاستطلاعية والأساسية في 100 م عدو، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة، ما بين (1.510 إلى 1.832)، وهذه القيم غير معنوية عند مستوى (0.05). ممّا يؤكد أنّ (اختبارات البدء، وبعض مظاهر الانتباه) تتسم بالثبات، وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة، وفي نفس الظروف.

جدول (12)

الفروق بين الاستطلاعية والأساسية في 200 م عدو؛ لإيجاد ثبات

(اختبارات البدء وسرعة الاستجابة بعض مظاهر الانتباه) $n = 16$

الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الأساسية		الاستطلاعية		الدلالات الإحصائية الاختبارات
			±ع	س	±ع	س	
0.055	1.086	0.078	0.03	0.25	0.04	0.33	سرعة رد الفعل
0.072	-1.291	0.00.14	0.00.1 2	0.1.4 5	0.00.1 2	0.1.4 8	زمن 5 أمتار الأولى
0.060	-2.047	11.793	3.66	26.75	3.45	38.55	حدّة الانتباه
0.062	-2.933	-0.111	0.12	0.50	0.03	0.39	ثبات الانتباه
0.256	-1.183	17.130	2.31	13.44	3.28	30.57	توزيع الانتباه
0.626	0.498	-1.455	2.16	11.45	2.55	10.00	تركيز الانتباه
0.631	0.500	0.137	0.51	24.45	0.51	24.59	زمن الإنجاز

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)

** ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.01$).

يتضح من الجدول رقم (12) الخاص بدلالة الفروق بين العينة الاستطلاعية والأساسية 200 متراً عدو؛ لإيجاد ثبات (اختبارات البدء، وبعض مظاهر الانتباه)، عدم وجود فروق معنوية بينهما، إذ تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (2.933 إلى 1.086)، وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05. ممّا يؤكد أنّ (اختبارات البدء وبعض مظاهر الانتباه)، تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة، وفي نفس الظروف

3-7- التجربة الأساسية:

قامت الدارسة بإجراء الدراسة الأساسية يوم الخميس 2018/7/19م، وكان ذلك أثناء إجراء التجربة النهائية لاختيار منتخب الأوسط في مسابقات الميدان والمضمار؛ للمشاركة في بطولة المملكة العربية الأردنية لألعاب القوى، وكان عددهم (11) عداءً من عدائي المسافات القصيرة لفئة الأوسط، المسجلين بالاتحاد العام لألعاب القوى، وقد بدأ التصوير في الساعة الخامسة مساءً، بميدان ومضمار ألعاب القوى بالمدينة الرياضية طرابلس، كما تم تطبيق الآتي:

1- إجراء اختبارات لبعض مظاهر الانتباه (قيد الدراسة) قبل فترة السباق، وبعد نهاية السباق.

2- جمع استمارات الاختبار لبعض مظاهر قيد الدراسة من عينة الدراسة.

3- تصوير العدائين بكميرة فيديو؛ لقياس زمن البدء المتمثلة في زمن رد الفعل، والخمسة أمتار الأولى لكل عداء، وكذلك المحاولة الصحيحة والخاطئة.

إجراء سباق 100م - 200م - 400م على التوالي لمعرفة زمن الإنجاز.

4- إجراء اختبارات لبعض مظاهر الانتباه بعد فترة السباق.

5- جمع استمارات بعض مظاهر الانتباه قيد الدراسة من العينة من قبل الدارس.

3-8- المعالجات الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة والتوصل إلى نتائج، فقد تم استخدام حزمة البرامج الخاصة
بالمعالجات الإحصائية (SSPS)، و تم استخراج المعالجات التالية:
-المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - الفروق بين
متوسطين مستقلين- الربيعي الأدنى، و الربيعي الأعلى- معامل الارتباط بيرسون - قيمة
(ف) للمقارنة - معامل الارتباط.

الفصل الرابع

4- عرض ومناقشة نتائج الدراسة

عرض ومناقشة نتائج تساؤلات الدراسة

أولاً: الإجابة على التساؤل الأول.

ما مدى سرعة الاستجابة في البدء لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط؟

جدول (13)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لزمان البدء، المتمثلة في

سرعة رد الفعل لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط.

ت	المسابقات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	السرعة الأقل	السرعة الأكبر	معامل الاختلاف
1	العدو 100م	0.24	0.02	0.21	0.28	9.68%
2	العدو 200م	0.25	0.03	0.20	0.3	12.91%
3	العدو 400م	0.25	0.04	0.21	0.36	16.00%
	الدرجة الكلية	0.25	0.03	0.21	0.31	12.90%

الجدول رقم (13) يبيّن المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، معامل الاختلاف لزمان البدء المتمثلة في سرعة رد الفعل لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط، ويلاحظ من خلال المتوسط الحسابي أنّ متوسط سرعة رد الفعل لعينة الدراسة كان بحدود (0.25)، وانحراف معياري بلغ (0.03) ثانية، وأنّ أقل سرعة رد الفعل تراوحت (0.20) ثانية، وأكبر سرعة رد فعل تراوحت (0.36) ثانية، وأكّد معامل الاختلاف تقارب السرعة بين اللاعبين، وكذلك بين السباقات (قيد البحث).

ومن خلال عرض نتائج الجدول نلاحظ أنّ تقارباً بين اللاعبين في سرعة رد فعل البدء لمسابقات المسافات القصيرة (100م، 200م، 400م)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لسرعة الاستجابة لدى العدائين في المسابقات (0.25)، وهي قيمة تعد قليلةً، ويتفق ذلك

مع ما ورد في الاتحاد الدولي لألعاب القوى (1991م) (12)، الذي يؤكد أنّ أزمناً رد الفعل بين المستويات العالية قليلة جداً، إذ لا يتعدى (0.82) ثانية، وترى الدراسة أنّ زمن سرعة رد الفعل مهم جداً، ويجب تحسينه حيث تؤكد انتصار عويد (2001م) على أنّ الاستجابة الحركية تأخذ حيزاً كبيراً من الأهمية في المجال الرياضي، فهي تمثل عنصراً من عناصر نجاح أي حركة يؤديها الرياضي، كون أنّ أداء أي حركة يتطلب استثارة الحواس كلها؛ بهدف نقل المعلومات إلى الدماغ للحصول على استجابة صحيحة، فالاستجابة هي حالة رد الفعل تجاه المثير المدرك (16: 13).

جدول (14)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، و معامل الاختلاف لزمن البدء المتمثلة في 5 أمتار الأولى لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط.

ت	المسابقات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	السرعة الأقل	السرعة الأكبر	معامل الاختلاف
1	العدو 100م	00:01:35	00:00:11	00:01:21	00:01:55	11.87%
2	العدو 200م	00:01:36	00:00:12	00:01:23	00:01:58	12.26%
3	العدو 400م	00:01:33	00:00:09	00:01:23	00:01:51	9.58%
	الدرجة الكلية	00:01: 3 5	00:00:1 0	00:01:2 1	00:01:5 8	11.09%

الجدول (14) يبيّن المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الاختلاف لزمن (5 أمتار الأولى) لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط، ويلاحظ من خلال المتوسط الحسابي أنّ متوسط (زمن 5 أمتار الأولى) لعينة الدراسة كان بحدود

(35: 01: 00)، وبانحراف معياري بلغ (10: 00: 00)، وأن أقل سرعة بلغت (21: 01: 00). وأكبر سرعة استجابة بلغت (58: 01: 00)، وأكد معامل الاختلاف تقارب الزمن بين اللاعبين، وكذلك بين السباقات (قيد البحث). ومن خلال عرض نتائج الجدول نلاحظ أن تقارباً بين اللاعبين في سرعة زمن البدء (لمسافة 5 أمتار الأولى) لمسابقات المسافات القصيرة (100م، 200م، 400م)، حيث أن المتوسط الحسابي لزمن (5 أمتار الأولى) لدى عينة الدراسة الأساسية قد بلغ (1.35) ثانية، فيؤكد في هذا الصدد أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2012) بأن سرعة الانطلاق لها أهمية خاصة في بداية السباق، كما وأنها لها تأثير نفسي على العداء، فهي تعمل على أن تدفع المتسابق للحفاظ على ما حققه من تقدم في بداية السباق (3: 5).

كما يذكر عصام عبد الخالق (1990م) أن زمن الاستجابة له دور إيجابي في عدو المسافات القصيرة، وتزداد أهميته في مرحلة الانطلاق، كما يؤكد على أنه عنصراً رئيسياً في تفادي الأخطاء (53: 112)، ومن هذا المنطلق ترى الدراسة أن زمن الاستجابة مرتبط بسرعة الأداء الحركي لعدو المسافات القصيرة. وبهذا تمت الإجابة على التساؤل الأول للدراسة.

ثانياً: الإجابة عن التساؤل الثاني.

ما مستوى بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط؟

جدول (15)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري م معامل الاختلاف في بعض مظاهر الانتباه
لعذائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط.

مظاهر الانتباه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الأقل	القيمة الأكبر	معامل الاختلاف
العدو 100 م					
حدّة الانتباه	25.48	1.68	23.25	28.37	6.60 %
ثبات الانتباه	0.47	0.08	0.37	0.60	17.68 %
توزيع الانتباه	13.59	1.91	10.09	16.13	14.07 %
تركيز الانتباه	11.73	2.37	8.00	15.00	20.21 %
العدو 200 م					
حدّة الانتباه	26.75	3.66	21.90	34.60	13.69 %
ثبات الانتباه	0.50	0.12	0.29	0.70	23.19 %
توزيع الانتباه	13.44	2.31	10.11	18.01	17.16 %
تركيز الانتباه	11.45	2.16	8.00	15.00	18.87 %
العدو 400 م					
حدّة الانتباه	25.80	2.59	23.40	31.30	10.04 %
ثبات الانتباه	0.51	0.11	0.29	0.66	21.60 %
توزيع الانتباه	12.59	1.65	10.09	15.30	13.07 %
تركيز الانتباه	11.18	2.27	8.00	15.00	20.32 %
الدرجة الكلية					
حدّة الانتباه	26.01	2.73	21.90	34.60	10.51 %
ثبات الانتباه	0.49	0.10	0.29	0.70	20.73 %

توزيع الانتباه	13.21	1.96	10.09	18.01	14.86 %
تركيز الانتباه	11.45	2.21	8.00	15.00	19.29 %

الجدول رقم (15) يبيّن المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، معامل الاختلاف لمستوى بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط، حيث يلاحظ أنّ المتوسط الحسابي لحدّة الانتباه لعينة الدراسة كان بحدود (26.01)، وانحراف معياري بلغت قيمته (2.73)، وأنّ أقل قيمة له كانت (21.90) وأكبر قيمة قد بلغت (34.60)، وأكّد معامل الاختلاف على أنّ تقارباً في مستوى حدّة الانتباه بين اللاعبين، وكذلك بين المسابقات الثلاثة (100م، 200م، 400م).

فحدّة الانتباه تعني درجة القوة، أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير معيّن، ويشير محمد حسن علاوي (2002) إلى أنّه كلما زادت حدّة الانتباه نحو مثير معين تطلّب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية، أو العقلية في عملية الانتباه. (84: 284). وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة محمد بطل عبد الخالق، وعبد الرحمن أحمد (1990)(79).

كما لوحظ من الجدولين متوسط ثبات الانتباه لعينة الدراسة كان بحدود (0.49)، وانحراف معياري بلغت قيمته (0.10)، وأنّ أقل قيمة له كانت (0.29) وأكبر قيمة قد بلغت (0.70)، وأكّد معامل الاختلاف على أنّ تقارباً في مستوى ثبات الانتباه بين اللاعبين، وكذلك بين المسابقات الثلاثة (100م، 200م، 400م)، وثبات الانتباه يعني قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير معيّن لفترة معيّنة طويلة نسبياً، فاللاعب الذي يستطيع الاحتفاظ بثبات انتباهه تكون محاولة الفوز له أكبر. (37: 184).

وأيضاً لوحظ من الجدولين متوسط توزيع الانتباه لعينة الدراسة كان بحدود (13.21)، وانحراف معياري بلغت قيمته (1.96)، وأنّ أقل قيمة له كانت (10.09) وأكبر قيمة بلغت (19.01)، وأكّد معامل الاختلاف على أنّ تقارباً في مستوى توزيع الانتباه بين اللاعبين، وكذلك بين المسابقات الثلاثة (100م، 200م، 400م).

ويشير محمد حسن علاوي (2000م) إلى أن توزيع الانتباه يعني قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد، أو توجيه انتباهه نحو استيعاب وفهم أكثر من معلومة من مصادر مختلفة في وقت واحد. (84: 285).

وأيضاً نلاحظ من الجدولين متوسط تركيز الانتباه لعينة الدراسة كان بحدود (11.45)، وبانحراف معياري بلغت قيمته (2.21)، وأن أقل قيمة له كانت (8.00) وأكبر قيمة قد تراوحت (18.00)، وأكد معامل الاختلاف على أن تقارباً في مستوى تركيز الانتباه بين اللاعبين، وكذلك بين المسابقات الثلاثة (100م، 200م، 400م)، التركيز الانتباه هو حالة من حالات الاستعداد الرياضي، وتتفق الدراسة مع أسامة كامل راتب (1995) على أنه يجب أن يكون الرياضي قادراً على طرد كل ما يشتت انتباهه، وأن يركّز على أساسيات الأداء المطلوبة منه، وهذه اللحظات تعد لحظات حرجة في الأداء، التي يلزم عندها أن يكون الرياضي قادراً تماماً على أن يركّز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة. (6: 71).

وبهذا تمت الإجابة على التساؤل الثاني.

ثالثاً: الإجابة على التساؤل الثالث.

ما هو مستوى الإنجاز الرقمي لدى عدائي المسافات القصيرة في سباقات (100م، 200م، 400م)؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى الإنجاز الرقمي لعدائي المسافات القصيرة في فئة الأواسط، والمتوسط العام للدرجة الكلية، والجدول (16) يوضح ذلك:

جدول (16)

المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، و معامل الاختلاف لمستوى الإنجاز الرقمي

لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط.

ت	المسابقات	المتوسط	الانحراف	السرعة	السرعة	معامل
---	-----------	---------	----------	--------	--------	-------

الاختلاف	الأكبر	الأقل	المعياري	الحسابي		
0.078	14.25	11.16	1.00	12.79	العدو 100م	1
0.021	25.18	23.62	0.51	24.45	العدو 200م	2
0.051	59.59	51.90	2.77	54.13	العدو 400م	3
0.583	59.59	11.16	17.75	30.46	الدرجة الكلية	

الجدول (16) يبيّن أنّ متوسط الإنجاز الرقمي لمسابقة 100م، بلغ (12.79) وبانحراف معياري بلغ (1.00)، وأنّ متوسط الإنجاز الرقمي لمسابقة 200م، بلغ (24.45) وبانحراف معياري بلغ (0.51)، وأنّ متوسط الإنجاز الرقمي لمسابقة 400م، بلغ (54.13) وبانحراف معياري بلغ (2.77)، أمّا الدرجة الكلية فكان المتوسط بها (30.46)، وبانحراف معياري بلغ (17.75)، وأنّ أقل سرعة له كانت (11.16)، وأكبر سرعة قد تراوحت (59.59)، وأكّد معامل الاختلاف على تقارب مستوى الإنجاز الرقمي بين اللاعبين، وكذلك بين المسابقات الثلاثة (100م، 200م، 400م). ويعد هذا مؤشر عالي حيث يؤكد محمد حسن علاوي (1998) أنّ مستوى الإنجاز هو استعداد الفرد للتنافس في موقفٍ ما في ضوء معيار معيّن من معايير الامتياز، وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوّق في مواقف الإنجاز، والتي نتج عنها نوع معيّن من النشاط والفعّالية (83: 274)، ويتفق كلّ من محمد حسن علاوي (1998م)، و توفيق فرج عبد الحميد (2004م) على أنّ مسابقات العدو تتميّز بتنوّع الأساليب التدريبية فيها، والتي تهدف إلى تحقيق الإنجاز الرقمي، وتطويره بصورة مستمرة ومثيرة، وذلك يقع على عاتق المدرب، لذا عليهم القيام بالدراسة والبحث في جميع العلوم ذات العلاقة بهذه المسابقات؛ للوصول إلى مستوى الإنجاز الرقمي العالي (83: 275)(25: 123)، وبهذا تمت الإجابة على التساؤل الثالث للدراسة.

رابعاً: الإجابة على التساؤل الرابع.

_ هل توجد فروق دالة إحصائية في بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة؟

لاختبار ما إذا كان هناك اختلاف في بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة، تم استخدام اختبار "ت"، للمقارنة بين متوسطات بعض مظاهر الانتباه (كمتغير تابع)، مع القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة، كمتغير مستقل فكانت النتائج كما في الجداول التالية، حيث كانت:

الفرضية الصفرية: لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس، قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة.
مقابل الفرضية البديلة: توجد فروق دالة إحصائية بين القياس، قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة.

جدول (17)

المتوسطات الحسابية وقيمة اختبار "ت" لبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين القياس قبل بدء السباق مباشرة وأثناء فترة الراحة في سباق 100 م

ت	المتغيرات	قبل بدء السباق		وأثناء فترة الراحة		الفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	حدّة الانتباه	25.475	1.681	25.585	1.771	0.110	0.149	0.883
2	ثبات الانتباه	0.471	0.083	0.536	0.076	0.065	1.921	0.069
3	توزيع الانتباه	13.593	1.912	13.980	1.851	0.387	0.483	0.635
4	تركيز الانتباه	11.727	2.370	12.364	2.014	0.636	0.679	0.505

(**) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول رقم (17) أنّ المتوسط الحسابي لحدّة الانتباه قبل بدء السباق كان (25.475)، وأثناء فترة الراحة كان (25.585)، وقيمة اختبار "ت" المحسوبة تراوحت تراوحت (0.145)، وهي قيمة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في مظهر حدّة الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة في سباق 100م، وكان المتوسط الحسابي لثبات الانتباه قبل بدء السباق (0.471)، وكان أثناء فترة الراحة (0.536)، وقيمة اختبار "ت" المحسوبة (1.921)، وهي قيمة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في مظهر ثبات الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة في سباق 100م، وكما أنّ المتوسط الحسابي لتوزيع الانتباه قبل بدء السباق بلغ (13.593)، وأثناء فترة الراحة بلغ (13.980)، وقيمة اختبار "ت" المحسوبة تراوحت (0.483)، وهي قيمة تدل على عدم

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في مظهر توزيع الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة في سباق 100م، وكان المتوسط الحسابي لتركيز الانتباه قبل بدء السباق بلغ (11.727)، وكان أثناء فترة الراحة (12.364)، وقيمة اختبار "ت" المحسوبة تراوحت (0.679)، وهي قيمة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في مظهر تركيز الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة في سباق 100م، عليه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في بعض مظاهر الانتباه (قيد الدراسة) لدى عدائي المسافات القصيرة في سباق 100م.

جدول (18)

المتوسطات الحسابية، وقيمة اختبار "ت" لبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في سباق 200 م

ت	المتغيرات	قبل بدء السباق		وأثناء فترة الراحة		الفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	حدّة الانتباه	26.753	3.663	27.278	3.492	0.525	0.344	0.734
2	ثبات الانتباه	0.505	0.117	0.555	0.110	0.050	1.035	0.313
3	توزيع الانتباه	13.440	2.307	13.825	2.307	0.385	0.391	0.700
4	تركيز الانتباه	11.455	2.162	13.091	2.023	1.636	1.833	0.082

(**) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول رقم (18) أنّ المتوسط الحسابي لحدّة الانتباه قبل بدء السباق كان (26.753)، وأثناء فترة الراحة (27.278)، وقيمة اختبار "ت" المحسوبة تراوحت

(0.344)، وهي قيمة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في مظهر حدّة الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة في سباق 200 متراً عدو، وكان المتوسط الحسابي لثبات الانتباه قبل بدء السباق بلغ (0.505)، وأثناء فترة الراحة (0.555) وقيمة اختبار "ت" المحسوبة بلغت (1.035)، وهي قيمة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في مظهر ثبات الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة في سباق 200م، وكان المتوسط الحسابي لتوزيع الانتباه قبل بدء السباق بلغ (13.440)، وأثناء فترة الراحة بلغ (13.825)، وقيمة اختبار "ت" المحسوبة بلغت (0.391)، وهي قيمة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في مظهر توزيع الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة في سباق 200م، وكان المتوسط الحسابي لتركيز الانتباه قبل بدء السباق (11.455) وأثناء فترة الراحة (13.091)، وقيمة اختبار "ت" المحسوبة تراوحت (1.833)، وهي قيمة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في مظهر تركيز الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة في سباق 200م، عليه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في بعض مظاهر الانتباه(قيد الدراسة) لدى عدائي المسافات القصيرة في سباق 200م.

جدول (19)

المتوسطات الحسابية وقيمة "ت" لبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في سباق 400 م

ت	المتغيرات	قبل بدء السباق		وأثناء فترة الراحة		الفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	حدّة الانتباه	25.804	2.590	26.873	2.350	1.069	1.014	0.323
2	ثبات الانتباه	0.509	0.110	0.563	0.108	-	-	0.263

	1.153	0.054						
0.357	- 0.942	- 0.641	1.543	13.233	1.646	12.592	توزيع الانتباه	3
0.632	- 0.486	- 0.455	2.111	11.636	2.272	11.182	تركيز الانتباه	4

(**) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول رقم (19) أنّ المتوسط الحسابي لحدّة الانتباه قبل بدء السباق بلغ (25.804)، وأثناء فترة الراحة بلغ (26.873)، وقيمة اختبار "ت" المحسبة تراوحت (1.014)، وهي قيمة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في مظهر حدّة الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة في سباق 400م، وأنّ المتوسط الحسابي لثبات الانتباه قبل بدء السباق بلغ (0.509)، وأثناء فترة الراحة بلغ (0.563)، وقيمة اختبار "ت" المحسبة بلغت (1.153)، وهي قيمة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في مظهر ثبات الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة في سباق 400م عدو، وأنّ المتوسط الحسابي لتوزيع الانتباه قبل بدء السباق كان (12.592)، وأثناء فترة الراحة كان (13.233)، وقيمة اختبار "ت" المحسبة تراوحت (0.942)، وهي قيمة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في مظهر توزيع الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة في سباق 400م عدو، وأنّ المتوسط الحسابي لتركيز الانتباه قبل بدء السباق كان (11.182)، وأثناء فترة الراحة (11.636) وقيمة اختبار "ت" المحسبة بلغت (0.486)، وهي قيمة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في مظهر تركيز الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة في سباق 400م عدو، عليه فلا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة في بعض مظاهر الانتباه لدى

عدائي المسافات القصيرة في سباق 400م عدو- من خلال عرض الجداول (19)(20)(21) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، (0.05) في مظاهر الانتباه (قيد الدراسة) لدى عدائي المسافات القصيرة فئة الأواسط بين القياس قبل بدء السباق مباشرة وأثناء فترة الراحة، وذلك لعدم توصل قيمة اختبار "ت" إلى مستوى الدلالة الإحصائية (0.01 أو 0.05)، تختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة وديع ياسين التكريتي (1995)(112) التي أظهرت وجود اختلاف في تركيز الانتباه قبل الأداء، كما تتفق الدراسة مع أحمد زكي صالح (1997م) على أن عدم وجود الفروق يرجع إلى انضباط اللاعبين خلال فترات التدريب، وهذا السبب يؤدي إلى ارتفاع مستوى مظاهر الانتباه لديهم قبل البدء في السباق، وكذلك أثناء فترة الراحة، فالانتباه يعد حالة تركيز الفعل والإحساس حول أداء معين (5: 478). وهو القدرة على القيام بأداء حركي معين نتيجة لاجتذاب الفرد على هذا الأداء، إمّا عن طريق السمع، أو البصر، فهو مرتبط بالعمليات العقلية في الدماغ لأنه يعطي جزءاً من التفكير، وتجميع الأجزاء الفكرية الخاصة بالنشاط، أي أنه استشارة وتوجيه لتركيز العمليات النفسية، ومهم جداً في البدايات. (110: 25). وبذلك تمت الإجابة على التساؤل الرابع.

خامساً: الإجابة عن التساؤل الخامس.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي

المسافات القصيرة بين المسابقات؟

لاختبار ما إذا كان هناك اختلاف في بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين المسابقات (100م، 200م، 400م)، تم استخدام اختبار "ف"، للمقارنة بين متوسطات مظاهر الانتباه (كمتغير تابع)، مع المسافات القصيرة بين المسابقات (100م، 200م، 400م) عدو كمتغير مستقل، فكانت النتائج كما في الجداول التالية، حيث كانت:

الفرضية الصفرية: لا توجد فروق دالة إحصائية بين بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين المسابقات.

مقابل الفرضية البديلة: توجد فروق دالة إحصائية بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين المسابقات.

جدول (20)

المتوسطات الحسابية وقيمة "ف" لبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين المسابقات (100م، 200م، 400م عدو)

المتغيرات الدراسة	مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	إحصائي الاختبار ف	الدلالة المعنوية المحسوبة
حدّة الانتباه	بين المجموعات	9.680	2	4.840	0.633	0.538
	مع المجموعات	229.537	30	7.651		
	المجموع	239.216	32			
ثبات الانتباه	بين المجموعات	0.010	2	0.005	0.439	0.649
	مع المجموعات	0.327	30	0.011		
	المجموع	0.337	32			
توزيع الانتباه	بين المجموعات	6.397	2	3.198	0.821	0.450
	مع المجموعات	116.848	30	3.895		
	المجموع	123.244	32			
تركيز الانتباه	بين المجموعات	1.636	2	0.818	0.159	0.854
	مع المجموعات	154.545	30	5.152		
	المجموع	156.182	32			

(**) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

الجدول رقم (20) يبيّن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) في مظاهر الانتباه (قيد الدراسة)، حيث انحصرت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (0.159-0.821)، وهي قيم لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية (0.01)،

0.05)عليه: فأثـه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين المسابقات (100م، 200م، 400 م).

تفسر الدراسة عدم وجود فروق بين بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة هو انضباط اللاعبين خلال فترات التدريب، الذي يؤدي بدوره إلى ارتفاع مستوى مظاهر الانتباه لديهم، حيث يذكر في هذا الصدد محمد عبد الغني عثمان (1990م) أن طبيعة التدريب الرياضي في مسابقات الميدان والمضمار تتطلب مجهوداً بدنياً ونفسياً وعقلياً كبيراً (91: 23).

ويضيف محمد عبد العليم الجبيري (2012م) أن من أهم أهداف التدريب الرياضي الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى رياضي ممكن، فمن الضروري أن تتوجه العملية التدريبية إلى إعداد المتسابق إعداداً كاملاً في كافة مظاهر الانتباه. (90: 2).

كما ترى الدراسة أن عدم وجود فروق في المسابقات قد يرجع إلى عدم اختلاف العينة لكل سباق على حدة، بل هم نفس أفراد العينة لجميع السباقات، وذلك لقلة عدد أفراد العينة لم تتمكن الدراسة من فصل كل سباق من هذه السباقات على حدة.

جدول (21)

المتوسطات الحسابية وقيمة اختبار "ف" لزمن البدء المتمثلة في 5 (أمتار الأولى) لدى عدائي المسافات القصيرة بين المسابقات (100م، 200م، 400م عدو)

متغيرات الدراسة	مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	إحصائي الاختبار ف	الدلالة المعنوية المحسوبة
زمن 5	بين المجموعات	0.001	2	0.000	0.397	0.676
أمتار	مع المجموعات	0.032	30	0.001		
الأولى	المجموع	0.033	32			

(**) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول (21) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) في زمن 5 أمتار الأولى لدى عدائي المسافات القصيرة بين المسابقات (100م، 200م، 400م)، حيث بلغت قيمة (ف) المحتسبة (0.397)، وهي قيمة لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية (0.01، 0.05) عليه: فأنه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في زمن البدء (5 أمتار الأولى) لدى عدائي المسافات القصيرة بين المسابقات (100م، 200م، 400م)، حيث تختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة إيمان عبد الأمير زعوان (1991م) (18) التي أظهرت وجود تفاوت أزمنة رد الفعل في البداية لدى سبّاحي المسافات القصيرة، وبذلك تمت الإجابة عن التساؤل الخامس.

سادساً: الإجابة عن التساؤل السادس.

هل توجد علاقة ارتباط بين البدء، وبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة، ومستوى الإنجاز في سباقات (100م، 200م، 400م)؟.

جدول (22)

طبيعة علاقة الارتباط بين البدء ومستوى الإنجاز في سباقات (100م، 200م، 400م)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الإنجاز سرعة رد الفعل (البدء)
0.000	**0.981	في سباقات 100م
0.000	**0.993	في سباقات 200م
0.003	**0.806	في سباقات 400م
0.004	**0.800	الدرجة الكلية

(**) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

يبين الجدول رقم (22) أنّ معامل الارتباط في الدرجة الكلية بين مستوى الإنجاز، وبين سرعة رد الفعل (البدء) لسباقات الثلاث مجمعة كان بقيمة (0.800)، وبدلالة

(0.004)، وهي أقل من (0.01)، ممّا يدل على أنّها علاقة ذات دلالة إحصائية، أشارت على وجود علاقة حقيقية بين المتغيرين، حيث كلما ازدادت سرعة رد الفعل (البداء) عند اللاعبين كان ذلك مدعاة لزيادة في مستوى الإنجاز.

وتتفق الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة إيمان عبد الأمير زعوان (1991م) (18) إلى أنّ مسافة مستوى الإنجاز مرتبط بأزمة رد الفعل في البدء.

جدول (23)

مصنوفة الارتباط بين سرعة رد الفعل (البداء)، ومستوى الإنجاز ببعض مظاهر الانتباه

لدى عدائي المسافات القصيرة في سباقات (100م200م400م).

ت	المتغيرات المستقلة	المتغيرات التابعة	مستوى الإنجاز	سرعة رد الفعل (البداء)	زمن 5 أمتار الأولى
في سباقات 100م					
1	حدّة الانتباه	معامل الارتباط	-0.004	-0.026	**0.757
		مستوى الدلالة	0.990	0.940	0.007
2	ثبات الانتباه	معامل الارتباط	0.080	0.016	0.219
		مستوى الدلالة	0.816	0.964	0.517
3	توزيع الانتباه	معامل الارتباط	** 0.761	* 0.701	-0.079
		مستوى الدلالة	0.007	0.016	0.817
4	تركيز الانتباه	معامل الارتباط	* 0.676	* 0.654	-0.397
		مستوى الدلالة	0.022	0.029	0.227
في سباقات 200م					
1	حدّة الانتباه	معامل الارتباط	* -0.601	* -0.644	** -0.691
		مستوى الدلالة	0.050	0.033	0.003
2	ثبات الانتباه	معامل الارتباط	-0.238	-0.271	*0.527
		مستوى الدلالة	0.481	0.421	0.036
3	توزيع الانتباه	معامل الارتباط	-0.013	-0.023	** -0.811

ت	المتغيرات المستقلة		المتغيرات التابعة	
	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الإنجاز	سرعة رد الفعل (البداء)
				زمن 5 أمتار الأولى
			مستوى الدلالة	0.000
4	تركيز الانتباه	معامل الارتباط	0.347	0.947
		مستوى الدلالة	0.296	0.935
		في سباقات 400م		
1	حدّة الانتباه	معامل الارتباط	-0.459	-0.421
		مستوى الدلالة	0.155	0.129
2	ثبات الانتباه	معامل الارتباط	0.261	0.210
		مستوى الدلالة	0.438	0.915
3	توزيع الانتباه	معامل الارتباط	0.233	0.286
		مستوى الدلالة	0.491	0.028
4	تركيز الانتباه	معامل الارتباط	-0.319	-0.506
		مستوى الدلالة	0.338	0.510
الدرجة الكلية				
1	حدّة الانتباه	معامل الارتباط	-0.028	* -0.406
		مستوى الدلالة	0.878	0.041
2	ثبات الانتباه	معامل الارتباط	0.145	0.018
		مستوى الدلالة	0.421	0.418
3	توزيع الانتباه	معامل الارتباط	-0.202	0.225
		مستوى الدلالة	0.259	0.438
4	تركيز الانتباه	معامل الارتباط	-0.099	0.056
		مستوى الدلالة	0.584	0.121

(**) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

جدول رقم (23) يبين أنّ معامل الارتباط بين سرعة رد الفعل (البدء)، وبين مظاهر الانتباه، وكذلك معامل الارتباط بين مستوى الإنجاز والخمسة أمتار الأولى لدى عدائي المسافات القصيرة في سباقات (100م200م400م) حيث كانت النتيجة أنّه لم تكن هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية، إلا في الحالات التالية:

1- علاقة توزيع الانتباه بمستوى الإنجاز لسباق 100 م عدو، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.761)، وبدلالة (0.007)، وهي أقل من (0.01)، وهي علاقة ذات دلالة إحصائية، أشارت إلى وجود علاقة حقيقية بين المتغيرين، حيث كلما زاد توزيع الانتباه عند اللاعبين كان ذلك مدعاة لزيادة في مستوى الإنجاز.

2- علاقة حدّة الانتباه بزمن 5 أمتار الأولى لسباق 100م، حيث بلغا قيمة معامل الارتباط (0.757)، وبدلالة (0.007)، وهي أقل من (0.01)، وهي علاقة ذات دلالة إحصائية، أشارت على وجود علاقة حقيقية بين المتغيرين، حيث كلما زادت حدّة الانتباه عند اللاعبين كان ذلك مدعاة للنقص في زمن 5 أمتار الأولى.

3- علاقة تركيز الانتباه بمستوى الإنجاز لسباق 100 م عدو، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.676)، وبدلالة (0.022)، وهي أقل من (0.05)، وهي علاقة ذات دلالة إحصائية، أشارت إلى وجود علاقة حقيقية بين المتغيرين، حيث كلما ازداد تركيز الانتباه عند اللاعبين كان ذلك مدعاة للزيادة في مستوى الإنجاز.

4- علاقة توزيع الانتباه بسرعة رد الفعل (البدء) لسباق 100 م، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.701)، وبدلالة (0.016)، وهي أقل من (0.05)، وهي علاقة ذات دلالة إحصائية، أشارت إلى وجود علاقة حقيقية بين المتغيرين، حيث كلما ازداد توزيع الانتباه عند اللاعبين كان ذلك مدعاة للزيادة في سرعة رد الفعل (البدء).

5- علاقة تركيز الانتباه بسرعة رد الفعل (البدء) لسباق 100 م، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.654)، وبدلالة (0.029)، وهي أقل من (0.05)، وهي علاقة ذات دلالة إحصائية، أشارت إلى وجود علاقة حقيقية بين المتغيرين، حيث كلما ازداد تركيز الانتباه عند اللاعبين كان ذلك مدعاة لزيادة في سرعة رد الفعل (البدء).

6- علاقة حدّة الانتباه بمستوى الانجاز لسباق 200 م، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.601)، وبدلالة (0.050)، وهي أقل من (0.05)، وهي علاقة ذات دلالة إحصائية، أشارت إلى وجود علاقة حقيقية بين المتغيرين، حيث كلما ازدادت حدّة الانتباه عند اللاعبين كان ذلك مدعاة لزيادة في مستوى الإنجاز.

7- علاقة حدّة الانتباه بسرعة رد الفعل (البداء) لسباق 200 م، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.644)، وبدلالة (0.033)، وهي أقل من (0.05)، وهي علاقة ذات دلالة إحصائية، أشارت إلى وجود علاقة حقيقية بين المتغيرين، حيث كلما ازدادت حدّة الانتباه عند اللاعبين كان ذلك مدعاة لزيادة في سرعة رد الفعل (البداء).

وتفسر الدراسة السبب في وجود علاقة بين مظاهر الانتباه، وسرعة رد الفعل، وكذلك بينها وبين مستوى الانجاز لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط في سباقات 100م، 200م عدو، بأنّ هذه المظاهر لها تأثير في وصول العدائين إلى مستوى عالٍ من الأداء، وأنّه كلما كان للعداء درجة مرتفعة من هذه المظاهر (حدّة وتوزيع وتركيز) فأدائه يصبح جيداً، ومن السهل عليه الأداء خلال المنافسة بكل جد واجتهاد.

كما ترى الدراسة أنّ السبب في عدم وجود علاقة بين مظهر ثبات الانتباه، وسرعة رد الفعل (البداء)، وكذلك مستوى الإنجاز في السباقات الثلاث أنّها كانت معتدلة وغير مؤثرة على مستوى الإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط عينة الدراسة.

وهذا ما أشار إليه كل من محمد بطل عبد الخالق، وعبد الرحمن أحمد (1990م) (79)، التي تؤكد على أهمية مظهر حدّة الانتباه، وتركيز الانتباه لمتسابقى العدو، وكذلك تؤكد بأنّ الانتباه وسرعة رد الفعل من مميزات العدو، ومن هنا نجد أنّ العديد من مظاهر الانتباه التي تظهر على نجاح أداء اللاعبين في مختلف المواقف التنافسية كحدّة الانتباه، وتوزيع الانتباه، وتركيز الانتباه، وذلك اعتماداً على كيفية تطويرها بأحدث الأساليب العلمية، وبذلك تمت الإجابة على التساؤل السادس للدراسة.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1. الاستنتاجات.

5-2. التوصيات.

5-1- الاستنتاجات:

في ضوء الإجراءات العلمية التي انبثقت في الإجابات على تساؤلات الدراسة فالاستنتاجات التي تم التوصل إليها فهي:

1- هناك تقارب بين العدائين في زمن سرعة رد فعل البدء لمسابقات عدو المسافات القصيرة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لسرعة الاستجابة لدى العدائين في المسابقات (0.25) ثانية.

2- هناك تقارب بين العدائين في سرعة استجابة البدء لمسافة الخمسة أمتار الأولى لمسابقات المسافات القصيرة، حيث أن المتوسط الحسابي لزمن الخمسة أمتار لدى عينة الدراسة قد بلغ (1.35) ثانية.

3- المتوسط الحسابي لمستوى مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط كان متقارباً، إذ بلغ متوسط حدّة الانتباه (01، 26). وبلغ متوسط ثبات الانتباه (0.49)، وكذلك بلغ متوسط توزيع الانتباه (21، 13). وبلغ متوسط تركيز الانتباه (45، 11). وهذا يدل على تقارب مستوى الإنجاز الرقمي بين اللاعبين.

4- مستوى الإنجاز الرقمي لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط في المسابقات الثلاثة (100م - 200 م - 400م) عدو يتراوح ما بين (12.79 إلى 13.54).

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة.

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مظاهر الانتباه (قيد الدراسة) لدى عدائي المسافات القصيرة بين المسابقات (100م - 200م - 400م) عدو.

7- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين البدء، والخمسة أمتار الأولى بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة، ومستوى الإنجاز في مسابقات (100م - 200م - 400م) عدو.

5-2- التوصيات:

- 1- ضرورة التعرف على سرعة رد الفعل، ومظاهر الانتباه من قبل المدربين، وكذلك معرفة الفروق الفردية بين المتسابقين.
- 2- ضرورة الاهتمام بتنمية مظهر ثبات الانتباه، وسرعة رد الفعل لدى متسابقى العدو.
- 3- الاهتمام بالاستجابة الحركية كعنصر مهم من العناصر البدنية الخاصة في إعداد البرامج التدريبية في ألعاب القوى عامة، ومسابقات العدو خاصة.
- 4- ضرورة مرافقة الفرق الرياضية أخصائي نفسي إلى جانب المدرب للعمل متزامناً مع البرامج التدريبية.
- 5- يجب تدريب المتسابقين في أجواء مشابهة لأجواء السباقات من أجل تنمية مظاهر الانتباه، وسرعة الاستجابة عند البدء في عدو المسافات القصيرة.
- 6- إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وكبيرة؛ لغرض معرفة العلاقة الارتباطية بين بعض مظاهر الانتباه، والبدء، والإنجاز في ألعاب القوى.
- 7- الاهتمام بالجانب النفسي للعدائين أثناء التدريب.
- 8- التركيز على تنمية مظاهر الانتباه أثناء التدريبات، أو في المواسم التدريبية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية.

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
- 2- :: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010
- 3- :: التدريب الرياضي المعاصرة، الأسس الفسيولوجية، الخطط التدريبية، تدريب الناشئين، تدريب طويل المدى، أخطاء حمل التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012.
- 4- أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، 2012م.
- 5- أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 6- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.
- 7- :: النمو الحركي، مدخل للنمو المتكامل للطفل المراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 8- :: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- 9- :: علم النفس الرياضي المفاهيم، التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
- 10- اسعد رزق عبد الله: موسوعة علم النفس، دار الفكر العربي، عمان،

1998م.

11- إقبال رسمي مجيد: تركيز الانتباه وعلاقته بمستوى أداء الرمية الحرة
بكرة السلة، مجلة علمية تخصصية في مجال

الرياضة، جامعة الزاوية، 2004م.

12- الاتحاد الدولي لألعاب القوى: التحليل الزمني لنهاية 100م، بطولة العالم الثالثة،
طوكيو، 1991م.

13- :: قواعد المنافسة، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة،
2005م.

14- الصديق سالم الخبولي: علم النفس الرياضي، جامعة طرابلس، كلية التربية
الرياضية، مطبعة جامعة طرابلس، 2007م.

15- أمية علي خان: علم النفس، مطبعة العاني، بغداد،
1991م.

16- انتصار محمد عويد: قياس وتقويم زمن توقع الاستجابة الحركية للمهارات
الدفاعية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب
وتحليل المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية
التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001م.

17- إيمان شاكر محمد: الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات
الميدان والمضمار دار الفكر للطباعة والنشر،
عمان، 2000م.

18- إيمان عبد الأمير زعوان: قياس زمن رد الفعل في البداية وعلاقته بالإنجاز
في سباحة المسافات القصيرة، رسالة ماجستير غير
منشورة، جامعة بغداد، 1991م.

19- أيمن محمود عبد الرحمن: تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء
للناشئين في رياضة المصارعة، بمحافظة الميناء،

- رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية
جامعة المنيا، 1994م.
- 20- بسطويسي أحمد بسطويسي: أثر برنامج للتمرينات الخاصة على تنمية مرحلة
البدء والانطلاق لسباق 100م عدو، بحث منشور،
كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1989م.
- 21- :: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة،
1992م.
- 22- :: سباقات المضمار وسباقات الميدان، دار الفكر
العربي، القاهرة، 1997م.
- 23- :: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر
العربي، القاهرة، 1999م.
- 24- بطرس رزق الله: متطلّبات كرة القدم المهارية والبدنية، دار الفكر
العربي، القاهرة، 1994م.
- 25- توفيق فرج عبد الحميد: النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحوازر
والموانع، دار الوفاء الإسكندرية، 2004م.
- 26- جبار رحيمة الكعبي: تطوير سرعة الاستجابة في الألعاب الرياضية
المختلفة، مجلة علوم التربية الرياضية، الجامعة
القطرية، الدوحة، 2007م.
- 27- جدمي عمران شلش: علم وظائف الأعضاء، دار الوفاء، الجزائر،
1994م.
- 28- جميل صليبي: تطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في مستوى
الأداء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية
البدنية، جامعة بيروت، لبنان، 1997م.
- 29- حسين مردان عمر: دراسة مسحية لأزمة رد الفعل في فعاليات ألعاب

- الساحة والميدان عدو المسافات القصيرة، بحث منشور لبطولة أثينا 1997م، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العراق، 1999م.
- 30- حلمي المليجي: علم النفس المعاصر، دار النهضة العربية، بيروت، 2000م.
- 31- حميد رجب السويح: بعض مظاهر القدرة على الانتباه لدى حُكَّام الألعاب الجماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، 2005م.
- 32- خالد عبد المجيد عبد المجيد: تركيز الانتباه قبل أداء الإرسال بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1989م.
- 33- رامى كورتشـي: بناء أسلوب جديد لبدء العدو وتدريب السرعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة القادسية، العراق، 1992م.
- 34- ريسان خريط مجيد: موسوعة القياسات في الاختبارات والتربية الرياضية، دار النشر، البصرة، 1989م.
- 35- ريسان خريط مجيد: التحليل البيوكيميائي والفسولوجي في التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، البصرة، 1991م.
- 36- زاكـي درويش وعادل عبد الحافظ: فن العدو والتتابع، دار المعارف، القاهرة، 1997م.
- 37- سبهان محمود الزهيري: معايير تقويم مظاهر الانتباه لدى لاعبي التنس الأرضي المتقدمين، رسالة ماجستير، غير منشورة،

كلية التربية البدنية، جامعة الموصل، العراق،
1996م.

38- سليمان علي حسن و زكري محمد درويش: المعارف، القاهرة، 1997م. دار التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار

39- سعد محمد نصر الدين محسن: علاقة بعض أساليب زمن رد الفعل بالقدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 1996م.

40- شيماء أحمد عبد الوهاب: تطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في مستوى الأداء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1987م.

41- صريح محمد عبد الكريم: المرشد لتدريب ألعاب القوى، النجيف، دار العناء، 2014م.

42- صلاح علي قادوس: الأسس الحديثة في رياضة الملاكمة، دار المعارف، القاهرة، 1993م.

43- ضياء حمودة الخياط: تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات العقلية والأساسية للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2007م.

44- طلحة حسين حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة - القدرة - المرونة)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.

45- عادل محمد عبد الحفيظ: موسوعة ألعاب القوى، فن العدو والتتابعات، دار المعارف، القاهرة، 1999م.

- 46- عبد الرحمن عدسه المدخل إلى علم النفس، دار المعارف، القاهرة،
محي الدين توته : 1998م.
- 47- عبد الستار جبار عبد الصمد: فسيولوجية العمليات العقلية والرياضة (تحليل -
تدريب- قياس) دار الفكر والطباعة، عمان،
2000م.
- 48- عبد العزيز أحمد مقيدش: دليل مسابقات المضمار (تعليم - تدريب -
تحكيم)، دار الكتاب الوطنية، جامعة قاريونس،
بنغازي، 2008م.
- 49- عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية لتدريب الرياضي، الطيف لطباعة
والنشر، جامعة القادسية، دار الكتاب والوثائق،
2004م.
- 50- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، مطبعة شبرا، القاهرة،
1994م.
- 51- عبد المنعم المليجي: النمو النفسي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر،
بيروت، 1998م.
- 52- عزت عبد العظيم الطويل: معالم علم النفس المعاصر، دار المعرفة الجامعية،
الإسكندرية، 1999م.
- 53- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات تطبيقات، دار
المعارف، الإسكندرية 1990م.
- 54- علي الأمير: فلسجة النفس، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد،
2002م.
- 55- علي الفيتوري عبد الجليل: القانون الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية
الإقليمي، القاهرة، 1997م.
- 56- عنايات أحمد فرج: مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية، دار
الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
- 57- عويس علي الجبالي: ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، دار المعارف،

- القاهرة، 1989م.
- 58- :: التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، القاهرة، 2000م.
- 59- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، مطبعة عبد علي نصيف جامعة الموصل، 1982م.
- 60- :: إمكانية تدريب الفعل السمعي للحركة الصغيرة واختيار قدرة تحويل رد الفعل إلى حركة العضو الصغير والكبير (بداية من الجلوس) بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1986م.
- 61- :: موسوعة الميدان والمضمار، حواجز موانع، قفز، وثب، رمي قذف، ألعاب مركبة، دار الفكر العربي، عمان، 1998م.
- 62- :: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، عمان، 1998م.
- 63- :: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- 64- :: فن الأداء الحركي لفعاليات العدو، التتابع، الجري حواجز، الموانع، دار المطبوعات والنشر، طرابلس، 2000م.
- 65- كارل هاينزبا وزفلييد: قواعد ألعاب القوى في الميدان والمضمار، (ترجمة قاسم حسن حسين و أثير صبري)، بغداد، 1985م.
- 66- كمال جمال الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار

- الشروق للنشر، الجامعة الأردنية، 2004م.
- 67- لوســـــــــكوتنا " ك": تأثير رد الفعل على حركة البدء، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد، 1998م.
- 68- ليلي محمد الهنشيري: تأثير برنامج تمرينات صباحية بمصاحبة الموسيقى على تحسين التحمل الدوري التنفسي وبعض مظاهر الانتباه، رسالة ماجستير غير منشورة، من مركز البحوث والدراسات العليا، جامعة الزاوية، 2006م.
- 69- مانيـــــــــل كـــــــــورت: التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، مطبعة دار الكتاب، بغداد، 1987م.
- 70- محاسن حسن السيد: أثر برنامج مقترح لتنمية سرعة رد الفعل على مستوى أداء الحركات الهجومية الدفاعية في مادة السلاح لطالبات، دراسات وبحوث، القاهرة، جامعة حلوان، 1985م.
- 71- محجوب إبراهيم محجوب: تحديد العلاقات بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، 1999م.
- 72- :: العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، 2009م.
- 73- محسن محمد حمص: طرق وأساليب التدريس في التربية الرياضية، دار الهناء، جامعة الإسكندرية، 2015م.
- 74- محمد الشـــــــــحاب: تأثير برنامج التدريب العقلي على تحسين زمن رد الفعل للبدء المنخفض والمستوى الرقمي لمسابقات 100م عدو، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة

الإسكندرية، 2009م.

75- محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، جامعة حلوان، 1995م.

76- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، وعبد النبي جمال: القاهرة، 1996م.

77- محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، جامعة حلوان، 1999م.

78- :: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.

79- محمد بطل عبد الخالق: مظاهر الانتباه وعلاقتها بسرعة رد الفعل وعبد الرحمن أحمد ظفر: والمستوى الرقمي (100) المجلة العلمية للتربية الرياضية جامعة حلوان، 1990م.

80- محمد حسن المندلأوي: الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى، مطابع التعليم العالي، الموصل، 1985م.

81- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992م.

82- :: علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، 1997م.

83- :: موسوعة الاختبارات النفسية لرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.

84- :: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.

85- :: نفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002م.

86- محمد حميد سراي: برنامج تدريب مركب وتأثيره على بعض القدرة

- البدنية الخاصة ومستوى الانجاز لمتسابقى
(100م) عدو، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية
التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية،
2016م.
- 87- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر
العربي، القاهرة، 1987م.
- 88- :: القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر
العربي، القاهرة، 2001م.
- 89- محمد طلحت إبراهيم: تأثير برنامج مقترح على زمن رد الفعل، للكلمات
المستقيمة، للملاكمين مجلة التربية الرياضية،
1990م.
- 90- محمد عبد العليم الجبيري: تأثير أسلوب التدريب المختلط بحملين مختلفين
على المستوى الرقمي لمتسابقى 100م عدو، رسالة
ماجستير، غير منشورة، جامعة المنصورة،
2012م.
- 91- محمد عبد الغني عثمان: موسوعة ألعاب القوى، تكتيك، تدريب، تعليم،
تحكيم، دار القلم للنشر و التوزيع، الكويت،
1990م.
- 92- محمد عطية الأبراشي: علم النفس التربوي، الدار القومية للطبعة والنشر،
وحامد عبدالقادر القاهرة، 1989م.
- 93- محمد علي عثمان: الموسوعة الرياضية في الميدان والمضمار، دار
القلم، الكويت، 1990م.
- 94- محمد مختار متولي: مبادئ علم النفس، دار المعارف، السعودية،
محمد إسماعيل إبراهيم: 1998م.
- 95- محمد لطفى طه: خصائص تطوير دقة رد الفعل على هدف متحرك
لدى ممارسي بعض الألعاب الجماعية وغير

- الممارسين للنشاط الرياضي من التلاميذ المرحلة
الإعدادية من (12 - 16) سنة، المؤتمر العلمي
الثالث، جامعة الإسكندرية، 1997م.
- 96- محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي،
القاهرة، 2001م.
- 97- محمد وجيه سكر: دراسة مقارنة لمظاهر الانتباه لمبارز الأسلحة
الثلاثة بكل من جمهورية مصر العربية، والمملكة
العربية السعودية، مجلة بحوث التربية الرياضية
الزقازيق، 1986م.
- 98- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية المنافسة الرياضية، المجلس الأعلى
للشباب والرياضة قطاع إعداد القادة، القاهرة،
1995م.
- 99- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعليم الحركي، دار الثقافة، عمان،
2002م.
- 100- مصطفى باهي سميرجا: سيكولوجية التفوق الرياضي لتنمية المهارات
العقلية، مكتبة النهضة المصرية، 1999م.
- 101- مصطفى حسين إبراهيم ومحمد محمود درويش: مظاهر الانتباه لدى لعبي بعض الأنشطة
الرياضية، المجلة العلمية لتربية الرياضية، جامعة
حلوان، القاهرة، 1989م.
- 102- معيوف ذنون حنتوش: علم النفس الرياضي، وزارة التعليم العالي، جامعة
الموصل، 1987م.
- 103- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى
المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.
- 104- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي،

القاهرة، 2001م.

105· ممدوح محمد بيومي: دراسة تحليلية مقارنة لمتغيرات السرعة بين لاعبي

المنتخب المصري وأفضل لاعبي العالم في سباق

100م عدو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية

التربية البدنية، جامعة حلوان، القاهرة، 1998م.

106· ناهد أنور الصباغ: الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدني

والمهاري والخططي للرياضيين، منشأة المعارف،

القاهرة، 2007م.

107· هديل محمود عصر: برنامج تدريبي باستخدام البرمجة العقلية الإيجابية

في تحسين المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب

العالي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة

الإسكندرية، 2014م.

108· نوال إبراهيم شلتوت: طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية، مطبعة

الإشعاع جامعة الإسكندرية، 1999م.

109· هشام أحمد سليمان: علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية

الحرّة بكرة السلة رسالة ماجستير، غير منشورة،

كلية التربية البدنية، جامعة بغداد، 1988م.

110· وجيه محمد محبوب: علم الحركة، مطابع جامعة الموصل، الموصل،

1990 م.

111·: التحليل الحركي، مطبعة التعليم العالي، بغداد،

1995م.

112· وديع ياسين التكريتي: زمن الانتباه قبل أداء بعض فعاليات ألعاب الساحة

والميدان للرجال، مجلة القادسية، العراق، 1995م.

113· يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، دار المعارف، معهد إعداد

القادة، الرياض، 1990م.

114· يوسف علي مراد: مبادئ علم النفس العام، دار المعارف، القاهرة،

1989م.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

- 115- Ballrelch, R: Weitsprung – analuf, Sportverlag berlin, 1994.
- 116- Bartusk, B: Stude Of the verlatims in sprint, Starting, der. L.A, 25 (English Tromsiatim, 1996).
- 117- Bortow, v: An optimal starting position inj. jJar verced sprints and relays los Atos, tafnews press, ing, 1995.
- 118- Bunn, j. w.: Scientific principles of coaching N.j. Engle wood, Liffs, prentice – Hall, Lu, 1996.
- 119- Drew Harrison: Biomechanics of the Sprint the Tom Comgns University of Limerick, Irland 2009.
- 120- Haitik, k: Leichtatheltikinderschule, volkUnd wissen, volkseigener Verlag, Berling, 1990.
- 121- HelmarHommel: NSA photosequence 23. Sprint start. Newstudies in athletics by LAAF (7: 4). PP 73-77, 1992.
- 122- Lorentz, H.: Der GE sundheits wert der. Sport arten, Verlage stuttgart, 1996.
- 123- Makarow, A.N.: probleme des technik – training im Spiten sportln: Leistungessport, Berlin, 1975.

- 124– Marlene. j. Adrian and John. M. cooper: Biomechanics of running Biomechanics of human movement. Pp 295– 310. 1995.
- 125– Mer0. A. Komi: Force time characteristics and Running velocity of mala sprinters during The acceleration phase of sprinting Research quarterly for exercise and sport. 59 (2) 94– 98. 1988.
- 126– Mila CohET.All: The spnini start: Biomechanical Analysis Of kinematics, Dynamics and electromyoGraphy parameters in Athletics, NO3, PP 29 –38,2007.
- 127– Pasquale Bellotti: A few aspects of the theory andPractice of speed development. New studies in Athletics dyIAAF 6: 1; 21–25. 1991
- 128– Rainer martens: Robin rearly, daman burton, competitive Anxiety in sport, human kinetics books.champing Illinois, U.S.A 2002.
- 129– Remikorchemny: A new concept for sprint start and Acceleration training. New studies in athletics By IAAf (7;4) pp65–72. 1992.
- 130– Sale. D.: Neural adaptations to strength training in Strength and power in sport. P. V. Komi(Ed) London Blackwell. 1991.

ثالثاً: مراجع من شبكة المعلومات الدولية

131- Mc Nab D.: Mental skills training.

http://www.usra.org/usra/pubetre_guide/mental.htm.1999.

29-05-2014.

المرفقات

- مرفق (1) رسالة إلى اتحاد ألعاب القوى بالمنطقة الغربية.
- مرفق (2) استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم مظاهر الانتباه.
- مرفق (3) استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة.
- مرفق (4) استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس زمن البدء المتمثلة في (سرعة رد الفعل (البدء) والخمسة أمتار الأولى.
- مرفق (5) أسماء السادة الخبراء المتخصصين في مجال ألعاب القوى وعلم النفس الرياضي والتدريب الرياضي.
- مرفق (6) مظاهر الانتباه المستخلصة نتيجة لآراء الخبراء والتي تقيس البدء والإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة.
- المرفق (7) الاختبارات المستخلصة لمظاهر الانتباه نتيجة لآراء الخبراء والتي تقيس البدء والإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة.
- المرفق (8) الاختبارات المستخلصة نتيجة لآراء الخبراء، و التي تقيس البدء والخمسة أمتار الأولى لدى عدائي المسافات القصيرة.

رقم (1)

المرفق (2)

كلية: التربية البدنية والرياضة بالزاوية

مكتب: الدراسات العليا والتدريب

قسم: التدريب الرياضي - ألعاب القوى

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم مظاهر الانتباه

السيد / الدكتور.....

تحية طيبة،،،،،،،،،، وبعد

تقوم الطلبة أشويخة مسعود أبوجناح بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في ألعاب القوى بعنوان: البدء وبعض مظاهر الانتباه وعلاقتهما بالإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة "الفئة الأواسط" ونظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها وعهدناه بكم من خبرة علمية في هذا المجال، لذا تأمل الباحثة من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي في مظاهر الانتباه التي تتناسب مع عينة البحث وحذف أو تعديل أو إضافة أي مظهر ترونه مناسب لهدف البحث.

ولا يسعنا سوى تقديم الشكر مقدماً للمساهمة الإيجابية، ورأيكم الذي سيثري هذا البحث.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الاسم.....

التخصص.....

الدرجة العلمية.....

عدد سنوات الخبرة.....

التوقيع.....

التاريخ.....

رأي الخبير			مظاهر الانتباه	ت
غير مناسب	إلى حد ما	مناسب		

			تركيز الانتباه	-1
			تشتت الانتباه	-2
			حدّة (شدة) الانتباه	-3
			توزيع الانتباه	-4
			تحويل الانتباه	-5
			ثبات الانتباه	-6
			حجم الانتباه	-7

رأي الخبير		الاختبارات		مظاهر الانتباه
غير مناسب	مناسب			
		اختبار التصحيح "بوردين انفيموف"	-1	حدّة الانتباه
		اختبار شبكة تركيز الانتباه تصميم "دورثي هاريس"	-2	
		اختبار "لاندولتا" للحلقات	-3	

ت	إضافة ما ترونه مناسباً
-1	
-2	
-3	

		اختبار التصحيح "بوردين انفيموف"	-1	ثبات الانتباه
		اختبار شبكة تركيز الانتباه تصميم: "دورثي هاريس"	-2	
		اختبار "لاندولتا" للحلقات	-3	

ت	إضافة ما ترونه مناسباً
-1	
-2	
-3	

رأي الخبير		الاختبارات		مظاهر الانتباه
غير مناسب	مناسب			
		اختبار التصحيح "بوردين انفيموف"	-1	تحويل الانتباه
		اختبار شبكة تركيز الانتباه تصميم "دورثي هاريس"	-2	
		اختبار "لاندولتا" للحلقات	-3	

ت	إضافة ما ترونه مناسباً
-1	
-2	
-3	

		اختبار التصحيح "بوردين انفيموف"	-1	توزيع الانتباه
		اختبار شبكة تركيز الانتباه تصميم: "دورثي هاريس"	-2	
		اختبار "لاندولتا" للحلقات	-3	

ت	إضافة ما ترونه مناسباً

	-1
	-2
	-3

رأي الخبير		الاختبارات		مظاهر الانتباه
غير مناسب	مناسب			
		اختبار التصحيح " بوردن انفيمواف "	-1	تركيز الانتباه
		اختبار شبكة تركيز الانتباه تصميم " دورثي هاريس "	-2	
		اختبار " لاندولتا " للحلقات	-3	

ت	إضافة ما ترونه مناسباً
-1	
-2	
-3	

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات	ت
	غير موافق	إلى حد ما	موافق		
				<p>اختبار مظاهر الانتباه</p> <p>الاختبار الأول: حدّة الانتباه.</p> <p>يعطى المتسابق نموذج الاختبار (بحيث يكون ظهر النموذج لأعلى، والحروف لأسفل) وعند الأذن يقلب النموذج، ويتم تشغيل ساعة الإيقاف. تعليمات الاختبار:</p> <p>على المتسابق أن يضع خطأً مائلاً (/) على حرفي " BC</p> <p>في النموذج لمدة دقيقة واحدة، والتي يحددها المختبر بكلمة "قف"، وعند سماع المتسابق لهذه الكلمة يضع علامة رأسية (ا) بجانب آخر حرف وصل إليه.</p> <p>تصحيح الاختبار</p> <p>يتم تصحيح اختبار الانتباه باستخدام المعادلة التالية:</p> $U = \frac{C - W}{O + C} \times A$ <p>حيث:</p> <p>A = عدد الحروف CB التي وصل إليها المتسابق في الدقيقة</p> <p>C = عدد حروف BC التي شطبها المتسابق في الدقيقة بطريقة الصحيحة</p> <p>W = عدد الحروف التي شطبها المتسابق خطأً</p> <p>O = عدد الحروف BC التي شطبها المتسابق في الجزء المنظور كلما ارتفعت U ازداد مستوى</p>	أولاً

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات	ت
	غير موافق	إلى حد ما	موافق		
				<p>حدّة انتباه المتسابق.</p> <p>الاختبار الثاني: ثبات الانتباه</p> <p>نفس الإجراء المتبع في حدّة الانتباه، ولكن الزمن يكون دقيقتين.</p> <p>تصحيح الاختبار.</p> <p>تستخدم المعادلة التالية:</p> $A = \frac{C - B}{C + D}$ <p>حيث:</p> <p>C: عدد الحروف التي شطبها المتسابق بالطريقة الصحيحة.</p> <p>B: التي شطبها المتسابق بطريقة الخاطئة عدد الحروف.</p> <p>D = عدد الحروف التي لم يشطبها المفحوص.</p> <p>وكما ارتفعت قيمة A ازداد مستوى ثبات الانتباه</p> <p>ثالثاً: تحويل الانتباه</p> <p>يتم وضع علامة (/) على الحرفين CX ثم الحرفين BC وزمن الاختبار دقيقتان</p> <p><u>تعليمات الاختبار:</u></p> <p>عند الأذن بالإجابة يضع المفحوص علامة الشطب (/) على دقيقة ثم عند سماع كلمة (شرطة) يضع لمدة 0.5CX الحرفين ويبدأ في وضع علامة الشطب (/) على ((علامة راسية</p>	

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات	ت
	غير موافق	إلى حد ما	موافق		
				<p>لمدة 0.5 ق ثم يعاد الإجراء مرة أخرى من BC الحرفين البداية طريقة تصحيح الاختبار المشطوبة بطريقة صحيحة في CX الحدة الأولى: عدد حروف الـ 30 ثانية. الأولى المشطوبة بطريقة الصحيحة في لـ BC الحدة الثانية: عدد الحروف 30 ثانية الثانية المشطوبة بطريقة الصحيحة في CX30 الحدة الثالثة: عدد الحروف ثانية الثالثة المشطوبة بطريقة صحيحة في BC30 الحدة الرابعة: عدد الحروف ثانية الرابعة وبعد ذلك تحسب دلالة تحويل الانتباه في المعادلة التالية:</p> $N = \frac{M + H + O}{3}$ <p>حيث: N=دلالة تحويل الانتباه M=الفرق بين صافي العمل في الحدة الأولى والثانية H=الفرق بين صافي العمل في الحدة الثانية</p>	

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات	ت
	غير موافق	إلى حد ما	موافق		
				<p>والثالثة $O=$ الفرق بين صافي العمل في الحدة الثالثة والرابعة وكلما انخفضت قيمة الدلالة ارتفع مستوى تحويل الانتباه رابعاً: توزيع الانتباه: عند الأذن بالإجابة يبدأ المتسابق في وضع علامة الشطب (/) وزمن AN ووضع خط أسفل () الحرفين BC على الحرفين الاختبار دقيقتين. تعليمات الاختبار على المتسابق أن يتذكر عدد دقات الرقاص الموسيقى منذ الإذن بالإجابة حتى الإشارة بالتوقف، ويكتب عدد دقات في الجانب الأيمن أعلى النموذج. وفي نفس الوقت يستمر في وضع علامتي الشطب (/) () منذ الأذن بالإجابة حتى الإشارة بالتوقف ليضع خطأ رأسياً عند آخر علامة شطب وصل إليها. طريقة التصحيح: يحسب الحروف BC المشطوبة بطريقة صحيحة (/) ويرمز لها بـ 3U يحسب عدد الحروف AN المشطوبة بطريقة صحيحة (.) ويرمز لها بـ 4U ثم تستخرج دلالة توزيع الانتباه بالمعادلة التالية:</p>	

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات	ت
	غير موافق	إلى حد ما	موافق		
				$C = \frac{U3 - U4}{U3 + U4} \times 100$ <p>خامساً: تركيز الانتباه</p> <p>نفس اختبار وتعليمات حدة الانتباه مع إضافة مثير ضوئي كل 5 ثواني منذ بداية الإجابة، ويتكرر ظهور هذا المثير الضوئي الذي ينبعث من لمبة كهربائية قوتها 40 وات موضوعة في مجال رؤية المفحوص وعلى بعد متر واحد منه - 12 مرة (12 ومضة ضوئية) طريقة التصحيح:</p> <p>تستخرج دلالة التركيز بالمعادلة التالية:</p> $C = U1 - U2$ <p>حيث:</p> <p>U1 = عدد حروف BC التي شطبها المتسابق بطريقة صحيحة دون مثير ضوئي.</p> <p>U2 = عدد حروف BC التي شطبها المفحوص بطريقة صحيحة في وجود مثير ضوئي</p> <p>كلما انخفضت الدلالة أرتفع مستوى تركيز الانتباه</p> <p>ثانياً: اختبار شبكة تركيز الانتباه</p> <p>موصفات الاختبار</p> <p>يستخدم هذا الاختبار الذي يطلق عليه اختبار " شبكة تركيز الانتباه " لقياس قدرة اللاعب على تركيز الانتباه ومدة هذا الاختبار دقيقة واحدة فقط ويطلب من المتسابق أن يضع شرطة (/) على</p>	

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات	ت
	غير موافق	إلى حد ما	موافق		
				<p>أكبر عدد من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده القائم بالاختبار</p> <p><u>تعليمات الاختبار:</u></p> <p>عند تحديد رقم البدء بالرقم (17) على سبيل المثال فينبغي على الشخص المختبر أن يقوم بوضع شرطة (/) على الرقم (18) ومن ثم الرقم (19) وهكذا وعدم محاولة وضع إشارة (/) على الرقم (19) أولاً ثم (19) ثانياً.</p> <p>تصحيح الاختبار</p> <p>يتم التصحيح بإحصاء الأرقام التي قام الرياضي بشطبها بطريقة صحيحة في غضون مدة دقيقة محددة لإجراء الاختبار ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة وكلما ارتفعت درجات الرياضي دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه.</p> <p>ثالثاً: اختبار حلقات لاندون</p> <p>يتكون الاختبار من جدول يحتوى على 660 دائرة لها فتحة معينة في اتجاه عقارب الساعة، وهذه العلامات تشبه إلى حد كبير علامات كشف حدة الأبصار ولكن صغيرة الحجم جداً.</p> <p>هذه الحلقات موزعة</p> <p>في اتجاهات مختلفة بنسبة 1:08</p> <p>تعليمات الاختبار</p> <p>يعطي اللاعب الجدول به علامات ويطلب منه</p>	

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات	ت
	غير موافق	إلى حد ما	موافق		
				<p>شطب كل العلامات حتى نهاية الجدول التي لها فتحات معينة في اتجاه محورة وليكن (الفتحة في اتجاه الساعة 9) ويحتسب الوقت الذي يقطعه اللاعب في شطب هذه العلامات حتى نهاية الجدول، ويتم عد العلامات الصحيحة المشطوبة، ويتم التقدير عن طريق حساب العلامات التي لم تشطب والعلامات الخطاء، وهذا يعبر عن حدة الانتباه بالمعادلة التالية:</p> $S = \frac{358.8 - 2.807 n}{T}$ <p>S = حدة الانتباه</p> <p>علامات الخطأ والعلامات التي لم يشطب عليها n=</p> <p>الزمن الذي يستغرقه اللاعب في شطب العلامات T=</p> <p>الاختبار الثالث: اختبار التنظيم الإدراكي وتركيز الانتباه</p> <p>يتكوّن الاختبار من شبكة من الخطوط السوداء المتقاطعة مطبوعة داخل مستطيل على ورقة بيضاء يبلغ عددها (25) خطأً، ولكل خط رقم متسلسل على يسار المستطيل، ويبدأ الترقيم من الأعلى إلى الأسفل وعلى المتسابق أن يتبع كل خط من الجانب الأيسر، ويكتشف أين ينتهي في الجانب الأيمن، ويكتب في المربع الصغير على الجانب الأيمن الرقم المقابل للخط المدون عند</p>	

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات	ت
	غير موافق	إلى حد ما	موافق		
				بدايته والاختبار معد بزمن قدره (5) دقائق ويمكن إجراء بطريقة فردية أو جماعية ويصلح للأعمار (5) سنوات فأكثر.	

المرفق (4)

التربية البدنية وعلوم الرياضة

مكتب الدراسات العليا والتدريب

قسم: التدريب الرياضي.

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد اختبار لقياس "البدء لدى عدائي المسافات القصيرة"

السيد/ الدكتور-----

تحية طيبة،،،،،،وبعد

تقوم الطالبة أشويخة مسعود أبو جناح بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في ألعاب القوى بعنوان: "البدء وبعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بالإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة". ونظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها، وما عهدناه بكم من خبرة علمية في المجال، لذا تأمل الدارسة من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي في الاختبارات التي تقيس البدء لدى عدائي المسافات القصيرة، وحذف أو تعديل أو إضافة أي اختبار ترونه مناسباً لأفراد العينة وهدف البحث.

ملاحظة: الاستمارة مرفقة بشرح للاختبارات كاملة.

ولا يسعنا سوى تقديم الشكر مقدماً للمساهمة الإيجابية ورأيكم الذي سيثري هذا البحث.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الاسم.....

التخصص.....

الدرجة العلمية.....

عدد سنوات الخبرة.....

التوقيع.....

التاريخ.....

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبار لقياس "البدء لدى عدائي المسافات القصيرة

الملاحظات	درجات الأهمية النسبية					الاختبارات	ت
	5	4	3	2	1		
						اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	1
						اختبار نيلسون للسرعة الحركية	2
						اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع بالقدم	3
						اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع باليد	4
						اختبار دفع المكعبات لقياس زمن رد الفعل الحركي	5
						اختبار الاستجابة الأربعة اتجاهات	6
						اختبار زمن الاستجابة بطريقة الاتجاهين	-7
						اختبار زمن رد الفعل باستخدام جهاز قياس رد الفعل	-8
						كاميرا تصوير ذات تقنية عالية نوع سوني تردد 50 كادر	-9

الاختبارات التي تقيس البدء لدى عدائي المسافات القصيرة

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات
	غير موافق	إلى حدا ما	موافق	
				<p>اختبارات قياس البدء</p> <p>الاختبار الأول: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية</p> <p><u>الغرض من الاختبار</u></p> <p>قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لاختبار المثير</p> <p><u>الأدوات اللازمة</u></p> <p>منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20 م)، وعرض (2م)، ساعة إيقاف الكترونية، شريط قياس.</p> <p>الإجراءات: تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط والآخر (6.40م) وطول الخط (1م)</p> <p><u>وصف الأداء</u></p> <p>يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المُحكّم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين، وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلاً يمسك المُحكّم بساعة إيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعيه إمّا ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري</p>

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات
	غير موافق	إلى حدا ما	موافق	
				<p>بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (6.40م) وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح ويقوم المُحكِّم بإيقاف الساعة، وإذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فالمُحكِّم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه، ويصل إلى خط الجانب الصحيح يعطي المختبر (6) محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى (20) ثانية وبواقع ثلاث محاولات في كل جانب تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد ست قطع من الورق المقوى موحد الحجم واللون ويكتب على ثلاثة منها كلمة يسار وعلى الثلاثة الأخرى كلمة يمين، ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس، ثم تسحب بدون النظر إليها.</p> <p><u>شروط الاختبار</u></p> <p>يعطي لكل مختبر عدداً من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الأساسية وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار.</p> <p>يجب على المُحكِّم أن يتدرب على إشارة البدء، وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة بنفس الوقت.</p> <p><u>التسجيل</u></p> <p>• يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة.</p>

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات
	غير موافق	إلى حدا ما	موافق	
				<p>• درجة المختبر هي متوسط المحاولات الستة.</p> <p>الاختبار الثاني: اختبار نيلسون للسرعة الحركية</p> <p><u>الغرض من الاختبار:</u></p> <p>قياس الربط بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للذراعين.</p> <p><u>الأدوات:</u></p> <p>مسطرة نيلسون المدرجة لحساب الوقت، منضدة وكروسي، طباشير أو شريط قياس</p> <p><u>وصف الأداء:</u></p> <p>يجلس المختبر على كرسي مواجهاً للمنضدة واضعاً الكفين مواجهتين على حافتها.</p> <p>توضع اليدين على خطين يحددان بطباشير على حافة المنضدة المسافة بينهما (30 سم).</p> <p>يمسك المُحَكِّم مسطرة نيلسون المدرجة من طرفها العلوي بحيث تصبح معلقة في وضع عمودي وبحيث تكون في منتصف المسافة بين راحتي يدي المختبر</p> <p>يقوم المُحَكِّم بتحديد الخط القاعدي للمسطرة المدرجة أو نقطة البدء في الاختبار، وهذه النقطة تكون في مستوى الحدود العليا ليدي المختبر.</p> <p>وبعد أن يعطي المُحَكِّم إشارة الاستعداد للاختبار وهي استعداد: يقوم بترك المسطرة المدرجة تسقط لأسفل خارج حافة المنضدة، وعندها يحاول المختبر إيقافها عن طريق تحريك اليدين معاً بأقصى سرعة ممكنة.</p>

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات
	غير موافق	إلى حدا ما	موافق	
				<p>يجب على المختبر عدم تحريك اليدين لأعلى أو لأسفل، وذلك عند محاولته إيقاف المسطرة بتحريك اليدين معاً يعطي المختبر (20) محاولة متتالية</p> <p><u>تعليمات الاختبار:</u></p> <p>يجب التأكد من المسافة بين اليدين تساوي دائماً (30) سم في كل محاولة من محاولات الاختبار يجب وضع علامة صغيرة على المنضدة تكون في منتصف المسافة بين الخطين، وتستخدم هذه العلامة لتسهيل تعيين مكان المسطرة المدرجة قبل تركها تسقط</p> <p><u>إدارة الاختبار:</u></p> <p>مُحكّم: يقوم بإدارة الاختبار</p> <p>مسجّل: يقوم بتسجيل النتائج</p> <p><u>حساب الدرجات:</u></p> <p>درجة الاستجابة الحركية تقرأ على مسطرة نيلسون المدرجة، وتحددها النقطة الموازية لمستوى حدود اليدين من أعلى بعد مسك المسطرة تسجّل درجات المحاولات العشرين، ثم ترتيب الدرجات تنازلياً أو تصاعدياً، ويستبعد الربع الأعلى والربع الأدنى كقيم متطرّفة، ثم يحسب متوسط عشرة محاولات التي تقع بين الربعين.</p> <p>ثالثاً: اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع للقدم</p> <p><u>الغرض من الاختبار:</u></p>

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات
	غير موافق	إلى حدا ما	موافق	
				<p>قياس سرعة زمن الرجع التي تستجيب بها القدم لمثير مرئي</p> <p><u>الأدوات الأزمة:</u></p> <p>مسطرة نيلسون المدرّجة، منضدة أو مقعد سويدي يوضع بجانب الحائط وعلى مسافة حوالي (5، 2). سم</p> <p><u>وصف الاختبار:</u></p> <p>يجلس المختبر على المنضدة أو المقعد السويدي ماداً إحدى قدميه بدون حذاء بحيث يواجه مشط القدم الحائط ويكون على بعد (3) سم منها</p> <p>ترتكز القدم بالعقب على المنضدة وبحيث يكون العقب على مسافة حوالي (5) سم من حافة المنضدة</p> <p>يمسك المُحكّم المسطرة المدرّجة ملاصقة للحائط بحيث تكون محصورة بين الحائط والقدم، مع ملاحظة أن يكون الخط القاعدي للمسطرة مواجهاً لمقدّمة مشط القدم.</p> <p>يركّز الخبير نظره على المنطقة المدهونة باللون الأسود، والتي تسمّى بمنطقة تركيز النظر، وهي المنطقة التي تقع أسفل يد المُحكّم.</p> <p>عندما تسقط المسطرة يقوم المختبر بإيقافها بالضغط عليها بالمشط في اتجاه الحائط.</p> <p>لكل مختبر (20) محاولة متتالية</p> <p><u>تعليمات الاختبار:</u></p>

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات
	غير موافق	إلى حدا ما	موافق	
				<p>يجب على المختبر عدم النظر إلى يد المُحَكِّم، وإنما يجب تركيز النظر على المنطقة المدهونة باللون الأسود.</p> <p>يجب على المختبر عدم تحريك اليد لأعلى أو لأسفل بينما هو يحاول إيقاف سقوط المسطرة.</p> <p>يعطى كل مختبر (20) محاولة متتالية، ويجب أن يسبق كل محاولة إعطاء الأمر للاستعداد لها وذلك بأن ينادي المُحَكِّم بكلمة استعد:</p> <p>يجب تهيئة بيئة المختبر بصورة تمكن المختبر من التركيز.</p> <p>الفترة الزمنية بين إعطاء الأمر استعد: وبين ترك المسطرة تسقط مهمة جداً، وطول هذه الفترة الزمنية يجب أن يكون متغيراً من محاولة لأخرى حتى يمنع المختبر من التعود على نمط ثابت من الاستجابة، ومن ناحية أخرى فهذه الفترة الزمنية يجب ألا تقل عن (1.5) ثانية ولا تزيد عن (2) ثانية فالمختبر يفقد حالة الاستعداد والتركيز المطلوب لأداء الاختبار.</p> <p>من أهم تقنين هذا الاختبار هو عدم إعطاء نمط ثابت من الأوامر لأداء المحاولات المختلفة بمعنى آخر ألا تكون الفترة الزمنية بين إعطاء الأمر: استعد، وبين ترك المسطرة فترة ثابتة لجميع المحاولات.</p> <p>عندما يبدأ المختبر الأداء قبل انتهاء المُحَكِّم من إعطاء الأمر: استعد، تستبعد المحاولة من العدد</p>

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات
	غير موافق	إلى حدا ما	موافق	
				<p>المقرر للاختبار وهو: 20 محاولة.</p> <p>يجب على المُحَكِّم التأكد بأنَّ المختبر لا يلمس المسطرة المدرجة بالإبهام أو السبابة قبل بدء الاختبار.</p> <p>على المختبر أن يراعي المسافة بين الإبهام والسبابة فلا يجب أن تزيد عن (1.5)سم</p> <p><u>إدارة الاختبار:</u></p> <p>مُحَكِّم: يقوم بإدارة الاختبار</p> <p>مسجِّل: يقوم بتسجيل النتائج</p> <p>حساب الدرجات:</p> <p>زمن الرجوع لكل محاولة هو الخط الذي يقع أعلى نهاية مشط القدم عندما تضغط القدم على المسطرة على الحائط.</p> <p>يستبعد الربيع الأعلى والربيع الأدنى من المحاولات، وتحسب درجة المختبر بحساب متوسط درجات المحاولات العشر المحصورة بين الربيعين الأعلى والأدنى.</p> <p>الاختبار الرابع: اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد</p> <p><u>غرض الاختبار</u></p> <p>قياس سرعة زمن الرجوع التي تستجيب بها اليد لمثير مرئي</p> <p><u>الأدوات اللازمة:</u></p>

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات
	غير موافق	إلى حدا ما	موافق	
				<p>مسطرة نيلسون المدرّجة لحساب زمن الرجح، منضدة، كرسي.</p> <p><u>وصف الاختبار</u></p> <p>يجلس المختبر على الكرسي ثم يقوم بوضع الساعد واليد على المنضدة في وضع مريح بحيث تكون اليد بارزة عن حافة المنضدة بمسافة تتراوح ما بين 8 - 10 سم وبحيث يواجه الإبهام السبابة في وضع أفقي يمسك المُحكّم المسطرة من طرفها العلوي، ثم يقوم بوضعها في وضع التعلق بين إبهام وسبابة المختبر، مع ملاحظة أن يكون خط التدرّج الأول للمسطرة في مستوى أعلى الإبهام مباشرة.</p> <p>يوجه المختبر نظره مباشرة على المنطقة المدهونة باللون الأسود (منطقة تركيز النظر) وهي المنطقة المحصورة بين الخطي الرقمين (120 - 130).</p> <p>ينبّه على المختبر أن يمسك المسطرة بسرعة بالقبض عليها بالإبهام والسبابة وذلك لحظة أن يتركها المُحكّم تسقط لأسفل</p> <p><u>تعليمات الاختبار:</u></p> <p>يجب على المختبر عدم النظر إلى يد المُحكّم، وإنما يجب تركيز النظر على المنطقة المدهونة باللون الأسود.</p> <p>يجب على المختبر عدم تحريك اليد لأعلى أو لأسفل بينما هو يحاول إيقاف سقوط المسطرة.</p>

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات
	غير موافق	إلى حدا ما	موافق	
				<p>يعطي كل مختبر (20) محاولة متتالية إعطاء الأمر للاستعداد لها، وذلك ينادي المُحَكِّم بكلمة: استعد يجب تهيئة الاختبار بصورة تمكِّن المختبر من التركيز.</p> <p>يعطى كل مختبر ثلاث أو أربع محاولات خارج القياس لفهم التعليمات و إجراءات الاختبار وبما يجعله يألف الاختبار</p> <p>الفترة الزمنية بين إعطاء الأمر: استعد، وبين ترك المسطرة تسقط هامة جداً، وطول هذه الفترة الزمنية يجب أن يكون متغيراً من محاولة لأخرى حتى يمنع المختبر من التعوُّد على نمط ثابت من الاستجابة، ومن ناحية أخرى فهذه الفترة الزمنية يجب ألا تقل عن (1.5) ثانية فالمختبر لا يكون مستعداً تماماً لأداء الاختبار، كما تبين أيضاً أن زيادة الفترة الزمنية عن (2) ثانية فالمختبر يفقد حالة الاستعداد والتركيز المطلوب لأداء الاختبار</p> <p>من أهم شروط تقنين الاختبار هو عدم إعطاء نمط ثابت من الأوامر لأداء المحاولات المختلفة، وبمعنى آخر ألا تكون الفترة الزمنية بين إعطاء الأمر: استعد، وبين ترك المسطرة فترة ثابتة لجميع المحاولات.</p> <p>عندما يبدأ المختبر الأداء قبل انتهاء المُحَكِّم من إعطاء الأمر: استعد. تستبعد المحاولة من العدد المقرر للاختبار وهو (20) محاولة.</p>

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات
	غير موافق	إلى حدا ما	موافق	
				<p>يجب على المُحكِّم أن يتأكد من أنَّ المختبر لا يلمس المسطرة المدرجة بالإبهام أو السبابة قبل بدء الاختبار يختار المختبر إحدى يديه لتنفيذ الاختبار، وذلك في حالة ما إذا كان الغرض من الاختبار هو قياس زمن رد الفعل ليد واحدة فقط.</p> <p>على المختبر أن يراعي أن المسافة بين الإبهام والسبابة لا يجب أن تزيد عن (5، 2) سم.</p> <p><u>إدارة الاختبار:</u></p> <p>مُحكِّم: يقوم بإدارة الاختبار</p> <p>مسجِّل: يقوم بتسجيل النتائج</p> <p><u>حساب الدرجات:</u></p> <p>عندما يتمكن المختبر من مسك المسطرة، فالدرجة تُقرأ وفقاً للعلامة المدرجة التي تقع فوق الإبهام مباشرةً.</p> <p>يستبعد من القياس أعلى خمس محاولات، وأقل خمس محاولات، ويحسب متوسط الدرجات العشر محاولات المحصورة بينهما.</p> <p>تسجل درجة كل محاولة لأقرب 1000/5 من الثانية</p> <p>الاختبار الخامس: اختبار دفع المكعبات لقياس زمن رد الفعل الحركي</p> <p><u>الغرض من الاختبار</u></p> <p>قياس زمن رد الفعل الحركي للرجلين</p> <p><u>الأدوات:</u></p>

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات
	غير موافق	إلى حدا ما	موافق	
				<p>جهاز رد الفعل يباني الصنع نوع تاكي.</p> <p><u>وصف الأداء:</u></p> <p>يجلس العداء على مسند البداية بعد أن تلامس قدماه مكعبات البداية، حيث يتم تثبيت الخلايا الألكترونية التي تعمل على إيقاف المؤقت الكهربائي مستتدة على مكعب البداية الخلفي للمكعب.</p> <p>عند سماع العداء الحافز، يتم ظهورها يبدأ المؤقت الكهربائي بالعمل، ويقوم العداء بدفع مكعبات البداية بقوة وسرعة، ممّا يؤدي إلى الضغط على الخلايا الألكترونية المثبتة على المكعب الخلفي، يستمر العداء بالعدو لإنهاء مسافة الاختبار.</p> <p><u>تسجيل الاختبار:</u></p> <p>يسجل زمن رد الفعل الحركي من خلال المؤقت الكهربائي، الذي يتوقف بمجرد دفع العداء لمكعب البداية الخلفي بالقدم.</p> <p>الاختبار السادس: اختبار الاستجابة الأربع اتجاهات.</p> <p>صم اختبار طريقة الأربع اتجاهات لقياس زمن الاستجابات، يستعمل هذا الاختبار لقياس زمن الاستجابات، إعطاء إشارة للسير في الاتجاه المطلوب بأسرع ما يمكن.</p> <p><u>وصف الأداء:</u></p>

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات
	غير موافق	إلى حدا ما	موافق	
				<p>يقف المختبر على النقطة (X)، ويركّز نظره على اليد اليمنى للفاحص، حيث يقف الفاحص على النقطة (X) على الأرض.</p> <p>وعندما يعطى الفاحص إشارة (استعد) يقوم المختبر بأداء حركات محدّدة بيده بأخذ الاتجاهات الأربعة بأسرع ما يمكن عندما يتحرّك، وقاطعاً خط الخمسة ياردات من النقطة (X).</p> <p>الفاحص يده لأسفل يتحرّك المختبر إلى الخلف.</p> <p>عندما يترك الفاحص يده في اتجاه حركة الفاحص يأخذ المختبر (20) محاولة خمسة منهم لكل اتجاه. جميع المحاولات في اتجاهات مختلفة بالإمكان أن تكون طبقاً لاختبارات الفاحص.</p> <p><u>التسجيل:</u></p> <p>يضغط الفاحص على ساعة التوقيت عندما يتحرّك المختبر في الاتجاه الصحيح، ويقطع المسافة المطلوبة، ويوقف الفاحص الساعة نهاية كل اتجاه أو دوره، وتكون النتيجة مجموع الوقت في العشرين مرة. ولا يوجد أي تعديل في الوقت.</p> <p>الاختبار السابع: زمن الاستجابة بطريقة الاتجاهين</p> <p>صمم الاختبار بطريقة الاتجاهين لقياس زمن الاستجابات، يستعمل هذا الاختبار لقياس زمن الاستجابات، نستعمل فقط اتجاهين اليمين + اليسار ويكون عدد المحاولات عشرة فقط خمسة لكل اتجاه</p>

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات
	غير موافق	إلى حدا ما	موافق	
				<p>وصف الأداء:</p> <p>يقف المختبر على النقطة (X)، ويركز نظره على اليد اليمنى.</p> <p>للفاحص حيث يقف الفاحص على النقطة (X) على الأرض، وعندما يعطى الفاحص إشارة استعداد يقوم المختبر بأداء حركات محدّد بيده بأخذ الاتجاهين بأسرع ما يمكن (X)، خطأ قاطعاً خط الخمسة ياردات من النقطة (X) عندما يحرك الفاحص يده لأسفل يتحرك المختبر إلى الخلف.</p> <p>عندما يترك الفاحص يده في اتجاه حركة الفاحص يأخذ المختبر (10) محاولات خمسة منهم لكل اتجاه</p> <p><u>التسجيل:</u></p> <p>مجموع الوقت في عشر محاولات</p> <p>الاختبار الثامن: زمن رد الفعل باستخدام جهاز قياس رد الفعل.</p> <p><u>الغرض من الاختبار:</u></p> <p>قياس زمن رد الفعل للمثير الصوتي.</p> <p><u>الأدوات:</u></p> <p>جهاز قياس زمن رد الفعل.</p> <p><u>وصف الأداء:</u></p> <p>يجلس المختبر وأمامه المنضدة، ويوضع عليها الجهاز الذي يتضمّن ثلاثة أزرار، يطلق الجهاز ثلاثة أصوات مختلفة الشدة، يوضح للمختبر الصوت</p>

ملاحظات	رأي الخبراء			الاختبارات
	غير موافق	إلى حدا ما	موافق	
				<p>الخاص بكل زر، ثم يعطى للمختبر محاولة التطبيق يطلب منه عند سماع المثير الصوتي أن يضغط بيده على الزر المخصّص للصوت الذي سمعه</p> <p><u>التسجيل:</u></p> <p>يسجل له الزمن الذي سجله الجهاز بثانية، ويعطي ثلاث محاولات تحدد منهم أفضل محاولة، أو متوسط المحاولات.</p>

المرفق رقم (5)

أسماء السادة الخبراء المتخصصين في مجال ألعاب القوى، وعلم النفس الرياضي

والتدريب الرياضي

1-	أ م/ محمد علي عامر	أستاذ ألعاب القوى بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية البدنية - جامعة الزاوية.
2-	أ م/ فوزي مصطفى المنير	أستاذ ألعاب القوى بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية البدنية - جامعة الزاوية.
3-	أ م/ عبد الرحمن المريمي	أستاذ ألعاب القوى بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية البدنية - جامعة طرابلس.
4-	أ م/ محمد عبد الرحيم	أستاذ ألعاب القوى وعميد كلية التربية البدنية - جامعة طرابلس.
5-	أ م/ زياد صالح علي سويدان	أستاذ علم الحركة بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية البدنية - جامعة الزاوية.
6-	أ م/ محمد مسعود العكرمي	أستاذ ألعاب القوى بقسم علم النفس الرياضي، كلية التربية البدنية - جامعة طرابلس.
7-	أ م/ محمد سالم العجيلي	أستاذ علم النفس بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية البدنية - جامعة طرابلس.
8-	أ د/ فرحات رمضان الغالي	أستاذ كرة قدم بقسم الألعاب - كلية التربية البدنية - جامعة الزاوية.
9-	أ م/ رمضان علي القطوي	أستاذ علم النفس بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية البدنية - جامعة طرابلس.
10-	أ م / إبراهيم علي عطية	أستاذ ألعاب القوى بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية البدنية - جامعة طرابلس.

المرفق (6)

أهم مظاهر الانتباه المستخلصة نتيجة لآراء الخبراء، التي تقيس البدء والإنجاز لدى
عدائي المسافات القصيرة.

ت	مظاهر الانتباه	رأي الخبير
		مناسب مع النسبة المئوية
-1	تركيز الانتباه	%100
-2	ثبات الانتباه	%83.33
-3	توزيع الانتباه	%70
-4	حدة الانتباه	%70

المرفق (7)

الاختبارات المتخلصة نتيجة لآراء الخبراء، التي تقيس مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة.

طريقة تطبيق الاختبار:

قياس حدّة الانتباه زمن الاختبار دقيقة واحدة: حيث يطلب من المختبر عند صدور إشارة البدء أن يبدأ في شطب الحروف المطلوبة منه بسرعة ودقة، ودون أخطاء كلما أمكن، وعند سماع إشارة (قف) يمتنع المختبر عن الاستمرار في الاختبار، ويضع خط مستعرض عند نقطة التوقّف، ثم تحتسب له حدّة الانتباه باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{حدّة الانتباه (ح1)} = \frac{\text{عدد الحروف المشطوبة خطأ} \times \text{العدد الكلي للحروف}}{\text{عدد الحروف المشطوبة} + \text{عدد الحروف المنسية}}$$

قياس تركيز الانتباه: يقوم المختبر بتنفيذ الاختبار لمدة دقيقة واحدة أيضاً بحيث يعطى إشارة ضوئية أو صوتية كل خمس ثواني؛ ليكون عدد الإشارات (12) إشارة يتم بعدها حساب تركيز الانتباه من المعادلة التالية:

$$\text{تركيز الانتباه} = \text{ح1} - \text{ح2}$$

حيث أنّ:

ح1 = شدّة الانتباه في مدة دقيقة واحدة، ودون استخدام إشارة ضوئية.

ح2 = شدّة الانتباه في مدة دقيقة واحدة، مع استخدام الإشارات الضوئية أو الصوتية.

قياس ثبات الانتباه: نفس الإجراءات المتبعة في اختبار حدّة الانتباه، ولكن الزمن يكون دقيقتين.

$$\text{ثبات الانتباه (ح1)} = \frac{\text{عدد الحروف المشطوبة} - \text{عدد الحروف المشطوبة خطأ} \times \text{العدد الكلي للحروف}}{\text{عدد الحروف المشطوبة} + \text{عدد الحروف المنسية}}$$

قياس توزيع الانتباه زمن الاختبار دقيقتين: يطلب من المختبر عند إشارة البدء، أن يقوم مع (AN)، ووضع خط أسفل (-) الحرفين (BC) بوضع علامة شطب (/) على الحرفين

مع استخدام ومضات موسيقية كل خمسة ثواني، حتى الإشارة بالتوقف يضع خطأ راسياً عند آخر علامة شطب وصل إليها المختبر 1.

المرفق (8)

الاختبارات المستخلصة نتيجة لآراء الخبراء، التي تقيس البدء والخمسة أمتار الأولى

لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط.

لقياس زمن رد الفعل (البدء) استخدمت الدارسة التصوير بكاميرا الفيديو أثناء البدء، وعند الخمسة أمتار الأولى، وتم استخدام كاميرا تصوير نوع (سوني) موديل 2004م، ذات تردد 200-500 كادر/ مزودة بعدسة عريضة، بعرض تناسبي 16:9 نوع التصوير (عادي- توماتيك - رياضي - ليلي...) والعدسة المزودة بها ذات تكبير اكس واستعملت حامل للكاميرا نوع "pro tripod 27zekos12- تقريب آلى.

ملخص الدراسة باللغة العربية

البدء وبعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بالإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة.

المقدمة ومشكلة الدراسة:

إنَّ مرحلة البدء والانطلاق من أهم مراحل سباقات العدو، حيث تؤثر بصورة مباشرة في نتائج السباق، وتزداد أهمية الحاجة في أداء البدء الأمثل في سباقات المسافات القصيرة، إذ يتم حساب أزمقتها (1/00ث) وكثيراً ما كان للبدء الفضل في التأثير على المستوى الرقمي، وبهذا نجد الكثير من العدائين ذوي المستويات العليا قد يفقدون مراكز متقدمة في سباقاتهم، وذلك بسبب ضعف زمن رد الفعل في البدء المنخفض، وأنَّ من أهم النقاط الواجب وضعها في الاعتبار في سباقات العدو ضرورة الوصول إلى أقصى سرعة في أقل زمن ممكن، وهذا يمكن الوصول إليه من خلال البدء الصحيح . كما أنَّ الانتقال بالعداء من وضع استعداد إلى العدو، يجب أن يتم بالقوة والسرعة ودون أخطاء، و أنَّ مرحلة البدء والانطلاق تتطلب سرعة رد فعل عالية؛ لأهميتها الكبيرة في تلك المرحلة، ولا تتوقف الأهمية على استخدام النواحي الفنية فقط، بل تتوقف أيضاً على بعض مظاهر الانتباه، ويستخدم العداء البدء المنخفض في سباقات المسافات القصيرة لأهميته في إكساب العداء السرعة في بداية السباق؛ نتيجة لسهولة نقل مركز ثقل جسمه إلى الوضع المناسب، الأمر الذي يمكنه من الانطلاق الجيد، الذي نصت عليه قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة.

وأنَّ التعديلات التي حدثت في قانون ألعاب القوى، الصادر عن اتحاد ألعاب القوى للهواة (2005م) وما تحوية المادة رقم (162) من الفقرة رقم 116 على أنَّ أي متسابق

يؤدي بداية خاطئة، يستبعد من المنافسة مباشرة (13:194).

وبذلك يتضح مدى الحاجة إلى اهتمام المدربين بمظاهر الانتباه للعدائين أثناء البدء

والانطلاق حرصاً على عدم الوقوع في الأخطاء أثناء البداية، ومنها البداية الخاطئة، أو تأخر المتسابق في الخروج من مكعب البدء، مما يؤثر سلباً على نتيجة المتسابق، وهذا ما يحدث للعديد من المتسابقين الدوليين، مثل المتسابق الجامايكي حيث ذكرت هدير محمود عصر (2014م)، ويتضح هذا مع ما حدث للاعب الجامايكي (وسان بولت) حامل الرقم القياسي العالمي، والفائز بثلاثية الذهب في سباقات (100، 200 متراً عدو، 4*100 متراً عدو تتابع) في أولمبياد بكين (2008م)، وصاحب الأرقام القياسية في سباق (100 و 200 متراً عدو) في بطولة العالم ببرلين (2009م) حيث كان يأمل بالاحتفاظ بلقبه في سباق (100 و 200 متراً عدو)؛ ليصبح أول عداء في التاريخ يحتفظ بالثنائية لثلاثة مواسم متتالية، حيث حرم بولت من المشاركة في سباق 100م عدو في بطولة العالم دايفو (2011م)، بعد أول بداية خاطئة، حيث كانت قواعد المنافسة في الماضي تمنح العداء الفرصة بعد أول بداية خاطئة، على أن يستبعد في حالة تكرار الخطاء، هذا ما جاء في قانون ألعاب القوى الصادر من اتحاد ألعاب القوى للهاواة (107)، و ممّا سبق جعل جل المتسابقين يركّزون على كيفية البدء والانطلاق الصحيح؛ خوفاً من الوقوع في الخطاء ممّا زاد من حالة القلق لديهم.

- أهداف الدراسة.

- تهدف الدراسة إلى التعرف على الآتي:

1- مدى سرعة الاستجابة لدى عدائي المسافات القصيرة لفترة الأواسط بالمنطقة الغربية.

2- مستوى بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط

بالمنطقة الغربية.

3- مستوى الإنجاز الرقمي لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط بالمنطقة

الغربية.

4- الفروق في بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة.

5- الفروق في بعض مظاهر الانتباه لعدائي المسافات القصيرة بين سباقات المسافات (100، 200، 400 م عدو).

ج- علاقة البدء وبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة، ومستوى الإنجاز الرقمي في مسابقات (100، 200، 400 متراً عدو).

- تساؤلات الدراسة:

1- ما مدى سرعة الاستجابة في البدء لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط؟ 2- ما مستوى بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط؟

2- ما مستوى الإنجاز الرقمي لدى عدائي المسافات القصيرة في سباقات (100، 200؛ 400 م عدو)؟

3- هل توجد فروق دالة إحصائية في بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض مظاهر الانتباه لدى العدائين بين سباقات المسافات القصيرة (100، 200، 400 متراً عدو)؟

5- هل توجد علاقة ارتباط دالة إحصائية بين البدء وبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة، ومستوى الإنجاز في سباقات (100، 200، 400 م عدو)؟

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الدراسة بالإجراءات التالية:

منهج الدراسة:

6- استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

7- مجتمع الدراسة:

8- يتكوّن مجتمع الدراسة من عدائي المسافات القصيرة بالمنطقة الغربية، المسجلين

بالإتحاد الفرعي لألعاب القوى، والبالغ عددهم (22) متسابقاً، لفئة الأواسط للموسم

الرياضي (2017 — 2018م)

9- عينة الدراسة

10- تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من عدائي المسافات القصيرة بالمنطقة

الغربية، المسجلة أسماءهم بالاتحاد العام لألعاب القوى، المشاركين في المسابقات خلال

الموسم الرياضي (2017 — 2018م)، البالغ عددهم (11) عدّاءً من عدائي المسافات

القصيرة.

11- 3-4- الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة:

12- - استمارة استطلاع رأي الخبراء.

13- أ- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المظاهر الانتباه التي يمكن أن تكون

لها علاقة بالبداية والإنجاز لدى عدّائي المسافات القصير من وجهة نظر الخبراء.

ت- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس بعض

مظاهر الانتباه لدى عدّائي المسافات القصيرة.

ج— استعار استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس زمن البدء المتمثلة في سرعة رد الفعل عند البدء والخمسة أمتار الأولى.

14- — اختبار (يوردن انعيموف) لقياس مظاهر الانتباه

15- الأدوات المستخدمة في الاختبارات:

16- مكعبات البدء، مضمار للعدو، صافرة، ساعة توقيت ذات تقنية عالية، أقماع،

كاميرا تصوير رقمية، ميزان طبي لقياس الوزن، شريط قياس الطول.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الدراسة بإجراء دراسة استطلاعية على عدد (5) عدّائين من عدّائي المسافات

القصيرة، ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، وضمن مجتمع الدراسة بتاريخ 3-5-

2018م.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في الدراسة.

حتى تتمكّن الدارسة من الاستناد على نتائج الاختيارات المستخدمة في الدراسة، وقبل

تنفيذها على عينة الدراسة الأساسية كان لزاماً عليها التأكد من صدق وثبات الاختبارات

أولاً: الصدق.

- صدق المحتوى

استخدمت الدارسة الصدق المنطقي، وهو ما يطلق عليه أيضاً صدق المضمون، أو

المحتوى للحصول على معامل الصدق للاختبارات. وتم حسابه طبقاً لأسلوب التفكير

المنطقي عن طريق استطلاع رأي الخبراء، ويتضح ذلك من الجدول (5،6،7) حيث

تراوحت النسبة المئوية لأرائهم في قياس مظاهر الانتباه من (100% ، 62%) أمّا اختبارات سرعة رد الفعل فقد تراوحت النسبة المئوية من (97% ، 71%) ممّا يشير إلى صدق عالي للاختبارات.

ثانياً: صدق التمييز.

استخدمت الدراسة صدق التمييز للاختبارات، وذلك بإجراء المقارنة بين الأرباع الأدنى، والأرباع الأعلى؛ لمعرفة الفروق في الدراسة الاستطلاعية والأساسية للاختبارات الخاصة بسرعة رد الفعل، ومظاهر الانتباه لعينة قوامها (11) عداءً من عدائي المسافات القصيرة، وقد أظهرت نتائج اختبار (ت) وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح مجموعة الأرباع الأعلى، ممّا يشير إلى أنّ هذه الاختبارات تتسم بالصدق التمييزي.

ثالثاً: الثبات

استخدمت الدراسة الفروق بين المتوسطين (قيمة ت المحسوبة) بين الدراستين الاستطلاعية والأساسية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (2.933 إلى 2.193) ممّا يؤكد أنّ الاختبارات التي أجريت تتسم بالثبات.

الدراسة الأساسية:

قامت الدراسة بإجراء الدراسة الأساسية يوم الخميس 19 /7/2018 م، وكان ذلك أثناء إجراء التجربة النهائية لاختيار منتخب الأوساط في مسابقات الميدان والمضمار؛ للمشاركة في بطولة المملكة العربية الأردنية لألعاب القوى، وكان عددهم () عداءً من عدائي المسافات القصيرة لفئة الأوساط المسجلين بالاتحاد العام لألعاب القوى بمضمار المدينة الرياضية طرابلس، وتم تطبيق الآتي:

1— إجراء اختبارات لبعض مظاهر الانتباه قبل فترة السباق، وبعد نهايته.

2- تصوير العدائين بكاميرا فيديو؛ لقياس زمن البدء المتمثلة في زمن رد الفعل، والخمسة أمتار الأولى لكل عداء، وكذلك المحاولة الصحيحة والخاطئة.

- المعالجات الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة والتوصل إلى نتائج، فقد تم استخدام حزمة البرامج الخاصة بالمعالجات الإحصائية.

(ssps) تم استخراج المعالجات التالية:

- المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، الفروق بين متوسطين مستقلين، الربيعي الأدنى و الربيعي الأعلى، معامل الارتباط بيرسون، قيمة (ف) للمقارنة، معامل الارتباط.

- الاستنتاجات

في ضوء الإجراءات العلمية التي انبعتت في الإجابات على تساؤلات الدراسة فأن الاستنتاجات التي تم التوصل إليها كانت وفق الآتي:

1- هناك تقارب بين العدائين في زمن سرعة رد فعل البدء لمسابقات عدو المسافات القصيرة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لسرعة الاستجابة لدى العدائين في المسابقات (0.25) ثانية.

2- هناك تقارب بين العدائين في سرعة استجابة البدء لمسافة الخمسة أمتار الأولى لمسابقات المسافات القصيرة، حيث أن المتوسط الحسابي لزمن الخمسة أمتار لدى عينة الدراسة قد بلغ (1.35) ثانية.

3- المتوسط الحسابي لمستوى مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط كان متقارباً، حيث بلغ متوسط حدة الانتباه (26،01)، وبلغ متوسط ثبات الانتباه (0.49)

وكذلك بلغ متوسط توزيع الانتباه (13،21)، وبلغ متوسط تركيز الانتباه (45،11)، وهذا يدل على تقارب مستوى الإنجاز الرقمي بين اللاعبين.

4- مستوى الإنجاز الرقمي لدى عدائي المسافات القصيرة لفئة الأواسط في المسابقات الثلاثة (100م - 200 م - 400م) يتراوح ما بين (12.79 إلى 13.54).

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة بين القياس قبل بدء السباق مباشرة، وأثناء فترة الراحة.

ج- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مظاهر الانتباه (قيد الدراسة) لدى عدائي المسافات القصيرة بين المسابقات (100م - 200م - 400 م).

7- هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين البدء، وبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة، ومستوى الإنجاز في مسابقات (100م - 200م - 400م)، وهذا يدل على وجود علاقة حقيقية بين المتغيرين.

- التوصيات:

- ضرورة التعرف على سرعة رد الفعل، ومظاهر الانتباه من قبل المدربين، وكذلك معرفة الفروق الفردية بين المتسابقين.

2- ضرورة الاهتمام بتنمية مظهر ثبات الانتباه، وسرعة رد الفعل لدى المتسابقين.

3- الاهتمام بالاستجابة الحركية كعنصر مهم من العناصر البدنية الخاصة في إعداد البرامج التدريبية في ألعاب القوى بعامة، ومسابقات العدو بخاصة.

4- ضرورة مرافقة الفرق الرياضية أخصائي نفسي، إلى جانب المدرب للعمل متزامناً مع البرامج التدريبية.

5- يجب تدريب المتسابقين في أجواء مشابهة لأجواء السباقات من أجل تنمية مظاهر الانتباه، وسرعة الاستجابة عند البدء في عدو المسافات القصيرة.

6- إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وكبيرة لفرض معرفة العلاقة الارتباطية بين بعض مظاهر الانتباه، والبدء والإنجاز في ألعاب القوى.

- 7- الاهتمام بالجانب النفسي للعدائين أثناء التدريب.
- 8- التركيز على تنمية مظاهر الانتباه أثناء التدريبات، أو في المواسم التدريبية.

Summary of the study in Arabic

The start and some aspects of attention and their relationship to achievement among the short-distance runners

Introduction and problem of study

The starting and starting stage is one of the most important stages of the enemy race, as it directly affects the results of the race and the importance of the need to perform an optimal start in short distance races.

Where its times are calculated (1 / 00th), and often the start was credited with influencing the digital level, and this we may find that many runners with higher levels may lose advanced positions in their races and this causes twice the reaction time in the low start and one of the most important points due Keeping it in mind in enemy races is the necessity of reaching the fastest speed in the shortest possible time, and this can be reached by starting right. As the transfer of hostility from a situation prepared to the enemy must be made with force and speed and without errors, and the starting and starting stage requires a high reaction speed due to its great importance at that stage and the importance does not depend on the use of technical aspects only.

We also depend on some aspects of attention, and the runner uses the low start in short distance races because of its importance in giving the runner speed at the beginning of the race, as a result of

the ease of moving his center of gravity to the appropriate position, which enables him to start well, which was stipulated in the rules of the International Federation of Athletics For amateurs

The amendments that occurred in the Athletics Law issued by the Amateur Athletics Federation (2005) and what Article No. (162) of Paragraph AA6A contains, that any contestant with a wrong start is excluded from direct competition (13: 194).

Thus, the extent of the need for the trainers' interest in the manifestations of attention to runners during start and departure is evident in order not to make mistakes during the start, including the wrong start or the contestant's delay in leaving the starting cube, which negatively affects the result of the contestant and this is what happens to many international contestants such as the Jamaican contestant. As Hadeer Mahmoud Asr (2014) mentioned, this is clear with what happened to the Jamaican player, Usain Bolt, the world record holder and three gold medal winner in the races (200, 100 meters, 4 * 100 meters and eighth) at the Beijing Olympics (2008) and the record holder in the two races (100 and 200 meters) at the World Championships in Berlin (2009), where he hoped to retain his title in the race (100 and 200 meters) to become the first runner in history to keep the two for three consecutive seasons, as Bolt was banned for participation.

In the 100-meter sprint at the Daifu World Championship (2011) after the first wrong start, where the rules of competition in the past gave hostility the opportunity after the first wrong start to be excluded in case of repeated mistakes, this is what was stated in the Athletics Law issued by the Amateur Athletics Federation (107) And from the above, all contestants were focused on how to start and get off right, fearing mistakes, which increased their anxiety.

Objectives of the study

The study aims to identify

- 1–The response speed of the short-distance runners in the middle gesture in the western region
- 2–Level of some aspects of attention of the contestants within a short distance from the middle class in the western region
- 3– The level of digital achievement for short-distance runners in the middle class in the Western Region
- 4– Differences in some aspects of attention among the short-distance runners for the middle class, between the measurement just before the start of the race and during the rest period
- 5– Differences in some aspects of attention to short distance runners between distance races (100; 200; 400 m enemy)
- 6 – The starting relationship and some aspects of attention among short-distance runners and the level of digital achievement in competitions (100, 400,200 meters).

Study questions

- 1– How quickly does the response start in the mid–distance runners?
- 2_ What is the level of some aspects of attention among the short–distance middle class runners?
- 3– What is the level of digital achievement for short distance runners in races (100, 200; 400 meters)?
- 4– Are there statistically significant differences in some aspects of attention among distance runners?.

4– The level of digital achievement for short–distance runners for the middle class in the three competitions (100m – 200m – 400m) ranges from (12.79 to 13.54)

5– There are no statistically significant differences in some aspects of attention between contestants with short distances between measurements directly before the start of the race and during the rest period.

6 – There are no statistically significant differences in aspects of attention (under study) among the contestants for short distances between competitions (100m – 200m – 400m).

7– There is a direct relationship with statistical significance between the start and some aspects of attention of the contestants in the short distances and the level of achievement in the competitions

(100 m – 200 m – 400 m) and this indicates a real relationship between the two variables.

Recommendations

The necessity of identifying the reaction speed and the aspects of attention by the coaches, as well as knowing the individual differences between the contestants

2_ The necessity of paying attention to developing the appearance of consistency of attention and speed of reaction among the contestants

2–The need to pay attention to developing the consistency and reaction speed between the contestants

3– Paying attention to the kinetic response as an important component of the special physical elements in preparing training programs for athletics in general and running competitions in particular.

4– The need to accompany sports teams, a psychologist, along with the coach, to work with training programs.

5– Contestants must be trained in a racing–like atmosphere in order to develop aspects of attention and speed of response when starting an enemy of short distances.

6– Carrying out similar studies on different large samples to impose knowledge of the relationship between some aspects of attention, initiation and achievement in athletics.

7– Paying attention to the psychological side of the contestants

during training

8. Focus on developing aspects of attention during training or in training seasons

Tools used in the tests:

- Starting cubes – Running track – Beeping – High-tech stopwatch
- Cones – Digital camera – Medical weighing to measure weight – Length tape

Exploratory study:

The study conducted an exploratory study on (5) runners from short distance runners and from outside the main study sample and within the study community on 3-5-2018

Scientific coefficients for the tests used in the study

So that the study can rely on the results of the choices used in the study and before implementing it on. The core sample of the study had to verify the reliability and reliability of the tests

First: – honesty

– Validate the content

The study used logical honesty, which is also called honesty of content or content, to obtain the validity factor for the tests. It was calculated according to the logical thinking method through expert opinion polling. This is evident from the table (7,6,5), where the percentage of their opinions in measuring aspects of attention

ranged from (100%, 62%). As for the speed of reaction tests, the percentage of (97%, 71%) which indicates a high sincerity of the tests.

Second: Honesty of Excellence.

The study used the sincerity of discrimination for the tests by comparing the lower and higher quarters to find the differences in the exploratory and basic study of the tests for reaction speed and aspects of attention for a sample of (11) runners from short-distance runners. The higher quartile group indicates that these tests are discriminatory

Third: – Persistence

he study used the differences between the two averages (the calculated value of T) between the primary and exploratory studies, where the calculated value of (T) ranged (2.933 to 2.193), which confirms that the tests that were conducted are characterized by stability

Basic study:

The study carried out the basic study on Thursday 7/19/2018, and that was during the final experiment to choose the middle team in the field and track competitions to participate in the Kingdom of Jordan Athletics Championships and their number (L) was a runner from short distances runners for the middle class registered in the

General Federation of Games Athletics at the Sports City Track, Tripoli, and the following was applied

1–Performing tests of some aspects of attention before and after the race

2–Photograph the runners with a video camera to measure the start time of the reaction time and the first five meters for each runner, as well as the right and wrong attempt.

Statistical treatments

To achieve the goals of the study and reach results, a software package for statistical treatments has been used (ssps) The following processors have been extracted

arithmetic mean – median – standard deviation – torsional coefficient – differences between two independent averages – lowest and quartile highest highs – Pearson correlation coefficient – comparison value (P) for comparison – correlation coefficient

Conclusions

The scientific procedures that were promulgated in the answers to the study questions, the conclusions reached are as follows:

1– There is a rapprochement between the contestants in the reaction time of the start of competitions, for short distances, where the average calculation response speed between the contestants in the competitions was (0.25) seconds

2– There is a rapprochement between the contestants in the starting response speed for the first five meters for short distance

competitions, where the average time of five meters for the study sample reached (1.35) seconds.

3- The mean for the level of appearances of interest of the contestants at a short distance to the middle class was soon, with the average intensity of attention (26,01), the stability of the average attention (0.49), and the average attention distribution (3,21a) Average focus attention (45, A.) This indicates the level of converging digital achievement among players

4- Are there statistically significant differences in some aspects of attention among short-distance runners between the measurement just before the start of the race and during the rest period?

5_ Are there statistically significant differences in some aspects of attention among hostiles between short distance races (400,200,100 meters)?

6 - Is there a statistically significant correlation between start and some aspects of attention among short distance runners and the level of achievement in races (400,200,100 m)?

In order to achieve the aims of the study, the studer carried out the following procedures: -

-Study Approach:-

The studer used the descriptive method as it suits the nature of the study.

Study community

The study population consists of short distance runners in the Western Region, who are registered with the Athletics Sub-Federation and they are (22) competitors for the middle class for the sports season (2017–2018).

The study sample

The study sample was chosen intentionally by short distance runners in the western region whose names are registered with the General Athletics Federation and participants in competitions during the sports season (2017 – 2018) and the number (11) runners from short distance runners.

4-3- Equipment and tools used in the study:

Expert survey form

A- survey form for irrigation of bread in order to determine the most important aspects of attention that may be related to the start and achievement of runners of short distances from the expert point of view

B- An expert irrigation survey form to determine the most important tests that measure some aspects of attention among short-distance runners.

An expert irrigation survey form to determine the most important tests that measure the start time represented by the reaction speed at the start and the first five meters

- Borden Envimov test to measure aspects of attention.

مستخلص الرسالة

البدء وبعض مظاهر الانتباه، وعلاقتهم بالإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة اسم الدراسة: أشويخة مسعود سالم أبوجناح.

تهدف الدراسة إلى التعرف على البدء، وبعض مظاهر الانتباه وعلاقتهم بالإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة.

وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من عدائي المسافات القصيرة، والمسجلة أسماءهم بالاتحاد العام لألعاب القوى، والمشاركين في الموسم الرياضي (2017 — 2018م)، واشتملت العينة على (11) عداء من عدائي المسافات القصيرة بالمنطقة الغربية لفئة الأواسط، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وقد توصلت الدراسة إلى أنّ هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين البدء وبعض مظاهر الانتباه لدى عدائي المسافات القصيرة، ومستوى الإنجاز في مسابقات (100م — 200م — 400 م).

وبذلك توصي الدراسة بضرورة التعرف على سرعة رد الفعل، ومظاهر الانتباه من قبل المدربين، وكذلك معرفة الفروق الفردية بين المتسابقين، كما توصي بمرافقة الفرق الرياضية أخصائي نفسي إلى جانب المدرب؛ للعمل متزامناً مع البرامج التدريبية.

CONCLUSION OF THE STUDY

The start and some aspects of attention and their relationship to achievement among the short-distance runners

The name of the study: – AshwikhahMasoud Salem Abu Janah

The study aims to identify the start and some aspects of attention and their relationship to achievement among short distance runners

The study sample was chosen intentionally by short-distance runners whose names are registered with the General Athletics Federation and participants in the sports season (2017–2018). The sample included (11) runners from short-distance runners in the western region for the middle class

The study used the descriptive approach to its suitability to the nature of the study, and the study concluded that there is a statistically significant relationship between the initiation and some aspects of attention among runners of short distances and the level of achievement in competitions (100 m – 200 m – 400 m).

Thus, the study recommends the necessity of identifying the reaction speed and the manifestations of attention by the coaches, as well as the individual differences between the contestants, and recommends that the sports teams accompany a psychologist along with the coach to work simultaneously with the training programs.