

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

أولاً: خطة البحث:

- منهج البحث.
- مجتمع البحث.
- عينة البحث.
- وسائل جمع البيانات.
- البرنامج المقترح للانتباه.

ثانياً: إجراءات البحث :

- الدراسة الاستطلاعية.
- القياسات القبائية.
- تطبيق البرنامج المقترح.
- القياسات البعدية.
- المعالجات الإحصائية.

خطة وإجراءات البحث

أولاً: خطة البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بالاستعانة بأحد تصميماته التجريبية ذات المجموعة الواحدة من خلال القياس القبلي والتتبعي والبعدي للمجموعة التجريبية.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في تلاميذ المدرسة الرياضية للمرحلة الإعدادية ما بين (١٢ : ١٥ سنة) بمحافظة القليوبية المشتركين بمسابقات الميدان والمضمار في سباقى عدو (٧٥م، ٥٠م) على مستوى المنطقة والمحافظه والبالغ عددهم (٤١) تلميذ.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من التلاميذ المشتركين فى سباقى عدو (٧٥م، ٥٠م) الذين حققوا أفضل النتائج على مستوى الجمهورية والبالغ عددهم (٢١) تلميذ وهى تمثل نسبة (٥٢,٥٠%) من المجتمع الأصلي.

وقد تم التحقق من التجانس بين أفراد عينة البحث فى المتغيرات (الوصفية - البدنية - العقلية - والمستوى الرقمى) قيد البحث والجداول من (٣-٥) توضح ذلك.

كما تم حساب تحليل التباين للمجموعة التجريبية فى القياسات الثلاث (القبلى - التتبعى - البعدى) فى مجموعة من المتغيرات البدنية والعقلية قيد البحث وكذلك فى الانتباه والمستوى الرقمى فى العدو والجداول (٢٠، ٢٢، ٢٤) توضح ذلك .

أسباب اختيار العينة:

- توافر عامل الخبرة السابقة فى مسابقات العدو .
- وجود عامل التنافس بصورة واضحة بين تلاميذ المرحلة الإعدادية فى المدرسة الرياضة .
- توافر عامل الاشتراك فى البطولات على مستوى المحافظة والجمهورية .

جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث فى المتغيرات

الوصفية والبدنية قيد البحث

ن = ٢١

المتغيرات الوصفية والبدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	الالتواء
العمر الزمنى	لأقرب سنة	١٣,١٤	١٣,٠٠	٠,٧٥	٠,٧٤
الطول	لأقرب سنتيمتر	١٥٦,٨١	١٥٧,٠٠	٥,٣٠	٠,١١ -
الوزن	لأقرب كيلو جرام	٤٠,٤٣	٤٠,٠٠	٢,٥٠	٠,٥٢
السرعة	عدد التكرارات فى الزمن المحدد	٣٧,١٤	٣٧,٠٠	٣,٨٢	٠,١١
القدرة	لأقرب سنتيمتر	١,٧٨	١,٧٠	٠,١٦	١,٥
القوة	عدد التكرارات فى الزمن المحدد	٢٢,٠٤	٢٢,٠٠	٢,٦٩	٠,٠٦
التوافق	عدد المحاولات	٣,٦١	٤,٠٠	١,٣٩	٠,٨٢ -
المرونة	لأقرب سنتيمتر	٧,٤٣	٧,٠٠	٤,٩٠	٠,٢٦

ويوضح جدول (٣) ما يلي:

- أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣+، ٣-) مما يوضح توافر التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات الوصفية والبدنية قيد البحث.

جدول (٤)

تجانس أفراد عينة البحث في المهارات العقلية
ومهارة الانتباه قيد البحث

ن = ٢١

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المتغيرات
٠,٨٨	١,٣٥	٣١,٠٠	٣١,٤٠	الذكاء
٠,٥٢-	٢,٥٤	٣٣,٠٠	٣٢,٦٥	الاسترخاء
٠,٢٩	٢,٠٩	١٠,٠٠	١٠,٢٠	الوجه - الرقبة - الفك
٠,١٩	٤,٠١	١٢,٠٠	١٢,٢٥	الكتفين - الصدر - الذراعين
٠,٢٢-	٢,٠٨	٩,٥٠	٩,٣٥	البطن - الظهر
٠,٤٤	٣,٧٥	١٣,٠٠	١٣,٥٥	الفخذ - الساق - الامشاط
٠,٩٣-	٤,٨٣	٤٧,٠٠	٤٥,٥٠	مجموع بطاقة التوتر
٠,٣٥	١,٧٠	١٠,٠٠	١٠,٢٠	التصور البصري
٠,٧٤	١,٤٢	١٠,٠٠	١٠,٣٥	التصور السمعي
٠,١٠	١,٥٤	٩,٠٠	٩,٠٥	التصور الحاس حركي
٢,٤١-	١,٢٤	٩,٠٠	٨,٨٠	التصور الانفعالي
٠,٣١	١,٤٦	١٠,٠٠	١٠,١٥	التحكم في التصور
٠,١٦	١,٨٣	١٧,٠٠	١٧,١٠	تركيز الانتباه الخارجي الواسع
٠,٢٣	٣,٩٠	٣١,٥٠	٣١,٨	التحميل الزائد لمثيرات خارجية
٠,٣٣	٤,٥	٢٣,٥٠	٢٤,٠٠	تركيز الانتباه الداخلي الواسع
٠,٩-	٣,١٣	٢٨,٠٠	٢٧,١٠	التحميل الزائد لمثيرات داخلية
٠,٣٢	٢,٨١	٣٥,٠٠	٣٥,٣٠	تركيز الانتباه الضيق
٠,٥٣-	٣,٣	٤٧,٠٠	٤٦,٥٠	تقليص تركيز الانتباه
٠,٧-	٤,٤٠	٥٨,٠٠	٥٧,٠٠	معالجة المعلومات
٠,٨٨	١,٧٠	٨,٠٠	٨,٥٠	تركيز الانتباه

يوضح جدول (٤) ما يلي:

- أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣-، ٣+) مما يوضح توافر التجانس بين أفراد عينة البحث فى المهارات العقلية والانتباه قيد البحث.

جدول (٥)

تجانس أفراد عينة البحث فى المستوى الرقمية

فى سباقى العدو (٥٠م، ٧٥م)

ن = ٢١

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	الالتواء
المستوى	٥٠م	٧,٩٥	٨,٠٠	٠,٤٦	٠,٣٩-
الرقمية	٧٥م	٩,٣٧	٩,١٥	٠,٥٧	١,١٥

يوضح جدول (٥) ما يلي:

- أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت فى مدى ينحصر ما بين (٣-، ٣+) مما يدل على توافر التجانس بين أفراد عينة البحث فى المستوى الرقمية لسباقى العدو (٥٠م، ٧٥م).

وسائل جمع البيانات:

تمت الاستعانة بمجموعة من الوسائل لجمع بيانات هذا البحث، بعضها خاص بالتحقق من اعتدالية البيانات بين أفراد عينة البحث مثل الأدوات والأجهزة والمتغيرات الوصفية والبدنية والبعض الآخر خاص بجمع بيانات البحث الأساسية مثل المتغيرات العقلية ومهارة الانتباه والمستوى الرقمية:

أ- الأدوات والأجهزة:

ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثانية لأقرب (٠,١) ثانية - شريط

قياس بالسنتيمتر - ميزان طبي - طباشير - جهاز الرستاميتتر •

ب- المتغيرات الوصفية:

- ١- العمر الزمني: من خلال تاريخ الميلاد (لأقرب سنة) •
- ٢- الطول: باستخدام جهاز الرستاميتتر (لأقرب سنتيمتر) •
- ٣- الوزن: باستخدام ميزان طبي (لأقرب كيلو جرام) •

ج- المتغيرات البدنية:

من خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية وأيضاً نتائج

الدراسات المرتبطة في مجال العدو لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بعدو المسافات القصيرة فوجد أن أهم عناصر اللياقة البدنية المساهمة في تحسين مستوى الأداء في العدو هي: (السرعة، القدرة، القوة، التوافق، المرونة) وتم اختيار الاختبارات التالية:

- ١- اختبار الجري في المكان خمس عشرة ثانية (السرعة) •
- ٢- اختبار الوثب العريض من الثبات (القدرة) •
- ٣- اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين في (٢٠) ثانية (القوة) •
- ٤- اختبار وثب الحبل (التوافق) •
- ٥- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (المرونة) • مرفق (١)

د- المتغيرات العقلية:

- ١- اختبار الذكاء المصور
إعداد "أحمد زكى صالح" (١٩٨٨)
مرفق (٢)
- ٢- مقياس القدرة على الاسترخاء Ability to relax scale
إعداد "فرانك فيتال" Frank vital
تعريب "محمد علاوى، أحمد السويفى" (١٩٨١)
مرفق (٣)
- ٣- بطاقة مستويات التوتر العضلى Muscle tension levels cheet
إعداد "ندفير" Nideffer
تعريب "محمد العربى، ماجدة إسماعيل" (١٩٩٦)
مرفق (٤)
- ٤- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى
Mental imagery in sport scale إعداد "مارتينز" Martens (١٩٨٢)
تعريب "محمد العربى، ماجدة إسماعيل" (١٩٩٦)
مرفق (٥)
- ٥- اختبار أساليب الانتباه العام.
Test of Attentional and Interpersonal style (TAIS)
إعداد "ندفير" Nideffer (١٩٧٦)
تعريب "محمد علاوى" (١٩٩٨)
مرفق (٦)
- ٦- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه Grid concentration test
إعداد "دورثى هاريس" Dorth Harris (١٩٨٤)
تعريب "محمد العربى" (١٩٩٦)
مرفق (٧)
- د- بطاقة تسجيل نتائج سباقى العدو من الاتحاد المصرى لألعاب القوى .
مرفق (٨)
- هـ- البرنامج المقترح للانتباه .
مرفق (٩)

وبعد تحديد وسائل جمع البيانات قامت الباحثة بإتباع عدد من الإجراءات التنظيمية لتوفير المناخ الملائم لتطبيق البحث مثل إعداد الاستمارات الخاصة بكتابة الأسماء وتفريغ البيانات وتجهيز وإعداد الأدوات والأجهزة المستخدمة وكذلك إعداد مكان التطبيق (مضمار ستاد بنها الرياضى - محافظة القليوبية) .

المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات:

١ - اختبار الذكاء المصور:

أعد هذا الاختبار "أحمد زكى صالح" (١٩٨٨) بهدف التصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد فى الأعمار من سن الثامنة إلى السابعة عشر وما بعدها، ويعتمد أساساً على إدراك العلاقة بين مجموعة من الأشكال وانتقاء الشكل المختلف من بين وحدات المجموعة .

ويتكون الاختبار من (٦٠) سؤالاً. يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه والاختلاف بين الموضوعات والأشياء. يوجد فى هذا الاختبار مجموعات من الصور. كل مجموعة تتكون من خمس صور أو خمسة أشكال، أربعة منها متفقة أو متشابهة فى صفة واحدة أو أكثر، وشكل واحد فقط هو المختلف عن الباقين. والمطلوب منك أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد المجموعة الواحدة وتضع عليه علامة (x). وليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة والمطلوب منك أن تعمل بسرعة ودقة ولا ترتكب أخطاء ولا تضيع وقتاً طويلاً فى سؤال واحدة . ستعطى (١٠ دقائق) فقط للإجابة عن الأسئلة. عندما تعطى تعليمات بالإجابة ابدأ واستمر فى الإجابة عن أسئلة الاختبار حتى يطلب منك أن تضع القلم .

أولاً: معامل الصدق:

قامت الباحثة بحساب الصدق لاختبار الذكاء المصور عن طريق إيجاد صدق التمايز وذلك بإيجاد الربيع الأدنى والربيع الأعلى وحساب الفرق بين متوسطيهما على عينة قوامها (١٤) تلميذاً من خارج عينة البحث الأساسية.

جدول (٦)

معنوية الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لاختبار الذكاء المصور

ن = ١٤

المتغير	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
الذكاء	٠,٦٩	٣٢,٨٥	٠,٥٨	٣٠,٠٠	١١,٤٤	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٣,٠١)

- كما تم حساب الصدق الذاتي للاختبار وبلغ قيمته (٠,٦٩)

يوضح جدول (٦) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي الربيع الأدنى والربيع الأعلى مما يدل على قدرة الاختبار على التمييز وصدق قياس ما وضع من أجله.

ثانياً: معامل الثبات:

تم حساب معامل ثبات اختبار الذكاء المصور عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين تطبيق هذا الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest وذلك على عينة قوامها (٢٠) تلميذاً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، مع مراعاة وجود فاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين وتوافر نفس الظروف والتعليمات في التطبيقين.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبار الذكاء المصور

ن=٢٠

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغير
	ع	س	ع	س	
٠,٩٢	٠,٩٤	٣١,٦٠	١,٣٥	٣١,٤٠	الذكاء

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)

يوضح جدول (٧) ما يلي:

- أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني بلغت (٠,٩٢) وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات المقياس.

٢- مقياس القدرة على الاسترخاء:

هذا المقياس وضعه في الأصل "فرانك فيتال" Frank vital (١٩٧١) تحت عنوان your Ability to Relax، ويتكون من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للفرد في التعبير عن قدرته على الاسترخاء العضلي

الإرادى عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس، وقد أعد هذا الاختبار فى صورته العربية "محمد حسن علاوى"، "أحمد مصطفى السويفى" (١٩٨١) .

هذا بالإضافة إلى أنه تم إيجاد صدق هذا المقياس فى العديد من الدراسات السابقة باستخدام طرق متعددة لحساب الصدق أوضحت النتائج صدق المقياس فى قياس ما وضع من أجله .

أولاً: معامل الصدق:

- قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام الصدق المرتبط بالمحك وذلك بتطبيق هذا المقياس مع بطاقة مستويات التوتر العضلى وذلك على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بلغ قوامها (٢٠) تلميذاً، وقد حقق المقياس معامل ارتباط بلغ (-٠,٨٥) مما يدل على صدق هذه البطاقة . كما وضعه جدول (٩)
- كما تم حساب الصدق الذاتى للمقياس وبلغ قيمته (٠,٩٨) .

ثانياً: معامل الثبات:

تم إيجاد ثبات المقياس عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه Test-Retest مع مراعاة وجود فاصل زمنى قدره أسبوعين بين التطبيقين، وذلك على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأصلية بلغ قوامها (٢٠) تلميذاً من تلاميذ المدرسة الرياضية بمحافظة القليوبية وبلغ معامل الثبات (٠,٩٧) مما يدل على تميز المقياس بدرجة عالية من الثبات .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول و التطبيق الثانى
لمقياس القدرة على الاسترخاء

ن=٢٠

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق الأول	
	ع	س	ع	س
٠,٩٧	٢,٣١	٣٣,١٠	٢,٥٤	٣٢,٦٥

قيمة (ر) عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)

يوضح جدول (٨) ما يلى:

- أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين لمقياس القدرة على الاسترخاء قد بلغت (٠,٩٧) وهى قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات هذا المقياس.

٣- بطاقة مستويات التوتر العضلى:

وضع هذه البطاقة "ندفير" Nideffer (١٩٨٥) بهدف مساعدة اللاعب فى التعرف على مستويات التوتر العضلى فى المجموعات العضلية المختلفة كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للاستثارة لتحقيق أفضل النتائج، وقد اختار ثلاث مجموعات عضلية تشمل المجموعة الأولى على عضلات (الوجه - الرقبة - الفك) والمجموعة الثانية على عضلات (الكتفين - الصدر - الذراعين) والمجموعة الثالثة على عضلات (الفخذ - الساق -

الأمشاط) ويتم التعرف على التوتر العضلى فى مواقف مختلفة أو عند أداء مهارات مختلفة وفقاً للعوامل الشخصية، المهارية، الموقفية.

وتتكون البطاقة من مقياس مدرج من عشرة تدريجات مقسم إلى ثلاث أبعاد (١،٢) استرخاء تام، (٣،٤،٥،٦،٧،٨) توتر متوسط، (٩،١٠) توتر عال ويطلب من اللاعب تسجيل درجة التوتر فى المجموعات العضلية المحددة وما يشعر به فى تلك اللحظات.

وقاما بإعداد هذه البطاقة فى صورتها العربية "محمد العربى شمعون"، "ماجدة محمد إسماعيل" (١٩٩٦) مع إضافة بعدان وهما عضلات (البطن والظهر) و(مجموع التوتر العضلى) حتى تشمل البطاقة على جميع العضلات العاملة عند الأداء الحركى. وبذلك أصبحت البطاقة فى صورتها النهائية كالتالى:

- المجموعة الأولى: الوجه والرقبة والفك.
- المجموعة الثانية: الكتفين والصدر والذراعين.
- المجموعة الثالثة: البطن والظهر.
- المجموعة الرابعة: الفخذ والساق والأمشاط.
- المجموعة الخامسة: مجموع التوتر العضلى.

وقد تم إيجاد صدق بطاقة مستويات التوتر العضلى باستخدام طرق متعددة لحساب الصدق وأوضحت النتائج صدق البطاقة فى قياس ما وضعت من أجله.

أولاً: معامل الصدق:

تم إيجاد صدق بطاقة مستويات التوتر العضلي باستخدام الصدق المرتبط بالمحك وذلك بتطبيق هذه البطاقة مع مقياس القدرة على الاسترخاء تعريب "محمد علاوى"، "أحمد السويفى" (١٩٨١) وذلك على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بلغ قوامها (٢٠) تلميذاً، وقد حققت البطاقة معامل ارتباط بلغ (-٠,٨٥) مما يدل على صدق هذه البطاقة.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين بطاقة مستويات التوتر العضلي ومقياس القدرة على الاسترخاء

ن = ٢٠

معامل الارتباط	مقياس القدرة على الاسترخاء		بطاقة مستويات التوتر العضلي	
	ع	م	ع	م
-٠,٨٥	٢,٥٤	٣٢,٦٥	٤,٨٣	٤٥,٥٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)

يوضح جدول (٩) ما يلى:

- أن معامل الارتباط بين بطاقة مستويات التوتر العضلي ومقياس القدرة على الاسترخاء قد بلغ (-٠,٨٥) مما يدل على صدق بطاقة مستويات التوتر العضلي فى قياس ما وضعت من أجله.

ثانياً: معامل الثبات:

تم حساب ثبات بطاقة مستويات التوتر العضلى عن طريق تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه Test- Retest وذلك بفواصل زمنى قدره أسبوعين بين التطبيقين وذلك على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأصلية وبلغ قوامها (٢٠) تلميذاً.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لبطاقة مستويات التوتر العضلى

ن=٢٠

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق الأول	
	ع	س	ع	س
٠,٩٨	٥,١	٤٤,٣٠	٤,٨٣	٤٥,٥٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)

يوضح جدول (١٠) ما يلى:

- أن معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٩٨) وهو معامل ارتباط عالى وذلك يشير إلى درجة عالية من الثبات للبطاقة.

٤- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى:

وضع هذا المقياس فى الأصل "مارتينز" Martens (١٩٨٢) بهدف التعرف على الدرجة التى يمكن بها استخدام الحواس أثناء التصور العقلى ويتكون هذا المقياس من أربعة أبعاد هى: التصور البصرى - التصور السمعى - التصور الحاس حركى - التصور الانفعالى، وقد أضافت كل من

"فيلى، والتر" Vealay & Walter (١٩٩٣) بعدين إلى هذا المقياس وهما التحكم فى التصور والتصور الداخلى، ويشتمل المقياس على أربعة من المواقف الرياضية المختلفة (الممارسة الفردية - الأداء فى المنافسة - مشاهدة الزميل - والممارسة مع الاخرين) .

وقد قام بإعداد الصورة العربية لهذا المقياس "محمد العربى شمعون" و "ماجدة محمد إسماعيل" (١٩٩٦) وقد تم حساب صدق المقياس بعدة طرق مختلفة وقد أشارت النتائج إلى تميز المقياس بدرجة عالية من الصدق .

أولاً: معامل الصدق:

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس التصور العقلى عن طريق إيجاد التمايز وذلك بإيجاد الربيع الأدنى والربيع الأعلى وحساب الفرق بين متوسطيهما وذلك بالاستعانة بعينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بلغ قوامها (١٤) تلميذاً لإجراء هذه المعالجات الإحصائية .

جدول (١١)

معنوية الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لمقياس التصور العقلي
في المجال الرياضي

ن = ١٤

المتغير	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة (ت)	الدالة
	ع	س	ع	س		
التصور البصري	١٢,١٤	٠,٩٠	٨,٥٧	٠,٥٤	١٢,٣١	دالة
التصور السمعي	١١,٧١	٠,٧٦	٩,٠٠	١,١٦	٧,١٣	دالة
التصور الحاسي حركي	١٠,٨٦	٠,٦٩	٧,٥٧	٠,٥٤	١٣,٧٠	دالة
التصور الانفعالي	١٠,١٤	٠,٦٩	٧,٥٧	٠,٥٤	١٠,٧٠	دالة
التحكم في التصور	١١,٧١	٠,٩٥	٨,٧١	٠,٧٦	٨,٨٢	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٣,٠١)

يوضح جدول (١١) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي الربيع الأدنى والربيع الأعلى في جميع أبعاد المقياس مما يدل على قدرة الاختبار على التمايز وصدق قياس ما وضع من أجله.

ثانياً: معامل الثبات:

تم حساب معامل ثبات مقياس التصور العقلي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين تطبيق هذا المقياس وإعادة تطبيقه Test - Retest وذلك على عينة قوامها (٢٠) تلميذاً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث

الأساسية، مع مراعاة وجود فاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين وتوافر نفس الظروف والتعليمات في التطبيقين .

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لمقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى

ن=٢٠

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغير
	ع	س	ع	س	
٠,٩٨	١,٦٠	١٠,٣٥	١,٧٠	١٠,٢٠	التصور البصرى
٠,٨٨	١,٢٤	١٠,٥٠	١,٤٢	١٠,٣٥	التصور السمعى
٠,٨٩	١,١٨	٩,١٥	١,٥٤	٩,٠٥	التصور الحاس حركى
٠,٧٩	١,٠٧	٨,٧٥	١,٢٤	٨,٨٠	التصور الانفعالى
٠,٣٥	١,٢٣	٩,٤٠	١,٤٦	١٠,١٥	التحكم فى التصور

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)

يوضح جدول (١٢) ما يلى:

- أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى بلغت (٠,٩٧) وهذه القيمة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات المقياس.
- أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى لأبعاد المقياس قد تراوحت ما بين (٠,٣٥ ، ٠,٩٨) وهذه القيم دالة إحصائياً مما يدل على تميز أبعاد المقياس بدرجة عالية من الثبات .

٥- اختبار أساليب الانتباه العام :

قام "روبرت نيدفر" R. Nideffer (١٩٧٦) من قسم علم النفس بجامعة روكستر Rochster بنيويورك بتصميم اختبار لقياس أسلوب الانتباه والعلاقات بين الأشخاص Test of Attentional and Interpersonal style (TAIS) لكي يصلح للتطبيق على الأشخاص العاديين بهدف التشخيص والتصنيف والتنبؤ، وقام بإعداده للغة العربية "محمد حسن علاوى" (١٩٩٨).

ويتضمن الاختبار الأصلي (١٧) بعداً منها (٧) سبعة أبعاد لقياس أسلوب الانتباه، (١١) بعداً لقياس التحكم السلوكي وأسلوب العلاقات بين الأفراد.

وعبارات الأبعاد السبعة لقياس أساليب الانتباه العام تتضمن (٥٩) عبارة وبعض هذه العبارات تقيس أكثر من بعد من هذه الأبعاد السبعة، ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات المقياس باستخدام مقياس مدرج من (٥) خمسة تدريجات (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً)، وتتضمن أبعاد المقياس ما يلي:

١- تركيز الانتباه الخارجى الواسع:

Broad External Attentional Focus (BET)

الدرجات العالية في هذا البعد يحصل عليها الفرد الذى يصف نفسه بالقدرة الفاعلة على تكامل عدة متغيرات خارجية بفاعلية فى وقت واحد ويعرف ما يدور حوله فى جميع الأوقات، ومن أمثلة هذا البعد عند إلقاء نظرة خاطفة على حشد من الناس لاختيار شخص ما أو عندما يتوقع الرياضى حركات وتكتيكات الفريق المنافس، ويتضمن هذا البعد ٦ عبارات.

٢- التحميل الزائد لمثيرات خارجية:

Overloaded by External Stimuli (OET)

تدل الدرجات العالية في هذا البعد أن الفرد يرتكب أخطاء بسبب ارتبائه وتحمله المفرط لعبء العديد من المثيرات الخارجية المختلفة، ويتضمن هذا البعد ١٢ عبارة.

٣- تركيز الانتباه الداخلي الواسع:

Broad Internal Attentional Focus (BIT)

الدرجات العالية في هذا البعد يحصل عليها الفرد الذي يصف نفسه بالقدرة الفاعلة على تكامل أفكار ومعلومات من عدة مصادر مختلفة ويصفون أنفسهم بالقدرة على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث، ويتضمن هذا البعد ٨ عبارات.

٥- التحميل الزائد لمثيرات داخلية:

Overloaded by Internal Stimuli (OIT)

تدل الدرجات العالية في هذا البعد أن الفرد يرتكب أخطاء بسبب ارتبائه وتحمله المفرط لعبء العديد من المتغيرات الداخلية المختلفة نظراً لانشغاله في التفكير الصائب، ويتضمن هذا البعد ٩ عبارات.

٦- تركيز الانتباه الضيق: **Narrow Attentional Focus (NAR)**

الدرجات العالية في هذا البعد تشير إلى الفرد الذي يتسم بالقابلية في تضيق انتباهه عندما يرغب في ذلك، كما أنه يستطيع تثبيت تركيزه على فرد أو شيء واحد أو فكرة واحدة. كما أنه عادة ما يقوم بالانتهاء من العمل الذي يقوم به قبل البدء في عمل جديد آخر، ويتضمن هذا البعد ١٢ عبارة.

٧- تقليص تركيز الانتباه:

Reduced Attentional Focus (RED)

تدل الدرجات العالية في هذا البعد إلى أن الفرد يرتكب أخطاء لأنه يعمل على تضيق انتباهه أكثر من اللازم وخاصة عندما يجابه الفشل أو الخوف الزائد أو الضوضاء العالية ويتضمن هذا البعد ١٥ عبارة.

٨- معالجة المعلومات : **Information processing (INFP)**

الدرجات العالية في هذا البعد توضح أن الفرد يميل إلى معالجة العديد من المعلومات، وعالمه (الإدراكي - المعرفي) مزدحم بشتى أنواع المعلومات، ويتضمن هذا البعد ١٩ عبارة.

أولاً: معامل الصدق:

تم حساب صدق اختبار أساليب الانتباه العام عن طريق إيجاد صدق التمايز وذلك بإيجاد الربيع الأدنى والربيع الأعلى وحساب الفرق بين متوسطيهما وذلك بالاستعانة بعينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بلغ قوامها (١٤) تلميذاً لإجراء هذه المعالجات الإحصائية.

جدول (١٣)

معنوية الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لاختبار
أساليب الانتباه العام

ن = ١٤

المتغير	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة (ت)	الدالة
	ع	س	ع	س		
تركيز الانتباه الخارجى الواسع	٠,٦٠	١٥,١٤	٠,٨٢	١٩,٠٠	٨,٤٠	دالة
التحميل الزائد لمثيرات خارجية	٠,٥٨	٢٨,٠٠	٢,٧	٣٥,٨٧	٧,٦٠	دالة
تركيز الانتباه الداخلى الواسع	٠,٥٩	١٩,٧١	٢,٩١	٢٨,٩	٧,٩٠	دالة
التحميل الزائد لمثيرات داخلية	٠,٩٨	٢٣,٤٣	١,١١	٣٠,٢٩	١٢,٢٦	دالة
تركيز الانتباه الضيق	١,٢٥	٣٢,٧١	٢,٤١	٣٨,١٤	٥,٢٩	دالة
تقليص تركيز الانتباه	١,٧٧	٤٢,٨٦	١,٥٠	٤٩,٧١	٧,٨٢	دالة
معالجة المعلومات	٢,٤٨	٥١,٨٦	١,٤٦	٦٠,١٤	٧,٦٢	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٣,٠١)

يوضح جدول (١٣) ما يلى:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط الربيع الأدنى والربيع الأعلى فى جميع أبعاد المقياس مما يدل على صدق التمايز وصدق قياس ما وضع من أجله.

ثانياً: الثببات:

تم حساب معامل ثبات اختبار أساليب الانتباه العام عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين تطبيق هذا المقياس وإعادة تطبيقه Test - Retest وذلك على عينة قوامها (٢٠) تلميذاً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث

الأساسية، مع مراعاة وجود فاصل زمني قدرة أسبوعين بين التطبيقين وتوافر نفس الظروف والتعليمات في التطبيقين.

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبار أساليب الانتباه العام

ن = ٢٠

المتغير	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة (ر)
	س	ع	س	ع	
تركيز الانتباه الخارجى الواسع	١٧,١٠	١,٨٣	١٧,٤٥	١,٥٧	٠,٩٧
التحميل الزائد لمثيرات خارجية	٣١,٧٥	٣,٨٦	٣١,٣٢	٤,٠٠	٠,٨٠
تركيز الانتباه الداخلى الواسع	٢٤,٠٠	٤,٤٦	٢٤,٥٥	٤,١٢	٠,٩٩
التحميل الزائد لمثيرات داخلية	٢٧,٤٠	٣,١٣	٢٦,٤٥	٢,٧٨	٠,٩٩
تركيز الانتباه الضيق	٣٥,٢٥	٢,٨١	٣٦,٠٠	٣,١	٠,٩٨
تقليص تركيز الانتباه	٤٦,٥٠	٣,٢٧	٤٥,٨٥	٢,٧٤	٠,٩٩
معالجة المعلومات	٥٦,٩٥	٤,٣٦	٥٦,٣٠	٣,٩٥	٠,٩٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)

يوضح جدول (١٤) ما يلى:

- قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني بلغت (١,٠٠) وهذه القيمة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات المقياس.

- قيمة معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لأبعاد المقياس قد تراوحت ما بين (٠,٨٠ ، ٠,٩٩) وهذه القيم دالة إحصائياً مما يدل على تميز أبعاد المقياس بدرجة عالية من الثبات .

٦- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه:

قامت "دورثي هاريس" Dorothy hartis (١٩٨٤) بوضع هذا الاختبار تحت عنوان Grid Concentration test بهدف قياس قدرة اللاعب على تركيز الانتباه، والاختبار عبارة عن مجموعة من الأرقام موجودة داخل مربعات متساوية الأطوال من صفر حتى تسعة وتسعون، ويقدم هذا الاختبار لمدة "دقيقة واحدة" ويطلب من اللاعب متابعة وشطب أكبر عدد ممكن من الأرقام بطريقة متتالية من الرقم الذي يحدد له من البداية والذي يشترط أن يكون مكون من عددين وذلك بوضع علامة (/) على هذه الأرقام ويتم حساب عدد المربعات التي وصل إليها في نهاية الدقيقة. واللاعب الذي يسجل عدد أكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أفضل .

ويتميز هذا الاختبار بأنه يمكن تقديمه عدة مرات لاختلاف البداية في كل مرة وأيضاً إضافة مجموعة من المثيرات أثناء الاختبار مثل الموسيقى - الضوضاء... وقد قام بإعداد هذا الاختبار في صورته العربية "محمد العربي" (١٩٩٦) وقد تم حساب صدق الاختبار بعدة طرق مختلفة وقد أوضحت النتائج أن الاختبار له قدرة تمييزية عالية بالنسبة للاعبين ذوي القدرة العالية على تركيز الانتباه .

أولاً: معامل الصدق:

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبار باستخدام صدق التمايز أو التمييز وذلك بإيجاد الربيع الأدنى والربيع الأعلى وحساب الفرق بين متوسطيهما وذلك على عينة قوامها (١٤) تلميذاً من خارج عينة البحث الأساسية.

جدول (١٥)

معنوية الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى في اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

ن = ١٤

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى	
		ع	س	ع	س
دالة	١٠,٨٥	٠,٣٨	٦,٨٦	١,١٣	١٠,٤٣

قيمة ت الجدولية عند (٠,٠٥) = (٣,٠١)

يوضح جدول (١٥) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي الربيع الأدنى والربيع الأعلى في الاختبار مما يدل على صدق التمييز للاختبار.

ثانياً: معامل الثبات:

تم إيجاد معامل ثبات اختبار الشبكة عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين

وذلك على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث بلغ قوامها (٢٠) تلميذاً مع مراعاة توافر نفس الظروف والشروط والتعليمات فى التطبيقين .

جدول (١٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لاختبار
الشبكة لتركيز الانتباه

ن = ٢٠

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق الأول	
	ع	س	ع	س
٠,٩٤	١,٤٩	٩,٠٠	١,٧٠	٨,٥٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)

يوضح جدول (١٦) ما يلى:

- أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لاختبار الشبكة بلغ (٠,٩٤) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على تميز الاختبار بدرجة عالية من الثبات .

البرنامج المقترح للانتباه :

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح للانتباه إلى:

- تنمية القدرة على الاسترخاء العضلى والعقلى .
- تنمية مهارات التصور العقلى .
- تنمية القدرة على الانتباه .
- تنمية القدرة على تركيز الانتباه .

مكونات البرنامج:

يشمل البرنامج المقترح على مجموعة من الأبعاد وهي :

- ١- الاسترخاء العضلى .
- ٢- الاسترخاء العقلى .
- ٣- التصور العقلى الأساسى .
- ٤- التصور العقلى متعدد الأبعاد .
- ٥- التصور العقلى الرياضى .
- ٦- الانتباه .
- ٧- تركيز الانتباه .

المدة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد مدة البرنامج بـ (١٢) أسبوعاً بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية. وبذلك بلغ إجمالى عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج (٣٦) وحدة تدريبية، والزمن الكلى للبرنامج (١٠٨٠) دقيقة .

محاور وأبعاد البرنامج:

يتأسس البرنامج المقترح على عدة محاور أساسية هي:

المحور الأول: التدريب العقلى الأساسى:

ويتضمن الأبعاد التالية:

- البعد الأول: الاسترخاء العضلى .
- البعد الثانى: الاسترخاء العقلى .

المحور الثاني: المهارات العقلية الخاصة:

ويتضمن الأبعاد التالية:

- البعد الثالث: التصور العقلي الأساسى .
- البعد الرابع: التصور العقلي متعدد الأبعاد .
- البعد الخامس: التصور العقلي الرياضى .

المحور الثالث : مهارات الانتباه:

ويتضمن الأبعاد التالية:

- البعد السادس: الانتباه .
- البعد السابع: تركيز الانتباه .

محتوى البرنامج :

المحور الأول: المهارات العقلية الأساسية:

البعد الأول: الاسترخاء العضلى :

يمثل هذا البعد أحد الأبعاد التمهيديّة فى برنامج الانتباه المقترح، وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي Progressive Relaxation لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام أى أنه يهدف الى التمييز بين التوتر والإنبساط العضلى كمدخل للوصول الى الاسترخاء العضلى العميق، مع مراعاة أن يتم الانتقال من مجموعة عضلية الى أخرى حتى يتم الاسترخاء فى جميع المجموعات العضلية بالجسم.

وقد استمر هذا البعد (٣٦) وحدة تدريبيّة بزمن قدره (٦٥) دقيقة

بنسبة قدرها (٣١,٩٤%) من البرنامج العام .

البعد الثانى: الاسترخاء العقلى :

يعتبر هذا البعد أحد الأبعاد التمهيدية الهامة فى برنامج الانتباه المقترح، وقد تم استخدام أسلوب التحكم فى التنفس Breath Control والإيحاء لتنفيذ هذا البعد، باعتبار أن مهارة التنفس العميق الصحيح هى المفتاح الرئيسى لاكتساب الاسترخاء العقلى والتحرر من التوتر والقلق وقد اعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس.

وقد استمر هذا البعد (٣٠) وحدة تدريبية بزمن قدره (٤٥) دقيقة وبنسبة قدرها (١٨,٠٥%) من البرنامج العام.

وقد استمر بعدى الاسترخاء العضلى والعقلى (٣٦) وحدة تدريبية بزمن قدره (٤٦٥) دقيقة بنسبة قدرها (٤٣,٠٥%) من البرنامج العام.

المحور الثانى: المهارات العقلية الخاصة:

التصور العقلى:

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة فى برنامج الانتباه المقترح وذلك يعكس بوضوح تأثير مرحلة التدريب العقلى فى البرنامج، حيث أنه من الأهمية التدريب على هذه المهارة العقلية وإتقانها قبل توظيفها فى النشاط الرياضى التخصصى، ويعتمد هذا البعد على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها وذلك من خلال الوصول الى الحجرة العقلية Mental Room وهو مكان يعكس الراحة والهدوء يتم تصوره بواسطة الطالب بعد الوصول الى درجة مناسبة من الاسترخاء.

ثم بعد ذلك يتم تصور المهارة الحركية قيد البحث من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوى هذا التصور على جميع أبعاد الأداء (البصرية-السمعية -الحاس حركية - الحالة الانفعالية).

وقد استمر هذا البعد (٢٧) وحدة تدريبية بزمن قدره (٣١٥) دقيقة وبنسبة قدرها (٢٩,١٧%) من البرنامج العام.

ويتضمن الأبعاد التالية:

البعد الثالث: التصور العقلي الأساسى:

يساعد هذا البعد على إكتساب تصور أولى بسيط من خلال استدعاء بعض الصور البسيطة من خلال تدريبات التصور العام " وضوح التصور، التحكم فى التصور". وذلك بعد التسلسل المنطقي للإحساس بالاسترخاء العضلى والعقلي وتكوين الحجرة العقلية.

وقد استمر هذا البعد (٣) وحدات تدريبية بزمن قدره (٢٠) دقيقة وبنسبة قدرها (٥,٥٦%) من البرنامج العام.

- **متطلبات التصور العقلي :**

• **التصور الداخلى :**

وفيه يتم تدريب التلميذ على تصور نفسه كما لو كان هناك آله تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التى يراها أثناء الأداء .

• **التصور الخارجى :**

وفيه يتم تدريب الطالب على تصور نفسه كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً.

البعد الرابع: التصور العقلي متعدد الأبعاد:

يساعد هذا البعد على اكتساب تصور عقلي من الذاكرة وذلك من خلال استدعاء صورة واقعية لتلك الأشياء دون الأداء الفعلي لها بحيث يحتوى هذا التصور على عوامل البصر والسمع والاحساس الحركى والحالة الانفعالية للاعب ومحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي.

وقد استمر هذا البعد (٦) وحدات تدريبية بزمان قدره (٢٠) دقيقة وبنسبة قدرها (١١,١١%) من البرنامج العام.

١- التدريب على التصور البصرى :

التصور البصرى عملية أساسية للإرتقاء بالمستوى الرقمى فى سباقات العدو فهو يعد عقليا لكل مرحلة وذلك من خلال:

- أداء تصورات عقلية .
- أداء تصورات عقلية مركبة ومتعددة.

٢- التدريب على التصور السمعى :

هناك أوقاتا خلال التدريب أو المنافسة يتحدث فيها الطالب لنفسه أو يستمع إلى أصوات الآخرين داخل عقله ويمكن الاستفادة من تلك الأصوات إذا تمكن من التحكم فيها او تجنبها ، كما أن هناك بعض الأصوات الخارجية التى تعمل على تشتيت الانتباه وهنا تكمن أهمية هذا التدريب فى كيفية التحكم فى هذه الأصوات واستخدامها بطريقة بناءه مثل :

- التدريب على التصور السمعى الخارجى .
- التدريب على التصور السمعى الداخلى .

٣- التدريب على التصور الحاس حركى:

- أن التدريب على التصور الحاس حركى يساهم بفاعلية فى الإرتقاء بالمستوى الرقمى فى العدو ويمكن أداء التدريبات التالية :
- الاحساس البدنى وذلك عن طريق فحص الجسم ورفع وخفض التوتر العضلى .
 - الاحساس الانفعالى .

٤- التدريب على تصور الحالة الانفعالية :

عندما يكون هناك انفعالا أثناء الأداء فيمكن تذكر أحد المشاهد الجميلة وان يستعيد الطالب هذا المشهد فى عقله حتى يقلل من ذلك الانفعال .

البعد الخامس: التصور العقلى الرياضى:

يساعد هذا البعد على اكتساب تصور عقلى لمراحل العدو وذلك من خلال أستدعاء صورة واقعية لتلك المراحل دون الأداء الفعلى لها بحيث يحتوى هذا التصور على عوامل البصر والسمع والاحساس الحركى والحالة الانفعالية للاعب ومحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلى.

وقد استمر هذا البعد (٣) وحدات تدريبية بزم من قدره (٢٠) دقيقة

وبنسبة قدرها (٥٠,٥٦%) من البرنامج العام .

المحور الثالث :مهارات الانتباه:

ويتضمن الأبعاد التالية:

البعد السادس: الانتباه:

يعتبر هذا البعد أحد ركائز برنامج الانتباه المقترح والذي يساهم بفاعلية في تحقيق أهدافه، وقد تم استخدام تدريبات الانتباه العام والانتباه (المغلق) أو المحدد .قد ينتبه اللاعب إلى مثيرات أو مواقف معينة بصورة عامة أو بصورة محددة (مغلقة). والانتباه العام يحتاج الى درجة قليلة من اليقظة وبالتالي يتطلب ببطء الاستجابة ، وعلى العكس من ذلك فالانتباه المغلق يصاحبه درجة عالية من الاستثارة والتنشيط ويتطلب درجة أكبر من سرعة الاستجابة كما يتطلب المزيد من الجهد بالمقارنة بالانتباه العام، وفي المجال الرياضي يتطلب الأمر من اللاعب الانتباه المحدد (المغلق) طوال فترة المنافسة كما يحتاج اللاعب إلى تعلم القدرة على تغيير انتباهه من (الانتباه العام) الى الانتباه المحدد (المغلق) عندما يتطلب موقف المنافسة. واستخدام اختبار أساليب الانتباه العام، بجانب تدريبات مهارات الانتباه (انتقاء-تحويل-شدة " يقظة - تركيز انتباه").

وقد استمر هذا البعد (١٥) وحدة تدريبية بزم من قدره (٢٥) دقيقة وبنسبة قدرها (١٥,٢٨%) من البرنامج العام.

- متطلبات الانتباه :

- يعتبر التعرف على أبعاد الانتباه أحد المتطلبات العقلية الأساسية في العدو (الانتباه الداخلي الضيق - الانتباه الخارجي الضيق - الانتباه الداخلي الواسع - الانتباه الخارجي الواسع).

- مهارات الانتباه (انتقاء - تحويل - شدة " يقظة - تركيز انتباه").
- المعرفة الجيدة للانتباه العام والمحدد (المغلق).

- تدريبات الانتباه:

تعتبر هذه التدريبات شيئاً هاماً لتحقيق الأداء الفعال وقد تم تطبيق العديد من التدريبات التي تساعد على تنمية القدرة على الانتباه وتركيز الانتباه منها :

- الأداء في وجود مثيرات تشتت الانتباه.
- استخدام الكلمات الرمزية (تعليمية - دافعية).
- وضع نظام ثابت قبل الأداء أو أثناء توقف الأداء.
- تقبل الأداء دون التفكير في التقييم .
- التركيز على الأداء الراهن .
- تركيز العين.

البعد السابع: تركيز الانتباه:

يعتبر تركيز الانتباه أحد ركائز برنامج الانتباه المقترح والذي يساهم بفاعلية في تحقيق أهدافه، وقد تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه على سباقى العدو (٥٠ م ، ٧٥م)، مع مراعاة أن يشتمل هذا البعد على تدريبات تركيز عام وانتقاء وتحويل الانتباه ثم تثبيت الانتباه وشدة الانتباه.

وقد استمر هذا البعد (٩) وحدات تدريبية بزمان قدره (١٥) دقيقة

وبنسبة قدرها (١٢,٥%) من البرنامج العام .

- متطلبات تركيز الانتباه:

- مهارات الانتباه (انتقاء الانتباه - تحويل الانتباه - شدة الانتباه " يقظة - تركيز الانتباه") يتطلب سباقى عدو (٥٠م، ٧٥م) مهارات الانتباه عند اختيار المتطلبات المرتبطة بمراحل البدء فى العدو للتركيز عليها ثم تحويل الانتباه من التركيز الى إشارة بدء الحكم وسرعة الخروج من مكعبات البداية إلى سرعة تحويل هذا التركيز الى حارات الجرى وسرعة اجتيازه للمسافة ثم سرعة التحويل الى خط النهاية وسرعة اجتيازه بطريقة دخول أسرع. وأن يكون فى أعلى درجات اليقظة حتى يستطيع الاستفادة من أي خطأ يحدث من المنافس (فى البدء، دخول فى حارة الزميل) وكذلك اليقظة لإشارة البدء من الحكم والقدرة علي الانطلاق القوى السريع فى التوقيت المناسب.

• ضوابط التركيز :

- ١- الضابط اللفظى (الكلامى): ويكون بكلمة واحدة يتم تكرارها فى اللحظة المناسبة مثال: ركز - استعد - بلطف - واصل - تقدم - ببطئ.
- ٢- الضابط البصرى: يتضمن التركيز عمدا على شئ خاص جدا فى البيئة المحيطة باللعب مثال:
 - النظر على خط البداية فى البدء.
 - التركيز على خط النهاية على أرض الملعب لفترة قصيرة.
 - النظر إلى (Block start) مكان البداية.
 - رؤية المنافس فى حارته وهو فى وضع استعداد.

- ٣- الضابط الجسمي: يتضمن القيام بتصريف معين .
- تجفيف اليد في التيشرت .
 - أن يأخذ نفساً عميقاً .
 - أن يقوم بخبط القدم على الأرض .
 - غلق العينين لبرهة .

وقد استمر بعدى الانتباه وتركيز الانتباه (١٥) وحده تدريبية بزمن قدرها (٣٠٠) دقيقة وبنسبة قدرها (٢٧,٧٨ %) من البرنامج العام مثال:

جدول (١٧)

النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد البرنامج المقترح للانتباه

النسبة المئوية	الزمن الكلى بالدقيقة	عدد الوحدات	عدد الوحدات والزمن والنسبة المئوية أبعاد البرنامج
%٤٣,٠٥	٤٦٥ دقيقة	٣٦ وحدة	الاسترخاء العضلى والعقلى
%٢٩,١٧	٣١٥ دقيقة	٢٧ وحدة	التصور العقلى
%٢٧,٧٨	٣٠٠ دقيقة	١٥ وحدة	الانتباه
%١٠٠	١٠٨٠ دقيقة		المجموع

جدول (١١٨)

التوزيع الزمني لأبعاد البرنامج المقترح للاختبار

نسبة المساهمة	الزمن الكلي للبعد	زمن كل بعد بالنسبة للزمن الكلي %	الزمن الكلي بالثانية	زمن مكونات الوحدة للزمن الكلي %	زمن المكونات الزمنية للوحدة %	زمن الوحدة بالثانية	مكونات الوحدة	عدد الوحدات	الطريقة	الأبعاد	الأصناف	المصادر
استرخاء %٤٢,٠٠٥	استرخاء ٤٤٢٥	%١٦,٦٧	١٨٠ ق	%٢٧,٧٨	%١٠٠	٣٠ ق	استرخاء عضلي	١ وحدات	استرخاء تعاقبي	استرخاء عضلي	الأول	المهارات العقلية
		%٨,٣٣	١٠ ق	%٠,٩٣	%٣٣,٣٣	١٠ ق	استرخاء عضلي	٣ وحدات	استرخاء التعاقبي في التلخيص	استرخاء عضلي	التلخيص	
		%٨,٣٣	١٠ ق	%٠,٩٣	%١٦,٦٧	٢٠ ق	استرخاء عضلي	٣ وحدات	تدريبيات الإجهاد	عضلي	التلخيص	
تصور %٢٩,١٧	تصور ٣١٥	%١٦,٦٧	١٨٠ ق	%٠,٩٣	%٣٣,٣٣	١٠ ق	استرخاء عضلي	١ وحدات	تدريبيات التعاقب في الصورة	تصور عضلي	الرابع	المهارات العقلية الخاصة
		%٨,٣٣	١٠ ق	%١,٨٥	%٢٦,٦٧	٢٠ ق	تصور عضلي	٣ وحدات	تدريبيات التحكم في الصورة	تصور عضلي	المخاميس	
		%٨,٣٣	١٠ ق	%١,٨٥	%٢٦,٦٧	٢٠ ق	تصور عضلي	٣ وحدات	تدريبيات التعاقب في الصورة	تصور عضلي	المخاميس	
تعبئة %٢٧,٧٨	تعبئة ٣٠٠ ق	%١٦,٦٧	١٨٠ ق	%٠,٤٦	%١٦,٦٧	٥ ق	استرخاء عضلي	١ وحدات	تدريبيات تصور التلخيص أثناء العمل	تصور عضلي	التلخيص	مهارات التفكير
		%١٦,٦٧	١٨٠ ق	%٠,٤٦	%١٦,٦٧	٥ ق	تصور عضلي	١ وحدات	تدريبيات تصور التلخيص أثناء العمل	تصور عضلي	التلخيص	
		%٥,٤٦	١٠ ق	%١,٨٥	%١٦,٦٧	٢٠ ق	تصور عضلي	٣ وحدات	تدريبيات تصور التلخيص أثناء العمل	تصور عضلي	التلخيص	
%١٠٠	٤١٠٨٠	%١٠٠	٤١٠٨٠	%٠,٤٦	%١٦,٦٧	٥ ق	استرخاء عضلي وعضلي	٣٦ وحدات	تدريبيات تركيز الانتباه	تركيز تعبئة	الأسابيع ١٢	تصور

ثانياً: إجراءات البحث:

الدراسات الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (٢٠) تلميذاً من تلاميذ المدرسة الرياضية بمحافظة القليوبية وممن تتوافر فيهم خصائص عينة البحث، وذلك في الفترة من (٢٠٠٦/٢/٥م) إلى (٢٠٠٦/٢/٩م) وذلك بهدف التعرف على صلاحية وسائل جمع البيانات المستخدمة قيد البحث.

وقد تم الاستفادة من هذه الدراسة الاستطلاعية في:

- ١- إعداد وتجهيز مكان إجراء التجربة .
- ٢- التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات المحددة قيد البحث .
- ٣- التعرف على الوقت المستغرق في الأداء
- ٤- التعرف على العوائق والمشكلات التي قد تتجم أثناء التطبيق ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة .
- ٥- التدريب على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات وقد أظهرت نتائج الدراسة ملائمة البرنامج المقترح للتدريب العقلي وكذلك أدوات جمع البيانات الأخرى للعينة قيد البحث .

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة ما بين يوم الأحد الموافق (٢٠٠٦/٢/١٢م) إلى يوم الخميس (٢٠٠٦/٢/١٦م) على النحو التالي:

- المتغيرات البدنية اختبار (السرعة - القدرة - القوة - التوافق - المرونة) .
- اختبار الذكاء المصور .
- مقياس القدرة على الاسترخاء .
- وذلك يوم الأحد الموافق (٢٠٠٦/٢/١٢ م) .
- بطاقة التوتر العضلى .
- مقياس التصور العقلى .
- اختبار أساليب الانتباه العام .
- وذلك يوم الأربعاء الموافق (٢٠٠٦/٢/١٥ م) .
- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه .
- تسجيل نتائج سابقى العدو (٥٠ ، ٧٥ م) .
- وذلك يوم الخميس الموافق (٢٠٠٦/٢/١٦ م) .

تطبيق البرنامج المقترح للانتباه:

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية اعتباراً من يوم الأحد الموافق (٢٠٠٦/٢/١٩ م) إلى يوم الخميس الموافق (٢٠٠٦/٥/١١ م) .

أى لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية وفقاً للخطة الموضوعه .

على أن يتم تدريب المجموعة التجريبية أيام الأحد، الأربعاء، الخميس فى تمام الساعة التاسعة صباحاً .

القياسات التتبعية:

تم إجراء القياسات التتبعية لأفراد عينة البحث فى المتغيرات المختارة قيد البحث وذلك خلال فترة البرنامج مع توافر نفس ظروف وشروط التطبيق فى القياسات القبلىة على النحو التالى:

- المتغيرات البدنية اختبار (السرعة - القدرة - القوة - التوافق - المرونة).

- مقياس القدرة على الاسترخاء .

وذلك فى الفترة ما بين يوم الأحد الموافق (٢٠٠٦/٢/١٩) إلى يوم الخميس الموافق (٢٠٠٦/٣/٩).

- بطاقة التوتر العضلى .

- مقياس التصور العقلى .

وذلك فى الفترة ما بين يوم الأحد الموافق (٢٠٠٦/٣/١٢) إلى يوم الخميس الموافق (٢٠٠٦/٤/٦).

- اختبار أساليب الانتباه العام .

وذلك فى الفترة ما بين يوم الأحد الموافق (٢٠٠٦/٤/٩) إلى يوم الخميس الموافق (٢٠٠٦/٤/٢٠).

- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه .

- تسجيل نتائج سباقى العدو (٥٠ م ، ٧٥ م) .

وذلك فى الفترة ما بين يوم الأحد الموافق (٢٠٠٦/٤/٢٣) إلى يوم

الخميس الموافق (٢٠٠٦/٥/١١).

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث وذلك في الفترة ما بين يوم الأحد الموافق (١٤/٥/٢٠٠٦م) إلى يوم الخميس الموافق (١٨/٥/٢٠٠٦م) على النحو التالي:

- المتغيرات البدنية اختبار (السرعة - القدرة - القوة - التوافق - المرونة) .

- مقياس القدرة على الاسترخاء .

وذلك يوم الأحد الموافق (١٤/٥/٢٠٠٦م) .

- بطاقة التوتر العضلي .

- مقياس التصور العقلي .

- اختبار أساليب الانتباه العام .

وذلك يوم الأربعاء الموافق (١٧/٥/٢٠٠٦م) .

- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

- تسجيل نتائج سباقى العدو (٥٠م، ٧٥م) .

وذلك يوم الخميس الموافق (١٨/٥/٢٠٠٦م) .

مع مراعاة توافر نفس ظروف وشروط التطبيق في القياسات القبالية

والتتبعية .

المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه تم استخدام المعالجات

الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي .

- الوسيط •
- الانحراف المعياري •
- الالتواء •
- اختبار "ت" لدلالة الفروق •
- تحليل التباين •
- اختبار الحد الأدنى لدلالة الفروق الإحصائية (أقل فرق معنوي) L.S.D
- معامل الارتباط ، النسبة المئوية لمعدلات التغير (نسب التحسن) •
- تم اختيار مستوى معنوية (٠,٠٥) في عرض ومناقشة النتائج •