

## الفصل الثانى

### ٢/ الاطار النظرى والدراسات السابقة

#### ١/٢ الاطار النظرى

##### ١/١/٢ تاريخ لعبة الهوكى

##### ٢/١/٢ المهارات الاساسية للعبة للهوكى

##### ٣/١/٢ الانتباه

##### ١/٣/١/٢ مفهوم الانتباه

##### ٢/٣/١/٢ أنواع الانتباه

##### ٣/٣/١/٢ مظاهر الانتباه

##### ٤/٣/١/٢ العوامل المؤثرة فى الانتباه

##### ٥/٣/١/٢ الادراك

##### ٦/٣/١/٢ تحليل الانتباه

##### ٧/٣/١/٢ تذبذب الانتباه

##### ٨/٣/١/٢ نتائج الانتباه

##### ٩/٣/١/٢ وظيفة الانتباه وعمله

##### ١٠/٣/١/٢ علاقة الانتباه بالنشاط الرياضى

##### ٤/١/٢ الدقة

##### ١/٤/١/٢ علاقة الدقة بالنشاط الرياضى

##### ٢/١/٢ علاقة الدقة بالهوكى

##### ٢/٢ الدراسات السابقة

##### ١/٢/٢ دراسات فى مجال الانتباه

##### ٢/٢/٢ دراسات فى مجال لعبة الهوكى

##### ٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة

## ★ تاريخ لعبة الهوكى فى العالم

مرت لعبة الهوكى كمعظم الالعاب الرياضية والترويحية ، بأربع مراحل قبل أن تحتل مكانتها العالمية بصورتها الحالية .

فالمرحلة الاولى يطلق عليها المرحلة البدائية وفيها يكون عدد الذين يمارسون تلك اللعبة قليلا وينحصر فى مجتمع كالقرية أو القبيلة وتخلو اللعبة من عنصر المنافسة تقريبا .

والمرحلة الثانية يطلق عليها ( المرحلة الشعبية ) وفيها انتشرت اللعبة فى مجتمع أكبر ويدخل فيها عنصر المنافسة ، الا أنه ينقصها عنصر التنظيم .

والمرحلة الثالثة يطلق عليها (المرحلة القومية ) وهى المرحلة التى أصبح عنصر التنظيم موجود بحيث ينظم قواعدها وقوانينها .

والمرحلة الرابعة هى ( المرحلة العالمية ) وهى المرحلة التى يكون التنظيم فيها قد بلغ الدرجة التى تسمح لها بانتقالها الى المجتمعات الخارجية، وقد تنازع كثير من الدول على أصل لعبة الهوكى ، وقد أثبت ( جوبته Jubta ) وهو هندى ، أنه من الصعوبة ارجاع أصل لعبة الهوكى الى مصدر واحد ، إذ أن فكرة اللعبة التى هى عبارة عن محاولة اصابة الهدف بواسطة ضرب الكرة بالعصا تعتبر فكرة بدائية ، وقد مارسها الانسان فى بقاع عديدة من العالم فى وقت واحد تقريبا . ( ٧٤ : ١٠ )

ويشير كارل وارد Carl Ward (١٩٨٩) أن لعبة الهوكى سميت باسم (هاوكى Hawkey) و ( هووكى Hookie ) ( وهوركى Horky ) وهوكى وهى كلها أسماء كانت تعنى لعبة تمارسها بعضا لها راس على شكل خطاف وقد اكتشف الهوكى عن طريق المصريين القدماء منذ ( ٤٠٠٠ ) عام مضت ووجدت فى نقوش اليونان من ( ٢٠٠٠ ) عام مضت أيضا وان الرومان طوروها من المصريين القدماء واليونانيين ثم انتقلت بعد ذلك الى أوروبا ، وسميت فى فرنسا بإسم ( هوك كيوت Houquet ) وهى مأخوذة من عصا راعى الغنم وان الايرلنديين سموها ( هورلينج Hurling ) و الاسكتلنديين اطلقوا عليها اسم ( شنتى Shinty ) أو ( باندى Bandy ) فهى اسماء لشئ واحد . ( ٨٦ : ٧ )

ويشير بعض المؤرخين ( ١٩٥٥ ) أن فارس واليونان والصين والهند مارسوا عام ( ٥١٤ قبل الميلاد ) لعبة قريبة الشبة بلعبة الهوكى ، ثم انتقلت بعد ذلك إلى دول كثيرة تحت أسماء مختلفة ، فقد عرفت فى الصين ( تشوه كوة )

( ٨ )

وفى فارس باسم ( تروهوجان ) وفى الهند باسم ( كاتى شندوه ) وفى اليابان  
باسم ( كيكو ) وفى لندن باسم ( هاكيه Hackie ) ( ١٠٣ : ٩٦ )

ويشير منير وعلاوى (١٩٨٤) انه طلق عليها فى الريف المصرى اسم ( الحكشة )  
" وهى لعبة تقذف فيها كرة كبيرة بعضا من الخشب أو الجريد ، وان الالمان مارسوها  
كلعبة شعبية فى موسم الشتاء خلال القرنين السادس عشر والسابع عشر ،  
وفى انجلترا سميت ( بال مول ) وكانوا يمارسونها بالقرب من المكان الذي  
يطلق عليه ميدان ( ترافلجار ) بلندن ، وكان طريق ممارسة تلك اللعبة  
مختلفة المظهر ولكنها اتحدت فى استخدام العصا والكرة كما سبق الذكر .  
( ٧٤ : ١٢ )

اما ظهور الهوكى بصورته الحالية ، فيذكر بعض المؤرخين أن ذلك كان  
فى فرنسا وكانت تمارس فى العصور الوسطى وربما كان اسم لعبة الهوكى  
مأخوذا من الاسم الفرنسى القديم ( هوكية ) أى عصا الراعى ، ومن فرنسا  
أخذت طريقها الى انجلترا واخذت تظهر هناك منذ حوالى ( عام ١٨٥٠ م )  
وفى ( عام ١٨٦٦ م ) بذلت محاولة نحو ايجاد تنظيم خاص لتلك اللعبة ولكن  
تلك المحاولة باءت بالفشل ، وظل الامر كذلك حتى كان ( عام ١٨٨٣ م ) حين  
قام نادى ( ويمبلدون ) بلندن بوضع بعض الاسس والقوانين التى جعلت اللعبة  
بصورتها الحالية وفى ١٨ يناير ١٨٨٦ م بلندن انضمت الاتحادات الخاصة  
بلعبة الهوكى فى كل من ايرلندا وانجلترا وويلز وكونت اتحادا واحدا للعبة ،  
و أول مباراة فى لعبة الهوكى كانت ( عام ١٨٩٥ م ) بين انجلترا وايرلندا .

وأول مباراة دولية فكانت بين انجلترا وفرنسا ( عام ١٩٠٧ م ) وفى ٧  
يناير ( عام ١٩٢٤ م ) بباريس تأسس الاتحاد الدولى للعبة الهوكى وأدرجت  
لعبة الهوكى رسميا ضمن برنامج الالعاب الاولمبية فى لندن ( عام ١٩٠٨ م ) ( ٧٤ : ١٣ )

### ★ تاريخ لعبة الهوكى فى جمهورية مصر العربية

عثر فى مقبرة الامير خيتى ببنى حسن من عهد الاسرة الحادية  
عشر ( ٢٠٤٠ - ١٩٩١ قبل الميلاد ) على ما يعتبر أصل الهوكى وهو لعبة  
تشبه الهوكى تماما الا أن الكرة استعيض عنها بطوق أو حلقة ، ولكن وقفة  
اللاعبين والعصا دليل على أن هذا الاثر هو الاصل فى الهوكى ( ٢ : ١٢٦ )

أما بدء ظهور لعبة الهوكى بصورتها الحالية ، فكان ذلك فى مدرسة

( ٩ )

الزقازيق الثانوية ( عام ١٩١٩ م ) عن طريق مدرس انجليزى بها اسمه ( لوكر Looker ) . ثم ظهرت بعد ذلك فى مدرسة روض الفرج الثانوية ( الامير فاروق سابقا ) وكان الاجانب يمارسون اللعبة ويهتمون بها فى نادى الجزيرة بالقاهرة ونادى وكلكس ( نادى ضباط الشرطة حاليا ) .

وفى ( عام ١٩٣٣ م ) زارت مدرسة الزقازيق مدرسة روض الفرج الثانوية وأقيمت بينها أول مباراة للهوكى بين المصريين بمعلب نادى وكلكس أما نشأة الهوكى بأندية مصر فكان على يد المرحوم محمود مختار ( التتش ) حيث استعان بقدامى لاعبى كرة القدم بالنادى الاهلى فى تكوين أول فريق للهوكى .

وفى ( عام ١٩٤٣ م ) تكون الاتحاد المصرى للهوكى ، وفى نفس العام انضمت مصر الى الاتحاد الدولى للهوكى . ( ٧٤ : ٢٤ - ٢٩ )

### ٢/١/٢ المهارات الاساسية للعبة الهوكى

المهارة هى الاداء الجيد للشئ ، والمهارات الحركية هى بمثابة العمود الفقرى لاي لعبة وهو جوهر الاداء لهذه اللعبة والتي ينجزها اللاعب فى المباراة وأن لأى نشاط رياضى جوانب هامة بجانب الاعداد المهارى والبدنى والخططى يجب ان تراعى عند وضع برامج التدريب وهى الناحية النفسية والقدرات العقلية . ( ٧٣ : ٦٧ )

وقد عرفها " عصام عبد الخالق " ( ١٩٨٧ ) بأنها " السلوك الذى يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والاداء "

وعرفها عصام عبد الخالق نقلا عن " هرتلس Hertlss " بأنها " الخاصية الحركية المركبة للفرد الرياضى والتي تظهر امكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبى المركزى واجهزة الجسم الحركية " ( ٤٨ : ٢٦٥ )

ولعبة الهوكى شأنها فى ذلك شأن أى لعبة أخرى تعتبر مهاراتها هى العمود الفقرى لها ولكى تؤدى المهارات الاساسية للعبة بدرجة عالية من التوافق والدقة تحت ضغط المباراة يجب على اللاعبين أن يتعلموا كيف يؤدون المهارات بطريقة صحيحة . ( ٨٢ : ٢٥ )

وقد مرت لعبة الهوكى بتطورات كثيرة سواء فى شكل العصا أو الكرة أو فى المهارات الاساسية الخاصة بها أو فى قوانينها وكان هذا التغير ناتجا عن ممارسة اللعبة على ( النجيل الصناعى ( Poligras ) وداخل الصالات المغلقة ( Indoor ) .

( ١٠ )

وقد صنفت المهارات الأساسية للعبة الهوكي إلى أكثر من تصنيف منها :-

١- تصنيف الاتحاد الأسترالي للهوكي (١٩٨٤) :

- ١- مسك العصا The Grips      ٢- حركات القدمين Foot Work
- ٣- وقفة الاستعداد Position      ٤- المحاورة الحرة Loose Dribble
- ٥- المحاورة القريبة Close Dribble
- ٦- المحاورة الهندية Indian Dribble      ٧- دفع الكرة The Push
- ٨- نظر الكرة The Flick      ٩- غرف الكرة The Scoop
- ١٠- الضرب بالوجه المسطح للعصا The Hit
- ١١- الضرب بالوجه المعكوس The Reverse Hit
- ١٢- الدفع بالوجه المعكوس للعصا The Reverse Push
- ١٣- الضرب من سكة الدفع (لطم الكرة) The Slap Hit
- ١٤- التمريرة المستقيمة Squaree Pass
- ١٥- التمريرة الخلفية Back Pass      ١٦- التمرير بزاوية Angle Pass
- ١٧- التمريرة البينية Through Pass
- مهارات خاصة Specialist Skills
- ١٨- المكان المناسب Positioning      ١٩- التوقيت المناسب Timing
- ٢٠- التصويب Shooting      ٢١- المتابعة على المرمي Rebound
- ٢٢- الإحساس بالرمي Goal Sense      ٢٣- المهاجمة Tackling
- ٢٤- الخداع Dodging
- مهارات حارس المرمي Goal Keeping Skills (٨٢:٢٥-٥٤)

٢- وصفها جيرى كار Gerry Car (١٩٧٦) :-

- ١- الدفع      ٢- الضرب      ٣- استقبال الكرة
- ٤- المحاورة      ٥- النظر      ٦- الغرف

( ١١ )

٩- المكان المناسب  
( ٧٠ - ٧ : ٩٠ )

٨- حارس المرمى

٧- المهاجمة

٢- وصفها تيري بودستا Terry Poodesta (١٩٨٠) :-

٢- التقدم بالكرة

٢- المحاورة

١- الدفع

٥- ضرب الكرة بالعصا المعكوسة

٤- الضرب

٧- النطر

٦- دفع الكرة بالوجه المعكوس

٩- الغرف

٨- نظر الكرة بالوجه المعكوس

١١- التمرير

١٠- الاستحواذ على الكرة ( المهاجمة )

١٢- احراز الاهداف ( ١٠٧ : ١٤ - ١٠٩ )

٤- وصفت في كتاب أنشطة طلاب المدرسة الثانوية ( ١٩٥٥ ) الى :-

٣- المحاورة الهندية

٢- ايقاف واستقبال الكرة

١- مسك العصا

٦- الدفع

٥- الضرب

٤- التمرير

٩- الخداع

٨- النطر

٧- الغرف

١٠- المهاجمة ( ١٠٣ : ٩٦ - ١٠٦ )

٥- وصفها الاتحاد السويسرى للهوكى ( ١٩٧٨ ) الى :-

١- المحاورة :

ب - المحاورة الهندية لآخذ مكان مناسب

أ - المحاورة على يمين اللاعب

ج- المحاورة الهندية بدون آخذ مكان

د - المحاورة الحرة

٣- ايقاف واستقبال الكرة

٢- الدفع

٥- النطر

٤- الضرب

٧- الخداع

٦- المهاجمة

٨ - حارس المرمى ( ٩٣ : ١ - ١٨٧ )

٦- وصفها منير جرجس ومحمد حسن علاوى ( ١٩٨٤ ) وكذلك ابراهيم زيد وآخرون ( ١٩٨١ ) الى :-

٢ - حركات القدمين

١- مسك العصا

٣- الضربات

( ١٢ )

- أ- دفع الكرة ب- غرف الكرة ج- نطر الكرة  
د- ضرب الكرة بالوجه المسطح للعصا ه- ضرب الكرة بالوجه المعكوس للعصا

٤- استقبال الكرة

٥- التقدم بالكرة

أ - الجرى مع دفع الكرة ب - المحاورة بالكرة

٦- المهاجمة ٧ - الخداع

وقد اضاف ابراهيم زايد وآخرون التصويب الى المهارات الاساسية  
( ٧٤ : ٥٣ ) ، ( ١ : ١٩ ) .

٧- وصنفها ( جوف بول Geoffpool ) الى : -

١- الضرب ٢- الدفع والنطر

٣- الغرف

٤- المحاورة

أ- الجرى بالكرة ب- المحاورة الهندية

٥- خداع المنافس ٦- السيطرة وایقاف الكرة

٧- المهاجمة ٨- حارس المرمى ( ٨٩ : ١٢ - ٤٢ )

٨- وصنفها الاتحاد الانجليزى للموكى ( ١٩٧٠ ) الى : -

١- الضرب ٢- الدفع ٣- النطر

٤- ایقاف الكرات العالية ٥- ایقاف الكرات الارضية ٦- المحاورة

٧- التميرير ٨- المهاجمة ٩- التصويب

( ١٠٨ : ٢١ - ٢٩ )

٩- وصنفها كتاب تدريب هوكى الرجال ( ١٩٧٣ ) الى :-

١- ضرب الكرة ٢- الدفع والنطر وایقاف الكرة ٣- المحاورة

٤- المهاجمة ٥- التميرير ( ١٠٩ : ١ - ٣٩ )

١٠- وصنفها ( هورست واين Horstwin ) ( ١٩٧٣ ) الى :-

١- المحاورة والمحاورة الهندية ٢- الدفع ٣- ایقاف الكرة

( ١٣ )

- ٤- الضرب                      ٥ - النظر  
٦- خداع المنافس  
٧- الجرى فى المساحات الخالية  
٨- خطط التمرير

( ٩٢ : ١٩ - ١٣٣ )

١١- وصفها تريفور كلارك Trevorclarke (١٩٧٦) الى :-

- ١- لعبة البداية                      ٢- التحكم فى الكرة  
٤- الدفع                                  ٥- الضرب  
٦- الهجوم  
٧- التقدم بالكرة

- أ- المحاورة الهندية                      ب- التقدم بدون كرة  
٨- دفع الكرة من الجرى                      ٩- المهاجمة  
١١- اتخاذ المكان المناسب فى الملعب                      ١٢- حارس المرمى .  
ج- التقدم بالدفع                      ١٠- التصويب

( ١١٠ : ١١ - ٤٤ )

١٢- وصفها ارمبروستر وآخرون Armbruster (١٩٧٩) الى :-

- ١- مسك العصا                                  ٢- المحاورة  
٤- التحكم فى الكرة                                  ٥- الضرب  
٧- المهاجمة                                  ٨- التمرير  
٣- الدفع                                  ٦- النظر  
( ٨٠ : ٩١ - ١٠٥ )

وصفها ميلدرد ج بارنى وآخرون Mildred (١٩٧٩) الى :-

- ١- مسكة المضرب                                  ٢- حركات القدمين  
٣- المحاورة                                  أ- التقدم عن طريق المحاورة الحرة  
٤- الضرب                                  ٥- الدفع  
٧- الغرف                                  ٨- استقبال الكرة وايقافها  
١١- التمرير                                  ٦- النظر  
٩- المهاجمة                                  ١٠- الخداع

١٢- ضربة الكسح أو الجرف (The sweep Shot) ( ٩٩ : ١٠ - ٨٤ )

١٤- وصفها فونى جروس Vonniegros (١٩٧٩) الى :-

- ١- التمرير                                  ٢- المحاورة  
٤- الدفع                                  ٥- النظر  
٧- المهاجمة ( ١١١ : ٢٥ - ٤٦ )  
٣- الضرب                                  ٦- استقبال الكرة

١٥- وصفها محمد رشيد عبد المطلب (١٩٧٢) الى :-

- ١- مسك العصا                                  ٢- ضرب الكرة  
٤- نظر الكرة                                  ٥- غرف الكرة  
٣- دفع الكرة  
٦- استقبال الكرة وصدها

( ١٤ )

٧- التقدم بالكرة  
١٠- الخداع  
٨- المحاورة  
١١- المهاجمة  
٩- حركات القدمين  
١٢- التصويب

١٣- حارس المرمى . ( ٦٣ : ٢٣ - ٧٨ )

١٦- وصفها إيان تايلور ود ايثير فير Iont & David (١٩٨٨) الى :-

١- المحاورة  
٤- الضرب  
٢- الدفع  
٣- ايقاف الكرة

أ- لطم الكرة من مسكة الدفع ( دفعة الضرب ) The Slap Hit

ب- ضربة القطع The Cut Hit ج- ضربة المضخة The Pump Hit

٥- النظر  
٨- تسجيل الاهداف  
٦- الغرف  
٩- حارس المرمى ( ٩٤ : ١١ - ٨١ )  
٧- المهاجمة

١٧- وصفها كارل وارد Carl Ward (١٩٨٩) الى :-

١- التمرير  
٢- تمريرة الدفع

٣- لطم الكرة من مسكة الدفع ( دفعة الضرب )

٤- ضرب الكرة  
٥- النظر  
٦- استقبال الكرة

٧- الجرى بالكرة وبدونها  
٨- المحاورة والخداع

٩- المهاجمة  
١٠- حارس المرمى ( ٨٦ : ٣٣ - ٥٦ )

١٨- وصفها جون لو John law (١٩٩٠) :-

١- مسكة المضرب  
٢- المهاجمة

٣- لطم الكرة من مسكة الدفع  
٤- التحكم فى الكرة واستقبالها

٥- الضرب والتصويب  
٦- المهاجمة  
٧- النظر

٨- التمرير  
٩- حارس المرمى ( ٩٥ : ٢٤ - ٥٤ )

١٩- وصفها دافيد ويتكر David Whitaker (١٩٨٦) الى :-

١- مسكة المضرب

٢- المحاورة

أ- المحاورة الهندية  
ب- المحاورة جهة اليمين  
ج- المحاورة جهة اليسار

٣- التحكم فى الكرة  
٤- التمرير  
٥- الدفع

٦- الضرب  
٧- النظر .  
( ٨٨ : ٣٢ - ٥٢ )

( ١٥ )

وبذلك يمكن للباحث تصنيف المهارات الأساسية للعينه الهوكي إلي :-

## أولاً: مهارات أساسية بدون كرة Basic Skills Without Ball

- The Grips ١- مسك العصا (القبضة)  
Foot Work ٢- حركات القدمين  
Position ٣- وقفة الأستعداد

## ثانياً: مهارات أساسية باستخدام الكرة :- Basic Skill With Ball

وهي المهارات التي تستخدم فيها الكرة وتشتمل علي :-

- أ- التقدم بالكرة :
- ١- التقدم بالكرة عن طريق الدفع (المحاورة الحرة) Loose dribble  
٢- التقدم بالكرة عن طريق الدرجة (المحاورة القريبة) Close Dribble  
٣- التقدم بالكرة عن طريق المحاورة الهندية Indian Dribble
- ب- الضربات :-
- ١- دفع الكرة The Push  
٢- نظر الكرة The Flick  
٣- غرف الكرة The Scoop  
٤- ضرب الكرة بالوجه المسطح للعصا The Hit  
٥- ضرب الكرة بالوجه المعكوس للعصا The Reverse Hit  
٦- دفع الكرة بالوجه المعكوس للعصا The Reverse Push  
٧- غرف الكرة بالوجه المعكوس للعصا The Reverse Scoop  
٨- ضرب الكرة من مسكة الدفع ( لطم الكرة) The Slap Hit  
٩- ضربة المضخة The Pump Hit  
١٠- الضربة القاطعة The Cut Hit
- ج- التمرير  
PASS

( ١٦ )

Square Pass	١- التمريرة المستقيمة
Back Pass	٢- التمريرة الخلفية
Angle Pass	٣- التمريرة بزاوية
Through Pass	٤- التمريرة البينية
	د- استقبال الكرة وإسلامها :
	١- استقبال الكرة أمام الجسم .
	٢- استقبال الكرة علي يمين الجسم .
	٣- استقبال الكرة علي يسار الجسم .
	٤- استقبال الكرة العالية .
	٥- استقبال الكرة تحت ضغط منافس .
Specialist Skills	هـ - مهارات خاصة
Positioning	١- المكان المناسب
Timing	٢- التوقيت المناسب
Shooting	٣- التصويب
Rebound	٤- المتابعة علي المرمي
Goal Sense	٥- الاحساس بالرمي
Flaing Shooting	٦- التصويب من الطيران
Tackling	و- المهاجمة
Dodging	ز- الخداع

### ثالثاً : مهارات حارس المرمي Goal Keeping Skills

وتشمل المهارات الخاصة بحارس المرمي وتحركاته داخل الدائرة .

وبعد عرض هذه المراجع التي تضمنت المهارات الأساسية للعبة أختار الباحث المهارات التالية وذلك لمحاولة تصميم إختبارات لقياس مستوي الدقة وهي مهارة (الضرب والدفع والنظر والغرف) وهي المهارات التي رأي الباحث أنها تمثل مهارات التمرير والتصويب والتي شملتها معظم المراجع .

يلعب الانتباه كأحد العمليات العقلية العليا دورا هاما فى حياة الفرد ،  
لانه يعمل على الارتفاع بمستوى فاعلية العمليات النفسية ومطابقتها للواقع ،  
مما يؤدي الى تكيف الفرد مع بيئته .

وتظهر عملية الانتباه فى التكيف الحركى للفرد ، فعند انتباه الفرد  
لمشاهدة شيئا ما نجد أنه يتكيف حركيا بإدارة رأسه وتوجيه عينه بإنتباه  
لهذا الشئ ويمكن الحكم على هذا الشخص بأنه متنبه من عدمه عن طريق  
التكيف الحركى له .

والانتباه من حيث معناه العام هو حالة تركيز العقل أو الشعور حول  
موضوع معين ، وهو بذلك عملية وظيفية فى الحياة العقلية . ( ٩ : ٤٨ . )

والانتباه من العمليات النفسية التى تحدث عن طريق النشاط العصبى  
لجزء معين من لحاء المخ ، فى لحظة معينة وطبقا لظروف معينة ، وفى هذه  
الحالة تكون بقية أجزاء لحاء المخ فى حالة استثارة أقل ، وكلما زادت حدة  
النشاط العصبى لهذا الجزء من لحاء المخ كلما أمكن له السيطرة على بقية  
أجزاء لحاء المخ فى لحظة الانتباه . ( ٦ : ٨ )

وقد يحدث فى نفس وقت حدوث النشاط العصبى الرئيسى حدوث  
نشاط عصبى فى جزء آخر من لحاء المخ ، يكون له أثر سلبى على النشاط  
العصبى الرئيسى المرتبط بالظروف اللحظية المعينة ( المثير ) ويؤدي هذا  
الاثر السلبى الى التشويش على النشاط العصبى الرئيسى أو الى تلاشيه  
وتسمى هذه الحالة بتشتت الانتباه .

وهكذا نجد أن عملية الانتباه ليست مرتبطة فقط بالسيطرة على  
النشاط العصبى لجزء معين من لحاء المخ فى تلك الظروف ولكنها أيضا  
ترتبط بإيقاف عمليات النشاط العصبى للأجزاء الأخرى من لحاء المخ، حتى  
تتم عمليات الانتباه بصورة واضحة دقيقة ، حيث أن الانسان يتعرض بصفة  
مستمرة للعديد من المثيرات فان الشبكة العصبية للكائن البشرى لاتستطيع  
أن ترسلها كلها معا وفى آن واحد الى لحاء المخ لكى يقوم بتفسيرها ، لذا  
ينتقى الملاحظ المثيرات التى يريد أن يستقبل رسائل منها وعملية الانتقاء  
تلك يطلق عليها مصطلح الانتباه . ( ١٠ : ٨٥ )

فقد ينتبه الكائن البشرى الى كثير من الاشياء شئ وراء الاخر ولكنه

( ١٨ )

ينتبه فى لحظة واحدة الى شئ واحد من هذه الاشياء التى تقع على حواسه ولذلك فان كلمه الانتباه تشير الى هذا التحديد لقدرات الكائن البشرى ، هذا التحديد يتطلب قدرة على حصر النشاط ذهنى فى اتجاه معين مدة من الزمن ويتفاوت الافراد فيما بينهم من حيث مدة الانتباه ( ١.٥ : ٤.٦ ) حيث عرفها احمد زكى بدوى ( ١٩٨٠ ) « بأنها كمية المادة المستوعبة فى فترة قصيرة من الوقت ، أو الفترة الزمنية التى تستغرقها انتباه المرء لموضوع أو حادث واحد » . ( ٣٩ : ٥ )

فأثناء عملية الانتباه ينحدر مجرى الشعور ويصير الموضوع المنتبه اليه أكثر ثباتا .

ويعرف محمود عنان ( ١٩٩٤ ) : الانتباه بأنه « عملية بؤرة الشعور لانتاج مزيد من الحيوية ووضوح أشياء معينة دون غيرها » . ( ٧٠ : ٥٥ )

كما يعرف محمود الزينى ( ١٩٦٩ ) « بأنه عملية اختيار منبهات حسية دون غيرها وتوجيه وتركيز النشاط العقلى نحو هذه المنبهات استعدادا للتفكير فيها أو أدائها » . ( ٧١ : ٣٤ )

يعرف حلمى المليجى ( ١٩٦٨ ) « ان مسألة الانتباه تنحصر فى الجلاء الحسن » و ( ٢٦ : ١١٥ )

يعرف صالح عبد العزيز ( ١٩٦٥ ) : « بأنه هو مجرد نوع ينظر اليه من جهة تأثيره على عملية الادراك » . ( ٣٥ : ٢٠ )

ويذكر عمر شا هين ، يحيى الرخاوى ( ١٩٦٨ ) « اننا نعيش وسط آلاف من المثيرات تنهال على حواسنا ، غير أننا لاندرک منها إلا القليل وهو الذى نعيده انتباهنا ، وهذا الانتباه يصاحبه تكيف حسى ووضعى » . ( ٤٦ : ٨٠ )

كما يعرف أحمد زكى صالح ( ١٩٧٢ ) : بأنه « حالة تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين » . ( ٤٧٨ : ٦ )

ويعرفه جميل صليبا ( ١٩٧٢ ) أنه « تجمع الفاعلية حول ظاهرة من الظواهر لتجعلها تامة الوضوح فاذا كانت هذه الظاهرة خارجية كان الانتباه حسيا ، واذا كانت داخلية كان الانتباه تأمليا » . ( ٤٦٠ : ٢١ )

ويعرف فاخر عاقل ( ١٩٧٢ ) : أنه « العملية النفسية التى تقوم بإختيار عدد من المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها والاستجابة اليها وتجاهل المثيرات الاخرى » . ( ٥١ : ٦٢ )

يشير أسعد رزق ( ١٩٧٧ ) « أنه ذلك النشاط الانتقائى الذى يميز الحياة

( ١٩ )

العقلية بحيث يتم حصر الذهن فى عنصر واحد من عناصر الخبرة فيزداد هذا العنصر وضوحا عما عداه « . ( ١٣ : ٤٨ )

ويعرفه احمد عزت راجح ( ١٩٧٩ ) أنه « توجيه الشعور وتركيزه فى شئ معين استعدادا لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه » . ( ٧ : ١٧٨ )

ويعرفه برنهادت Prnhadet ( ١٩٥٩ ) أنه « عمل أولى من جانب الفرد يقوده الى المعرفة الصحيحة للشئ المنتبه اليه والانتباه للشئ يكسبه منبها أشد للعمل » . ( ١٧ : ٢٠١ )

ويعرفه ركس نايت ، ومرجريت نايت Rax & Margarit Niet ( ١٩٩٣ ) « أنه نشاط اصطفائى يتم فى الشعور » . ( ٣٠ : ١٦٣ )

ويرى الباحث بعد دراسة هذه التعاريف أنها تتفق فى أن الانتباه هو استعداد الفرد لتوجيه وتركيز النشاط العقلى نحو موقف مختار ، لان الانتباه عملية اختيار منبهات حسيه دون غيرها وتخضع عملية الاختيار لبعض العوامل الخارجيه التى تتعلق بالمنبه وشدته وتكراره وتغيره كما تتعلق ببعض العوامل الداخلية كميول الفرد ورغباته واهتماماته . ويظهر ذلك فى تعريف جميل صليببا ( ١٩٧٢ ) الذى عرف الانتباه بأنه « تجمع الفاعلية الحسية حول ظاهرة من الظواهر لتجعلها تامة الوضوح فاذا كانت هذه الظاهرة خارجية كان الانتباه حسيا واذا كانت داخلية كان الانتباه تأمليا » . ( ٢١ : ٤٦٠ )

### ٢/٣/١/٢ أنواع الانتباه :

يعتمد تقسيم وترتيب أنواع الانتباه الى حد كبير على عوامل الانتباه ، فاذا تغلب أحد هذه العوامل على الآخر اختلف بذلك نوع الانتباه فمثلا عند تغلب العوامل الخارجية بقوتها فان نوع الانتباه سيختلف عن الانتباه الذى يتم بتوجيه العوامل الداخلية .

وقد قسم كل من أحمد عزت راجح ( ١٩٧٩ ) ( ٧ : ١٩١ - ١٩٢ ) واحمد فائق ( ١٩٧٢ ) ( ٩ : ٩٠ - ٩٩ ) وفاخر عاقل ( ١٩٧٢ ) ( ٥١ : ٥٦٧ - ٥٨٠ ) أنواع الانتباه الى ما يلى :-

### أولا : الانتباه القسرى ( اللاإرادى )

وفيه يتجه انتباه الفرد الى المثير رغم ارادته ، فالمثير هنا يفرض نفسه سواء كان الفرد مستعدا لاستقباله أو غير مستعد له ، مثل انتباه الفرد الى صوت انطلاق مسدس أو ضوء شديد مفاجئ ( ٧ : ١٩٢ )

( ٢٠ )

ومثل انتباه لاعبي الهوكى فجأة الى صوت المدرب عند توجيههم داخل الملعب أو الى سخط أحد من الجمهور أو صفارة الحكم على خطأ لم يتوقعه اللاعب .

### ثانيا : الانتباه الارادى

وهو الذى يقتضى من الفرد بذل جهد يتطلب قوة ارادة ، كانتباهه الى محاضرة أو الى حديث ما . وهذا الانتباه ينجم من محاولة الفرد التغلب على ما يعتريه من ملل وشروذ ذهنى ، اذا تتطلب الضرورة أن ينتبه الى المحاضرة حتى لا يؤثر عدم الانتباه على درجاته فى الامتحان وينتبه الى الحديث الممل تأديبا وبهذا يتوقف مقدار ما يبذله الفرد من جهد على الدافع الى الانتباه ، وهذا النوع من الانتباه يتطلب أن نقوم بالاعداد له نفسيا وجسميا ، حتى تكون الحواس مستعدة لتلقى المنبهات . ( ٢٢ : ٢٦٢ )

ويعرفه أحمد فائق ومحمد عبد القادر ( ١٩٧٦ ) « إنه الانتباه الذى يتولد عنه تجمع فاعلية النفس حول شئ من الاشياء التى لانميل إليها بفطرتنا اذ أن هذا الانتباه يقتضى جهد اراديا لان الارادة ضرورية لجمع فاعلية النفس فى مركز واحد » . ( ١٠ : ١٠٥ )

مثل انتباه لاعب الهوكى لطريقة أداء مهارة معينة فهو ينتبه بارادته الى تلك المهارة لتكوين تصور عام لها ليستطيع بعد ذلك ادائها بنفسه .

### ثالثا : الانتباه التلقائى :

ويسمى أيضا بالانتباه المشتق من الانتباه الارادى ، وفيه يتجه انتباه الفرد الى الشئ الذى يتفق مع اهتماماته ، وميوله ولا يبذل الفرد فى سبيله جهدا بل يكون هذا الانتباه تلقائيا . ( ٥١ : ٥٨٠ )

فلاعب الهوكى يحتاج فى بادئ الامر الى جهد و ارادة فى اكتساب المهارات الحركية إلا أنه بعد الاستمرار فى التدريب ينمى قدراته وتزول جميع العقبات من طريقه ويصبح انتباهه تلقائيا .

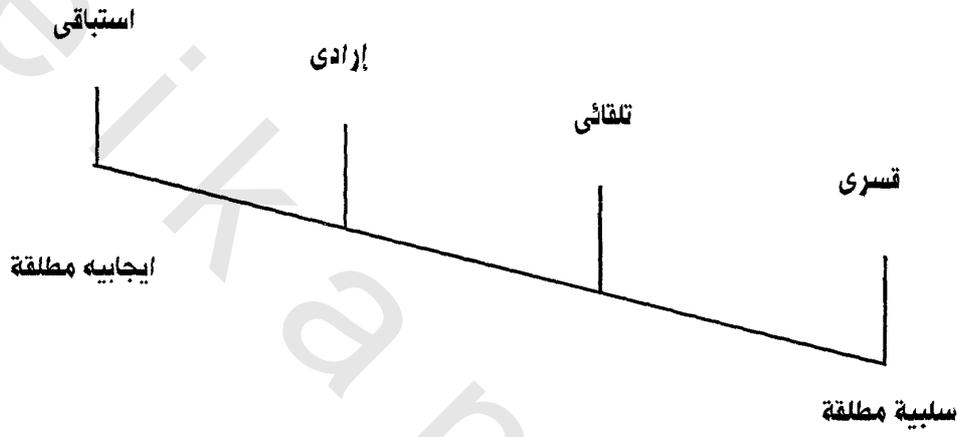
### رابعا : الانتباه الاستباقى

وهذا النوع من الانتباه هو الطرف المضاد للانتباه اللا ارادى ، فهو توجيه وتجميع الاحساسات حول موضوع لم يظهر بعد فى مجال الانتباه ، مثل تركيز انتباه الفرد وتأهبه لمثير لم يظهر بعد ، كوخز حقنه مثلا ، فهو

( ٢١ )

يحول انتباهه عن المثيرات الخارجية كلية وكذلك المثيرات الداخلية فهو لايشعر بالأم مرضية فى الفترة التى تسبق وخذ الحقنة أى يصبح انتباهه توقعياً . ( ٩ : ٩٠ )

ولقد تم عرض هذه الانواع الاربعة من الانتباه فى صورة تصاعدية يقترحها الباحث تبدأ من الانتباه القسرى ( السلبى ) الذى يتأثر فيه الفرد بالعوامل الخارجية فقط ، وتنتهى عند الطرف المضاد الذى يكون فيه انتباه الفرد استباقى ( ايجابى ) ويتأثر بالعوامل الداخلية فقط ، كما فى الشكل التالى :



شكل (١) أنواع الانتباه

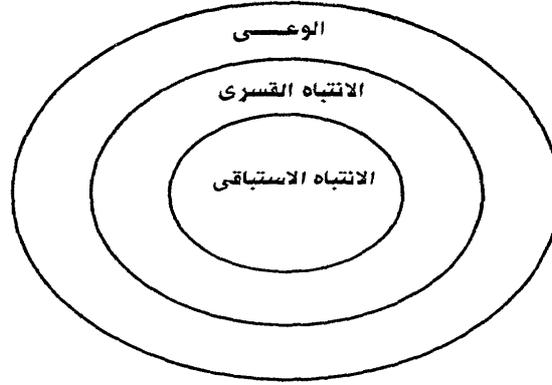
ويشير عبد الحفيظ اسماعيل ( ١٩٩٠ ) الى أنه « أحيانا يتحول الانتباه اللاإرادى ( القسرى ) الى انتباه إرادى و احيانا الى إنتباه استباقى . ( ٤٣ : ٢٦ )

فلاعب الهوكى يتحول أنتباهه لا إرادياً تجاه لاعب مدافع من الفريق المنافس الذى أحتك به بقوة وعنف ، ثم يتأهب بعد ذلك بكل حواسه متوقفاً أنه عند الأقتراب من هذا اللاعب المدافع مرة أخرى أنه سيحتك معه بقوة وعنف .

والانتباه الاستباقى (الايجابى) يتركز فى مجال ضيق أو محدود أما الانتباه القسرى (السلبى) فيتسع فيه المجال ويكون أقل تميزاً ، والوعى هو أكبر مجالات الانتباه عامة إذ يشمل إدراك البيئة بصفة عامة غير مميزة وإدراك النفس والمعنويات . فيمكن بذلك تمثيل مجالات الانتباه بثلاث دوائر متداخلة تمثل الدائرة الداخلية الانتباه الاستباقى (الايجابى) ومركزها

( ٢٢ )

بؤرة الانتباه فى حين يمثل الدائرة الخارجية الوعى ، ويقع الانتباه القسرى (السلبى ) بينهما . (٨٩:٤٦)



شكل (٢)  
مجالات الانتباه

### ٣/٣/١/٢ مظاهر الانتباه :

الانتباه من العمليات النفسية التى تلعب دوراً هاماً فى النشاط الرياضى حيث تكثر فيها المتغيرات التى تؤثر فى أنتباه اللاعبين ، حيث ينبغى على اللاعب فى هذه الظروف ان يتمتع بقدر أكبر من تلك المظاهر حتى يتمكن من الأداء الدقيق لمواجهة ظروف المباراة .

ويرى الباحث ان متطلبات كل نشاط رياضى تختلف عن متطلبات اى نشاط رياضى آخر تبعاً لاختلاف طبيعة الاداء فلاعب الهوكى يحتاج الى مظهر التوزيع أكثر من لاعب السلاح الذى لا يحتاجه .

ويشير فيليب جونوف Felbegnoof (١٩٦٤) إلى " أن خصائص الانتباه تختلف من نشاط لآخر تبعاً لطبيعة هذا النشاط " (٢٦:٥٤)

وفى لعبة الهوكى يقوم اللاعب بعدة واجبات فى ذات الوقت وكل واجب من تلك الواجبات يعتمد فى أدائه على مظهر معين من مظاهر الانتباه فهو يركز مثلاً على اللاعب المنافس الذى يمثل أهم مثير من المثيرات الخارجية ويستمر هذا التركيز طوال المباراة بالاضافة إلى الحكم ولبقية اللاعبين سواء من زملائه ومن اللاعبين المنافسين وأيضاً إلى إرشادات المدرب .

وفى رأى راديونوف Rodounov, (١٩٦٧) " أن الانتباه فى المجال الرياضى يتمثل فى (الحجم - التركيز - الثبات - الحدة - التحويل) ويرى أنها تمثل المتطلبات الضرورية لأى نشاط رياضى تبعاً لدرجات متفاوتة " . (١٠٠: ١٠٤)

( ٢٣ )

ويرى الباحث أن " راديونف ا Rodounov, " قد أغفل مظهر توزيع الانتباه وهو يعتبر فى نظر الباحث من أهم المظاهر فى الألعاب الجماعية بوجه عام ولعبة الهوكى بوجه خاص لأن لاعب الهوكى يوزع أنتباهه كما ذكر من قبل إلى متغيرات كثيرة (اللاعبون الزملاء والمنافسون والحكام والجمهور وتعليمات المدرب) .

وتتمثل مظاهر الانتباه فى :-

#### حدة الانتباه:

" هى أكبر طاقة عصبية يمكن فقدانها فى أثناء النشاط الذى تشترك فيه العمليات النفسية التى تحدث بدقة ووضوح وسرعة " (٢١٢:٤٠) ويذكر عمرو مصطفى (١٩٩١) " أنه بدلالة حدة الانتباه يمكن الحكم ليس فقط على الحالة الوظيفية والنفسية فحسب ولكن على فاعلية العمل أو النشاط . (٤٧ : ٣٠)

فعند قيام اللاعب بأداء المهارات الحركية أثناء النشاط الرياضى نجد لحظات يكون فيها انتباه اللاعب حاداً جداً ولحظات يكون فيها أنتباهه بسيطاً ولذلك نجد اللاعب فى حالة التعب لا يستطيع توجيه أنتباهه أثناء القيام بالنشاط الرياضى وذلك بسبب إجهاد الجهاز العصبى والذى يؤدى الى الخمول وعدم دقة العمليات النفسية فى لحاء المخ .

ويذكر عبد الحميد أحمد ( ١٩٨٩ ) « أنها تلعب دوراً هاماً فى النشاط الرياضى وخاصة فى مرحلة تعليم المهارات الحركية حيث تؤدى ظاهرة حدة الانتباه هنا إلى الادراك والفهم الواضح والدقيق لأجزاء الحركة المركبة » . (٢٨٩:٤١-٢٩٠)

#### تركيز الانتباه:

يرى " وليم الخولى " (١٩٧٦) « أنه هو بؤرة العمليات العقلية فى موضوع ما » . ( ٧٨ : ٨٥ ) ، ويؤكد محمد حسن علاوى (١٩٨٦) « أنه يجب علينا مراعاة أنه توجد أنواع من الأنشطة الرياضية تحتاج إلى صفة التحمل بالنسبة لتركيز الانتباه مثل المصارعة والملاكمة والجمباز وتنس الطاولة والتنس وغيرها ، نظراً لأن عدم تركيز الانتباه لفترة وجيزة يؤدى فى معظم الاحيان إلى الهزيمة أو الاصابة ، وعلى ذلك يجب أن يتدرب اللاعب على تركيز إنتباهه أثناء المنافسات ومن المعروف على ضوء الخبرات المكتسبة أن

( ٢٤ )

ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الحركية لا يرتبط فقط بمولاة التدريب ، بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الاسهام الواعى للفرد للتحكم فى مهارته الحركية « . (١٨٤:٦٠)

ويؤكد سيجماند كوك Sigmund Kock (١٩٧٠) على « أن عملية التركيز على محتويات الاداء تتم من خلال بذل أقصى طاقة عصبية للجهاز العصبى الذى يعتبر المركز الرئيسى لعملية الانتباه « . (١٠٦ : ١٤٥)

فإن ركز اللاعب على الضوضاء الموجودة بالخارج حدث تشتت لتلك الطاقة العصبية مما يؤثر على تركيز انتباهه .

### توزيع الانتباه :

يشير سعد جلال ومحمد علاوى (١٩٧٥) « أنه محاولة إستيعاب مثيرين أو أكثر فى وقت واحد «

وعلى ذلك فالانتباه يكون موزعاً إذ ما أتسعت مجالاته وتعددت .  
(١٩٣-١٩٢:٣٣)

فاللاعب يوزع أنتباهه على الكرة واللاعبين والحكم فى وقت واحد ويتوقف نجاح الفرد بقيامه بهذه الانشطة على قدرته على توجيه انتباهه وتوزيعه على عدة عناصر أو أشياء مختلفة فى وقت واحد .

### ثبات الانتباه :

هو " القدرة على الاحتفاظ بالانتباه الحاد أطول مدة ممكنه " . (٢٩٠:٤١)

وتؤدى خاصية ثبات الانتباه إلى اكتساب الفرد الانطباع الديناميكي للعمليات العصبية والذى يؤدى إلى امكانية قيام الفرد بالنشاط بسهولة وعدم تكلف .

وتتوقف قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الانتباه على العوامل التالية :-

#### أ- السرعة المناسبة لاداء النشاط :-

وتعنى اختيار وتقنين السرعة المثلى المناسبة عند القيام بالنشاط فالبطء او السرعة الزائدة عن الحد تؤدى إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه

#### ب- الحجم المناسب للنشاط :-

بمعنى ان يكون حجم النشاط وشدته فى حدود قدرة الفرد .

## ج - تنوع الاداء الحركى .

فالتنوع فى المهارات والاداء الحركى يؤدى إلى الاحتفاظ بإنتباه ثابت لاطول مده ممكنة. (٣٤:٤٧)

ويرى الباحث ان هذا المظهر من مظاهر الانتباه يلعب دوراً مهماً فى لعبة الهوكى حيث يجب على اللاعب ان يحتفظ بمستوى انتباهه عالياً ثابتاً طوال المباراة وذلك لاختلاف المهارات الحركية وتنوع الأداء الحركى أثناء المباراة لذلك يلجأ بعض المدربين إلى زيادة وقت المباراة التجريبية حتى يتكيف اللاعبون على زيادة الضغط البدنى والعصبى مع مراعاة عدم إيصال اللاعب إلى مرحلة التعب الذى يؤدى إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه لديه.

## حجم الانتباه

يعرفه عبد الحميد أحمد (١٩٨٩) بأنه « كمية المواد او عناصرها التى يمكن إدراكها فى وقت واحد بدركة واحده من الدقة والوضوح » .

ونادراً ما يوجه الانتباه فى حيانتنا العملية إلى مثير واحد فقط من المثيرات فكلما تمكن الفرد من إدراك أكبر كمية ممكنة من المواد او من عناصرها كان لديه حجم انتباه أكبر وكلما كان إدراكه لكمية العناصر أقل كلما كان حجم الانتباه لديه أقل وكلما اتصف نشاطه أيضاً بعدم الفاعلية .

## تحويل الانتباه

يعرفه عبد الحميد أحمد (١٩٨٩) هو « القدرة على سرعة تحويل الانتباه من نشاط معين إلى نشاط آخر بنفس الحدة » . ( ٤١ : ٨٦ - ٨٨ )

ويرى عمرو مصطفى « أنه عند معدل معين من الزمن يتوقع المرء أن التحول العقلى والصوتى يصبح من الصعب اللحاق به بحيث لا يمكن ان يتسم التعرف عليه وهذا المعدل يبدو حوالى ١٠ ثوانى . (٤٧ : ٣٥)

ويذكر ب .م. فوس B,M,Foss (١٩٧٢) « انه يمكن القول بأن القدرة على تحويل الانتباه تختلف من فرد إلى آخر تبعاً للخصائص والمميزات الفردية للفرد، فهناك من يستطيع بسهولة ويسر أن يندمج فى نشاط جديد أو يتحول من مزاولة نشاط إلى اخر يختلف عنه بينما قد يصعب على أفراد آخرين أن يحولوا انتباههم بهذه السرعة والسهولة كما يتطلب منهم فترة زمنية أطول مع فقدان جزء من طاقتهم العصبية » . (١١٥:١٨)

( ٢٦ )

ويشير عمرو مصطفى نقلاً عن راد يونف Roodayonf (١٩٩١) إلى « أن تحويل الانتباه يرتبط بمرونة العمليات العصبية، ويوضح أن الرياضيين الذين يزاولون ألواناً مختلفة من النشاط الرياضي يتمتعون بخصائص الانتباه منها سرعة التحويل » . (٣٦-٣٥:٤٧)

ويرى الباحث أن تحويل الانتباه قد يحتاجه لاعب الهوكي لأنه أثناء المنافسة أو المباراة فقد يحول إنتباهه إلى أحد من اللاعبين المنافسين أو الزملاء أو المدرب عند توجيهه له .

وبعد هذا العرض لمظاهر الانتباه اختار الباحث المظاهر قيد البحث

[ الحدة - التوزيع - التركيز- الثبات] لأهمية هذه المظاهرة بالنسبة للاعبين الهوكي .

### ٤/٣/١/٢ العوامل المؤثرة في الانتباه

تنقسم العوامل التي تؤثر على انتباه الفرد إلى : -

أولاً - عوامل تعمل على تشتت الانتباه وتسمى العوامل السلبية

ثانياً- عوامل تعمل على جذب وتركيز الانتباه وتسمى بالعوامل الايجابية

#### أولاً: العوامل التي تعمل تشتت الانتباه

يشير « احمد عزت راجح » (١٩٧٩) إلى أن بعض الناس يشكون من شروذ انتباههم بقدر قليل أو كبير اثناء العمل او المذاكرة، فهم يعجزون عن التركيز الابضع دقائق ثم ينصرف انتباههم إلى شئ آخر كما يجدون صعوبة في التركيز من جديد ويرجع العجز عن الانتباه إلى عدة عوامل خارجية منها العوامل الجسمية ، النفسية ، الاجتماعية ، الفيزيكية .

#### أ - العوامل الجسمية

حالة الفرد البدنية والعقلية من العوامل المؤثرة على الانتباه ، فإن مظاهر الاجهاد العقلي يسهل التعرف عليها بواسطة الشخص نفسه فهو يشكو من عدم القدرة على تركيز انتباهه والاحتفاظ بذلك لفترة طويلة أو الفشل في إستيعاب افكار جديدة وبطء الاستجابة الحركية . (٧ :١٨٢)

ويرجع كاريفيتش Karpovich (١٩٧٧) ذلك إلى « التعب والارهاق الجسمي وعدم النوم الكافي وعدم الانتظام فى تناول الطعام أو سوء التغذية وهذه العوامل من شأنها إضعاف القدرة على المقاومة مما يشتت انتباهه » . (٩٦:٢٣٦)

وبقياس العوامل الجسمية تلك على لاعبي الهوكي ، يرى الباحث ان لاعب الهوكي عندما يصل إلى مرحلة التعب الجسمي والاجهاد العقلي يؤثر ذلك سلبياً على الانتباه لديه، وقد يكون هذا التعب ناتج عن محاولة الارتفاع

( ٢٧ )

المفاجئ بحجم الحمل وشدته بدرجة تفوق بكثير مستوى اللاعب البدني والمهاري وهذا يؤثر على عدم الانتباه في التدريب مما يؤثر سلباً على مستوى تقدمه، وكذلك فهناك بعض المدربين الذين يقومون بعمل تدريبات شاقة للاعبين بعدها مباشرة يتم شرح مهارة جديدة او جملة خطوية او اداء مباريات ، واللاعبون ليسوا مستعدين بدنياً وعقلياً وتكون النتيجة تشتت الانتباه الناتج عن الشعور بالتعب إثر التدريبات الشاقة .

#### ب - العوامل النفسية :

في بعض الحالات يرجع تشتت الانتباه لعدم الميل الي المادة المتعلمة وبالتالي عدم الاهتمام بها وانشغال فكره بأمر آخرى . (١٧٨:٧)

ويري الباحث " أنه يجب علي المدرب عند تدريبه للمبتدئين علي وجه الخصوص ، أن يتأكد من وجود الميل لديهم تجاه ممارسة هذا النشاط وذلك ليضمن اهتمامهم بنوع الرياضة التي يمارسونها ، وعلي المدرب أن يهتم بالاعداد النفسي الجيد للاعبين وذلك لمواجهة متطلبات المنافسات وعدم النفور من العملية التدريبية .

#### ج -العوامل الاجتماعية :-

إن عدم التركيز وتشتت الانتباه قد يرجع إلي عدة عوامل إجتماعية كالمشكلات التي لم تحل بعد سواء في العمل أو المنزل ، أو صعوبة إيجاد اللاعب في علاقاته الاجتماعية بينه وبين زملائه أو المدرب ويلاحظ أن الأثر النفسي لهذه العوامل الاجتماعية يختلف باختلاف قدرة الفرد علي الاحتمال . (١٧٨:٧-١٧٩)

وتشير إنتصار يونس (١٩٧٨) إلي « أن الانتباه يتأثر بالمعايير والمثل في الوسط الذي تعيش فيه وكذلك بالمستوي التعليمي الذي وصل إليه الفرد » (٢١٥:١٥)

ويري الباحث أنه من الأهمية بالمدرّب أن يعرف الحياة الاجتماعية الخاصة باللاعب والوسط الذي يعيش فيه حتي يكون قادراً علي مساعدة اللاعب في حل مشاكله وبذلك يجنبه الشرود في أمور أخرى غير التدريب .

#### د - العوامل الفيزيائية :

هذه العوامل ترتبط بالمكان الذي يعيش فيه اللاعب بصفة عامة والمكان المخصص للتدريب بصفة خاصة ومنها عدم كفاية الاضاءة أو سوء توزيعها وسوء التهوية وأرتفاع درجة الحرارة والرطوبة أو كثرة الضوضاء ( ٢٢ : ١٧٩)

(٢٨)

ويرى برود بنت Broodbent (١٩٥٨) « أن الضوضاء تؤدي الى التنبيه الزائد عن الحد نتيجة لذلك فإنه يرتكب الاخطاء ». ( ٧٠ : ٨٤ )

ويشير عبد الرحمن عيسوى (١٩٧٢) الى « أن الضوضاء الصادرة فى شكل اشارات تساعد الفرد فى بعض الاحيان على زيادة انتباهه ودقة حركاته وبذل كثير من الجهد و الطاقة والعناية بعمله ». ( ٢٥ : ٤٤ )

وعلى ذلك يرى الباحث أن ممارسة التدريب فى نفس الجو والوسط الذي تقام فيه المباريات وبنفس درجة الضوضاء يؤدي ذلك الى تكيف اللاعب مع هذا الوسط وقدرته فى المحافظة على مستوى الانتباه طوال المباراة .

**ثانيا: العوامل التى تعمل على جذب الانتباه**

**١/٢/١/٥ عوامل خارجية وتنقسم الى :-**

**أ- قوة المثير :**

يمثل المثير بؤرة الاهتمام ، فالاضواء الزاهية والاصوات العالية أكثر جذبا للانتباه من الاضواء الخافتة والاصوات الضعيفة ، كل هذا يرتبط بحواسنا . ( ٤٥٣ : ١٩ )

ويرى الباحث أن لاعب الهوكى يكون منتبها وحذرا أثناء المباراة عندما تكون مهمته أن يراقب لاعب معين فى الفريق المنافس عكس اذا ما كان المنافس لاعب أقل مستوى منه أو أن الفريق المنافس فريق ضعيف المستوى وقد سبق لفريق اللاعب هزيمته من قبل .

**ب- تغير المثير :**

إن الانتباه ينتقل من مثير الى آخر اذا ماحدث تغيير ( ٥١ : ٥٧٧ )

فلاعب الهوكى عندما يشرح المدرب مهارة أو خطة يعرفها اللاعب من قبل نجده غير منتبه الى شرح المدرب ولكن اذا شرحها المدرب بأسلوب آخر لايعرفه اللاعب فسرعان ما يجذب ذلك انتباهه وذلك لتغير المثير بالنسبة للاعب.

**(ج) تباين المثير :**

يرى أحمد فائق ومحمد عبد القادر (١٩٧٦) أن « كل شئ يختلف عما يوجد فى محيطه من المرجح أن يجذب الانتباه فالنقطة البيضاء تبرز فى مجال انتباهنا اذا كانت وسط نقطة سوداء تحويها ». ( ١٠ : ١٧٣ )

( ٢٩ )

ويتفق معهم حسن محمد نور الدين ( ١٩٨٢ ) الى أن « التباين والاختلاف بين القصير والطويل وبين الظلمة ومضة البرق ، وبين الحروف البيضاء والارضية السوداء أوبين اللونين المتضادين ، يجذب الانتباه » .

ويستخدم المعلنون هذا العامل بكثرة فى الاعلانات لجذب انتباه المستهلكين وقد أشار أيضا الى أنه قد أجريت فى هذا الصدد تجربة ( هولمز Holomos ) عندما عرض على مجموعة من الافراد كلمات قصيرة بعضها مكتوب بالاسود على أرضية بيضاء وبعضها مكتوب بالابيض على أرضية سوداء ، وكانت الكلمات بنفس الحجم كما كان الخط واحدا فى كلتا الحالتين ، وتبين من العرض أن الكلمات المكتوبة بالاسود على أرضية بيضاء تقرأ على بعد ١٦٠ سم فى حين أن الكلمات المكتوبة بالابيض على أرضية سوداء تقرأ على بعد ١٤٠ سم ( ٢٢ : ٢٧٦ )

#### (د) تكرار المثير :

أن تكرار المثير عدة مرات ، يجذب أنتباه الفرد حيث أن أي مثير يكتسب قيمة أنتباهية عالية عن طريق تكراره فالصيحة الواحدة للمستغيث قد لا تجذب إنتباه أحد ، أما إذا تكررت هذه الصيحة ، كان ذلك أدعي إلي جذب الانتباه ولكن إذا ما أستمر التكرار علي وتيرة واحدة ، فإنه يفقد قدرته علي إسترعاء الانتباه . (١٩:٤٥)

ويري الباحث أن التكرار المقنن للمثير يعطي إمكانية أكبر للإنتباه له ففي رياضة الهوكي وأثناء التدريب علي أداء مهارة حركية معينة يمر اللاعب بعدة مراحل لاتقان المهارة ويحتاج التكرار فى المراحل الأولى (مرحلة الاكتساب الاولي) لاكتسابها وذلك لانه كلما كرر المهارة يكتشف بها أجزاء فرعية لم ينتبه لها من الوهلة الاولي ، وإلي أن يصل إلي مرحلة أتقان وتثبيت المهارة يجب تغيير الأشرطاطات الخارجية لأدائها وعدم تكرارها علي نمط واحد لكي لا يفقد اللاعب حماسه للتدريب عليها فيهبط مستوي إنتباهه .

#### هـ - حركة المثير :

إن حركة المثير نوع من التغير ، وحركة المثير تجذب إنتباهنا إليه أكثر من ثباته لذا فإن الاعلانات الكهربائية المتحركة ، تجذب أنتباهنا أكثر من الاعلانات الثابته . (١٩:٤٥٣)

ويري الباحث أن حركة المثير فى رياضة الهوكي تظهر جلياً أثناء أداء اللاعب لحركة الخداع سواء بجسمه أو بمضربه فهو يحاول أن يشنت أنتباه اللاعب المنافس بلعبة ما ، ثم يقوم هو بعمل الحركة الأساسية التي يريد أداءها .

( ٣٠ )

#### و- موضع المثير :

إن الأشياء التي تنظم في ترتيب تجذب الانتباه بطريقة أكثر من الأشياء الثابتة وغير المرتبة ، فعندما يصبح المثير علي درجة من التنظيم الفني يكون أكثر جذبا للإنتباه . (٢٤:١٠٠)

ويظهر ذلك واضحا في الجرائد ، حيث يضع الصحفيون الانباء الهامة بالخط العريض في أعلي الصفحات لأنه وجد أن القارئ العادي ، أميل الي الانتباه إلي النصف الأعلى من الصفحات الجرائد منه إلي الانتباه إلي النصف الأسفل . (٨٤:٢٣)

لذلك يري الباحث أن ربط مهارة حركية معينه مع مهارة أخري أو عند أداء جملة خطئية يكون ذلك أكثر جذبا للإنتباه اللاعب ، فاللاعب يجب أن يتدرب علي ما يحدث في المباراة .

#### ز- تعدد المثير :

يقصد بذلك تأثير المثير ، علي أكثر من حاسة من حواسنا ، وأقرب مثال علي ذلك السينما والتلفزيون فإنهما يسترعيان إنتباه المشاهدين أكثر من المذياع في حالة الإستماع ، حيث أن السينما والتلفزيون لهما تأثيران سمعي وبصري أما المذياع فله تأثير سمعي فقط .

ففي لعبة الهوكي وأثناء المباراة يكون هناك اللاعبون الزملاء والمنافسون والحكام والجمهور والمدرّب ، كل هذا يؤثر في أكثر من حاسة من حواس اللاعب وعلي اللاعب ان ينتبه إلي كل هذا فعليه مراقبة اللاعب المنافس وقرارات الحكام وأرشادات المدرّب ، وبذلك نجد أن المباراة تؤثر علي أكثر من حاسة لدي اللاعب وتجعله منتبها لهذا المثير (المباراة) بكل حواسه .

ويضيف فاخر عاقل (١٩٨٤) ثلاثة عوامل أخري :-

#### ١- الحال العضوي :

إن المثير الذي يسيطر علي أنتباهك أكثر من سواه هو المثير الأوثق صلة بحالة الفرد العضوية في تلك اللحظة . فإذا كنت جائعاً فإن المثيرات ذات الصلة بالطعام تسترعي إنتباهك أكثر من سواها ، أما إذا كنت متعباً فإن المثيرات ذات الصلة بوسائل الراحة تسترعي إنتباهك .

فلاعب الهوكي يكون أكثر أنتباهاً لتعليمات المدرّب قبل المباراة من أي شخص آخر .

## ٢- الأهتمامات :-

يختلف الناس اختلافاً بينا في انتباههم الى نفس المثير وذلك على اعتبار أن اهتمامات انسان ما ، تشد انتباهه الى أمور خاصة وهكذا فان المهتم بالصخور وانواعها قد ينتبه حين يصعد الى جبل الى صخور قد لا ينتبه اليها انسان عادى ممن لايعرف الصخور وأنواعها .

ومثال ذلك فالمهتم بلعبة الهوكى أو ممارسها تستثيره مباريات الهوكى عن الانسان العادى الذى لا يهتم بلعبة الهوكى .

## ٣- الاحتكاك الشخصى :-

إذا كنت تتحدث إلي حشد فإن توجيهك الكلام إلي شخص معين يسترعى إنتباهه وإنتباه الناس إليه . وكذلك حين تتحدث إلي شخص بمفرده فإن نظرك إلي عينيه وتوجيهك الكلام مباشرة إليه جدير بأن يحمله علي مبادلتك الشئ نفسه . (٦٢٤:٥٢)

وهذا ينطبق علي المدرب عندما يوجه لاعبيه وينادي علي لاعب معين باسمه أو أنه أثناء شرح بعض المهارات أو الجمل الخطئية فإن نظره إلي اللاعب غير منتبه يجعله ينتبه اليه .

## ٢/٢/١ العوامل الداخلية :-

يري فاخر عاقل (١٩٧٢) « أن تأثر العوامل الداخلية يتوقف علي مقدار أستثارتها بالعوامل الخارجية » . (٥٧٩:٥١) فلاعب الهوكى تتغير العوامل الداخلية له (المتغيرات الفسيولوجية والنفسية والعقلية) تبعاً لنتيجة المباراة ومستوي الفريق المنافس (عوامل خارجية) فعندما يكون فريق اللاعب متفوقاً نجد أن العوامل الداخلية تتميز بالاستقرار عند مقارنته بلاعب من الفريق المنافس الذي نجده علي العكس من ذلك حيث يكون أكثر إضطراباً نتيجة الخوف من الهزيمة .

ويشير أحمد عزت راجح (١٩٧٩) إلي « أن العوامل الداخلية تنقسم إلي عوامل مؤقتة وعوامل دائمة تهى الفرد للإنتباه إلي موضوعات خاصة دون غيرها ، فمن العوامل المؤقتة الحاجات العضوية والتهى الذهني الراهن ، ومن العوامل الدائمة الدوافع الهامة والميول المكتسبة ش . (١٢٦:٧)

ويشير أحمد فائق ومحمد عبد القادر (١٩٧٦) إلي « أن العوامل الداخلية يمكن تحديدها فيما يلي :-

## (أ) الحاجات والرغبات :

تلعب حاجات الإنسان ورغباته ، دوراً هاماً في توجيهه أنتباهه ، فأحساس الفرد بحاجة معينه أو شعوره برغبة ما ، يخلق في نفسه حالة من التوتر ، تجعل إنتباهه متحفزاً للإتجاه إلي موضوعات هذه الحاجات والرغبات .

ويري الباحث أن تلك الحاجات تحرك دوافع اللاعب ، فعندما يتطلع إلي تحقيق مستوي معين في إحدى المباريات أو البطولات نجد أن تلك الحاجة تحرك دوافعه للإستمرار في التدريب لفترات طويلة بمستوي عالي من الإنتباه حيث أداء التدريبات بمستوي عالي من الإنتباه يعود عليه بارتفاع مستواه الفني والبدني مما يعمل علي تحقيق الهدف الذي يصبوا إليه .

## (ب) التوقع :

وهو الإنتباه لمثيرات لم تظهر بعد في المجال الإدراكي وهذه المثيرات تتجه إليها طاقة الانتباه قبل ظهورها ، أي أنه نوع من استباق الأحداث ، فالفرد إذا كان في حالة توقع لاحساس معين فإن انتباهه يتركز علي نطاق محدد من المثيرات المرتبطة بتوقعه . (١٠ : ١٠٠)

ويري الباحث أن عامل التوقع من العوامل المهمة والتي تظهر واضحة في الانشطة الرياضية فلاعب الهوكي عندما يلعب فريقه أمام فريق قوي يتوقع أن تكون هذه المباراة قوية وصعبة ، وأيضاً عند أداء ضربة الجزاء فإن حارس المرمي يتوقع من اللاعب الذي سيلعبها أن يصبوبها في زاوية معينه من المرمي ولتكن مثلا الزاوية اليميني في أعلي المرمي فيركز هو علي هذه الزاوية ليستطيع أن يمنع الكرة من الدخول إلي المرمي ، وعامل التوقع سلاح ذو حدين لانه يحد من أنتباه اللاعب في حدود حركية معينه وعندما يأتي المثير بشكل مختلف عن هذا التوقع قد لا يستطيع اللاعب سرعة تغيير أدائه ليلائم هذا التغير في الأداء .

وقد أضاف عمر شاهين ، يحيي الرخاوي (١٩٦٨) «إلي العاملين السابقين عامل التكوين والذي ينقسم الي التكوين العام والتكوين الخاص» .

## أ- عامل التكوين العام :-

يقصد به تكوين الفرد الجسمي والنفسي والعقلي الذي يؤثر علي عملية الانتباه فالفرد الذكي ينتبه إلي مؤثرات قد لا تثير إنتباه الفرد الأقل منه ذكاءً .

**ب- التكوين الخاص :-**

والمقصود به تكوين الإنتباه المكتسب ، فمثلاً قائد السيارة ينتبه أثناء سيره إلى إشارات المرور ، التي قد لا تسترعي إنتباه الراكب العادي .

ومما سبق يتضح أن العوامل الداخلية ، تتم تحت تأثير قوي داخلية وأن تأثير العوامل الخارجية إنما يتوقف علي مقدار إستثارته للعوامل الداخلية التي لها صلة بالحاجات والدوافع المتعلقة بالفرد ، وهذا يوضح لنا أهمية حاجات الفرد ودوافعه في عملية الإنتباه . (٨٨:٤٦)

**٥/٣/١/٢ الإدراك :**

يعرفه جميل صليبا (١٩٧٢) « بأنه ليس ظاهرة نفسية أولية (مثل الاحساس) ، وإنما هو ظاهرة مركبة تقتضى كثيراً من الأفعال الذهنية» . (٣٤٩:٢١) ويعرفه محمود الزيايدي (١٩٧٢) « هو إعداد الكائن لكي يستجيب بطريقة معينة » (٦١٥:٦٩)

ويعرفه فرج طه عبد القادر (١٩٨٩) أنه « يتضمن عملية تأويل الأحساسات تأويلاً يزود الفرد بمعلومات عما في عالمنا الخارجي من أشياء . أو هو العملية التي تتم بها معرفتنا لما حولنا من أشياء ، عن طريق الحواس » . (١٤١: ٥٢)

ويتضح من هذه التعريفات السابقة أن هناك ارتباطاً بين عمليات الإحساس والإدراك ، فالاحساس يأتي عن طريق مؤثرات خارجية وداخلية تستثير المحلات الحسية المطابقة للمؤثر ثم تحدث عملية تفسير للاحساسات نستجيب لها بطريقة مطابقة . وأن عملية تفسير الأحساسات تعرف بعملية الإدراك ، أي أن عملية الإدراك تتم نتيجة للإحساسات المطابقة للمؤثرات سواء كانت خارجية ام داخلية، فعن طريق الادراك يتصل الكائن الحى بموضوعات العالم الخارجى وعن طريق الحواس يدرك تلك الموضوعات . (٤٣ : ٣١) ومما سبق يمكن القول إن الإدراك الحسى عملية تفسير المعلومات الآتية من أعضاء الحس لتفهم العالم الخارجى .

**علاقة الانتباه بالإدراك الحسى**

الانتباه هو مفتاح الادراك ، فإذا اراد الفرد ان يدرك شيئاً ما فإنه يتعين عليه أن يعيره قدرأً من الانتباه . (٩١ : ١٢)

فالانتباه والإدراك الحسى من أهم العمليات العقلية العليا وذلك لتأثيرهما الكبير على سلوك الفرد الحركى وانفعالاته واستجاباته خلال

( ٢٤ )

ممارسته لألوان النشاط المختلفة بصفة عامة والنشاط الرياضى بصفة خاصة ويرجع ذلك إلى أن النشاط العقلى يلعب دوراً هاماً أثناء المجهود البدنى سواء في التدريب أو المباريات (٥٢)

ويذكر أحمد عزت راجح (١٩٧٩) أن الانتباه والإدراك الحسى هما الخطوة الأولى فى إتصال الفرد ببيئته وتكيفه لها ، بل هى الأساس الذى تقوم عليه سائر العمليات العقلية الأخرى فلولاها ما استطاع الفرد أن يعى شيئاً أو يتذكره فلكى يتعلم الفرد شيئاً أو يفكر فيه يجب أن ينتبه إليه ويدركه ويعتبر الإدراك والانتباه عمليتين متلازمتين فى العادة ، فإذا كان الانتباه هو تركيز الشعور فى شئ فالادراك هو معرفة هذا الشئ ، فالانتباه يسبق الادراك ويهيئ الفرد له ، لكن قد ينتبه الفرد إلى شئ ولكنه لا يستطيع ادراكه كأن ينصت إلى صوت ويعجز عن معرفته او ينتبه لحدث ويصعب عليه تفسيره (٧ : ١٩٧)

فلاعب الهوكى قد ينتبه لصفارة الحكم ولكنه قد لا يدرك ما هو الخطأ الذى أطلق صفارته من أجله .

وقد ذكر "هيرست HIRST (١٩٥٦) ان كل تغيير فى الانتباه يبدأ معه معلومه إدراك جديد ، وهذا يتوقف على المدرك ذاته (٩١ : ٥٢)

وقد اتفق كل من سعد جلال (١٩٥٩) (٥٦٨:٣٢) وبورنج (BORING) (١٩٦٢) (٢٢٥-٢١٨:٨٣) ولند جرن LINGDBREN (١٩٨٤) (١٦٤:٨١) وكرشى (KRECH) (١٩٥٢) ( ٨٧ : ٥٠ ) ونورمان (١٩٧١) (١٨٠:١٨٦) على أن الاستعداد أو التهيؤ لتلقى مثيرات معينه يلعب دوراً هاماً فى الانتباه والإدراك ( فالفرد يقوم بتفسير المحسوسات وتحديد الأشياء التى تنبعث منها المثيرات ) وتسمى عملية التفسير والتحديد للأحاساس بعملية الإدراك ، وهى عملية تتوقف على طبيعة المثيرات وعلى الفرد نفسه ، حيث يمكنه إدراكها بسهولة إذا ما كان قادراً على الانتباه لتلك المثيرات كذلك فإن الفرد يتعرض فى كل لحظة لعدد كبير من المثيرات السمعيه والبصريه ولكنه لا ينتبه إليها جميعاً ، بل يختار منها ما يهيمه معرفته ، وما يستجيب لحاجاته ، وحالاته النفسية الوقتيه والدائمة ، ولكنه عند ما يقع اختياره على أحد هذه المثيرات ، فإنه بذلك يركز شعوره فيه متجاهلاً ما عداه من مثيرات .

وعملية الادراك عملية إيجابية يقوم العقل فيها بإضافة وحذف وتنظيم وتأويل ما يتأثر به من انطباعات حسية عن عالمه الخارجى حتى يتمكن الفرد من التكيف لها وحمايه نفسه من أخطائها واشتراكه فى أوجه نشاطها ،

( ٣٥ )

وهناك ارتباط كبير بين عمليات الانتباه والاحساس والادراك وهو الاساس الذى يقوم عليه اى نشاط فكرى أو حركى ، وكلما تميز الفرد بحدة الانتباه وكانت احساساته على قدر كاف من الكفاءة العملية وكان ادراكه دقيقا للمواقف التنافسية المختلفة المرتبطة بأساليب واوضاع النشاط فأن ذلك يمكن الفرد من سرعة التقدير السليم ثم اختيار القرارات المناسبة لهذه المواقف وتنفيذها فى توقيتها المناسب . ( ٣٢ : ٦٧١ )

ويشير مجدي حجازي ( ١٩٧٥ ) الى « وجود علاقة بين سرعة رد الفعل ونوع النشاط الرياضى الممارس ومدى قدرته على تركيز انتباهه فى هذا النشاط » . ( ٥٦ : ٤٦ )

ويذكر محمد حسن علاوى (١٩٨٦) « أن هناك بعض المدركات الخاصة بالنشاط الرياضى مثل إدراك إحساس السباح بالماء وللاعب كرة القدم بالكرة او لاعب الجمناز بالجهاز المستخدم » . ( ٦٠ : ١٨١ ) أو ادراك احساس اللاعب بالملعب أو دائرة التصويب أو بالرمى وهو مايسمى فى مهارات الهوكى بالاحساس بالرمى (GOALSENSE) فاللاعب لا يقدر المسافة عندما يهجم باستقبال الكرة الممرة اليه عن طريق النظر أو الغرف امام الدائرة وقبل الدخول اليها بواسطة الادراك البصرى فقط ولكن بالادراك الحركى أيضاً وادراكه للمكان الذى يقف فيه وتساوده فى هذا حدود دائرة التصويب .

ومما سبق يتضح أن عملية الانتباه تسبق عملية الإدراك فلا يمكن أن يدرك الفرد شيئاً ما لم ينتبه إليه أولاً .

وكثيراً ما نلاحظ فى مباريات الهوكى أن الحكم يطلق صفارته على خطأ ما واللاعب مستمر فى اللعب رغم إطلاق الحكم صفارته وذلك بسبب عدم إنتباهه أو لتركيز الشديد فى اللعب .

### ٦/٣/١/٢ تحليل الانتباه

الانتباه هو ذلك النشاط الانتقائى الذى يميز الحياة العقلية بحيث يتم حصر الذهى فى عنصر واحد من عناصر الخبرة فيزداد هذا العنصر وضوحاً عما عداه . وهو تكييف حسى تنجم عنه حالة قصوى من التنبه ، أو حدوث تكييف فى الجهاز العصبى لدى الكائن الحى فيصبح من السهل عليه أن يستجيب لمنبه خاص أو لوضعية معينة ويحول دون استجابته لمنبهات أو وضعيات أخرى (١٣ : ٤٨)

ولوضوح ذلك يجب أن يحلل الانتباه إلى عوامله التى تؤثر فى الكائن الحى ، وهذه العوامل هى عوامل فسيولوجية ونفسية وإجتماعية .

**الشروط الفسيولوجية :-****أ- حركات الاعضاء**

الانتباه مصحوب بكثير من الظواهر الحركية ، كتقلص العضلات وإرتخائها ، وتبدل حركات الرأس والوجه والحواس فى سبيل مؤالفة الشئ الخارجى ومطابقته أن الانتباه الحسى مثلا، يقتضى مطابقة العينين والاذنين للشئ الخارجى، فتتغير إنسان العين لتحصل على تأثير أوضح وأشد، وتعطى عضلاتها لتجعل محورى البصر متلاقين فى الشئ .

ويرى الباحث انه لا يشترط للانتباه الحسى مطابقة الاذنين والعينين للشئ الخارجى فالاعمى قد ينتبه أكثر من البصر وذلك عن طريق الاذنين فقط .

والجسد قد يترجم عن انتباه صاحبه بوقف حركاته او تسكينها ( مثال ذلك سكون المصغى إلى احد الخطباء )، حتى لقد بين الدكتور (سيمون) ان للأوضاع الجسدية شأناً عظيماً فى انتباه التلاميذ. وقد يصحب الانتباه الداخلى حركات إيجابية لها كالذى لا يستطيع التفكير إلا إذا مشى فى غرفته. قال (جان جاك روسو) « إنى لا أستطيع التأمل إلا اذا مشيت فإذا وقفت وقفت افكارى إن رأسى لا يسير إلا مع رجلي " وقد علل (ريبو) ذلك بقوله: ان هذه الحركات ضرورية لإيقاظ الفاعلية الدماغية ، وزيادة جريان الافكارى .

**ب- تبدل الدورة الدموية**

إن الانتباه مصحوب بتبدل فى الدورة الدموية ، و لأن الدم فى حالة الانتباه يترك أطراف الجسم ويتجمع فى المراكز . حتى أنه لشدة تجمعه قد يحدث احتقاناً فى المراكز العصبية العاملة. مع احتياج كل عضو من الأعضاء لأن يمتص كمية من الدم تساعد على التحدد.

**ج- تبدل التنفس**

الانتباه مصحوب أيضاً يتبدل فى التنفس فيقصر الزفير ، يطول الشهيق، ويزيد فى ضربات القلب . ان التنفس فى الانتباه الشديد شبيه بالهات فى التعب والاعياء .

**الشروط النفسية :-**

إذا نظر إلى الانتباه من الوجهة النفسية، لعرف انه يغير تركيب الشعور، ويبدل فاعليه النفس .

**أ- تغيير تركيب الشعور: -**

وصف (ريبو) الانتباه بقوله انه يضيق مجال الشعور، ويقلب ظواهره المختلفة إلى فكرة واحدة فهل يمكن الانتباه لشيئين معاً؟ - هذه المسألة قديمة ، وقد اختلف العلماء فى الاجابة عن . فمنهم من يقول إن الانتباه واحد لا ينقسم، ومنهم من يقول إن فى وسع الإنسان ان ينتبه لشيئين معاً. وقد روى عن (يوليوس قيصر) انه كان يملئ أربع رسائل معاً ، ويكتب هو نفسه رساله خامسة فى وقت واحد إن هذا المثال يدل على ان (يوليوس قيصر) كان يقوم بأعمال متتابعة، فينتقل من أحدهما إلى الآخر انتقالاً سريعاً ، وروى عن (نابليون بوناپرت) انه كان لا يوجه انتباهه إلى مسأله واحدة، فإذا انتهى منها انتقل إلى غيرها، وقال نابليون عن نفسه « إذا أدت أن أترك عملاً أغلقت جاروره وفتحت جارور عمل آخر، فالاعمال عندى لا يختلط بعضها ببعض ، ولا تتعين ، حتى أنى إذا اردت أن انام اغلقت كل الجوارير ، ونمت " .

ولا شك فى أن الانتباه التام لشيء من الاشياء يقتضى اتجاه النفس اليه بكل قواها، ولاخلاف فى أن الجمع بين آخرين معاً يضعف قوة الانتباه لكل منهما ، إلا أنه فى وسع بعض الاشخاص أن يركزوا نشاطهم الفكرى فى عدة أمور معاً ويمكن فى بعض الأحيان تعليل ذلك بانتقال الفكر بسرعة من أمر إلى آخر.

**ب- تبدل فاعلية النفس**

إذا حللنا الانتباه بالنسبة إلى فاعلية النفس يبين لنا أنه توقف ألى فى تيار الاحساسات ، والتصورات ، والقواطف، والافكار .

فالانتباه بلابحث ، او تفحص ، ليس انتباهاً حقيقياً وانما هو فكرة ثابتة تسيطر على النفس دورن فاعلية ، كالطفل الذى يتتبع بعينيه حركة الشمعة فينقاد لها دورن تفحص ولافاعلية، لخلو نفسه من كل فكرة ، اما الانتباه الحقيقى فهو اتجاه وتفحص وبحث .

## الشروط الاجتماعية

الحياة الاجتماعية تدفع الافراد إلى الذهاب فى اتجاهات كثيرة . وتخلق لهم فى هذه الاتجاهات أهدافاً صناعية ليس فى غرائزهم الاولى ما يدفعهم اليها ويحببها اليهم . والفرد يخضع لسلطان المجتمع بتأثير التربية ، فيضيق على غرائزه الخناق ، ويخالف ميوله ويجعل أنتباهه خاضعاً لإرادته . (١٨ : ٤٦٥ - ٤٦٩ )

### ٧/٣/١/٢ تذبذب الانتباه

لا يثبت الانتباه عند حد معين من حيث قوته انما يتصف بتذبذبه المستمر فنرى أن انتباه الفرد يزداد وضوحاً فى أحد المواقف او لأحد المؤثرات ثم يبدأ هذا الموقف او المؤثر فى « التدرج فى الضعف رغم أن المؤثر بقى محافظاً على شدته وتميزه الا أنه هناك أسبابا تؤدي إلى هذا التذبذب وهى أن » لهذه العملية درجات متفاوتة ومختلفة من القوة والفاعلية تتذبذب بين نهاية دنيا ونهاية قصوى تتناسب مع مستويات خاصة من مستويات الشعور ، فاذا وضعت ساعه على مسافه منك بحيث لاتكاد تسمعها فإنك تلاحظ ان ادراكك لصوتها يظهر ويختفى . يتذبذب أنتباه الانسان بين الشدة والضعف اذا ماركز على نفس المؤثر لمدة طويلة ولهذا فان الانتباه يتغير كمياً حيث انه يزيد وينقص رغم ثبات المؤثر . فالانتباه مظهر متذبذب يصل إلى القمه ثم يخمد وبعد ذلك يصل إلى قمته مرة ثانية وهكذا . ( ١٨:٤٥ )

ويرى الباحث أن ادراك الفرد لمثير ما يكون أسرع اذا ماظهر المثير فى الوقت الذي يكون فيه انتباهه فى أعلى قمته فالعداء مثلاً اذا سمع صوت طلقة البداية عندما يكون انتباهه فى اعلى قمته كان انطلاقه اسرع .

### ٨/٣/١/٢ نتائج الانتباه

إن للانتباه نتائج ايجابية، ونتائج سلبية .

#### فمن نتائج الايجابية :

##### أ- يزيد سرعة الادراك

أن الانتباه ينقص زمن الانعكاس وتناقص زمن الانعكاس يدل على ازدياد سرعة الادراك . حتى أن زمن الانعكاس قد يتلاشى فى بعض الاحيان، او يصبح سلبياً ، ومعنى ذلك ان الشخص يقوم برد الفعل قبل حدوث المؤثر.

ب- يزيد شدة الحالة النفسية .

ان انتباه المريض لآلامه يزيد شدة ، وعدم انتباهه لها يخففها ، حتى ان انشغال المريض بأمر آخر قد يزيل الآمه .

فأنتباهه للاعب اثناء الجرى للجرى نفسه قد يتعبه ولكن عدم اهتمامه بالتفكير فى الجرى والتفكير فى شئ آخر ينسية تعب الجرى

ج -يزيد وضوح التصورات

إن الملاحظة المؤيدة بالانتباه تجعل إدراك الشئ الخارجى واضحاً ، فهناك فرق بين نظرة الشخص العادى إلى إحدى الصور الفنية ، ونظرة الناقد الفنى الذى يدرك جميع خصائصها الفنية.

د - يقوى تثبيت الذكريات وحفظها :

أن أنتباهنا للصور والمعانى يقوى ثبوتها ويسهل لنا حفظها

هـ-الانتباه يعين على ترتيب التصورات :

الانتباه يجعل للإحساس معنى ينظمه إلى غيره من الأحوال ، وكلمة تأمل الفرد معنى من المعانى ظهرت لنا علاقته بغيره من الأفكار التى لم ينتبه لها فى أول الأمر . فالتأمل إذن يؤدى إلى تنظيم الأفكار ، وتنسيقها ، وتحديد نسبتها بعضها إلى بعض .

ومن نتائج الإنتباه السلبية:

أنه يضيق ميدان الفاعلية الفكرية ، ويؤدى إلى أفول قسم كبير من الإدراكات والأفكار وتناقص شدتها . وكذلك تطرد من ميدان الشعور عند الانتباه لبعض العناصر الفكرية - كل أمر لا علاقة له بها ، فيضيق ميدان الشعور .

٩/٣/١/٢ وظيفة الانتباه وعمله :

هو أكثر أفعال النفس خطورة ، لأنه يعينها على التكيف ومؤالفة البيئة . إن عوامل البيئة أسرع تبدلاً من نزعات الإنسان وميوله ، فهو إذن مضطر إلى معرفة هذه العوامل ، كما هو مضطر إلى التوفيق بينها وبين ميوله ، ولا يتم ذلك إلا بالانتباه .

والإنتباه يعين الفرد على معرفة الأمور المتعلقة بشخصيته ، وهو

( ٤٠ )

ضرورى للملاحظة الصحيحة . وكلما إزداد العقل كمالاً ، إزداد الإنتباه الإرادى قوة ، فقد قالوا (إن العبقرية هى القدرة على جمع الأفكار فى موضوع واحد مدة طويلة من الزمن) وقد سئل (نيوتون) : كيف اكتشف قوانين الجاذبية ، فأجاب : بالتفكير فيها دائماً .

أن للإنتباه الحسى تأثيراً عظيماً فى الإدراك الخارجى . أما الإنتباه الداخلى فهو عميق الأثر فى حياة الإنسان الفكرية والعملية ، والخلقية ، والأجتماعية .

وكما أن فى حياة الانسان الفكرية أفعالاً نفسية عالية كالتخيل ، والحكم ، والاستدلال ، لا تتم إلا بالانتباه ، فإن فى حياته العملية أثراً للإنتباه واضحة وسواء أكان العمل يدوياً أم فكرياً ، فإنه يحتاج إلى الإنتباه الداخلى ، أى إلى التأمل ، كما يحتاج إلى الانتباه الحسى . (١٨ : ٤٧٥ - ٤٧٧ )

وأخيراً يشير محمود السيد أبو النيل (١٩٨٦) « بأنه يعتقد الكثير من المعلمين أن متاعبهم يمكن أن تنتهى إذا ما إستطاعوا تنمية قدرات الانتباه لدى تلاميذهم » . ( ٦٨ : ٧٢ )

ويرى الباحث أن لاعب الهوكي الجيد هو الذي يتأمل ويعيد ترتيب أفكاره وتصحيح أخطائه ، فهو يختار أحسن الطرق للوصول إلى المرمى أو دائرة التصويب ويحاول أن يستفيد من محاولاته الفاشلة على المرمى .

### ١٠/٣/١/٢ علاقة الانتباه بالنشاط الرياضي :

تعتبر ظاهرة الانتباه من القدرات العقلية الهامة وهذه القدرات تتأثر بشكل مباشر بأسلوب الاعداد النفسى للاعبين حيث إن كثيراً من المدربين يعطون الاعداد البدني والمهاري والخططي أهتماً كبيراً ويتجاهلون الاعداد النفسى الذي يساعد اللاعب على الاستمرار فى التدريب حيث إن من خصائص التدريب الرياضى أنه متعب وشاق نتيجة تكرار أنواع من التدريبات بغرض تنمية قدرات بدنية أو مهارية معينة ولذلك يتوقف حسن الاعداد البدني والمهاري على اعداد اللاعب نفسياً كتقبل هذا العبء .

ويشير محمد حسن علاوي (١٩٨٧) «إلى أنه العامل الذي تستطيع من خلاله التفرقة بين اللاعبين هو العامل النفسى ، فالمستوي البدني أو المهاري غالباً ما يكون متقارباً لدى الابطال على المستوي الدولي ولكن العامل الذي يفوق بين قدراتهم هو العامل النفسى » . (١٦:٦١)

ويشير أحمد خاطر وعلي البيك (١٩٨٤) « أن الانتباه يعتبر واحداً من

( ٤١ )

أهم المشكلات المتعلقة بمستوي الاعداد النفسي لدي اللاعب فالحالة النفسية التي يمر بها اللاعب قبل أداء المباراة تؤثر علي مستوي الانتباه للاعب حيث يكون مستوي الانتباه أقل ما يكون في كل من حالة البداية وأيضاً حاله اللامبالاه للبداية وتعتبر حالة الاستعداد للكفاح نموذجاً واضحاً للإستعداد التام للمباراة حيث أن من أهم مميزاتها تركيز الانتباه في المباراة والقدرة علي تصور أدائه بها . (٤١٦:٤)

ويشير عبد الحميد أحمد (١٩٨٩) « أن مظهر حدة الانتباه يلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي وخاصة في مرحلة تعليم المهارات الحركية المركبة حيث يؤدي هذا المظهر الي إدراك وفهم أجزاء المهارات الحركية بدقة . (٤١ : ٢٨٦)

وكذلك فقد أشار برينت Bryant,J.Cratty (١٩٨٩) إلي أن « الألعاب التي تمتاز بسرعة أدائها تحتاج إلي مستوي عال من حدة الانتباه للقدرة علي الانتباه للاحداث التي تتم بسرعة وكذلك يلعب مظهر توزيع الانتباه أهمية بالغة في الانشطة الرياضية وخاصة الألعاب التي يواجه فيها اللاعب منافسه مباشرة حيث يجب علي اللاعب الانتباه لأكثر من مثير في نفس الوقت كالانتباه للمنافس وقرارات الحكم وتوجيهات المدرب ، ويضيف إن هذا المظهر من المظاهر الهامة للإنشطة الرياضية بصفة عامة ولكن يختلف مستوي الانتباه من لاعب لآخر تبعاً لنوع وشدة النشاط الذي يمارسه وأيضاً تبعاً لمركزه في الملعب » . (١٠٧:٨٥)

ويذكر عماد عبد الحميد (١٩٨٧) « إن مفهوم الانتباه هام للألعاب لأن عدم القدرة على إستخدام القدر الصحيح والمناسب من المعلومات يمكن أن يؤدي إلي الفشل في التوقع وبالتالي إلي التأثير علي الأداء » . (١٩:٤٥)

٤/١/٢ الدقة :

الدقة في اللغة العربية مصدراً لفعل (دق) ويقال (دق) الشئ يدق بالكسر (دقة) صار دقيقاً . (٥٧ : ٢٠٨)

وكلمة (دقة) تعنى بالعامة التنشين ، واتفق كل من جلال محمد عبد الوهاب (١٨ : ١٤) ومحمد صبحى حسانين (١٩٨٧) (٦٤ : ٤٤٩) بأنها « قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين » .

وعرفها سيد عبدالمقصود (١٩٨٦) بأنها « درجة تطابق النتيجة النهائية

( ٤٢ )

أو اجزاء نتيجة الاداءات المتتورية مع الهدف أو أجزاء الهدف التي تم تحديدها مسبقاً . ( ٣٤ : ٢٣٧ )

وعرفها أحمد خاطر وعلى البيك ( ١٩٨٤ ) بأنها « قدرة الفرد على الاحساس بالفراغ في الاداء الدقيق للحركة » . ( ٤ : ٣٥٨ )

أن توجيه الحركات الارادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلى والعصبى فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين كما يتطلب الامر أن تكون الاشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهازين العصبى والعضلى محكمة التوجيه سواء كانت موجه الى العضلات العاملة أو العضلات المقابلة لها حتى تؤدي الى الحركة فى الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لاصابة الهدف ، فاذا حدث خلل فى الاشارات الواردة فان ذلك يؤثر على دقة الحركة ، ومن المشاهد أن الحركات الدقيقة يكون فيها الفرق بين قوة انقباض العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها قليل .

#### ١/٤/١/٢ علاقة الدقة بالنشاط الرياضى :-

مما سبق يتضح أن الدقة تعنى الكفاءة فى اصابة الهدف ، وقد يكون الهدف منافساً كما هو الحال فى المبارزة أو الملاكمة وقد يكون الهدف منطقة مكشوفة فى ملعب المنافس كما هو الحال فى الكرة الطائرة والتنس والاسكواش ، وقد يكون الهدف مرمى كما هو الحال فى الهوكى وكرة اليد وكرة القدم وكرة السلة . ( ٦٤ : ٤٤٧ )

أو قد يكون الهدف على بعد مسافة مثل التنشيين ببندقية أو بسهم .

( ٢٠ : ١٤ )

والدقة تعد أحد المكونات الرئيسية فى بعض الانشطة الرياضية مثل المبارزة والرمية والملاكمة وأيضاً فى كرة القدم والهوكى وكرة اليد والسلة والكرة الطائرة ، اذ يتوقف عليها اصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز ويتفق كل من جلال قريطم ومحمد عبد صالح ( ١٩٦٧ ) ( ٥٨ : ٣٢ ) وحنفى مختار ( ١٩٧١ ) ( ٢٨ : ١٠٨ ) وحسن معوض ( ١٩٦٦ ) ( ٣١ : ٤٢ ) وجوف بول ( ١٩٧٢ ) Geoffpool ( ١٨ : ٨٩ ) وهورست واين Horstwein ( ١٩٧٨ ) ( ٩٢ : ٦٨ ) « على ضرورة أن يكون التصويب نحو الهدف بسرعة ودقة » .

ويجب أن تقاس الدقة فى المجالات الرياضية وفقاً لطبيعة اللعبة ، فمثلاً :-

(٤٣)

في كرة السلة تقاس الدقة عن طريق توجيه الكرة نحو السلة بيد واحدة أو باليدين ، وفي كرة القدم تقاس عن طريق التصويب علي المرمى بالقدم أو بالرأس وفي التنس يجب إستخدام المضرب في تصويب الكرات علي أماكن معينة في ملعب المنافس . (٤٤٨:٦٤)

#### علاقة الدقة بمكونات اللياقة البدنية :-

يشير جلال محمد عبد الوهاب « بأنها مرتبطة بالتوازن » (١٤:٢١) ويتفق معه محمد صبحي حسانين (١٩٨٧) في ذلك أنه بإستخدام معامل الإرتباط المتعدد وجدت علاقة إيجابية بين الدقة وكل من الرشاقة والتوافق والتوازن بلغ ٣٣٦.٠ عند مستوي معنوية ٠.٠١. ويذكر أيضاً أن الدراسات أثبتت بأنها تتأثر بالأرهاق والتدخين والمشروبات الروحية . (٦٤ : ٤٤٩ )

#### ٢/٤/١/٢ علاقة الدقة بالهوكي :

الدقة هي أحد المكونات الأساسية في بعض الأنشطة الرياضية مثل الهوكي . (٤٤٧:٦٤)

ويذكر سيد عبد المقصود (١٩٨٦) « أن الامر يتطلب درجة عالية من الدقة عند إصابة الكرة بالمضرب في رياضة الهوكي ويزيد المضرب من صعوبة التوصل ، وان الحركات ذات الحجم الكبير مثل ضربات الهوكي تتطلب تحقيق درجة عالية من الدقة عند اداء الحركات الرياضية ، ولتحقيق درجة عالية من دقة الحركة في كل حركات الضرب والدفع والدوران يجب ان يحدث تدعيم للأداء من خلال حركات الجذع » . (٣٤ : ٢٣٥-٢٤٠)

ويري الباحث أنه في لعبة الهوكي وعند تعليم المبتدئين للمهارات الحركية دائماً ما يتم التركيز علي حركة الجذع وانه كلما كانت حركات الدفع والضرب أو الغرف والنظر من الجذع كلما كانت الكرة أقوى وأسرع وأنه عندما يراد توجيه الكرة إلي اتجاه معين فإن الجذع هو المحدد الرئيسي لإتجاه الكرة ، لذا يجب عند التدريب علي المهارات الأساسية أن تؤدي بدقة وان يكون التركيز علي تنمية سرعة الاداء وقوته بعد الدقة .

ويشير إبراهيم زايد وآخرون (١٩٨١) إن « التدريبات المهارية التي تتم بأكثر من كرة تؤدي الي تنمية سرعة التلبية وتنمية عنصر الدقة وقدرة اللاعب علي الانتباه أثناء اللعب » . (١٤٢:١)

ويشير « محمد حامد الأفندي » (١٩٦٤) « نظراً لان لعبة الهوكي تتطلب قدرة كبيرة علي التحكم في الكرة الصغيرة فإن مزاولة مهاراتها الاساسية لدرجة الكرة وتميرها وتصويبها يفيد في تنمية الدقة ، وأنه لابد للفرد من

( ٤٤ )

أن يمتلك قسطاً و فرأً من الدقة حتي يتمتع بممارسة مايهواه من العاب ، هذا فضلاً عن أن تقدم اللاعب وتألّقه يتوقف إلي حد كبير علي مقدار دقة حركة وتكتسب دقة الحركة عن طريقة مزاولته للتدريب علي بعض الحركات التي تشتمل عليها الالعب المختلفة . ( ٥٩ : ٢٩٧-٣٠٥ )

ويري محمد محمد الشحات (١٩٨٦) « أنه يجب إتقان الضربات المختلفة ودقة تمريرها لكي تساعد الفريق في نجاح التصويب علي الهدف » . ( ٦٧ : ٣ )

ويشير حسني محمد عز الدين (١٩٨٤) إلي « أنه لا يتوقف الأداء الجيد لمهارة نظر الكرة علي ما يمتلكه اللاعب من قدرة عضلية بل علي دقة الاداء أيضاً . بحيث يتوقف نجاح التصويب علي المرمي علي عنصر الدقة أولاً ثم تأتي القدرة العضلية في المرتبة الثانية » . ( ٢٤ : ٢٢٤ )

ويشير إبراهيم زايد وآخرون (١٩٨١) « أنه يجب مراعاة بعض النقاط التالية عند التصويب » :-

١- أن يبدأ تعليم التصويب من الثبات علي المرمي بواسطة مهارة (الدفء أو الضرب أو النظر) ثم بعد ذلك من الحركة .

٢- أن يراعي الدقة أولاً ثم السرعة ثم القوة ، فهذا هو التسلسل المنطقي لإجادة التصويب . (١ : ٥٥)

وتشير إنيتاوايت Anita White (١٩٨٤) « أنه إذا كان اللاعب مواجهها للمرمى فإن مهارة الدفع تكون أكثر تأثير من مهارة الضرب وأسرع وأنه أكثر دقة وأقل المهارات التي قد يحدث عنها أخطاء » . ( ٨١ : ١٢ )

## ٢/٢ الدراسات السابقة

يتم فى هذا الجزء عرض الدراسات السابقة والتي أجريت فى هذا المجال والمرتبطة بموضوع البحث ، وقد واجه الباحث صعوبة فى الحصول على دراسات مرتبطة بموضوع البحث فى مجال لعبة الهوكى وذلك على المستويين المحلى والعالمى حيث اتصل الباحث عن طريق الشبكة القومية للمعلومات بالقاهرة بجميع دول العالم ، ولم يجد أي بحث مرتبط بموضوع البحث فى مجال لعبة الهوكى ، لذلك اعتمد الباحث على الدراسات المرتبطة بموضوع البحث فى الأنشطة الرياضية الأخرى التى تناولها الدارسون فى المجالات الرياضية المختلفة

## ١/٢/٢ دراسات تناولت الانتباه لدى الأنشطة الرياضية

(١) أجرى عبد الحميد أحمد عام ١٩٦٨ دراسة عن :

" عملية تطوير الانتباه لدى الملاكمين المبتدئين ١٥ سنة واستخدم المنهج الوصفى على عينة من لاعبي الملاكمة الناشئين الذين يتراوح أعمارهم بين ١٤ - ١٥ سنة وكان الهدف من اجراء الدراسة :

١- التعرف على مظاهر الانتباه المختلفة المؤثرة على أداء الناشئين المتمثلة فى ( الحجم ، والحدة ، والتوزيع )

٢- بحث تأثير العوامل المختلفة على هذه المظاهر

واستخدم الباحث أدوات القياس الآتية :

١- قياس حجم الانتباه بواسطة جهاز التاختسكوب خلال فترات التدريب والمنافسات .

٢- استخدم اختبار التصحيح المعروف باسم ( بوردن - انفيموف ) لدراسة حدة وتوزيع الانتباه .

٣- قام الباحث باستخدام استفتاء اللاعبين والمدربين ذوى الخبرة للتعرف على أهمية الانتباه لهؤلاء اللاعبين وعلى النقاط التى يوجه اللاعب انتباهه إليها خلال المباراة .

وقد توصل الى النتائج التالية : -

١- أثبت البحث الأهمية القصوى لمظاهر الانتباه (الحجم ، الحدة ، التوزيع ) بالنسبة للملاكمين .

( ٤٦ )

٢- لوحظ ارتفاع مستوى ( حجم ، وحدة ، وتوزيع ) الانتباه لدى اللاعبين المتقدمين على السواء ، خلال عملية التدريب نى الحمل المتوسط .

٣- لوحظ أن مستوى الانتباه قبل عملية التدريب مباشرة يكون لدى اللاعبين المتقدمين أعلى منه لدى اللاعبين الناشئين .

٤- هناك ارتفاع فى مستوى حجم الانتباه لدى اللاعبين الناشئين والمتقدمين وذلك بعد اللكم مع الزميل مباشرة فى منتصف عمليات التدريب .

٥- لوحظ تذبذب مستوى مظاهر الانتباه ( الحجم ، الحدة ، التوزيع ) خلال مراحل التدريب المختلفة ( قبل التدريب ، منتصف التدريب ، بعد انتهاء التدريب ) .

٦- أثبت البحث علاقة الانتباه بسرعة رد الفعل لدى لاعبي الملاكمة وأيضاً علاقته بالطرق والاساليب المختلفة لتطوير مظاهر الانتباه المختلفة وكيفية تطبيق هذه الاساليب على لاعبي الملاكمة . (٣٩)

( ٢ ) قام أحمد كسرى عام ١٩٧٤ بدراسة عن : -

" العلاقة بين قدرة تركيز الانتباه للملاكمين والضربات الموجه اليهم " واستخدم المنهج الوصفى ، وتم اختياره عينة البحث من طلبة معهد التربية الرياضية بالقاهرة حيث كان عدد الملاكمين (٣٠) ملاكماً فى عشرة أوزان مع استبعاد وزن خفيف الذبابة حيث أنه لا يوجد هذا الوزن بين ملاكمى المعهد . وكان الهدف من اجراء الدراسة هو :

١- توضيح العلاقة بين الانتباه كعملية هامة من العمليات العقلية وبين تأثير اللكمات الموجه الى الملاكمة .

٢- حصر عدد اللكمات الصحيحة والخاطئة التى وجهت خارج منطقة اللكم مع توضيح الاماكن الحساسة التى وجهت اليها وتأثيرها على انتباه الملاكمين .

٣- تحديد أكثر مناطق اللكم حساسية .

وقد استخدم الباحث أساليب القياس التالية : -

استخدم جهاز R . C . B وهو جهاز خاص يعمل بطريقة الكترونية ويقيس القدرة على تركيز الانتباه .

وقد توصل الى النتائج التالية : -

١- أن مستوى قدرة تركيز الانتباه لدى الملاكمين قبل ادخال المتغير التجريبي كان ضعيفا مما يؤثر تأثيرا مباشرا أثناء اللقاءات المختلفة بين الملاكمين .

( ٤٧ )

٢- وجدت علاقة طردية بين مقدار الضربات الصحيحة والخاطئة التي وجهت داخل مناطق اللكم وبين مقدار النقص فى الانتباه . ( ١١ )

( ٣ ) قام " محمد لطفى طه " عام ١٩٧٥ بدراسة عن : -

" خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب ومركزه " واستخدم المنهج الوصفي ، وأجريت هذه الدراسة على عينة من لاعبي كرة السلة وكان الهدف من هذه الدراسة هو :

١- التعرف على خصائص الانتباه المميزة للاعبى كرة السلة .

٢- ايجاد العلاقة بين مظاهر الانتباه المختلفة وكل من مستوى اللاعبين ومركزه باللعبة .

واستخدم اختبار ( بوردون - انفيموف ) وجهاز التاختسكوب لقياس حجم الانتباه .

وقد توصل الى النتائج التالية :

١- تعمل كرة السلة على تنمية مظاهر الانتباه ( التوزيع ، الحجم ، الثبات ) .

٢- وجدت علاقة بن مركز اللاعب ومستوى مظاهر الانتباه لديه ، حيث لوحظ أن صانعى الالعاب يتمتعون بحجم أكبر من لاعبي الجناح ، ويتميزون عن لاعبي الارتكاز فى مظاهر التوزيع و التركيز والحجم ، بينما يتميز لاعبي الجناح فى مظاهر التركيز والتوزيع والحجم . ( ٦٦ )

( ٤ ) قامت " مجدة خضر أحمد " عام ١٩٧٦ بدراسة عن : -

" تأثير حالة الانتباه على المستوى العملى لطالبات المعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمات بالاسكندرية " .

مستخدمة المنهج الوصفي ، على عينة من طالبات المعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمات .

وكان الهدف من الدراسة هو : -

١- وضع اختبارات لقياس مظاهر الانتباه .

٢- تطبيق الاختبارات وقياس مظاهر الانتباه ( حدة ، توزيع ، تركيز )

وتوصلت الى النتائج التالية :

١- توجد فروق واضحة بين المتفوقات بالنسبة لمظاهر الانتباه المختلفة ( حدة ، توزيع ، تركيز ) حيث ظهرت الفروق معنوية عند المستوي ١٪ ، ٥٪ ، لصلح المتفوقات فى الفرق المختلفة .

( ٤٨ )

٢- يوجد ارتباط واضح بين المستوى العلمى وعنصر الانتباه وتعنى بذلك أن الزيادة فى احدهما متبوعة بالزيادة فى الاخر بالنسبة (لحده الانتباه ) كان الارتباط طرديا قويا بدرجة معنوية ١٪ وبالنسبة (لتوزيع الانتباه ) ظهر ارتباط عكسى قوى عند درجة معنوية ١٪ لدى الطالبات المتفوقات فى الفرق المختلفة وارتباط عكسى متوسط لغير المتفوقات فى الفرق ( الثانية والثالثة ) بدرجات معنوية ١٪ أما بالنسبة للفرقة الرابعة فكان الارتباط عكسيا ضعيفا حيث تتفق هذه النتائج مع دلالة اختبار التوزيع (كلما زادت الدلالة كلما انخفضت القدرة على توزيع الانتباه ) .

٣- نتيجة لمقارنة الفرق الدراسية ببعضها فى مظاهر الانتباه قيد البحث وجد أنه كلما تقدمت السنوات الدراسية كلما انخفضت القدرة على الاحتفاظ ( بحدة وتوزيع الانتباه ) لدى الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى الوقت الذي نجد فيه السنوات المتقدمة تتمتع بمقدرة عالية فى مستوى التركيز .

٤- كما أوضحت الدراسة أنه رغم وجود فروق معنوية فى الفرق الدراسية بالنسبة للمظاهر المختلفة إلا أن مستوى هذه المظاهر غير ثابت بل يختلف من فرقة لأخرى (٥٥)

( ٥ ) قام " أحمد المتولى منصور " عام ١٩٧٦ بدراسة عن : -

" العلاقة بين الاحماء فى الجميز وخصائص عنصر الانتباه "

واستخدم المنهج الوصفى ، وقد أجريت الدراسة على عينة من لاعبي الجميز وقد هدفت الدراسة الى :

١- دراسة تأثير الاحماء على عنصر الانتباه عند لاعبي الجميز .

٢-دراسة أنسب الفترات الزمنية للاحماء والتي ترفع درجة الانتباه

وقد توصل الى النتائج التالية : -

١- يعتبر الاحماء وسيلة مناسبة لرفع مستوى الانتباه عند لاعبي الجميز .

٢- فترة الاحماء لمدة ( ١٥ ق ) تعتبر أنسب فترة زمنية تعطى أعلى مستوى للانتباه وأحسن أداء .

٣- الاحماء لفترات ( ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ) دقيقة يرفع من مستوى الانتباه أكثر من فترة ( ٥ ق ) .

٤- أن مستوى الانتباه ينخفض بعد الاداء فى الجميز . (٣)

( ٤٩ )

( ٦ ) قام " صدقى نور الدين محمد " عام ١٩٧٧ بدراسة عن :

" دراسة مقارنة لظاهرة توزيع الانتباه لبعض الانشطة الرياضية "

واستخدم المنهج الوصفى وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ٦٠ لاعب من مختلف الانشطة الرياضية .

وكان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على :

١- أهمية ظاهرة توزيع الانتباه بالنسبة لبعض المنازلات الفردية .

٢- أهمية ظاهر توزيع الانتباه بالنسبة لبعض العاب الفرق .

٣- مقارنة أهمية ظاهرة توزيع الانتباه بين المنازلات الفردية والعاب الفرق وقد استخدم الباحث اختبارات التصحيح ( بوردون - أنفيموف ) .

وقد توصل الى النتائج التالية :

١- نشاط الملاكمة يحتل المركز الاول بالنسبة لظاهرة توزيع الانتباه فى المنازلات الفردية .

٢- لعبة كرة القدم تحتل المركز الاول بالنسبة لظاهرة توزيع الانتباه فى العاب الفرق .

٣- يتفوق لاعبو المنازلات الفردية عن لاعبي الفرق الجماعية وظاهرة توزيع الانتباه ( ٣٧ ) .

( ٧ ) قامت نوال فرج عبد الله عام ١٩٧٧ بدراسة عن :

" خصائص الانتباه المميزة للاعبى الكرة الطائرة "

واستخدمت المنهج الوصفى وأجريت هذه الدراسة على عينة من لاعبي الكرة الطائرة وغير الممارسين

وكان الهدف من الدراسة هو :

١- التعرف على خصائص الانتباه المميزة للاعبى الكرة الطائرة .

٢- دراسة العلاقة بين مظاهر الانتباه المختلفة ومستوى اللاعب الرياضى . وقد استخدمت اختبار التصحيح ( بوردون - انفيموف ) .

وقد توصلت الى النتائج التالية :

١- هناك فروق بالنسبة لظاهرة توزيع الانتباه بين لاعبي الكرة الطائرة وغير الممارسين .

٢- هناك فروق بالنسبة لحجم الانتباه بين لاعبي الكرة الطائرة وغير الممارسين .

( ٥٠ )

٣- لا توجد فروق بين اللاعبين وغير الممارسين فى المظاهر التالية  
(الحدة - التركيز - الثبات )

٤- أن مظاهر الانتباه المميزة للاعب الكرة الطائرة والتي أوضحتها  
نتائج البحث تتخلص فى مذهري ( الحجم ، التوزيع ) .

٥- هناك علاقة واضحة بين مظاهر الانتباه ومستوي اللاعب . ( ٧٦ )

( ٨ ) قام وديع ياسين عام ١٩٧٨ بدراسة عن : -

" تركيز الانتباه فى مسابقات رفع الاثقال "

واستخدم المنهج الوصفى وقد أجريت الدراسة على عينة من لاعبي  
الاثقال يمثلون منتخبات الدول الاتية ( إيران - العراق - أسبانيا - لبنان -  
سوريا - فلسطين - فرنسا - تونس - مصر الدولة المنظمة للدورة ) فى  
بطولة مصر الدولية لرفع الاثقال .

وكان الهدف من الدراسة هو :

١- دراسة زمن تركيز الانتباه الذى يستغرقه الرباع قبل البدء بالرفع  
فى مسابقات رفع الاثقال وعلاقته بنتيجة الرفعه ونوعها ، ووزن الرباع ،  
ومستواه وقد استخدم الباحث اختبارات التصحيح ( بوردون - انفيموف ) .

وقد توصل الباحث الى النتائج التالية :

١- وجود زمن أمثل لتركيز الانتباه فى رفعتى الخطف والنظر .

٢- وجود علاقة معنوية بين زمن تركيز الانتباه ونتيجة الرفعة .

٣- تصاعد زمن تركيز الانتباه بعد كل محاولة يؤديها الرباع .

٤- هناك علاقة طردية بين عمر الرباع وفرق تركيز الانتباه . ( ٧٧ )

( ٩ ) قامت زينب أحمد اسماعيل عام ١٩٨١ بدراسة عن : -

" خصائص الانتباه المميزة للاعبى تنس الطاولة " .

واستخدمت المنهج الوصفى وقد أجريت الدراسة على عينة من طالبات  
الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية وكان قوامها (٤٨)  
طالبة تم اختيارهم عشوائيا وجميع أفراد الفريق القومى وعددهن ٥ لاعبات .

وكان الهدف من الدراسة هو : -

١- التعرف على بعض خصائص الانتباه المميزة للاعبى تنس الطاولة .

( ٥١ )

٢- إيجاد العلاقة بين خصائص الانتباه المختلفة ومستوى أداء اللاعب .  
وقد استخدمت الباحثة اختبار التصحيح ( بوردون - أنفيموف ) .

وقد توصلت الباحثة للنتائج التالية : -

١- بالنسبة لمقارنة عينة الطالبات بالكلية مع عينة الفريق القومى فى اختبار الانتباه أظهرت النتائج أن هناك فروق فى بعض خصائص الانتباه لصالح عينة الفريق القومى .

٢- بالنسبة لمقارنة عينة الطالبات المتفوقات وعينة الطالبات غير المتفوقات توجد فروق معنوية لصالح الطالبات المتفوقات . ( ٣١ )

( ١٠ ) قام عويس على الجبالى عام ١٩٨٤ بدراسة عن : -

" تركيز الانتباه لدى متسابقى العاب القوى وتأثره باختلاف الحمل البدنى "

واستخدم المنهج الوصفى وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٧) متسابقا للدرجة الاولى :

وكان الهدف من الدراسة هو :

١- التعرف على تأثير الحمل البدنى مختلف الشدة على تركيز الانتباه لمتسابقى العاب القوى .

٢- واستخدم الباحث اختبار التصحيح (بوردون - انفيموف) قبل وبعد أداء ثلاثة أحمال مختلفة الشدة على جهاز الدراجة الثابتة ( الارجوميتر ) .

وتوصل الى النتائج التالية :

١- وجود فروق معنوية بين قياس تركيز الانتباه فى الراحة وبعد أداء الحمل مرتفع الشدة .

٢- وجود فروق معنوية بين قياس تركيز الانتباه فى الراحة وبعد أداء الحمل المتوسط الشدة .

٣- لاتوجد فروق معنوية بين قياس تركيز الانتباه فى الراحة والشدة المنخفضة .  
(٥.)

(١١) قامت كل من منيرة مرقص ، سلوى رشدى،سلوى عسل عام ١٩٨٤ بدراسة تحت عنوان : -

" مقارنة للاعراض النفس جسمية والانتباه لحالة ما قبل المباراة لبعض الدول النامية فى اللقاءات التى تمت فى جمهوريه مصر العربية " .

واستخدمن المنهج الوصفى - على عينة قوامها ١٠٩ لاعبا من الدول النامية مقسمين الى ٨ لاعبين من الجماز ، و ٢٢ لاعبا العاب قوى ، ٦٩ لاعبا كرة سلة .

وكان الهدف من الدراسة : -

التعرف على الاعراض النفس جسمية والقدرة على ثبات وتركيز الانتباه ما قبل المباراة بالانشطة الجماعية ( كرة السلة ) والانشطة الفردية (الجمباز) والعب القوي بين بعض الدول النامية فى المقابلات التى تمت فى جمهورية مصر العربية .

وقد استخدمت فى هذه الدراسة :

- ١- قائمة الاعراض النفس جسمية - اعداد محمد حسن علاوى ١٩٧٨ .
- ٢- اختبار التصحيح للاندون ( Lendon ) لقياس ثبات الانتباه .
- ٣- اختبار التصحيح المعروف باسم ( بوردون - انفيموف ) لقياس تركيز الانتباه فى صورته المعربه اعداد عبد الجواد طه ١٩٧٤ .

وقد أظهرت هذه الدراسة :-

١- وجود فروق فى حالة ما قبل المباراة لقائمة الاعراض النفس جسمية بين كرة السلة والجمباز وكذلك بين فرق ألعاب القوى والجمباز وكرة السلة وكانت أعلى الفروق بين فرق كرة السلة والجمباز كما أظهرت النتائج أن هناك فروقا دالة للقدرة على ثبات وتركيز الانتباه . (٧٥)

( ١٢ ) قام " عبد الحفيظ اسماعيل " عام ١٩٨٦ بدراسة عن : -

" توزيع الانتباه لدى الملاكمين الناشئين وعلاقته بنتائج المباريات "

واستخدم المنهج الوصفى - وكان العينة من ملاكمى منطقة الجيزة للملاكمة وعددهم ( ٦٣ ) ملاكما .

وكان الهدف من الدراسة هو : -

١- التعرف على الفروق بين الملاكمين الفائزين والمهزومين فى ظاهرة توزيع الانتباه .

٢- التعرف على العلاقة بين ظاهر توزيع الانتباه ونتائج المباريات وقد استخدم الباحث اختبارات التصحيح ( بوردون - انفيموف ) .

وقد توصل الباحث للنتائج التالية : -

١- وجود فروق فى ظاهرة توزيع الانتباه بين الملاكمين الفائزين والمهزومين لصالح الملاكمين الفائزين .

٢- وجود علاقة ايجابية بين ظاهرة توزيع الانتباه ونتائج المباريات (٤٢)

( ٥٣ )

( ١٣ ) أجرى عماد عبد الحميد عام ١٩٨٧ دراسته عن : -

" القدرة على التركيز لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمراكز اللاعبين ونتائج المباريات " .

واستخدم المنهج الوصفي وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ( ٧٢ ) لاعبا وهم الست فرق الاولى التي وصلت بعد التصفيات الى الدورة النهائية لبطولة منطقة القاهرة والجيزة للموسم الرياضى ( ١٩٨٤ ) .

وكان الهدف من الدراسة هو : -

- ١- التعرف على قدرة لاعبي الدرجة الاولى لكرة السلة مع تركيز الانتباه .
  - ٢- التعرف على ما إذا كان هناك إختلاف فى القدرة على تركيز الانتباه بين اللاعبين الذين يشغلون مراكز مختلفة فى اللعب ، كصانع اللعب والجناح ولاعب الارتكاز .
  - ٣- التعرف على ما إذا كان هناك علاقة بين نتائج المباريات وقدرة اللاعب على التركيز .
- وقد استخدم الباحث اختبار ( D2 ) لقياس القدرة على التركيز وتوصل الباحث الى النتائج التالية :
- ١- تعمل لعبة كرة السلة على تنمية عنصر تركيز الانتباه لدى لاعبيها .
  - ٢- هناك علاقة بين مركز اللاعب ومستوى الانتباه لديه حيث لوحظ أن صانعى اللالعاب أكثر تركيزا من الجناح والارتكاز والجناح أكثر تركيزا من الارتكاز .
  - ٣- هناك علاقة بين قدرة لاعبي الفرق على تركيز الانتباه ونتائج المباريات (٤٥) .

( ١٤ ) قام كل من نوجير ، ريبول ، ستين ، Ripoll ، V ، Nougier .

J . F . H , and Sten . عام ١٩٨٩ بدراسة عن : -

" تركيز الانتباه للرياضيين ذوى المستوى المهارى المرتفع " .

وأجريت الدراسة على عينة من لاعبي الملاكمة ذوى المستوى المرتفع وكذلك عينة من لاعبي العشارى ولاعبي الكرة الخماسية .

وكان الهدف من الدراسة المقارنة بين اللاعبين ذوى الخبرة فى كل رياضة على حدة وبين غير ذوى الخبرة فى نفس المجال ( لاعبون مبتدأون فى نفس الفئة السنية ) وتوصلت نتائج الدراسة الى أن : -

( ٥٤ )

١- تركيز الانتباه للاعبين ذوى الخبرة فى المباراة أفضل من اللاعبين غير ذوى الخبرة وذلك لأن اللاعبين ذوى الخبرة يقومون باختيار مناطق معينة فى المجال المرئى ويركزون عليها .

وكذلك فإن مثالية الاداء تتعلق بالجهة السيكلوجية العصبية لمن يقوم بإدارة النشاط ذهنى ومن جهة أخرى بمقدار الخبرة المكتسبة .

٢- إن الهدف المتحرك يؤثر فى سرعة رد الفعل .

٣- العينة قليلة الخبرة بطيئة عند رصد الهدف البعيد بدرجة أقل من رصدها للهدف القريب .

٤- فرق قرب أو بعد المثير كانت غير مؤثرة بالنسبة لذوى الخبرة حيث كانت القدرة على التركيز واحدة . ( ١٠٢ )

( ١٥ ) قام عبد الحفيظ اسماعيل أحمد عام ١٩٩٠ بدراسة عن : -

" أثر التعب العضلى على بعض مظاهر الانتباه لدى الملاكمين " مستخدما المنهج الوصفى - على عينة قوامها ( ٣٢ ) ملاكماً .

وكان الهدف من الدراسة هو : -

١- التعرف على أثر التعب العضلى الناتج عن التلاكم على مستوى مظاهر ( الحدة ، التركيز ، التوزيع ) الانتباه لدى الملاكمين .

وتوصل الى النتائج التالية : -

١- يؤدي التعب العضلى الناتج عن التلاكم الى ارتفاع وقتى فى مستوى مظهر حدة الانتباه لدى الملاكمين .

٢- يؤدي التعب العضلى الناتج عن التلاكم الى هبوط وقتى فى مستوى مظهر تركيز الانتباه لدى الملاكمين .

٣- يؤدي التعب العضلى الناتج عن التلاكم الى هبوط وقتى فى مستوى مظهر توزيع الانتباه لدى الملاكمين . ( ٤٣ )

( ١٦ ) قام " صبرى أحمد على العدوى " عام ١٩٩١ بدراسة عن : -

" حدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وتأثره باختلاف الحمل البدنى "

واستخدم المنهج الوصفى وأجريت الدراسة على عينة قوامها ( ١٨ )

لاعبا من نادى السكة الحديد .

وكان الهدف من الدراسة التعرف على : -

- ١- الفروق فى حدة الانتباه للاعبين الناتج بعد حمل المباراة والناتج بعد الحمل المقنن .
- ٢- الفروق فى معدلات النبض للاعبين ( قبل المباراة - بعد الشوط الاول - بعد المباراة )
- ٣- الفروق فى حدة الانتباه للاعبين ( قبل المباراة - بعد الشوط الاول - بعد المباراة ) .

وأشارت النتائج الى : -

- ١- انخفاض حدة الانتباه عند أداء الاحمال المختلفة الشدة فى فترات القياس الثلاثة ( قبل المباراة - بعد الشوط الاول - بعد المباراة ) .
- ٢- يزداد معدل النبض بعد أداء الاحمال البدنية فى مراحل المباراة الثلاثة .
- ٣- حمل المباراة والحمل المقنن يصلان باللاعب لنفس مستوى النبض تقريبا .
- ٤- حدة الانتباه بعد الحمل المقنن أفضل من حدة الانتباه بعد المباراة ، وكان الحمل المقنن عبارة عن اختبار الخطوة لهارفارد " - STEP TEST HARVARD " لمدة خمس دقائق . ( ٣٦ )

( ١٧ ) قام " محمد عبد العزيز غنيم " عام ١٩٩١ بدراسة عن : -

" توزيع الانتباه لدى ملاكمى الدرجة الاولى وعلاقته بنتائج المباريات " واستخدم المنهج الوصفى وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ( ٦٧ ) ملاكما وهم المشتركون فى بطولة الجمهورية للملاكمة للدرجة الاولى والعينة مقسمة كالاتى :-

- ١- الملاكمون الفائزون بالمركز الاول دون هزيمة .
- ٢- الملاكمون الفائزون بالمركز الثانى وهزموا فى المباراة النهائية .
- ٣- الملاكمون الفائزون بالمركز الثالث والرابع والمهزومين فى مباريات الدور قبل النهائى .
- ٤- الملاكمون المهزومون فى الادوار النهائية .

وكان الهدف من الدراسة : -

- ١- التعرف على الفروق فى ظاهرة توزيع الانتباه لدى ملاكمى الدرجة الاولى الفائزين والمهزومين .

( ٥٦ )

٢- التعرف على العلاقة بين ظاهرة توزيع الانتباه ونتائج المباريات لدى ملاكمى الدرجة الاولى .

**وأشارت النتائج الى : -**

- ١- وجود فروق فى ظاهرة توزيع الانتباه لصالح الملاكمين الفائزين .
- ٢- توجد علاقة ايجابية بين توزيع الانتباه ونتائج المباريات حيث أثبتت الدراسة أن الملاكمين الذين يتميزون بمستوى عال من ظاهرة توزيع الانتباه هم الذين حصلوا على المراكز الاولى فى البطولة مما يوضح أهمية توزيع الانتباه فى نتائج المباريات . ( ٦٥ )

( ١٨ ) قام عمرو مصطفى عام ١٩٩١ بدراسة عن : -

" تأثير الحمل البدنى مرتفع الشدة على بعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي المصارعة "

مستخدما المنهج التجريبي على عينة من لاعبي المصارعة الدرجة الاولى بلغت ( ٧٨ ) لاعبا .

**وكان الهدف من الدراسة هو : -**

- ١- التعرف على تأثير الحمل البدنى مرتفع الشدة الناتج عن التصارع على مستوى مظاهر الانتباه قيد البحث لدى المصارعين الفائزين .
  - ٢- التعرف على تأثير الحمل البدنى مرتفع الشدة الناتج عن التصارع على مستوى مظاهر الانتباه قيد البحث لدى المصارعين المهزومين .
  - ٣- مقارنة تأثير الحمل البدنى مرتفع الشدة الناتج عن التصارع على مستوى مظاهر الانتباه بين المصارعين الفائزين والمهزومين .
- وقد تم استخدام الصورة المعربة من اختبار ( بوردون - أنفيموف ) .  
وتم استخدام طريقة اللمس لقياس النبض .

**وتوصل الى النتائج التالية : -**

- ١- لايؤثر الحمل البدنى مرتفع الشدة الناتج عن التصارع على مستوى مظاهر الانتباه قيد البحث على المصارعين الفائزين .
- ٢- يؤثر الحمل البدنى مرتفع الشدة الناتج عن التصارع سلبيا على مستوى مظاهر الانتباه قيد البحث على المصارعين المهزومين .

( ٥٧ )

٣- توجد فروق فى مستوى مظاهر الانتباه قيد البحث بين المصارعين الفائزين والمهزومين لصالح الفائزين فى القياسين القبلى والبعدى.

٤- توجد فروق فى مستوى مظاهر الانتباه بين مجموعات أوزان المصارعين الفائزين الثلاث حيث :-

أ ) تفوقت مجموعة الاوزان الخفيفة على مجموعتى الاوزان المتوسطة والثقيلة فى كل من ومظهرى حدة وتركيز الانتباه .

ب ) تفوقت مجموعة الاوزان الثقيلة على مجموعتى الاوزان الخفيفة والمتوسطة فى مظهره ثبات الانتباه .

جـ ) عدم وجود فروق فى مستوى مظهر توزيع الانتباه بين مجموعات الاوزان ( الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة ) . ( ٤٧ )

٢/٢/٢ دراسات فى مجال لعبة الهوكى :

[١] قام شمتلس Schmithals عام ١٩٤٠ بدراسة عن :-

" تحديد مجموعة اختبارات لقياس الانجازات فى مجال رياضة الهوكى "

مستخدما المنهج الوصفى على عينة من ( ٢٠ ) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية . وحدد الباحث ثلاث اختبارات هى : التحكم فى الكرة ، التصويب المتغير على المرمى ، دفع ورد الكرة . وقد أوصى الباحث باعطاء وقت طويل لتمرين الطلاب على مهارة التقدم بالدرجة .

[ ٢ ] قامت ستريت Strait عام ١٩٦٠ بدراسة عن :-

" وضع مجموعة اختبارات فى مجال رياضة الهوكى "

مستخدما المنهج الوصفى على عينة عشوائية من ( ٢٠ ) طالبة من كليات البنات وقد حددت الباحثة اختبارين هما : سرعة المحاورة وتغيير الاتجاه ( اختبار مركب ) ، ودفع الكرة وارتدادها ، وأسفرت أهم النتائج عن استخلاص الاختبارين السابقين لصلاحيتها فى تقدير التقدم أو الانجاز الفردى لمهارتى المحاورة ودفع الكرة .

[ ٣ ] قام سيتورات Stewart عام ١٩٦٥ بدراسة عن :-

" وضع مجموعة اختبارات لقياس قدرة رياضة الهوكى العامة "

مستخدما المنهج الوصفى ، على عينة عشوائية من المدارس العليا بلغ

( ٥٨ )

عددهم ٢٠ طالبا . وقد قام ستيوارت بإضافة اختبارين الى الاختبارات الثلاثة التى وضعها شميئلس ، وهما اختبار اللوح الخلفى المميز ، والتصويب بالضرب على مربعين بمقاس ٣ × ٣ قدم ، ولقد أسفرت أهم النتائج عن وضع مجموعة الاختبارات السابقة مع التوصية بضرورة اتقان الطلاب لمهارة دقة ضرب الكرة بصفة عامة . (٦٧)

[ ٤ ] قام حسنى محمد عز الدين عام ١٩٨٤ بدراسة عن : -

" العلاقة بين القدرة العضلية للذراعين ودقة أداء مهارة نظر الكرة فى الهوكى "

مستخدما المنهج الوصفى - على عينة عشوائية بلغ عددها ٩٠ لاعبا وقد وضع ثلاث اختبارات هى :

١- اختبار دفع كرة طبية وزنها ٣ كجم لابعد مسافة .

٢- اختبار قدرة نظر الكرة .

٣- اختبار دقة نظر الكرة .

ولان الهدف من الدراسة هو التعرف على طبيعة ونوع العلاقة بين القدرة العضلية للذراعين وقدرة أداء مهارة نظر الكرة ودقة أداء هذه المهارة .

وأسفرت النتائج الى : -

١- هناك ارتباط جزئى دال احصائيا بين دقة أداء مهارة نظر الكرة

وكل من القدرة العضلية للذراعين وقدرة أداء مهارة نظر الكرة

وأوصى الباحث بالتركيز على دقة أداء المهارات الاساسية بصفة

عامة ومهارة النظر بصفة خاصة . ( ٢٤ )

[ ٥ ] قام محمد محمد الشحات عام ١٩٨٦ م بدراسة عن :-

" بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية لناشئى الهوكى "

مستخدما المنهج الوصفى على عينة ٨٥ ناشئا ، اختيروا بالطريقة العشوائية

من بين ١١٥ ناشئا تحت سن ١٤ سنة ١٦٢ سنة .

وكان الهدف من الدراسة هو : -

الوصول الى اختبارات لقياس المهارات الاساسية لناشئى الهوكى

بمحافظة الشرقية واستخلاص معادلات للتنبؤ بالمستوى المهارى الكلى بدلالة كل مهارة على حدة .

**ومن أهم النتائج هي :**

١- استخراج معادلات التنبؤ الخاصة بإمكانية التنبؤ بمستوى الاداء المهارى قيد البحث ، استخلاص بطارية لقياس المهارات الاساسية وتتكون من الاختبارات التالية : قوة نظر الكرة ، الصد من نظر الكرة الصد من دفع الكرة ، قوة غرف الكرة ، دقة ضرب الكرة بالوجه المسطح ، دقة دفع الكرة ، الصد من مهارة غرف الكرة ، سرعة المحاورة ( زجاجى ) . ( ٦٧ )

[ ٦ ] قام مرعى حسين مرعى عام ١٩٩١ بدراسة عن :-

" دراسة تحليلية للعمل الهجومي لبعض طرق اللعب داخل منطقة الـ ٢٥ ياردة للاعبى المستويات العالية فى الهوكى "

مستخدما المنهج الوصفى - على عينة شملت الفرق القومية للدول الاتية ( هولندا - ألمانيا - باكستان - استراليا ) وقد تم تقسيم هذه الفرق القومية الى مجموعتين طبقا لطرق اللعب المستخدمة وكانت المباريات التى تم اختيارها كى تخضع للدراسة هى تسع مباريات للطريقة الاوربية وتسع مباريات للطريقة الاسيوية .

واستخدم أسلوب جمع البيانات عن طريق الملاحظة العلمية المنظمة سواء بالعين المجردة أو بواسطة التصوير ووضع البيانات موضع الملاحظة فى استمارات تم تصميمها لهذا الغرض .

**ومن أهم النتائج هي :**

١- أن مهارة التقدم بالدفع تعتبر أسرع وأكثر المهارات استخداما لاختراق منطقة الـ ٢٥ ياردة .

٢- مهارة التمرير بدفع الكرة داخل منطقة الـ ٢٥ ياردة هى الاكثر استعمالا وتأثيرا نظرا لدقتها بالاضافة الى أن اللاعب الممر لا يحتاج لرفع مضربة عن الكرة مما يسهل عمل المدافعين فى ابعادها أو الاستحواذ عليها . ( ٧٢ )

[ ٧ ] قام على سلامة على عام ١٩٩١ بدراسة عن :-

" علاقة السلوك الخططى ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبى الهوكى "

( ٦٠ )

مستخدما المنهج الوصفي - على عينة بلغت ( ٤٨ ) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية من أندية الدرجة الاولى بجمهورية مصر العربية ، واستخدم الباحث الوسائل الاتية :-

مقياس التفكير الخططى ، مقياس التصرف الخططى بحيث يشمل مجموع الاختبارين " السلوك الخططى "

- قياس العناصر البدنية - قياس الابعاد النفسية

واستهدفت الدراسة التعرف على :-

- ١- العلاقة بين السلوك الخططى وكل من المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية .
- ٢- تحديد نسبة مساهمة بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية فى السلوك الخططى .
- ٣- دراسة الفروق بين اللاعبين الدوليين واللاعبين المحليين فى متغيرات البحث .
- ٤- دراسة الفروق بين الاندية الستة عينة البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية .

وتوصل الى الاستنتاجات التالية وأهمها :-

- ١- المهارات الاساسية والمتمثلة فى ( دقة النظر - قوة الضرب المعكوس والمحاورة فى خط مستقيم ) من أهم الدعامات الاساسية للتصرف الخططى للاعب الهوكى أثناء أداء المباراة .
- ٢- تلعب كل من ( دقة النظر - قوة الضرب المعكوس - المحاورة فى خط مستقيم - سرعة دفع الكرة ) والمعبرة فى مجموعها عن ارتفاع المستوى المهارى لدى اللاعب الدور الرئيسى فى السلوك الخططى للاعب أثناء المنافسات . ( ٤٩ )

[ ٨ ] قام حسنى محمد عز الدين عام ( ١٩٩٢ ) بدراسة عن :-

" تصميم اختبار مركب لناشئى الهوكى "

مستخدما المنهج الوصفي - على عينة عمدية من ناشئى الهوكى تحت ١٧ سنة عددهم ( ٣٠ ) لاعبا واستخدم المقابلة الشخصية ، تحليل الافلام لبعض المباريات

وكان الهدف من الدراسة هو : -

تصميم اختبار مركب فى شكل جملة لقياس بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطية لناشئ الهوكى تحت ١٧ سنة .

واسفرت النتائج الى : -

١- أن استخدام هذا الاختبار هو قياس موضوعى يعتمد على تسجيل الزمن وعدد مرات اصابه الاهداف ، ولذلك يمكن استخدامه كوسيلة للتقويم وكذلك استخدامه كوسيلة للترتيب والتصنيف .

٢- يقيس القدرة المهارية العامة للناشئين ( حيث اشتمل على مهارات دفع وضرب الكرة بالوجه المسطح ونظر الكرة وغرف الكرة ) .

٣- كما يقيس القدرة البدنية . ( ٢٥ )

[ ٩ ] قام أيمن عبد الفتاح الباسطى ( ١٩٩٠ ) بدراسة عن : -

" القياسات الجسمية والصفات البدنية المساهمة فى مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى الهوكى "

وقد قام بعمل تسجيل لعدد مرات أداء المهارات الاساسية للهوكى فى ثلاثة مباريات دولية هى ( باكستان ، مع الاتحاد السوفيتى ، ألمانيا مع انجلترا ، الشرقية المصري مع فليكرز الكينى ) وذلك من خلال شرائط فيديو ملاحظة أن الباحث اختص فى التسجيل على المهارات الاساسية .

والجدول التالى يوضح مجموع مرات أداء المهارة الواحدة فى كل مباراة على حدة ثم مرات أدائها مجمعه .

مجموع مرات أداء المهارات الانسائية فى بعض مباريات الهوكى ( ١٦ )

م	إسم المهارة	عدد مرات تكرارها		
		باكستان والاتحاد السوفيتي	ألمانيا وأنجلترا	الشرقية وفليكور
١	دفع الكرة	٢٣١	١٩٨	١٦١
٢	نظر الكرة	٢٠	١٩	٤٥
٣	غرف الكرة	٢	٤	صفر
٤	ضرب الكرة بالوجه المسطح	١٧٥	١٨١	١٩٨

التعليق على الدراسات التي تناولت الانتباه لدى الانشطة الرياضية

١- اتفقت الدراسات السابقة فى استخدامها للمنهج الوصفى عدا دراسة " عمرو محمد محمود مصطفى ١٩٩١ استخدم فيها المنهج شبه التجريبي وقد ساعد ذلك فى اختيار نوع المنهج المستخدم .

٢- قام بعض الدارسين بدراسة مظاهر الانتباه إما لتطويرها كما فى دراسة عبد الحميد أحمد ١٩٦٨ ، أو لمعرفة تأثير متغير خارجى عليها كما فى دراسة عبد الحفيظ اسماعيل أحمد ١٩٩٠ ودراسة عمرو محمد محمود ١٩٩١ حيث قارن عبد الحميد أحمد بين الناشئين والمتقدمين فى بعض مظاهر الانتباه وهذا أفاد الباحث فى المساعدة على وضع تصور العلاقة بين مستوى الفرد الرياضى ومستوى مظاهر الانتباه لديه ، وقام عبد الحفيظ وعمرو مصطفى بدراسه تأثير التعب على مظاهر الانتباه .

٣- اشارت معظم الدراسات السابقة الى أهمية عنصر تركيز الانتباه للاعبين مثل دراسه أحمد كسرى معانى ١٩٧٤ ودراسة وديع التكريتى ١٩٧١ وعويس على الجبالى ١٩٨٤ وعماد عبد الحميد ١٩٨٧ ونويجير ، ريبول ستين ١٩٨٩ .

٤- اتفقت جميع الدراسات السابقة فى استخدامها لاداة قياس واحدة وهى اختبار التصحيح المعروف باسم ( بوردون - أنفيموف ) عدا دراسة أحمد كسرى معانى ١٩٧٤ فقد استخدم مهارة R . C . B لقياس تركيز الانتباه ودراسه عماد عبد الحميد موسى ١٩٨٧ استخدم اختبار " D2 " لقياس القدرة على التركيز ، وبدراسة منيرة مرقص وآخرون ١٩٨٦ استخدموا اختبار حلقات لاندون وتطرق بعض الباحثين للاحمال البدنية المختلفة الشدة ومعرفة علاقتها بالقدرات العقلية لدى المجموعات مختلفة الشدة ومعرفة علاقتها بالقدرات العقلية لدى المجموعات مختلفة الكفاءة البدنية من الطلاب كما فى دراسة عويس على الجبالى ١٩٨٤ ودراسة عمرو محمد محمود ١٩٩١ .

٥- وتناول بعض الدارسين دراسة مظهر واحد فقط من مظاهر الانتباه كما فى دراسة أحمد كسرى معانى ١٩٧٤ ودراسة وديع ياسين التكريتى ١٩٧٨ ودراسة عويس على الجبالى ١٩٨٤ ودراسة عماد عبد الحميد ١٩٨٧ ودراسة نويجير وريبول ، ستين ١٩٨٩ فقد تناولوا مظهر تركيز

( ٦٣ )

الانتباه فى دراسة صدقى نور الدين ١٩٧٧ وعبد الحفيظ اسماعيل ١٩٨٦ ودراسة محمد عبد العزيز غنيم ١٩٩١ وفى دراسة صبرى العدوى ١٩٩١ تناول مظهر حدة الانتباه .

٦- وقد ساعدت هذه الدراسات فى توضيح أهم مظاهر الانتباه التى تناولها بالدراسة وهى ( التركيز - التوزيع - الحدة - الثبات ) ، وقد ساعدت الباحث أيضا فى تفسير النتائج لما بها من نتائج ترتبط بمجال بحث الدارس .

٧- أجريت الدراسات السابقة على عينات مختلفة حيث شملت الممارسين لبعض الانشطة الرياضية من المراحل السنوية المختلفة وغير الممارسن وتتراوح أعداد عينة البحوث السابقة ما بين ( ١٨ ) مفحوصا حتى ( ١٠٩ ) مفحوصا .

### **التعليق على الدراسات فى مجال لعبة الهوكى :**

١- اتفقت جميع الدراسات السابقة فى استخدام المنهج الوصفى مما ساعد الباحث فى استخدامه لهذا المنهج .

٢- هناك نقص فى الدراسات السابقة بين الهوكى والجانب النفسى عدا دراسة على سلامة على ١٩٩١ فقد تناول بعض المتغيرات النفسية مثل ( العدوان ، الثقة بالنفس ، القيادة ، التصميم ، المسئولية ، التحكم الانفعالى ، الثقة بالآخرين ) .

٣- أجريت الدراسات السابقة على عينات كالاتى :-

شملت الدراسات عينات من الممارسين فى المراحل السنوية المختلفة وتتراوح اعداد عينة هذه الدراسات ما بين ٢٠ مفحوصا حتى ٩٠ مفحوصا .

٤- اشارت معظم الدراسات الى أهمية عنصر الدقة مثل دراسة شميتلس. ١٩٤٠ ودراسة ستريت ١٩٦٠ ودراسة ستيوار ١٩٦٥ ودراسة حسنى محمد عز الدين ١٩٨٤ ، ١٩٩٢ ودراسة محمد الشحات ١٩٨٦ ودراسة على سلامة على ١٩٩١ ، ودراسة مرعى حسين ١٩٩١ .