

الفصل الأول

مقدمة البحث

- المقدمة
- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- فروض البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث

مقدمة البحث

المقدمة:

لقد ازداد الوعي بين المدربين والرياضيين بأهمية الجانب العقلى للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية، حيث يتطلب التفوق فى المجال الرياضى التكامل التام بين العقل والجسم، لذا أصبحت لبرامج الإعداد العقلى مكانتها المرموقة ودورها الفعال فى عمليات الإعداد والتدريب، وخاصة بعد التقارب الواضح فى المستوى البدنى والمهارى وتقنيات التدريب، فهناك احتياج إلى المهارات العقلية حتى يمكن تحقيق التفوق والتميز فى النشاط الرياضى الممارس وخاصة فى المواقف الضاغطة. وترجع أهمية المهارات العقلية فى المجال الرياضى إلى أنها تساعد على الوصول إلى حالة عقلية Mental state والتي يمكنها أن تمنع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدنى. فإذا توافرت القدرة على الأداء مرة فذلك يعنى امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح فى كل محاولة ولكن قد لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العضلى العصبى ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء والتدريب على المهارات العقلية يقلل من هذا التأثير. ويعتبر التدريب على المهارات العقلية وخاصة الانتباه أحد الأبعاد الهامة فى التدريب الرياضى الحديث حيث يجب أن يسير تدريب المهارات العقلية جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والجوانب المهارية.

وأكد "محمد العربى، ماجدة إسماعيل" (٢٠٠١) على أن قوة العقل هى القوة الدافعة وراء تحقيق الإنجازات الرياضية على ما يسمى بالثورة العقلية Mental Revolution فى التدريب الرياضى وخاصة أن هناك

العديد من المهارات العقلية التي يجب توافرها من خلال برامج الإعداد العقلى والنفسى طويلة المدى مثل الاسترخاء والتصور والانتباه وغيرها من المهارات العقلية .
(٤٦ : ٧٧ ، ١١)

ولتدعيم أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية فى اتجاه واحد فقد أشار "محمود عنان" (١٩٩٥) إلى أن كثير من اللاعبين قد يفشلوا فى تحقيق النجاح والتميز فى النشاط الرياضى الممارس وذلك بسبب ردود الأفعال العصبية على الجسم والعقل بدلاً من التحكم فيها وتوجيهها لصالح الأداء من خلال ضبط النفس والتوازن الانفعالى والقدرة على التركيز وإدراك البيئة التنافسية المحيطة .
(٥٦ : ٤٢٧)

كما أشار "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠) إلى أن التركيز أو توجيه الانتباه تعتبر أحد المهارات النفسى الهامة للرياضيين، ولا جدال فى ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة فى أشكالها المختلفة فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء فكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم فى المنافسة إلى فقدان التركيز، وكثيراً ما نسمع الرياضى يقول بعد المنافسة مبرراً ضعف مستوى الأداء أو فشله: "إننى فقدت تركيزى" I lost my concentration .
(١٠ : ٣٦١)

ومن هنا نجد أن الانتباه حالة من حالات الاستعداد الرياضى. فيجب أن يكون الرياضى قادراً على طرد كل ما يشتت انتباهه وأن يركز على أساسيات الأداء المطلوبة منه وهذه هى اللحظات الحرجة فى الأداء التى يلزم عندها أن يكون الرياضى قادراً تماماً للتركيز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ

الناجح للمهارة. والانتباه مهارة من المهارات التي يجيدها البعض إجابة تامة والبعض الآخر يحتاج إلى التدريب عليها ولكن النجاح فى هذا المجال لا يتم إلا على أساس منتظم. (٥٩ : ٧١)

ويشير "نيدفير" *Nideffer* (١٩٨١) فى هذا الصدد إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، فغالباً ما يتقرر نتيجة منافسة من الأخطاء الصغيرة التى فى كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه. (٧٧ : ١١٤)

كما يرى "مارتينز" *Martens* (١٩٨٧) أن تحديد الأولويات الواجب الانتباه إليها وكيفية تحويل الانتباه إلى المتطلبات التنافسية مهارات ضرورية للأداء الأمثل وأنه يمكن تطوير الأداء من خلال الاستخدام الجيد لمبادئ الانتباه. وترجع الأهمية أيضاً إلى أنه عند تطوير مهارة الانتباه إلى درجة عالية من التحكم إرادياً يمكن الوصول إلى حالات بديل الوعي ويطلق عليها خبرة التدفق فى الانتباه *Experiencing Flow*، والتى وجد أنها ترتبط إيجابياً بالمستوى الرقى للرياضى. (٧٥ : ٧٠)

وتعد مسابقات الميدان والمضمار من أهم الرياضات التى تترجم وتعكس بأسلوب موضوعى مدى التقدم الرياضى باعتبارها تتميز بموضوعية التقويم فى صورة المستويات الرقمية من أزمنة فى مسابقات المشى والجري والحوازر والتتابعات إلى مسافات فى مسابقات الوثب والرمى والقفز. كما تعتبر من الرياضات التنافسية الأساسية التى تحتل مكانة خاصة بين الرياضات الأخرى لكونها تتطلب قدرات بدنية وتخصصية عالية. وتعد

القاعدة الأساسية للتفوق فى أداء العديد من الرياضات كما أنه لكثرة ممارستها تتوافر فيها أرقام عديدة والتحطيم المستمر لهذه الأرقام يحتاج إلى كثير من الأبحاث والدراسات لتطوير وتحسين طريقة الأداء وطرق التدريب بما يواكب التطور العلمى المستمر .
(١٦ : ٢١٢)

كما تعتبر مسابقات الميدان والمضمار أحد الأنشطة الرياضية التى تتطلب ضرورة تجميع المتسابق لأقصى قواه وقدراته البدنية والنفسية والمهارية والعقلية فهى بذلك مجالاً تطبيقياً خصبا لعلم النفس الرياضى بما ترتبط به من العوامل النفسية المختلفة التى تؤثر على أداء اللاعبين ومستوياتهم الرقمية سواء فى التدريب أو المنافسة .
(٤٦ : ١١)

ويؤكد "محمد العربى" (٢٠٠١) على أهمية تطوير التكامل بين العقل والجسم حيث أنه الطريق نحو اكتشاف القدرات الحقيقية، وذلك بتنمية المهارات العقلية والتى يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع برامج الإعداد البدنى والمهارى .
(٤٥ : ٤٢٧)

وسباقات المسافات القصيرة لا تعتبر سباقات تنافسية أولمبية أو دولية أو قارية أو وطنية قائمة بذاتها فقط، بل تعتبر وسيلة للتقدم بمستوى كثير من الألعاب والمسابقات الرياضية المختلفة، حيث يرتبط عنصر السرعة كعنصر بدنى وحركى وفسيولوجى هام بمستوى ونتائج تلك الألعاب والمسابقات، فضلاً عن كونها وسيلة من الوسائل الإيجابية فى تحسين مستوى متسابقى المسافات المتوسطة والطويلة وتلعب المسافات القصيرة دوراً كبيراً فى مجال الرياضة المدرسية، وبذلك يجب أن يوضع فى الاعتبار عند وضع البرامج

الرياضية بألا يخلو أى درس من التدريبات المختلفة والمتنوعة لتنمية عنصر السرعة ابتداء من ٢٠ متراً حتى ٤٠٠ متر، مع التكرار المناسب وذلك حسب المستوى، حيث لا تستغرق تلك التدريبات سوى بضع دقائق معدودات من زمن الدرس.

نقلا عن فاطمة النبوية محمد (١٩٩٠) (٤١ : ١٤)

لذلك نجد أن سباقات العدو تتطلب قدرات خاصة وتحتاج إلى براعة فنية لا تقل في صعوبتها عن كثير من مسابقات الميدان والمضمار الأخرى. ويذكر كلاً من "صدقي أحمد سلام" و "جمال الدين على" (١٩٧٥) أن المقصود بمسابقات العدو هي تلك المسابقات التي يقطعها اللاعب بأقصى سرعته طوال فترة السباق وتشمل: سباق ٥٠ م، ٧٥ م، ١٠٠ م، ٢٠٠ م، ٤٠٠ م، تتابع ٤ × ١٠٠ م، ٤ × ٤٠٠ م وأنواع مختلفة من تتابعات المسافات القصيرة في حدود ٤٠٠ م.

(٢٩ : ٢١)

فعلى المتسابق أن يعدو من أول السباق إلى نهايته بأقصى سرعة ممكنة دون أى تصلب في الحركة مع سهولة تامة في الأداء ويبذل أقصى جهده للاحتفاظ بسرعه إلى النهاية بقوة إرادة وبروح معنوية عالية.

(٢٤ : ١٩)

ومن هنا تتضح أهمية استغلال كل القوى الكامنة لتوليد أكبر سرعة ممكنة منذ الانطلاقة الأولى، والاستمرار بها حتى نهاية السباق، وتعلم فن العدو الصحيح ومبادئه وأساسه السليمة والتدريب عليها يساعد العداء على تنمية سرعته وتزيد من قدرته على الاحتفاظ بهذه السرعة لمسافة السباق

بالكامل. كما يساعد ذلك على تهذيب الطريقة الطبيعية للعدو. والتخلص من الحركات الزائدة غير الصحيحة التي تعرقل اندفاع اللاعب إلى الأمام. ويمكن تحقيق ذلك بقدرة العدا على تركيز انتباهه وقدرته على العزل (Power Of Inhibition) في المراحل المباشرة التي أمامه، فالعداء يصم أذنيه ويعزل نفسه عن أى شئ حوله ولا يلتفت إلى أى شئ سواء كان هتاف الجماهير أو نصيحة أحد أفراد فريقه. (٢١: ٣٠، ٣٤)

لذلك يمثل الانتباه عاملاً هاماً لأداء العدا، وكلما استطاع اللاعب أن يركز انتباهه على نحو أفضل كانت فرصته أفضل فى تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو جيد. فنجد أن لاعبى عدو (٥٠م، ٧٥م) يحتاجون إلى الانتباه فى التدريب وقبل المنافسة وأثناء المنافسة وكثيراً من الأعمال المطلوبة من العدا أعمال إرادية - لذا فإن العدا الممتاز هو ذلك الشخص الذي يستطيع تحقيقها بسرعة وكفاية. (٥٥: ١١٤، ١١٥)

من خلال العرض السابق نجد أن أهمية الانتباه تظهر بدرجة كبيرة فى مسابقات الميدان والمضمار بصفة عامة وفى سباقات العدو بصفة خاصة من بداية السباق حتى نهايته، وخاصة فى مرحلة البدء إذ يمكن اللاعب من الانطلاق من مكعبات البداية بأقصى سرعة ممكنة عقب إشارة البدء.

مشكلة البحث:

من خلال ممارسة الباحثة لسباق ١٠٠م عدو كلاعبة لفترة طويلة ومدربة لفرق الناشئين وجدت أن هناك بعض الصعوبات التى تواجه الناشئين

خلال تدريبهم ومن أهمها قلة الانتباه والتركيز مما يؤثر على انخفاض مستوى الأداء. وعدم قدرتهم على تحقيق أرقام وافتقارهم للسرعة الحقيقية.

كما لاحظت الباحثة أن وحدة التدريب تركز على تنمية عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة... إلخ) وكذلك الناحية التكنيكية (فن الأداء) ولكنه يخلو من تمرينات لتنمية الانتباه وبعض مظاهره مثل (تركيز الانتباه، توزيع الانتباه، حدة الانتباه).

وترى الباحثة أن أهمية الانتباه في سباقى (٥٠ م ، ٧٥ م عدو) قد تظهر أثناء السباقات حيث أن اللاعب يتعرض للعديد من المثيرات والتي قد تعمل على تشتيت انتباهه سواء كانت هذه المثيرات خارجية مثل (الضوضاء الشديدة، وهتاف الجماهير) أو داخلية مثل (الإحساس بالتعب، التوتر النفسى، التفكير فى أخطاء الأداء) وذلك خلال أدائه للمراحل الفنية ككل أو أثناء مرحلة البدء مما يؤثر سلبيا على مستوى الأداء ويحول دون تحقيق أفضل الأزمنة الممكنة.

ومن هنا نشأت فكرة هذا البحث وهى "فاعلية برنامج تدريبى مقترح للانتباه وعلاقته بالمستوى الرقمى لمسابقات العدو لتلاميذ المدرسة الرياضية".

أهمية البحث:

بالرغم من أهمية الانتباه فى تطوير الجوانب البدنية والعقلية كما أشارت إليها الأبحاث والدراسات السابقة إلا أن برامج التدريب بالمدرسة

الرياضية لم تهتم بتدريب الانتباه لتلاميذ المدرسة من سن (١٢ : ١٥) سنة مما دفع الباحثة إلى استخدام اختبارات (المهارات العقلية وأساليب الانتباه العام والشبكة لتركيز الانتباه) لقياس الانتباه والارتقاء به ورفع المستوى الرقوى لمتسابقى العدو بطريقة علمية وتوجيه المدربين للاهتمام بالجانب العقلى والبدنى معا مما يتيح الفرصة لتطبيق البرنامج على تلاميذ بعدد أكبر وفئات أخرى فى مراحل سنية أخرى.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

- ١- وضع برنامج مقترح للتدريب على الانتباه لتلاميذ المدرسة الرياضية بمحافظة القليوبية.
- ٢- التعرف على فاعليته فى تطوير المتغيرات البدنية المهارات العقلية ومهارة الانتباه والمستوى الرقوى لمسابقات العدو لتلاميذ المدرسة الرياضية بمحافظة القليوبية.
- ٣- التعرف على العلاقة بين الانتباه والمستوى الرقوى لمسابقات العدو لتلاميذ المدرسة الرياضية بمحافظة القليوبية.
- ٤- فاعلية البرنامج المقترح للانتباه فى تطوير المهارات العقلية ومهارة الانتباه والمستوى الرقوى لمسابقات العدو.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبالية والتتبعية والبعدية للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارات العقلية ومهارة الانتباه لصالح القياس البعدى.

- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبائية والتتبعية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لمسابقات العدو (٥٠م، ٧٥م) لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية بين الانتباه والمستوى الرقمي لمسابقات العدو (٥٠م، ٧٥م) لتلاميذ المدرسة الرياضية بمحافظة القليوبية.
- ٤- توجد زيادة في نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من المتغيرات البدنية والمهارات العقلية ومهارة الانتباه والمستوى الرقمي لمسابقات العدو لتلاميذ المدرسة الرياضية.
- المصطلحات المستخدمة في البحث:**

١- الاسترخاء : Relaxation

عدم أداء أى شئ مطلقاً باستخدام العضلات وهذا يعنى فك أسر العضلات أو إطلاق سراح أى انقباض عضلى أو توتر فى العضلات أو عدم وجود نشاط عضلى تماماً.

(٤٨ : ٢٧٥)

٢- التصور العقلي : Mental Imagery

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء.

(٩ : ١١٧)

٣- الانتباه : Attention

"هو توجيه الشعور وتركيزه فى شئ معين استعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه".

(٧ : ١٨٤)

٤- تركيز الانتباه : Concentration

"هو القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن".
(٥٠ : ٢١٣)

٥- القدرة على التركيز : Ability to Concentret

"هو توجيه الانتباه نحو موضوع أو حدث أو شئ أو مثير واحد".
(٥٥ : ٥٤)

٦- المستوى الرقمى : Numerical Record

هو زمن الأداء فى مسابقات العدو (٥٠م، ٧٥م).
(إجرائى)

٧- مسابقات الميدان والمضمار : Track & Field Competitions

"هى من الرياضات الأساسية التى تكسب التلاميذ اللياقة البدنية العالية فضلاً عن أنها تخلق التكامل البدنى والخلقى والنفسى وهى عصب الألعاب الأولمبية القديمة والحديثة لتعدد مسابقاتها مثل المشى والعدو والجري والوثب والقفز والرمى والدفع".
(٥١ : ١٥ ، ٣١)

٨- مسابقات العدو : Sprint events

"هى السباقات التى يقطعها اللاعب بأقصى سرعته طوال مسافة السباق وتجرى فى حارات من بداية السباق حتى نهايته".
(٢١ : ٢٩)

٩- المدرسة الرياضية: The Sport School

هى مؤسسة تربوية وتعليمية وتدريبية خاضعة للتربية والتعليم أنشأت من أجل المساهمة للنهوض بالتلاميذ الموهوبين رياضياً إلى أفضل مستوى ممكن بما تسمح به قدراتهم وإمكاناتهم •

(إجرائى)

١٠- تلاميذ المدرسة الرياضية: The Sport School Students

هم تلاميذ المرحلة الإعدادية من (١٢ : ١٥) سنة المشتركين فى ألعاب القوى والمسجلين بالمدرسة الذين يتميزون عن غيرهم رياضياً ولديهم الموهبة الحقيقية التى إذا أخضعت للبرامج التدريبية المنظمة والهادفة أدى ذلك إلى وصولهم إلى المستويات العالية •

(إجرائى)