

## الفصل الثاني

# الإطار النظري والدراسات المرتبطة

أولاً: الإطار النظري:

- ١- مفهوم الانتباه،
- أنواع الانتباه،
- مهارات الانتباه،
- ٢- تركيز الانتباه،
- مشكلات تركيز الانتباه،
- تدريب تركيز الانتباه،
- ٣- مسابقات العدو،
- سباقى (٥٠ م عدو، ٧٥ م عدو)،
- المراحل الفنية للعدو،

ثانياً: الدراسات المرتبطة:

- ١- الدراسات المرتبطة باللغة العربية،
- ٢- الدراسات المرتبطة باللغة الأجنبية،
- ٣- التعليق على الدراسات المرتبطة،

## الإطار النظري والدراسات المرتبطة

أولاً: الإطار النظري:

### ١ - مفهوم الانتباه: Attention

تتسابق العديد من المثيرات لجذب انتباهنا في كل لحظة من لحظات اليقظة، فمن الطبيعي أن الإنسان ينتقى جزءاً ضئيلاً من المثيرات للانتباه إليه ونحن نركز على مثير ما، ثم ننتقل إلى آخر مثلما تفعل آلة التصوير السينمائي والمثيرات التي تقع داخل حدود انتباهنا تشكل خلفية. وهذا المفتاح الانتقائي لجزء صغير من الظواهر الحسية الواردة وهو ما يسمى الانتباه Attention، والإنسان لا يستطيع الانتباه إلى أكثر من مثير واحد في نفس الوقت. ففي أى مجال للتأثير تنشط الحواس وفق قانون الإنتقاء بحيث يتجه الانتباه إلى نوع معين من المثيرات أو نقطة معينة من التأثير دون غيرها.

(٣ : ٩٩)

والانتباه إلى شئ معين أو فكرة ما، يتطلب قدرة على حصر النشاط الذهني في اتجاه معين مدة من الزمن ويتفاوت الأفراد فيما بينهم من حيث سعة الانتباه أى من حيث قدرتهم على استيعاب أوسع دائرة ممكنة من الأمور ومن حيث مدى الانتباه أي من حيث قدرتهم على حصر الذهن لمدة معينة. ومن المعروف أن ذلك نشاط ذهني يتطلب قدرة على التحكم في النشاط الانفعالي وتوجيهه وجهة معينة الأمر الذي يتوقف على مدى تحرر المرء من المنبهات الخارجية المتعددة.

(٢١ : ٢٥٣ - ٢٥٥)

ويشير "محمود عنان" (١٩٩٥) نقلاً عن "لاندر" Landers (١٩٨٢) إلى استخدام مصطلح الانتباه لوصف العملية التي يقوم الفرد من خلالها بإدراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة، وعندما يركز اللاعب انتباهه على شيء محدد فإن ذلك يعنى أنه أصبح مدركاً للشيء ذاته فقط دون الأشياء الأخرى.

(٢٢٠ : ٥٦)

ويشير "أحمد عزت راجح" (١٩٩٤) إلى أنه لولا الانتباه ما استطاع الفرد أن يعي أو يتذكر أو يتخيل أو يتعلم شيئاً أو أن يفكر فيه . كما أن الأسس النظرية للتركيز مبنية على مقدمة منطقية وهي أن التركيز ليس بعملية مستقلة، ويمكن النظر إلى التركيز على أنه وظيفة انتقائية ومنظمة وتوجيهية من وظائف الشعور الإنساني، وتتضمن العلاقة المتبادلة بين الفرد والبيئة، بين الشعور والنشاط، والانتباه على أنه عملية بؤرة - تركيز - الشعور لإنتاج مزيد من الحيوية ووضوح أشياء معينة دون غيرها .

(١٩٣ : ٢)

ويوضح "ميلفن ماركس" M. Marx (١٩٧٦) أن الانتباه هو "استعداد لدى الكائن الحي للتركيز على أداء عضو حسي معين".

(١٣٨ : ٧٦)

كما يذكر "جميل صليبا" (١٩٨٤) أن الانتباه هو "تجمع الفاعلية النفسية حول ظاهرة من الظواهر لتجعلها تامة الوضوح".

(٤٦١ : ١٩)

ويعرفه "عبد الرحمن عيسوى" (١٩٨٥) بأنه هو "تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار".  
(٣٤ : ١٨١)

ويعرف "عزت راجح" (١٩٩٤) الانتباه بأنه "تركيز الشعور فى شئ".  
(٢ : ١٧٨)

ويعرفه "محمود الزياى" (١٩٩٢) بأنه "حالة من التأهب العلى والجسمى لاختيار منبهات حسية دون غيرها استعداداً لأداء شئ ما أو التفكير فيه".  
(٥٤ : ٢٢١)

ويرى "محمود عنان" (١٩٩٤) أن الانتباه هو "عملية بؤرة الشعور لإنتاج مزيد من الحيوية ووضوح أشياء معينة دون غيرها".  
(٥٥ : ٥٥)

كما يرى "محمود الزينى" (١٩٩٦) الانتباه بأنه "عملية اختيار منبهات حسية دون غيرها وتركيز النشاط العلى نحو هذه المنبهات استعداداً للتفكير فيها أو أدائها".  
(٥٧ : ٣٤)

كما عرف "محمد العربى" (٢٠٠١) نقلاً عن "واينبرج" Weinberg الانتباه بأنه "القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة فى البيئة، والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة".

(٤٥ : ٢٤٤)

ومن هنا عرفه "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢) أنه "العملية العقلية أو العملية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة".  
(٤٩ : ٢٧٤)

ولقد اجمعت التعريفات السابقة على أن الانتباه عبارة عن انتقاء مثير معين من مثيرات أخرى والاستجابة له وتجاهل باقى المثيرات .

وبناء على ذلك يعتبر الانتباه من المهارات العقلية المرتبطة بإنجاز ونجاح الأداء فى المهارات الرياضية ويبدو ذلك واضحاً فى المستويات الرياضية العالية حيث يتطلب من الرياضى فى أدائه للمهارة دون المثيرات الأخرى المحيطة ببيئة اللعب ومن الوجهة الأخرى فإن تشتت الانتباه يأتى بنواتج سالبة على الأداء المهارى. ويختلف عنصر الانتباه كعملية ومهارة نفسية وفق العمر التدريبي فاللاعب ذو الخبرة أصبح أدائه آلياً ويؤدى تلك المهارات دون الحاجة إلى قدر كبير من الانتباه الذى يقوم به لاعب ناشئ أو غير خبير بالمنافسة الرياضية ومن المعادلات الصعبة فى هذا المجال أن اللاعب يحافظ أو يسعى للمحافظة على أدائه للمهارة آلياً وعليه أيضاً المحافظة على مستوى دافعية ورغبة طموحه فى أدائه لتلك المهارة .  
(٥٥ : ٥٥)

### أنواع الانتباه: Types of Attention

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسيين هما:

**البعد الأول: سعة الانتباه : Width of Attention**

وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها .

وتنقسم سعة الانتباه من حيث الدرجة إلى:

أ- الانتباه الواسع: **Broad Attention**

يسمح للاعب بإدراك العديد من الأحداث معاً في وقت واحد. وهذا النوع يمثل أهمية خاصة للأنشطة الرياضية التي تتطلب اليقظة والحساسية للتغيرات السريعة في البيئة.

ب- الانتباه الضيق: **Narrow Attention**

وهذا يحدث عندما يكون المطلوب من اللاعب الاستجابة لمثير (رمز) واحد أو اثنين فقط بتوجيه الانتباه إلى الهدف وعزل جميع المثيرات المرتبطة.

البعد الثاني: اتجاه الانتباه: **Direction of Attention**

ويرجع إلى توجيه الانتباه داخلياً أو خارجياً إما على أفكار اللاعب وشعوره أو على الأحداث في البيئة المحيطة.

وينقسم الانتباه من حيث الاتجاه إلى:

أ- الانتباه الداخلي: **Internal Attention**

وهو التركيز على الذات ويسمى بالتركيز الذاتي **Self Focus**. ويتضمن الأفكار والمشاعر والأحاسيس، أي أن الانتباه غير موجه إلى ما يدور في المجال الرياضي.

## ب- الانتباه الخارجى : External Attention

وهو توجيه الانتباه إلى المنافسة أو البيئة الرياضية التي تحدث خارج اللاعب، وأهم ما يميزه هو التركيز على الجوانب الخارجية من حركات المنافسين، الجمهور، المدرب وغيرها .

ويوضح "نيدفير" Nideffer (١٩٨١) الأبعاد الرئيسية لطرق الانتباه Attentional Style كما يلي:

### ١- طريقة الانتباه الداخلى الواسع Broad – Internal:

يحتاج اللاعب إلى هذا النوع من الانتباه الداخلى عند التفكير، التخطيط والتحليل للمواقف التي تواجهه، فالاتجاه الداخلى إلى الذات يوفر له أسلوب معالجة المعلومات التي يحصل عليها. وكذلك يحتاج أن يكون الانتباه واسعاً حتى يمكنه من التركيز على مجموعة كبيرة من المثيرات المرتبطة دفعة واحدة .

### ٢- طريقة الانتباه الخارجى الواسع Broad – External :

يحتاج اللاعب إلى تقييم المواقف حتى يمكنه التعامل مع جوانب المنافسة، وإصدار القرارات المناسبة لتحقيق الأهداف. وتتطلب عملية تقييم الانتباه الخارجى الواسع إلى المثيرات المتعددة فى البيئة الخارجية كالانتباه إلى جميع أبعاد الملعب وما يرتبط بها من رموز .

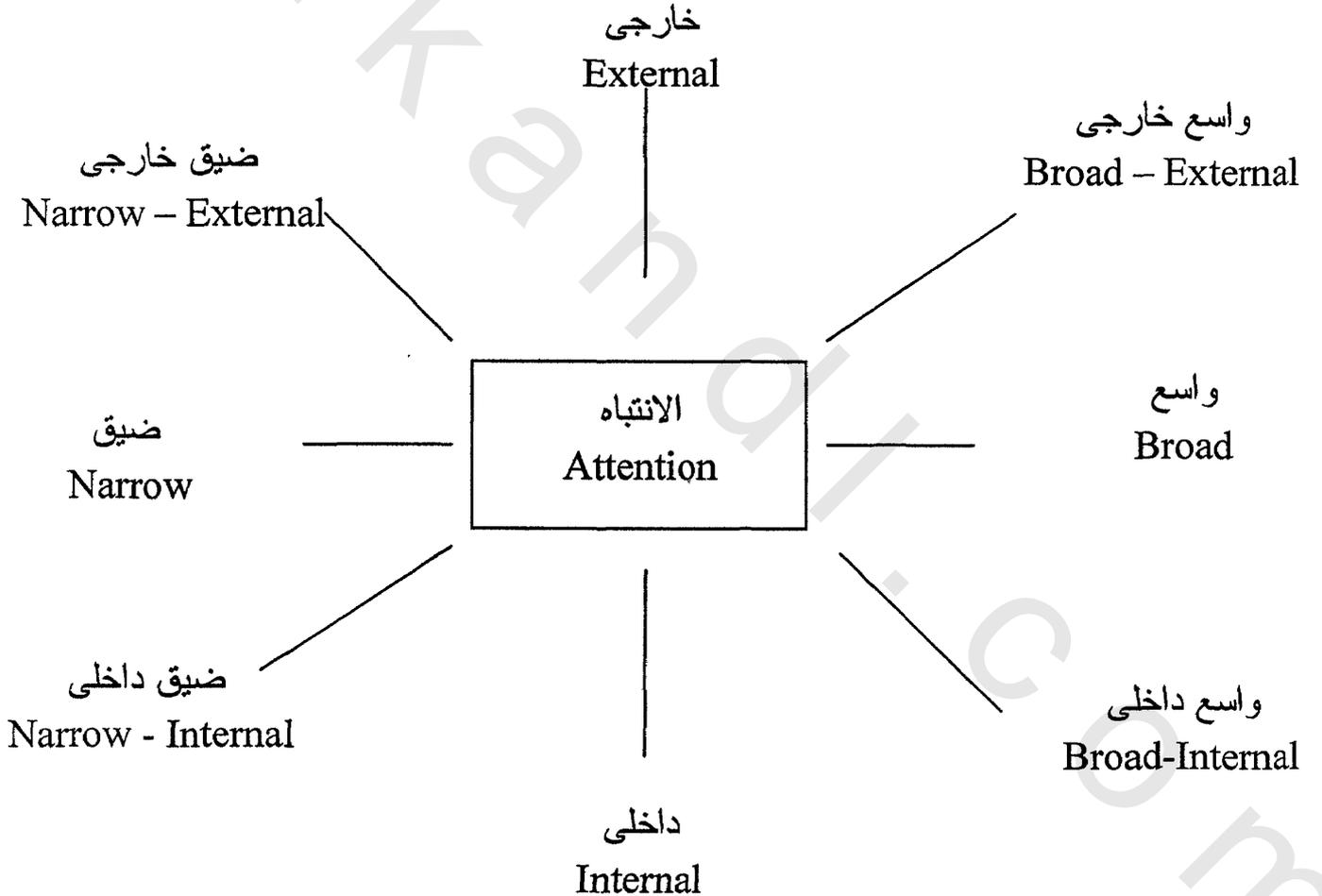
### ٣- طريقة الانتباه الداخلى الضيق Narrow – Internal:

تتضمن هذه الطريقة تضيق الانتباه وتوجيهه إلى الداخل، ويستخدم هذا النوع من الاسترجاع المنظم للأداء قبل الاشتراك الفعلي فى المنافسة أو فى التدريب العقلى وتوقع الأحداث فى المستقبل .

#### ٤- طريقة الانتباه الخارجى الضيق Narrow – External:

يحتاج اللاعب إلى هذه الطريقة عند محاولة الاستجابة أو الأداء، ويمكن التعرف على هذا النوع من الانتباه بواسطة الأفعال المنعكسة في شدة تركيز الانتباه لدى العدائين في بداية السباق للمسافات القصيرة، وهذه الطريقة تناسب بصورة خاصة الأنشطة الرياضية التي يتم التركيز فيها على هدف صغير ودقيق.

(٤٥ : ٢٦٠-٢٦٥)



شكل (١)

أبعاد الانتباه  
نقلًا عن محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥)

## جدول (١)

الخصائص النفسية والحركية للرياضيين وفق أسلوب الانتباه:

يتصف الرياضيون الذين ينتمون لإحدى تصنيفات أساليب الانتباه بعدة

خصائص نفسية وحركية على النحو التالي:

### ١- أسلوب الانتباه الواسع الداخلى Broad - Internal

الخصائص السلبية	الخصائص الإيجابية
- الإنشغال بتحليل مجريات اللعب .	- القدرة على تخطيط تحركاتهم .
- المبالغة فى التوقع الذى قد يؤدي إلى إهمال بعض المثيرات والتلميحات الهامة فى المباراة أو المنافسة .	- سرعة تعديل استراتيجية اللعب .
	- المهارة فى تحليل حركات المنافس .
	- قدرة جيدة على توقع الاستجابات .

### ٢- أسلوب الانتباه الواسع الخارجى Broad - External

الخصائص السلبية	الخصائص الإيجابية
- عرضة إلى زيادة الحمل الناتج عن تراكم المعلومات الأمر الذى قد يؤدي إلى عدم القدرة على اتخاذ القرار المناسب استجابة للظروف المتغيرة .	- متابعة الظروف السريعة المتغيرة .
	- إلتقاط كمية كبيرة من المعلومات .

### ٣- أسلوب الانتباه الضيق الداخلي Narrow – Internal

الخصائص السلبية	الخصائص الإيجابية
- الافتقار إلى التفاعل مع المواقف وأحداثها ببطء ووضوح.	- قدرة على أداء الرياضات التي تتغير السريعة المتغيرة.
	- قدرة على استخدام أسلوب العزل.

### ٤- أسلوب الانتباه الضيق الخارجي Narrow – External

الخصائص السلبية	الخصائص الإيجابية
- يواجهون مشكلة كبيرة عندما تتغير الظروف البيئية ويتطلب الأمر اتخاذ القرار المناسب للاستجابة لتلك المتغيرات.	- قدرة على التركيز على نقطة محددة خارجية.
	- قدرة على تحويل الانتباه.
	- قدرة على استخدام أسلوب الترابط.

(٥٦ : ٢٣٧ ، ٢٣٨)

### العوامل المؤثرة في الانتباه:

تنقسم العوامل التي تؤثر على انتباه الفرد إلى:

- عوامل تعمل على تشتت الانتباه.
- عوامل تعمل على جذب وتركيز الانتباه.

- عوامل تعمل على تشتت الانتباه:

يشير أحمد عزت راجح (١٩٩٤) إلى أن بعض الناس يشكون من شروذ انتباههم بقدر قليل أو كبير أثناء العمل أو المذاكرة فهم يعجزون عن التركيز إلا بضع دقائق ثم ينصرف انتباههم إلى شيء آخر كما يجدون صعوبة في التركيز

من جديد، ويعتبر شرود الذهن عادة مستعصية تسبب لصاحبها شعوراً بالنقص والعجز عن إصلاح نفسه بل وسخطه ونفوره من نفسه ويرجع العجز عن الانتباه إلى عدة عوامل منها العوامل الجسمية، النفسية، الاجتماعية، الفيزيائية .

وتنقسم إلى : أ- العوامل الداخلية: **Internal Factors**

١- العوامل الجسمية:

قد يرجع شرود الانتباه إلى التعب والإرهاق الجسمي وعدم النوم والاستجمام بقدر كاف أو عدم انتظام في تناول الوجبات أو سوء التغذية أو اضطراب في إفرازات الغدد الصماء فهذه العوامل تنقص من حيوية الفرد وتضعف قدرته على المقاومة في تثبيت انتباهه .

٢- العوامل النفسية:

وقد يرجع تشتت الانتباه إلى عوامل نفسية كعدم ميل الطالب إلى المادة المتعلمة أو انشغاله واهتمامه الشديد بأمر آخرى رياضية أو اجتماعية أو عائلية أو لأنه يشكو من أمر ما كالنقص أو الذنب أو القلق أو الاضطهاد .

ب- العوامل الخارجية: **External Factors**

١- العوامل الاجتماعية:

كثيراً ما يرجع الشرود إلى عوامل اجتماعية كالمشكلات المتعلقة غير المحسومة في العمل أو نزاع مستمر بين الوالدين أو صعوبات مالية أو متاعب عائلية مختلفة يختلف الأثر النفسي لهذه العوامل باختلاف قدرة الإنسان على الاحتمال والصمود لمواجهة هذه المشكلات العنيفة .

## ٢- العوامل الفيزيائية:

وهذه العوامل ترتبط بالمكان الذي يعيش فيه اللاعب بصفة عامة والمكان المخصص للتدريب بصفة خاصة ومنها عدم كفاية الإضاءة وسوء التهوية وارتفاع في درجة الحرارة والرطوبة والضوضاء التي يتوقف تأثيرها على نوع الضوضاء ونوع العمل الذي يقوم به الفرد ووجهة نظر الفرد إلى الضوضاء .  
(٢: ١٩٦ - ١٩٨)

## - عوامل تعمل على جذب وتركيز الانتباه:

وتنقسم إلى: أ- العوامل الداخلية : **Internal Factors**

وهذه العوامل تختص بالشخص الملاحظ (المنتبه) وتعمل على تهيئة الفرد للانتباه إلى موضوعات خاصة دون غيرها وهي عوامل مؤقتة وعوامل دائمة .

## ١-العوامل الداخلية المؤقتة:

- الحرمان الجسمي أو الاجتماعي : **physical or social Deprivation**

إن صور الحرمان الجسمي أو الاجتماعي المتصلة بالحاجات البشرية الأساسية لها تأثيرها الواضح على اتجاه الانتباه وشدته، فغالباً ما يؤدي الحرمان الشديد إلى توجه مختلف الحواس بشكل مبالغ فيه نحو إشباع الحاجة .

(٣٣ : ٧٨)

وترى الباحثة أن صور الحرمان الجسمي أو الاجتماعي تحرك دوافع اللاعب، فعندما يتطلع إلى تحقيق رقم معين في إحدى البطولات أو التفوق على

أقرانه من اللاعبين، تلك الحاجة تحرك دوافعه في الاستمرار في التدريب فترات طويلة بمستوى عالي من الانتباه حيث يعبر الانتباه عن مدى الاهتمام بهدف معين ومدى حاجته لتحقيق هذا الهدف .

### -التوقع : Anticipation

عندما يكون الشخص في حالة توقع لإحساس معين فإن انتباهه يتركز على نطاق محدود من المثيرات المرتبطة بتوقعه .  
(٣ : ١٠٢)

وترى الباحثة أن لاعب العدو غالباً ما يقوم بتوقع ميعاد طلقة المسدس من الحكم وطبقاً لذلك فإنه يقوم بالانطلاق السريع من مكعب البدء وهنا يكون ذهن اللاعب مهياً للحظة ضغط الحكم بإصبعه على زناد المسدس والاستجابة لها دون غيرها. وعلى ذلك فالتوقع يعمل على التهيؤ الذهني الراهن Mental set للفرد .

### ٢- العوامل الداخلية الدائمة:

#### - الميول أو الاهتمامات: Interests والقيم Values

إن لميول الإنسان واهتماماته وقيمه وعاداته أثر كبير أيضاً في تركيز وتوجيه انتباهه إلى الأشياء والمواقف الملائمة لميوله واهتماماته وقيمه .

(٢٧ : ٦٩)

وترى الباحثة أن اللاعب غالباً ما يوجه انتباهه نحو الرياضة أو اللعبة التي يمارسها أو يهتم بها فلاعب العدو غالباً ما يكون أكثر انتباهاً من لاعب السباحة عند مشاهدة مسابقة عدو .

## خصال الشخصية : personality characteristics -

للخصال الشخصية أثرها المميز على الانتباه فلها أنماط متعددة ولكل نمط من تلك الأنماط ما يميزه فنجد أن أحد هذه الأنماط وهو ما يعرف بـ "الانبساط - الانطواء Extraversion-Introversion" أن بعض صور السلوك التي تميز الانبساطيين عن الانطوائيين ويلاحظ أن الانبساطيين يحتاجون أكثر من الانطوائيين إلى فترات راحة لا إرادية Involuntary Rest pauses أثناء أدائهم لمهام تقتضى التركيز وبالتالي يتعرض انتباههم للاختلال.

(٣٣ : ٧٩)

## ب- العوامل الخارجية: External Factors

### ١- شدة المنبه : Intensity

إن انتقاء المعلومات لا يحدث بشكل عشوائي، فشدة منبه أو منبه ما من شأنها أن تجذب الانتباه إليه دون غيره من المثيرات الأقل شدة، وبالتالي فالضوضاء الصاخبة، والألوان الزاهية، والروائح النفاذة أكثر جذباً للانتباه من الأضواء الخافتة والأصوات الضعيفة والروائح المعتدلة، إلا أن المنبه قد يكون شديداً ولا يجذب الانتباه وذلك لتدخل عوامل أخرى أكثر أهمية كأن يكون الفرد مستغرقاً في عمل يهمله.

(٢ : ١٩٢)

وترى الباحثة إنه يجب على المدرب مراعاة هذه المثيرات قبل بدء الوحدة التدريبية فعليه التأكد من قوة الإضاءة وتوزيعها على أرجاء الملعب، وعدم وجود ضوضاء صاخبة أو روائح نفاذة حتى لا تعمل على جذب انتباه اللاعبين خارج نطاق الوحدة التدريبية.

## ٢- الجدة أو الحداثة : Novelty

المنبهات الجديدة التي تدخل في خبرة الشخص لأول مرة تجتذب انتباهه أكثر من المنبهات المألوفة لديه، وعلى ذلك فأى حدث شاذ أو مغاير للمألوف، كفيل بأن يثير انتباهنا أكثر من غيره.

(٢٧ : ٦٩)

وترى الباحثة أنه يجب على المدرب التنوع فى التدريبات المعطاه للاعبهم فى الوحدات التدريبية وذلك حتى يكون ذهن اللاعبين دائم التيقظ منتبها أثناء التدريب.

## ٣- تغير المنبه : Change

إن انقطاع المنبه أو تغيره فى الشدة أو الحجم أو الموضوع له أثر كبير فى جذب الانتباه، كلما كان التغير فجائياً زاد أثره فنحن فى العادة لا نتكيف للتنبه الذي يظل ثابتاً مدة طويلة بدون تغيير، ويضعف انتباهنا إليه.

وترى الباحثة أنه يجب على المدرب أثناء قيامه بالشرح أو إلقاء توجيهات للاعبه أن يغير من درجة صوته ولا يجعله على وتيرة واحدة حتى يظل اللاعبين فى حالة انتباه.

## ٤- الوضوح أو التكرار : Repetition

إذا لم يوجد اهتمام ذاتى بالشئ فلا يوجد انتباه إليه. والوضوح من مميزات الشئ الذي يثير الانتباه والاهتمام. ولا شك أن التركيز يتوقف على ما يثيره المنبه من اهتمام. فعندما يكون الشئ غير محدد مثلاً فقد الشئ الاهتمام به

ويتحول الانتباه عنه، وإن تكرر الانتباه بانتظام يعمل على جذب الانتباه فنحن ننتبه في الطريق إلى لافتة منظمة في إضاءتها أو تضيئ وتطفئ في تكرر رتيب، فإن الانتباه ينجذب إليها دون غيرها من الأضواء. (٣ : ١٠٢)

وترى الباحثة أنه يجب على المدرب أثناء قيامه بتعليم لاعبيه مهارات جديدة والتدريب عليها أن يتأكد من وضوح نموذج الأداء الجيد للمهارة وتكراره وذلك في بداية فترة التعلم المهارى حتى يحافظ على مستوى انتباه مرتفع للاعبين، كما يجب عليه مراعاة إعطاء التعليمات بوضوح وتكرارها حتى يظل اللاعبون في حالة انتباه.

#### ٥- حركة المنبه : Movement

تعد الحركة خاصية أو عامل آخر من العوامل التي تثير انتباهنا والشئ المتحرك على وجه عام أكثر إثارة للانتباه من الشئ الثابت. فاختلاف حركة الشئ بالنسبة للأشياء الأخرى من حوله هو الذي يثير الانتباه.

#### ٦- حجم المنبه : Size

يعد الشئ الأكبر حجماً أكثر إثارة للانتباه من الأشياء الأخرى الأصغر حجماً، وقد علم المتخصصون في فن الإعلان إلى هذه الحقيقة فاستعانوا بها في الإعلانات التجارية وغير التجارية.

(٢٧ : ٧٠)

وترى الباحثة أنه من دراسة العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر على الانتباه يلاحظ أن العوامل الخارجية المؤثرة في الانتباه تتم تحت تأثير قوى خارجية، فيتحول الانتباه إلى مثيرات بعينها دون إرادة الشخص. لذلك يطلق على هذا النوع من الانتباه تعبير الانتباه القسري أو اللاإرادي Involuntary ولكن عملية الانتباه ليست دائماً لا إرادية بل أن هناك العوامل الداخلية التي تعطي الانتباه طبيعة الإرادية، كما نلاحظ أن قانون الانتباه يتحقق فيها. فعندما يكون الشخص في مجال حسي متعدد المثيرات تقوم العوامل الداخلية والخارجية بتركيز الانتباه على مثير بعينه. إلا أن امتداد مدة التركيز على مثير بعينه تجهد العضو الحاس مما يجعل الانتباه يتحول إلى مثيرات أخرى لخفض توتر العضو الحسي، فتركيز الانتباه على واجهة متعددة الإضاءة يؤدي إلى إجهاد شبكية العين، مما يجعل المثيرات الأخرى تجذب الانتباه إليها فتريح العضو الحاس لذلك فالانتباه عملية تلعب الإرادة فيها دوراً محدداً وتلعب اللاإرادة فيها دوراً آخر.

### - مهارات الانتباه:

هناك مجموعة من المهارات يجدر الإشارة إليها حتى يمكن تحديد موقع تركيز الانتباه داخل عملية الانتباه وهي:

#### ١- انتقاء الانتباه : Selectivity of Attention

القدرة على اختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة.

## العوامل المؤثرة على انتقاء الانتباه:

تنقسم إلى عوامل خارجية وأخرى داخلية:

### أ- العوامل الخارجية: External Factors

#### - الاستجابة التوجيهية : Orienting Response

تعنى وضع اللاعب فى اتجاه مصدر الانتباه. ويتحكم الانتباه فيما يجب الانتباه إليه، ويمثل تماماً تحكم الجهاز العصبى المركزى فى ضربات القلب، ضغط الدم والتنفس وبقية الاستجابات الفسيولوجية، وإذا لم يتم توجيه الانتباه إلى الجهاز العصبى المركزى فسوف يودى وظائفه آلياً، ولكن يمكن التحكم فى هذه العوامل إذا تم توجيه الانتباه إليها .

#### \* حالات تأثير الاستجابة التوجيهية على الانتباه:

- شدة المثير .
- غرابة المثير .
- حركة المثير .
- موضع المثير .
- حجم المثير .
- تغير المثير .

وفى المجال الرياضى يطلق المدرب صفارته لجذب انتباه اللاعبين عندما يرغب فى إعطاء التعليمات، أو العكس عند الحديث وملاحظة عدم تركيز الانتباه . يبدأ المدرب بالصمت لفترة وجيزة ليلفت الانتباه وهنا تعمل الاستجابة التوجيهية للاعب عن طريق إدراك الصمت ويقدم المثير بسرعة ليعود اللاعب إلى تركيز الانتباه .

## ب- العوامل الداخلية: Internal Factors

### - ميول اللاعب : athletes Interests

يرتبط الانتباه بالميل ففي تدريبات العدو يصعب الاحتفاظ بانتباه اللاعب عند ممارسة تدريب السرعة والتعليمات الفنية إذا لم يكن هناك ميل إلى ذلك، ولكن إذا توافق التدريب مع الميل فسوف يحقق الانتباه.

### - الوجهة العقلية: Mind Set

هو الاتجاه العقلي وهو إما أن يكون إيجابياً أو سلبياً، فيمكن أن يتعلم اللاعب الانتباه إلى المثيرات المناسبة في الجو المحيط وإلى الأفكار الإيجابية الداخلية، أو العكس تماماً يمكن أن يتعلم التركيز على الأفكار السلبية والاضطرابات .

### - القدرة على عرض المثيرات : Screaning

يختلف اللاعبون في القدرة على عرض المثيرات المتعددة في الجو المحيط، وقد أشار "محمد العربي (٢٠٠١) نقلاً عن "مهرابيان" Mehrabian (١٩٧٦) إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بقدرة عالية على عرض المثيرات يتصفون بأنهم أقل قلقاً وأكثر اختياراً لما يستجيبون إليه، ويميلون إلى تحديد أجزاء المواقف الحركية. عن أصحاب القدرة الأقل في عرض المثيرات فهم أكثر قلقاً وغالبا ما يتوزع انتباههم، ويواجهون صعوبة في اختيار المثير المناسب في البيئة وتحويل الانتباه في التتابع المناسب من مثير إلى آخر .

## ٢- تحويل الانتباه : Attention shift

عملية مستمرة بين المثيرات فى البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التى تعمل على تحقيق الأهداف، ويتم توجيه الانتباه إلى أحداث خارجية ثم تحويل الانتباه بعد ذلك إلى عمليات عقلية داخلية وتحويل الانتباه مرة ثالثة إلى معلومات حسية للتعرف على العضلات وتستمر هذه العملية بطريقة متعاقبة ومستمرة. ويمثل فى المجال الرياضى الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقاً لمتطلبات الموقف، ويجب أن يتعامل مع التغيرات الخارجية والداخلية سواء فى التدريب أو المنافسة، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة واتجاه الانتباه.

ومن أهم العوامل المؤثرة فى هذه المهارة:

- اختيار طريقة الانتباه Selecting Astyle

- توقيت تحويل الانتباه Timing The shift

- الضغط العصبى Stress

- الألم Pain

## ٣- شدة الانتباه Intensive Aspects of Attention:

تمثل إحدى مهارات الانتباه الهامة، حيث إن بعد اختيار المثير الصحيح وامتلاك القدرة على تحويل الانتباه، يجب على اللاعب أيضاً أن يكون لديه القدرة على الانتباه بشدة عالية فى أوقات محددة. (٤٥ : ٢٦٩ - ٢٧٨)

ويشير "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢) إلى أنه يقصد بحدة - أو شدة الانتباه درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة، وبالتالي كلما زادت حدة أو شدة الانتباه نحو مثيرات معينة، تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية فى عملية الانتباه.

ومن الملاحظ بالنسبة للاعب الناشئ عندما يتعلم مهارة حركية جديدة أن شدة الانتباه لديه تكون واضحة نظراً لمحاولة بذل المزيد من الجهد فى عملية الانتباه لمحاولة فهم واستيعاب هذه المهارة الحركية الجديدة. (٤٩ : ٢١٣)

وتتضمن شدة الانتباه بعدين هما:

#### ١- اليقظة : Alertness

ترجع درجة اليقظة إلى الوعي بالمثير الواقع على الحواس، أو استجابة الفرد إلى البيئة وتتطلب اليقظة جهداً عقلياً ولهذا فغالبا ما يتم قياسها بواسطة مؤشرات الطاقة النفسية. وعندما يتعب العقل يكون من الصعب الاستمرار فى الطاقة النفسية المطلوبة للعمل على انتقاء الانتباه، تحويل الانتباه ومهارة تركيز الانتباه.

#### ٢- تركيز الانتباه : Concentration

يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة، حيث يمثل أحد المتطلبات الأساسية للأداء الجيد، فهو لب نجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة فى أشكالها المختلفة، وتتفق آراء بعض العلماء على أن حدوث الإنجازات الرياضية العالية ترتبط بوجود اللاعب فى منطقة الطاقة النفسية

المثلى أى أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلياً نحو الأداء، وقد يستخدم مصطلحا التركيز Concentration والانتباه Attention فى المجال الرياضى على نحو مترادف، والواقع أن هناك فرقاً بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه متعدد الجوانب ومتنوع والتركيز أحد أبعاد شدة الانتباه فيمثل التركيز عملية تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين، فالتركيز هنا بمثابة انتباه انتقائى يقيس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته، وكلما زادت مقدرة الرياضى على التركيز فى الشئ الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل. إن الرياضى الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة، فإن ذلك يؤثر سلبياً على أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن. (١٠ : ٣٦١)

وأكد على ذلك "محمد عنان" (١٩٩٥) نقلاً عن "شلنبرجر" Shllenberger (١٩٩٠) أن: "تركيز الانتباه وظيفة انتقائية وتوجيهية منظمة من وظائف الشعور الإنسانى تتضمن العلاقة بين الفرد وبيئته إلى ما بين الشعور والنشاط." (٥٦ : ٢١٩)

وعرفه "محمود عنان" (١٩٩٥) بأنه: "توجيه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات". (٥٦ : ٢٢٠)

وعرفه "أسامة راتب" (٢٠٠٠) عن كل من "وينبرج" Weinberg و"جولد" Gould (١٩٩٥) بأنه: "تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز)". (٩ : ٢٦٩)

كما عرفه "محمد العربي" (٢٠٠١) بأنه: "القدرة على تثبيت الانتباه على  
مثير مختار لفترة من الزمن".

وتختلف القدرة على التركيز بين اللاعبين، فالبعض لديه قدرة كبيرة  
على التركيز عن الآخرين، والبعض أكثر عرضة للاضطراب وذلك لضعف  
القدرة على انتقاء وتحويل الانتباه ويتطلب التركيز تثبيت أو توقيف العقل  
Stilling the Mind والسؤال هنا، أين يجب على اللاعب تثبيت العقل؟

والإجابة هي تثبيت العقل على الحاضر في المكان الذي يوجد فيه  
اللاعب للتنافس، ويجب أن يتم التدريب بصورة مباشرة على المهارة وليس شيئاً  
أخر. وتبدو المشكلة في تركيز الانتباه في أن اللاعب غير واع بالحاجة إلى  
تدريب هذه المهارة وأن تطويرها لا يتم إلا من خلال التدريب المتواصل عن  
طريق التدريب على مهارات الانتباه والتي من بينها تركيز الانتباه، وهذا يحتاج  
جهداً عقلياً كبيراً. فاللاعب لن يحقق مستوى عالي من اللياقة البدنية أو الأداء  
المهارى لمتطلبات البطولة بدون تدريب. (٤٥ : ٢٧٨ ، ٢٧٩)

كما يؤكد "أسامة راتب" (٢٠٠٠) على أن تدريب التحكم في تركيز  
الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع وأن التفوق  
في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى، وأن أهم  
الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه، ونظراً  
لأن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهارة تركيز الانتباه فإنهم نادراً

ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية المثلى أو ما نطلق عليها حالة الطلاقة النفسية  
• Flow state (٩ : ٢٦٩)

ونظراً لاختلاف طبيعة الأنشطة الرياضية بالتالي تختلف متطلبات الانتباه فمن الواجب التدريب على متطلبات تركيز الانتباه لكل نشاط من واقع الزمن المحدد للتنافس، ويستهلك تركيز الانتباه طاقة نفسية عالية، فنجد الحاجة إلى مهارات السيطرة على الطاقة، ويزداد احتياج اللاعب إلى معرفة متى يبدأ التركيز ومتى يتوقف، ويجب على المدربين مساعدة اللاعبين في اكتساب هذه المعارف وتنمية خبراتهم من خلال التركيز على التغيرات الحادثة أثناء الأداء. وفي مثل هذه الحالات يجب التحكم في تركيز الانتباه بطريقة فعالة من خلال التدريب المستمر على تدريب هذه المهارة النفسية . (٤٥ : ٢٧٩ ، ٢٨٠)

### مشكلات تركيز الانتباه:

يقرر الكثير من اللاعبين بأن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة، وعادة فإن هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز على المثيرات المطلوبة، ولكن نظراً لتشتت انتباههم بالأفكار والأحداث الأخرى والانفعالات ومن هذه المشكلات التي تسبب عدم تركيز الانتباه للاعبين .

- الانشغال بالأحداث الماضية .
- الانشغال بالأحداث المستقبلية .
- الانشغال بالكثير من المثيرات .
- التحليل الزائد لحركات الجسم .
- صدمة الانتباه .

### تدريب تركيز الانتباه:

- تدريب تركيز الانتباه باستخدام التنفس.
- تدريب تركيز الانتباه باستخدام أساليب الانتباه العام.
- تدريب تركيز الانتباه باستخدام شبكة التركيز. (٥٠ : ٢١٦ - ٢٩٠)

### أهمية تدريب تركيز الانتباه:

- تساعد اللاعب على الوصول به إلى منطقة الطاقة النفسية المثلى التى تحقق الإنجازات الرياضية العالية.
- تساعد على تعلم المهارات الحركية وذلك من خلال تركيز الانتباه على أبعاد المهارة فى مرحلة التوافق الأولى.
- تساهم فى اتقان المهارات الحركية.
- تساهم فى التركيز على الواجبات الخطئية للاعب.
- تساعد فى تحسين الثقة بالنفس والتحكم فى الاستثارة الانفعالية.

(٤٥ : ٢٥١ ، ٢٥٩)

ويشير "كوكس" Cox (٢٠٠٠) إلى أهمية تعلم تركيز الانتباه والتدريب عليها وذلك لمواجهة الأفكار السلبية والتغلب عليها بفكر موجب، وذلك من خلال تركيز انتباه اللاعب على الأفكار الإيجابية واسترجاع الأداء الناجح واستبعاد الأفكار السلبية والأداء الخاطئ.

(٦٩ : ٧١ ، ٧٤)

### ٣- مسابقات العدو:

كل إنسان يستطيع الجري إلا أن سباقات العدو تتطلب قدرات خاصة وتحتاج إلى براعة فنية لا تقل فى صعوبتها عن كثير من مسابقات الميدان

والمضمار الأخرى. وصحيح أن العداء يولد ولا يصنع إلا أن تعلم فن العدو الصحيح ومبادئه وأسس السليمة والتدريب عليها يساعد العداء على تنمية سرعته الفطرية، 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.

ويذكر كلا من "صدقى أحمد سلام" و"جمال الدين على" (١٩٧٥) أن المقصود بمسابقات العدو هي تلك المسابقات التي يقطعها اللاعب بأقصى سرعته طوال مسافة السباق وتجرى في حارات من بداية السباق حتى نهايته. وتشمل: سباق ٥٠م، ٧٥م، ١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م، تتابع ٤ × ١٠٠م، تتابع ٤ × ٤٠٠م وأنواع مختلفة من تتابعات المسافات القصيرة في حدود ٤٠٠م. (٢١ : ٢٩، ٣٠)

كما أكد كلا من "زكى محمد درويش" و"عادل محمود عبد الحافظ" (١٩٩٧) أنه على متسابق العدو أن يعدو من أول السباق إلى نهايته بأقصى سرعة ممكنة دون أى تصلب فى الحركة مع سهولة تامة فى الأداء ويبدل أقصى جهده للاحتفاظ بسرعته إلى النهاية بقوة إرادة وبروح معنوية عالية.

(٢٤ : ١٩)

ويتميز الأداء الحركى فى هذه السباقات بتوافر الحد الأقصى من الانقباض العضلى المعتمد على المهارة الحركية البسيطة نسبياً وهى الجرى مقارنة بباقى أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى. فظروف التنافس فى هذه السباقات يتطلب انقباضاً كبيراً للمجموعات العضلية مع توافر سرعة حركية عالية فى أداء كل من الذراعين والرجلين بالإضافة إلى سرعة رد فعل عالية

كالومضة المعروفة باسم (Reaction - time) والخاصية النفسية التى تميز سباقات العدو تتحدد فى التركيز العصبى الشديد ولفترة زمنية قصيرة، ويعتمد الإعداد النفسى لمتسابقى العدو (٥٠م، ٧٥م) على إظهار وإبراز الأهمية الاجتماعية للعمل الرياضى الذى يؤديه اللاعبون، وذلك من خلال تحديد أزمنة يجب أن يحققها كل لاعب خلال عدوه لتلك السباقات، عن طريق أن يمتد الإعداد النفسى للعداء ليشمل كل مراحل جرى مسافة السباق بقصد زيادة الدقة، السرعة، الرشاقة والاقتصاد فى الجهد، كما يتضمن الإعداد النفسى للاعبى العدو أيضاً كيفية تحقيق استرخاء المجموعات العضلية. وفى نفس الوقت كيفية الوصول لأقصى درجة من الإثارة أو التنبيه لتلك المجموعات بقصد تحقيق أفضل انقباض لها عند اللزوم، وهنا يكمن دور وفائدة الإعداد النفسى الهادف لتحقيق ما يسمى بالتجانس أو التنسيق بين عمليات الاسترخاء أو الانقباض للمجموعات العضلية أثناء مراحل الجري المختلفة فى السباق، والذي يعرف بإدراك اللاعب للإيقاع المرتبط بعمليات الانقباض والانبساط، وبذلك يتحسن تكتيك الأداء ويكون مصحوباً بمجهود أقل نسبياً. وكل هذه العمليات تتحقق من خلال تصور اللاعب لمواقف المسابقة كاملة (بداية من الاستعداد للمسابقة، مروراً بمرحلة البداية، واستمراراً لمرحلة الجري ونهاية مرحلة ختام السباق)، وأن هذا التصور يتم من خلال نماذج تدريبية نمطية معدة من قبل، بحيث يتدرب اللاعب على اتخاذه لوضع معين عند بدء السباق، ثم الحركات التى يقوم بها بالذراعين والرجلين، وكل هذه التدريبات تكون فى إطار من الثقة فى النفس والإحساس بالذات الشخصية للاعب، بهدف الإصرار أو التصميم على تحقيق وإنجاز رقم معين.

## سباقى (٥٠ م عدو، ٧٥ م عدو):

يعتمد هذين السباقين بدرجة كبيرة على الأداء الحركى ذو الكفاءة العالية، إذ يعتمد الأداء على درجة عالية من التوافق العضلى العصبى والمرونة، ويمكن لنا القول بأن سباقى (٥٠ م، ٧٥ م) عدو من السباقات التكنيكية التى تتطلب مهارة فائقة فى الأداء بالإضافة إلى مستوى عال من اللياقة البدنية. (٥١ : ٢٦٠)

ويرى " ماتيفيف " Matvev أن ممارس رياضة ألعاب القوى يجب أن يولى اهتمامه بتنمية الجانب التربوى بجانب اللياقة البدنية والمهارة عند إعدادة، حيث لم يعد كافياً لتحقيق المستويات العالية، بل يجب أن يتوافر الإعداد الخططى والنفسى، لتحقيق التفوق والتميز .

وينوه "فارونكين" Faronken إلى أن الفرد الرياضى يمتلك مخزوناً هائلاً من القدرات، تتضح من خلال توفير نفسى عال، والمسابقات تعتبر مجالاً حقيقياً وطبيعياً لإظهار قدرات الفرد النفسية وغيرها، ومن هنا يجب أن يسعى هذا النوع من التدريب النفسى إلى كيفية تعويد العضلات والجهاز العصبى على تحقيق الاسترخاء، وفى ذات الوقت على كيفية تحقيق التنبيه والإثارة للعضلات . (٣٦ : ١٠٦، ١١٤)

### المراحل الفنية للعدو:

- ١- مرحلة البدء والانطلاق .
- ٢- مرحلة تزايد السرعة .
- ٣- مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة .
- ٤- مرحلة نهاية السباق .

## ١- مرحلة البدء والإنطلاق:

تنقسم مرحلة البدء والإنطلاق إلى: وضع خذ مكانك - استعد -

الإنطلاق .

### - وضع خذ مكانك:

يقف العداء أمام المكعبات واضعاً يديه أمام خط البداية مع التحرك خلفاً بوضع قدم الارتكاز على المكعب الأمامي تليها القدم الخلفية على أن ترتكز بركبة القدم الخلفية على الأرض مع وضع اليدين باتساع الصدر خلف خط البداية وبحيث يتجه الإبهامان إلى الداخل وباقي الأصابع للخارج على أن تكون الذراعان مفردتان تماماً ويلاحظ الارتخاء الكامل لعضلات الكتفين والظهر وعدم خروج الكتفين للإمام. وفي وضع البدء يكون ثقل الجسم موزعاً بين الرجلين والذراعين وتحمل ركبة الرجل الخلفية معظم الثقل الواقع على الرجلين بينما ترتكز أمشاط الرجلين على الأرض. وفي وضع البدء تكون الرأس مرتخية والنظر موجهاً لأسفل دون انقباض أو تصلب في عضلات الرقبة لعدم إجهادها وزيادة في التركيز .

(٥١ : ٩٧ ، ٩٨)

### - وضع الاستعداد:

يهدف هذا الوضع إلى إتاحة الفرصة لجسم العداء لاتخاذ أنسب زوايا للرجلين وأنسب وضع لمركز ثقل الجسم في اتجاه فرد الركبتين والتنبيه الأولى لعضلات الرجلين بما يساعد في قوة الدفع، وبتوفير هذه الشروط يضمن العداء الاستفادة من الإنطلاق القوي والسريع بمجرد سماع الطلقة، وتكون الزوايا المناسبة لركبة الرجل الأمامية ٩٠°، بينما يكون ١٢٠° بالنسبة للرجل الخلفية

تقريباً. وعند سماع النداء (استعد) يرفع العداء الحوض إلى مستوى أعلى من مستوى محور الكتفين مع الاحتفاظ بتوزيع وزن الجسم متساوياً بقدر الإمكان وينتقل مركز ثقل الجسم للأمام بحيث يتعدى الكتفين قليلاً نقطة ارتكاز اليدين، حتى يصبح مركز الثقل أمام المكعب الأمامي، وتحافظ الذراعين على امتدادها، والنظر على خط البداية مع وضع الرأس باسترخاء، وزيادة ضغط الرجلين على المكعبات لضمان الشد الكامل لعضلات الرجلين. (٣٩ : ١٧٦)

#### - الانطلاق:

بعد سماح طلقة المسدس يندفع العداء بسرعة إلى الأمام بزاوية ٤٥° وترتفع الذراعان عن الأرض منثنيان من مفصل المرفق إحداهما للأمام والأخرى للخلف مع امتداد الرجل الأمامية على أن ترفع الرجل الخلفية إلى أعلى وإلى الأمام منثنية في مفصل الركبة ويكون العامل العضلي الأكبر في حركة الدفع بالقدم المرتكزة في المكعب الأمامي. وتمتاز هذه المرحلة من السباق بالآتي:

- ١- وقوع مركز ثقل الجسم خلف مستوى القدمين مع قلة ارتفاعه وانخفاضه أثناء العدو وبالتالي قلة فترة طيران الجسم على الأرض.
  - ٢- يكون العدو على المشطين ودفعهما للأرض إلى أسفل وإلى الخلف بحيث يتم هبوط الرجل على الأرض وهي منثنية في مفصل الركبة.
  - ٣- زيادة عمل الذراعين مع تحريكهما في مدى ضيق مع زيادة طول الخطوات تدريجياً.
- (٥١ : ٩١)

## جدول (٢) البدء المنخفض

حركة الانطلاق	مرحلة البدء (الإعداد)		المراحل
	استعد	خذ مكانك	
عند سماع "طلقة البداية". بمجرد ترك القدمين لأجهزة البداية.	عند سماع نداء الأذن بالبدء "استعد". عند سماع "طلقة البداية".	عند سماع نداء الأذن بالبدء "خذ مكانك". عند سماع نداء الأذن بالبدء "استعد".	بداية المرحلة نهاية المرحلة
اكتساب أعلى سرعة انطلاق ممكنة.	أخذ الوضع الأمثل للانطلاق.	أخذ الوضع الأولي للبدية.	وظيفة المرحلة
- دفع انفجاري بالقدمين. - القدم الخلفية تترك أولاً سريعة ومنخفضة. - حركة ذراعين سريعة وتوافقية مع الرجلين.	- المقعدة فى مستوى الكتفين أو أعلى قليلاً. - الكتفين للداخل قليلاً. - ركبة الرجل الأمامية ٩٠. - أثناء فى ركبة الرجل الخلفية. - تثبيت قوى للقدمين فى مكعبات البداية.	- وضع بداية صحيح ومناسب ومريح للجسم. - توزيع مناسب لثقل الجسم على نقاط الاستناد الأربع. - استرخاء للعضلات مع تركيز الانتباه.	ملاحظات

### أهمية وضع البدء وسرعة الإنطلاق:

- وضع البدء: يستخدم العداء "البدء المنخفض" وذلك فى عدو المسافات القصيرة لأهميته فى:

- إكساب العداء سرعة عالية فى البداية، لسهولة نقل مركز ثقل العداء فى الوضع المناسب عند أخذ وضع الاستعداد.

• يمكنه من الانطلاق الجيد .

- سرعة انطلاق العداء فى البداية تتطلب:

• سرعة رد فعل عالية باستخدام التكنيك الجيد .

• القدرة الانفجارية العالية Explosive power للعضلات .

• القوة العضلية العظمى .

• المرونة الخاصة للمفاصل ومطاطية العضلات .

• الإمكانية العالية للتركيز والعزل واليقظة .

وبذلك يجب أن يسيطر على تلك المرحلة وضع الهدوء الكامل والذي

يعطى للعداء إمكانية السيطرة على عمليات التركيز والعزل واليقظة .

(١٦ : ١٥ ، ١٦)

٢-مرحلة تزايد السرعة:

فى هذه المرحلة يجب الاستفادة من سرعة الانطلاق الناتجة عن قوة

الدفع مع تزايدها باستمرار والمحافظة على زوايا البدء المناسبة بقدر الإمكان

وذلك قبل انتقال العداء التدريجى إلى خطوات الجرى العادية. وتعتمد هذه

المرحلة بدرجة كبيرة على الأداء وذلك من خلال العلاقة المناسبة بين طول

الخطوات وعددها فى الثانية الواحدة، و تتلخص متطلبات أداء هذه المرحلة

فى النقاط التالية:

- المحافظة على الوضع المائل للجسم للأمام (تقدم مركز ثقل الجسم)،

لفترة طويلة نسبياً وذلك للاحتفاظ بزوايا الدفع حادة لأطول مسافة ممكنة،

ويعتمد ذلك بدرجة كبيرة على مستوى اللاعب وقوته .

- التغلب على القوى المعوقة بقدر الإمكان لحظة وضع القدم على الأرض والدفء بقوة وسرعة .
  - الاعتماد على تردد عال للخطوات (زيادة عدد الخطوات فى الثانية الواحدة) بدلاً من إطالة مرحلة الطيران وزيادة المرجحة .
  - وتقتصر هذه الأسس على بداية المرحلة لمسافة الخطوتين الأوليتين فقط، وقد تستمر لدى اللاعبين الممتازين فى الأداء لعدة خطوات لاحقة كذلك .
- (٣٩ : ١١١)

### ٣- مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة:

بعد بلوغ العداء أقصى سرعة يمكن الوصول إليها فى السباق، تبدأ مرحلة الحفاظ على تلك السرعة وهى مرحلة صعبة حيث يحاول العداء جاهداً المحافظة على تلك السرعة وانتظام العدو. فتأخذ الذراعان الوضع الطبيعى للعدو - بأن يرتفع المرفق أثناء حركة الذراع خلف الجسم مع انفراج زاويتها قليلاً. وأثناء حركتها للأمام تصل قبضة اليد أسفل قليلاً عن مستوى الذقن أمام الجسم يتسع مدى الحركة البندولية لأن ذلك يقلل من مداها. ولهذه المرحلة أهمية كبرى، وذلك لأن الحركة بين الذراعين والرجلين مرتبطة ارتباطاً توافيقياً أثناء حركة العدو. (وذلك لأن حجم عضلات الذراع أصغر من حجم عضلات الساق) وهذا يترتب عليه من الناحية العضلية أن تكون حركتها أسرع من حركة الرجل حتى تعادل القوة الناتجة من عضلات الرجلين فلا بد من الإنسجام ما بين أقصى طول خطوة وأقصى تردد يمكن الوصول إليهما .

(٢٣ : ٧٩)

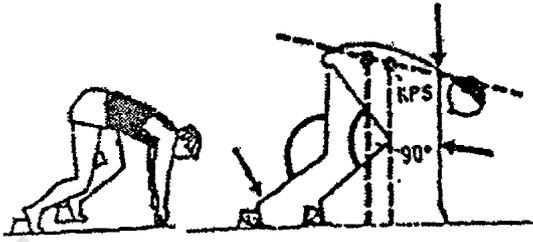
#### ٤- مرحلة نهاية السباق:

عندما يصل العداء إلى مسافة ١٥ متراً قبل نهاية السباق - يجب عليه أن يجمع كل قواه ليندفع بأقصى سرعة ممكنة إلى نهاية السباق وفي هذه المرحلة يجب الاهتمام الزائد بالمحافظة على الوضع الصحيح للعدو من حيث زاوية ميل الجسم ومستوى ارتفاع الركبة أماماً وقوة هبوط القدم وارتدادها وأرجحه الذراعين. وكثيراً ما نجد أن بعض العدائين لهم البراعة التامة في إنهاء السباق بدفعة قوية من الصدر، فيصلون إلى خط النهاية قبل باقى المتسابقين على أن يعود العداء إلى حفظ توازنه بعد ذلك عن طريق خفض السرعة تدريجياً وإنهاء السباق يحتاج من العداء عزيمة قوية ومثابرة وتصميماً على الفوز .

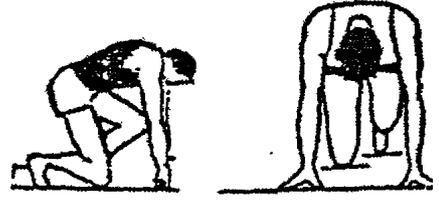
(١٠٠ : ٥١)

ومن هنا نجد أن الانتباه يؤثر على قدرة الإنجاز في مسابقات العدو لما تتطلبه طبيعة هذه السباقات من ضرورة ضبط وتوجيه الأداء بغرض تحقيق أفضل المستويات سواء في مرحلة البدء أو مراحل الأداء الأخرى. الأمر الذي يعتمد بدرجة كبيرة على التحكم والتركيز في حركات جميع أجزاء الجسم . فهذه المسابقات من الأنشطة الفردية التي يعتمد فيها المتسابق على قدراته الفردية لتحقيق أفضل النتائج والإعداد النفسى لمتسابقى العدو يجب أن يهدف إلى تعبئة و شحن عواطف اللاعب، وانفعالاته لقطع مسافة السباق فى الزمن المفروض تحقيقه. فيبدأ عادياً وطبيعياً ثم ينتقل بعد ذلك ليصبح قريباً من ظروف المسابقة، فيساعد على التفوق السريع للعداء فى جميع المراحل الفنية للعدو .

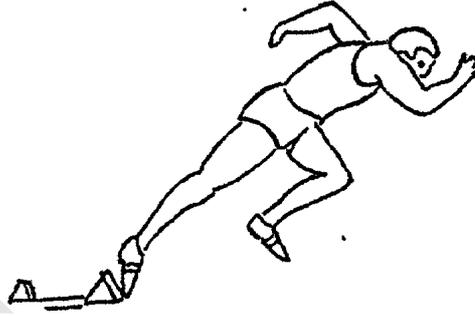
(١١١ : ٣٦)



وضع الاستعداد



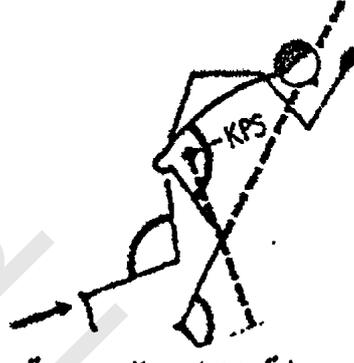
وضع خذ مكانك



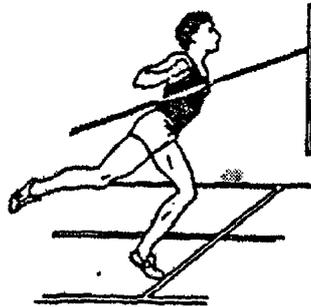
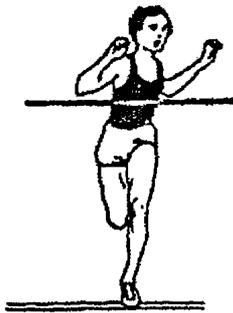
الانطلاق



مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة



مرحلة تزايد السرعة



مرحلة نهاية السباق

شكل (٢)

المراحل الفنية للعدو

نقلًا عن بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٧)

## ثانياً: الدراسات المرتبطة:

تم القيام بإجراء دراسة مسحية للدراسات المرتبطة بموضوع البحث في العديد من المصادر العلمية بغرض التعرف على الإجراءات المنهجية التي استخدمت للاستفادة منها في هذا البحث، وكذلك أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات وفي حدود ما توصلت إليه الباحثة من دراسات وبحوث مرتبطة يتم عرضها وفقاً لتاريخ إجراءاتها من الأقدم إلى الأحدث على النحو التالي:

### - الدراسات المرتبطة باللغة العربية:

١- أجرى "عويس على الجبالي" (١٩٨٤) دراسة بعنوان: "تركيز الانتباه لدى متسابقى ألعاب القوى وتأثيره باختلاف شدة الحمل البدني"، تهدف إلى التعرف على تأثير الحمل البدني مختلف الشدة على تركيز الانتباه لمتسابقى ألعاب القوى. واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة الدراسة المكونة من (٢٧) متسابقة للدرجة الأولى يمثلون أندية محافظة القاهرة والجيزة في الجرى والوثب والرمى، واستعان الباحث باختبار بوردون انفيموف لقياس الانتباه وجهاز الأرجوميتر للتحكم في شدة الحمل وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين قياس تركيز الانتباه في الراحة وبعد أداء الحمل مرتفع الشدة وكذلك الحمل متوسط الشدة بينما لا توجد فروق معنوية بين قياس تركيز الانتباه في الراحة والشدة المنخفضة، (٣٩)

٢- أجرت "صفاء جابر محمد شاهين" (١٩٨٥) دراسة عنوانها: "العلاقة بين مظاهر الانتباه وحالة ما قبل بداية الاختبار العملى لمادة التمرينات"، وهدفت هذه الدراسة إلى وضع الطالبة في الحالة التي تمكنها من الأداء الأمثل خلال التعرف على العلاقة المتبادلة بين متغيرات الدراسة (بعض

مظاهر الانتباه، وحالة ما قبل بداية الاختبار العملى) وبين مستوى الأداء فى مادة التمرينات. واستخدمت فى ذلك المنهج الوصفى من خلال دراسة العلاقات المتبادلة بين المتغيرات على عينة قوامها (١٨٧) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، واستخدمت اختبار التصحيح (بوردين أنفيموف) لقياس مظاهر الانتباه (الحدة - التركيز - التوزيع). وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين الأول والثانى لصالح القياس الثانى لكل من (الحدة - التركيز - انحراف التوزيع) ولصالح القياس الأول لحالة ما قبل البداية. (٣٠)

٣- قام "حافظ عبد المنعم سرايا" (١٩٨٧) بدراسة عنوانها: "برنامج مقترح للتمرينات وأثره على تركيز الانتباه ومستوى الإنتاج للعاملين بالصناعة"، وهدفت هذه الدراسة إلى وضع برنامج للتمرينات البدنية ينمى تركيز الانتباه ودراسة تأثير البرنامج المقترح على درجة تركيز الانتباه للعمال. مستخدماً فى ذلك المنهج التجريبي على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة من مجتمع العاملين بالمركز الرئيسى للشركة الشرقية للدخان والسجاير بمحافظة الجيزة قوامها (١٢٠) عامل، مستخدماً فى ذلك اختبار التصحيح بوردين - انفيموف لقياس مظاهر سمة الانتباه، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة وجود علاقة طردية بين مستوى الإنتاج ومستوى تركيز انتباه العمال. (٢٠)

٤- أجرى "مصطفى حسين باهى" و"صديقه محمد محمود" (١٩٨٩م) دراسة بعنوان: "مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية". وهدفت إلى التعرف على مظاهر الأنشطة الرياضية لدى بعض لاعبي المبارزة والملاكمة وكرة القدم والكرة الطائرة والخماسى الحديث وألعاب القوى - والمقارنة بين لاعبي الأنشطة الرياضية موضوع البحث فى مظاهر الانتباه (حدة - ثبات - تحويل - توزيع - تركيز - حجم)، باستخدام المنهج الوصفى على (١٠٠) لاعب من لاعبي الدرجة الأولى بأندية جمهورية مصر العربية، وتم الاستعانة بجهاز التاكستوسكوب لقياس حجم الانتباه - اختبارات التصحيح بوردون انفيموف لقياس باقى مظاهر الانتباه، وأظهرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً بين الكرة الطائرة وكل من المبارزة والملاكمة وكرة القدم والخماسى الحديث وألعاب القوى لصالح الكرة الطائرة فى توزيع الانتباه - وتوجد فروق دالة إحصائياً بين الكرة الطائرة وكل من كرة القدم وألعاب القوى لصالح الكرة الطائرة فى تحويل وتركيز الانتباه. (٦٠)

٥- أجرت "إكرام محمد أنيس الشماع" (١٩٩٠) دراسة عنوانها: "دراسة مقارنة للفروق بين متسابقات الميدان والمضمار فى تركيز الانتباه وبعض الوظائف الفسيولوجية". وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين متسابقات الميدان والمضمار فى تركيز الانتباه وبعض الوظائف الفسيولوجية قبل وأثناء المنافسة. باستخدام المنهج الوصفى على (٥٥) متسابقة من متسابقات الميدان والمضمار المشتركات فى بطولة الجمهورية للأندية، باستخدام اختبار بوردون انفيموف Borden Anfemof لقياس

درجة تركيز الانتباه، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في تركيز الانتباه بين متسابقات العدو والوثب والرمى قبل المنافسة وخلال المنافسة لصالح متسابقات العدو ثم الوثب ثم الرمى (١١)

٦- أجرت "صديقة محمد محمود درويش" (١٩٩٠) دراسة عنونها: "تركيز الانتباه وبعض المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لمتسابقات مسابقات الميدان والمضمار قبل المنافسة". وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مظاهر الانتباه والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة قبل المنافسة وبين المستويات الرقمية لمتسابقات (الوثب العالي - دفع الجلة - ١٠٠م عدو) - والفروق بين مجموعات المسابقات الثلاثة في مظاهر الانتباه قبل المنافسة وفي المتغيرات الفسيولوجية المختارة قبل المنافسة باستخدام المنهج الوصفي على (٥٨) متسابقة بالأندية الرياضية المشتركة في بطولة الجمهورية لألعاب القوى لعام ١٩٨٩/٨٨م. واستخدمت اختبارات التصحيح بوردون انفيروف وقياس المستوى الرقمي للمسابقات. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل من مظاهر الانتباه والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة قبل المنافسة وبين المستويات الرقمية لمتسابقات (الوثب العالي - دفع الجلة - عدو ١٠٠م) - توجد فروق بين متسابقات الألعاب الثلاثة في مظاهر الانتباه قبل المنافسة (٢٩)

٧- قامت "فاطمة النبوية محمد حسانين" (١٩٩٠) بدراسة عنونها: "التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مظاهر الانتباه والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز والعناصر البدنية". وهدفت الدراسة إلى وضع

برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية وتنمية مظاهر الانتباه وتحسين المستوى الرقوى، باستخدام المنهج التجريبي على (٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، واستعانت الباحثة باختبار بوردون انفيموف لقياس الانتباه. وقد أوضحت النتائج أن البرنامج المقترح أدى إلى تنمية بعض الصفات البدنية (القدرة، السرعة، الرشاقة، المرونة) كما أدى إلى تنمية مظاهر الانتباه ممثلة في (الحدة، التوزيع، التركيز) بالإضافة إلى تحسين المستوى الرقوى لسباق ١٠٠ متر حواجز .  
(٤١)

١- أجرى كل من "محمد بطل عبد الخالق" و "عبد الرحمن أحمد ظفر" (١٩٩٠) دراسة بعنوان: "مظاهر الانتباه وعلاقتها بسرعة رد الفعل (زمن الرجوع) والمستوى الرقوى لعدائي ١٠٠م". وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين كل من حدة الانتباه وتركيز الانتباه وسرعة رد الفعل (زمن الرجوع) - التعرف على العلاقة بين مظهري الانتباه (الحدة والتركيز) والمستوى الرقوى لمتسابقى (١٠٠م عدو)، باستخدام المنهج الوصفي على (٢٣) لاعبا يمثلون لاعبي العدو - الجرى بأندية منطقة المدينة المنورة عام ١٤٠٧هـ / ١٤٠٨هـ، باستخدام اختبارات التصحيح بوردون انفيموف لقياس حدة وتركيز الانتباه - مسطرة نيلسون المدرجة لقياس سرعة رد الفعل، وأشارت النتائج إلى أهمية مظهر تركيز الانتباه في التأثير على سرعة رد الفعل - أهمية مظهرى حدة وتركيز الانتباه لمتسابقى العدو بصفة عامة - أن الانتباه وسرعة رد الفعل من مميزات لاعبي العدو (٤٧)

٩- قامت "نادية الدرديري" (١٩٩٠) بدراسة عنوانها: "التعرف على مظاهر الانتباه لمتسابقى منتخب الجمهورية". وتهدف إلى التعرف على مظاهر الانتباه الخاصة بكلا من لاعبي الوثب العالى فى ألعاب القوى، السباحة، السلاح، الجمباز، التجديف، باستخدام المنهج الوصفى وقد اشتملت عينة البحث على (٣٠) لاعبا حاصلين على المراكز الست الأولى فى بطولات الجمهورية لعام (١٩٨٨)٠ وقد أوضحت النتائج تميز لاعبي السلاح عن لاعبي التجديف والسباحة والجمباز وألعاب القوى فى تركيز وتوزيع وثبات وحجم الانتباه كما تميز لاعبي الجمباز عن كلا من التجديف والسلاح فى اختبار تحويل الانتباه بالإضافة إلى تميز لاعبي السباحة عن لاعبي ألعاب القوى والتجديف فى اختبار ثبات الانتباه كما تميز لاعبي الجمباز عن لاعبي السلاح والتجديف وألعاب القوى فى حجم الانتباه٠ (٦٤)

١٠- أجرى " أحمد محمود إبراهيم " (١٩٩٢) دراسة بعنوان: "العلاقة بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وبعض خصائص الانتباه كمحدد لانتقاء لاعبي الكاراتيه". وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وبين (حدة - ثبات - تحويل - توزيع) الانتباه لدى لاعبي الكاراتيه كمحدد لانتقاء الناشئين، باستخدام المنهج الوصفى على (١٤٧) لاعب كاراتيه من الدرجة الأولى، واستخدم جهاز قياس زمن رد الفعل لقياس الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى - اختبار بوردون انفيموف لقياس مظاهر الانتباه ، وأوضحت النتائج على وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى ومظاهر

الانتباه (حدة - ثبات - توزيع - تحويل) كمحدد للانتقاء الناشئين فى الكاراتيه . (٥)

١١- أجرت "مها على عبده" (١٩٩٤) دراسة عنونها: "تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركى على بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة". واستهدفت التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على كل من التوافق الحركى ومظاهر الانتباه لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، باستخدام المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على عدد (٦٠) طالبة، واستخدمت اختبارات التوافق الحركى - اختبار بوردون انفيموف لقياس مظاهر الانتباه، ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبالية والبعدية فى مظاهر الانتباه (قيد البحث) لصالح القياس البعدى . (٦٣)

١٢- أجرى "أحمد أحمد خليل" (١٩٩٥) دراسة بعنوان: "مظاهر الانتباه لدى لاعبي الهوكى وعلاقتها بدقة الأداء المهارى". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مظاهر الانتباه ودقة الأداء المهارى للاعبى الهوكى باستخدام المنهج الوصفى على عينة مكونة من (١٢٥) لاعبا فى رياضة الهوكى، واستخدم اختبار مظاهر الانتباه بوردون انفيموف . واختبار لقياس دقة الأداء المهارى، وأوضحت نتائج الدراسة على وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مظاهر الانتباه ودقة الأداء المهارى للاعبى الهوكى . (١)

١٣- أجرت "أميرة جمال الدين أحمد" (١٩٩٥) دراسة بعنوان: "تأثير ممارسة التمرينات الرياضية على الكفاءة البدنية وبعض مظاهر الانتباه للعاملات بشركة القاهرة للأدوية والصناعات الكيماوية". وهدفت الدراسة إلى وضع برنامج لتحسين الكفاءة البدنية وبعض مظاهر الانتباه وتأثيره على كل من ثبات وتركيز الانتباه للعاملات باستخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٦٠) عاملة بشركة القاهرة للأدوية والصناعات الكيماوية واستخدمت في ذلك اختبار ثبات الانتباه (لاندون) Landon واختبار تركيز الانتباه بوردون انفيموف Bordan - Anvimize، وأوضحت النتائج أن هناك فروقاً دالة إحصائياً لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية في قياس ثبات الانتباه، وتركيز الانتباه. (١٣)

١٤- أجرى "جمال رمضان موسى" (١٩٩٥) دراسة بعنوان: "القدرة على تركيز الانتباه وعلاقتها بالرمية الحرة في كرة السلة". هدفت الدراسة إلى:  
١- تحديد القدرة على تركيز الانتباه والرمية الحرة ٢- تحديد العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه والرمية الحرة وفقاً لمراكز اللعب (صانع اللعب - القاطع - رجل الارتكاز)، باستخدام المنهج الوصفي على عينة مكونة من (١٣٤) لاعبا من لاعبي الفرق المشتركة في البطولة العربية الثامنة للرجال للأندية أبطال الدوري، واستخدم الباحث اختبار (de) لقياس القدرة على التركيز بصفة عامة وتحمل جهد الانتباه البصرى بصفة خاصة وأسفرت النتائج على وجود ارتباط إيجابي بين القدرة على تركيز الانتباه والرمية الحرة - وجود ارتباط إيجابي بين القدرة على تركيز الانتباه والرمية الحرة لكل مراكز اللعب. (١٧)

١٥- قامت "هالة نبيل السيد" (١٩٩٥) بدراسة عنوانها: "العلاقة بين كفاءة الجهاز العصبي المركزي وبعض مظاهر الانتباه كمحدد لانتقاء لاعبي التايكوندو". وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين كفاءة الجهاز العصبي المركزي وبعض مظاهر الانتباه كمحدد لانتقاء لاعبي التايكوندو، باستخدام المنهج الوصفي على (٧٥) لاعب تايكوندو من الحاصلين على الحزام الأسود، واستخدمت جهاز قياس زمن رد الفعل لقياس الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي - واختبار (بوردون - أنفيموف) لقياس مظاهر الانتباه. وأسفرت النتائج على وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض مظاهر الانتباه (حده - ثبات - توزيع - تحويل)، كمحدد لانتقاء الناشئين في التايكوندو، (٦٥)

١٦- كما قام "عماد عبد الحميد موسى" (١٩٩٦) بدراسة عنوانها: "تأثير خصائص الانتباه على بعض مستويات الأداء المهاري والخططي للاعبين كرة السلة". وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير خصائص الانتباه على مستويات الأداء المهاري والخططي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٢٨) لاعبا، مستخدما في ذلك اختبار الانتباه العام لنيدفير Nideffer - واختبار لقياس القدرة على التركيز - واختبار الانتباه في كرة السلة وكانت أهم نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الأداء المهاري والخططي وخصائص الانتباه، (٣٨)

١٧- قام "عبد الحكيم رزق عبد الحكيم" (١٩٩٧) بدراسة عنونها: "برنامج مقترح لبعض مسابقات الميدان والمضمار وأثره على بعض مظاهر الانتباه والإدراك الحركى للمعاقين عقلياً". يهدف البحث إلى وضع برنامج مقترح لبعض مسابقات الميدان والمضمار لتنمية بعض مظاهر الانتباه والإدراك الحركى للمعاقين عقلياً والتعرف على تأثير البرنامج على تنمية بعض مظاهر الانتباه للمعاقين عقلياً - تنمية مستوى الأداء والمستوى الرقوى لمسابقات الميدان والمضمار للمعاقين عقلياً، باستخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٣٠) تلميذ من معهد التربية الفكرية بأسبوط فى عمر زمنى من ١٢: ١٤ وعمر عقلى من ٦ : ٨ سنوات، واستخدم الباحث اختبار قياس شدة الانتباه وتوزيع الانتباه - استمارة لتقييم مستوى الأداء لمسابقات الميدان والمضمار قيد البحث - قياس المستوى الرقوى للمسابقات، وأسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى فى بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء والمستوى الرقوى للمعاقين عقلياً لصالح القياس البعدى. (٣١)

١٨- أجرت "بديعة على عبد السميع" (١٩٩٨) دراسة بعنوان: "تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحسى حركى على بعض مظاهر الانتباه والمستوى الرقوى لسباق ١٠٠ متر حواجز". ويهدف هذا البحث إلى وضع برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحسى - حركى والتعرف على تأثيره على بعض متغيرات الإدراك الحسى - حركى ومستويات الانتباه والانتباه الكلى والمستوى الرقوى لسباق ١٠٠م حواجز والعلاقة بين المستوى الرقوى

والإدراك الحسى حركى والانتباه، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من طالبات الفرقة الرابعة للعام الدراسى ٩٧-١٩٩٨م وعددهم (١٩٨) طالبة، واستخدمت اختبارات للإدراك الحسى حركى وللذكاء وقامت بتصميم اختبار لقياس الانتباه وأثبتت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة فى مستويات الانتباه الثلاثة والانتباه الكلى لصالح المجموعة التجريبية، ووجود علاقة ارتباطية بين المستوى الرقمى وكلا من الانتباه والإدراك الحسى - حركى. (١٤)

١٩- قام "عصام أحمد حلمى" (١٩٩٨) بدراسة عنوانها: "أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين". واستهدفت تطوير مظاهر الانتباه للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة، باستخدام المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (١٠) سباحين، ومن أدوات البحث اختبار (بوردون انفيموف لقياس مظاهر الانتباه، ومن أهم النتائج أن للبرنامج المقترح أثر إيجابى على مستوى مظاهر الانتباه. (٣٧)

٢٠- أجرى "مصطفى عبد السلام العمرى" (١٩٩٨) دراسة بعنوان: "تأثير برنامج تدريب عقلى لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين فى كرة السلة". وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلى لناشئى كرة السلة من الجنسين تحت (١٤) سنة على دقة أداء الرمية الحرة، كذلك معرفة تأثير التدريب العقلى على

تتمية مهارة الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، مستخدما المنهج التجريبي على (٦٠) ناشئا من ناشئي كرة السلة للجنسين، باستخدام اختبار القدرة على الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي- دقة أداء الرمية الحرة للناشئين . ومن أهم النتائج فاعلية برنامج التدريب العقلي فى تنمية مهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه وفى تطور دقة الأداء للجنسين فى كرة السلة - ووجود فروق بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى المهارات العقلية ودقة أداء الرمية الحرة لصالح المجموعة التجريبية. (٦١)

٢١- أجرت كل من "سمية محمود منصور" و "ليلى عبد الباقي شحاته" (٢٠٠٠) دراسة بعنوان : "برنامج مقترح لتطوير الإدراك الحسى - حركى وتأثيره على مستويات الانتباه، وحاجات الأمان النفسى، ومستوى الأداء (مهارى - رقمى) لمسابقة قذف القرص للطالبات" . وهدفت الدراسة إلى وضع برنامج لتطوير الإدراك الحسى - حركى والتعرف على تأثيره على بعض متغيرات الإدراك الحسى حركى - مستويات الانتباه - حاجات الأمان النفسى - مستوى الأداء [المهارى - الرقمى] لمسابقة قذف القرص، باستخدام المنهج التجريبي على (٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، باستخدام اختبار الذكاء العالى إعداد السيد محمد خيرى - اختبار مايكل بوسنر (M-posner) لقياس مستويات الانتباه الثلاثة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا فى (متغيرات الإدراك الحسى - حركى - مستويات الانتباه - حاجات الأمان النفسى -

مستوى الأداء المهارى - الرقى لمسابقة قذف القرص بين المجموعة الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية . (٢٦)

٢٢- أجرت "عبلة عبد الشافى مصطفى" (٢٠٠٠) دراسة عنوانها: "القدرة على تركيز الانتباه وعلاقتها بكفاءة الحكم فى تحكيم مباريات الكرة الطائرة". وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه وكفاءة الحكم فى تحكيم مباريات الكرة الطائرة بالنسبة لكل من (أ) حكام عينة البحث ككل (ب) وفقاً لدرجات الحكام (دولى - أولى - ثانية) كل درجة على حدة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى بإتباع الأسلوب المسحى على عينة مكونة من ٨٠ حكم، واستخدمت فى ذلك المقابلة الشخصية واختبار القدرة على تركيز الانتباه، وأسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود ارتباط إيجابى بين القدرة على تركيز الانتباه وكفاءة الحكم فى تحكيم مباريات الكرة الطائرة، بالنسبة لحكام عينة البحث وفقاً لدرجات الحكام (٣٥)

٢٣- قام "محمد محمود كمال عبد الحميد" (٢٠٠٠) بدراسة عنوانها: "تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلى على أداء الإرسال للاعبى الكرة الطائرة". وهدفت الدراسة إلى وضع برنامج لتحسين مستوى أداء اللاعبين من خلال تنمية بعض المهارات العقلية (الاسترخاء - الانتباه - التصور العقلى) - وتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال للاعب الكرة الطائرة - ودرجة الارتباط بين كل من الانتباه والتصور وأداء الإرسال. واستخدم الباحث المنهج التجريبى على عينة مكونة من (٣٤) لاعب من لاعبي أندية منطقة

الدقهلية للكرة الطائرة تحت ١٩ سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة الطائرة موسم ٩٨-١٩٩٩م، واستخدم الاختبارات الآتية: القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلى فى المجال الرياضى - اختبار مهارى لقياس مستوى الأداء للأرسال . وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبى للانتباه وبرنامج التصور العقلى على أداء الإرسال للاعبى الكرة الطائرة والقدرة على الاسترخاء - وجود علاقة إيجابية بين القدرة على التصور وتركيز الانتباه وأداء الإرسال للاعبى الكرة الطائرة . (٥٣)

٢٤- أجرى " جمال رمضان موسى" (٢٠٠١) دراسة بعنوان: "قلق المنافسة وعلاقته بخصائص الانتباه وفاعلية الأداء فى المباريات للاعبى كرة السلة". وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على خصائص بروفيل الانتباه (الخارجى الواسع- التحميل الخارجى - الداخلى الواسع - التحميل الداخلى - الانتباه الضيق - تقليص الانتباه) وفاعلية الأداء الهجومى فى المباريات للاعبى كرة السلة، باستخدام المنهج الوصفى على عينة مكونة من (٥٠) لاعبا من الفرق الأربعة الأوائل لبطولة الدورى العام المصرى فى كرة السلة، مستخدما فى ذلك اختبار أساليب الانتباه فى كرة السلة. وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبى مراكز اللعب (صانع - قاطع - ارتكاز) مع كل من قلق المنافسة وخصائص بروفيل الانتباه وفاعلية الأداء الهجومى للاعبى كرة السلة . (١١)

٢٥- قام "محمد أحمد إبراهيم" (٢٠٠١) بدراسة عنوانها: "أثر تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئ الهوكي". هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح في تحسين بعض مظاهر الانتباه (تركيز - تحويل - توزيع)، وتأثير مظاهر الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئ الهوكي، مستخدماً المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٥٠) ناشئاً من لاعبي الهوكي تحت ١٦ سنة، باستخدام اختبار بوردون انفيوموف لقياس مظاهر الانتباه - اختبار دقة التصويب في الهوكي، وأسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في دقة التصويب في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود تحسن في مظاهر الانتباه لدى المجموعة التجريبية (٤٣)

٢٦- أجرى "محمد عمرو أحمد" (٢٠٠١) دراسة عنوانها: "تأثير التدريب العقلي باستخدام التحكم في تركيز الانتباه على تطوير أداء الرمية الحرة في كرة السلة". وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام التحكم في تركيز الانتباه على تطوير أداء الرمية الحرة وبعض المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، التحكم في تركيز الانتباه)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة عمدية قوامها (٣٠) طالب من المشاركين في البطولة الداخلية للمعهد التكنولوجي العالي بالعاشر من رمضان في كرة السلة، مستخدماً في ذلك اختبار الشبكة لتركيز الانتباه ومقياس الانتباه في كرة السلة وأسلوب العلاقات مع الآخرين وأسفرت أهم النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية

والضابطة فى بعض المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلى، التحكم فى تركيز الانتباه) لصالح المجموعة التجريبية (٥٢)

٢٧- قام "هشام محمد أنور عبد الحميد" (٢٠٠٢) دراسة عنونها: "تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض خصائص الانتباه على دقة التصويب لدى ناشئ كرة اليد"، وهدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي لتنمية بعض خصائص الانتباه (تركيز - تحويل - توزيع) والتعرف على تأثيره لدى ناشئ كرة اليد تحت ١٦ سنة بمنطقة الشرقية - وتأثير تطوير خصائص الانتباه على دقة التصويب لناشئ كرة اليد. مستخدما فى ذلك المنهج التجريبي على (٦٠) ناشئ المسجلين بالاتحاد المصرى لكرة اليد، باستخدام اختبار بوردون انفيموف pordon Anivmov (١٩٦٨) لقياس خصائص الانتباه وأوضحت النتائج على أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا على مستوى بعض خصائص الانتباه - ويؤثر على تطوير خصائص الانتباه إيجابيا وعلى دقة التصويب لدى ناشئ كرة اليد تحت ١٦ سنة بمنطقة الشرقية (٦٦)

٢٨- أجرى "ماجد عبد الله النجار" (٢٠٠٤) دراسة عنونها: "العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم". وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء باستخدام المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٧٥) لاعبا من لاعبي منطقة الدقهلية لكرة القدم تحت سن ١٨ سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم موسم ٢٠٠٢-٢٠٠٣م. واستخدم اختبار الشبكة لتركيز

الانتباه، وتوضح النتائج على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء ومستوى الأداء (٤٢)

٢٩- قام "أحمد فاروق أحمد عبد العزيز" (٢٠٠٥) بدراسة عنونها: "تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة". هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التصور العقلي وتركيز الانتباه المقترح في (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة. باستخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٤٠) ناشئ من ناشئ كرة القدم بنادي بور فؤاد الرياضي، واستعان الباحث باختبار الذكاء المصور - بطاقة مستويات التوتر العضلي - مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي - اختبار شبكة تركيز الانتباه، وأوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لاختبار شبكة التركيز لصالح المجموعة التجريبية. (٤)

- الدراسات المرتبطة باللغة الأجنبية :

٣٠- قام "كروسمان" Crossman عام (١٩٨٤) دراسة بعنوان: "تأثير توجيه بؤره الانتباه على أداء منتخب الجامعة في كرة السلة". تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تعلم تكنيكية التركيز على التصويبات والرميات الحرة الناجحة في كرة السلة. وقد استخدم المنهج التجريبي

لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة. وقد تم في هذه الدراسة تقسيم عينة قدرها عشر لاعبات من منتخب الجامعة لكرة السلة إلى مجموعتين متساويتين، المجموعة الأولى مجموعة تجريبية تم تعليمها تكتيكية تركيز البؤرة، والمجموعة الثانية مجموعة ضابطة وتم إجراء قياس قبلي وبعدي لكلا المجموعتين في المتغيرات التالية: النسبة المئوية للتصويبات الناجحة - النسبة المئوية للرميات الحرة الناجحة - متوسط تسجيل النقاط خلال كل مباراة - المتابعة الهجومية والدفاعية - تسليم الكرة، وكانت نتائج الدراسة أن المجموعة الضابطة حققت نتائج أفضل في النسبة المئوية للرميات الحرة الناجحة فقط. وبصفة عامة كان أداء المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة.

(٧٠)

٣١- قام كلا من "ليبولد" Lippold "وستيفن" Stephen "وجريج" Graig (١٩٨٦) جامعة هوستون - بدراسة عنونها: "الانتباه لدى الملاكمين المحترفين والهواه". حيث يرون أن الاحتكاك في رياضة الملاكمة يعتبره البعض متصل اتصالاً وثيقاً بتدمير المخ لدى الممارسين لهذه الرياضة وأن العامل المفترض لهذا التدمير دائماً يكون ناتج عن طريق تتابع الضربات للرأس وإصابتها، ويكون العامل السلوكي المسيطر هو نقص الانتباه، وقد أثبتت الدراسات السابقة للملاكمين الدليل على دمار تركيب المخ والعجز السلوكي الذي يعتمد على عمر وحالة الملاكمين، وهذه الدراسة تبحث الاهتمام لو أن الملاكمين قاموا بتنشيط نقص هذا الانتباه وتم اختيار (١١) ملاكماً من المحترفين و (٣) من الهواه وقام الاختبار بفحص وقياس ثلاثة

أوجه للانتباه وهي القدرة الانتباهية - رد فعل الانتباه - معدل الانتباه . وقد افترض أن الملاكمين سيخسرون كل أنواع الانتباه التي تم دراستها وفشلت النتائج في تأكيد النظريات والافتراضات وأن الملاكمين لم يفسلوا فى أى نوع من أنواع الانتباه . (٧٤)

٣٢- قام "رفيف" Raviv "ونابل" Nable عام (١٩٩١) بدراسة عن : "استقلال أو عدم استقلال المجال والتركيز كخصائص نفسية عند لاعبي كرة السلة الممتازين". وتهدف الدراسة إلى اختبار إمكانية وجود علاقة بين القدرة المعرفية الإدراكية الحسية البصرية فى استقلال أو عدم استقلال المجال وبين التركيز. وقد اختير هذان المتغيران لأهميتهما فى لعب كرة السلة وهم مجموعة من الرجال تتراوح أعمارهم بين ٢٣-٣٤ سنة منهم ٢١ لاعبا قوميا لكرة السلة، و ٢٤ لاعبا من الأندية المحلية لكرة السلة، والمجموعة الأخيرة وعددهم ١٨ من الطلبة غير الرياضيين وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي فى هذه الدراسة ولقد تم إعطاء كل عينة اختبارات قلم وورقة، وهذه الاختبارات هي: - اختبار الأشكال المخبأة داخل مجموعة لويتكين Witkin لاختبار استقلال وعدم استقلال المجال . - اختبار d2 لبريكنكامب Brickenkamp لاختبار القدرة على تركيز الانتباه (تحمل جهد الانتباه البصرى) . وقد وجد أن لاعبي كرة السلة فى المستوى القومى الممتازين يتميزون بعدم استقلال المجال فى القدرة المعرفية الإدراكية الحسية البصرية، بينما تميزت المجموعتان الأخرتان باستقلال المجال، ووجد فرق دال إحصائياً بين نوعية التركيز عند لاعبي المستوى القومى وعند الطلبة غير الرياضيين، ولم يكن هذا الفرق جوهرياً بين اللاعبين

القوميين واللاعبين والهواة ووجد ارتباط منخفض أو منخفض إلى متوسط بين استقلال أو عدم استقلال المجال وبين التركيز، بين كل المجموعات التي تم اختبارها (٧٩)

٣٣- قام "ديوى وآخرون" Dewey, et al (١٩٨٩) دراسة بعنوان: "التحقق من وجود علاقة بين مقياس الانتباه (TAIS)". وهدفت إلى وكيفية التعامل مع المعلومات المرتبطة بالانتباه وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وقد اشتملت عينة البحث على (٤٠) طالباً وطالبة وتم تطبيق الاختبار العام للانتباه (TAIS) والاختبار الخاص للانتباه لكرة السلة (BB- TAIS). وأظهرت أهم النتائج عدم وجود علاقة بين الاختبار العام للانتباه والأداء الحركي ولكن من المحتمل أن تظهر هذه العلاقة إذا اقتصرت عينة البحث على الأفراد ذوي الأداء الأقصى، وقد ظهرت هذه العلاقة عندما تم تصنيف أفراد العينة حسب أدائهم، ثم تم اختيار أسرع عشرة أفراد وأبطأ عشرة أفراد. ولكن عندما أجرى القياس للمجموعتين بالمقياس الخاص وجد أنهما لا يختلفان في الانتباه الخارجي الواسع (BET) وتقليص الانتباه (RED) - لم تظهر علاقة بين الانتباه والأداء عند استخدام المقياس الخاص (BB- TAIS) في الخصائص (NAR, BIT, OET, OIT, RED) (٧١)

٣٤- قام "برجاندی" Bergandi وآخرون عام (١٩٩٠) بدراسة عن: "فحص التركيز في كرة السلة (تطوير مبدئي والتحقق من الصحة)". وتهدف الدراسة إلى التطوير والتحقق من صحة نسخة معدلة خاصة بالرياضة من اختبار الأسلوب الانتباهي والعلاقات بين الأفراد Test of

Attentional and Interpersonal Style (TAIS) الذى وضعه "نيدفر" Niddfer، وتم إجراء الاختبار بصفة خاصة على رياضة كرة السلة، باستخدام المنهج التجريبي وتتكون عينة الدراسة من (٤٣) من لاعبي كرة السلة بالجامعة منهم ٢٠ من الذكور و ٢٣ من الإناث، تم إجراء اختبارين على المجموعة تحت الدراسة . - الاختبار الأول هو اختبار (TAIS) الأصلي . - الاختبار الثانى هو اختبار "فحص التركيز فى كرة السلة Basketball (BCS) Concentration Survery وكانت بنود اختبار (BCS) عبارة عن تحويل للبنود الـ ٥٩ المتعلقة بالرياضة فى الاختبار الأصلي. تم تطبيق هذه الاختبارات فى بداية الموسم وتم ربط النتائج مع ٩ متغيرات خاصة بالأداء خلال الموسم. وهذه المتغيرات التى تم دراستها تشمل النسبة المئوية للتصويبات الناجحة والعدد الكلى لمرات سلب الكرة (من المدافعين) ولقد أظهرت النتائج إن اختبار (BCS) يمكن الاعتماد عليه بدرجة كبيرة، وأنه يقدم تفسيراً لتنوع الأداء ولقد أوضحت النتائج أيضاً أنه يوجد ارتباط دال بدرجة عالية بين اختبار (BCS) وسبعة من متغيرات الأداء التسعة. (٦٨)

٣٥- قام " بيكوز - برادفور إيجينى" - Beck with - Brad for Eugene (١٩٩٠) دراسة عنوانها: " التعرف على العلاقة التفاعلية بين الانتباه والكفاءة الذاتية والقلق فى أداء الإصابات فى كرة السلة". وهدفت الدراسة على معرفة العلاقة التفاعلية بين الانتباه والكفاءة الذاتية والقلق فى أداء الإصابات فى كرة السلة. باستخدام المنهج الوصفى على (١٢٠) لاعبا من كلية جمعية الرياضيين، استعان الباحث باختبار تركيز الانتباه، اختبار

مستوى القلق ، اختبارات نفسية. وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي أن المتغيرات الشخصية، الانتباه، مستوى الكفاءة الذاتية ومستوى القلق كلها تؤدي إلى التأثير على عملية إحداث الإصابات في كرة السلة. (٦٧)

٣٦- قام كل من "جيفري سمرز وستيفن فورد" Jeffery Summers and stephen ford من جامعة ملبورن بأستراليا University of Melbourne عام (١٩٩٠) بدراسة عنونها: "اختبار الأسلوب الانتباهي والعلاقات بين الأشخاص (TAIS)، دراسة تقييمية"، وهدفت الدراسة إلى اختبار الصدق العاملي والتنبؤي لبعدين من أبعاد TAIS هما الاتساع والتوجيه. باستخدام المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على (٦٨) من لاعبي الكريكيت، (٨٤) من المشاركين في منافسات المبارزة، و(١١٠) من لاعبي كرة السلة. وأشارت النتائج إلى أنه تم تأكيد صدق بعد الاتساع، ولكن وجد أنه متعدد الأبعاد، وليس ذا بعد أحادي كما كان يفترض مسبقاً، حيث وجد أنه يتكون من عنصري التدقيق والتركيز البؤري - لم يتم التوصل إلى إثبات صدق بعد التوجيه. (٨١)

٣٧- قام كل من "جيفري سمرز وكيرين ميلر وستيفن فورد" Jeffery summers, kerryn Miller, and stephen ford. من جامعة ملبورن بأستراليا عام (١٩٩١) university of melbourne، بدراسة تحت عنوان: "الأسلوب الانتباهي والأداء في كرة السلة"، وكان هدف الدراسة فحص قياسات الانتباه في TAIS الخاصة بالرياضة وتقييم فائدة TAIS الخاص بالرياضة وأيضاً دراسة العلاقة بين

الأسلوب الانتباهى وقلق السمة التنافسية، باستخدام المنهج الوصفى على (١١٠) لاعبين لكرة السلة (أعمارهم من ١٦-٣٩ عام) تم إعطاؤهم TAIS العام ونسخة منه خاصة بكرة السلة (BB- TAIS)، بعد تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات مهارية، وأشارت النتائج إلى أن اتساع الانتباه له أهمية، رغم أنه بدأ كما لو كان متعدد الأبعاد (أى ليس بعداً واحداً فى ذاته) - لا يزال صدق بعد التوجيه معلقاً - لم يفد أى من الاختبارين (العام أو الخاص) فى التمييز بين أفراد العينة فى المستويات المهارية المختلفة - تم إثبات وجود العلاقة المتوقعة بين مستويات BB- TAIS (الخاص) ومقاييس قلق السمة التنافسية.

(١٠)

٣٨ - قام "فيتا" Vietta et al (١٩٩١) بدراسة عنوانها: "الأسلوب الانتباهى والتصويب فى كرة السلة". وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الأسلوب الانتباهى والتصويب فى كرة السلة، باستخدام المنهج الوصفى واشتملت عينة الدراسة على عدد (١٢) لاعب كرة سلة من جامعة يورك، تورونتو، كندا York university, Toronto, Canada، ومن أدوات البحث اختبار لقياس الانتباه، اختبار لقياس دقة التصويب فى كرة السلة، ومن أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين مقياس الانتباه والنسبة المئوية للرميات الحرة والرميات الأخرى (١٢).

٣٩- قام "ويلسن Wilson، "وكيرر" Kerr عام (١٩٩٧) بدراسة عن:

"الأسلوب الانتباهي والتصويب في كرة السلة". لقد تنبأ "نيدفر" Nidffer في عام ١٩٧٦ بأن الرياضيين ذوي أساليب الانتباه Attentional Style الخاصة والتي يملكونها مسبقاً سوف يكون لهم القدرة على التركيز عند إعدادهم رياضياً وتهدف هذه الدراسة إلى اختبار مدى ارتباط مقاييس الانتباه في اختبار الأسلوب الانتباهي والعلاقات بين الأفراد Test of Attentional and Interpersonal (TAIS) والشخصي بالنسبة المئوية للتصويبات الناجحة والرميات الحرة ولقد تمت هذه الدراسة خلال موسم واحد واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من ١٢ لاعب كرة سلة من لاعبي منتخب الجامعة في هذه الدراسة ولقد أيدت نتائج هذه الدراسة تنبؤ " نيدفر" Nidffer بوجود درجة ارتباط دالة ( $r = ٠,٦٢$ ) بين قدرة اللاعبين على تضيق بؤرة انتباههم وقدرتهم على التصويب الناجح خلال المنافسة الفعلية. (١٣)

٤٠- أجرى "بابانيكولا - زياسيس" Papaniklaou- Zissis (١٩٩٣)

دراسة بعنوان: "الانتباه في لاعبي كرة القدم الشباب وتأثير برنامج لتنمية بؤرة الانتباه على الأداء المهاري". وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج لتنمية بؤرة الانتباه على تحسين القدرة على الانتباه ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم. باستخدام المنهج التجريبي على (٤٠) لاعبا من ناشئي هدافي فيلادفيا، واستخدم مقياس الانتباه الشخصي - الاختبارات مهارية لكرة القدم وأسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في الانتباه الخارجي الواسع والضيق والانتباه

الخارجي والداخلي - كذلك وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي الصالح المجموعة التجريبية من مستوى الأداء المهارى ٠ (٧١)

٤١ - قام "أدموندسون - دورسي - دي" *Edmundson - Dorsey - Dee* (١٩٩٥) بدراسة تناولت: "تأثير التمرينات الذهنية على مستوى الأداء والانتباه والتيقظ لدى الرياضيين". واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة الدراسة المكونة من (٢٤٠) مشارك لأداء تمرينات قذف الكرة، واستعان باختبار تركيز الانتباه - واختبارات نفسية أخرى وأظهرت نتائج الدراسة أن المشاركين الذين خضعوا للتمرينات الذهنية أبدوا تغيرات أكبر في مستوى الانتباه وذلك بالمقارنة بالمشاركين الذين لم يخضعوا لمثل هذه التمرينات الذهنية ٠ (٧٢)

٤٢ - أجرى "جايشري" *Jayashree, A* (٢٠٠٣) دراسة عنوانها: "تأثير تدريب التركيز على أسلوب الانتباه". وهدفت إلى التعرف على تأثير التركيز على أسلوب الانتباه كدالة للمستوى المهارى فى كرة القدم - واستخدم الباحث برنامج لتحسين التركيز باستخدام تمرينات التنفس للاسترخاء والتركيز. واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (١٩) لاعب كرة قدم متوسط السن ١٩-٢٠ سنة، واستعان باختبار مكعب نوكس Knox لتركيز الانتباه - واختبارات مهارية فى كرة القدم - واختبار أسلوب الانتباه (الواسع - الضيق). وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً فى مستوى الأداء المهارى والتركيز وأسلوب الانتباه فى القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ٠ (٧٣)

٤٣ - أجرى "ليدورشين" *Lidor, - B, Chen* (٢٠٠٣) دراسة بعنوان: "تأثير برنامج للتدريب العقلي على مرحلة البدء والأداء لسباق ١٠٠ متر عدو". وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج المقترح لتركيز الانتباه على مرحلة البدء في سباق ١٠٠ عدو وسرعة الخروج من المكعبات. باستخدام المنهج التجريبي على (١٨) لاعب من المرحلة الثالثة. واستخدم اختبار الشبكة لتركيز الانتباه واختبارات للسرعة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تركيز الانتباه ومهارات البداية والعدو السريع لسباق ١٠٠ م (٨٤)

٤٤ - أجرى كلاً من "إيبانيز - كريستينا - جرافى ادوس - إيبستان - جروستياجا مايكل - أيزويردو - خوان - جونزاليز باديللو - خافيير" *Gorostiaga, Esteban- M; Grandados, Cristina; Ibanez, - Javier; Gonzalz - Badillo, Juan- J; Izauierdo, - Mikel* (٢٠٠٦) دراسة بعنوان: "الانتباه ومدى التغيرات فى اللياقة البدنية والموسم الرياضى لكرة اليد عند صفوة اللاعبين" وهدفت إلى التعرف على تأثير الانتباه على مستوى اللياقة البدنية للاعبين ومدى تقدمهم فى الموسم الرياضى لكرة اليد وسرعة الرمي باستخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من (١٥) لاعب من صفوة لاعبي كرة اليد، واستخدام اختبارات اللياقة البدنية (القوة - السرعة - التحمل - التوافق - المرونة) واختبارات الانتباه. وأسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس

البعدي للمجموعة التجريبية في القوة والتحمل والثبات والجلد وسرعة رد الفعل والانتباه في الرمية السريعة والموسم الرياضى للمباريات . (٨٤)

### - التعليق على الدراسات المرتبطة:

إن مجموعة الدراسات السابقة تلقى الضوء على كثير من المعالم التى تفيد البحث الحالى. كما تبرز نوع العلاقة بين الدراسات بعضها والبعض الآخر، وكذلك علاقة الدراسات السابقة بالدراسة الحالية حيث أنها ستحدد الطريق أمام الباحثة فيما يتصل بتحديد مجال وهدف الدراسة والمنهج المستخدم واختيار العينة والأدوات المستخدمة فى الدراسة والأبعاد الخاصة بالمقاييس والاستفادة من العبارات التى تم استخدامها فى المقاييس السابقة، هذا بالإضافة إلى مقارنة أهم النتائج التى توصلت إليها هذه الدراسات بنتائج البحث الحالى مما قد يساعد الباحثة كثيراً فى تفسير نتائجه.

### من حيث مجال الدراسة:

- تمت هذه الدراسات المرتبطة فى الفترة الزمنية ما بين عام ١٩٨٤-٢٠٠٦م .
- تناول العرض السابق للدراسات المرتبطة (٢٩) دراسة عربية، (١٥) دراسة أجنبية .
- اهتمت الدراسات العربية والأجنبية بتحديد مدى تأثير وفاعلية برامج تدريبية مقترحة على الانتباه وعلاقتها بمستوى الأداء فى مختلف الأنشطة الرياضية .
- تناولت هذه الدراسات مختلف الأنشطة الرياضية من ألعاب جماعية (كرة قدم - سلة - طائرة - يد - هوكى) ، منازلات (كاراتيه - تايكوندو - سلاح - ملاكمة)
- تناولت هذه الدراسات مختلف الأنشطة الرياضية من ألعاب جماعية (كرة قدم

- سلة - يد - طائرة)، منازلات (كاراتية - تايكونديو - سلاح) وألعاب مرتبطة بالزمن مثل (سباحة - تجديف - مسابقات ميدان ومضمار) و(تمرينات وجمباز) .

### من حيث الهدف:

تنوعت أهداف كل دراسة حسب نوع المهارة التي يتم تطبيق البرنامج التدريبي عليها وكانت أكثر الدراسات المرتبطة تحديدا بالتعرف على العلاقة بين الانتباه والمستوى الرقمي والأداء دراسة كل من "صفاء جابر" (١٩٨٥) (٣٠)، "مصطفى حسين باهى، صديقة محمد درويش" (١٩٨٩) (٦٠)، "محمد بطل عبد الخالق، عبد الرحمن أحمد ظفر" (١٩٩٠) (٤٧)، "فاطمة النبوية محمد" (١٩٩٠) (٤١)، "نادية أحمد الدرديري" (١٩٩٠) (٦٤)، "أحمد محمود إبراهيم" (١٩٩٢) (٥)، "مها على عبده" (١٩٩٤) (٦٣)، "أميرة جمال الدين" (١٩٩٥) (١٣)، "أحمد أحمد خليل" (١٩٩٥) (١)، "هالة نبيل" (١٩٩٥) (٦٥)، "عماد عبدالحميد موسى" (١٩٩٦) (٣٨)، "بديعة على عبد السميع" (١٩٩٨) (١٤)، "عصام أحمد حلمي" (١٩٩٨) (٣٧)، "سمية محمود منصور، ليلى عبد الباقي شحاته" (٢٠٠٠) (٢٦)، "محمد محمود" (٢٠٠٠) (٥٣)، "جمال رمضان موسى" (٢٠٠١) (١٨)، "محمد أحمد إبراهيم" (٢٠٠١) (٤٣)، "هشام محمد أنور" (٢٠٠٢) (٦٦)، "كروسمان" Crossman (١٩٨٤) (٧٠)، "ليبولد وستيفن وجريج" and Graig Lippold, Stephen (١٩٨٦) (٧٤)، "ديوى وآخرون" Dewey , et al (١٩٨٩) (٧١)، "جيفرى وسمرز وستيفن فورد" Jeffery summers and Stephen ford (١٩٩٠) (٨١)، "بيكوز - برادفورايجيني" Beckwith-Brad for- Engene (١٩٩٠) (٦٧)، "فيتا" "Vitta et al" (١٩٩١) (٨٢)، "ويلسن وكرر" Wilson and kerr (١٩٩١) (٨٣)، "بابا

نيكولا- زياسيس " Pap Niklaou – Zissis (١٩٩٣) (٧٨) ، "أدموندسون -  
دورسي - دي" Edmundson – Dorsey – Dee (١٩٩٥) (٧٢) .

وأكثر الدراسات المرتبطة بالتعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه  
والمستوى الرقمي والأداء دراسة كل من "عويس على الجبالي" (١٩٨٤) (٣٩)،  
"حافظ عبد المنعم سرايا" (١٩٨٧) (٢٠)، "صديقة محمد محمود" (١٩٩٠)  
(٢٩)، "إكرام محمد أنيس" (١٩٩٠) (١١)، "جمال رمضان موسى" (١٩٩٥)  
(١٧)، "مصطفى عبد السلام العمري" (١٩٩٨) (٦١)، "عبلة عبد الشافي  
مصطفى" (٢٠٠٠) (٣٥)، "محمد عمرو أحمد" (٢٠٠١) (٥٢)، "ماجد عبد الله  
النجار" (٢٠٠٤) (٤٢)، "أحمد فاروق أحمد" (٢٠٠٥) (٤)، "رفيف ونابل"  
Raviv and Nable (١٩٨٨) (٧٩)، "برجاندی" Bergandi (١٩٩٠)  
(٦٨)، "جايشري" Jayashree, A. (٢٠٠٣) (٧٣) .

### من حيث المنهج المستخدم:

استخدمت جميع الدراسات المرتبطة بالمنهج التجريبي لملائمته لطبيعة  
الدراسة فيما عدا (١٩) دراسة استخدمت المنهج الوصفي .

### من حيث العينة:

- لاحظت الباحثة أن الدراسات المرتبطة تم تطبيقها على مجموعة متنوعة من  
المجال البشري من الجنسين، (تلاميذ - ناشئين - مبتدئين - لاعبين مستوى  
عالي - عاملين بشركات) .

- تنوع حجم العينة لهذه الدراسات فى البيئات المصرية والأجنبية حيث تراوحت ما بين (١٢-٢٤٠ فرد) .

### من حيث أدوات جمع البيانات:

- تنوعت أدوات جمع البيانات، فبعض الدراسات استخدمت مقياس القدرة على الاسترخاء "لفرانك فيتال" تعريب "محمد علاوى - أحمد السويفى"، ودراسات استخدمت بطاقة مستويات التوتر العضلى "لندفير" تعريب "محمد العربى شمعون - ماجدة محمد إسماعيل"، كذلك مقياس التصور العقلى "لمارتينز" تعريب "محمد العربى شمعون - ماجدة محمد إسماعيل" .
- كما استخدم العديد من الدارسين فى دراستهم اختبار الشبكة لتركيز الانتباه "لدورثى هاريس" تعريب "محمد العربى" .
- واستخدم كثير من الدارسين اختبار بوردون انفيموف لقياس مظاهر الانتباه .
- واستخدام كثير من الدارسين اختبار أساليب الانتباه العام "لندفير" تعريب "محمد حسن علاوى" .
- واستخدم كثير من الدارسين اختبار أسلوب الانتباه والعلاقات بين الآخرين .

### من حيث النتائج التى توصلت إليها:

- توصلت بعض الدراسات المرتبطة أن لبرنامج التدريب العقلى بعناصره (الاسترخاء - التصور - الانتباه) تأثيره الإيجابى فى رفع كفاءة المستوى الرقى ومستوى الأداء المهارى ومنها دراسة كل من "حافظ عبد المنعم سرايا" (١٩٨٧) (٢٠)، "فاطمة النبوية محمد" (١٩٩٠) (٤١)، "مها على عبده" (١٩٩٤) (٦٣)، "بديعة على عبدالسميع" (١٩٩٨) (١٤)، "مصطفى

عبد السلام العمرى" (١٩٩٨) (٦١)، "سمية محمود منصور وليلى عبد الباقي شحاته" (٢٠٠٠) (٢٦)، "محمد محمود كمال" (٢٠٠٠) (٥٣)، "محمد عمرو أحمد" (٢٠٠١) (٥٢) "هشام محمد أنوار" (٢٠٠٢) (٦٦)، "أحمد فاروق أحمد" (٢٠٠٥) (٤)، "كروسمان" Crossman (١٩٨٤) (٧٠)، "بابا نيكولا زياسيس" Papanikaou- zissis (١٩٩٣) (٧٨)، "أدمونسون - دورسى - دى" Edmundson - Dorsey- Dee (١٩٩٥) (٧٢)، "جايشى" Jayashree (٢٠٠٣) (٧٣) .

- توصلت نتائج الدراسات المرتبطة أن للانتباه أثر إيجابى فى رفع كفاءة المستوى الرقمى وتحسين مستوى الأداء المهارى ومنها دراسة "صفاء محمد جابر" (١٩٨٥) (٣٠)، "مصطفى حسين باهى" (١٩٨٩) (٦٠)، "فاطمة النبوية محمد" (١٩٩٠) (٤١) "نادية أحمد الدرديرى" (١٩٩٠) (٦٤)، "صديقة محمد محمود" (١٩٩٠) (٢٩)، "أحمد محمود إبراهيم" (١٩٩٢) (٥)، "مها على عبده" (١٩٩٤) (٦٣)، "أميرة جمال الدين" (١٩٩٥) (١٣)، "أحمد أحمد خليل" (١٩٩٥) (١)، "هالة نبيل السيد" (١٩٩٥) (٦٥)، "عماد عبد الحميد موسى" (١٩٩٦) (٣٨)، "بديعة على عبد السلام" (١٩٩٨) (١٤)، "عصام أحمد حلمى" (١٩٩٨) (٣٧)، "سمية محمد منصور وليلى عبد الباقي شحاته" (٢٠٠٠) (٢٦)، "جمال رمضان موسى" (٢٠٠١) (١٨)، "محمد أحمد إبراهيم" (٢٠٠١) (٤٣)، "هشام محمد أنوار" (٢٠٠٢) (٦٦)، "ليبود وستيفين وجريج" Lippold, stephen, graig (١٩٨٦) (٧٤)، "وديوى وآخرون" Dewey (١٩٨٩) (٧١)، "وجيفرى وستيفن" J. and stephen (١٩٩٠) (٨١)، "فيتيا" Vietta

(١٩٩١)(٨٢)، "ويلسن وكيرر" Wilson, kerr (١٩٩١)(٨٣)، "بابا نيكولا"  
papaniokaou (١٩٩٣)(٧٨)، "أدمونسون" Edmundson (١٩٩٥)(٧٢)،  
Jayashree (٢٠٠٣)(٧٣) "جايشي"

- توصلت نتائج الدراسات المرتبطة أن لتركيز الانتباه أثره الإيجابي في رفع  
كفاءة المستوى الرقمي ومستوى الأداء المهاري ومنها دراسة "عويس على  
الجبالي" (١٩٨٤)(٣٩)، "حافظ عبد المنعم سرايا" (١٩٨٧) (٢٠)، "محمد بطل  
عبد الخالق، عبد الرحمن أحمد ظفر" (١٩٩٠) (٤٧)، "أكرام محمد أنيس" (١٩٩٠)  
(١١)، "أميرة جمال الدين" (١٩٩٥) (١٣)، "جمال رمضان موسى"  
(١٩٩٥)(١٧)، "عماد عبد الحميد موسى" (١٩٩٦) (٣٨)، "مصطفى عبد السلام  
العمرى" (١٩٩٨) (٦١)، "محمد محمود كمال" (٢٠٠٠)(٥٣)، "عبلة عبد الشافي  
مصطفى" (٢٠٠٠) (٣٥)، "محمد عمرو أحمد" (٢٠٠١)(٥٢)، "ماجد عبد الله  
النجار" (٢٠٠٤) (٤٢)، "أحمد فاروق أحمد" (٢٠٠٥)(٤)، "كروسمان"  
Crossman (١٩٨٤)(٧٠)، "رفيف، نابل" Raviv, Nable (١٩٨٨)(٧٩)،  
Bergandi (١٩٩٠)(٦٨)، "بيكوز" Beckwith (١٩٩٠)(٦٧)،  
Kauashree (٢٠٠٣)(٧٣) "جايشي"

### - الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

تري الباحثة أن هذه الدراسات في مجملها قد ساهمت في إلقاء الضوء

على تحديد الأسس الهامة لهذا البحث مثل:

- تحديد موضوع البحث الحالي والهدف منها .

- تحديد المنهج العلمى المناسب لطبيعة البحث الحالى .
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها .
- ساعدت فى بناء فروض البحث الحالى .
- أسهمت هذه الدراسات فى تحديد أبعاد ومحتوى البرنامج المقترح للانتباه .
- تحديد مدة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة .
- تحديد وسائل جمع بيانات البحث الحالى .
- تحديد اختبارات الانتباه المناسبة لطبيعة الأداء فى سباقى ٥٠ م، ٧٥ م عدو .
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف البحث الحالى .