

تأثير تمارين حركية بتتالي المثيرات في تطوير سرعة الاستجابة وتحسين بعض مظاهر الانتباه لدى طلاب المدارس الابتدائي

م. غدير نضال العامور
كلية العلوم السياسية
جامعة النجاح الوطنية/ فلسطين
07810282620

أ.د. لييب زويان مصيخ
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الأنبار/ العراق
Bnalzwayan2003@gmail.com

مستخلص البحث:

اللياقة البدنية والحركية أصبحت هدفاً لتحقيق وتطوير صحة الإنسان من أجل حياة أفضل وذلك بتحسين المستوى البدني الذي يعد من أهم أهداف التربية الصحية لإرتباطة الإيجابي بالعديد من الافعال الحيوية كالصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية التي لها الدور الاساسي في العمل البدني واداء المهارات الحركية في الالعاب الرياضية التي يمارسها الرياضيون كافة ولكون شريحة الاطفال تعد المحطة الاولى للبدء في الممارسة ووضع حجر الاساس للانطلاق في العمل التدريبي فلا بد من الدراسة والبحث في وضع التدريبات المناسبة للمراحل العمرية الاولى للارتقاء باداء الحركات البدنية ولافعال الحياتية. وتكمن أهمية البحث بأن الحركات البدنية تعد المرتكز الاساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية سواء للتخصص في المجال الرياضي أو من أجل الممارسة الصحية الشخصية ويعتبر إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى يتمكن من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه، ولا بد من وضع مناهج تدريبية تعمل على رفع المستوى الحركي للاطفال، وذلك من خلال اعداد تمارين بدنية تعتمد على الانطلاقات وتغيير الاتجاهات باستخدام مثيرات متتالية لرفع مستوة القدرات الحركية والاستجابة وتطوير بعض مظاهر الانتباه لما لها اهمية في اداء الحركات عند البدء في تعلم وادراك اساسيات الالعاب الرياضية لدا الاطفال .

الكلمات المفتاحية: المثيرات - الاستجابة - الانتباه.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث :

1-2 مقدمة البحث وأهميته:

تعد اللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد وإن تحسن مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من أهم أهداف التربية البدنية لما لها من إرتباط إيجابي بالعديد من المجالات الحيوية حتى يتمكن من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه، وذلك لإرتباطها بالصحة الشخصية والقوام، لذا تعمل الدول المتقدمة على تنميتها بين أفراد المجتمع وبخاصة في المراحل العمرية المبكرة وخاصة مراحل الدراسة الابتدائية وهي أحد الأبعاد الهامة في اللياقة الشاملة والتي تتضمن دورها الجوانب البدنية والصحية والعاطفية والاجتماعية والعقلية والنمو البدني، وفي مجال التحصيل العلمي فقد أثبتت الدراسات وجود علاقة طردية بين الذكاء وعناصر للياقة البدنية كالتوازن والرشاقة والدقة والاستجابة فضلا عن إنها تساهم في تطوير الفرد من الناحية الاجتماعية التي تعد عامل أساسي يصاحب نمو الفرد ولأن اللياقة تتيح للفرد إكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد على تكوين شخصيته ، كما يشير بأنها تعمل على الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وإستطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة، دون إجهاد وأصبحت بمثابة مطلباً أساسياً للفرد في مواجهة الخطورة

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
27-28 حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

الناجمة عن قلة الحركة، الأمر الذي يؤدي إلى إنتشار العديد من الأمراض كالسكري وأمراض القلب وضغط الدم وأمراض الجهاز التنفسي والكلية وما تصاحبه من اوجاع وآلام، اللياقة البدنية أصبحت هدفاً لتحقيق وتطوير صحة الإنسان من أجل حياة أفضل. وتكمن أهمية البحث بأن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية سواء للتخصص في المجال الرياضي أو من أجل الممارسة الصحية الشخصية وتعتبر إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى تمكنه من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه وذلك لإرتباطها بالصحة والشخصية والقوام لذا لا بد من الاهتمام لهذا الجانب من خلال استخدام التمارين البدنية والادراكية لرفع مستوى سرعة الاستجابة الحركية وتطوير العمليات العقلية من خلال رفع مستوى بعض مظاهر الانتباه باستهداف الفئات العمرية المبتدئة والتي تمثلت في تلاميذ المدارس لغرض رفع العمليات العقلية من ادراك وسرعة الحركة والانتباه نحو المثيرات التي قد تتطلب استجابات سريعة .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحثان في مجال والتدريس ولاشراف على مشاهدة الطلبة اثناء التطبيق لاحضا قلة استيعاب وانتباه بعض التلاميذ في المدارس فضلا عن ضعف في القدرات البدنية والحركية في الاداء بشكل عام، مما يعيق عملية الاداء المهاري بشكل جيد، لذا رتأى الباحثان الى استخدام تمرينات حركية باستخدام بعض المثيرات بشكل متتالي بالتركيز على سرعة الاستجابات الحركية والانتباه الى تلك المثيرات من خلال تطبيق تلك التمارين على عينة من تلاميذ المدارس الابتدائية باعمار 9-11 سنة.

1-3 هدفا البحث :

- التعرف على تاثير التمرينات الحركية بتتالي المثيرات في رفع مستوى سرعة الاستجابة لدى تلاميذ المدارس باعمار 9-11 سنة .
- التعرف على تاثير التمرينات الحركية بتتالي المثيرات في رفع مستوى بعض مظاهر الانتباه لدى تلاميذ المدارس باعمار 9-11 سنة .

1-4 فرضية البحث:

- 1-5 هنالك فروق دالة احصائيا في مستوى سرعة الاستجابة وبعض مظاهر الانتباه لدى تلاميذ المدارس باعمار 9-11 سنة .

1-6 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب الابتدائية باعمار 9-11 سنة في المدارس بغداد الكرخ الثانية والبالغ عدد هم 20 تلميذ

- 1-5-2 المجال المكاني: الساحة الخارجية لمدرسة القدس الابتدائية

- 1-5-3 المجال الزماني: المدة الزمنية من 10/11/2019 ولغاية 10/2/2020

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
27-28 حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

الباب الثاني

2-1 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-2 منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإسلوب القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة لملائمته وطبيعة البحث.

2-3 عينة البحث :

تكون عينة البحث من (20) تلميذ، تم إختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والذين لا يمثلون الفرق المدرسية وليس لديهم أي نشاط رياضي في الصف المدرسي ويشكلون 60% من مجتمع الاصل والبالغ ، والجدول (1) يبين خصائص العينة من حيث الطول والوزن والعمر .

جدول (1)

يبين خصائص عينة الدراسة من حيث الطول والوزن والعمر

الأرقام	المتغير	الوسط الحسابي	الإحتراف المعياري
1	الطول / سم	115	1.86
2	الوزن / كغم	35	1.23
3	العمر / سنة	10	0.93

2-5 إجراءات البحث الميدانية:

قام الباحثان بإعداد منهاج تدريبي يهدف إلى تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتطوير الانتباه ، بحيث يتم تطبيقه بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الإسبوع مدة الوحدة التدريبية 35 دقيقة ويمتد لثمان أسابيع مع بداية الكورس الثاني للعام الدراسي 2019- 2020 والملحق (1) يمثل المنهاج التدريبي، وفي اليوم الأول قام فيرق العمل المساعد* بإجراء الاختبارات وتم إعادة نفس الاختبارات في اليوم الأخير من تنفيذ المنهاج للقياس البعدي.

2-6 الاختبارات المستخدمة في البحث(1)(2)

2-6-1 اختبار سرعة الاستجابة الحركية

الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية بمثير بصري .

طريقة الاداء : يقف المختبر امام الجهاز وجانباً بمسافة (30 – 40 سم) تقريباً وعند سماع الصافرة او الایعاز من قبل القائم على الاختبار يقوم باحتياز الجهاز وقطع التحسس الضوئي الذي سوف يعطيه اشارة بصرية الى احدى الالوان الاربعه (الأضوية) ويقوم المختبر بمس ذلك اللون بواسطة ضاغط التوقف حسب اللون المستهدف والمثبت على قمع والعودة من امام الجهاز مرة اخرى ويكرر الاداء ست مرات بحسب زمن كل تكرار على حدى وذلك باستخدام مؤقت الكتروني موجود في الجهاز يبدأ باحتساب الوقت الكترونياً من لحظة اعطاء الایعاز ويتوقف العد عند مس القمع

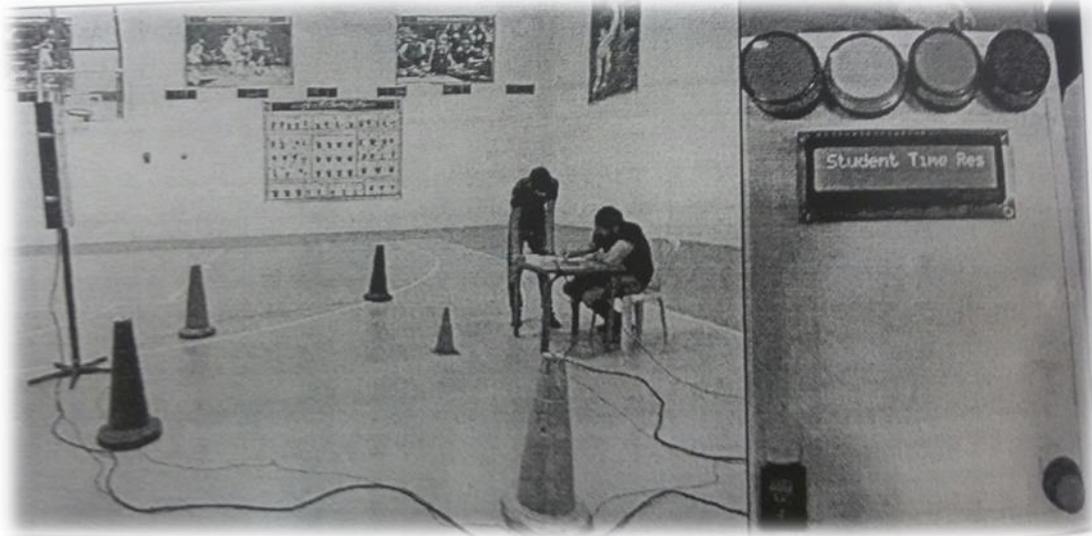
(1) ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الاول، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة ، 1989.

(2) نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981 .

* د. طارق علي يوسف ، فراس طة

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

- ويستخرج زمن الاستجابة الحركية لكل مختبر بأخذ وقت افضل محاولة من المحاولات الثلاث علما ان المسافة بين الجهاز والاقماع وبين قمع وآخر هي (2) م ، شكل (1) شروط الاداء :
- يقف المختبر امام الجهاز ويركز انتباهه الى الشخص القائم على الاختبار الذي سوف يقوم بإعطائه ايعاز البداية .
 - يقوم الشخص القائم على الاختبار بتسجيل زمن كل لمسة لاستخراج الوقت المستغرق خلال 6 لمسات .
 - تعاد المحاولة للمختبر فقط في حالة الاصابة او السقوط بعد مدة راحة كافية .
- طريقة التسجيل : يحسب زمن اللمسات الـ (6) كل لمسة على حدى وياخذ زمن افضل محاولة .



شكل (1) يوضح جهاز سرعة الاستجابة الحركية

2-6-2 اختبارات مظاهر الانتباه¹

اولا : اختبار تركيز الانتباه

- وصف الاختبار

وهذا الاختبار قدمته دورثي هاريس (1984)* وقام بتعريبه محمد حسن علاوي، فكان اختبار شبكة التركيز يمكن ان يساعد في حسن اختبار اللاعبين الذي يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة افضل. ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب ان يضع علامة (/) على اكبر عدد ممكن من الارقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي او الاخصائي النفسي الرياضي على الشكل

¹ احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياسات في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف 1978.

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

الموضح بالصفحة التالية ويفضل ان يكون الرقم المحدد اقل من الرقم (65) مع مراعاة ان تتابع الارقام بطريقة متتالية.

فمثلا عند تحديد رقم البدء بالرقم (17) فينبغي على اللاعب ان يقوم بوضع شرطة (/) على الرقم (18) ثم الرقم (19) ثم الرقم (20) وهكذا وعدم محاولة وضع (/) على الرقم (19) اولا ثم الرقم (18) ثانية. ومما لاشك فيه ان اللاعب الذي يسجل عددا اكبر من الارقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز افضل.

ويمكن استخدام هذا الاختبار عدة مرات مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد في كل مرة تالية. كما يمكن تغيير ارقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان ارقامها حتى لا يتعود اللاعبون على حفظ وتذكر مكان الارقام.

ويراعى ان تكون جميعها مكونة من عددين مثل (01)، (02) وهكذا، كما يمكن اجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الاداء امام الزملاء او باضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه وكما موضح في ملحق (2).

● **ثانيا: قياس حدة الانتباه**

● **الادوات :** استمارة تحتوي على(660) دائرة على شكل حلقات غير متصلة ويكون اتجاه الفتحة مختلف بنسبة 1:8 وهذه الحلقات تشبه بشكل كبير حلقات كشف حدة البصر، ويقوم المختبر بالتأشير على الحلقات المطلوبة ملحق (2).

● **التسجيل :** تحسب عدد الحلقات المؤشرة بعد الاشارة بالبدء في تأشير الحلقات ذات الاتجاه الواحد وفق زمن محدد، وحسب المعادلة الاتية:

$$S = \frac{358.8 - 2.807n}{T}$$

حده الانتباه= S / عدد العلامات الخطأ والتي لم تشطب = n / الزمن المستغرق= T

ثالثا: اختبار ثبات الانتباه

وصف الاختبار هو استخدام نفس الاسلوب الذي استخدم على الاستمارة في اختبار تركيز الانتباه ويكون زمن الاختبار دقيقتان، ثم يستخرج صافي نتائج الانتباه ويكون وفق المعادلة الاتية :
عدد الارقام المشطوبة الصح - عدد الارقام المشطوبة الخطأ

عدد الارقام المشطوبة الصح - عدد الارقام المنسية
* 10
بحيث كلما زاد الثبات زاد مستوى لدى اللاعب

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28-27 حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

الباب الثالث

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج إختبارات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث:

هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القياسين القبلي والبدي ولغرض التأكد من الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبدي، وتم حساب الفرق في المتوسطين، ونتائج الجدول (2) تبين ذلك.

جدول (2)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبدي ومقدار الفرق للإختبارات

ت	المتغيرات	الوحدة	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق في المتوسط	قيمة ت	مستوى الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	سرعة الاستجابة	زمن	12.10	4.70	14.60	27.50	4.56	4.67	معنوي
2	حدة الانتباه	مرة/د	40.50	7.42	47.85	46.30	3.77	5.29	معنوي
3	تركيز الانتباه	مرة/د	35.85	3.10	43.80	32.91	5.12	5.24	معنوي
4	ثبات الانتباه	مرة/د	25.35	2.30	33.40	22.51	5.32	5.44	معنوي

القيمة الجدولية = 1.96

يتبين من نتائج الجدول (2) وجود تطور وتحسن إيجابيين ملحوظين في مستوى تطور مستوى سرعة الاستجابة الحركية ومظاهر الانتباه بين القياسين القبلي والبدي ولصالح القياس البدي، وبلغت متوسطات الفرق بين القياسين القبلي على التوالي (5.12، 3.77، 4.56) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (4.67، 5.29، 5.24) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على تطور مستوى سرعة الاستجابة ومظاهر الانتباه وذلك من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثان.

3-3 مناقشة النتائج :

من خلال عرض وتحليل الجدول رقم (2) تبين ان همالك تطور ملحوظ في مستوى سرعة الاستجابة الحركية الخاصة بالمنهاج من خلال نتائج بين القياسين القبلي والبدي ولصالح القياس البدي، وهذا ما يظهره إنخفاض قيمة خطأ في القياس البدي، وهذا ما تظهره النسب في التغيير.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (عماد صالح عبد الحق 2007)⁽¹⁾

(أحمد بني عطا وآخرون ، 2006)⁽¹⁾، حيث أشاروا إلى أن التحسن في القدرة على التقدير الجيد لمتغيرات الإدراك الحس حركي يعزى إلى كون الطلاب المتدربين على اللياقة البدنية يستخدمون

(1) عماد صالح عبد الحق : أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك، جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ،

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسوم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

جزيئات القوة ويتعلمون توزيع القوة والجهد ، وأزمان بذلهم للجهد والمسافات التي يقطعها الجسم أثناء بالتدريب البدني، فهم يحسنون هذه المتغيرات ، مما يساعد على تنمية قدراتهم الادراكية ويبين الباحثان من خلال النتائج المبينة في الجدول (2) أن تطور مستوى يعود إلى فاعلية المنهاج المستخدم الذي تم اعادة من قبل الباحثان كان ذو فاعلية جيدة في رفع مستوى الاداء لدى طلاب المدرس، كما ويرى الباحثان أن الانتباه والإدراك والمرتبط بشكل رئيسي بالجهاز العصبي المركزي ، يُعد من أهم نتائج عمليات المخ التي لها علاقة بالمعرفة والعمليات العقلية المتمثلة بالانتباه والإدراك والإحساس والإبصار وبالتالي فإن هذه العمليات هي المحاور الرئيسية للتنظيم المعرفي للفرد الرياضي باعتبار أنه من الصعب على الفرد تصور سلوك حركي في غياب أحد هذه المحاور الرئيسية ، فإن دراسة بعض أنواع الإحساس سواء أكانت منفردة أو مجتمعة تُعدُّ ضرورية للانتباه وللإدراك. ولاهمية الانتباه الذي يبا من المثير عبر الحواس عبر مرحلة الإحساس، يتم نقل المثير من حالة واقعية طبيعية إلى داخل الفرد وفي صورة حسية معرفية - وتعني مرحلة الإحساس تحتوي على معلومات من المثير الذي عرض على الفرد مثل 10 وحدات من المعلومات مرت في مرحلة الإحساس والمعلومات تختزن لفترة قصيرة جدا لا تتعدى أجزاء من الثانية في مخزن، ثم يأتي المرشح مثل الفلتر فتمر جزء من المادة وجزء آخر لا يمر لفترة التوقف هي فترة ترشيح أي أن جزء منها يبقى وجزء يمر والذي يتحكم في المرور عوامل التركيز والاهتمام ويمر الجزء إلى مرحلة التعرف أي الإحساس به لكن لا يتعرف عليها وفي مرحلة التعرف تتحول الإحساسات في مراكز التذكر ذاكرة حسية طويلة المدى يخترنها الفرد ويتم تحويل الإحساسات إلى رموز و صور ذهنية. ولأننا نتعامل مع مخازن تتعامل بشكل رمزي ويتم التعرف على المثيرات بشكل أولي، أي أن التعرف هنا تكون معلومة أولية ليست محسوسة قد يكون فيها خزن لكن توجد معلومة وصلت لهذه المعرفة يعاد تناول المعلومة في المرحلة الثالثة ويتم إعادة النظر في المعلومة التي تعرفنا عليها في المرحلة الثانية ثم اختيار الاستجابة وهذا هو مراحل مرور المعلومات عبر المثير والاستجابة والاستجابة هنا تعني تمام الانتباه ولا يختص بتفكير أو تذكر اذ كان للتمرينات المعدة الاثر الكبير في تطوير عناصر الانتباه .

الباب الرابع

4- الإستنتاجات والتوصيات :

1-4 الإستنتاجات :

- 1- هنالك تطور في مستوى سرعة الاستجابة الحركية من خلال للمنهاج المستخدم .
- 2- هنالك تطور في مستوى مظاهر الانتباه من خلال المنهاج المستخدم .
- 3- قلة الأخطاء والتقدير مي مستوى حدة وتركيز الانتباه بعد استخدام المنهاج المقترح.
- 4- هنالك تطور في مستوى اتقان الحركات والانتباه ومعرفة وفهم الحركات بشكل اسرع لدة طلاب المدارس.

2-4 التوصيات :

- 5- التركيز على تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية لدى طلاب المدارس
- 6- وتطوير مظاهر اخرى من مظاهر الانتباه لد طلاب المدارس.
- 7- التركيز في البحوث على الفئات العمرية المبتدأة كونهم جيل المستقبل
- 8- إجراء دراسة مشابهة لمعرفة أثر تطوير بعض متغيرات الانتباه والإدراك و الأداء المهاري في الالعب.

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

المصادر

- أحمد بني عطا وآخرون : مستوى الإدراك الحس حركي نسبة إلى مستوى إنتاج القوة العضلية في بعض الإختبارات البدنية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (3) ، جامعة البحرين ، مملكة البحرين، 2006 .
- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياسات في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف 1978.
- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الاول، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة ، 1989.
- عماد صالح عبد الحق : أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك، جامعة النجاح الوطنية ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، 2007 .
- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج1، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981 .

**The effect of moves exercises by sequence of stimuli in developing
response speed and improving some aspects of attention among primary
school students**

Prof. Dr. Labeeb Zouyan Moseekh **M.Ghadeer Nidal Al-Amour**
Faculty of Physical Education Faculty of Political Sciences
and Sports Sciences
Anbar University/ Iraq 2022 AL-Najah National University/ Palestine
Bnalzwayan2003@gmail.com
07810282620

Abstract:

This study aims for children at finding out the impact of a Repetition remove on developing the kinetic sensory perception of Baghdad Schools for the academic year 2018-2019, where, (20) Beginner in Schools have been subjected to this training program. The researchers utilize the empirical method depending on the prior and post measurement for one group in order to determine the range of the physical fitness program effectiveness on developing some of the Speed of motor response and Atintion. The results show that the conducted program actively affected on the sense of the muscular grip, of time, and of distance which contributes at improving the student's physical fitness level, as well as, at developing the Speed of motor response and Atintion Moreover, the results also show the decreasing of assessment fault of these variables of the sample. The researchers recommend the necessity of emphasizing the importance of physical fitness before the starting the motor skills and using the proposed program for developing the Speed of motor response and Attention for children.

Key Words: Stimuli – Attention- Response .

الملحق (1)

التمرينات المعدة

- التمرينات المعدة : تهدف إلى تنمية وتطوير سرعة الاستجابة الحركية ومظاهر الانتباه وكذلك العناصر البدنية والحركية وكما يلي :-
- بدا الإحماء (10) دقائق. الراحة بين تمرين واخر 1.5 دقيقة
1. مع الإشارة الانطلاق الى الشاخص المحدد من مجموع شواخص 3دقائق
 2. الحبل بالتناوب بين القدمين 1.5 دقيقة.
 3. الجري بين خطوط الساحة و التوقف مع الإشارة ثم الانطلاق عكس الإشارة لاكثر من مرة 4 دقيقة.
 4. جري لمسافه ثم مشي لمدة ثم استناد امامي ثم لانطلاق عكس الاتجاه اربع تكرارات 3 دقيقة .
 5. تقليد حركات الزميل 2 دقيقة
 6. لمس الخطوط الجانبية لمعب الكرة الطائرة و التوقف مع الاشارات باقل زمن.
 7. مع الإشارة جلب الكرات الملونة 3 دقائق.
 8. السير على الخط الجانبي للمعب دون النظر للأسفل مع التقاط الاكرات لا على الاتعيين 3 دقائق.
 9. الركض خلف الزميل للمسة 1-3 دقيقة.
 - 10.التقاط كرات محددة من بين الكرات الملونة.
 - 11.جلب الكرات المرمية من الخلف.
 - 12.الانطلاق مع اشارة اليد ثم عكس الاشارة.

ملحق (2)

استمارة اختبار مظاهر الانتباه

مقياس الانتباه - الاسم (لمن يرغب) :- السن :- نوع الرياضة التي تمارسها :- النادي :-
سنوات ممارسة اللعبة :- المستوى الرياضي مركز شباب () (درجة أولى) () (منتخبات) ()
اختبار شبكة تركيز الانتباه يستخدم قدرة اللاعب على تركيز انتباهه وخاصة قبل الاشتراك مباشرة
في المنافسة الرياضية وخاصة الرياضات التي تتطلب بالدرجة الأولى تركيز الانتباه منذ اللحظة
الأولى .ومدة الاختبار دقيقة واحدة يطلب من اللاعب أن يضع شرطه (/) على أكبر عدد ممكن من
الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي أو الأخصائي الرياضي ويفضل أن يكون
الرقم المحدد أقل من الرقم 65 مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية. مثال: عند تحديد رقم
البدا بالرقم 17 فينبغي على اللاعب أن يقوم بوضع شرطه (/) على الرقم 18 ثم الرقم 19 ثم
الرقم 20 وهكذا وعدم محاولة وضع شرطه (/) على الرقم 19 ثم الرقم 18 ثانية. [اختبار شبكة
تركيز الانتباه تصميم دورثي هاريس وتعريب محمد حسن علاوى.

49 86 18 70 28 60 92 04 97 90 31 57 29 33 84 27 51 78 59 52 13 85 61 55
82 89 47 35 17 10 42 62 34 76 87 71 95 98 81 01 46 88 00 32 96 65 39 80 77
41 66 20 40 53 79 05 22 54 74 58 14 91 02 44 67 93 11 07 43 72 94 69 56 48
73 21 23 16 37 25 19 12 63 50 09 64 08 38 30 36 45 83 24 06 68 99 75 26 15
03

التصحيح: يتم إحصاء الأرقام التي قام اللاعب الرياضي بإحصائها بطريقة صحيحة في غضون
فترة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار ، ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة
وكما ارتفعت درجات اللاعب الرياضي كلما دل ذلك على قدرته العالية على تركيز.