

اثر تمرینات نوعیه فی تحسین الاستجابة الحركية و تركيز الانتباه لاداء السلسلة الحركية على عارضة التوازن

ا. د. سلام محمد حمزة الكرعائي

ا. م. د سعاد خيرى كاظم

م. م امال عبد الحمزة

suaadkhaiey@gmail.com

جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

الملخص :

يهدف البحث الى التعرف على تركيز الانتباه والاستجابة الحركية لدى الطالبات في الجمناستك الفني للعام الدراسي 2024_2025 .

- اعداد تمرينات نوعية وتطبيقها على الطالبات .
- التعريف على تأثير التمرينات في تحسین تركيز الانتباه والاستجابة الحركية في اداء السلسلة الحركية على عارضة التوازن .

اما فرض البحث_ هناك تأثير ذو دلالة معنوية للتمرينات النوعية في تركيز الانتباه والاستجابة الحركية في اداء السلسلة الحركية على عارضة التوازن لطالبات .

استخدم الباحثين المنهج التجريبي ومجتمع بحثها من طالبات المرحلة الثالثة جامعة بابل كلية التربية البدنية وعددهن (18) طالبة، اعتمدت الباحثين الجهاز (تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية) المصمم لقياس القدرات العقلية (سرعة الاستجابة وتركيز الانتباه) والمصمم وفق اجراءات التصنيع الالكترونية والكهربائية . اذ يقيس هذا الجهاز العمليات العقلية وفق دوائر الكترونية . وأظهرت النتائج اثرت التمرينات النوعية في تركيز الانتباه لدى الطالبات . وتطور مستوى الاداء والزمن لسرعة الاستجابة الحركية لدى الطالبات وتطور مستوى اداء السلسلة الحركية على عارضة التوازن لطالبات . وتفاعل الطالبات مع جهاز قياس القدرات العقلية (تركيز الانتباه - سرعة الاستجابة) بصورة جيدة . واوصى الباحثين بتطبيق التمرينات على فئة اخرى . وضرورة الاستفادة من التمرينات النوعية وتطبيقها

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد رياضة الجمناستك الفني واحدة من الالعاب الفردية التي اخذت في الانتشار وشغلت حيزاً واسعاً لدى محبيها ومشجعيها ومتابعيها شأنها شأن الالعاب الاخرى . وفي رياضة الجمناستك الفني نرى ان الطالبات يتميزن باداء مهاري عالي ويمكن القول ان هذا يعزو الى التطور في العمليات العقلية والحركية .

ان الاهتمام بالنواحي العقلية يجعل من الطالبة ان تظهر على مستوى عالي يمكن من خلاله اداء الواجبات البدنية والخطوية والمهارية بما يناسب مع ما يريده المدرب اثناء اداء المهارات الحركية . ومن هذه العمليات العقلية تركيز الانتباه والاستجابة الحركية اذ يكون له دور كبير في معرفة مجريات الاداء الفني وما يحيط بالطالبة من الظروف التي يمكن ان تدركها وتستفيد منها الطالبة .

اضافة الى الاستجابة الحركية لان متغيرات الاداء في الجمناستك الفني متغيرة ومتعددة ومن الضروري جداً ان نهتم بسرعة الاداء الحركي والاستجابة . لما له من دور كبير في اداء المهارات الحركية ومن هنا تكمن اهمية البحث في ان تغير

مواقف الاءاء المهاري واحواء على العءىء من المهارات الحركية كل هءه تتطلب منا ان نعمل على تطوير تركيز الانتباه والاستجابة الحركية للاستمرار بالاءاء نفسه طول مدة التدريب .
وهو ما ءفع الباحثين الى محاولة ايجاد جزء من الحلول في تطوير متغيرات البحث (تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية والسلسلة الحركية على عارضة التوازن لطالبات) .

2-1 مشكلة البحث :

ان عوامل نجاح الاءاء متعددة وكثيرة وخصوصاً المستويات العليا لان ذلك يفرض محاكاة للعمليات العقلية لءى الطالبات في الجمناستك الفني ذلك لظروف اللعبة كونها تميز بظروف خاصة تسبب ضغط كبيراً على الطالبة اثناء الاءاء وهو ما ارتأت الباحثين دراسة تركيز الانتباه والاستجابة الحركية والعمل على تطوير مستوياتها بما يتناسب مع متطلبات الاءاء للسلسلة الحركية على عارضة التوازن لطالبات المباشر من خلال اعداد ترمينات نوعية تساهم في رفع واقع تركيز الانتباه والاستجابة الحركية واءاء السلسلة الحركية على عارضة التوازن لءى الطالبات في الجمناستك الفني .

3-1 اءءاف البحث :

يهدف البحث على :

● التعرف على تركيز الانتباه والاستجابة الحركية لءى الطالبات للعام الدراسي 2025_2024

- اءءاء ترمينات نوعية وتطبيقها على طالبات .
- التعرف على تأثير الترمينات في تركيز الانتباه والاستجابة الحركية والسلسلة الحركية على عارضة التوازن لءى الطالبات. في الجمناستك الفني

4-1 فرض البحث :

- هناك تأثير ذو دلالة معنوية للترمينات النوعية في تركيز الانتباه والاستجابة الحركية والسلسلة الحركية على عارضة التوازن للطالبات في الجمناستك الفني.

5-1 مجالات البحث :

5-1-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للموسم الدراسي 2025_2024

5-1-2 المجال الزماني : للمدة من 10/2/2024 ولغاية 20/4/2025

5-1-3 المجال المكاني : القاعة الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل .

3- منهجية البحث واءراءاته :

3-1 منهجية البحث:

استعمل الباحثين المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة الحالية لكون التجريبي يعد واحد من اءءق البحث العلمية في بحوث التربية الرياضية .

3-2 مجتمع البحث :

اختار الباحثين مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة جامعة بابل كلية التربية البدنية وءءءهن (18) طالبة وهو ما يمثل المجتمع الاصلى للبحث .

3-3 الاءهزة والاءوات والوسائل المستخدمة في البحث:

● الاءهزة :

- جهاز حاسوب (اللابتوب) .
- ساعة الكترونية .
- حاسبة الكترونية .
- جهاز سعيء هيثم لقياس تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة .

● الاءوات :

- كرات قدم صالات .
- صافرة .

- شواخص بلاستيكية .
- اقلام رصاص .
- الوسائل :
- الملاحظة .
- المقابلة .
- الاختبارات والمقياس .

4-3 الاجراءات الميدانية للبحث :

1-4-3 اختبار جهاز تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية :

اعتمد الباحثين الجهاز المصمم من قبل سعيد سليم (تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية) المصمم لقياس القدرات العقلية (سرعة الاستجابة وتركيز الانتباه) والمصمم وفق اجراءات التصنيع الالكترونية والكهربائية . اذ يقيس هذا الجهاز العمليات العقلية وفق دوائر الكترونية وبعدها وكان الغرض من استخدام هذا الجهاز كذلك التمرينات النوعية الخاصة من اجل معرفة مدى الاستجابة الحركية وتركيز الانتباه للطالبات في اداء السلسلة الحركية على عارضة التوازن ومعرفة مدى تأثير التمرينات النوعية لتطوير هذه المتغيرات والاستفادة منها في تطوير مستوى الطالبة .

2-4-3 آلية عمل الجهاز: (Mechanism Of Operation Of The Device)

هو جهاز محاك (Device Emulator) يستعمل لقياس سرعة الاستجابة وتركيز الإنتباه بوحدات الملي ثانية (ms) أي (1000/1) من الثانية وهذه الدقة العالية التي تمكنا من الحصول على نتائج حقيقية عند أداء الإختبار لكل لطالبة ويتكون الجهاز من الإطار (الهيكل) الخارجي وهو بار تفاع (220سم) وعرض (140سم) وعمق (140سم) قاعدته من الحديد بقياس (140×140سم) مغلقة بالثيل الاصطناعي ، مما يسهل عملية وقوف الطالبة أو المختبره داخله والتحرك بحرية في أثناء أداء الإختبار، ويوجد داخل الجهاز شاشة (LED) بقياس (50×100سم) وهي شاشة إعلان تركيبة المنشأ مثبتة على حامل ثلاثي يسهل حركة الشاشة بمرونة للأعلى والاسفل حسب طول الطالبة لكي يسهل رؤية الإختبار على الشاشة بحرية ويسر، ويوجد أسفل داخل الجهاز مناطق الركل التي تثبت بقاعدة الجهاز مقسمة على ثلاث مناطق (1-يمين ← أزرق)، (2-وسط ← أخضر)، (3-يسار → أصفر) ومثبتة بجانب كل قسم من هذه الأقسام (مناطق الركل) أشعة تحت الحمراء (IR) عبارة عن حساس (باعث ومستقبل) ويمثل الـ (IR) الكرة للمختبر في أثناء أداء الإختبار، ويوجد بجانب اليمين من الجهاز مقاييس التحكم من أزرار التشغيل والإطفاء وكذلك التحويل الى المدخرة أو التيار الكهربائي (AC-DC) ، وأيضاً يوجد شاشة الكريستال المعالج (4×20صف) التي تعرض من خلالها عدد المحاولات وأزمان الإختبار وعدد الخطط وكذلك تنزيل البيانات من طريق لوحة الأرقام الموجود (3×4صف) ، وكذلك (REST) من أجل التهيؤ للاختبار الثاني بعد خزن البيانات في ذاكرة الجهاز، ويوجد لجهة اليمين داخل الجهاز حساس ضوئي مسؤول عن المشتتات الصوتية المبرمجة في بوردة الاردوينو الثاني (Arduino) وهي عبارة عن أصوات الجماهير وكذلك هتافات وشعارات الجماهير وهذا الحساس يعتمد عمله على حركة الطالبة في أثناء أداء الإختبار من أجل أن يكون الإختبار أكثر دقة.

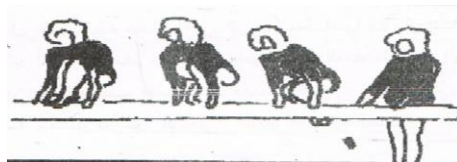
تقف الطالبة داخل الجهاز ونظرها للشاشة (LED) وقدهاها قرب مناطق الركل بشكل يستطيع أداء الإختبار بحرية من أجل الركل في المنطقة الصحيحة من مناطق الركل اضافة الى التأكد من مكان وقوف الطالبة في المكان الصحيح والذي يحدد في التجربة الاستطلاعية داخل الجهاز في أثناء أداء الإختبارات الثلاثة (حسب نوع الاختبار).

فمثلا اختبار تركيز الإنتباه هو عبارة عن ظهور ومضة ضوئية (وهي بمثابة المثير للطالبة) على الشاشة (LED) فالومضة قطري اليمين تعني الركل لجهة اليمين، والومضة قطري اليسار تعني الركل لجهة اليسار، وكذلك الومضة المستقيمة على شكل مربع وتعني الركل بالوسط في مناطق الركل خلال مدة زمنية اقصاها (2ثانية)، وأن لكل طالبة (3 محاولات) علماً انه يمكننا التحكم بعدد المحاولات وكذلك الأزمان حسب إمكانيات الطالبات.

وبعد الانتهاء من أي محاولة لاختبار تركيز الإنتباه يقاس عن طريق صحة أو خطأ الإختبار لتركيز الإنتباه فالمحاولة الناجحة لتركيز الإنتباه تظهر كلمة (GREAT) وتخزن بوقت، والمحاولة الخطأ تلقائياً لا يحسبها الجهاز (تهمل) ولا يكون لها وقت.

3-4-3 تحديد الأداء المهاري :

اعتمدت الدراسة على تحديد السلسلة الحركية على عارضة التوازن استناداً للمنهج المقرر لطالبات المرحلة الثالثة وكانت تتضمن السلسلة الحركية ثلاث خطوط يشمل الخط الأول :-
* الطلوع بالنهوض الزوجي (2 درجة) كما في الشكل (1)

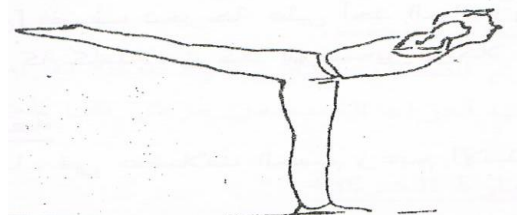


الشكل (1)

* دوران ونهوض حركة رشاقة (ثني ومد الذراعين والساقين إلى الأمام وإلى الخلف) سير متوازي إلى الأمام على الأمشاط
* دوران الجسم 2/1 دوره على الأمشاط (2/1 درجة) كما في الشكل (2)



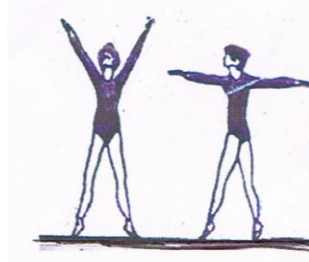
* ميزان أمامي (1 درجة) كما في الشكل (3)



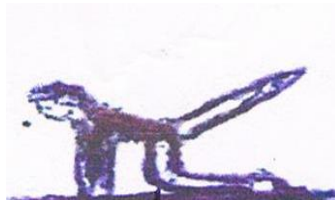
الخط الثاني يتضمن /* مرجحة الرجلين والذراعين إلى الأمام وإلى الخلف (2/1 درجة) كما في الشكل (4)



* تضمن ثلاث خطوات مع تغير اتجاه الجذع (1 درجة) كما في الشكل (5)

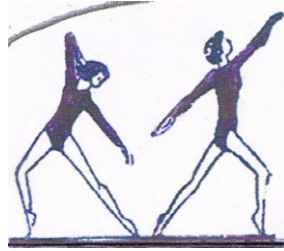


* ميزان ركبته ثم النهوض والدوران على رجل واحده 2/1 دوره. كما في الشكل (6)



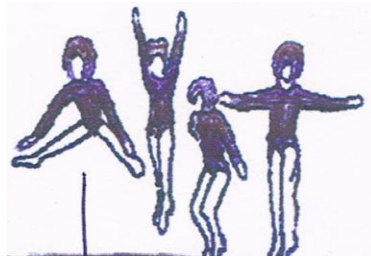
وتضمن الخط الثالث

* ثلاث خطوات رشاقة، ميزان بوضع الطعن (1 درجة) كما في الشكل (7)



الهبوط بالقفز المنحني فتحاً الموازي (هبوط نجمه) (1 درجة)

كما في الشكل (8)



- 3-4-4- تقييم مستوى الأداء للتشكيلة الحركية

بعد جمع استمارات الاستبانة والتي تم الإجابة عليها من قبل الطالبات وفي اليوم نفسه تم تقييم مستوى الأداء المهاري للتشكيلة الحركية لكل طالبة على عارضة التوازن من قبل لجنة خاصة من المحكمات * وهن مدرسات كلية التربية الرياضية للبنات في مادة الجمناستيك الفني إذ بلغ عددهن أربع محكمات تم التقييم من خلال استمارة التقييم التي أعدتها الباحثة لهذا الغرض أنظر الملحق (5) حيث تم توزيعها على المحكمات مثبت بها أسماء الطالبات ودرجة الأداء لكل مهارة وكانت الدرجة من عشره وذلك بحذف أعلى درجة وأوطأ درجة ومن ثم جمع الدرجتين الوسطيتين وتقسيمهما على 2)) لنحصل على الدرجة النهائية للتعرف على مستوى أداء الطالبات عن طريق المعادلة الآتية .

مجموع الدرجتين الوسطيتين

= درجة الطالبة

2

3-4-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثين التجربة الاستطلاعية في يوم 20/2/2024 الساعة العاشرة صباحاً في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في القاعة المغلقة .

من اجل الوقف على عدة امور وقد اجريت على (5) طالبات من الامور التي استفادت منها الباحثة هي :

- 1- زمن اداء الاختبارات .
- 2- التعرف على الية عمل الجهاز وكيفية تشغيله .
- 3- تفاعل الطالبات مع عمل الجهاز وكانوا متفاعلين جداً .
- 4- ترتيب اجراءات الاختبار .
- 5- اجراء اختبار لاداء السلسلة الحركية على عارضة التوازن.

3-4-6 الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحثين الاختبار القبلي في يوم الاحد الموافقة 18/2/2024 في تمام الساعة العاشرة صباحا على مجتمع البحث والبالغ عددهم (18) طالبة وفق الية التي اعتمدت بالتجربة الاستطلاعية

3-4-7 تطبيق التمرينات:

3-4-7-1 عدد التمرينات النوعية :

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث ذات العلاقة بموضوع البحث اعتمد الباحثين مجموعة من التمرينات النوعية من اجل تطبيقها على عينة البحث.

3-4-7-2 تطبيق التمرينات النوعية:

بعد اتمام التجربة الاستطلاعية وتهيئة التمرينات النوعية قام الباحثين بتطبيق التمرينات على عينة البحث وبواقع (2) وحدات تدريبية ضمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ولمدة (15) دقيقة لكل تمرين ولمدة (6) اسابيع ليصبح العدد (18) وحدة تدريبية وبهذا بلغت وحدة التمرينات (270) دقيقة لجميع التمرينات وبدأت التمرينات . (20/2/2024)

8-4-3 الاختبارات البعديّة :

بعد اتمام تطبيق التمرينات وانتهاء الفترة المخصصة لها قام الباحثين باجراء اختبارات البعديّة تحت الشروط والظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة ليتم على اساس النتائج التعرف على تأثير التمرينات من عدمه على مستوى الطالبات من تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية .

9-3 الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحثين الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- اختبار T للعينات المترابطة .

4- عرض ومناقشة وتحليل نتائج تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية والسلسلة الحركية على عارضة التوازن للاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث:

جدول (1)

القيمة الجدولية	الفرق بين الاوساط الحسابية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار
		±ع	-س	±ع	-س	
6.14	1.32	0.96	3.25	1.96	1.93	تركيز الانتباه
5.3	86.45	0.45	0.88	0.98	1.55	سرعة الاستجابة الحركية
2,78	3,06	1,56	7,25	1,06	4,19	السلسلة الحركية على عارضة التوازن

من بيانات الجدول (1) وبعد اجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة الخاصة بعينة البحث جاء الوسط الحسابي بقيمة قدرها (1.93) والانحراف المعياري بقيمة قدرها (0.96) الاختبار تركيز الانتباه في الاختبار القبلي وبعد اجراء التمرينات على عينة البحث اجراء الاختبارات البعديّة ليظهر لنا الوسط الحسابي بقيمة قدرها (3.25) وانحرافاً معيارياً (9.96) ومن هذه النتائج ظهرت الفروق بين الاوساط الحسابية بقيمة قدرها (1.32) . اما القيم المحسوبة التي ظهرت في الجدول اعلاه فقد تمت مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي قدرها (2.18) .

ويعزوا الباحثين هذه النتائج بنجاح التمرينات التي تعرض لها الطالبات وقد تم اجراؤها وفق منهجية تتناسب مع القدرات العقلية لطالبات الجمناستك الفني .

وقد اكد الباحثين ان التدريب المستمر على التمرينات نوعية يساهم في تعزيز تركيز الانتباه والذي يسهم في تقدير مصير الاداء لعلاقته بالتحكم الارادي .

وكما اشار عبد الستار جبار الضمد في ان " الاستثارة العالية او التنشيط العالي يسهم في تركيز الانتباه للطالبة لمدة قصيرة على عكس الاستثارة المنخفضة التي تؤثر على تركيز الانتباه وتضعف منه" ¹ . (1)

وبالعودة الى الجدول وملاحظة الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة الحركية في الاختبار القبلي جاء الوسط (1.55) والانحراف المعياري (0.98) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة قدرها (0.88) وانحرافاً معيارياً (5.45) وعند حساب الفرق بين الوسطين جاءت الفرق (86.45) صالح الاختبار البعدي .

وهنا تبين لنا ان التمرينات ساهمت بصورة واضحة على سرعة اداء الحركة الامر الذي ادى الى قلة الازمان من لحظة ظهور المثير الى لحظة الاداء .

وهنا جاء الدور المهم لتوقع الاستجابة الذي تطور عن طريق التمرينات للنوعية التي تعرض لها الطالبات .

¹(1) عبد الستار جبار الضمد : علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار الخليج للنشر ، 2010 ، ص155 .

وهنا يجب ان نؤكد على ان الطالبات يجب ان يستمرؤ بالاستجابة السريعة والبقظه الدائمة من اجل سرعة اتخاذ القرار الصحيح والمناسب هذه الامور تجعل الطالبة على ان يكون مهيناً من ناحية الوضع والتوقيت من الاستعداد ولاداء ملائم واستجابة صحيحة ودقيقة². (1)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- اثرت التمرينات النوعية في تركيز الانتباه لدى الطالبات .
- 2- تحسن مستوى الاداء والزمن لسرعة الاستجابة الحركية لدى الطالبات .
- 3- تحسن الاداء، الفني للسلسلة الحركية على عارضة التوازن لطالبات
- 4- تفاعل الطالبات مع جهاز قياس القدرات العقلية (تركيز الانتباه – سرعة الاستجابة) لصورة جيده .

2-5 التوصيات :

- 1- تطبيق التمرينات على فئة اخرى .
- 2- ضرورة الاستفادة من التمرينات النوعية وتطبيقها .

المصادر العربية

- 1- احمد عربي عودة : المدرب وعملية الاعداد النفسي ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع ، 2015.
- 2- ثناء عبد الودود عبد الحافظ وامتثال ذخير بحر : الانتباه التنفيذي والوظيفة التنفيذية ، ط1 ، عمان ، دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع ، 2016.
- 3- حامد سليمان حمد : علم النفس الرياضي ، ط1 ، دمشق ، دار العرب للدراسات والترجمة ودار نور للدراسات والنشر والترجمة ، 2012.
- 4- خالد محمد الحشوش : القلق عند الرياضيين ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013.
- 5- ديباك شوبر اورودولف اتانزي : الدماغ الخارق ، (محمد ياسر حسكي ، جمانة الاخرس) ، ط1 ، بيروت ، دار الخيال للطباعة والنشر .
- 6- سليمان عبد الواحد يوسف ابراهيم : صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية ، ط1 ، القاهرة ، اتيرك للطباعة والنشر والتوزيع ، 2010.
- 7- صالح محمد الزعبي وماجد محمد الخياط : علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار الراية للنشر والتوزيع ، 2011.
- 8- طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، ط1 ، الاسكندرية ، مؤسسة وعالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 9- عامر سعيد الخيكاني واخرون : علم النفس الرياضي ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2015 .
- 10- عبد الستار جبار الضمد : علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار الخليج للنشر ، 2010.
- 11- عبد العزيز حيدر الموسوي : التفكير وتعلم مهارته ، ط1 ، عمان ، الدار المنهجية للنشر والتوزيع ، 2016.
- 12- عفاف محمد عبد المنعم : القياس النفسي (قياس القدرات العقلية) ، ط1 ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 2004 .
- 13- علي عبد الرحيم صالح : علم النفس الوراثي ، ط1 ، عمان ، دار الصفار للنشر والتوزيع ، 2012.
- 14- علي عبد الرحيم صالح ونغم هادي حسين : الاسس الوراثية والعصبية للسلوك الانساني ، ط1 ، عمان ، دار هناء للنشر والتوزيع ، 2013 .

(1)² شيماء علي خميس ورائد عبد الامير عباس : سيكولوجية الكرة الطائرة ، ط1 ، النجف الاشرف ، D4 للطباعة والتصميم ، 2015 .

15- غازي صالح محمود واحمد عريبي عودة : اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي ، ط 1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013.

المصادر الانكليزية

- 1- Fai . Futsal devil open programmer : Strategic plan dor the development of futsal in Leland 2008 – 2011.
- 2- Herman’s, vic , Engle , rainier Futsal , technique , tactics , training UK : Meyer and meyererlag , 2011.
- 3- MILANOVIC , Z , et al : differences in agility performance Between futsal and docks sport since , Phil Adelphia , 2011 .
- 4- Robert . M . Nideffer and Roger . c . Sharpe , Attention . control training : NEWYORK printed in USA , 1979.
- 5-

الملاحق

ملحق (1)

اسماء الخبراء الذين اعتمدت الباحثة ارائهم لتحديد صلاحية مقياس الاستجابة الحركية

ت	الاسم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. عامر سعيد جاسم	علم النفس	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. هيثم محمد	علم النفس	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	ا. د حيدر عبد الرضا	علم النفس	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	ا. د امل سلومي	علم النفس	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	ا. د شيماء علي خميس	علم النفس	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)
التمرینات النوعية

- ت1/ تمرینات السرعة وتتضمن ماياتي:
 ا- الانطلاق السريع من وضع الوقوف لمسافة 10م.
 ب- الانطلاق السريع من وضع الوقوف لمسافة 20م.
 ج- الانطلاق السريع من وضع رفع الركبتين لمسافة 15م.
 د- الانطلاق السريع من أوضاع الوقوف والدوران والبروك ومن وضع الجلوس
 ومن وضع الاستلقاء على الظهر ومن وضع الانبطاح لمسافة 20-25م.

ت2: يقسم الطالبات إلى مجموعتين او ثلاث ويوضع إمام كل مجموعة شاخص على بعد 10 متر ، وبإشارة من المدرب ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة باتجاه الشاخص وبعد ان يدور حول شاخص ينطلق اللاعب الثاني من كل مجموعة وهكذا يستمر التمرين ,المجموعة الفائزة هي التي تنهي التمرين قبل غيرها.

ت3/ دائرة قطرها 10م, يقف في وسطها طالبة تحاول قطع الكرة التي يتبادلها 5 طالبات من فوق راسها, على ان تعاد الكرة من لمستين.

ت4/ دائرة منتصف الملعب, يجريان حولها فريقان, كل فريق يتكون من طالبتان يتبادل كل طالبة الكرة مع زميلتها عبر دائرة المنتصف.

ت5

ملعب مساحته 10م×10م, يحتوي على دائرة قطرها 4م, توضع في منتصفها كرة طيبة, وفي داخل الملعب فريقان , كل فريق يتكون من ثلاثة لاعبين يتنافسان بينهما من اجل إصابة هذه الكرة الطيبة , بشرط إنلايدخلا داخل الدائرة .

Summary:

The research aims to identify the attention focus and motor response among female students in artistic gymnastics for the academic year 2023-2024. The study involved preparing and applying specific exercises to female artistic gymnastics students, as well as assessing the impact of these exercises on attention focus and motor response.

The research hypothesis states that there is a statistically significant effect of the specialized exercises on improving attention focus and motor response among the female students in artistic gymnastics.

The researcher used the experimental method, and the study population consisted of 18 second-year female students from the College of Physical Education, University of Babylon. The researcher utilized a device