الانعزال البصري وأثره على أنجاز الأركاض السريعة

ا.م ضرام موسى عباس جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة Dhram.Abbas@ qu.edu.iq

استلام البحث : ٢٠١٨/٦/٥ قبول البحث :٢٠١٨/٦/٢٠

ملخص البحث

كان الركض قديما من أهم الســباقات التي تجري في الأعياد الاولمبية القديمة وتحضـــى باهتمام المتســابقين والمتفرجين ،وكانت تتم عملية بدأ السباقات عند الإغريق القدماء بالاصـطفاف خلف خط محفور في الأرض عند بداية المضـمار تطورت هذه الطريقة بعد ذلك إلى وضــع أعمدة عند خط البداية يقف بجوار كل عمود متســابق ،وقد اســتمرت عملية البدء العالي مدة طويلة حتى عام ١٨٨٨ ميلادية حيث استخدم العداء الأمريكي (تشـارلز) طريقة البدء المنخفض وذلك من خلال حفر حفرتين لارتكاز القدمين وفي عام ١٩٢٧ م اخترعت مكعبات البداية المستعملة الآن ،أما في الوقت الحاضـر قسـمت فعاليات الركض إلى قصيرة ومتوسطة وطويلة وامتازت الفعاليات القصيرة بالبداية بالركض المنخفض وعلى المتسابق أن يقدم أقصى سرعة لديه لتحقيق اقل وقت ممكن . و(يعتبر ســباق ١٠٠متر هو مقياس الســرعة الأولى بين كافة المســابقات عند ملاحظتنا للفارق الزمني بين عدائي المستويات العليا في العالم وعدائي الدرجة الثانية والتي تتراوح بين (٩,٩-١١) ثانية يتضح أهمية كل عشر من الثانية فإذا كان احد العدائين يقطع مسـافة ١٠متر في كل ثانية.وقد يختلف هذا العداء بمقدار هذا العشـر من الثانية بتجاوزه العدائين الآخرين من المستوى نفسه بمقدار واحد من هذا العشر من الثانية وهو فارق كبير من سباقات المستويات العليا. ومن هنا تأتي أهمية هذه المسابقة الحساسة التي لا يسمح للعداء بالتباطؤ أو التواني بصعوبة التعويض فيها ،وتكمن أهمية البحث في كونها محاولة للتعرف على أهمية الانعزال البصري للاعب ومدى تأثيره على نتيجة الأداء .

الكلمات المفتاحية :الانعزال البصري ، الاركاض السريعة ، الانجاز.

Abstract

Visual isolation and its effect on the achievement of rapid objects.

ASS. Prof Dhram Musa Abbas

Jogging was one of the most important races that took place in the old Olympic holidays and attracted the attention of the contestants and spectators. The process of starting the races when the ancient Greeks lined up behind a line engraved in the ground at the beginning of the track evolved this method then to put columns at the starting line stands next to each column Racer, The start-up process continued for a long time until 1888, when the American antagonist (Charles) used the low starting method by digging two holes to ground the feet and in 1927 invented the starting cubes used now, but at present the jogging activities are divided into short Medium and long and characterized by short events start with low running and the contestant to provide the maximum speed to achieve the least time possible. 100 metres race is is the first speedometer all competitions when observations of time difference between hostile upper levels in the world and second-tier runners ranging (11.9, 9) seconds, Illustrated the importance of every tenth of a second if one of the runners runs 10 meters in every second. This runner may vary by this tenth of a second by the other runners of the same level by one of the ten of the second decade is large difference of upper-level races. Hence the importance of this critical contest doesn't allow runner to slow or delay compensation and the importance of research as an attempt to recognize the importance of the optical isolation of the player and its impact on performance.

Keywords: optical isolation, rapid articulation, achievement.

١- مقدمة :

كان الركض قديما من أهم السباقات التي تجري في الأعياد الاولمبية القديمة وتحضى باهتمام المتسابقين والمتفرجين ،وكانت تتم عملية بدأ السباقات عند الإغريق القدماء بالاصطفاف خلف خط محفور في الأرض عند بداية المضمار تطورت هذه الطريقة بعد ذلك إلى وضع أعمدة عند خط البداية يقف بجوار كل عمود متسابق)(٥٣-٣:٢٧) ،وفي القرن الثالث قبل الميلاد كانت طريقة البداية تقتضي بأن يقف المتسابقون خلف حبل يرتفع إلى مستوى الوسط يتم إسقاطه على الأرض أبتداءأ بانطلاق المتسابقون .وقد استمرت عملية البدء العالي مدة طويلة حتى عام ١٨٨٨ ميلادية.حيث استخدم العداء الأمريكي (تشارلز) طريقة البدء المنخفض وذلك من خلال حفر حفرتين لارتكاز القدمين وفي عام ١٩٢٧ م اخترعت مكعبات البداية المستعملة الآن .

أما في الوقت الحاضر قسمت فعاليات الركض إلى قصيرة ومتوسطة وطويلة وامتازت الفعاليات القصيرة بالبداية بالركض المنخفض وعلى المتسابق أن يقدم أقصى سرعة لديه لتحقيق اقل وقت ممكن . و(يعتبر سباق ١٠٠متر هو مقياس السرعة الأولى بين كافة المسابقات عند ملاحظتنا للفارق الزمني بين عدائي المستويات العليا في العالم وعدائي الدرجة الثانية والتي تتراوح بين (٩,٩-١١) ثانية يتضح أهمية كل عشر من الثانية فإذا كان احد العدائين يقطع مسافة ١٠متر في كل ثانية.وقد يختلف هذا العداء بمقدار هذا العشر من الثانية بتجاوزه العدائين الآخرين من نفس المستوى بمقدار واحد من هذا العشر من الثانية وهو فارق كبير من سباقات المستويات العليا. ومن هنا تأتي أهمية هذه المسابقة الحساسة التي لا يسمح للعداء بالتباطؤ أو التواني بصعوبة التعويض فيها ،.أما مشكلة البحث فقد تجلت من خلال متابعة الباحثه للبطولات التي تجري لألعاب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية وجدت إن بعض اللاعبين ينشغلون عن السباق بالالتفات إلى جهة اليمين أو اليسار لرؤية المنافس ومدى قربه عنه وهذا ما يؤدي إلى تشتت الانتباه أو فقدان التركيز وقد يسبب في بعض الأحيان إلى زيادة في الوقت خلال السباق عند انشغاله بالمنافس لذا ارادت الباحثه الخوض في هذه المشكلة بغية منها للتعرف على اهمية واثر الانعزال البصري للاعب ومدى تأثيره على نتيجة الأداء للحصول على افضل انجاز من خلال تقليل زمن الأداء .

٢- الغرض من الدراسة :

التعرف على مدى تأثير الانعزال البصري على زمن انجاز الأركاض السريعة ، وافترضت الباحثه عدم وجود علاقة معنوية بين الأنعزال البصري وانجاز الـ ١٠٠ متر ، وجود علاقة معنوية بين الأنعزال البصري وانجاز الـ ٢٠٠ متر ، وجود علاقة معنوية بين الأنعزال البصري وانجاز الـ ٤٠٠ متر .

٢-١ المصطلحات العلمية :

٢-١-١ الانعزال : هو عدم وجود اتصال مع الناس(٨:م)

٢-١-٢ الانعزال البصري : هو حجب الرؤية عن كل مؤثر خارجي وتحديد اتجاه النظر .

٣-منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

طبيعة المشكلة جعلت الباحثه تستخدم المنهج التجريبي اذ انه المنهج المناسب لحل مشكلة البحث .

٣-٢ عينة البحث :

أن الالتزام باختيار العينة انسجم مع طبيعة البحث كونه امراً علمياً مهماً يجب مراعاته من قبل الباحثه وذلك لأنه " الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عملهما " للحصول على المعلومات التي تحقق ما يسمو إليه وبناءآ على ذلك اختيرت العينة بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية بالساحة والميدان ((الأركاض السريعة)) والبالغ عددهم (١٤)لاعب مقسمين الى العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (٤) لاعبين والعينة الاساسية البالغ عددها (١٠) لاعبين .

٣-٣ الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة بالبحث:

وقد استخدمت الباحثه ما يلي :

- حاسبة (machines E520) .
- نظارات واقية .
- المصادر العربية .
- الملاحظة والتجريب .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات .
- صافرة عدد ٢ (صفاقة تكون افضل)
- ساعة توقيت عدد٢ .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية (تدريبا علميا للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات أثناء إجراء الاختبارات وتفاديها (٥٢:٧)

قامت الباحثه بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم .الخميس الموافق ٢٠١٧/٣/٢ ٠ على ملعب كلية التربية الراضية

/جامعة القادسية وكان أفراد عينة التجربة الاستطلاعية هم لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية لألعاب القوى (المسافات القصيرة)وكان عددهم (٤)لاعبين وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على :

١- مدى إمكانية الفريق المساعد ودوره في أداء واجباته بالشكل الصحيح .
٢- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .

٣-٤-٢ التجربة الرئيسية :

أجرت الباحثه التجربة الرئيسية الأولى بتاريخ ٢٠١٧/٣/٢١..المصادف يوم الثلاثاء وكان هذا الاختبار ضمن بطولة الجامعة للألعاب الساحة والميدان وقامت الباحثه بإجراء التجربة الرئيسية الثانية في يوم ٢٠١٧/٣/٢٨.المصادف يوم الثلاثاء الساعة العاشرة.صباحا على ملعب كلية التربية الراضية /جامعة القادسية حيث تم توقيت انجاز لجميع المتسابقين في حالة الانعزال البصري (يتم وضع النظارة (المنفصلة وليست المتصلة)على جانبي العينين لمنع رؤية ألاعب كل ما يشتت انتباهه من الجانب والتركيز بالنظر الى الامام) في أداء اختبار المسافات القصيرة وكان عددهم (١٠) لاعبين وكان الغرض من هذا الاختبار هو اختبار اللاعبين اللذين سيشاركون في كل فعالية لتمثيل فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في المهرجان السنوي للساحة والميدان .

٣-٥ الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) :
معامل الارتباط البسيط بيرسون .
١- الوسط الحسابي .
٢- الانحراف المعياري .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار ١٠٠ متر حرة للرجال :

جدول رقم (١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار الفروق:

الاختبارات	سَ	ع	t.test	مستوى الدلالة
الاول	١١,٧١٢	٠,٢٣٤	١,٦٠٥	٠,١٨٤
الثاني	١١,٦١٢	٠,٢٩٣		

من الجدول (١) تبين ان الوسط الحسابي للاختبار الأول اختبار بدون (استخدام النظارات)بلغ (١١,٧١٢) وبانحراف معياري (٠,٢٣٤) وان الوسط الحسابي للاختبار الثاني (استخدام النظارات)كان (١١,٦١٢) وبانحراف معياري (٠,٢٩٣) وان قيمة اختبار الفروق بين الاختبار الأول بدون انعزال والاختبار الثاني بالانعزال (لبس النظارات)بلغت (١,٦٠٥)وهي عشوائية عند مستوى دلالة (٠,١٨٤)وتعزو الباحثه سبب عدم وجود فروق بين الاختبارين لان سباق ١٠٠ متر يمتاز بقصر المسافة وعدم وجود وقت للاعب للالتفات سواء لبس النظارات او لم يلبسها أي ان اللاعب منعزل بذاته في هذا السباق .

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار ٢٠٠متر حرة للرجال :

جدول رقم (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار الفروق:

الاختبارات	س	ع	t.test	مستوى الدلالة
الاول	٢٢,٩٤٦	٠,٦١٢	٠,٨٨٤	٠,٤٢٧
الثاني	٢٣,٢٠	١,٠٤٧		

من الجدول رقم (٢) تبين ان الوسط الحسابي للاختبار الأول اختبار بدون (استخدام النظارات)بلغ (٢٢,٩٤٦) وبانحراف معياري (٠,٦١٢) وان الوسط الحسابي للاختبار الثاني (استخدام النظارات)كان قد بلغ (٢٣,٢٠) وبانحراف معياري (١,٠٤٧) وان قيمة اختبار الفروق بين الاختبار الأول بدون انعزال والاختبار الثاني بالانعزال (لبس النظارات)بلغت (٠,٨٨٤)وهي وهي عشوائية عند مستوى دلالة (٠,٤٢٧) وتعزو الباحثه سبب عدم وجود فرق بين الاختبارين الأول (بدون نظارات) والثاني (لبس النظارات) بسبب ان فعالية ٢٠٠ متر تتميز بقصر المسافة حيث يكون بداية سباق ٢٠٠متر من القوس ثم الى المستقيم وخلال هذه المسافة يكون المتسابق (المختبر)قد بذل أقصى ما في جهده في لبس النظارات ام بدون لبس النظارات.

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار ٤٠٠متر حرة للرجال :

جدول رقم (٣) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار الفروق:

الاختبارات	س	ع	t.test	مستوى الدلالة
الاول	٥٥,٦١٥	١,٣٠٩	٥,١٤٢	٠,٠١٤
الثاني	٥٤,٣٢	١,٢١٩		

من الجدول رقم (٣) تبين ان الوسط الحسابي للاختبار الأول اختبار بدون (استخدام النظارات)بلغ (٥٥,٦١٥) وبانحراف معياري (١,٣٠٩) وان الوسط الحسابي للاختبار الثاني (استخدام النظارات)كان قد بلغ (٥٤,٣٢) وبانحراف معياري (١,٢١٩) وان قيمة اختبار الفروق بين الاختبار الأول بدون انعزال والاختبار الثاني بالانعزال (لبس النظارات)بلغت (٥,١٤٢)وهي معنوية عند مستوى دلالة

(٠,٠١٤) وهذا يعني هناك فرق بين الوسطين (وسط الاختبار الأول ووسط الاختبار الثاني وكان لصالح الاختبار الثاني أي لصالح لبس النظارات لان اللاعب انعزل عن المنافس وحاول ان يقدم أفضل انجاز لتحقيق الفوز وبأقل وقت ممكن لان وحدة القياس هي الثانية وأجزائها.

وتعزو الباحثه سبب هذا الفرق بين الاختبارين الى طول مسافة السباق وان بداية اللاعبين غير متساوية وهذا الفرق يبدأ بالتلاشي في ١٥٠متر الأخيرة وان الالتفات يفقد العداء التركيز وتؤثر على وقته لان الرأس هو القائد للجسم هذا من جهة ومن جهة أخرى طول مسافة السباق هو العامل الآخر المؤثر في أظهار هذا الفرق .

٥- الاستنتاجات :

- ضرورة التركيز على السباق والابتعاد عن الالتفات لأنه يؤدي إلى تشتيت الانتباه وفقدان التركيز
- إن عدم الانعزال يؤدي إلى زيادة وقت السباق وخاصة في سباق ٤٠٠متر.
- عدم وجود فروق بين الانعزال وعدم الانعزال في فعالية ١٠٠متر وهذا يعود إلى قصر مسافة السباق .

المصادر

١- أيمان عبد الأمير (١٩٩١): قياس زمن رد الفعل في البداية وعلاقته بالانجاز في المسافات القصيرة (١٠٠م)،(٢٠٠م)، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد .

٢- جاسم محمد نايف الرومي (١٩٨٦): فعالية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد .

٣- ريسان خريبط مجيد (١٩٨٧): العاب الساحة والميدان تعلم – تكنيك – تدريب ، مطبعة جامعة البصرة .

٤- صائب عطية ألعبيدي وآخرون (١٩٩١):الميكانيكا الحيوية التطبيقية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل.

٥- هلموت بوتنر(١٩٩٧): حول البصر وصحة العين ، مركز التعريب والبرمجة .

٦- وجيه محجوب (٢٠٠٢): أصول البحث العلمي ومناهجه ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع .

٧- وجيه محجوب (١٩٩٨): طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل.

8-"The Difference Between Solitude and Loneliness". Singlescafe.net