

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ثبات وتوزيع الانتباه وأثره بالاستجابة الحركية عند أداء مهارة الدفاع من الغطس بالكرة الطائرة

مقدم من قبل
أمير محمد كاظم
أسراء شعلان صاحب

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كجزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس بالتربية
البدنية وعلوم الرياضة

الباب الأول

١: التعريف بالبحث .

١-١: المقدمة وأهمية البحث .

٢-١: مشكلة البحث .

٣-١: هدف البحث .

٤-١: فرضية البحث .

٥-١: مجالات البحث .

١-٥-١: المجال البشري .

٢-٥-١: المجال الزمني .

٣-٥-١: المجال المكاني

١- التعريف بالبحث :

١-١ : المقدمة وأهمية البحث:-

من الواضح أن التطور الحاصل لعبة الكرة الطائرة في الأونة الأخيرة جعلها ذات متطلبات عالية فهي تتميز بالتغير السريع المستمر في مواقفها الدفاعية والهجومية حيث نلاحظ انها أصبحت لعبة لاهوائية بنسبه ٨٥% وهوائية بنسبه ١٥% وكان من نتيجة التغير السريع للدفاع وتطوره وجعل الهجوم أكثر سرعه وفعالية وجعل المناورات الهجومية الفردية والجماعية على الشبكة أكثر فعالية ومن هنا فان استجابات اللاعبين للمواقف الدفاعية والهجومية السريعة والمتغيرة تحتاج الى سرعة والتوقع وحسن التصرف والسيطرة على المواقف المختلفة في أثناء العب وهذا اساسا تعتمد على العمليات العقلية العليا (كالانتباه والأدراك والتصور والتفكير والاحساس) وحيث ان الانتباه هو الاساس الذي ترتكز عليه سائر العمليات العقلية الأخرى لأنه (أي الانتباه) هو (الاستعداد لأن تدرك شيئاً وهوتيهو ذهني)^(١) لذا تظهر اهمية البالغة في مهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة وخصوصاً مهارة الغطس حيث يتحتم على اللاعبين ان يتمتعوا بدرجة عالية من سرعة وتركيز انتباههم للمواقف الإدراكية المختلفة في الملعب الذي تتعدد فيه المثيرات فهناك حركة اتجاه الكرة وحركة اللاعب وخطط الفريق الواحد وخطط المنافس والمدرب والجهود وحدود الملعب والحكم والقوانين الخاصة بالعبة وغيرها من المثيرات المختلفة. وعندما تتساوى امكانيات اللاعبين في المتطلبات البدنية والمهارات والخطية يتجه الحسم الى العامل النفسي في المتطلبات لكونه احد العوامل المهمة في تحقيق الانجاز فعلى سبيل المثال استغرقت المباراة بين الاتحاد السوفيتي وامريكا في بطولة العالم بفرنسا عام ١٩٨٦م ثلاث ساعات وخمسة وثلاثين دقيقة (١) وذلك لتقارب المستوى بين الفريقين في الاداء الجيد والتحكم في سير المباراة من خلال حالة اللاعبين البدنية والمهارية وكذلك الخبرة، لذلك كان هنالك قدرة على تحمل العبء البدني مع المحافظة على مستوى الانتباه بمختلف خصائصه طوال مدة المباراة ألن تهيئة الجانب النفسي دور كبير باستمرار اللاعب في تحقيق افضل انجاز له خلال المباراة ومن هنا تظهر اهمية البحث في التواصل الى معرفة ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية أثناء أداء مهارة الدفاع بالغطس لدى لاعبي كرة الطائرة.

١-٢ مشكلة البحث :

ان تطور لعبة الكرة الطائرة الحديثة وارتباطها بعامل السرعة المفاجئة والخداع في اداء المهارات والتحركات داخل الملعب يفرض على اللاعبين الاستجابة المباشرة والسريعة التي تتطلب تأكيد الدقة في التنفيذ لانجاز الواجب الحركي بصورة مثالية والحفاظ على هذا المستوى من الاداء لاطول

(١) : وجيه محجوب ، التعليم الحركي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر أ ١٩٨٩ ، ص ٢٦ .

فترة زمنية ممكنة لذا فإن الوصول لمستويات عالية يتوقف الى حد كبير بما فهم المظاهر الاساسية التي تؤدي الى نمو وارتقاء فنون لعبة كرة الطائرة ويعد ثبات الانتباه احد العمليات العقلية التي تلعب دور كبير في استمرار الاداء الحركي لاطول فترة زمنية لذا فهو يعد من اهم العناصر المتعلقة بمستوى الاعداد النفسي للاعب وقياس هذا العنصر يعطي مؤشرا حقيقيا عن التغيرات التي تطرأ في اللحظة على النشاط النفسي للاعب ن اغلب الاخفاقات في الاستجابات الحركية للمهارات في المباراة تعوق بعض الاحيان الى حالات نفسية سواء كانت التهيء في استقبال الكرة والتركيز متغيرات اللعبة وغيرها من المظاهر الاخرى من هنا برزت مشكلة البحث للتعرف على ثبات الانتباه وعلاقتها بالاستجابة الحركية أثناء أداء مهارة الدفاع بالغطس للتوصل للحلول العلمية ولما لها دور فعال في وضع واعداد البرامج التدريبية للاعبين الطائرة.

١-٣ هدف البحث:

التعرف على معنوية الارتباط بين ثبات الانتباه والاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة الطائرة .

١-٤ فرضية البحث :

توجد علاقة ارتباط معنوي بين كل من ثبات الانتباه والاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة الطائرة .

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو اندية الفرات الاوسط (القاسم ، الدغارة)

١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢٧ / ١ / ٢٠١٨ – ١٥ / ٣ / ٢٠١٨ .

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الداخلية في الدغارة والقاسم .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ الانتباه

٢-١-٢ انواع الانتباه

٢-١-١-٢ صفات الانتباه

٢-١-١-٢-٣ الانتباه والتعب

٢-١-١-٢-٤ ثبات الانتباه

٢-١-٢ الاستجابة الحركية

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-١ الدراسات النظرية :

٢-١-١ الانتباه:

ان الانتباه من العمليات العقلية المتعلقة بالفعل الحركي والتي تحدث داخل الدماغ عن طريق (٤٠٠) مليار خلية عصبية تكون مسؤولة عن ذلك. ومن العمليات الناتجة عن الفعل الحركي (الانتباه) التي تحصل نتيجة حدوث مثير خارج جسم الانسان ويتم استقبالها عن طريق الحواس الذي يحدد نوع الحافز لاختيار الاستجابة وبرمجتها لتكوين الفعل الحركي و لذا يجب على اللاعبين في اثناء اداء النشاط الرياضي الذي تكثر فيه المتغيرات التي تؤثر سلبا في انتباههم وان يتمتعوا بقدرة وكفاءة عالية من الانتباه حتى يتمكنوا من الاداء الدقيق لمواجهة ظروف المباراة المتغيرة وكما يرى اساحة كامل راتب ان الانتباه هو ((توجيه الوعي نحو المثيرات (الرموز) المعينة بحيث تصبح بمتناول الحواس))^(١) وهو يتطابق مع نجاح مهدي شلش بأنه ((استعداد ادراكي عام يقوم بتوجيه شعور القدرة نحو موقف معين ككل او كجزء))^(١)

وقد تناول العديد من ذوي الاختصاص تعريف الانتباه بصورة عامة يذكر الباحث بعضا منها فقد عرفه احمد عزت بأنه ((توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظة او ادائه او التفكير فيه))^(٢) اما لالوسي فقد عرفه بانه ((عملية تكون على مستويات تذبذب بين نهايتين وبينما يكون فيها العقل في اقل حالة من التركيز وقصوى بتركيز العقل في الشيء الذي يشبه اليه تركيزا شديدا^(٣) ويرى الباحث ان الانتباه هو الاحساس ومثير معين سواء كان هذا الاحساس خارجي كالنظر والسمع او داخلي كالانفعال والاستشارة بحيث يشعر الفرد بهذا الاحساس بصورة واضحة وجليه .

٢-١-١-٢ انواع الانتباه

أ- الانتباه من ناحيه مثيراته : ويشمل على^(٤)

١- الانتباه اللا ارادي (القصري) : ويقصد به اتجاه الانتباه الى المثير رغم اراده الفرد حيث يفرض المثير نفسه فيرغمنا على اختياره دون غيره من المثيرات كالانتباه الى اطلاقه مسدس او ضوء خاطف

٢- الانتباه التلقائي : وهو انتباه الفرد الى شئ يهتم به ويميل اليه حيث لا يبذل الفرد في سبيله جهداً بل يمضي سهلاً طبعاً

٣- الانتباه الارادي : ((هو الانتباه الذي يحتاج من الفرد المنتبه ان يضغط على نفسه وحواسه من اجل ان يتابع حركه المنبه او سلسله المنبهات التي تعنيه^(٥))

(١) اسامه كامل راتب ، تدريب المهارات النفسيه (تطبيقات في المجال الرياضي) ، ط١ ، القايره ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠م ، ص ١٨٠

(٢) نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي ، التعلم الحركي ، البصره ، دار الكتب للطباعه والنشر ، ١٩٩٤م ، ص

١٨٠ .

(٣) احمد عزت راجح ، اصول علم النفس ، القايره ، مطابع الاهرام التجاره ، ١٩٩٤م ، ص ١٨١ .

(٤) جمال حسين الالوسي ، علم النفس العام ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص ٢٧٧ .

(٥) احمد عزت راجح ، (١٩٧٠) ، المصدر السابق ، ص ٢٧٩ .

(٦) جمال حسين الالوسي ، ١٩٨٨م ، المصدر السابق ، ص ٢٩٠ .

حيث يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه ويتوقف مقدار هذا الجهد على عاملين اساسيين هما :

- شدة الدافع الى الانتباه

- وضوح الهدف من الانتباه

٤- الانتباه الاستباقي : ((هو توجيه وتجميع الاحساسات حول موضوع معين مثل تركيز انتباه الفرد وتأهبه لمثير لم يظهر بعد))^(١)

٥- الانتباه المشتق : ((قد تقلب العادة الانتباه الارادي الى انتباه تلقائي يسمى عند ذلك الانتباه المشتق))^(٢)

ب- الانتباه من حيث ثباته : ويشتمل على^(٣)

١- الانتباه المتحرك (الديناميكي): وهو الانتباه الذي يتميز بانخفاض شدته في بدايه النشاط الرياضي وكلما ارتفعت شدته في الدقائق الاولى من النشاط قلت كفاءته .

٢- الانتباه الثابت (الاستاتيكي) وهو ذلك الانتباه الذي تثبت عنده الشدة المرتعة نتيجة التهيئه المسبقه في عمليه الاحماء

ج- الانتباه من حيث الاتجاه : ويشتمل الى :^(٤)

١- الانتباه الداخلي : وهو التركيز على الذات ويتضمن الافكار والشعور اي ان الانتباه غير موجه الى ما يدور في المجال الرياضي

٢- الانتباه الخارجي : هو توجيه الانتباه الى الواجبات الحركيه او المنافسة واهم ما يتميز به هو التركيز على الموضوعات او المؤثرات الخارجيه .

(١) امير حنا مرقس ، بعض مظاهر وعلاقتها بدقة التصويب بكره اليد، رساله ماجستير (غير منشوره) ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ م ، ص ٢١ .

(٢) سمير مهنا الربيعي ، بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى اداء حكام كره القدم ، رساله ماجستير (غير منشوره) ، جامعه بابل ٢٠٠١ م ، ص ٢٤ .

(٣) خالد عبد المجيد ، تركيز الانتباه قبيل اداء الارسال بكره الطائر ، رساله ماجستير (غير منشوره) ، جامعة بغداد ، ١٩٨٩ ، ص ٢٩ .

(٤) محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ص ١ ، القايره دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ٢٦١ .

د- الانتباه من حيث السعة : و يشتمل على :-

١- الانتباه الواسع ((هو ادراك العديد من الاشياء والاحداث في وقت واحد وكذلك ادراك الاشياء التي من حولك بصورة شامله ^(١))

٢- الانتباه الضيق ((ويعني السيطرة على المشتتات الخارجيه او على التاملات الذاتيه للفرد ، اي عزل جميع المثيرات المرتبطه وتوجيه الانتباه الى الهدف فقط))^(٢)

٢-١-١-٣- صفات الانتباه

أ- حدة الانتباه

ب- توزيع الانتباه

ت- حجم الانتباه

ث- تركيز الانتباه

ج- ثبات الانتباه

٢-١-١-٤- الانتباه والتعب

ان بذل الانسان لمجهود اكبر من طاقته التحمليه وتحت ظروف وضغوط نفسيه وبدنيه قاسيه قد يشعره ذلك بالتعب البدني والعقلي ((فعندما يتعب العقل يكون من الصعب الاستمرار في الطاقه النفسيه المطلوبه للعمل على انتقاء الانتباه))^(٣)

لذا فإن الحمل الشديد قد يؤثر على الانتباه ((لان الكائن الحي لا يستطيع التركيز على المهارات الحركيه ذات الجهد العالي ومن ثم يجهد الجهاز العصبي لعدم استطاعت الرياضي التحمل ولهذا سوف يعقد التنبيه و تشوش العمليات التفكيريه لدى الفرد ^(٤))

وغالبا ما نلاحظ ان عملية الانتباه تحدث بدرجات مختلفه القوة فعند قيام الفرد بأداء المهارات الحركيه خلال النشاط الرياضي " نجد هناك تبايناً في الانتباه بين لحظه واخرى فعند حلول التعب يقل الانتباه وقد ينعدم في حالة الاجهاد العصبي لذلك يجب على الاعبين اخذ قسط كاف من بدون

1- john syer"relation and concentration":sporting mind united kingdom.combridguniv

2- Robert M.niderffer c. sharpe:Attention conter training U.S.E .1979.

^(٣) محمد العربي شمعون ، ١٩٩٦م ، مصدر سابق ، ص ١٥ .

^(٤) وجيه محجوب ، ١٩٨٩م ، مصدر سبق ذكره ، ص ٦

الراحة سوف يفقد الانتباه ومن ثم سيعطل الرياضي من فهم اجزاء مهاره وربطها مع المهارات
النتيقية (١)

٢-١-١-٥- ثبات الانتباه

وهو قدره على الاحتفاظ بالانتباه الى اطول مده ممكنه لثبات الانتباه دور مهم في بعض انوا
الأنشطة الرياضية فعلى سبيل المثال : لا ينبغي للاعب الكره الطائر ان يكون حاد الانتباه فقط
حتى يمكنه من الادراك ووضوح كل خطه في سير المباراة ولكن طيله فتره المباراة وتعتمد قدره
اللاعب على الاحتفاظ بثبات الانتباه على عده عوامل منها السرعة المناسبة للنشاط حيث صفة
ثبت الانتباه تعتمد على السرعة المناسبة فالبطيء في السرعة او زيادتها يؤدي الى هبوط
المستوى بثبات الانتباه فكلما كان لديه الثبات افضل تنوع الاداء الحركي ان تنوع المهارات
الحركية والاداء الحركي يؤدي الى الاحتفاظ بثبات الانتباه لمدة اطول وذلك لان الرقابة في الاداء
الحركي تؤدي الى الملل مما يؤدي ذلك الى عدم الانتباه .

٢-١-٢- الاستجابة الحركية :

وهي قدره الفرد على الاستجابة الحركية لمثير معين في اسرع زمن ممكن وتعتبر الاستجابة
الحركية احدى المتطلبات الضرورية في مختلف الالعاب الفردية والجماعية وسرعة الاستجابة مهمه
لدى لاعبي الكره الطائرة حيث كلما قصر زمن سرعه الاستجابة استطاع اللاعب ان يقوم بالتصرف
السليم وبالوقت المناسب لاسيما في العاب الخداع التي يقوم بها المنافس ومتابعة الكره السريعة
والكره المفاجئة

٢-١-٣- الدفاع عن الملعب بالغطس :

مهارة الدفاع عن الملعب بالذراعين او بذراع واحدة بالسقوط الامامي (الغطس) : (٢)

تستخدم هذه المهارة عندما تكون الكرة بعيدة جداً عن اللاعب ولايستطيع الوصول اليها بالدرجة وأنما
بالتحليق والسقوط الامامي (الغطس) للوصول تحتها وضرب الكرة أما بالذراع الواحدة أو بالذراعين .

الوصف الحركي ل الدفاع عن الملعب بالذراعين او بذراع واحدة بالسقوط الامامي (الغطس) :

المرحلة التمهيديّة (ما قبل التمس)

شكل الاستعداد :

(١) وجيه محبوب ، علم الحركة (التعلم الحركي) ، ج ١ ، الموصل ، مديرية مطبوعه الجامعة ، ١٩٨٥ م ، ص ٦٢ .
(٢) أسعد عدنان ، علي مهدي هادي : الكرة الطائرة ، ط١ ، مطبعة النجف ، ٢٠١٢ ، ص ٤٧ .

١- يأخذ اللاعب وضعية الدفاع العميقة .

٢- ومن وضعية الدفاع العميقة يدفع اللاعب الأرض القريبة من الكرة بقوة للأمام .

المرحلة الأساسية (اللمس)

شكل التنفيذ :

١- أثناء الدفع يأخذ جسم اللاعب شكل الغطس للأمام ويضرب الكرة بالذراع الأيمن أو بالذراعين .

٢- يحاول اللاعب بعد ذلك الأستناد بالذراع الأخرى ويلتقي بها في المنطقة الخارجية للساعد بالنسبة للدفاع بيد واحدة .

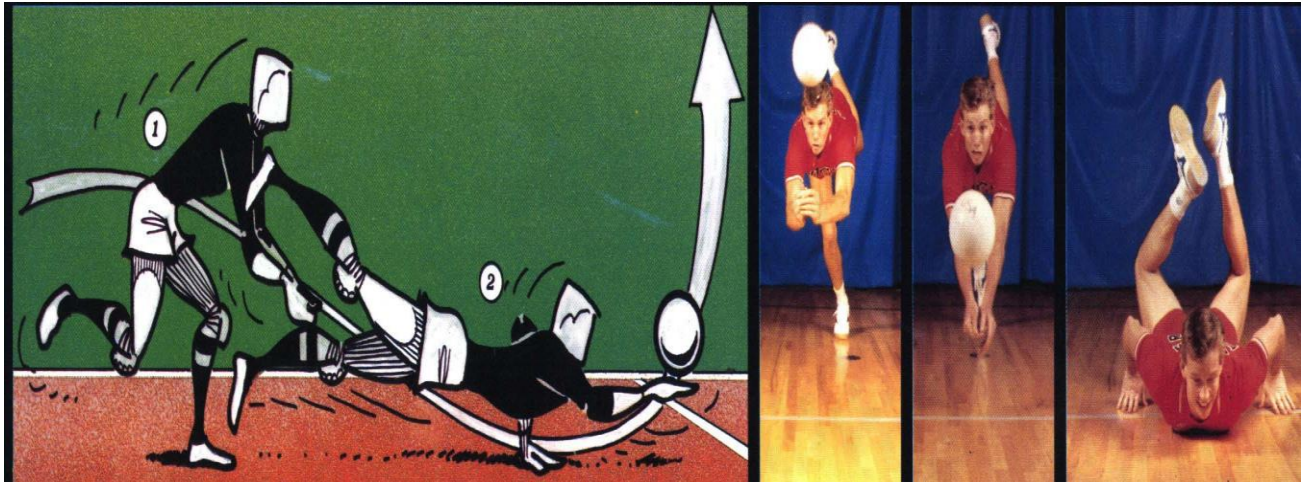
المرحلة الختامية (بعد اللمس) .

شكل الهبوط :

٤- يستند جسم اللاعب على الذراعين بعد الهبوط على الأرض .

٥- أثناء الهبوط يكون الصدر والرأس مرفوعين للأمام وللأعلى .

٦- الساقين مثنيتين من مفصل الركبة قليلاً الى الأعلى ليساعد على الأنزلاق وأمتصاص شدة السقوط بعد أن يدفع الجسم للأمام بالذراعين كما في الشكل التالي .



شكل يوضح الوصف الحركي لمهارة الدفاع عن الملعب بالذراعين او بذراع واحدة بالسقوط الامامي (الغطس) .

٢-٢- الدراسات السابقة :

دراسه ذنون معز يونس ((١٩٩٤)) بعنوان " قياس ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركيه كحراس مرمى انديه الدرجة الاولى بكره القدم تناول البحث قياس ثبات الانتباه والاستجابة الحركيه من قبل حراس المرمى انديه الدرجة الاولى لعام ١٩٩٣-١٩٩٤ والبالغ عددهم ١٦ لاعبا و(٨)انديه ولقد هدفت الدراسه الى التعرف على هذه العلاقة بين ثبات الانتباه والاستجابة الحركيه كحراس المرمى واوصت الدراسه بضروره التأكيد على اليه حرت الاستجابة الحركيه لدى حراس المرمى الانديه الدرجة الاولى وبضمار زمن الاداء واجراء تدريبات الشعور بالزمن لدى الاعبين .

الباب الثالث

- ١- منهجية البحث وأجراءاته
- ١-٣- منهج البحث
- ٢-٣- مجتمع البحث وعينته
- ٣-٣- ادوات البحث
- ٣-١-١- مكونات استمارة لاندولنا
- ٣-٤- طريقة تطبيق الاختبار
- ٣-٥- طريقة التصحيح واحتساب النتائج
- ٣-٦- اختبار الاستجابة الحركية
- ٣-٧- طريقة التسجيل

٣- منهجية البحث واجراءاته

٣-١- منهج البحث :

استخدام الباحثان المنهج المسحي لملائمته لطبيعته البحث .

٣-٢- مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الفرات الاوسط وهم انديه القاسم ،الدغاره ،الهاشميه ، والبالغ عددهم ٤٣ لاعب وتم اختيار عينه البحث من لاعبي انديه ((القاسم ، الدغاره)) وبلغ حجم العينه ٣٢ لاعب اي ما يعادل (٧٤,٤%) من المجتمع الاصلي والجدول رقم ١ يوضح حجم العينه ومواصفاتها

الجدول (١)

يوضح حجم العينه ومواصفاتها

العمر الزمني بالنسبه		العمر التدريبي بالنسبه		النسبه المئوية	عدد اللاعبين	اسم النادي
س	ع+	س	ع+			
26.5	4.82	8.27	3.52	37.5%	12	نادي القاسم
28.42	5.17	9.91	4.45	31.25%	10	نادي الدغاره
27.63	3.28	7.17	3.55	31.25%	10	نادي الهاشميه
				100%	32	

٣-٣- ادوات البحث الاختبارات والمقياس

الاختبارات المستخدمة في البحث

أ- اختبار ثبات توزيع الانتباه : لقد طلبت الدراسة ايجاد ثبات وتوزيع الانتباه لكل لاعب التي ادت بالباحثين الى استخدام استماره لاندولتا لقياس ثبات وتوزيع الانتباه

٣-٣-١- مكونات استماره لاندولتا

استماره لاندولتا عباره عن لوح عليها سطور مكونه من حلقات تشير فتحتها الى اتجاهات مختلفه واعاده تقسم اللوحه الى ثلاثه اقسام متساويه كل قسم يحتوي على خمس سطور كامله من الحلقات كل سطر به (٢٠) حلقه كل قسم يحتوي على ١٠٠ حلقه .

طريقه تطبيق الاختبار

- يتم شرح الاختبار اسلوب اداء الصحيح للفرد المختبر
- يجلس المختبر امامه اللوحه وفي يده قلم رصاص وعليه ان يتأهب لبدا الاختبار فور سماع البدا التي يتبعها مباشره تشغيل ساعه ايقاف الحساب زمن الاداء الى اقرب ثانيه
- فور سماع اشاره البدء يقوم المختبر بحصر اي وضع علامه على دائره عدد الحلقات التي تشير فتحتها الى اتجاه الساعه الخمسه تبدا من الجهه اليسرى الى الجهه اليمنا سطر تلو الاخر حتى نهايه الواجب المحدد له (الجزء الاول من الاختبار وهو السطور الخمسه الاولى ويجب ان يتم ذلك بدقه وفي اقل زمن ممكن تتوقف الساعه عند انتهاء المختبر من هذا الواجب

طريقة التصحيح واحتساب النتائج :-

- يسجل للمختبر عدد الدوائر التي تم حصرها كذلك الزمن التي قطعها المختبر في اداء الجزء الاول من اي سطور الخمسه الاولى
- راحه ١٥ ثانيه
- يكرر العمل السابق دور ((الخبير الثاني من الاختبار)) على السطور الخمسه الثانيه ويتم التسجيل بنفس الاسلوب
- راحه ١٥ ثانيه

- يكرر العمل السابق ((الخبير الثالث من الاختبار)) على السطور الخمسه الثالثه ويتم التسجيل بنفس الاسلوب (العدد والزمن وبهذا يكون قد انتهى الاختبار ويتم حساب النسبه وخطأ للتسلسل)

٣-٤- اختبار الاستجابة الحركيه :-

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية .

هدف الاختبار :- قياس الاستجابة الحركيه

مواصفات الاختبار :- تخطط منطقه الاختبار بثلاثه خطوط المسافه بين كل خط واخر (٦,٤٠) وطول الخط واحد مترام

طريقه الاداء :-

يقف المختبر عند احداث نهايتي خط المنتصف في مواجهه المحكم الذي يقف عند الطرف الاخر للخط

يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للامام قليلا

يمسك المحكم بساعه الايقاف باحدى يديه ويرفعها الى الاعلى ثم يقوم بسرعه بتحريك ذراعه اما ناحيه اليسار او اليمين وهي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعه يستجيب المختبر الاشاره اليد ١ باقصى سرعه ممكنه بالاتجاه المحدد بالوصول الى الخط الجانب الصحيح يقوم المحكم بايقاف الساعه عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بايقاف الساعه واذا بدء المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فان المحكم يستمر في تشغيل الساعه حتى يغي المختبر اتجاهه ويصل الى خط الجانب الصحيح

طريقه التسجيل :-

يعطي للمختبر (١٠) محاولات متتاليه راحه (٢٠) ثانيه وبواقع خمس محاولات في كل جانب

تختار المحاولات في كل جانب وبطريقه عشوائيه

تحتسب الدرجة النهائيه للمختبر من مجموع محاولات ١٠ للجانبين مقسومه

$$\text{درجة المختبر} = \frac{\text{مجموع عدد المحاولات العشرة}}{10}$$

٣-٥- أختبار الاداء لمهارة الدفاع عن الملعب بالغطس :-

يقوم اللاعبون المختبرين بأداء مهارة الغطس ويقوم اثنين من المختصين بتسجيل درجة الأختبارة باستمرار خاصة معدة لذلك لمعرفة درجة الاداء المهاري.

التسجيل : درجة المختصين من ١٠ .

٣-٦- الوسائل الاحصائية :-

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط ليرسون
- معامل الاختلاف

الباب الرابع

٤-١- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٤-١-١- عرض النتائج وتحليلها

٤-١-٢- عرض وتحليل معنويه الارتباط بيانات مهارة الدفاع عن الملعب بالغطس والانتبابة الاستجابيه الحركيه .

٤-٢- مناقشة النتائج

٤-١- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٤-١-١- عرض وتحليل النتائج

عرض وتحليل المعالجة الاحصائية لدرجه ثبات وتوزيع الانتباه والاستجابة الحركية والاداء المهاري للدفاع عن الملعب بالغطس .

الجدول (٢)

يوضح الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

ع+	س	المتغيرات
٠.٢٠١	٠.٦٩٢	درجة ثبات وتوزيع الانتباه
٠.١٠١	١.٣٥١	استجابة الحركية
٠.٨٩٧	٧.١٧	الدفاع عن الملعب بالغطس

من الجدول (٢) ظهر بان الوسط الحسابي لدرجه توزيع الانتباه لعينه البحث (٠.٦٩٢) بانحراف معياري قدره (٠.٢٠١+) بينما بلغت قيمه الوسط الحسابي للاستجابة الحركية (١.٣٥١) ثانيه وبانحراف معياري قدره (٠.١٠١) والوسط الحسابي لمهارة الدفاع عن الملعب بالغطس هي (٧.١٧) والوسط الحسابي (٠.٨٩٧) .

٤-١-٢- عرض وتحليل الارتباط بين مهاره الدفاع عن الملعب بالغطس و الانتباه والاستجابة الحركية .

الجدول قم (٣)

يوضح معنويه الارتباط بين متغيرات البحث

قيمة (ر) المحتسبه	درجة ثبات وتوزيع الانتباه	استجابة الحركيه
الدفاع عن الملعب بالغطس	٠.٧٦٥	٠.٨٤٩

• قيمة ر الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجه حريه ٢-٣٢ = (٠.٣٤٩)

من الجدول (٣) ظهر بان هناك ارتباطين ذات دلالة احصائيه بين كل من الدفاع عن الملعب بالغطس بثبات الانتباه والاستجابة الحركيه حيث بلغت (ر) المحتسبه على التوالي (٠.٧٦٥) و(٠.٨٤٩) وهي اكبر من قيمه (ر) الجدوليه والبالغ قيمتها (٠.٣٤٩)

٤-٢- مناقشة النتائج

من عرض وتحليل النتائج اتضح بان هناك علاقه ارتباط ذات دلالة معنويه بين الدفاع عن الملعب بالغطس ودرجه ثبات وتوزيع الانتباه وسرعه الاستجابة الحركيه وهذا يعني بانه كلما كان ثبات وتوزيع الانتباه ملائما ومناسبا للاستجابة الحركيه كما كان الاداء افضل ويعزى ذلك الى ان قدره على الاحتفاظ بحاله النفسيه المستمره خلال المنافسات يؤدي الى تحسين مستوى الاداء ويكون ثبات وتوزيع الانتباه هو من المظاهر الاساسيه للانتباه لذا فان الاحتفاظ لفته زمنيته مناسبه بما يلائم الواجب الحركي

سوف يؤدي الى تحسين الاستجابة الحركية وتحسين الاداء لمهارة الدفاع عن الملعب بالغطس. ويذكر موسى عام (١٩٧٦) (تعتمد قدره الفرد على الاحتفاظ بالثبات على السرعة المناسبة لداء النشاط وكذلك حجم النشاط وشدته كما يعزى ذلك على طبيعته لعبه الطائره والتي تتطلب من اللاعب ان يجمع قواه واختيار الاحتظه المناسبه لتنفيذ الماره بما يتناسب مع الموقف وهنا يتطلب عمليه اعداد من قبل الجهاز العصبي ويؤثر فيه من الحالات النفسيه وبما يخدم ادائه المهارة النشاط الرياضي ومزاوولته يؤثران وبدرجات متفاوتة على مظاهر الانتباه المختلفه هذا يعني انه من خلال التدريب تنمي شتى العمليات العصبيه كالدارات والتفكير كما ان كثرة الاشتراك في المباريات يمكن ان تكسب اللاعب درجه عاليه من التكيف العصبي والتي تنعكس بدورها على مظاهر الانتباه وتركيزه يؤدي الى تاخير سرعه الاستجابه وبالتالي تشتت القوى من يتسبب عنه فشل اداء وهذا يعني تذبذب الانتباه وتكون الاستجابه الحركيه من الصفات البدنيه المهمه في لعبه كله الطائره والتي تلعب دور كبير في النقل والوزن والانسياب الحركي للاعبه ومن المكونات البدنيه ومظهر الثبات كسمه نفسيه لها تاثير مباشر في التصرف الحركي والحفاظ على اداء المهارة بافضل مستوى لاطول فتره زمنيه ممكنه

الباب الخامس

٥-١ - الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ - الاستنتاجات

٥-٢ - التوصيات

٥-١- الاستنتاجات

- وجود ارتباط معنوي موجب بين الدفاع عن الملعب بالغطس بثبات الانتباه وسرعه الاستجابة الحركية لدى عينه البحث.

٥-٢- التوصيات

- ١- التاكيد على ثبات وتوزيع الانتباه لاطول فتره ممكنه بما يتلائم للنواحي الفنيه للعينه لكره الطائره
- ٢- التاكيد على مظاهر الانتباه باستخدام التصور والتدريب الذهني خلال الوحدات التدريبيه.
- ٣- ضروره الاهتمام باستجابته الحركيه كعنصر مهم من العناصر البدنيه الخاصه في اعداد البرامج التدريبيه لكره الطائره
- ٤- اجراء دراسات وبحوث مشابهه لعناصر اخرى وعلاقتها بمظاهر الانتباه (التوزيع ، الحجم ، الثبات ، التحويل) .

المصادر العربية والاجنبية

- ١-وجيه محبوب : التعلم الحركي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ .
- ٢-اسامه كامل راتب : تدريب المهارات النفسيه (تطبيقات في مجال الرياضي) ، ط١ ، القايره ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ١٨٠ .
- ٣-نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، البصره ، دار الكتب للطباعه والنشر ، ١٩٩٤ م ، ص ١٨٠ .
- ٤-احمد عزة راجح : اطول علم النفس ، القايره ، مطابع الاهرام التجاربه ، ١٩٩٤ م .
- ٥-جمال حسين الالوسي :علم النفس العام ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٨ م .
- ٦-امير حنا مرقس : بعض مظاهر وعلاقتها بدقه التصويب بكره اليد ، رساله ماجستير (غير منشوره) ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ م .
- ٧-سمير مهنا الربيعي : بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى اداء حكام كره القدم ، رساله ماجستير (غير منشوره) ، جامعة بابل ، ٢٠٠١ م .
- ٨-خالد عبد المجيد : تركيز الانتباه قبيل اداء الارسال بكره الطائره ، رساله ماجستير . غير منشوره) ، جامعة بغداد ، ١٩٨٩ م .
- ٩-محمد العربي شمعون : تديب العقلي في المجال الرياضي ، ط١ ، الثايره ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ م .

10- john syer"relation and concentration":sporting mind united
kingdom.combridguniv

11-Robert M.niderffer c. sharpe:Attention conter trainingU.S.E .1979.