

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية

علاقة بعض القدرات العقلية في بعض المتغيرات  
(النفس – جسمية) لدى لاعبي منتخب جامعة  
القادسية بخماسي كرة القدم

من قبل

م.د علي حسين هاشم الزامل

ترتقي الأمم والشعوب ويتعاضم دورها ألتأريخي في بناء الحضارة الإنسانية بمقدار مستوى التفكير الذي يعمل اليه أفرادها بوصفه أساس التقدم البشري وأذا كان الاعداد البدني يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أحمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب . فأن الاعداد العقلي يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على افكاره . أي تركيز الانتباه . والتحكم بالانفعالات . وعدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة . وتتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراتة البدنية والمهارية والخططية والعقلية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احراز افضل مستوى ممكن . وقد تقاربت طرق الاعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه الى درجة كبيرة خلال السنوات الاخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمامات بالناحية الذهنية . والتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية . فالقدرة العقلية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق اقصى وافضل اداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض . والقدرات العقلية تمثل بعدا هاما في اعداد اللاعبين فهي تلعب دورا اساسيا في تطوير الاداء واصبح ينظر اليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالابطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل العقلي نتيجة اللاعبين اثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز .. ففي المراحل الاولى من اعداد اللاعبين يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية الى جانب القدرات العقلية حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه القدرات في المجال التنافسي وعدم اغفالها حتى لاتعوق تحقيق الانجاز على المستوى العالي . واهتم التدريب العقلي بالمجال التنافسي الى جانب عملية التعلم وفي محاولة للتعرف على المشاكل والمواقف التي يواجهها اللاعبين وزيادة ضغوط المنافسة وتقارب برامج الاعداد البدني والمهاري والسباق بين الدول في احراز البطولات العالمية والفوز بالميداليات الاولمبية واختلف اسلوب تناول الدراسات في الاعداد للمنافسات لانها توصف الاستخدام الامثل قبل الاداء مباشرة وتتضمن عددا من

الإستراتيجيات مثل (التصور العقلي؛ مهارات تركيز الانتباه؛ والاستثارة؛ وممارسة الثقة بالنفس) وترجع أهمية البحث الى أهمية هذه القدرات في علاقتها ببعض القدرات النفس – جسمية وتقليل نسبة الخطأ في اداء اللاعبين وانجاح استراتيجية الاداء؛ وذلك باختيار أفضل الحلول للمواقف الحادثة والتي ستحدث للوصول الى تنفيذ جيد وتحسين قابليتهم على العمل لزيادة نسب التطور النوعي الحاصل في قدراتهم واستخدام التخطيط العلمي بشكل يتناسب مع امكانيات اللاعبين لتطويرها والوصول الى الالية في الاداء من خلال التطبيق الصحيح للجوانب المهارية و لتحقيق الاقتصاد في الجهد وتفكير اللاعب داخل الملعب من خلال برمجة العمليات الفكرية السريعة لمواجهة متطلبات العمل الخططي وتقليل نسبة الخطأ في اداء اللاعبين "اذا علمنا ان القدرات العقلية تسهم على الاقل ب ٥٠% من معظم الرياضات . وقد تزداد الى ٨٠% او ٩٠% في بعض الرياضات مثل الغولف والتنس (١) وتعتبر خماسي كرة القدم احد الانشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالاداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة كما انها تتميز بالكفاح المباشر بين الفريقين كما انها تزخر بالمواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها والذي من شأنه ان يؤثر على الاداء المهاري والخططي للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية القدرات العقلية بجانب اعدادهم البدني والمهاري والخططي ومن هذا المنطلق اتجة الباحث الى هذه الدراسة .

(١) اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية؛ المفاهيم والتطبيقات؛ ط١؛ القاهرة؛ دار الفكر العربي؛ ١٩٩٧؛ ص٧٩

## مشكلة البحث:

رغم التطور الحاصل في مختلف مجالات التربية الرياضية سواء كانت التعليمية منها او التدريبية ورغم ما كتب من بحوث ودراسات في هذا المجال الا ان اعداد اللاعبين (الاعداد البدني والمهاري والخططي) يكون ناقصا الا اذا كان الاعداد العقلي ملازما له وفي كافة مراحل اعداد اللاعب وتعد تدريبات القدرات العقلية من اهم الوسائل التي تعمل على تطوير الامكانيات المهارية والخططية والعقلية لدى لاعبي كرة القدم فعليها يركز ويتأسس تحقيق المستوى الرياضي العالي بهدف خلق القدرة على العمل بما يتناسب وظروف المباريات والتنافس و ينبغي العمل على تطوير هذه القدرات وبشكل يعمل على تحقيق متطلبات التطور لدى لاعبي خماسي كرة القدم من خلال تنمية قدرات اللاعبين بشكل علمي مدروس. ويشير الواقع الى اهتمام المدربين وجميع العاملين على النواحي البدنية والمهارية والخططية دون اى اعتبار للجانب العقلي وبالرغم من ان الاداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخططية وقدرات عقلية ايضا ..

## اهداف البحث :

- ١- التعرف على مستوى بعض القدرات العقلية قيد الدراسة
- ٢- التعرف على مستوى بعض المتغيرات النفس جسمية (دقة التهديف – معدل النبض – زمن الاستجابة وسرعة الحركة )
- ٤- التعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات النفس جسمية وبعض القدرات العقلية قيد الدراسة .

## فروض البحث :

- ١- وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات الابداعية وبعض القدرات النفس جسمية قيد الدراسة

## ١-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري : منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم .
- ١-٥-٢ المجال المكاني : ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
- ١-٥-٣ المجال الزماني : للفترة من ٢٠٠٩/٧/٢٠ ولغاية ٢٠١٠/٢/٢٠

## الدراسات النظرية والمشابهة

### ٢- الدراسات النظرية

١-٢ تاريخ نشوء لعبة خماسي كرة القدم :

انطلقت فكرة لعبة كرة القدم الخماسي من الارغواي في مدينة (مونتفيدو) عام ١٩٣٠ عندما صمم (خوان كارلس سيريانى) شكلا مكونا من خمس لاعبين لكل فريق من كرة القدم لمنافسات الشباب على ان تلعب على ملاعب بحجم ملاعب كرة السلة؛ داخلية او خارجية دون استخدام الجدران الجانبية ؛وهناك رأي اخر ينسب تاريخ نشوء اللعبة الى البرازيل عندما تم تنظيم اول بطولة في البرازيل في كرة القدم عام ١٩٥٥ وفي الوقت نفسه نظمت الارغواي بطولة لها في خماسي كرة القدم .اكتسبت اللعبة شعبية كبيرة جدا في دول امريكا الجنوبية خاصة في البرازيل التي تعد مركز الاستقطاب الرئيسية لهذه اللعبة . ولعبة الخماسي تلعب في البرازيل في الشوارع والمناطق الشعبية حيث لا تحتاج اللعبة حتى الى اعمدة لانها توفر المتعة والاثارة .كرة القدم الخماسي بدأت تنتشر في بلدان العالم بسرعة كبيرة جدا في المدن والقرى والمدارس وبين الاطفال والشباب والنساء واللعبة حاليا تمارس تحت رعاية الفيفا وبدأت تنتشر بشكل سريع جدا .

### ١-٢-١ اساسيات خماسي كرة القدم (١)

الاولوية في هذه اللعبة هي تحضير اللاعبين ليصلوا الى الحالة التي تسمح لهم بالتعلم .وكلما زادت متعة اللاعبين في مشاركاتهم كلما زادت بينهم الرغبة في المشاركة والتدريب بمفردهم وان البدء باللاعبين الاشبال الذين لديهم غريزة طبيعيه للتعلم ؛وكرة القدم الخماسي هي التي تزرع فيهم الثقة والحب والتقدير لكرة القدم وكرة القدم الخماسي هي اساس لمثال هذه الاهداف لانها :

- تسمح للاعبين ان يمساوا (الكرة)وهي اللعبة الوحيدة في الملعب
- تعطي العديد من الفرص لتسجيل الاهداف
- تشجع على استرجاع الكرة كجزء منتج ومسلّي ومكافئ من اللعبة
- تزيد المشاركة الفعلية وتقلل الملل والخمول
- تعطي بيئة لعب جيدة التنظيم
- تعطي فلسفة تطور اللاعب معبر عنها في المدارس المحلية والدولية

(١) عماد زبير احمد: التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم؛مصدر سبق ذكرة؛ص ٧٩

- تلغي القواعد المعقدة مثل (التسلل) والذي قد يعيق الشباب من اللعب
  - تجعل اللعبة بدءا بالمدرّب أكثر ودية وتشويق لان اللعبة ابسط وبهذه تجعل من السهل جذب المزيد من المدرّبين المتطوعين
- ٢-١-٢ مالذي تطورة خماسي كرة القدم<sup>١</sup> :
- المهارة والتي هي واقعية ؛ القابلية الحركية ؛ التوازن ؛ الرشاقة ؛ التناسق ؛ الادراك ؛ البصيرة واليقظة ؛ الرؤيا ؛ حل المشاكل ؛ الخيارات والقرارات ؛ اللياقة البدنية ؛ المتطلبات النفسية ؛ الاستمتاع ؛ التسلية والمنافسة ؛ التعلم بالاستكشاف ؛ التجربة والخطأ ؛ اللعب ؛ تؤكد هذه اللعبة على :
- ١- الرؤيا
  - ٢- تغييرات في اتجاه وسرعة اللعب
  - ٣- الاستخدام الامثل للمسة القوية
  - ٤- المناولة القصيرة والطويلة
  - ٥- الرأي والثقة ضرورية جدا لتسجيل الاهداف
  - ٦- مهارات التمرير
  - ٧- التهديف المراوغة الضرورية في لعب ٤ × ٤
  - ٨- الادراك النقلي بما ان الفريق يستطيع الهجوم بسرعة بالاتجاه المعاكس

### ٢-١-٣ القدرات العقلية :

### ٢-١-٣-١ توزيع الانتباه:

تتطلب بعض الانشطة الرياضية من الرياضي الجمع بين نوعي تركيز الانتباه الضيق والواسع والداخلي والخارجي لذلك فمن الاهمية ان يكسب الرياضي مهارة تحويل الانتباه من حيث الاتجاه الداخلي والداخلي والواسع والضيق وتظهر اهمية ذلك عند اداء المهارات المفتوحة ويظهر كذلك عند اداء الرياضات ذات الطابع الديناميكي . (٢)

”ويحدث التداخل اذا حاول اللاعب الانتباه الى العديد من المثيرات مرة واحدة ويتم ذلك في اتجاهين الاول سعة الانتباه اذا ما طلب من اللاعب اداء مهارتين في وقت واحد فان المهارة الثانية تتأثر بالمهارة الاولى ويتوقف ذلك على صعوبة المهارة الاولى لان سعة الانتباه ثابتة فاذا كانت المهارة الاولى بسيطة

(١) عماد زبير احمد : التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم (FUTSAL) ، مصدر سبق ذكره ، ص ٧٩ .

(٢) عزت محمود الكاشف : علم النفس في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ ، ص ٣٦٣

فأن سعة الانتباه المبقية سوف تسمح بأداء المهارة الثانية بطريقة جيدة اما اذا كانت المهارة الاولى مركبة ومعقدة فأن سعة الانتباه المتبقية تتداخل في التأثير على اداء المهارة الثانية" (١)

وأن من الاهمية بمكانة ان يتعلم الرياضي متى يقوم بتحويل تركيز انتباهه من المجال الواسع الى المجال الضيق او من حيث الاتجاه الخارجي و الداخلي. ويبدو ان الاهمية تزداد الى النوع الخاص بتحويل تركيز الانتباه من الداخلي الى الخارجي في الرياضة نظرا للاعتبارات التالية :

يتميز الاداء الرياضي بزيادة معدل سرعته خاصة بالنسبة للمهارات المفتوحة حيث تزداد الحاجة الى المزيد من تركيز الانتباه لمتابعة التغيرات السريعة في الاداء يتميز الاداء الرياضي بأنة مركز للكثير من المنبهات التي يصدرها جسم الرياضي نفسه يتميز الاداء الرياضي بأنه يؤدي بحضور جمهور والواقع ان الجمهور يدعم وجية الانتباه نحو الذات (٢)

### ٢-١-٣-٣ رد الفعل البصري :

وعرف بأنة (عبارة عن اسلوب الاستجابة للحافز ووضع الحافز الناتج من شكل الحركة ثم العلاقة المعقدة او حركة الانفعال) (٣) (ويلعب زمن رد الفعل دورا مهما في عملية التصرف الحركي وتحديد المواقع الخاصة لكثير من الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة القدم فأختيار الحالات المؤثرة تحتاج الى سرعة في الاستجابة لكثير من الافعال الحركية التي تتطلب قرارا او سرعة في التلبية ويختلف زمن رد الفعل عن زمن الانعكاس (الارادي) وزمن الحركة وزمن الاستجابة) (٤)

وقد قسم (تيتشير) زمن رد الفعل الى اربعة فترات:

- بداية المثير
- فترة الكمون الاولى الاستقبال.
- فترة الكمون الثانية انتقال النبضات الحسية الى الالياف
- تأجيل العمليات الحركية التي تسبق الانقباض العضلي .

(١) محمد العربي شمعون :التدريب العقلي في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة،١٩٩٦،ص٢٦٧

(٢) عزت محمود الكاشف : علم النفس في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة،١٩٩١،ص٣٦٤

(٣) محمد صبحي حسنين :القياس والتقويم في التربية البدنية ؛ج١؛ط١؛دار الفكر العربي؛١٩٨٨؛ص٣٠٤

(٤) ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ؛دار الفكر العربي ؛القاهرة؛١٩٩٢؛ص٢٩١

## ٤-١-٢ المتغيرات النفس جسمية :

١-٤-١-٢ الدقة :

تعد الدقة عاملا اساسيا في اغلب الفعاليات الرياضية ولها الدور الفاعل في عملية التصويب الناجح. وعرفت الدقة على انها "قدرة الفرد في السيطرة على حركاته الارادية لتوجيه شيء ما نحو شيء اخر" (١) ويقول عبد علي نصيف ان الدقة تعني "القبليّة لحل التوافق الحركي العصبي . ويعرفها محمد صبحي بانها "القدرة على توجيه الحركة الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين، ويؤكد ان توجيه الحركات الارادية نحو هدف محدد يتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها حول هدف معين، كما يتطلب الامر ان تكون الاشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء ما كان منها موجها للعضلات العاملة ام العضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة بالاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لاصابة الهدف، وكما يتبين فان الدقة تعني الكفاءة في اصابة الهدف وقد يكون هذا الهدف منافسا كما هو الحال في الملاكمة والمبارزة او قد يكون الهدف منطقة مكشوفة في ملعب المنافس كما هو الحال في الكرة الطائرة والتنس او قد يكون المرمى كم هو الحال في كرة القدم واليد، اما في مجال قياس الدقة في الالعاب الرياضية فان الذي اتفق عليه خبراء القياس والتقويم وفقا لطبيعة اللعب او النشاط الممارس. ففي كرة اليد مثلا تقاس عن طريق تصويب الكرة على الهدف باليد .

### التهدف:

يعتبر التهدف من اهم المهارات التي يجب ان يتقنها لاعب خماسي كرة القدم واحد وسائل اللعب الهجومية واهم جزء في اللعب الهجومي الذي يتم من خلاله ترجمة جميع الحركات التي يقوم بها اللاعبون الى ادخال الكرة في مرمى الخصم. (٢) (وتزداد اهمية التهدف نظرا لانها مهارة تمتاز بالصعوبة وتعد من اصعب المهارات الاخرى في اللعب ويجب الاشارة الى ان التهدف ينفذ في اوضاع وزوايا وسباقات مختلفة وتؤثر عليه عدة عوامل نفسية كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والارادة) (٣)

(١) حلمي حسين: اللياقة البدنية؛ قطر؛ دار المتنبى للنشر؛ ١٩٨٥؛ ص ١٣٩

(٢) حنفي محمود: الاسس العلمية؛ طرق تدريس كرة القدم؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ ١٩٨٢؛ ص ١٨٧

(٣) ثامر محسن: واقع التهدف في العراق؛ رسالة ماجستير غير منشورة؛ بغداد؛ ١٩٨٤؛ ص ٣٣

يعرف النبض على انه الموجات المتتالية في جدران الشرايين نتيجة لضربات القلب واندفاع الدم (١). او هو الشعور بالموجة الدموية المنتقلة اثناء التقلص القلبي من القلب حتى الشرايين الذي يحس فيه النبض من جراء ضخ القلب لكمية من الدم خلال الشرايين بشكل يكون فيه النبض في الشرايين موافق لضربة القلب (٢). تؤكد المصادر على وجود مركزان في الجهاز العصبي للتحكم في عمل القلب احدهما لزيادة دقات القلب والاخرى لتقليلها فاثارة العصب الحائر تنقص عدد ضربات القلب بينما اثارة العصب السمبثاوي تزيد من عدد ضربات القلب؛ تقوم المراكز بعملها بطريقة التضاد بمعنى ان نشاط احدهما يهبط من نشاط اخر .

### زمن الاستجابة وسرعة الحركة (٣)

تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات المهمة التي لا يخلوا منها أي نشاط رياضي وتختلف الأنشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب المتطلبات المهارية والخطية لكل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من الألعاب التي تتميز بطبيعة الأداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المنافسة وقد اختلفت الآراء حول تعريف سرعة الاستجابة الحركية وأقسامها وسوف نتناول جزءاً من هذه التعاريف. إذ عرفت بأنها (( قدرة الفرد على الاستجابة الحركية لمثير معين في أسرع زمن ممكن وتتكون من سرعة رد الفعل والسرعة الحركية ويشير محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان الى أن سرعة الاستجابة الحركية تعني)) الربط بين زمن الرجوع وزمن الحركة أي أنها عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المنبه (المثير) والانتهاء من إتمام الحركة أو العمل . أما عصام عبد الخالق فقد عرفها بأنها (( قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن كما عرفت بأنها (( الفترة الواقعة بين الإثارة والإجابة الكاملة المناسبة بأقصر وقت ويعتمد ذلك على إيعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي كما عرفها ( جلال كمال ، نفلأ عن ( stalling بأنها (( كل ما يرد به لكائن الحي على تنبيه أعضاء الحس ، فقد تكون استجابة لفظية أو انفعالية أو الاحتفاظ بوضعية الجسم أو أحد أطرافه إذ قد تكون بالكف عن الحركة بدلاً من القيام بها ) ومن خلال ما تقدم يمكن تعريف سرعة

١) بهاء الدين سلامة: فسيولوجية الرياضة؛ دار الفكر العربي؛ ١٩٨٩؛ ص١٢٠

٢) قيس ابراهيم وطارق الامين : الفسلجة؛الموصل؛ دار الكتب للطباعة؛ ١٩٨١؛ ص٥٧

٣) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي؛ القاهرة؛ دار الفكر العربي

الاستجابة الحركية بأنها مجموع زمن رد الفعل وزمن الأداء الحركي أي أنها الوقت الذي يستغرق منذ لحظة ظهور المثير ووصوله الى المراكز العصبية الى لحظة الانتهاء من الأداء الحركي ومن خلال ما تقدم يمكن تعريف سرعة الاستجابة الحركية بأنها مجموع زمن رد الفعل وزمن الأداء الحركي أي أنها الوقت الذي يستغرق منذ لحظة ظهور المثير ووصوله الى المراكز العصبية الى لحظة الانتهاء من الأداء الحركي. وتحدث سرعة الاستجابة الحركية من خلال عمليات عصبية وهي بمثابة الأعداد للاستجابة الحركية المطلوبة وهي :

١- تأثير مؤثر على المستقبلات الحسية

٢- توصيل المثير الى المراكز العصبية

٣- خروج المثير الى الشبكة العصبية وبناء الإشارة الحركية

٤- دخول الإشارة الحركية من المراكز العصبية الى العضلات

٥- إثارة العضلات وظهور نشاط ميكانيكي حركي فيه

امازمن الحركة: عرف زمن الحركة بأنه (( الزمن الذي ينقضي ما بين بداية الحركة ونهايتها )) . كما عرف أيضاً بأنه ( القيمة الزمنية لوضعية حركة النقاط العادية للجسم ونظامه الحركي من بداية وأثناء ونهاية الحركة وهو الفترة الزمنية المحصورة بين نهاية زمن رد الفعل أي بداية الحركة حتى نهايتها ويضيف ( محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين ، ١٩٨٢ ) بأن زمن الحركة هو جزء من الفعل أي أنه الزمن الذي ينقضي منذ لحظة بدء الحركة وحتى الانتهاء منها ويعبر زمن الحركة عن المعدل الذي تنقبض به العضلة ، وأن السرعة الحركية لانقباض العضلات تختلف اختلافاً كبيراً بين الأفراد ، إذ قد يتميز شخص معين بسرعة كبيرة في حركات الساقين في حين يتميز شخص آخر بسرعة كبيرة في حركات الذراع

## ٢-٢ الدراسات المشابهة

دراسة ( علي سبهان صخي ، ٢٠٠٤ )

عنوان الدراسة ( التوقع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة ) أهداف الدراسة

1. تصميم اختبار خاص بالتوقع الحركي للمهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة باستخدام تقنية الحاسوب.

2. التعرف على العلاقة بين التوقع وسرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة. عينة الدراسة:

اشتملت الدراسة على عينة قوامها ( ٨ ) لاعبين يمثلون ستة أندية للدرجة الممتازة.

### إجراءات الدراسة:

من أجل قياس التوقع الحركي تم الاستعانة بالحاسوب عن طريق تصميم برنامج خاص لقياس التوقع الحركي للمهارات الدفاعية ، أما قياس سرعة الاستجابة الحركية فقد تم استخدام اختبار (الاستجابة الحركية الانتقائية ، نيلسون ) في حين تم استخدام اختبائي ( الدفاع عن الملعب من المراكز ١ - ٦ - ٥ واستقبال الإرسال من المراكز ١ - ٥ - ٦ - لقياس المهارات الدفاعية للاعب الحر.

### الاستنتاجات:

1. وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوقع الحركي لاستقبال الإرسال في المراكز ١ - ٦ - ٥ ودقة استقبال الإرسال في المراكز ( ١ - ٦ - ٥

2. عدم وجود علاقة معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة استقبال الإرسال في مركز رقم ١

3. وجود علاقة معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة استقبال الإرسال في المراكز ( ٦ - ٥

٤- . وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوقع الحركي للدفاع عن الملعب في المراكز ( ١ - ٦ - ٥ ) ودقة الدفاع عن الملعب في المراكز ( ١ - ٦ - ٥

5. عدم وجود علاقة معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة الدفاع عن الملعب في مركز رقم ( ١ )

٦- وجود علاقة معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة الدفاع عن الملعب في المراكز ( ٥ - ٦ )

# الفصل الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

١-٣ منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة مشكلة البحث .

٢-٣ مجتمع وعينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم والبالغ عددهم ( ٢٥ )

اما عينة البحث فقد اختار الباحث (١٥) وتشكل نسبة ٦٠% من مجتمع البحث

٣-٣ أدوات البحث ووسائل جمع البيانات.

المصادر العربية والأجنبية .

الملاحظة والتجريب .

المقابلات الشخصية .

ميزان طبي .

جهاز كمبيوتر نوع الجي (LG)

كرة قدم خماسي عدد ١٨

شواخص عدد ٢٢

سماعة طبية عدد (٤)

جهاز قياس نبض القلب .

الاجراءات التنظيمية:

بهدف الحصول على نتائج دقيقة على الباحث توفير الجو الملائم لاداء الاختبارات والقياسات قيد

البحث عن طريق القيام بالخطوات التالية :

## اعداد الاجهزة والادوات

اختار الباحث قاعة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية لغرض اجراء الاختبارات وتم توفير الادوات والاجهزة المستخدمة والتأكد من صلاحيتها ومطابقتها للمواصفات القانونية من اجل الحصول على نتائج صحيحة بدون اخطاء

## كادر العمل المساعد

اختار الباحث كادر عمل مساعد مؤهل علميا من طلبة الدراسات العليا وتم توضيح الاختبارات والقياسات المستخدمة اهم بشكل مفصل وعن كيفية تسجيل الاختبارات التي اعددها الباحث لهذا الغرض ملحق ( ١ )

## ٣-٣-١ تحديد القدرات العقلية والمتغيرات النفس جسمية :

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء\* حول تحديد القدرات العقلية والمتغيرات النفس جسمية وعرضت هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء في مجال اختصاص علم النفس الرياضي وعلم التدريب الرياضي وكما مبين في جدول (٢)

## جدول ( ٢ )

يبين عدد من القدرات العقلية والمتغيرات (النفس-جسمية) التي عرضت على الخبراء

الاختبار	المتغيرات النفس جسمية	ت	الاختبار	القدرات العقلية	ت
	دقة التهديد	١		تركيز الانتباه	١-
	ضغط الدم	٢		الادراك الحسي	٢-
	التوافق العضلي العصبي	٣		رد الفعل البصري	٣-
	معدل النبض	٤		التصور	٤
	السيطرة على الكرة	٥		توزيع الانتباه	٥
	زمن الاستجابة وسرعة لحركة	٦		التذكر	٦

\*انظر ملحق (٢)

## جدول ( ٣ )

يوضح القدرات العقلية و المتغيرات النفس جسمية لاهميتها حسب اراء الخبراء

ت	القدرات العقلية	العدد	النسبة المئوية
١	التذكر	١٠	%١٠٠
٢	توزيع الانتباه	٨	% ٨٠
٣	رد الفعل البصري	٩	%٩٠
٤	دقة التهيف	٩	%٩٠
٥	معدل النبض	٧	%٧٠
٦	زمن الاستجابة	٩	%٩٠

## ٣-٤ الاختبارات المعتمدة بالبحث:

## ١ - التذكر (١)

## اختبار القراءة على التذكر :

اختبار وكسلر لقياس القدرة على التذكر عند البالغين.

وهو عبارة عن عدد من الارقام يقابلها مجموعة من الرموز يؤديها المختبر في زمن قدرة (٢٠) ثانية وهذا الاختبار يقيس القدرة على التذكر ارتباطا بالادراك البعدي .

## خطوات إجراء الاختبار:

يتكون الاختبار من تسعة ارقام يناظر كل منها تسعة رموز ويطلب من المختبر ملء (٩٠) حقلا في (١٢٠) ثانية .  
يدير الاختبار في العشرة رموز الاولى .

## طريقة الأداء

يبدأ تنفيذ الاختبار عند سماع اشارة البدء وذلك بملء (٩٠) حقلاً بالترتيب من اليسار الى اليمين حيث لا يترك احد الحقول بالزمن المحدد.

## طريقة تصحيح الاختبار:

تعطى درجة لكل اجابة صحيحة.

يجمع عدد الإجابات الصحيحة وحاصل الجمع يحدد الدرجة الخام للمختبر

تحول الدرجة الخام الى درجة معيارية طبقاً للجدول

(١) علي حسين هاشم: الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي، ط١، دار الضياء، النجف، ٢٠١٠، ص١٠٨

## ٢- اختبار توزيع الانتبابة: (١)

الغرض من الاختبار:- هو قياس توزيع انتبابة اللاعب

الادوات:- ورقة قياس الانتبابة + ساعة توقيت + قلم

مواصفات الاداء :-

تحتوي ورقة قياس الانتبابة على (٦٠) مصفوفة مقسمة الى خمس مجاميع (أ؛ب؛ج؛د؛و) وقد رتببت بطريقة مرتبة ومتسلسلة ومتدرجة في الصعوبة . وعند اعطاء اشارة البدء وتشغيل ساعة الايقاف يبداء اللاعب بالبحث والتشطيب كل من الرقمين (٤٧؛٧٩) في نفس الوقت من اليسار الى اليمين وعند سماع كلمة (قف) يضع اللاعب علامة راسية عند اخر رقم شطبة او وصل الية .  
زمن الاختبار: دقيقتان .

## ٣- اختبار رد الفعل البصري (٢)

الغرض من الاختبار :هو قياس رد الفعل البصري.

**مواصفات الجهاز:**

الجهاز بطول ١٨٠سم في وسطها مربع (٢٠×٢٠)سم يقف عليه المختبر يتصل به سلك كهربائي يتصل بجهاز يتكون من ساعة الكترونية موجودة خلف الجهاز لا يستطيع المختبر من رؤيتها ،يكون الجهاز على شكل صندوق فية (٥)مصاييح من الامام يستطيع المختبر رؤيتها عند اعطاء الايعاز بالعمل بوجود ساعتان في الخلف لحساب الوقت .

**طريقة العمل :**

يقف المختبر على المربع المرسوم على لوحة القفز وينظر الى صندوق الجهاز وعند رؤية اشتغال المصباح الاحمر يقفز اللاعب الى الاعلى بقدمية والعودة على نفس مكان القفز حيث يقوم الجهاز بتسجيل الزمن الذي استغرقة اللاعب من لحظة ظهور الضوء الاحمر (المثير)الى لحظة ظهور الاستجابة الحركية .

<sup>١</sup> (اميرة حنا مرقص:علاقة بعض مظاهر الانتبابة بمستوى الاداء المهاري في المباراة ؛رسالة ماجستير غير منشورة ؛بغداد

١٩٩٤؛ص٤٨

<sup>٢</sup> (علي حسين هاشم:الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي،ط١،دار الضياء،النجف،٢٠١٠،ص١٢٣

- يعطى اللاعب ثلاث محاولات تسجل افضلها.
- يسجل زمن اللاعب لاقرب جزء من الثانية.

#### ٤- قياس معدل النبض:

استخدم الباحث جهاز روز ماكس لقياس النبض وهو جهاز يوضع في معصم اليد اليسرى نستطيع من خلالها معرفة مقدار النبض قبل البدء بأختبارات النفس - جسمية .



(جهاز روز ماكس لقياس النبض)

#### ٥- أختبار دقة التهديف: (١)

الادوات المستخدمة :

- ٣ شواخص المسافة بين شاخص واخر (٥، ١) ياردة بحيث تكون المسافة بين شاخص وخط الجزاء (٥، ١) ياردة بحيث يبعد اول شاخص عن منطقة الجزاء ٦ ياردة
- كرة قدم - اثنان من المساعدين - هدف مقسم

#### طريقة الاختبار :-

يقف المختبر على بداية خط الاختبار الذي يبعد ٣ ياردة عن اول مانع الذي يبعد عن خط منطقة الجزاء ٦ ياردة وعند الاشارة يقوم المختبر بالدرجة بين الشواخص الثلاثة باي قدم ويقوم بالتهديف نحو المرمى المقسم بواسطة حبل مربوط في الاعلى بالعارضة في الاسفل بالارض من جانبي اليمين واليسار مقسم من كل جهة الى اربعة مربعات طول ضلع المربع ٢٠ سم .

(١) عماد العطواني: تأثير التدريب الذهني على تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم؛ رسالة ماجستير غير منشورة؛ جامعة بغداد

## احتساب الدرجات:

- يمنح اللاعب ٥ محاولات تسجل مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في ٥ محاولات
- يمنح اللاعب ٢ درجة للتسديد التي تمر خلال الحبال المربوطة من الجانب اليمين او اليسار
- يمنح اللاعب درجة واحدة عند ضرب الكرة من الوسط بين الخطين
- يعطي اللاعب صفر عند تسديد الكرة خارج الحدود المذكورة .

## ٦- اختبار زمن الاستجابة وسرعة الحركة (١)

الغرض من الاختبار

التعرف على زمن الاستجابة وسرعة حركة الجسم. وذلك عن طريق استخدام جهاز معصم اليد لهذا الغرض.

الأدوات: مجموعة من المصاييح عدد (٣) وبألوان مختلفة

### مواصفات الاختبار:

يقف ثلاثة لاعبين امام الجهاز على بعد ستة اقدم. ويحتوي الجهاز على ثلاثة مفاتيح يختص كل واحد منها بلون معين لاحد المصاييح. وعند ظهور احد الالوان الموضوعه بالجهاز بطريقة لاتسمح برؤيتها إلا وفقا لتوقيت محدد وفترة زمنية موقوتة. يتقدم اللاعب الذي يستخدم اللون ويتحرك بسرعة بكامل جسمه للضغط على المفتاح المحدد لنوع المصباح والذي يبعد مسافة ست اقدم. ويستخدم هذا الاختبار بطرق متعددة تتناسب والانشطة الرياضية المتنوعة .

### التسجيل:

يتم حساب الزمن من لحظة ظهور ضوء المصباح والضغط على المفتاح المحدد لأقرب ١٠ ثانية . وقد أظهرت النتائج أن المهارات التي تتضمن الاستجابة لمثيرات مركبة يكون لديها القدرة على التنبؤ بالأداء الجيد على الرغم من أن قياس زمن الاستجابة بمفرده لم يكن قادرا على هذا التنبؤ.

<sup>١</sup> علي حسين هاشم : الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي، ط١، دار الضياء، النجف، ٢٠١٠، ص ١٢٩

### ٣-٥ الاسس العلمية للاختبارات:

#### ٣-٥-١ ثبات الاختبار

لحساب معامل ثبات الاختبارات؛ اعتمد الباحث على طريقة اعادة الاختبار فقد طبقت الاختبارات بتاريخ ٣ / ١ / ٢٠١٠م وتم اعادة الاختبارات بعد (٧) ايام وقام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسن بين درجات كل اختبارين واطهرت نتائج الارتباط المحسوبة ان هناك علاقة ارتباط عالية بين معظم الاختبارات مما يؤكد ثبات الاختبارات والجدول (٤) يوضح ذلك

#### ٣-٥-٢ صدق الاختبارات

من اجل ان يتأكد الباحث من صدق الاختبارات تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين؛ وفي ضوء ارائهم تم انتقاء الاختبارات الصالحة للدراسة والمقننة بواسطة الصدق المضمون (المحتوى) عن طريق الخبراء الذين اجمعوا على صدق الاختبارات في قياس الاختبارات المراد قياسها فضلا عن استخدام معامل الصدق الذاتي (وهو صدق التجربة للاختبار المتعلق بالدرجات الحقيقية التي خلصت من اخطاء القياس)<sup>١</sup> وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي نسب اليه صدق الاختبار ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وعلى النحو المبين في جدول (٤)

#### ٣-٥-٣ الموضوعية:

يقصد بالموضوعية "عدم تاثير نتائج الاختبارات او القياس بالعوامل الذاتية للمصحح مثل حالة المزاجية وتقدير النسبي"<sup>٢</sup> ولما كانت الاختبارات المعتمدة واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي اذ ان فريق العمل المساعد من ذوي الاختصاص وبذلك تعد الاختبارات المعتمدة في ذلك موضوعية"والاختبار الموضوعي هو الاختبار الذي يعطي نفس النتائج مهما اختلف المحكمون" وقام الباحث بمعالجة درجة محكمين لمفردات الاختبار وتحت الظروف نفسها وبذلك حصل على موضوعية الاختبارات عن طريق الارتباط البسيط (بيرسن)

<sup>(١)</sup> محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ ٢٠٠٠؛ ص ٢٥٧

<sup>(٢)</sup> ابراهيم عبد ربة خليفة؛ حبيب حسيب العدوي: الانتقاء النفسي وتطبيقاته؛ مطبعة العراق؛ ١٩٩١؛ ص ٩٧

## جدول ( ٤ )

يبين المعاملات العلمية (الصدق؛ الثبات؛ الموضوعية)

المعاملات العلمية			الشروط العلمية الاختبارات
الموضوعية	الثبات	الصدق	
٠،٩٦٧	٠،٩٠٢	٠،٩٤٩	معدل النبض
٠،٩١	٠،٩٥	٠،٩٧٤	التذكر
٠،٩٠	٠،٩٤	٠،٩٦٩	توزيع الانتباه
٠،٩٤	٠،٨٥	٠،٩٢	ردالفعل البصري
٠،٩٣	٠،٩١	٠،٩٥٣	دقة التهديد
٠،٨٩	٠،٨٨	٠،٩٣٨	زمن الاستجابة

## ٦-٣ التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث تجربة استطلاعية لاختبار القدرات العقلية والنفس جسمية على عينة مؤلفة من (١٠) طلاب من خارج عينة البحث الاساسية وبمساعدة فريق العمل المساعد وقد تمت التجربة يوم الاربعاء المصادف ١٤ / ١ / ٢٠٠٩ وكان الهدف منها مايلي :

- ١- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث .
- ٢- التأكد من تفهم فريق العمل المساعد في اجراء القياسات والاختبارات .
- ٣- التعرف على الوقت الازم لتنفيذ الاختبارات

## ٩-٣ الوسائل الاحصائية :

- ١ . الوسط الحسابي
- ٢ . الانحراف المعياري
- ٣ . النسبة المئوية
- ٤ . الارتباط البسيط

# الفصل الرابع

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها



## جدول ( ٥ )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) للمتغيرات العقلية والنفس جسمية لافراد عينة البحث

المجموعة					اسم الاختبار
الدلالة	(ر)	(ر)	ع+	س-	
		لجدولية	المحسوبة		
معنوي	٠,٤٤١	- ٠,٤٨٦	٠,٧٠٧	١١,٥	التذكر
			٠,٤٣٣	١٣,١٤٤	دقة التهديد
معنوي	٠,٤٤١	- ٠,٤٥١	٠,٧٠٧	١١,٥	التذكر
			٠,٨٧٩	٦٨,٤٠	النبض
معنوي	٠,٤٤١	٠,٥٢٢	٠,٧٠٧	١١,٥	التذكر
			٠,٥٦٠	٦,٢٥	زمن الاستجابة
معنوي	٠,٤٤١	- ٠,٤٩٥	١,٤٢	٤,٥٤	توزيع الانتباه
			٠,٤٣٣	١٣,١٤٤	دقة التهديد
معنوي	٠,٤٤١	٠,٤٧٦	١,٤٢	٤,٥٤	توزيع الانتباه
			٠,٨٧٩	٦٨,٤٠	النبض
معنوي	٠,٤٤١	٠,٤٩٥	١,٤٢	٤,٥٤	توزيع الانتباه
			٠,٥٦٠	٦,٢٥	زمن الاستجابة
معنوي	٠,٤٤١	- ٠,٤٥٥	١,١٢	٧,٤	رد الفعل البصري
			٠,٤٣٣	١٣,١٤٤	دقة التهديد
معنوي	٠,٤٤١	- ٠,٤٥٦	١,١٢	٧,٤	رد الفعل البصري
			٠,٩٢٩	٦٨,٧٤	النبض
معنوي	٠,٤٤١	- ٠,٥٣٤	١,١٢	٧,٤	رد الفعل البصري
			٠,٥٦٠	٦,٢٥	زمن الاستجابة

عند درجة حرية ( ١٣ ) واحتمال خطأ ( ٠,٠٥ )

## عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

من خلال الجدول ( ٥ ) الذي يبين نتائج اختبار التذكر لعينة البحث فقد كان الوسط الحسابي لاختبار التذكر هو (١١,٥) وبأنحراف معياري قدرة (٠,٧٠٧) ما الوسط الحسابي لاختبار دقة التهديد كان (١٣,١٤) وبأنحراف معياري قدرة (٠,٤٣٣) وبأستخراج قيمة (ر) المحسوبة البالغة (٠,٤٨٦-) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠,٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين . اما نتائج اختبار النبض والتذكر فقد كان الوسط الحسابي لاختبار النبض هو (٦٨,٤) وبأنحراف معياري قدرة (٠,٨٧٩) وبأستخراج قيمة (ر) المحسوبة البالغة (٠,٤٥١-) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠,٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين اما الوسط الحسابي لاختبار زمن الاستجابة فقد كان (٦,٢٥) وبأنحراف معياري قدرة (٠,٥٦) وبأستخراج قيمة (ر) المحسوبة البالغة (٠,٥٢٢) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠,٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين . اما نتائج اختبار توزيع الانتباه لعينة البحث فقد كان الوسط الحسابي لاختبار توزيع الانتباه هو (٤,٦٤) وبأنحراف معياري قدرة (١,٤٢) وبأستخراج قيمة (ر) المحسوبة بين دقة التهديد وتوزيع الانتباه البالغة (٠,٤٩٥-) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠,٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين . اما نتائج النبض وتوزيع الانتباه فقد كانت قيمة معامل الارتباط (٠,٤٧٦). وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠,٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين. وكان معامل الارتباط بين توزيع الانتباه وزمن الاستجابة هو (٠,٤٩٥) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠,٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين . وقد كان الوسط الحسابي لاختبار رد الفعل البصري (٧,٤) وبأنحراف معياري قدرة (١,١٢) وبأستخراج قيمة (ر) الجدولية بين رد الفعل البصري ودقة التهديد البالغة (٠,٤٥٥-) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين . اما نتائج النبض ورد الفعل البصري فقد كانت قيمة معامل الارتباط (٠,٤٥٦-) . وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠,٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين اما نتائج زمن الاستجابة ورد الفعل البصري فقد كانت قيمة معامل الارتباط (٠,٥٣٤-) . وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠,٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين

## المنافسة:

يعدّ الباحث التذکر عاملاً أساساً من عوامل نجاح الدقة في الأداء ولا يكون الأداء ماهراً إلا إذا كان اللاعب على مستوى عالٍ من التذکر. ولا يمكن له أن يتصرف تصرفاً سليماً في مواجهة المواقف المختلفة أثناء المنافسة وهو على قدر معين من تشتيت الانتباه لذا فاللاعب الأكثر تركيزاً في المنافسة هو اللاعب الأكثر استغلالاً لعناصر اللياقة البدنية والأداء الأكثر مهارة هو اللاعب الأكثر دقة والأحسن تفكيراً. كما أن التهديد السريع والقوي النابع من التفكير العالي يكون أخطر على الفريق الخصم إذ أن هدف المنافسة هو إدخال الكرة في مرمى المنافس لأن التصويب الدقيق هو أساس الفوز الذي يقرر نتيجة مجهودات الفريق الهجومية التي تتركز على إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس<sup>١</sup> وتزداد أهمية التهديد نظراً لأنها مهارة تمتاز بالصعوبة وتعد من أصعب المهارات الأخرى ويجب الإشارة إلى أن التهديد ينفذ في أوضاع وزوايا مختلفة تؤثر عليه عدة عوامل نفسية كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وتركيز الانتباه والإرادة ويرى ضياء منير ١٩٩٧ "بأن التهديد من أهم المهارات الأساسية لكرة القدم حيث يشغل نسبة كبيرة لارتقاء اللاعب مهارياً والتهديد أحد الوسائل الهجومية الفردية حيث بدونته يفقد الفريق فرحة الفوز والفريق الذي يجيد لعبة التهديد يعد في المقدمة وهو السلاح الذي يهدد به الفريق المنافس<sup>٢</sup> ويرى الباحث أن دقة التهديد تتأثر بشكل مباشر (بالتذکر وبالتركيز تضيق الانتباه أو تثبيتاً نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار؛ فكان تركيز الانتباه هو القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن. ومما تجدر الإشارة إليه أن تركيز الانتباه على مثير معين لا يعني جمود الانتباه وتوقفه؛ وإنما يتحرك الانتباه أثناء تركيزه في مجال أو امتداد أو اتساع أكبر يطلق عليه مجال أو امتداد أو اتساع الانتباه؛ ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه؛ ويطلق على النقطة التي يتركز فيها الانتباه مصطلح "بؤرة الانتباه" كما والحال في رياضة الرماية عند تركيز الانتباه في بؤرة معينة أو نقطة معينة هي الهدف الثابت أو المتحرك)؛<sup>٣</sup> كما أن توزيع الانتباه لدى اللاعبين أثناء تنفيذهم لتدريبات التهديد وهذه الزيادة ناتجة من الاستمرارية في أداء تمارين التصويب نحو المرمى. ويتطلب التصويب نحو المرمى مقدرة على توزيع الانتباه على كل زاوية من زوايا المرمى وهذا يتطلب مهارة فنية عالية وتنفيذ مختلف أنواع ركل الكرة كما أن

<sup>١</sup> سامي الصفار: الأعداد الفني، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٤، ص ٣٠

<sup>٢</sup> ضياء منير فاضل: علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلى لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة ماجستير، ٢٠٠٠، ص ٢٢

<sup>٣</sup> محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي؛ مصدر سبق ذكره؛ ص ٢٦٥

استخدام تمارينات خاصة بأكثر من كرة حيث يزداد عدد المتغيرات التي تحتم على اللاعب الاستجابة لأكثر من تغير خلال اداء التمارين ويؤدي الى تطوير فدره الرياضي على توزيع انتباهه نحو متغيرات معينة وهذا مايتفق مع ما اشار الية كامل ٢٠٠٠ " ان توجيه الانتباه الانتقائي نحو الكثير من الاداء الرياضي لايتضمن الانتباه على مثير واحد فقط خلال فترة الاداء وانما قد يشمل عدد مثيرات يطرأ عليها التغير السريع من لحظة الى اخرى .وكذلك يعزو الباحث سبب ذلك الى زيادة التمارين بوجود اكثر من خصم مما يخلق حالة من التفكير السريع والتي يصاحبها سرعة اتخاذ قرار بين مجموعة من المتغيرات مما يؤدي باللاعب الى توزيع انتباه اللاعب وهذا يتفق الى ما اشار الية يعرب خيون ٢٠٠٠" ان اداء المهارات الاساسية بوجود خصم يؤدي الى ان يكون تنفيذها مشابه لما يحدث بالمنافسة ويكون ادائها اتوماتيكيا وبذلك يتفرغ الجهاز العصبي المركزي للتركيز على مثيرات اخرى وهنا يعطي اللاعب التركيز وطريقة التفكير اثناء اللعب " ١ " وبما ان توزيع الانتباه هو قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو اكثر من مثير في وقت واحد او توجيه انتباهه نحو استيعاب وفهم اكثر من معلومة من مصادر مختلفة في وقت واحد" ٢ .وتوزيع الانتباه في المجال الرياضي هو انتقال من الذات الداخلية الى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف . وهي عملية غاية في الصعوبة في بعض الانشطة الرياضية عن الاخرى .حيث تتطلب الانشطة المفتوحة وخاصة تلك التي تتميز بالديناميكية تواصل تحويل الانتباه اكثر من الانشطة المغلقة كما في كرة القدم . ويجب ان يتعامل اللاعب مع المتغيرات الخارجية والداخلية سواء بالتدريب او المنافسات . وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة اتجاه الانتباه . اللاعب المدافع في كرة القدم والذي يمتلك طريقة تركيز الانتباه الخارجي ولكنه يتميز بالضعف في تركيز الانتباه الخارجي الضيق نجده متميزا بقراءة حركات المنافس جيدا ولكن عند اقترابه منه يمكن ان يثار بصوت خطوات المنافس او المثيرات الاخرى ويجد صعوبة في التركيز على الكرة ٣ كما انه كلما ارتفع مستوى اعداد اللاعب تحسنت القدرة على دقة التميز بالخصائص المكانية والزمانية للحركة للهدف وهذا يتفق مع عبد السلام نادر ١٩٨٢" في غضون عمليات التدريب تتطور سرعة رد الفعل بشكل سريع عن طريق التدريب " ٤ وان اكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية

١ يعرب خيون :التعلم الحركي، مطبعة بغداد ، ط١، بغداد ، ٢٠٠٠، ص٥٧

٢ (محمد حسن علاوي :علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٢، ص ٢٨٥

٣ عبد الستار جبار الضمد :فسيولوجية العمليات العقلية في الرياضية ، دار الفكر العربي، عمان ، ٢٠٠٠، ص٥٦

٤ عبد السلام نادر الطوامر :العلاقة بين رد الفعل في المعمل والملعب ، الاسكندرية ، ١٩٨٢، ص٤٢٥

والقدرات الخطئية يعتبر اساسا لتطوير وترقية سرعة الاستجابة<sup>١</sup> ويعتبر عنصر السرعة من العناصر التي تزيد من تطوير سرعة رد الفعل واسامة كامل راتب ٢٠٠٢" ان المهارة الحركية التي تتطلب عنصر السرعة تؤدي الى زيادة الاستثارة بسبب زيادة الشد العضلي ويؤدي هذا الى نقص فترة الكمون للاستجابة<sup>٢</sup> وتعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات المهمة التي لا يخلوا منها أي نشاط رياضي وتختلف الأنشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب المتطلبات المهارية والخطئية لكل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من الألعاب التي تتميز بطبيعة الأداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المنافس ويلعب زمن رد الفعل دورا مهما في عملية التصرف الحركي وتحديد المواقع الخاصة لكثير من الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة القدم فأختيار الحالات المؤثرة تحتاج الى سرعة في الاستجابة لكثير من الافعال الحركية التي تتطلب قرارا او سرعة في التلبية ويختلف زمن رد الفعل عن زمن الانعكاس (الارادي) وزمن الحركة وزمن الاستجابة)<sup>(٣)</sup>

ويرى الباحث ان سرعة رد الفعل لدى اللاعب يعمل على زيادة القدرة على القيام بأداء الواجبات داخل الملعب عن طريق سرعة تلبية اداء الحركات والتفوق على الخصم من خلال مهاجمة في الوقت المناسب والحصول على الكرة والقيام بالواجبات بشكل مؤثر .

<sup>١</sup> محمد لطفي طة :خصائص تطور دقة رد الفعل البصري على هدف متحرك ،بحث منشور المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية ،جامعة حلوان ،القاهرة ،١٩٨٦، ص ٤٥٠

<sup>٢</sup> اسامة كامل راتب :علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢، ص ١٤١

<sup>٣</sup> (ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ؛دار الفكر العربي ؛القاهرة؛ ١٩٩٢؛ ص ٢٩١)

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥ - الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات

بعد تحليل النتائج الخاصة باختبارات البحث ، فقد استنتج الباحث عدة استنتاجات منها

١- القدرات العقلية تؤثر وتتأثر في بعض المتغيرات النفس-جسمية لدى لاعبي خماسي كرة القدم

##### ٢-٥ التوصيات

- ١- الاهتمام بالقدرات العقلية لما لها من دور بارز في تطوير قابليات اللاعبين الحقيقية اثناء المباريات .
- ٢- اعطاء اولوية للحالة النفسية للاعب واختباراتهم المتعلقة بالقدرات العقلية داخل المباريات لانها لها دور مهم في تحقيق النتائج العالية .
- ٣- ضرورة قيام المدربين باختبار فرقههم اختبارات نفسية دورية للتعرف على مستويات فرقههم النفسية
- ٤- اجراء بحوث مشابهة على اختبارات عقلية اخرى

## المصادر العربية

- ١- اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية؛ المفاهيم والتطبيقات؛ ط١؛ القاهرة؛ دار الفكر العربي؛ ١٩٩٧
- ٢- ابراهيم عبد ربة خليفة ؛حبيب حسيب العدوي :الانتقاء النفسي وتطبيقاته؛ مطبعة العراق ؛ ١٩٩١
- ٣- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي، القاهرة،، ٢٠٠٢
- ٤- اخلاص عبد الحفيظ؛مصطفى حسين باهى: طرق البحث العلمى والتحليل الاحصائى فى المجالات التربوية والنفسية الرياضية؛ مركز الكتاب للنشر؛ القاهرة؛ ٢٠٠٠؛
- ٥- ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسولوجيا التدريب الرياضى ؛دار الفكر العربي ؛القاهرة؛ ١٩٩٢
- ٦- اميرة حنا مرقص: علاقة بعض مظاهر الانتباة بمستوى الاداء المهاري فى المبارزة ؛رسالة ماجستير غير منشورة ؛بغداد ؛ ١٩٩٤؛
- ٧- بهاء الدين سلامة :فسولوجية الرياضة ؛دار الفكر العربي ؛ ١٩٨٩؛
- ٨- ثامر محسن :واقع التهديف فى العراق؛رسالة ماجستير غير منشورة ؛بغداد ؛ ١٩٨٤؛
- ٩- حلمي حسين: اللياقة البدنية؛ قطر؛ دار المتنبى للنشر؛ ١٩٨٥؛
- ١٠- حنفي محمود :الاسس العلمية ؛طرق تدريس كرة القدم ؛دار الفكر العربي ؛القاهرة؛ ١٩٨٢؛
- ١١- روبرت نايدفز :دليل الرياضيين للتدريب الذهني ؛(ترجمة) محمد رضا ابراهيم ؛واخرون ؛الموصل ؛دارالحكمة ؛ ١٩٩٠
- ١٢- سامي الصفار: الاعداد الفني ،مطبعة التعليم العالي ،بغداد، ١٩٨٤
- ١٣- عماد زبير احمد: التكنيك والتكتيك فى خماسى كرة القدم ؛مصدر سبق ذكره
- ١٤- عزت محمود الكاشف : علم النفس فى المجال الرياضى ،دار الفكر العربي ،القاهرة، ١٩٩١
- ١٥- عزت محمود الكاشف : علم النفس فى المجال الرياضى ،دار الفكر العربي ،القاهرة، ١٩٩١
- ١٦- عماد العطوانى :تأثير التدريب الذهني على تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ؛رسالة ماجستير غير منشورة ؛جامعة بغداد ؛ ١٩٩٩؛
- ١٧- ضياء منير فاضل :علاقة القوة الانفجارية للاطراف السفلى لبعض المهارات الاساسية لكرة القدم ،رسالة ماجستير ،
- ١٨- عبد السلام نادر الطوامر: العلاقة بين رد الفعل فى المعمل والملعب ،الاسكندرية ، ١٩٨٢،

١٩- عبد الستار جبار الضمد: فسولوجية العمليات العقلية في الرياضية، دار الفكر العربي، عمان ٢٠٠٠،

٢٠- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي؛ القاهرة؛ دار الفكر العربي؛ ١٩٨٧؛

٢١- محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ ٢٠٠٠؛ ص

٢٢- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢، عبد الستار جبار الضمد

٢٣- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦

٢٤- محمد لطفي طة: خصائص تطور دقة رد الفعل البصري على هدف متحرك، بحث منشور المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٦،

٢٥- محمد العربي شمعون؛ ماجدة محمد اسماعيل: اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى

الاداء على جهاز حسان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة؛ مجلة وبحوث التربية الرياضية؛ جامعة حلوان؛ ١٩٨٣

٢٦- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية؛ ج١؛ ط١؛ دار الفكر العربي؛ ١٩٨٨؛

٢٧ كمال ياسين لطيف: تأثير تدريب بعض القدرات البدنية والعقلية الخاصة في بعض المهارات

الاساسية وخطط اللعب الفردي بكرة القدم؛ اطروحة دكتوراة غير منشورة؛ جامعة البصرة؛ ٢٠٠٤

٢٨- يعرب حيون: التعلم الحركي، مطبعة بغداد، ط١، بغداد، ٢٠٠٠،

قيس ابراهيم وطارق الامين: الفسلجة؛ الموصل؛ دار الكتب للطباعة؛ ١٩٨١؛

# الملاحق

## ملحق (١)

### اسماء كادر العمل المساعد

١- م.م ساجت مجيد جعفر

٢- م جميل كاظم

٣- م.م حازم علي غازي

٤- م.م خالد اسود لايخ

## ملحق (٢)

اسماء الخبراء الذين عرض عليهم المتغيرات العقلية والنفس جسمية

الاختصاص	مكان العمل	اللقب العلمي	اسم الخبير	ت
كرة قدم- اختبارات	جامعة القادسية	استاذ مساعد	سلام جبار صاحب	١-
كرة قدم-	جامعة القادسية	استاذ مساعد	علاء جبار عبود	٢-
فسلجة- كرة يد	جامعة القادسية	استاذ مساعد	احمد عبد الزهرة	٣-
اختبارات	جامعة القادسية	استاذ مساعد	حازم موسى	
تعلم حركي	جامعة القادسية	مدرس	علي عطشان حلف	