

تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي وعلاقتها بدقة أداء مهارة التصويب من القفز عالياً للناشئين بكرة

اليد

تقدمت به

م. سجي شكر ياس

كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد

### ملخص البحث

تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية المميزة في أنحاء العالم الكرة الرائدة التي تستقطب اهتمام الكثير من محبيها حيث بدأت دول العالم تستعين بالخبرات والإمكانات وتكاليف الجهود من أجل الوصول إلى تفاصيل أكثر دقة هدفها تطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والعقلية والخططية من أجل بناء اللاعب من كافة الأوجه مع الأخذ بنظر الاعتبار جميع الأسس التي تفرضها ظروف المباراة. وتكمن مشكلة البحث من خلال خبرت الباحثة لكونها تدريسية ومساعد مدرب و من خلال المتابعة ولكون يعتبر التصويب بأنواعه بكرة اليد من المهارات الأساسية المهمة التي يجب أن يجيدها اللاعب أو اللاعبة بشكل متقن على طول فترة السباق. ويعتبر التتويج النهائي للجهود المبذولة من قبل اللاعبين أو اللاعبات في الملعب لتحقيق الأهداف والحصول ضياع فريق فرصة وتسجيل هدف وهذا يؤدي الى ضياع فرصة قد يكون الفريق بأمس الحاجة إليها وقد تحدد مصير الفريق (فوزه او خسارته) إذ نجد ان كثير من الفرق أضعوا فرص كثيرة في المباريات بسبب عدم النجاح في توجيه (دقة) تصويب الكرة للمكان المناسب للمرمى لذا ارتأت الباحثة إجراء هذا البحث للتعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي ودقة أداء مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد. ويهدف البحث التعرف على:

1- العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة أداء مهارة التصويب من القفز عالياً للناشئين بكرة اليد .

2- العلاقة بين مستوى الإدراك الحس حركي ودقة أداء مهارة التصويب من القفز عالياً للناشئين بكرة اليد.

واستخدامت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكون مجتمع البحث من لاعبي أندية بغداد (الكرخ، الشرطة، الجيش) للناشئين والبالغ عددهم (42) لاعباً وتم اختيار عينه بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (25) لاعباً ، وقامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية وبعدها استخراج الأسس العلمية لاختبارات وتم معالجة بياناته باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة ومنها الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط(بيرسون)، وخرجت الباحثة باستنتاجات وهي:

1. ظهور ارتباط غير معنوي بين درجة تركيز الانتباه ودقة أداء مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد.
2. ظهور ارتباط غير معنوي بين الإدراك الحس حركي ودقة أداء مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد .

abstract

**The focus attention and perception and its relationship with accurate perform of scoring skill of high jump for juniors of hand ball**

saga shkr yeas

The hand ball is considered distinguished mass games all over the world its a very important game for a lot of fans .all countries of the world begin to focus on experiences possibilities and efforts of the player to achieve more accurate goals and improve all of them . they also keep an eye on all the conditions which are imposed the match the problem of this research depends on the experience of the researcher because she is a teacher and assistant trainer when she follows the game she considers all the types of the scoring of the hand ball as basic important skill which the player must play it carefully all the period of the race or (competition).all the final efforts of the player consider to achieve the goals and scores or with the game if the player doesn't score or get any goals that lead to the loss . the loss may lead to lose the chance of winning that the team wants and it is very necessary to get .we find a lot of their failure to score by the ball accurately so the researcher tries to more this research to know the relationship between the focus on attention and the perception movement and the accurate performance skill of the scoring in high jump.

1- The relationship between focus attention and the accurate of scoring skill of high jump for juniors accurate of scoring skill of high jump for juniors of the hand ball 2- the relationship between the level of the perception moving and accurate performance skill of scoring in high jump for juniors of the hand ball.

The researcher uses the describing (curriculum) because it is suitable to this research . the sample of this research depends on the player from Baghdad (Jal Khark alshurta aljaysh) for juniors and the number of the player are (42) the researcher depends in this research on the random simple group of player who are (25) and she makes her experimental and she puts many scientific tests she also cures her data by using the suitable statistics means for example arithmetic means the standard deviation and the simple relationship (Pearson) the researcher comes to these conclusion :1-she doesn't find any moral connection between the focus attention and the accurate scoring skill of high jump of the hand ball.2-she doesn't find any moral connection between the perception movement and the accurate of the scoring performance skill of the high jump of the hand ball.

## 1. التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعتبر لعبة كرة اليد في انحاء العالم الكرة الرائدة والمميزة التي تستقطب اهتمام الكثير من محبيها ومشجعيها حيث بدأت دول العالم تستعين بالخبرات والامكانيات وتكاليف الجهود من اجل الوصول الى تفاصيل دقيقة هدفها تطوير قدرات اللاعبين البدنية والعقلية والفنية والخططية من اجل بناء اللاعبين من كافة الواجه مع الاخذ بنظر الاعتبار جميع الاسس التي تفرضها المباراة وتمثل القدرات العقلية مظهراً من المظاهر النفسية السليمة والحيوية التي تؤثر إيجابياً في الوصول لتحقيق الإنجاز العالي المميز بالنجاح إذ أن وجود المستوى الملائم من القدرات العقلية يمثل أساساً مهماً لإكمال عمليات الإعداد الرياضي ، وتعد أيضاً من النواحي المهمة والأساسية التي تؤدي دوراً فاعلاً في أداء مختلف الألعاب الرياضية بالصورة المثلى وأحدى المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها لاعبو كرة اليد إذ أنها تعمل وتساعد على تنمية القدرات الحركية وتطوير الأداء المهاري والخططي وتساهم في ربط وتسلسل الحركة من خلال تطوير المهارات الحركية وتركيز الانتباه والإدراك (الحس - حركي) عند اللاعبين من القدرات العقلية المهمة والتي لها دور كبير على اللاعبين والتي تعطي المزيد من الثقة والمقدرة على الشعور بالأداء الفني الأفضل، ويعد التركيز احد مظاهر الانتباه المهمة الذي له دور فعال في التهيؤ والاستعداد قبيل الأداء ولاسيما قبيل البدء الإرادي حيث يتطلب من اللاعب التدريب المتواصل على تطوير الصفات النفسية والعمليات العقلية اذ ان ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على بعض القدرات العقلية ومنها تركيز الانتباه والإدراك الحس - حركي الذي يعد احد إبعاد الإعداد النفسي المهمة للاعب كرة اليد وخاصة لمرحلة الناشئين، واستناداً ما تقدم يمكن تحديد أهمية البحث الحالي للتعرف على درجة تركيز الانتباه ودرجة الإدراك الحس - حركي وعلاقتها بدقة أداء التصويب من القفز عاليا للناشئين بكرة اليد لتسهم في معرفة بعض الظواهر النفسية للعمل على تطوير احد العوامل المهمة في نجاح دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد.

### 2-1 مشكلة البحث :

يعد مفهوم القدرات العقلية من المفاهيم التي ظهرت في مجال الدراسات الرياضية وفي غير محدود من الألعاب الرياضية المختلفة وقد استندت الدراسات التي اهتمت بمفهوم القدرات العقلية وعلاقتها بالأداء المهاري إلى العديد من النظريات والأداء والأفكار التي حاولت دراسة هذا المفهوم للإطار السلوكي والمعرفي العام إلى المجال الرياضي الذي كان إلى فترة قريبة يعتمد في برامجه التدريبية على الا

بالجوانب البدنية والمهارية والخططية متجاهلاً وبشكل غير مقصود بعض القدرات العقلية ومنها تركيز الانتباه والإدراك الحس - حركي وأساليب قياسها وطرق تنميتها وعلاقتها المختلفة بالمهارات الحركية التي تنصب في النهاية في اتجاه الأداء المهاري للعبة كرة اليد. وتكمن مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثة من خلال متابعة تدريبات الناشئين ولكون التصويب من القفز أكثر استخداماً في اللعبة وان حالة عدم تصويب الكرة الى المكان المناسب

للمرمى في لعبة كرة اليد قد يؤدي الى ضياع فرصة تسجيل هدف وهذا يؤدي الى ضياع فرصة قد يكون الفريق بأمس الحاجة اليها وقد تحدد مصير الفريق (فوزه او خسارته) اذ نجد ان كثير من الفرق أضعافوا فرص كثيرة في المباريات بسبب عدم النجاح في توجيه (دقة) تصويب الكرة للمكان المناسب للمرمى لذا أرتأت الباحثة إجراء هذا البحث للتعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي ودقة أداء مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد.

### 1-3 أهداف البحث :

- 1- التعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة أداء التصويب من القفز عاليا للناشئين بكرة اليد .
- 2- التعرف على العلاقة بين مستوى الإدراك الحس حركي ودقة أداء التصويب من القفز عاليا للناشئين بكرة اليد.

### 1-4 فروض البحث:

- 1-توجد علاقة ارتباط طردية ذات دلالة احصائية بين أختبارات تركيز الانتباه والادراك الحس حركي ودقة التصويب من القفز عاليا.

### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : اللاعبين الناشئون في أندية بابل لكرة اليد

1-5-2 المجال الزمني :.المدة من 2015/1/25 ولغاية 2015/1/30

1-5-3 المجال المكاني :ملاعب أندية (الكرخ،والشرطة،والجيش).

### 2- الدراسات النظرية

#### 2-1-1 تركيز الانتباه

ان الانتباه هو تركيز الشعور في شيء ما ، وان الفرد لا يمكنه الانتباه الى جميع الاشياء أو المنبهات بل يختار منها ما يهمه معرفته أو التفكير فيه . وما يستجيب لحاجاته النفسية ويتجاهل ما عداه اذ يمكن تعريف الانتباه على انه "توجيه الوعي نحو المثيرات ( الرموز ) المعينة بحيث تصبح في متناول الحواس " (1). تستدعي لعبة كرة اليد ان تكون لدى اللاعب مقدرة ذهنية هامة وهي تركيز الدقيق للمواقف بحيث يستطيع أن يؤدي العملية العقلية بالسرعة المطلوبة ويعد تركيز الانتباه من القدرات العقلية التي يحتاجها الرياضي بشكل خاص في المنافسات الرياضية

(1) اسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004 ) ص 285.

المختلفة كما ويعرفه ( يعرب خيون ) أنه " عملية ترشيح للمعلومات الداخلة بحيث تدخل المعلومات المطلوبة فقط أما بقية المثيرات الخارجية فإنها لا تدخل بعد الترشيح " . (1)

### 2-1-2 الإدراك الحس حركي :

إن القدرات العقلية هي في الحقيقة عمليات إحساس وإدراك وتفكير بشكل عام والإدراك لا يمكن أن يكون بلا إحساس حيث أن عملية الإدراك الحسي تستند على نشاط الأجهزة الحسية . الإدراك هو الوسيلة التي يتمكن من خلالها الكائن الحي فهم العالم الخارجي وما يحيط به . لذلك فإن الفرد عندما يدرك موقفاً ما فإنه يسلك سلوكاً معيناً ويتصرف تبعاً لذلك الموقف المدرك " فبدون الإدراك لا يحدث سلوك " (2).

ويعرف الإدراك بأنه " العملية التي يتم من خلالها التعرف على المثيرات الحسية القادمة من الحواس وتنظيمها وفهماها " (3)

### 2-1-3 التصويب من القفز عالياً

يستخدم هذا النوع من التصويب للتخلص من الجدار الدفاعي والاقتراب من الفريق المنافس ويستخدم بصورة خاصة من المهاجمين في الخط الخلفي، ويتلخص الأداء الحركي لهذا النوع من التصويب بان يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية التي تساعد على قوة النهوض والارتقاء للأعلى بالساق المعاكسة للذراع الراحية وفي الهواء يلف الى جهة اليمين بالنسبة للاعب الأيمن مع سحب الكرة بالذراع الراحية الى الخلف ثم الى الأعلى ويصوب اللاعب عند وصوله الى أعلى نقطة مستغلاً قوة دفع الأرض ولف الجذع في الهواء فضلاً على مرجحة الذراع الراحية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته ثم يهبط على قدم الارتقاء نفسها .

(1) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي - المبدأ والتطبيق : ( بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ) ، ص 49 .  
(2) عيد الستار جبار الضمد . فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة . ط 1 ، عمان : دار الفكر ، 2002 ، ص 109  
(3) عدنان يوسف العتوم . علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق . عمان : دار الميسرة ، 2004 ، ص 94 .

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 3-1 منهج البحث :

أن دراسة أي مشكلة هي التي تحدد المنهج الصحيح الذي يتبعه الباحث في الوصول الى حلول مشكلة البحث<sup>(1)</sup> وان اختيار المنهج الصحيح الذي يتبع لحل المشكلات يعتمد على المشكلة نفسها وعلى طبيعتها وبما ان طبيعة عملنا تهدف الى التعرف على القيم الرقمية للمتغيرات المبحوثة بالاضافة الى التعرف على نوع العلاقة البيئية فيما بين هذه المتغيرات لذا فان اعتماد الباحثة على المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي هو انسب المناهج الملائمة لحل مشكلة هذا البحث حيث ان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي ماهو الا "التصور الدقيق للعلاقات الارتباطية المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور ،اذ يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"<sup>(2)</sup>

#### 3-2 مجتمع البحث وعينة:

ان عملية اختيار العينة هي واحدة من اهم العمليات التي تقوم بها الباحثة في اجراءات البحث العلمي وتكون هذه العينة ممثلة لمجتمع الاصل تمثيلا صادقا وحقيقيا وهناك عدة طرق ممكن عن طريقا يتم اختيار العينة في الدراسات المراد تحقيق اهدافها ومن هذه الطرق هي طريقة الاختيار العمدى للعينة .

وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبين الناشئين ببغداد للموسم الرياضي 2015 وتم الاختيار لهم لاسباب الاتية :-

1- ضمان تواجد العينة عند اجراء الاختبارات الخاصة بالبحث .

2- ضمان تواجد افراد الكادر المساعد والكادر التدريبي والباحثة عند تنفيذ الاختبارات الخاصة بالبحث .

3- ضمان وجود جميع الادوات الخاصة بالاختبارات في مكان واحد عند تنفيذ الاختبارات مع الباحثة والكادر المساعد .

تحدد مجتمع البحث باللعبين الناشئين في اندية محافظة بغداد (الكرخ،الشرطة،الجيش)والبالغ عددهم (42) ناشيءوقد قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية بسيطة عددها (25 ناشيء)انقسمت الى خمسة ناشئين لاجراء التجربة الاستطلاعية(20 ناشيء للتجربة الرئيسية).

(1) احمد بدر .اصول البحث العلمي ومناهجه، ط4، الكويت :وكالة المطبوعات، 1978، ص279.  
(2) وجيه محجوب.البحث العلمي ومناهجه، ط2:وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ص220.

3-3 ادوات وأجهزة ووسائل جمع المعلومات المستخدمة بالبحث:-

أولاً....الأجهزة :

تم استخدام الاجهزة الاتية

- 1-جهاز وثب عالي .
  - 2- ميزان طبي معير لقياس الوزن /نوع (برسن ) ايطالي المنشأ.
  - 3- ساعة توقيت الكترونية عدد(2)نوع(كاسيو)يابانية المنشأ.
  - 4-حاسبة يدوية الكترونية عدد(1)نوع (كاسيو )يابانية المنشأ.
  - 5-جهاز كمبيوتر (وبنتيوم 4) للمعالجات الاحصائية وأدخال البيانات.
- ثانياً.... الادوات-

تم استخدام الادوات الاتية :

- 1- ملعب كرة اليد قانوني من ناحية الارضية +الطول +العرض+مسافات الامان الخلفية والجانبية.
- 2-كرات يد قانونية للاعبين من ناحية الوزن والمحيط والنوعية الجيدة بعدد (12)كرة .
- 3- اهداف كرة يد قانونية من ناحية المواصفات الخاصة بالهدف (عدد2).
- 4- سلك قوي .

5- الاختبارات الخاصة بالبحث ومثبتة باستمارات خاصة.

ثالثاً....وسائل جمع المعلومات \_

تم الاعتماد على الوسائل الاتية :-

- 1- المصادر والمراجع والدراسات العربية والاجنبية .
- 2- استمارة استبيان لترشيح انواع التصويب المستخدم .
- 3-استمارة استبيان لتحديد انواع الاختبارات الخاصة بالاختبارات .
- 4- استمارة خاصة لتسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات .
- 5- استمارة خاصة لتفرغ البيانات الخاصة بالاختبارات لغرض اجراء المعالجات الاحصائية.

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1: تحديد صلاحية اختبارات تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي والتصويب من القفز عاليا للناشئين بكرة اليد:

أن الاستبيان هو "وسيلة لجمع المعلومات عن مشكلة ما"<sup>(1)</sup> و لغرض تحديد صلاحية الاختبارات تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي والتصويب من القفز عاليا للناشئين بكرة اليد قامت الباحثة بترشيح الاختبارات وتم وضعها باستمرار استبيان وعرضت على الخبراء والمختصين (ملحق 1) وبالبلغ عددهم (7) خبراء وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم ترشيح الاختبارات ذات الدلالة معنوية عن طريق قيمة (كا2) المعنوية والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

يبين صلاحية اختبارات تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي والتصويب من القفز عاليا للناشئين

الدلالة المعنوية	كا <sup>2</sup>	الصلاحية		الاختبارات	
		لا يصلح	يصلح		
معنوي	7	0	7	اختبار (بردون-انفيوموف) للانتباه	1
معنوي	7	0	7	اختبار الادراك الحس حركي	2
معنوي	7	0	7	التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب (50 × 50)	3

\* قيمة كا<sup>2</sup> عند درجة حرية (1) عند مستوى دلالة (0.05) بلغت (3.84).

3-4-2 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على (5) لاعبين من الناشئين يمثلون (نادي الكرخ والشرطة والجيش) وأجريت التجربة في تمام الساعة (5) عصرا في بتاريخ (21 / 1 / 2015) في المركز التخصصي لاختبارات تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي والتصويب من القفز عاليا بكرة اليد وبعد مرور (3) أيام وتم إعادة التجربة الاستطلاعية بتاريخ (24 | 1 | 2015) على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف وكان الهدف منها:

1. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية
2. مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث
3. معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثة لغرض تلافيها مستقبلا
4. استخراج الأسس العلمية للاختبارات (الثبات والموضوعية).

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين. القياس في كرة اليد: ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص225.



3-4-2-1 الأسس العلمية للاختبارات:

3-4-2-1 صدق الاختبار: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله"<sup>(1)</sup>. ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قامت الباحثة بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصلت الباحثة على صدق المحتوى.

3-4-2-2 ثبات الاختبار: من أجل استخراج معامل الثبات للاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طُبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة"<sup>(2)</sup>. وقد استخدم لحساب معامل الثبات بـ (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (3) أيام. وقد قامت الباحثة من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الإحصائية (ت ر) لمعنوية الارتباط كما موضح بالجدول (2).

3-4-1-3 الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها "مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية"<sup>(3)</sup>. واستخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لموضوعية الاختبارات بين (درجات الحكم الأول والحكم الثاني)\* أثناء إعادة الاختبار كما مبين بالجدول (2).

جدول (2) يوضح الثبات والموضوعية للاختبارات تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي والتصويب بكرة اليد

ت	الاختبارات	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	الدلالة الموضوعية
1	اختبار (بردون-انفيموف) للانتباه	0.825	غير معنوي	0.952	غير معنوي
2	اختبار الإدراك الحس حركي	0.863	غير معنوي	0.883	غير معنوي
3	التصويب من الففز عاليا على مربعات دقة التصويب (50 × 50)	0.941	غير معنوي	0.956	غير معنوي

\* قيمة الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) بلغت (0.805)

(1) يوسف كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002، ص 149  
(2) نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية. ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ص 145

\* د. اشراق غالب

د. سراب شاكر

(3) ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 169.

3-5 مواصفات الاختبارات المستخدمة بالبحث:

الاختبار الاول....(1)

اختبار الوثب عاليا.

الغرض من الاختبار: دقة التصويب من الوثب عاليا.

الادوات (12) كرة يد ،جهاز وثب عالي بارتفاع 150 سم وتكون المسافة بين القائمين (م2) ،ستارة من القماش او السلك القوي يغطي المرمى تماما مع وجود (4)فتحات كل منها (40x40) عتمثل الزوايا الاربع للمرمى .  
طريقة الاداء: يقف اللاعب خلف خط البداية (تبعاً لليد المصوبة) وامام قائم جهاز الوثب مباشرة ممسكا بالكرة سيبدأ اللاعب في أخذ من 2-3 خطوات ثم يؤدي التصويب مع الوثب عاليا الى المربع (1) ثم الى (2) ثم الى (3) ثم الى (4).

يكرر الاداء 3 مرات أي يصوب (12) كرة ثلاثة منها الى مربع من المربعات الاربع .  
القواعد: عدم أخذ أكثر من ثلاث خطوات .

التسجيل :

- تحتسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص للتصويبة .

- تحتسب صفرا للتصويبة خارج المربع .

- لا تحتسب نتيجة التصويبة التي يتحرك منها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات .

الاختبار الثاني (2)

أسم الاختبار.....أختبار شبكة تركيز الانتباه

الوصف :

مدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب ان يضع شرطة (/) على أكبر عدد ممكن من الارقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب ويفضل ان يكون الرقم المحدد أقل من (65) مع مراعاة ان تتابع الارقام بطريقة متتالية .  
ومما لاشك في ان اللاعب الذي يسجل عدد اكبر من الارقام بالمقارنة مع زملائه يكون لديه تركيز أفضل .  
التصحيح:-

يتم أحصاء الارقام التي قام اللاعبين بشطبها بطريقة صحيحة في غضون فترة دقيقة محددة لاجراء الاختبار ،ويتم منح دقيقة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة كلما ارتفعت درجات اللاعب كلما دل ذلك على قدراته العالية على تركيز الانتباه.

(1) ضياء الخياط ونوفل الحيايلى .كرة اليد .جامعة الموصل.2001،ص508

(2) محمد حسن علاوي .الاختبارات الفنية للرياضيين :القاهرة ،دار العاتق ،1998،ص530-532.

### الاختبار الثالث<sup>(1)</sup>

اسم الاختبار.....أختبار الادراك الحس حركي .

الغرض من الاختبار :قياس الادراك الحس حركي أثناء الركض .

الادوات اللازمة:

مضمار مناسب بطول 15 م مستويا ،مادة البورك لتترك اثر طبعات القدم ،شريط قياس ،شاخصين لبيان بداية ونهاية 10م.

وصف الاداء :

يقف المختبر خلف خط البداية الذي يكون بعرض 5سم يدخل ضمن قياس 10 م بحيث يلامس مشط القدم خط البداية من الخارج يبدا المختبر بالكض بخطوات موزونة لخط نهاية مجال الركض المرشوش بمادة البورك ثم يعاد الاختبار للمحاولة الثانية بعد ان يتم ازالة كل طبعات القدم للمحاولة الاولى أي رش مجال الركض مرة اخرى بمادة البورك وبعد ان اصبح المختبر له معرفة بمسافة اقرب أثر تركه امام وخلف خط النهاية مع رقع الشاخص الدال لحظة النهاية .

طريقة القياس :

بعد تسجيل مسافة اقرب اثر من امام خط النهاية يطلب من المختبر الركض بنفس الخطوات وبنفس مسافة المحاولة الاولى وعندها تسجل مسافة اثر طبيعة القدم الاقرب لمسافة المحاولة الاولى يعطى محاولتين للمختبر بعد المحاولة الاولى ويقاس الاقل فرق في المسافة للمحاولة الاولى مع أخذ بنظر الاعتبار عدد الخطوات في كل محاولة .

3-6 التجربة الرئيسية:قامت الباحثة بإجراء الاختبارات في الساعة الخامسة عصرا في ساحة الأندية واستمرت ثلاثة أيام وابتدأت بتاريخ (28 - 2 / 2 / 2015) على أفراد عينة البحث البالغ عددها (20) لاعبا.

### 3-7 الوسائل الإحصائية :

1- الوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري.

3-معامل ارتباط بيرسون.

4-ك2.

5-اختبار (ت ر) للمعنوية.

(1) سناء حسن الجبيلي :أثر برنامج مقترح على تنمية الادراك الحس حركي (للزمن والمسافة) ومستوى الاداء العام في السباحة المؤتمر العلمي الاول ،المجلد الثاني ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الزقازيق،1990.

4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

14 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وتحليلها.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	اختبار تركيز الانتباه	4,51	1,57
2	اختبار الادراك الحس حركي	3,58	0,91
3	التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب (50 × 50)	2,32	0,66

يبين الجدول (3) أن الوسط الحسابي (اختبار تركيز الانتباه) بلغ (4.51) والانحراف المعياري (1.57) أما (اختبار الادراك الحس حركي) فإن الوسط الحسابي بلغ (3.58) والانحراف (0.91) والوسط الحسابي إما (التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب (50 × 50)) بلغ الوسط الحسابي (2.23) والانحراف المعياري (0.66).

24 عرض نتائج علاقة الارتباط بين تركيز الانتباه واختبار الادراك الحس حركي ودقة أداء التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد وتحليلها.

الجدول (4)

يبين علاقة الارتباط بين تركيز الانتباه واختبار الادراك الحس حركي ودقة أداء التصويب بكرة اليد

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	القيمة الجدولية*	الدلالة الاحصائية
1	اختبار تركيز الانتباه x التصويب من القفز اماماً	0,27	0,387	غير معنوي
2	اختبار الادراك الحس حركي x والتصويب من القفز عالياً	0,24		غير معنوي

\*تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 18

يبين الجدول (4) بان قيمة معامل الارتباط (لاختبار تركيز الانتباه x التصويب من القفز اماماً) بلغ (0.27) أما معامل الارتباط (لاختبار الادراك الحس حركي x والتصويب من القفز عالياً) بلغ (0.24) ومن خلال الملاحظة للقيمتين نراهما اقل من القيمة الجدولية والبالغة (0.387)، تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل ان علاقة الارتباط

غير معنوية بين تركيز الانتباه والتصويب من القفز عالياً من جهة وبين الإدراك الحس حركي والتصويب من القفز عالياً من جهة أخرى .

وتعزو الباحثة ذلك وجود ضعف في تركيز الانتباه ودقة مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث وتعزو الباحثة سبب هذا الضعف الى قلة التدريب على مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد في الوحدات التدريبية مما أدى الى ضعف في مستوى الأداء ، اذ يذكر عثمان " ان الفرد الذي يتقن مهارة من المهارات الأساسية لا يفكر في ميكانيكية الأداء وخطواته ، بل عليه أن يركز اهتمامه أكثر على تحديد المكان الذي ستوجه اليه في أثناء تأدية واختبار المهارة للوصول الى مستوى التحصيل الحركي ويمكن تحليل هذه الظاهرة بان الفرد قد وصل الى درجة من الإتقان جعلته لا يحتاج الى تركيز على مبادئ هذه الحركة"<sup>1</sup>. فبالنسبة للضعف في تركيز الانتباه ودقة مهارة التصويب من القفز عالياً هو ضعف حاصل نتيجة قلة التدريبات في الوحدات التدريبية على الرغم من اهميته الكبيرة بالنسبة للاعب لكون ان اللاعب الذي يمتلك تركيز انتباه جيد يحقق نتيجة ايجابية تكون ثمرتها في تنويع تصويبه ناجحة وهذا ما يحتاجه كل

فريق هو الفوز وليس الخسارة "ان اللاعب بدون مهارات جيدة على تركيز الانتباه يسير بطريقه الى الفشل " <sup>2</sup> فكما كان التركيز كافياً كانت دقة التصويب جيدة لان القصور في تركيز الانتباه لايساعد على تكوين حالة من التهيؤ التام لأداء التصويب "فإذا لم تكن مركزاً لما يجري امامك فان التصويب لايتحقق بالشكل الامثل حيث ان تركيز الانتباه شيء ضروري من اجل تحقيق اعلى قمة في الاداء"<sup>3</sup>

وكذلك أظهرت النتائج وجود ضعف في الإدراك الحس حركي ودقة مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد لدى عينة البحث وتعزو الباحثة سبب هذا الضعف وهذا حاصل نتيجة قلة التدريبات في الوحدات التدريبية على دقة مهارة التصويب بكرة اليد وكذلك قدرة التوافق وهو الإحساس الأول للدقة ،

وهذا يعني "ان افتقار الفرد الى قدرة التوافق يؤدي الى ارتباك أدائه وعدم دقته"<sup>4</sup>. كما أن " المستقبلات الحسية الموجودة بالعضلات والأوتار والمفاصل تقوم بإرسال إشارات عصبية حسية تحمل معلومات عن مدى تقصير العضلة أو تطويلها وعن مدى توترها وارتخائها وعن سرعة الانقباض العضلي وقوته وعن أوضاع أجزاء الجسم المختلفة وأوضاع الجسم ككل وعن تغييرات هذه المعلومات على دقة تقدير اللاعب للأداء الحركي من خلال التحكم بالجهاز العصبي في أداء الحركات المكتسبة وإتقانها أثناء عمليات التعلم الحركي والتدريب الرياضي"<sup>(5)</sup>

(1) محمد عبدالغني عثمان ، : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط 1 ، دار القلم، الكويت، 1997، ص57.

(2) محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال: التدريب العقلي، دار الفكر العربي، 1996، ص82.

(3) anvord.atextbookonweigh lifting from Russian by gerrybrice intenational wegthlifting federation 'budapest'1978.

(4) عصام عبد الخالق : التربية الرياضية، نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة، 1992، ص17.

(5) حسن الجبيلي : اثر برنامج مقترح على تنمية الإدراك الحسي - حركي (للزمن والمسافة) ومستوى الأداء العام في السباحة، المؤتمر العلمي الأول، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1990 ، ص199 .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- ظهر ارتباط معنوي بين درجة تركيز الانتباه ودقة أداء مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد.
- 2- ظهر ارتباط معنوي بين الإدراك الحس حركي ودقة أداء مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد .
- 3- ان نتائج العينة في تركيز الانتباه والادراك الحس حركي ودقة التصويب من القفز عاليا جاءت بمستوى ضعيف.

5-2 التوصيات :

1. ضرورة الاهتمام بتدريبات دقة مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد.
2. الاهتمام بالتدريبات التي تعمل على تنمية التكنيك الصحيح في الوحدات التدريبية والتكرار من مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد.
3. اعطاء فترة زمنية كافية ضمن الوحدات التدريبية لتنمية القدرات العقلية .

المصادر العربية والاجنبية :

- احمد بدر . اصول البحث العلمي ومناهجه. ط4. الكويت :وكالة المطبوعات،1978.
  - اسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004 .
  - حسن الجبيلي : اثر برنامج مقترح على تنمية الإدراك الحسي - حركي (للزمن والمسافة) ومستوى الأداء العام في السباحة، المؤتمر العلمي الأول، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1990 .
  - سناء حسن الجبيلي :أثر برنامج مقترح على تنمية الادراك الحس حركي (للزمن والمسافة ) ومستوى الاداء العام في السباحة المؤتمر العلمي الاول ،المجلد الثاني ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الزقازيق،1990.
  - ضياء الخياط ونوفل الحيايلى .كرة اليد .جامعة الموصل.2001.
  - عبد الستار جبار الضمد . فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة . ط1 ، عمان : دار الفكر ، 2002 .
  - عدنان يوسف العتوم . علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق،عمان : دار الميسرة ، 2004 .
  - عصام عبد الخالق : التربية الرياضية ،نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة،1992.
  - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين .القياس في كرة اليد :ط1،القاهرة ،دار الفكر العربي ،1980،.
  - ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001.
  - محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال:التدريب العقلي،دار الفكر العربي،1996.
  - محمد حسن علاوي .الاختبارات الفنية للرياضيين :القاهرة دار العاتق ،1998.
  - محمد عبدالغني عثمان ، : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط 1 ، دار القلم، الكويت،1997.
  - نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع،2005.
  - وجيه محجوب.البحث العلمي ومناهجه.ط2:وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .
  - يعرب خيون ؛ التعلم الحركي . المبدأ والتطبيق : ( بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002).
  - يوسف كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002 .
- انvord.atextbookonweigh lifting from Russian by gerrybrice intenational weghlifting federation 'budapest'1978.