

تأثير منهاج مقترح لتطوير بعض العمليات العقلية لدى لاعبي منتخب
جامعة الأنبار بكرة اليد

أ.م. د. وعد عبد الرحيم فرحان
كلية التربية الرياضية
جامعة الانبار

الملخص العربي:

هدف البحث الى :

- ١ - وضع منهاج تدريبي مقترح لتطوير بعض العمليات العقلية (تركيز الانتباه ، سرعة رد الفعل المركب ، سرعة الاستجابة الحركية .)
- ٢- معرفة مقدار التطور لبعض العمليات العقلية في الاختبارات القبلية عنها في البعدية .

اهم الاستنتاجات

- وجود فرق معنوي في تغير زمن الفعل لصالح الاختبار البعدي .
- اختصار زمن الاستجابة الحركية مما حقق فروق معنوية لصالح هذا المتغير في الاختبار البعدي عنه في القبلي .

اهم التوصيات:أجراء مثل هذا البحث على عينات أخرى وبمستويات أخرى .

The impact of a proposed platform for the development of some mental processes to the squad

Anbar University Hand Reel

Am promised Dr. Abdul Rahim Farhan

Faculty of Physical Education

Anbar University

Find the goal to:

- ١developing a training curriculum proposal to develop some mental processes (focus attention, reaction speed response boat, motor response speed).

٢Find out how much development of some mental processes in the tribal tests reported in a posteriori.

The most important conclusions

The existence significant difference in the change verb tense in favor of the post test.

-achtsar Kinetic response time, which has made a significant difference in favor of this variable in the posttest than in the pretest.

The most important recommendations: conducting such research on other samples and other levels.

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

إن لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية المهمة ذات الشعبية الواسعة في العالم ، وقد أولى علماء التربية البدنية والرياضية والمدربون اهتمامهم بطرق تدريبها التي ساعدت كثيراً على تقدمها ، وان الوصول الى تحقيق الانجازات يرتبط بعوامل عديدة متصلة مع بعضها ، ومنها الاهتمام بالعمليات العقلية واستثمار إمكانات اللاعبين في تركيز الانتباه ورد الفعل السريع والاستجابات الحركية المختلفة لمل لها من بالغ الأثر في تقدم الفريق وتحقيق الأهداف المرسومة في البطولات الرسمية . وبرزت أهمية البحث في محاولة معرفة تأثير مناهج اقترحه الباحث لتطوير بعض العمليات العقلية ومحاولة النهوض بمستواها من خلال التأكيد على مهارة التهديف في رمية الجزاء (٧) أمتار وقياسها بواسطة استخدام جهاز تم تصنيعه لهذا الغرض .

١- ٢ مشكلة البحث : إن منتخب جامعة الأنبار بكرة اليد من الفرق المهمة التي تحاول النهوض بواقع اللعبة في الجامعة خصوصاً ومحافظة الأنبار والعراق عموماً . وقد لاحظ الباحث من خلال مشاهدته للعديد من مباريات منتخب الجامعة وجود ضعفاً في تهديف رمية الجزاء (٧) أمتار وعدم استطاعة اللاعبين من مباغثة حارس المرمى لغرض تسجيل هدف من هذه الرمية . وسجل الباحث ضعفاً في تركيز الانتباه ورد الفعل والاستجابة الحركية لدى اللاعبين أثناء التهديف مما اثر على استثمار اللاعبين لهذه الرمية والحصول على هدف . لذا ارتأى الباحث الى اقتراح مناهج لتطوير بعض العمليات العقلية لدى لاعبي منتخب جامعة الأنبار بكرة اليد .

١-٣ هدفاً البحث

١ - وضع مناهج تدريبي مقترح لتطوير بعض العمليات العقلية (تركيز الانتباه ، سرعة رد الفعل المركب ، سرعة الاستجابة الحركية .)
٢- معرفة مقدار التطور لبعض العمليات العقلية في الاختبارات القبلية عنها في البعدية .

١-٤ فرضا البحث

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لبعض متغيرات العمليات العقلية موضوعة البحث في الاختبارات القبلية عنها في البعدية .
٢- هناك نسب تطور لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدية عنها في القبلية .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : عينة من لاعبي منتخب جامعة الأنبار بكرة اليد للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢

١-٥-٢ المجال المكاني : ملعب كرة اليد في القاعة الرياضية المغلقة - جامعة الأنبار .

١-٥-٣ المجال الزمني : للمدة من ١٥ / ١٠ / ٢٠١١ الى ١٥ / ١ / ٢٠١٢

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ العمليات العقلية :

وهي "الأحداث التي تدور في الدماغ من لحظة دخول المثير الى لحظة اتخاذ القرار"^(١) ويرى الباحث ان العمليات العقلية تمر بعدة مراحل بدءاً من دخولها الى الجهاز العصبي ثم تحديدها والبحث عنها في ذاكرة المعلوماتية التي تحمل أوجه المثير الجديد ثم التفاعل ما بين المعلومات المخزونة والمعلومات الجديدة ويكون نتيجة هذا التفاعل حدوث وتنفيذ القرار على إن هذا التنفيذ يعتمد على الأعصاب الحسية التي تقوم بنقل تلك المعلومات الى الجهاز العصبي المركزي ثم الأعصاب الحركية لكي تقوم بعملها وإعطاء الأمر للعضلات لتنفيذ هذا الواجب. وتنقسم العمليات العقلية الى قسمين حسب نظرية (الفعل الحركي والفعل الكامن)^(٢)

١- الفعل الحركي : هو " إدراك سريع لفهم الواجب الحركي وتنفيذه"^(١) ويشمل (الانتباه- التركيز ورد الفعل)
٢- الفعل الكامن : هو " الفعل الذي يكون داخل الإنسان وفق استجابة خارجية عن طريق الإحساس والتصور أو خيال حركي أو نتيجة تفكير داخلي"^(٣) ويشمل (الإدراك - التصور الإبداع والتذكر).

٢-١-٢ الانتباه : يمكن أن ينظر للانتباه بأنه " قدرة الفرد على التركيز السمعي والبصري والعضلي حول موضوع رئيسي معين"^(٤) أو انه " العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو موضوعات المدركة"^(٥) ويمكن أن ينظر إليه مثلما يراه لاندرود بأنه " العملية التي يقوم الفرد من خلالها بادراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة"^(٦) كما يمكن أن يكون " العملية العقلية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على الفرد وتهتميش المثيرات الأخرى"^(٧) أو انه " تهيئة أو توجيه الحواس نحو استقبال مثيراً (المحيط الخارجي)^(٨) وفي كل الأحوال وبالنظر الى تلك المفاهيم الخاصة بالانتباه إلا أن المدى للانتباه يكاد يكون الفترة التي يقضيها الفرد في القيام بعمل ما .ولاكن قد يحدث أن تضعف قدرة الفرد على التركيز فيندمج أو ينشغل بنشاط آخر يصرفه عن النشاط الرياضي الرئيسي فيسمى ذلك تشتت الانتباه

١ - فخري الدباغ : مقدمة في علم النفس ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، ١٩٨٢ ، ١٠٣ .

٢ - هاشم سليمان احمد : علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ ، ٢٥ .

١- المصدر السابق ، ١٩٨٨ ، ٢٦

٣- مروان عبدا لحميد : الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ : ٨٢ .

٤- وجيه محجوب ، احمد بدري ، أصول التعلم الحركي ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، الموصل ، ٢٠٠٢ ، ٥٥ .

٥- نزار الطالب ، محاضرات علم النفس الرياضي لطلبة الدكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨ .

٦- فاخر عقل ، علم النفس ، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٨١ ، ٦٢١

٧- يعرب خيون ، التعلم بين المبدأ والتطبيق ، السنة ؟ ، ص ٤٧

٨- يعرب خيون ، المصدر السابق ، السنة ؟ ، ص ٤٨

الرياضي .ويرى الباحث أن ضعف الانتباه وتشتته مشكلة واسعة الانتشار بين رياضيين الفعاليات الجماعية كلعبة كرة اليد حيث ان شرود ذهن اللاعب يضعف قدرته على التركيز ويؤثر على أدائه الرياضي . هذا وان علماء النفي يفرقون في اغلب الأحيان بين نوعين من اضطراب نقص الانتباه هما : نقص الانتباه المصحوب بنشاط حركي زائد ، ونقص الانتباه غير المصحوب بنشاط حركي زائد.

٢-١-٣ نظريات الانتباه (١)

١- نظرية القناة الواحدة

أعطى (duetsch) وآخرون وملخص لهذه النظرية هي أن الإنسان ينتبه لمثير واحد فقط ويدخله حيز المعالجة ولا يتمكن من معالجة مثيرين في وقت واحد ومثال على ذلك أن الفرد لا يستطيع من التحدث في الهاتف وكتابة رسالة لشخص آخر في نفس الوقت ، وغالباً ما تسمى هذه النظرية ب(نظرية الترشيح) حيث يعزل الفرد كل المثيرات ويدخل مثير واحد فقطك لغرض المعالجة .

٢- نظرية قابلية التوزيع ومرونة توزيع المثيرات:

وقد برهن هذه النظرية (kahneman) عام (١٩٧٣) حيث اثبت أن قابلية الانتباه تتغير طبقاً لمتطلبات المثير المهمة والمطلوب التعامل معها ، فعند ظهور مثيرين في وقت واحد فان ذلك يتطلب قابلية لتوزيع المثيران بشكل تعاقب (أي واحد بعد الآخر) ولكن إذا كان مستوى المثيرين اكبر من طاقة الفرد على التعامل معهما فسيحدث تداخل مما يؤدي الى ظهور حركات واستجابات غير صحيحة .

٣- نظريات المصادر المتعددة :

تؤكد هذه النظريات على وجود مجالات متعددة للانتباه ولكل مجال مستوى معين من القابلية وان كل مجال مصمم للتعامل مع نوع معين من المعلومات ، مثلاً أن مجال حركة الإصبع هو ليس مجال حركة الفك لقول كلمة معينة ، حيث يمكن أن نحرك الإصبع ونقول كلمة بنفس الوقت.

٢-١-٤ أنواع الانتباه (٢)

يمكن تصنيف الانتباه الى ثلاثة أنواع متميزة هي :

١- الانتباه القسري :

هو الانتباه الذي يحصل رغماً عن الفرد ، وان المنبه يفرض نفسه على حواسه فرضاً قسرياً كما هو الحال في الانتباه الى صوت انفجار عنيف غير متوقع أو ظهور برق شديد اللمعان في السماء أو مرور طائرة سريعة بارتفاع منخفض وغيرها ، وفي المجال التعليمي يعتمد المعلمون الى استخدام هذا النوع من الانتباه فيطرق المعلم على السبورة أو يصيح عالياً باسم شخص أو يعتمد الى وسيلة فيها شيء من الشدة التي تحمل

١- يعرب خيون ، المصدر السابق ، السنة ؟ ، ص ٧١

٢- نزار الطالب ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٨ .

التلاميذ على الانتباه قسراً الى ما يريد منهم ، كما أن سواق السيارات يلجأون الى استخدام أبواق منبهات سياراتهم لتركيز انتباه المارة وتحذيرهم من الخطر .

٢- الانتباه التلقائي :

هذا النوع من الانتباه يكون سهلاً على الفرد لأنه يكون عادةً نحو منبهات متعلقة باهتماماته وحاجاته ، فقد ينته الفلاح الى أمور لا ينتبه لها العامل كما ينتبه الولد الى أمور لا ينتبه إليها الفتاة ، وقد يحصل الانتباه بصورة عابرة عندما يكون المنبه أمام العين أو في مدى الذبذبات الصوتية التي تلتقطها الأذن صدفة .

٣- الانتباه الإرادي :

هذا النوع من الانتباه يحتاج من الشخص أن يضغط على نفسه وعلى حواسه من اجل أن يتابع حركة المنبه أو سلسلة من المنبهات التي تعنيه ، كما يحصل في انتباه التلاميذ الى معلم يشرح مادة صعبة لا يرغبون فيها أو الى خطيب يلقي خطبة فيها موضوعات متشابكة وفي مثل هذه المواقف يقف الفرد بين الواجب الذي يتطلبه الانتباه وبين التعب والملل الذي يعتريه ، ولذا فان الانتباه لدى الكبار لا نجده لدى الأطفال ويمارسه الأقوياء ولا يمارس المرضى أو ضعاف العقول . إن هذا النوع من الانتباه يقوى بالممارسة والتدريب ومن هنا يظهر واجب المعلم في رياض الأطفال لتدريب الأطفال بأسلوب يتناسب وممارسة هذا النوع من الانتباه ، وأفضل صيغ التدريب هي التي تتعلق برغبات الأطفال وحاجاتهم على أن يكون عرضها لا يولد الملل أو التعب ويكون الانتقال تدريجياً في عرض المعلومات التي يحتاجها المعلم في تعليمهم حتى وان كانوا لا يرغبون في متابعتها بداية الأمر وهكذا تنمو عندهم عادات عقلية في هذا الجانب .

٢-١-٥ أهمية تركيز الانتباه في لعبة كر اليد

إن تركيز الانتباه من الظواهر المهمة التي لها تأثير واضح على مستوى قدرة أداء اللعب في النشاط الرياضي ولها تأثير واضح على دقة وإتقان النواحي الفنية المتعددة للمهارة . فقد أثبتت جميع الدراسات والبحوث على أهمية التركيز في المجال الرياضي وذلك من خلال تطوير جميع المتغيرات أو مظاهر الانتباه وتركيز الانتباه هو النتيجة بعد الجهد والعناء لذلك واجب على الرياضي أن يكون مركز انتباهه في حالة التهيو والاستعداد لمواجهة المواقف فكلما كان التركيز كافياً كانت دقة قدرته على الأداء جيدة فإذا لم يكن مركزاً حوله ولما يجري فان أدائه لا يكون بشكله الأمثل^(١) ومع مرور الوقت فان زمن تركيز الانتباه يرتفع تدريجياً مع مرور وقت اللعب وذلك لان عامل التعب سوف يؤثر سلباً على العمليات العقلية^(٢)

ولأجل التحمل الزائد من جراء المباريات وخاصةً في الحركات التي تتطلب الدقة في الإصابة لتحقيق الهدف كما في رياضة كرة اليد فيجب تركيز الانتباه على حركات خصمه لمدة طويلة كي لا يفاجئ بحركات

١- Memtal guide to sport psychologyathletiesharris .the and petter and v . harrisdorothy .k .1984 p 84 press. Newyor people .leisure. skills for physical

٢ - وليد وعد الله علي ، تركيز الانتباه قبيل الإرسال الأول بكرة التنس ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩١ ، ٥٧ .

مضادة كما يحدث في الهجمات المرتدة السريعة لان تركيز الانتباه لمدة قصيرة يؤدي أحيانا الى الهزيمة (١) لذلك فان التصور في الحركات الرياضية أو المهارات يكون مقترن بقابلية الرياضي على تطوير وتركيز انتباهه وهذا ما اثبت أن هناك ارتباط بين تركيز الانتباه وكلاً من المهارات البدنية والحركية ولا سيما في رياضة كرة اليد إذ أن الفرصة قد تظهر فجأة..... وقد تتكرر في أثناء المباراة (٢)

٢-١-٢ الاستجابة الحركية

الاستجابة الحركية " هي قدرة الفرد على الاستجابة لمثير معين لأسرع زمن ممكن " (٣) وتعتبر الاستجابة الحركية إحدى المتطلبات الضرورية في مختلف الرياضات الفردية والجماعية وسرعة الاستجابة مهمة لدى لاعبي كرة اليد حيث كلما قصر زمن سرعة الاستجابة استطاع اللاعب أن يقوم بالتصرف السليم بالوقت المناسب ولا سيما في الحركات الخداعية التي يقوم بها المنافس ومتابعة حركات خصمه ومفاجئته السريعة في الدفاع والهجوم المضاد وعلى هذا فانه يمكن أن ننظر الى الاستجابة الحركية على أنها " الزمن المستغرق عند لحظة دخول المثير حتى انتهاء الحركة " (٤) أي أن زمن الاستجابة يحتوي كلا من زمن رد الفعل وزمن الحركة فان الاختلافات الفردية في هذه السرعة تكون مؤثرة جداً في بعض المهارات الرياضية فمثلاً في لعبة كرة اليد فان زمن انطلاق أول حركة للاعب تعكس زمن رد الفعل أو سرعة رد الفعل أما زمن الحركة فهو لحظة ظهور أول حركة للاعب الى وصوله للمكان المحدد وإزاء ما ذكر فأنتنا يمكن أن نفهم تحت مصطلح السرعة الحركية عند ملاحظة وتحليل وتصحيح ووصف أو شرح الحركات الرياضية في لعبة كرة اليد حيث تفهم تحت ذلك سرعة التصرف الحركي ومركباته وكذلك الأجزاء الحركية المهمة والتي يعبر عنها بزمن فترتها أو سرعة الإعادة في حركات التردد (٥)

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة إسراء قحطان جميل مهدي العبيدي (٦)

وعنوانها (تمرينات تركيز الانتباه والتصوير العقلي في دقة وسرعة الاستجابة لبعض الحركات الهجومية المركبة بالمبارزة) وتطرقت الى أهمية التغيرات التي تؤثر في عمليات الإعداد النفسي للاعب المبارزة ومنها العمليات العقلية التي توعد من الأمور المهمة لعملية الإعداد في رياضة المنافسات لتركيز الانتباه في اللحظات الحرجة من المنافسات وفي رفع وتحسين مستوى الأداء الرياضي والسيطرة والتحكم بالانفعالات النفسية وهدفت الدراسة

١ - نجاح شلش وأكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٤ ، ٧١٢

٢ - أبو العلا احمد فتاح واحمد عمر روبي : انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، القاهرة أعلام الكتب ، ١٩٨٩ ، ٧٤٢ .

٣ - وديع ياسين : دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الأثقال قبل البدء بالرفعات ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٧٨ : ص ١٣ .

٤ - هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد ، ١٩٧٦ ، ٢١٥٢ .

٥ - عابدين ، جمال عبد الحميد : أصول المبارزة والتدريب ، دار المعارف بمصر ، القاهرة ، ١٩٧٤ ، ٢٣٢ .

٦ - إسراء قحطان جميل مهدي العبيدي: تمرينات تركيز الانتباه والتصوير العقلي في دقة وسرعة الاستجابة لبعض الحركات الهجومية المركبة بالمبارزة، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ص ٨

الى وضع تمرينات لتركيز الانتباه ومحاور التصور العقلي في تطوير دقة وسرعة الاستجابة والتعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وشملت على عينة عددها (١٦) لاعب يمثلون منتخب شباب العراق بسلاح الشيش .

٢-٢-٢ دراسة معترّ يونس ذنون^(١)

وعنوانها (قياس ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لحراس مرمى أندية الدرجة الأولى بكرة القدم) تناول الباحث قياس ثبات الانتباه والاستجابة الحركية لحراس مرمى أندية الدرجة الأولى لكرة القدم والبالغ عددهم (١٦) لاعباً يمثلون ثمانية أندية حيث هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين ثبات الانتباه والاستجابة الحركية لحراس المرمى واستنتج الباحث بان هناك علاقة ارتباط عكسية بين ثبات الانتباه والاستجابة الحركية لحراس مرمى كرة القدم وأوصى الباحث بضرورة التأكيد على آلية حركة الاستجابة ويضمنها زمن الأداء وإجراء تمرينات للاعبين بذلك .

٢-٢-٣ مناقشة الدراسات المشابهة:

هدفت جميع الدراسات الى البحث في موضوع ظواهر الانتباه والاستجابة الحركية ، ولكن هدف الباحث في الاستجابة كان مبنياً على الجانب العلمي وليس المسح بورقة الاستبيان فقط. وقد أستخدم الباحثان عينات مختلفة وبطرق تسمح بإنجاز البحث فيما أستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبعد عرض نتائج البحوث والدراسات المشابهة أثبت مستوى هدف البحث عن الدراسات السابقة باستخدام قياس الاستجابة ورد الفعل عملياً وكما مبين في الباب الثالث .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣ - ١ منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .

٣ - ٢ عينة البحث :عينة من لاعبي منتخب جامعة الأنبار بكرة اليد للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ اختيروا بالطريقة العمدية وبعده (١٢) لاعب اثنان منهم أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية و(١٠) لاعبين أجريت عليهم التجربة الرئيسية وقد خضعوا لتصميم التجربة للعينة المنفردة (قبلي وبعدي) والجل^(١) يبين ذلك .

جدول (١) يبين موصفات العينة

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
-------------------	---------------	-----------

^١ - معترّ يونس ذنون : قياس ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لحراس مرمى أندية الدرجة الأولى بكرة القدم ، بحث منشور ، مجلة المعلم الجديد ، جامعة البصرة ، ١٩٩٤ ، ١١ .

□	□	الطول - سم
□	□	الوزن - كغم
□	□	العمر - سنة
□	□	العمر التدريبي

٣ - ٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات.

٣ - ٣ - ١ الأجهزة والأدوات .

- جهاز قياس سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة .
- ساعة توقيت نوع (sewan) عدد (٢)
- ملعب قانوني لكرة اليد
- كرات يد عدد (١٠)
- لايتوب نوع (DEL) عدد (١)
- صافرة نوع (AKMA) عدد (١)

٣ - ٣ - ٢ وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية .
- استمارة تركيز الانتباه .
- الملاحظة .

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- فريق العمل المساعد (١)

٣ - ٤ التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠ / ١٠ / ٢٠١١ الساعة العاشرة صباحاً على ملعب كرة اليد في القاعة الرياضية المغلقة - جامعة الأنبار على عينة مكونة من

(٢) لاعبان استبعدوا بعدها من إجراءات التجربة الرئيسية وكانت تهدف الى التعرف على :

- ١- مدى صلاحية الجهاز المستخدم والتعرف على الزمن المستغرق لأداء الاختبارات .
- ٢- مدى تفهم العينة للاختبارات المستخدمة .
- ٣- إمكانية فريق العمل المساعد ومعرفة الصعوبات التي قد تواجههم أثناء التنفيذ .

١-١ أ. د. رافع صالح فتحي

٢- م. م. نصر خالد عبد الرزاق .

٣- م. م. مروان عبد اللطيف عبد الجبار .

٤- م. م. مروان عبد الحميد يوسف .

٥- م. م. عمر صباح جميل

٤- الأخطاء والمعوقات لغرض تلافيها عند إجراء الاختبارات القبلية و البعدية .

٣ - ٥ الاختبارات المستخدمة

٣ - ٥ - ١ اختبار زمن رد الفعل الحركي المركب (١)

- الأدوات المستخدمة

١- جهاز قياس زمن رد الفعل يقيس الى (sewan) من الدقيقة .

٢- طاولة يجلس عليها المفحوص ويثبت عليها ثلاثة مصابيح لون ابيض ، مرتبط كل مصباح بمفتاح للإغلاق وبنفس الوقت مرتبطة بساعة لقياس الزمن.

- طريقة القياس

١- يجلس المفحوص على كرسي وأمامه الطاولة ويضع راحة اليد على الطاولة والأصابع تكون فوق أزرار الإغلاق الثلاثة بدون أن تمسها .

٢- يقوم المشرف على الاختبار بتشغيل احد المصابيح الثلاثة ويقوم المفحوص بالضغط على الزر الذي يغلق المصباح وبدوره يوقف ساعة القياس .

٣- يسجل القياس وتعاد لكل مفحوص ثلاث محاولات ، بحيث يكون الفاصل بين المحاولة والأخرى من (٢٥- ٣٠) ثانية .

٤- يأخذ الوسط الحسابي للمحاولات الثلاثة ، وتسجل النتيجة لكل لاعب .

٢ - ٥ - ٢ اختبار زمن الاستجابة الحركية(٢)

اختبار زمن الاستجابة الحركية لرمية الجزء (٧ م) بكرة اليد.

الغرض من الاختبار :

قياس زمن الاستجابة الحركية لرمية الجزء (٧ م) للاعب كرة اليد .

الأدوات المستخدمة :

١- ملعب قانوني لكرة اليد

١-جهاز قياس زمن الاستجابة الحركية يقيس الزمن لحد(٠.٠٠٠١) دقيق

مواصفات الجهاز :

للجهاز ثلاث حساسات تعلق على جانبي ووسط المرمى وتوجد ثلاث مصابيح (المثير) لتحديد اتجاه الرميات

طريقة لاختبار :

١. يقف المفحوص على منطقة ال(٧ م) ويحمل كرة .

٢. يقف حارس المرمى في المرمى بدون حركة .

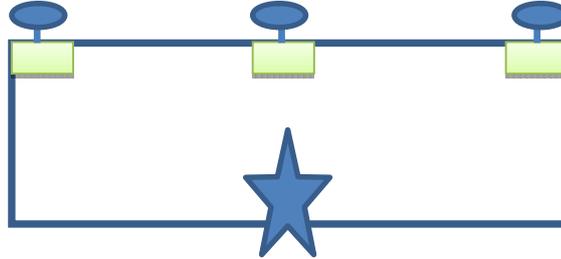
١- محمد لطفي طه : الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين ، مطابع الأميرية ، القاهرة ، ٢٠٠٢ ١٠٨-١٠٩

٢- المصدر السابق ، ٢٠٠٢ ١٠٨

٣. للاعب (٥) محاولات تؤخذ أحسن (٣) محاولات .

٤. يقوم اللاعب برمي الكرة باتجاه المصباح المتوهج ومحاولة ضرب الحساس لإطفاء المصباح والساعة وتسجل النتيجة .

علماً بأن المفحوص لا يعرف بأي اتجاه تكون الرميات إلا من خلال توهج المصباح كما في الشكل (١)



٣ - ٥ - ٣ اختبار مظهر حدة الانتباه

الغرض من الاختبار : قياس حدة الانتباه

الأدوات المستخدمة : استمارة القياس مع قلم لشطب الأرقام المطلوب شطبها .

شروط الاختبار : وهي كما يأتي :-

١- مع كلمة (ابدأ) يقوم المختبر بقلب نموذج الاختبار في لحظة تشغيل الساعة ويبدأ بشطب الرقم (٩٧)

٢- زمن الاختبار دقيقه واحدة فقط .

- طريقة تصحيح واحتساب النتائج :

١- إحصاء العدد الكلي للأرقام التي وصل إليها المختبر خلال الدقيقة الواحدة للاختبار أو حتى كلمة (قف

(، أي الحجم الكلي للجزء المنظور ويرمز له (A) .

٢- إحصاء عدد الأرقام الصحيحة (٩٧) التي قام المختبر بشطبها في الجزء المنظور ويرمز لها (C) وتم

استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار .

٣- إحصاء عدد الأرقام التي قام المختبر بشطبها عن طريق الخطأ في الجزء المنظور إذ يرمز لها (W) .

٤- إحصاء عدد الأرقام المنسية التي لم يشطبها المختبر (أي الساقطة من معدل الشطب) في الجزء

المنظور ، إذ يرمز لها بالحرف (O) .

٥- يتم استخراج مستوى حدة الانتباه لدى المختبر عن طريق المعادلة الآتية :

$$x = A - U$$

عدد الأرقام المشطوبة صحيحاً - عدد الأرقام المشطوبة خطأ

X عدد الأرقام المنظورة

حدة الانتباه

عدد الأرقام المشطوبة صحيحاً + عدد الأرقام المنسية

ملاحظة : كلما ارتفع ناتج الحدة ارتفع مستوى الحدة لدى اللاعبين (1)

الاختبارات القبلية: بتاريخ ٢٥ / ١٠ / ٢٠١١ الساعة العاشرة صباحاً قام فريق العمل المساعد بأشراف الباحث بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث وكما يأتي :

- ١- قياس زمن رد الفعل المركب وسرعة الاستجابة .
- ٢- قياس تركيز الانتباه عن طريق توزيع الانتباه الخاص بالقياس .
- ٣- قياس ثبات الانتباه .

تطبيق المنهاج: بعد أن أجرى فريق العمل المساعد الاختبارات الخاصة بالتجربة الاستطلاعية والاختبارات القبلية وبأشراف الباحث تم تطبيق المنهاج المعد لتطوير القدرات العقلية (ملحق ١) حيث تم تطبيقه للمدة من ٣٠ / ١٠ / ٢٠١١ والى ٨ / ١ / ٢٠١٢ وبواقع ثلاث وحدات تدريبية زمن كل وحدة (٣٠) دقيقة ولمدة (١٠) أسابيع .

الاختبارات البعدية: قام فريق العمل المساعد وبأشراف الباحث بأجراء الاختبارات البعدية يوم الثلاثاء الموافق ١٠ / ١ / ٢٠١٢ الساعة العاشرة صباحاً وبنفس ظروف وإجراءات قياس الاختبارات وبعد إجراء المعالجات الإحصائية تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج في الباب الرابع .

٣ - ٦ الوسائل الإحصائية (٢)

- ١- الوسط الحسابي = $\frac{\text{مجموع}}{ن}$
- ٢- الانحراف المعياري
- ٣- اختبار (ت) للعينات المرتبطة
- ٤- نسبة التطور

الباب الرابع

٤- عرض النتائج ومناقشتها

بعد حصول الباحث على البيانات ومعالجتها إحصائياً كان لا بد عليه أن يوضحها في جداول ليتم مناقشتها وكما يأتي :

٤-١ عرض النتائج

٤-١-١ عرض نتائج زمن رد الفعل .

جدول (٢)

^١ هاشم احمد سليمان . رسالة ماجستير ، مصدر سبق ذكره، ص ٣٧ .

^٢ - علي الفرطوسي : مبادئ الطرق الإحصائية في التربية الرياضية ، مطبعة المهيمن ، بغداد ، ٢٠٠٧ . ٤٦٠ .

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدلالة للاختبارين القبلي و البعدي
لزمان رد الفعل المركب

الدلالة *	نسبة التطور	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	%						زمن رد الفعل المركب

*قيمة (t) الجدولية (= =) أمام درجة حرية (١٠ - ٩ = ١) ومستوى دلالة (= =) .

من جدول (٢) يتبين أن الوسط الحسابي لزمان رد الفعل في الاختبار القبلي (٠,٥٥) والانحراف المعياري (٠,٢٠) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٠,٥٣) والانحراف المعياري (٠,١١) ولدى إجراء المعالجات الإحصائية للحصول على قيمة (ت) تبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت (٣,٤٤) في حين كانت الجدولية (٢,٢٦) عند درجة (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية فهذا يعني أن الفرق معنوي ولأنه كذلك فأن قيمة نسبة التطور كانت (٢٦,٣٦) كمتغير إحصائي في الاختبار البعدي عنه في القبلي .

٤-١-٢ عرض نتائج زمن الاستجابة الحركية

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدلالة للاختبارين القبلي و البعدي لزمان
الاستجابة الحركية

الدلالة *	نسبة التطور	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	% □	□ □	□ □	□ □	□ □	□ □	زمن الاستجابة الحركية

*قيمة (t) الجدولية (□ = □) أمام درجة حرية (١٠ - ٩ = ١) ومستوى دلالة (□ = □) .

من الجدول (٣) تبين أن الوسط الحسابي لزمان الاستجابة في الاختبار القبلي (٢,٠٥) والانحراف المعياري (٠,٣٧) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (١,٠٩) والانحراف المعياري (٠,٣٠) ولدى إجراء المعالجات الإحصائية للحصول على قيمة (ت) تبين ان قيمة (ت) المحسوبة كانت (٤,٤٠) في حين كانت الجدولية (٢,٣٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي ، ولأنه كذلك فأن قيمة نسبة التطور كانت (٤٢,٨٨) كمتغير إحصائي في الاختبار البعدي عنه في القبلي ويعزو الباحث ماجاء في نتائج الجدولين (١) و (٢) الى قدرة المنهاج الذي وضعة الباحث في عملية نقل السيل العصبي بسرعة بين الخلايا العصبية إضافة الى التطور الحاصل في إمكانية الحواس في نقل المعلومات الى الأعصاب الحسية التي تعمل بدورها على نقل المعلومات بسرعة

الى الدماغ ليقوم بتفسيرها والإيعاز الى الأعصاب الحركية بتنفيذ الواجب على العضلات لأداء المهام الموكلة لها عند عمليات التنفيذ. حيث أن مفردات المنهاج ساهمت أيضا "بتجانس المركز العصبي مع العضلات مما تسبب برود فعل متجانسة أدت الى تطوير"^(١)

رد فعل كجزء مهم من الاستجابة الحركية إضافة الى ما ذكر فان مفردات المنهاج ساهمت كذلك في تنمية قدرة اللاعب العضلية وذلك باستخدام تكرر والمواقف والأحداث والمتغيرات التدريبية والتي أسهمت في الاستقبال الإشارات من البيئة الخارجية وتنظيمها وهذا ما أكده (يوسف الشيخ) حيث يشير الى أن "اللاعب يستطيع استقبال الإشارات في وقت واحد إذا كانت الإشارات منظمة ومتوقعة بدرجة عالية جداً"^(٢)

٤-١-٣ عرض نتائج ثبات الانتباه

□ (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدلالة للاختبارين القبلي والبعدي

لاختبار ثبات الانتباه

المعالم الإحصائية المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نسبة التطور	الدلالة *
	س	ع	س	ع			
اختبار ثبات الانتباه	□	□	□	□	□	□ %	معنوي

*قيمة (t) الجدولية (□) أمام درجة حرية (١٠ - ١ = ٩) ومستوى دلالة (□) .

من □ (٤) تبين أن الوسط الحسابي المتغير ثبات الانتباه في الاختبار القبلي (١,٧٢) والانحراف المعياري (٠,٦٦) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٣,٩٨) والانحراف المعياري (٠,٩٩) ولدى إجراء المعالجات الإحصائية للحصول على قيمة (ت) تبين أن قيمة (ت) المحتسبة كانت (٢٦,٥٣) في حين كانت الجدولية (٢,٣٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ولما كانت الجدولية (ت) المحتسبة اكبر من الجدولية فهذا يعني أن الفرق معنوي ، ولأنه كذلك فان قيمة نسبة التطور كانت (٥٦,٧٨) كمتغير إحصائي في الاختبار البعدي عنه في القبلي .

٤-١-٤ عرض نتائج تركيز الانتباه

جدول (٥)

١ - وجيه محبوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ٢ ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٠ ، ٤٠

٢ - يوسف الشيخ : التعلم الحركي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٤ ، ٢ .

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدلالة للاختبارين القبلي والبعدي
لاختبار تركيز الانتباه

الدلالة *	نسبة التطور	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	% □	□	□	□	□	□	اختبار تركيز الانتباه

قيمة (t) الجدولية (□) أمام درجة حرية (١٠ - ١ = ٩) ومستوى دلالة (□) .

من الجدول (٥) يتبين أن الوسط الحسابي لمتغير تركيز الانتباه في الاختبار القبلي (٩٩,٥٧) والانحراف المعياري (٢١,٤٥) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٩٠,٣٦) والانحراف المعياري (١٠,٤٤) ولدى إجراء المعالجات الإحصائية للحصول على قيمة (ت) تبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت (٢٢,٥٦) في حين كانت الجدولية (٢,٣٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني أن الفرق معنوي ولأنه كذلك فإن قيمة نسبة التطور كانت (٥٢,١٠) كمتغير إحصائي في الاختبار البعدي عنه في القبلي .

ويعزو الباحث سبب هذا التطور لمتغيري ثبات الانتباه وتركيزه الى أن الانتباه "في لحظه معينة لا يكون عادة إلا في موضوع معين حيث أن الانتباه لا يتوقف ولكن ينتقل بصورة مستمرة"^(١) وهذا ما عمل عليه الباحث في تنفيذ مفردات متشابهة إذ أن تنوع المهارات يساهم في تثبيت وتركيز الانتباه ، إضافة الى ما ذكره فأن الباحث عمل على تدريب عينة البحث على فهم والوعي للبيئة المحيطة ومدى تكيفه واتصاله بها مما ساهم في التأثير على العمليات العقلية فزاد من ثبات وتركيز الانتباه وهذا ما أكده (Bourne) من أن "الانتباه يجعل الإنسان يتعلم ويتذكر ويفكر من كل شيء لأن أن ينتبه أولاً ثم يدرك الأشياء"^(٢)

إضافة الى ما ذكره فأن الباحث عمل على استغلال العقل باتجاه التهيؤ الذهني للمهارة المنفذة سواء كانت تلك المهارة عملية أو نفسية مما حقق للعينة مجالاً واسعاً للانتباه خصوصاً إذا علمنا أن الانتباه " مفيد استعداداً لملاحظته أو أدائه وتفكيره"^(٣) ويضيف الباحث الى كل ما ذكره مبدءاً مهم من مبادئ تطور العقل تدريبية عملية مهمة أضيفت لفكر العينة بحيث أصبحت هذه الأشياء شغلة الشعور بالحدس المطلوب تنفيذها سواء كان مهارة عملية أو مهارة نفسية تحص استخدام الفكر والذهن لتطوير الأداء العلمي المهاري .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

^١ - محمد عبد الله وآخرون : علم النفس التربوي وتطبيقاته، الإمارات دار الفكر ، ١٩٩٧، ص ٩٢

(1) E-Bourne & ol hers(198) coqntionproceses and prentice Hul New gteresypIII

^٢ - احمد عزت راجح: أصول علم النفس ،مصر ، ط ١ ، المكتب المصري الحديث، الإسكندرية، ١٩٧٠، ص ١٧٩

- وجود فرق معنوي في تغير زمن الفعل لصالح الاختبار البعدي .
- اختصار زمن الاستجابة الحركية مما حقق فروق معنوية لصالح هذا المتغير في الاختبار البعدي عنه في القبلي .
- تحقيق البرنامج المعد لثبات تركيز الانتباه من خلال الفروق المعنوية التي تحققت لهذا المتغير في الاختبار البعدي عنه في القبلي .
- اختصار زمن تركيز الانتباه مما حقق معنوية عالية لصالح الاختبار البعدي عنه في القبلي لدى عينة البحث .

٥-٢ التوصيات

- إجراء مثل هذا البحث على عينات أخرى وبمستويات أخرى .
- توجيه المدربين واللاعبين عند تنفيذ البرامج التدريبية لغرض الاهتمام بتدريب العمليات العقلية.
- الربط بين المهارات التي تحدد بين المدرب والتدريب على مفردات التدريب العقلي.

المصادر

- أبو العلا احمد فتاح واحمد عمر روبي : انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، القاهرة أعلام الكتب ، ١٩٨٩ .
- احمد عزت راجح: أصول علم النفس ، مصر ، ط ١ ، المكتب المصري الحديث، الإسكندرية، ١٩٧٠.
- إسراء قحطان جميل مهدي العبيدي : تمرينات تركيز الانتباه والتصور العقلي في دقة وسرعة الاستجابة لبعض الحركات الهجومية المركبة بالمبارزة، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- فخر عقل ، علم النفس ، ط٧ ، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٨١ .
- مروان عبد الحميد : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .
- معتز يونس نون : قياس ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لحراس مرمى أندية الدرجة الأولى بكرة القدم ، بحث منشور ، مجلة المعلم الجديد ، جامعة البصرة ، ١٩٩٤ .
- نجاح شلش وأكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٤ .
- هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد ، ١٩٧٦ .
- هاشم سليمان احمد : علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ .
- وجيه محجوب ، احمد بدري ، أصول التعلم الحركي ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، الموصل ، ٢٠٠٢ .

- وديع ياسين : دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الأثقال قبل البدء بالرفعات ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٧٨ .
- وليد وعد الله علي ، تركيز الانتباه قبيل الإرسال الأول بكرة التنس ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩١ .
- يوسف الشيخ : التعلم الحركي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٤ .
- عابدين ، جمال عبد الحميد : أصول المبارزة والتدريب ، دار المعارف بمصر ، القاهرة ، ١٩٧٤ .
- علي الفرطوسي : مبادئ الطرق الإحصائية في التربية الرياضية ، مطبعة المهيمن ، بغداد ، ٢٠٠٧ .
- فخري الدباغ : مقدمة في علم النفس ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، ١٩٨٢ .
- محمد عبد الله وآخرون : علم النفس التربوي وتطبيقاته ، الإمارات دار الفكر ، ١٩٩٧ .
- محمد لطفي طه : الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين ، مطابع الأميرية ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
- نزار الطالب ، محاضرات علم النفس الرياضي لطلبة الدكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨ .
- وجيه محبوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط ٢ ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٠ .
- E-Bourne & others ١٩٨٠ cognition processes and prentice Hul
- Mental guide to sport psychology athletiesharris .the and petter and v .
- harrisdorothy .k .١٩٨