قياس حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي واللاهوائي والعلاقة بينهما وفترة عودته لدى لاعبي كرة القدم)

أ.م.د. معتز يونس ذنون **م. نجاة سعيد علي**

جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٨/٣/١٧ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٨/٦/٥

ملخص البحث :

هدف البحث التعرف إلى حدة الانتباه بعد تأثير الجهد الهوائي واللاهوائي والتعرف الى الفترة الزمنية لعودة درجة حدة الانتباه بعد الجهد اللاهوائي والتعرف الى العلاقة بين الجهد الهوائي واللاهوائي وحدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم .

وافترض الباحثان :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي والجهد اللاهوائي .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الفترة الزمنية لعودة حدة الانتباه بعد الجهد اللاهوائي.
- هناك علاقة بين الجهد الهوائي والجهد اللاهوائي وحدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم .

وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح واجري البحث على عينة تكونت من (١٢) لاعبا بطريقة عشوائية غير منتظمة من اصل (١٨) لاعبا من منتخب كلية التربية الأساسية لكرة القدم .

قام الباحثان بقياس حدة الانتباه لأفراد عينة البحث وهم في حالة راحة تامة وبعد ذلك قياس حدة الانتباه لأفراد العينة بعد إجراء اختبار الجهد الهوائي (ركض ومشي ٨ دقائق) مباشرة ثم قياس حدة الانتباه بعد إجراء اختبار الجهد اللاهوائي (ركض ١٨٠م مرتد) مباشرة بعد الجهد تم قياس حدة الانتباه بعد (٢ دقيقة) وبعد (٥دقائق) من الاختبار البدني .

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة للتوصل إلى النتائج وهي : الوسط الحسابي،الانحراف المعياري،اختبار (T test) تحليل التباين ،معامل الارتباط، قانون اقل فرق معنوي (L.S.D) . **وأسفرت النتائج إلى ما يأتي :**

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار حدة الانتباه أثناء الراحة والجهد (الهوائي واللاهوائي) .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الفترة لعودة درجة حدة الانتباه (مباشرة–٢) دقيقة و (مباشرة–٥) دقيقة بعد الجهد اللاهوائي .
- وجود علاقة ارتباط عكسية ومعنوية بين اختباري الجهد (الهوائي واللاهوائي) واختبار حدة الانتباه بعد الجهد مباشرة .
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الفترة الزمنية (٢ دقيقة) و (٥دقيقة) في عودة حدة الانتباه .

Measuring the intensity of attention after the aerobic and non-aerobic effort, the relationship between them, and the intensity recurrence period of football players

Assist. Prof.
Dr. Mutas Younis Thanon **Lect. Najat Saeed Ali**

University of Mosul \ College of Basic Education

Abstract:

The current research aims at measuring the intensity of attention after the aerobic and non-aerobic effort, identifying the period of it's recurrence, and the relationship between the two types of effort and the intensity of attention of football players. The researchers hypothesized that:

- There are statistically significant differences in the intensity of attention after the aerobic and non-aerobic effort.
- There are statistically significant differences of the period of recurrence after the non-aerobic effort.
- There is a relationship between the aerobic and non-aerobic effort and the intensity of recurrence of football players.

The two researchers used the descriptive approach presented in the related literature. The sample were (12) players out of (18) who were chosen randomly from the team of the college of basic education.

The researchers measured the intensity of attention of players while they were in total relaxation, then premeasured their intensity of attention after the aerobic effort (running and walking for 8 minutes) directly. Then, the researchers measured their intensity of attention after the non-aerobic effort (running for 180 minutes) directly. Finally, The researchers measured the intensity of attention after (2 minutes) and (5 minutes) of physical tests, respectively.

The statistical means used were : mathematical means, standard deviation, T-test , variation analysis, conjunction factor, and the (L.S.P)

The results were:

- There are statistically significant differences in measuring the intensity of attention during relaxation and effort whether aerobic or non-aerobic.
- There are statistically significant differences regarding the recurrence period of the intensity of attention of 2 and 5 minutes directly after the aerobic effort.
- There is an abstract and reversal relationship between the tests of the aerobic and non-aerobic efforts on the one hand and measuring the intensity of attention directly after effort.
- There are statistically significant differences between the periods of 2 and 5 minutes in the recurrence of the intensity.

١ـالتعريف بالبحث

١ـ١ المقدمة وأهمية البحث

إن لعلم التدريب الرياضي دورا أساسيا في تطوير مستوى الفرد الرياضي لذا فقد اعتمدت عليه كافة الفعاليات والألعاب الرياضية لأجل تحقيق التقدم والتطور في الانجازات الرياضية العالمية ، ومن المعروف أن التدريب الرياضي وتطوره في الفترة الأخيرة أصبح له قواعده وأسسه العلمية التي يستند اليها العاملون في مجال التدريب ، لذا فالتدريب الرياضي يوضح لنا من خلال البرامج التدريبية مدى تأثير اللاعبين أثناء المباراة والطاقة العاملة والمشاركة ضمن لعبة كرة القدم التي تعد من الألعاب التي تتطلب بذل جهد متفاوت في الشدة والتركيز في الأداء والذي يتم تحت ظروف مختلفة منذ بداية المباراة وحتى اللحظة الأخيرة منها، لذا فاللاعب الذي يمتلك صفة المطاولة (الجهد الهوائي) ومطاولة السرعة (الجهد اللاهوائي) وقوة حدة الانتباه يتمكن من الاحتفاظ على مستواه واستمراره بنفس الأداء وعدم تأثير الجهد على قوة وحدة انتباه اللاعبين أو دون أن تطرأ عليه أي من علامات التعب الذي يؤثر على مستوى تركيزه واستمرارية أدائه بنفس الجهد المطلوب (حسين ، ١٩٩٨، ٢٦٥) ، وعليه فان العامل النفسي يعد احد العوامل المهمة خلال المنافسات وتحقيق الانجازات الرياضية العالية للاعبين والفريق للخروج من المباراة فائزا واهم هذه العوامل ظاهرة الانتباه الذي يلعب دورا

هاما في كرة القدم نظرا لتميز هذه اللعبة بالسرعة في أداء المهارات والجمل الخططية وهو يرتبط بالقدرات العقلية كالإدراك ، والتصور، والتذكر ، والتفكير ، وبوساطته يمكن ملاحظة الشيء المدرك بصورة واضحة ومتقنة وعندها يكون التنفيذ دقيقا وحادا لاسيما عندما يتقارب اللاعبون من المستوى البدني والمهاري والخططي ، وعليه فقد قام خبراء هذه اللعبة بدراسة الكثير من التجارب والبحوث لإيجاد الحلول المناسبة لها ومن هنا أدرك الباحثان أهمية حدة الانتباه للاعبي كرة القدم ومدى تأثير الجهد الهوائي واللاهوائي على هذه الظاهرة أثناء التنفيذ الفعلي لهذه الفعالية .

١ـ٢ مشكلة البحث

تعد لعبة كرة القدم في وقتنا الحالي موضوع أبحاث متعددة ذات أهمية واسعة لأنها من الفعاليات الرياضية (المتناوبة) التي تعتمد كليا على سيطرة مصادر الطاقة اللاهوائية ونتيجة لتكرار الأداء المهاري والبدني والخططي الذي يؤديه اللاعبون لمدة (٤٥) دقيقة في الشوط و (٩٠) دقيقة في المباراة سوف يؤدي إلى تعب اللاعبين ، مما يؤثر على حدة انتباههم خلال الشوط أو المباراة وخاصة أثناء أداء المناولات والتهديف من الحركة وكذلك الانتباه لسير المباراة وحركة الزميل والخصم وبما أن للجهد الهوائي (صفة المطاولة العامة) أهمية كبيرة للاعب كرة القدم في سرعة استعادة الشفاء بعد كل جهد لاهوائي يؤديه اللاعب لذا ارتأى الباحثان قياس درجة حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي واللاهوائي والعلاقة بينهما وفترة عودته لدى لاعبي كرة القدم .

١ـ٣ أهداف البحث

- التعرف الى حدة الانتباه بعد تأثير الجهد الهوائي واللاهوائي لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف الى الفترة الزمنية لعودة درجة حدة الانتباه بعد الجهد اللاهوائي للاعبي كرة القدم.
- التعرف على العلاقة بين الجهد الهوائي واللاهوائي وحدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم .

١ـ٤ فروض البحث

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي والجهد اللاهوائي لدى لاعبي كرة القدم .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الفترة الزمنية لعودة حدة الانتباه بعد الجهد اللاهوائي لدى لاعبي كرة القدم .
- هناك علاقة بين الجهد الهوائي والجهد اللاهوائي وحدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

١ـ٥ مجالات البحث

١-٥-١ **المجال البشري:** لاعبو كرة القدم لفريق كلية التربية الأساسية للعام ٢٠٠٦-٢٠٠٧.

١-٥-٢ **المجال الزماني :** الفترة من ٢٠٠٧/١/٤ ولغاية ٢٠٠٧/٤/١.

١-٥-٣ **المجال المكاني :** الساحة والقاعة المغلقة لقسم التربية الرياضية/كلية التربية الأساسية

٢ـالدراسات النظرية

٢ـ١ مفهوم الانتباه

يعد الانتباه من العوامل المهمة للأداء الناجح للمهارات الرياضية فالرياضي لا يستطيع الوصول إلى مستويات الأداء العالية إلا عندما يوجه كامل انتباهه إلى عملية أدائه للمهارات دون الأشياء الأخرى ، وان الأداء المتميز لا يحدث إلا عندما يركز الرياضي انتباهه على العوامل المرتبطة بالمهارة ، فتشتت الانتباه له تأثيرات سلبية على الأداء فعندما يحصر الرياضي انتباهه على المهارة ويكون في حالة نفسية انفعالية ايجابية سيتمكن من أداء أفضل المستويات التي تسمح بها قدراته البدنية إذ لا يمكن أداء رد فعل سريع دون انتباه جيد (النقيب، ١٩٩٠ ، ٢٨١) .

وان "الانتباه من إحدى العمليات الفعلية العليا التي تلعب دورا مهما في حياة الإنسان فهو يساعدنا في معرفة الأشياء وسرعة فهمها "(محمد ، ١٩٧٥، ٢) ويفهم من الانتباه بأنه استعداد إدراكي عام يقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف معين ككل أو كجزء وفي المجال الحركي هو عندما يجتذب الفرد شيئا ما كتعبير عن حالته ، أما في المجال الرياضي فهو الاستعداد لتهيئة الذهن لفترة من الزمن (شلش ومحمود ، ٢٠٠٠، ١٨١) كما ويرى (الجسماني) بأنه تركيز الذهن تركيزا شعوريا على شيء موضوعي أو فكرة تتصل بشيء موضوعي أو التركيز على فكرة مجردة ، فهو عملية عقلية تتصل باهتمام الجانب الشعوري بشيء معين على نحو واضح (الجسماني ، ١٩٨٤ ، ٩٧).

ويشير (مرقص) نقلا عن روديك وراديتوف وعبد الحميد احمد إلى أن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر هي "الحدة، التركيز ، التوزيع ، التحويل ، الثبات ، الحجم" وان الوصول إلى الانجاز يتطلب نمو وارتقاء هذه المظاهر ، غير أن تنميتها تختلف بحسب نوع اللعبة وبحسب الفترة التدريبية ويتطلب هذا من المدرب أن يكون له إلمام كاف بالمظاهر المميزة للعبة وان يعمل على تطويرها لدى لاعبيه حسب تخصصهم بالمراكز (مرقص ، ١٩٩٤ ، ٢٦) أما (الضمد) فذكر أن للانتباه "انتقاء الانتباه ، ثبات الانتباه ، توزيع الانتباه ، تحويل الانتباه ، تشتت الانتباه" (الضمد ، ٢٠٠٠ ، ٦٥).

ويرى الباحثان أن هذه التعاريف تنطبق على الانتباه في علم النفس الرياضي كونها أغفلت التكيفات الحركية وعملية الأداء التي تصاحب الانتباه وعليه يتفقان مع التعاريف الآتية:

- الانتباه : هو تنظيم حركاتنا وترتيبها حتى تصبح مطابقة للأشياء الخارجية كانتباه العامل لعمله وترتيب الحركات الضرورية لانجازه وفقا لما تقتضيه شرائطه المختلفة (جميل ، ١٩٧٧، ٩).
- الانتباه : هو اختيار وتهيؤ ذهني أو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظاته أو أدائه أو التفكير فيه (احمد ، ١٩٧٠، ٣).

من خلال ما اطلع عليه الباحثان من التعاريف يرى الباحثان بان الانتباه هو عملية عقلية يتم من خلالها التركيز على موضوع معين قد يكون داخليا أو خارجيا ومحاولة عزل جميع المواضيع الأخرى ، وتصاحبه تكيفات حركية وعقلية.

٢ـ٢ مظاهر الانتباه

حدة الانتباه ، تركيز الانتباه ، ثبات الانتباه ، توزيع الانتباه ، حجم الانتباه ، تحويل الانتباه (وقد تطرق الباحثان في موضوعهم إلى حدة الانتباه)

٢ـ٢ـ١ حدة الانتباه

يقصد بحدة الانتباه بأنها "اكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وسرعة " (احمد ، ١٩٧٦، ٣٢٨).

وتعد ظاهرة حدة الانتباه مهمة في المجال الرياضي والتي تتطلبها لحظات كثيرة وهامة من اللعب ويمكن أن تصل في بعض الأحيان إلى درجتها القصوى وتحت ظروف حدة الانتباه يتمكن اللاعب وبشكل سليم أن يستوعب الموقف ويتجاوب مع الكرة واللاعبين وان انخفاض مستوى حدة الانتباه أثناء اللعب يمكن أن تؤدي في بعض الأحيان إلى أخطاء تكتيكية أو تقييم خاطئ لمواقف اللعب ويظهر ذلك على شكل ردود فعل واستجابات بطيئة حيث أن حدة الانتباه ضرورية للدفاع والهجوم والتوقع السليم لنوايا المنافس ثم التنظيم الواعي الموجه للدفاع ضد الهجمات وأخيرا الحساب الدقيق لنشاط اللعبة بصفة عامة (الضمد، ٢٠٠٠، ٦٩) .

وتلعب ظاهرة حدة الانتباه دورا هاما في النشاط الرياضي وخاصة في تعليم المهارات الحركية المركبة ، إذ تؤدي "ظاهرة حدة الانتباه هنا إلى الإدراك والفهم الواضح والدقيق لأجزاء المهارات الحركية" (احمد ، ١٩٨٩، ٢٨٩-٢٩٠).

٢-٣ أهمية مظاهر الانتباه في لعبة كرة القدم

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب استخداما لمظاهر الانتباه إذ تساهم حدة الانتباه مع المظاهر الأخرى إسهاما مباشرا في تحقيق الفوز "إذ أن تشتت أفكار اللاعب وضعف تركيزه في أثناء المباراة إحدى الصعوبات التي كثيرا ما تواجه اللاعبين " (شوكت وآخرون ، ١٩٩١ ، ٣٣).

ويشير احمد إلى "أن تركيز الانتباه يتطلب حدة واحدة وفي أجزاء مختلفة من لحاء المخ" (احمد ، ١٩٧٦، ٣٣١-٣٣٢) أما فيما يخص تحويل الانتباه فان المقدرة على تحويل الانتباه تختلف من فرد إلى آخر على وقت الخصائص والمميزات الفردية وهناك من يستطيع بسهولة أن يندمج بنشاط جديد أو يتحول من مزاولة نشاط معين إلى نشاط آخر يختلف عنه تماما (محمد ، ١٩٧٥ ،٢٩) بينما قد يصعب على أفراد آخرين أن يحولوا انتباههم بهذه السرعة والسهولة كما يتطلب فهم مدة زمنية أطول مع فقدان من طاقاتهم العصبية لان تحويل الانتباه مرتبط بمرونة العمليات العصبية والرياضيون الذين يزاولون ألواناً مختلفة من النشاط الرياضي يتمتعون بإمكانيات مختلفة لمظاهر الانتباه منها سرعة التحويل ، هذا أو بعد انتشار الانتباه والقدرة على سرعة تحويل الانتباه من المتغيرات الهامة في الانتباه وذلك بالنسبة للاعب الذي لديه طموح للوصول إلى القمة وهي قدرات تسمح للاعب بالقدرة على الإدراك والتركيز على شيئين في وقت واحد (حسانين ، عبد المنعم ، ١٩٩٧، ٤١) .

فلاعب كرة القدم عند أدائه مهارة التهديف فانه يوجه انتباهه خارجيا كان يوجه انتباهه إلى المنطقة التي سوف تذهب إليها الكرة وكذلك إلى مكان وقوف الحارس في المرمى وبعد ذلك يحول انتباهه داخليا لغرض التحليل والاستعداد كأن يحلل طريقة تحرك الحارس وقدرته على التعامل مع مختلف أنواع التهديف وهنا يحتاج اللاعب إلى طاقة عصبية كبيرة للسيطرة على توجيه الكرة إذ يلعب الانتباه دورا هاما في لعبة كرة القدم نظرا لتميز هذه اللعبة بالسرعة والمفاجأة في المهارات والخطط ، وهو يرتبط بالقدرات العضلية والتصوير والتذكير والتفكير وبواسطته تكون ملاحظة الشيء المدرك واضحة ومتقنة وتنفيذه دقيقا وحادا. (فرج ، ١٩٩٠، ٢٦٣) .

٢-٤ المطاولة

عرفها (حماد) : بأنها مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرارية في الأداء بفعالية دون هبوط كفاءته ، أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب.

وتقسم المطاولة كما يأتي:(المطاولة العامة، المطاولة الخاصة).(حماد ،٢٠٠١، ١٤٧)

٢ـ٤ـ١ المطاولة العامة (الجهد الهوائي)

تعرف بأنها مقدرة الفرد أو اللاعب في الأداء البدني العام بفعالية والتي لها علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية .

- إن المطاولة العامة يمكن اعتبارها قاعدة للمطاولة الخاصة في المطاولة الخاصة.
- إن المطاولة العامة ترتبط بالمطاولة الخاصة في الرياضة التخصصية بغض النظر عن الاستمرارية في الأداء . (حماد ، ٢٠٠١، ١٤٧) .

وبصيغة عامة يجب أن نفرق بين ما يطلق عليه المطاولة العامة والمطاولة الخاصة ويتطلب مفهوم المطاولة العامة نوعا من المنافسة حيث أن المفهوم الشائع في معظم المراجع هو مقدرة الرياضي على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل معتدل (ذي طابع هوائي) يشارك في هذا العمل معظم عضلات الجسم وبالرغم من أن هذا هو التعريف الشائع عن المطاولة إلا انه ليس له تأثير مباشر إلا في الأنشطة الرياضية التي تتفق في طبيعة الأداء مع متطلبات هذا النوع من المطاولة مثل الجري لمسافات طويلة ، والدراجات ، أما فيما يخص الأنشطة التي تتطلب مستوى من القوة المميزة بالسرعة فان هذا المفهوم العام يختلف نوعا ما حيث تتطلب طبيعة الأداء مواجهة نوع آخر من التعب الناتج عن الأداء السريع أو الأداء المميز بالسرعة وهذا الأداء بطبيعته لا يستغرق فترة زمنية طويلة كما في حال الأنشطة الهوائية بل على العكس من ذلك فقد اتضح أن من الخطأ المبالغة في استخدام تمرينات المطاولة العامة الهوائية لتنمية المطاولة في الأنشطة السريعة القوية حيث أن ذلك يؤثر سلبيا على المكونات الفنية للأداء أو طبيعته وقد يؤثر أيضاً تأثيراً سلبياً على توقيت وإيقاع الأداء الحركي ومن ثم على مستوى السرعة ومستوى القوة العضلية وبناءا على ذلك فان (بلاتوف، ١٩٨٦) وضع تعريفا للمطاولة العامة نقلا عن (حماد) وهو الأكثر دقة "القدرة على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير مخصص له تأثيره الايجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي" (حماد ، ٢٠٠١، ١٤٨) .

٢ـ٤ـ٢ المطاولة الخاصة (الجهد اللاهوائي)

وهي قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة والمحافظة على مثل هذا النشاط دون الهبوط في فاعلية مهارات وخطط اللعب ، ويعرفها (دياتشكوف) نقلا عن (حسين) "بأنها قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل من خلال مراحل أداء فعالية معينة".

ويقصد بها أيضاً بقدرة المحافظة على العمليات الفسلجية لمستوى عال حتى في ظروف العمل اللاوكسجيني – أي العمل اللاهوائي حيث تتميز أنشطة التحمل اللاهوائي بالشدة العالية بالنسبة لمعظم الأشخاص .(حسين ، ١٩٨٩، ٣٢).

وتعرف أيضاً بأنها مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء (حماد ، ٢٠٠١، ١٤٨) وهي أيضاً قابلية أداء الحمل الخاص بالفعالية الرياضية المعينة لفترة زمنية طويلة دون التقليل من فاعلية الأداء، وتعرف بأنها نمو وتطوير النتائج أثناء أداء العمل .

٣ـإجراءات البحث

٣ـ١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته أهداف وطبيعة البحث .

٣ـ٢ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بلاعبي منتخب كلية التربية الأساسية لكرة القدم للعام الدراسي (٢٠٠٦–٢٠٠٧) والبالغ عددهم (١٨) لاعبا . أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية غير منتظمة وبلغ عددها (١٢) لاعبا أي بنسبة (٤٤,٤٤%) والجدول (١) يبين مواصفات عينة البحث .

الجدول (١)

يبين مواصفات عينة البحث.

المتغيرات	س–	±ع
الطول / سم	١٧٥,١	٦,٤٩
الوزن / كغم	٧٢,٣٧	٨,٨١
العمر / بالشهر والسنة	٢٣,٢	٢,١٢

٣ـ٣ الأدوات المستخدمة

(شريط قياس – شواخص – ساعة توقيت – صفارة)

٣ـ٤ وسائل جمع البيانات

(القياس (الطول ، الوزن) – الاستبيان – الاختبارات)

٣ـ٤ـ١ الاختبارات

وهي من أهم الوسائل لتقييم مستوى اللاعبين أو الوقوف على مستوى قدراتهم البدنية العامة والخاصة بالنسبة للأنشطة أو بالنسبة للأنشطة التخصصية أو بالنسبة لمستوى أدائهم الفني لتلك الأنشطة (بسطويسي ، ١٩٩٩ ، ٣٨٨) .

وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية والاطاريح والرسائل اختار الباحثان مجموعة من الاختبارات الخاصة للجهد الهوائي واللاهوائي ووضعها في استبيان كما موضح في الملحق رقم (١) وتم عرضه على بعض المختصين* في مجال التدريب الرياضي والقياس والتقويم لاختيار الاختبار الملائم لقياس صفة المطاولة (الجهد الهوائي) ومطاولة السرعة (الجهد اللاهوائي) لأفراد عينة البحث وبعد جمع الاستبيانات وتفريغها وترتيب الاختبارات اخذ الباحثان الاختبار الخاص بالجهد الهوائي والجهد اللاهوائي الذي وقع عليهم الاختيار والترشيح للدراسة من قبل المختصين وحسب نسب الاتفاق التي تزيد عن ٧٥% إذ يبين (بلوم واخرون) انه على الباحث الحصول على نسبة موافقة ٧٥% وأكثر من آراء المحكمين (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ،١٢٦).

٣ـ٤ـ١ـ١ اختبار الجهد الهوائي (المطاولة العامة)

- **وصف الاختبار :** ركض ومشي (٨ دقائق).
- **الهدف من الاختبار:**قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .
- **أدوات الاختبار :** (ساعة إيقاف، صافرة، عدد من العلامات المرقمة لتسهيل عملية القياس، ملعب كرة قدم)
- **كيفية أداء الاختبار :** يقسم المختبرين إلى مجموعات كل مجموعة تحتوي على مختبرين أو أكثر وفقا للإمكانيات المتاحة وظروف تطبيق العمل. يقف المختبر خلف خط البدء وعند إعطاء الإشارة من قبل الميقاتي بإعلان بدء الاختبار يقوم بالجري المشي اكبر عدد من اللفات حول

*

أ.د.عناد جرجيس	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية
أ.د.هاشم احمد سليمان	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية
أ.م.د.عبدالكريم قاسم	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية
أ.م.د.ثيلام يونس	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية
أ.م.د.أياد محمد عبد الله	تدريب رياضي	كلية التربية الأساسية
أ.م.د.سعد فاضل عبد القادر	قياس وتقويم	كلية التربية الأساسية
أ.م.د.ريان عبد الرزاق	فسلجة تدريب	كلية التربية الأساسية
م.د.نبيل محمد عبدالله	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية
م.د.محمد توفيق عثمان	فسلجة تدريب	كلية التربية الأساسية

ملعب كرة القدم أو حول الرايات الركنية ولمدة (٨دقائق) متصلة وحتى إعلان انتهاء الزمن المقرر بصافرة من قبل الميقاتي أيضاً.

- **حساب الدرجات :** يقوم المحكم بحساب عدد اللفات وأجزاء اللفة الواحدة إلى اقرب (١٠م) ثم يقوم بضرب عدد اللفات الصحيحة في طول اللفة ثم يجمع الناتج مع أجزاء اللفة الواحدة فتكون الدرجة الكلية هي درجة المختبر محسوبة بالأمتار الصحيحة.

(علاوي ورضوان، ١٩٨٢، ١١٥-١١٨).

٣-٤-١-٢ اختبار الجهد اللاهوائي (مطاولة السرعة)

- **وصف الاختبار:** اختبار ركض (١٨٠م) مرتد.
- **الهدف من الاختبار :** قياس مطاولة السرعة.
- **الأدوات :** (ساعة إيقاف – شواخص عدد(٤) المسافة بين كل شاخص وآخر (١٥م) – شريط قياس – صافرة – مضمار لألعاب القوى أو ملعب كرة القدم)
- **وصف الأداء :** بعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني ثم العودة للبداية والركض إلى الشاخص الثالث والعودة للبداية ثم الركض للشاخص الرابع والعودة للبداية بهذا يكون المختبر انتهى من الاختبار ولمسافة (١٨٠م) مرتد.
- **التسجيل:** يسجل الزمن بالثانية ولأقرب ١/١٠٠ من الثانية (الخشاب ، ١٩٨٤، ٤٤)

٣-٤-١-٣ قياس حدة الانتباه

لقد تطلبت الدراسة إلى إيجاد درجة حدة الانتباه لكل لاعب وهذا ما أدى بالباحثين استخدام اختبار (بوردون-انفيموف) المعدل للانتباه من قبل عبد الجواد طه (١٩٧١) ويعد هذا الاختبار احد الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمستخدم لقياس خمسة مظاهر من مظاهر الانتباه وهي (الحدة ، التركيز ، الثبات ، التوزيع ، التمويل) (خاطر والبيك ، ١٩٧٨، ٤٩٢) وقد استخدم الباحثان في دراستهم اختبار حدة الانتباه.

- **وصف الاختبار:** المقياس عبارة عن استمارة تحوي (٣١) سطرا من الأرقام العربية الموزعة على هيئة مجموعات تتكون كل مجموعة من (٣-٥) أرقام ويحتوي كل سطر على (١٠) مجموعات مجموع أرقامها (٤٠) رقما أي أن الاختبار يحتوي على (١٢٤٠) رقما وقد وضعت أرقام هذا الاختبار بترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعه أن تكون غير منتظمة التوزيع وغير متساوية أيضاً لتفادي احتمالات الحفظ و الملحق (٣) يوضح

استمارة اختبار (بوردون–انفيموف) وقبل تطبيق الاختبار يتم شرحه للاعبين المختبرين عن طريق ملاحظتهم لاستمارة المقياس*.

- **الأدوات :** (ورقة مقياس ، ساعة توقيت ، قلم)
- **كيفية أداء الاختبار** :عند سماع كلمة (استعد) يمسك المختبر بيده القلم وعند الإشارة (ابدأ) يقوم المختبر بقلب نموذج المقياس في لحظة تشغيل الساعة ويبدأ بشطب الرقم (٧٩) من الأسطر الواحد تلو الآخر ومن اليسار إلى اليمين ، وينتهي الاختبار عند سماع كلمة (قف) ليضع المختبر علامة راسية عند آخر رقم شطبه أو وصل إليه.
- **شروط الاختبار :** زمن الاختبار دقيقة واحدة .
- **طريقة التصحيح وحساب النتائج:**

- إحصاء العدد الكلي للأرقام التي وصل إليها المختبر خلال الدقيقة الواحدة للاختبار أي الحجم الكلي للجزء المنظور يرمز له بالرمز (A).
- إحصاء عدد الأرقام (٧٩) التي قام المختبر بشطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (C) ويتم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار ** والملحق (٣) يوضح ذلك.
- إحصاء عدد الأرقام المنسية التي لم يشطبها المختبر (أي الساقطة من معدل الشطب في الجزء المنظور) ويرمز لها بالرمز (O).
- إحصاء الأرقام التي قام المختبر بشطبها عن طريق الخطأ في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (W).
- يتم استخراج مستوى حدة الانتباه لدى المختبر عن طريق المعادلة الآتية:

$$V1 = \frac{C - W}{C + O} \times A$$

حدة الانتباه= عدد الأرقام المشطوبة صحيحا – عدد الأرقام المشطوبة خطأ / عدد الأرقام المشطوبة صحيحا + عدد الأرقام المنسية ×عدد الأرقام المنظورة

وكلما ارتفع ناتج الحدة ارتفع مستوى حدة الانتباه لدى اللاعبين .

(حسين ومحمود،١٩٨٩ ،١٩٥)

---

* **لقد استخدم الباحثان عند شرح الاختبار استمارة تحتوي المكونات نفسها ولكن برقم يختلف عن رقم استمارة الاختبار الأصلية وذلك لكي لا يحفظ المختبرين رقم الاختبار المطلوب تطبيقها.**

** **مفتاح الاختبار : هو مفتاح صممه الباحثان وهو عبارة عن ورقة شفافة تحوي على ثقوب بعدد الأرقام الموجودة في استمارة المقياس وكل مفتاح يختص برقم واحد يختلف عن المفتاح الآخر وهذا المفتاح يساعد الباحث في استخراج النتائج بسرعة ودقة .**

٣-٥ الشروط العلمية للاختبار

إن الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث هي اختبارات مقننة حسب المصادر العلمية في مجال الاختبارات والمقاييس والاختبار المقنن هو الذي إذا ما جرب استخدامه لعينات مشابهة للعينة المراد اختبارها أثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها .

(بسطويسي،١٩٩٩، ٣٨٨)

٣-٦ التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية على (٦) لاعبين من مجتمع البحث وقد تم استبعادهم من عينة البحث الأساسية بتاريخ ٢٠٠٧/٣/١وكان الهدف من هذه التجربة ما يأتي.

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التأكد من سهولة الاختبار ومدى ملأمته لمستوى العينة.
- معرفة المعوقات التي تظهر وتلافي حدوث الخطأ.
- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار.

٣-٧ تجربة البحث النهائية

لغرض تحديد حدة الانتباه لعينة البحث قام الباحثان بالإجراءات الآتية :

- قياس حدة الانتباه لأفراد عينة البحث وهم في حالة راحة تامة بعد توزيع استمارة (بوردون–اينفيموف) المعدل للانتباه بتاريخ ٢٠٠٧/٣/١٣.
- قياس حدة الانتباه لأفراد عينة البحث بعد إجراء اختبار الجهد الهوائي (ركض ومشي ٨ دقائق) مباشرة بعد الجهد بتاريخ ٢٠٠٧/٣/٢٠.
- قياس حدة الانتباه لأفراد عينة البحث بعد إجراء اختبار الجهد اللاهوائي (ركض ١٨٠م مرتد) مباشرة بعد الجهد بتاريخ ٢٠٠٧/٣/٢٧.
- قياس حدة الانتباه لأفراد عينة البحث بعد دقيقتين من إجراء اختبار الجهد اللاهوائي (ركض ١٨٠م) مرتد بعد توزيع استمارة جديدة (بوردون– انفيموف) المعدل للانتباه.
- قياس حدة الانتباه لأفراد عينة البحث بعد خمس دقائق من إجراء اختبار الجهد اللاهوائي (ركض ١٨٠م) مرتد بعد توزيع استمارة جديدة (بوردون– انفيموف) المعدل للانتباه.

٣-٨ الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T-test).
- تحليل التباين.
- معامل الارتباط.
- اختبار (L.S.D) (التكريتي ، والعبيدي، ١٩٩٩ ، ١٠٠–٢٧٩)

٤ـعرض النتائج ومناقشتها

٤ـ١ عرض ومناقشة نتائج اختبار حدة الانتباه أثناء الراحة وبعد الجهد الهوائي واللاهوائي لعينة البحث

الجدول (٢)

يبين المعالم الإحصائية لاختبار حدة الانتباه لمتغيرات البحث

المتغيرات	حدة الانتباه أثناء الراحة		حدة الانتباه بعد الجهد		قيمة T	
	س-	±ع	س-	±ع	المحتسبة	الجدولية
الجهد الهوائي	٢٧,٤٦	٢,٠٤	٢٢,٦٦	٣,١٦	٤,٤٢*	٢,٢٠
الجهد اللاهوائي			٧,٩٩	٢,١٧	٣,٨٢*	

***معنوي عند نسبة خطأ≤ ٠,٠٥وامام درجة حرية (١١)**

يتبين من الجدول (٢) إن الوسط الحسابي لحدة الانتباه أثناء الراحة (٢٧,٤٦) درجة وبانحراف معياري (٢,٠٤) بينما كان الوسط الحسابي كحدة الانتباه بعد الجهد الهوائي (٢٢,٦٦) درجة وبانحراف معياري (٣,١٦) وظهرت قيمة (T) المحتسبة (٤,٤٢) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (٢,٢٠) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في حدة الانتباه بين الاختبارين أثناء الراحة وبعد الجهد الهوائي ولمصلحة أثناء الراحة ويعزو الباحثان الفرق المعنوي إلى أن اللاعب يمتلك درجة عالية من القدرة العقلية خلال هذه الفترة وهذا يؤدي إلى وجود مدة انتباه عالية لكل لاعب لأنه لم يؤد أي جهد بدني ومن ثم لا يؤثر على الجهاز العصبي الذي يلعب دورا كبيرا على تأثيرات معينة من الطاقة العصبية أو العقلية وهذا ما أشار إليه (الضمد) "إن المدة تمثل درجة القوة أو الصعوبة التي يمكن أن يبذلها اللاعب تجاه مثير ومثيرات معينة ومن ثم كلما زادت مدة الانتباه نحو مثيرات معينة كلما تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الانتباه" (الضمد،٢٠٠٠، ٦٦).

كما يتبين من الجدول أيضاً أن الوسط الحسابي كحدة الانتباه بعد الجهد اللاهوائي (٧,٩٩) درجة وبانحراف معياري (٢,١٧) وظهرت قيمة (T) المحتسبة (٣,٨٢) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (٢,٢٠) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في حدة الانتباه بين الاختبارين أثناء الراحة وبعد الجهد اللاهوائي ولمصلحة أثناء الراحة ويعزو الباحثان بان اللاعبين يكونون بحالة بدنية ونفسية وفسيولوجية عالية جدا لعدم تعرضه لأي ضغوط أو تأثير لأداء نشاط معين ويمكن قياس أو تقدير هذه الحالة موضوعيا من خلال قياس المؤشرات النفسية والفسيولوجية (عبد الفتاح،١٩٩٩، ٥٢).

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج عودة درجة حدة الانتباه بعد الجهد اللاهوائي لعينة البحث

الجدول (٣)

المعالم الإحصائية لعودة درجة حدة الانتباه

المقاييس	حدة الانتباه أثناء الراحة	اختبار ١٨٠م مرتد	حدة الانتباه بعد الجهد مباشرة	حدة الانتباه بعد (٢) دقيقة	حدة الانتباه بعد (٥) دقيقة
س-	٢٧,٤٦	٣٥,٨١	٧,٩٩	١٠,٤٩	١١,٩٩
±ع	٢,٠٤	٢,٥٢	٢,١٧	٢,١٥	٢,٦٦

يتبين من الجدول أن الوسط الحسابي لحدة الانتباه أثناء الراحة (٢٧,٤٦) درجة وبانحراف معياري (٢,٠٤) والوسط الحسابي لاختبار الجهد اللاهوائي (٣٥,٨١) ثانية وبانحراف معياري (٢,٥٢) والوسط الحسابي لحدة الانتباه بعد الجهد مباشرة (٧,٩٩) درجة وبانحراف معياري (٢,١٧) والوسط الحسابي لحدة الانتباه بعد (٢) دقيقة من الجهد(١٠,٤٩) درجة وبانحراف معياري (٢,١٥) والوسط الحسابي لحدة الانتباه بعد (٥) دقيقة من الجهد (١١,٩٩) درجة وبانحراف معياري (٢,٦٦).

الجدول (٤)

المعالم الإحصائية لتحليل التباين لعودة حدة الانتباه بعد الجهد اللاهوائي

مصادر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	القيمة (التائية)	
				المحتسبة	الجدولية
بين المربعات	٢	٩٨,٠١٧	٤٩,٠٠٩	*٨,٩٣٤	٣,٢٩٣
داخل المربعات	٣٣	١٨١,٠٢٨	٥,٤٨٦		
الكلي	٣٥	٢٧٩,٠٤٥			

*معنوي عند نسبة خطأ≤ ٠,٠٥وامام درجة حرية (٢-٣٣)

يتبين من الجدول أعلاه بأن الفروقات بين هذه المجاميع كانت معنوية واستكمالا للمعالجة الإحصائية لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار اقل فرق معنوية (L.S.D) لغرض المقارنة بين الفترات الثلاث للعودة المثلى لدرجة حدة الانتباه على أساس أوساطها الحسابية وكما مبين في الجدول (٥) .

الجدول (٥)

قيمة اقل فرق معنوي بين الفترات الثلاثة لعودة حدة الانتباه بعد الجهد اللاهوائي

المتغيرات	ش	مباشرة	بعد(٢)د	بعد(٥)د	L.S.D
مباشرة	٧,٩٩		٢,٥٠*	٤,٠٠*	٢,١٣٢
(٢) دقيقة	١٠,٥٠			١,٥	
(٥) دقيقة	١١,٥٠				

يتبين من الجدول (٥) أن الفرق بين الأوساط الحسابية للفترتين (مباشرة–٢دقيقة) هو (٢,٥٠) درجة وهذا يعني انه اكبر من قيمة (L.S.D) والتي ظهرت (٢,١٣٢) لذا فالفرق بين الفترتين معنوي ، بينما كان الفرق بين الأوساط الحسابية للفترتين (مباشرة –٥دقيقة) هو (٤,٠٠) درجة وهذا يعني انه اكبر من قيمة (L.S.D) والتي ظهرت (٢,١٣٢) لذا فالفرق بين الفترتين معنوي ، أما الفرق بين الأوساط الحسابية للفترتين(٢–٥)دقيقة هو (١,٥) درجة وهذا يعني انه اصغر من قيمة (L.S.D) والتي ظهرت (٢,١٣٢) فالفرق بين الفترتين غير معنوي.

ويعزو الباحثان سبب الفرق المعنوي لعودة درجة حدة الانتباه أن الفرد المختبر قد اجتازه فترة التعويض الزائد (استعادة الشفاء) والتي تعمل على عودة النبض إلى مستواه الطبيعي قبل الجهد وهذا مما يؤدي إلى إزالة التعب والجهد الواقع على الأجهزة الوظيفية وبالتالي يؤدي إلى إعادة الجهاز العصبي والعقلي إلى أحسن حالته مما يؤدي إلى زيادة مظاهر الانتباه بأكملها ومنها حدة الانتباه التي تناولها الباحثان في دراستهم حيث يشير سليمان نقلا عن ماتفيف "إن الانتباه يقل بازدياد التعب أي انه يجب زيادة زمن حدة الانتباه لمحاولة التغلب على عامل التعب" (سليمان ،١٩٨٨، ٦٨).

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج اختبار الجهد (الهوائي واللاهوائي) ودرجة حدة الانتباه بعد الجهد مباشرة لدى عينة البحث

الجدول (٦)

المعالم الإحصائية للعلاقة بين الجهد (الهوائي واللاهوائي) ودرجة حدة الانتباه بعد الجهد مباشرة

الاختبارات	الجهد الهوائي واللاهوائي		حدة الانتباه بعد الجهد مباشرة		معامل الارتباط	القيمة التائية	
	س-	±ع	س-	±ع		المحتسبة	الجدولية
(٨دقائق ركض ومشي) متر	١١٢٤,٣٧	٨٦,٩٣	٢٢,٦٦	٣,١٦	-٠,٩٦	*٣,٠١٤	٢,٢٣
(١٨٠م ركض مرتد) ثانية	٣٥,٨١	٢,٥٢	٧,٩٩	٢,١٧	-٠,٦٣	*٢,٥٦٥	

***معنوي عند نسبة خطأ≤ ٠,٠٥وامام درجة حرية (١٠)**

يتبين من الجدول (٦) بان الوسط الحسابي لاختبار الجهد الهوائي (١١٢٤,٣٧) م وبانحراف معياري (٨٦,٩٣) أما الوسط الحسابي لدرجة حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي مباشرة (٢٢,٦٦) درجة وبانحراف معياري (٣,١٦٠) أما قيمة معامل الارتباط بين هذين المتغيرين فقد بلغت (-٠,٦٩) وهي علاقة ارتباط عكسية وللتأكد من معنوية معامل الارتباط هذه لجأ الباحثان إلى استخدام قانون (ت ر) لمعنوية معامل الارتباط حيث بلغت القيمة التائية المحتسبة (٣,٠١٤) والقيمة الجدولية (٢,٢٣) أمام درجة حرية (١٠) وتحت مستوى (٠,٠٥) وهذا يعني انه يوجد فرق معنوي يؤكد العلاقة العكسية بين الجهد الهوائي ودرجة حدة الانتباه بعد الجهد مباشرة ويعزو الباحثان السبب بان اللاعب الذي يمتلك الجهد الهوائي (المطاولة العامة) سوف يمتلك درجة جيدة من درجة حدة الانتباه وهذا ما يؤكد أهمية اللياقة البدنية للاعب وخاصة المطاولة العامة التي تحافظ على المستوى واستعادة الشفاء والحفاظ على القدرات العقلية حتى الثانية الأخيرة من المباراة وخاصة أثناء أداء الضربات الثابتة وحركات اللاعبين أثناء سير المباراة وقد أكد (John) أن اللاعب الجدي هو الذي يمتلك توافقا بدنيا جيدا مع سيطرة تامة على المثيرات والانفعالات التي تؤثر في كيانه عند التركيز في هذه الحالة يكون مسيطرا على الواجب الحركي السليم (John, 1983,40).

كما يتبين أيضا من الوسط الحسابي لاختبار الجهد اللاهوائي (٣٥,٨) ثانية وبانحراف معياري (٢,٥٢) أما الوسط الحسابي لدرجة حدة الانتباه بعد الجهد اللاهوائي (٧,٩٩) درجة وبانحراف معياري (٢,١٧) أما قيمة معامل الارتباط بين هذين المتغيرين فقد بلغت (-٠,٦٣) وهي علاقة ارتباط عكسية وللتأكد من معنوية معامل الارتباط لجأ الباحثان إلى استخدام قانون

(ت ر) لمعنوية معامل الارتباط حيث بلغت القيمة التائية المحتسبة (٢,٥٦٥) والقيمة الجدولية (٢,٢٣) وأمام درجة حرية (١٠) وتحت مستوى (٠,٠٥) وهذا يعني انه يوجد فرق معنوي يؤكد العلاقة العكسية بين الجهد اللاهوائي ودرجة حدة الانتباه بعد الجهد اللاهوائي مباشرة.

ويعزو الباحثان السبب عند أداء الجهد لأي فعالية رياضية تحدث عملية الانتباه بدرجات مختلفة من القوة فنجد تارة يكون فيها الانتباه حادا جدا وتارة أخرى يكون فيها الانتباه ضعيفا ففي حالة التعب مثلا لا يستطيع اللاعب توجيه انتباهه في أثناء النشاط وذلك بسبب إجهاد الجهاز العصبي الذي يؤدي إلى الخمول وعدم دقة العمليات في لحاء المخ.

٥ـ الاستنتاجات والتوصيات

٥ـ١ الاستنتاجات

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار حدة الانتباه أثناء الراحة والجهد (الهوائي واللاهوائي) لدى لاعبي كرة القدم ولمصلحة حدة الانتباه أثناء الراحة.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية في عودة حدة الانتباه (مباشرة–٢) دقيقة و(مباشرة–٥) دقيقة بعد الجهد اللاهوائي لدى لاعبي كرة القدم .
- وجود علاقة ارتباط عكسية ومعنوية بين اختباري الجهد (الهوائي واللاهوائي) واختبار حدة الانتباه بعد الجهد مباشرة لدى لاعبي كرة القدم.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الفترة الزمنية (٢ دقيقة) و (٥دقيقة) في عودة حدة الانتباه .

٥ـ٢ التوصيات

- ضرورة الاهتمام بتطوير أوجه صفة المطاولة جميعها أثناء العملية التدريبية التي تعمل على تحسين عمل جهازي الدوري والتنفسي وكذلك العمل العضلي والقدرة على مقاومة التعب وذلك للقدرة على التركيز الجيد والانتباه أثناء المباراة من خلال تكرار الأداء أكثر ما يمكن .
- الاهتمام بتطوير القدرات العقلية بكل مظاهره الذي اظهر علاقة معنوية في الجهد الهوائي واللاهوائي للاعبي كرة القدم .

٥ـ٣ المقترحات

إجراء اختبارات دورية لقياس القدرات العقلية ومدى مساهمتها بالانجاز .

المصادر

١. احمد ، عبد الحميد (١٩٨٩): الملاكمة ، ط٥، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٢. احمد ، عبد الحميد (١٩٧٦): الملاكمة ،ط٢،دار الفكر العربي ،القاهرة.

٣. احمد ، عزت راجح (١٩٧٠) : أصول علم النفس ، ط٨، المكتب المصري الحديث، الإسكندرية .

٤. بسطويسي ، احمد (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي ، ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٥. بلوم بنيامين ، س ، وآخرون ،(١٩٨٣): تقييم تعلم الطلبة التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، دار ماكدوهيل ، القاهرة.

٦. التكريتي ، وديع ياسين ومحمد والعبيدي،حسن محمد (١٩٩٩) : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،دار الكتب للطباعة والنشر، موصل ، العراق.

٧. الجسماني ، عبد علي ، (١٩٨٤) : علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية، منشورات دار الفكر العربي ن بغداد.

٨. جميل ، صليبا (١٩٧٧): علم النفس ،ط١،دار الكتب اللبناني ، بيروت.

٩. حسانين ، محمد صبحي و عبد المنعم ، حمدي احمد (١٩٩٧): الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ،ط١، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

١٠.حسين ، زكي محمد محمد(١٩٩٨): الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ،جامعة الإسكندرية ، مصر.

١١.حسين ، مصطفى ومحمود ، صديقة محمد، (١٩٨٩): مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (دراسة مقارنة) ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

١٢.حسين ، مكي محمود (١٩٨٩): بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل.

١٣. حماد ، مفتي إبراهيم (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

١٤. خاطر ، احمد محمد والبيك ، علي فهمي (١٩٧٨): القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، مصر.

١٥. الخشاب ، زهير قاسم (١٩٨٤): خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبي كرة القدم للشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،موسكو.

١٦. سليمان ، هاشم احمد (١٩٨٨) : علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، بغداد.

١٧. شلشل ، نجاح مهدي ومحمود أكرم محمد صبحي، (٢٠٠٠): التعلم الحركي ، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.

١٨. شوكت ، هلال وآخرون (١٩٩١): الإعداد الفني والخططي بالتنس ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ،العراق.

١٩. الضمد ، عبد الستار ، (٢٠٠٠) : فسيولوجيا العمليات العقلية ، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ن الأردن .

٢٠. عبد الفتاح ، أبو العلا احمد (١٩٩٩) :الاستشفاء في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي ، القاهرة.

٢١. علاوي ، محمد حسن ، ومحمد نصر الدين (١٩٨٢): اختبارات الأداء الحركي ،ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٢٢. فرج ، الين وديع (١٩٩٠) : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر.

٢٣. محمد ، لطفي محمد(١٩٧٥): خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب ومركزه، اطروحة ماجستير ،جامعة حلوان،مصر.

٢٤. مرقس ، أمير حنا (١٩٩٤): بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.

٢٥. النقيب ، يحيى كاظم ، (١٩٩٠): علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة ، مطابع الأيوبي ، الرياض ، السعودية.

26.John , syer : (1983) :Sporting Body Sporting Mind, U.K.,Cambridge Unive ,Press.

الملحق (١)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

أنموذج استبيان

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم ((قياس حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي واللاهوائي والعلاقة بينهما وفترة عودته لدى لاعبي كرة القدم)) وبالنظر لما تتمتعون من خبرة ودراية في مجال علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم يلتمس الباحثان من حضراتكم تحديد أهم اختبار الذي يقيس الجهد الهوائي واللاهوائي من خلال اطلاعكم على الاختبارات المذكورة.

الاسم الكامل :

اللقب العلمي :

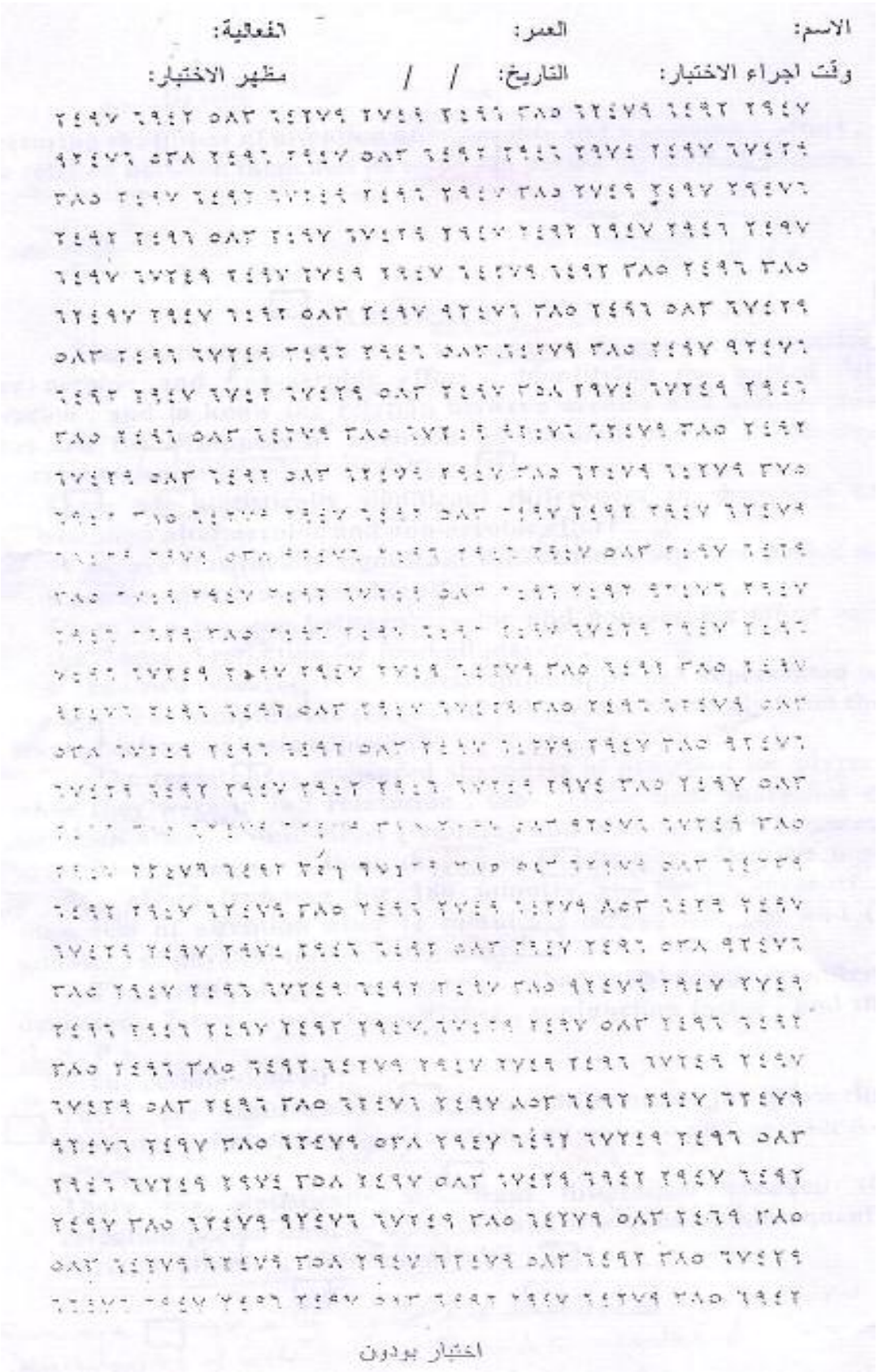
الجامعة :

التوقيع:

الباحثان

الصفات البدنية	الاختبارات	التسلسل حسب الأهمية
الجهد الهوائي (المطاولة العامة)	ركض ٢٠٠٠ م ركض ١٥٠٠م ركض ٨٠٠م ركض ومشي ٨د ركض ومشي ١٢د ركض ومشي ٦د	
الجهد اللاهوائي (مطاولة سرعة)	ركض ٢٠٠م من البدء العالي ركض ١٨٠م مرتد ركض ١٥٠م من البدء العالي ركض ١٢٠م من البدء العالي	

الملحق (٢)


الاسم:
العمر:
الفعالية:
وقت اجراء الاختبار:
التاريخ: / /
مظهر الاختبار:
اختبار بودون