

علاقة بعض القدرات العقلية في بعض المتغيرات (النفس – جسمية) لدى لاعبي منتخب جامعة

القادسية بخماسي كرة القدم

م.د علي حسين هاشم الزامل

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى بعض القدرات العقلية قيد الدراسة وكذلك التعرف على مستوى بعض المتغيرات النفس جسمية (دقة التهديف .معدل النبض .زمن الاستجابة وسرعة الحركة). استخدم الباحث أستخدم الباحث المنهج الوصفي لائتمت لطبيعة مشكلة البحث .اما مجتمع البحث فتكون من لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم والبالغ عددهم (٢٥) اما عينة البحث فقد اختار الباحث (١٥) وتشكل نسبة ٦٠% من مجتمع البحث.

وفي ضوء العمليات الاحصائية توصل الباحث الى :- القدرات العقلية تؤثر وتتأثر في بعض المتغيرات النفس - جسمية لدى لاعبي خماسي كرة القدم اما اهمالتوصيات فكانت - الاهتمام بالقدرات العقلية لما لها من دور بارز في تطوير قابليات اللاعبين الحقيقية اثناء المباريات وكذلك اعطاء اولوية للحالة النفسية للاعب واختباراتهم المتعلقة بالقدرات العقلية داخل المباريات لانها لها دور مهم في تحقيق النتائج العالية .

البدنية والمهارية والخططية والعقلية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احراز افضل مستوى ممكن . وقد تقاربت طرق الاعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه الى درجة كبيرة خلال السنوات الاخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمامات بالناحية الذهنية .والتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية . فالقدرة العقلية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق اقصى وافضل اداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض.والقدرات العقلية تمثل بعدا هاما في اعداد اللاعبين فهي تلعب دورا اساسيا في تطوير الاداء واصبح ينظر اليها كأحد

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ترتقي الأمم والشعوب ويتعاضم دورها ألتأريخي في بناء الحضارة الإنسانية بمقدار مستوى التفكير الذي يعمل اليه أفرادها بوصفه أساس التقدم البشري وأذا كان الاعداد البدني يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أحمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب . فأن الاعداد العقلي يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على افكاره . أي تركيز الانتباه .والتحكم بالانفعالات . وعدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة . وتتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته

نسب التطور النوعي الحاصل في قدراتهم واستخدام التخطيط العلمي بشكل يتناسب مع امكانيات اللاعبين لتطويرها والوصول الى الالية في الاداء من خلال التطبيق الصحيح للجوانب المهارية و لتحقيق الاقتصاد في الجهد وتفكير اللاعب داخل الملعب من خلال برمجة العمليات الفكرية السريعة لمواجهة متطلبات العمل الخططي وتقليل نسبة الخطأ في اداء اللاعبين "اذا علمنا ان القدرات العقلية تسهم على الاقل ب ٥٠% من معظم الرياضات . وقد تزداد الى ٨٠% او ٩٠% في بعض الرياضات مثل الغولف والتنس (١) وتعتبر خماسي كرة القدم احد الانشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالاداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة كما انها تتميز بالكفاح المباشر بين الفريقين كما انها تزخر بالمواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها والذي من شأنه ان يؤثر على الاداء المهارى والخططي للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية القدرات العقلية بجانب اعدادهم البدني والمهارى والخططي ومن هذا المنطلق اتجه الباحث الى هذه الدراسة .

1-2 مشكلة البحث:

رغم التطور الحاصل في مختلف مجالات التربية الرياضية سواء كانت التعليمية منها او

المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالابطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل العقلي نتيجة اللاعبين اثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز .. ففي المراحل الاولى من اعداد اللاعبين يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية الى جانب القدرات العقلية حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه القدرات في المجال التنافسي وعدم اغفالها حتى لاتعوق تحقيق الانجاز على المستوى العالي . واهتم التدريب العقلي بالمجال التنافسي الى جانب عملية التعلم وفي محاولة للتعرف على المشاكل والمواقف التي يواجه اللاعبون وزيادة ضغوط المنافسة وتقارب برامج الاعداد البدني والمهاري والسباق بين الدول في احراز البطولات العالمية والفوز بالميداليات الاولمبية واختلف اسلوب تناول الدراسات في الاعداد للمنافسات لانها توصف الاستخدام الامثل قبل الاداء مباشرة وتتضمن عددا من الإستراتيجيات مثل (التصور العقلي؛ مهارات تركيز الانتباه؛ والاستثارة؛ وممارسة الثقة بالنفس) وترجع اهمية البحث الى اهمية هذه القدرات في علاقتها ببعض القدرات النفس - جسمية وتقليل نسبة الخطأ في اداء اللاعبين وانجاح استراتيجية الاداء؛ وذلك باختيار أفضل الحلول للمواقف الحادثة والتي ستحدث للوصول الى تنفيذ جيد وتحسين قابليتهم على العمل لزيادة

(١) اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية؛ المفاهيم

والتطبيقات؛ ط١؛ القاهرة؛ دار الفكر العربي؛ ١٩٩٧؛ ص٧٩

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

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم .

١-٥-٢ المجال المكاني : ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية جامعة القادسية

١-٥-٣ المجال الزمني : للفترة من ٢٠٠٩/٧/٢٠ ولغاية ٢٠١٠/٢/٢٠

الدراسات النظرية والمشابهة

٢- الدراسات النظرية

٢-١ تاريخ نشوء لعبة خماسي كرة القدم : انطلقت فكرة لعبة كرة القدم الخماسي من الارغواي في مدينة (مونتفيدو) عام ١٩٣٠ عندما صمم (خوان كارلس سيرياني) شكلا مكونا من خمس لاعبين لكل فريق من كرة القدم لمنافسات الشباب على ان تلعب على ملاعب بحجم ملاعب كرة السلة ؛داخلية او خارجية دون استخدام الجدران الجانبية ؛وهناك رأي اخر ينسب تاريخ نشوء اللعبة الى البرازيل عندما تم تنظيم اول بطولة في البرازيل في كرة القدم عام ١٩٥٥ وفي الوقت نفسه نظمت الارغواي بطولة لها في خماسي كرة القدم .اكتسبت اللعبة شعبية كبيرة

جدا في دول امريكا الجنوبية خاصة في البرازيل التي تعد مركز الاستقطاب الرئيسية لهذه اللعبة

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

1-3اهداف البحث :

١- التعرف على مستوى بعض المتغيرات النفس جسمية (دقة التهديف .معدل النبض .زمن الاستجابة وسرعة الحركة

٢- التعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات النفس جسمية وبعض القدرات العقلية قيد الدراسة

1-4فروض البحث :

- تعطي فلسفة تطور اللاعب معبر عنها في المدارس المحلية والدولية
- تلغي القواعد المعقدة مثل (التسلل) والذي قد يعيق الشباب من اللعب
- تجعل اللعبة بدءا بالمدرّب أكثر ودية وتشويق لان اللعبة ابسط وبهذه تجعل من السهل جذب المزيد من المدربين المتطوعين

٢-١-٢ مألوف تطور خماسي كرة القدم^٢:
المهارة والتي هي واقعية؛ القابلية الحركية؛ التوازن؛ الرشاقة؛ التناسق؛ الإدراك؛ البصيرة واليقظة؛ الرؤيا؛ حل المشاكل؛ الخيارات والقرارات؛ اللياقة البدنية؛ المتطلبات النفسية؛ الاستمتاع؛ التنسليّة والمنافسة؛ التعلم بالاستكشاف؛ التجربة والخطأ؛ اللعب؛ تؤكد هذه اللعبة على:

١-الرؤيا ٢-؛ تغيرات في اتجاه وسرعة اللعب

٣- الاستخدام الأمثل للمسّة القوية

٤- المناولة القصيرة والطويلة

٥- الرأي والثقة ضرورية جدا لتسجيل الاهداف

٦-مهارات التمرير ٧- التهديف المراوغة

الضرورة في لعب ٤×٤ ٨- الإدراك النقلي

بما ان الفريق يستطيع الهجوم بسرعة بالاتجاه المعاكس

٢-١-٣ القدرات العقلية :

٢-١-٣-١ توزيع الانتباه:

• ولعبة الخماسي تلعب في البرازيل في الشوارع والمناطق الشعبية حيث لا تحتاج اللعبة حتى الى اعمدة لانها توفر المتعة والاثارة .كرة القدم الخماسي بدأت تنتشر في بلدان العالم بسرعة كبيرة جدا في المدن والقرى والمدارس وبين الاطفال والشباب والنساء واللعبة حاليا تمارس تحت رعاية الفيفا وبدأت تنتشر بشكل سريع جدا.

٢-١-١ اساسيات خماسي كرة القدم^(١)
الاولوية في هذه اللعبة هي تحضير اللاعبين ليصلوا الى الحالة التي تسمح لهم بالتعلم .وكلما زادت متعة اللاعبين في مشاركتهم كلما زادت بينهم الرغبة في المشاركة والتدريب بمفردهم وان البدء باللاعبين

الاشبال الذين لديهم غريزة طبيعيه للتعلم ؛وكرة القدم الخماسي هي التي تزرع فيهم الثقة والحب والتقدير لكرة القدم وكرة القدم الخماسي هي اساس لمثال هذه الاهداف لانها :

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

^٢ (عماد زبير احمد : التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم (FUTSAL) ،مصدر سبق ذكره ، ص ٧٩ .

^(١) (عماد زبير احمد: التكنيك والتكتيك في خماسي كرة

يتميز الاداء الرياضي بزيادة معدل سرعة خاصة بالنسبة للمهارات المفتوحة حيث تزداد الحاجة الى المزيد من تركيز الانتباه لمتابعة التغيرات السريعة في الاداء يتميز الاداء الرياضي بأنة مركز للكثير من المنبهات التي يصدرها جسم الرياضي نفسه يتميز الاداء الرياضي بأنه يؤدي بحضور جمهور والواقع ان الجمهور يدعم وجية الانتباه نحو الذات (٣)

٢-١-٣ رد الفعل البصري :
وعرف بأنة (عبارة عن اسلوب الاستجابة للحافز ووضع الحافز الناتج من شكل الحركة ثم العلاقة المعقدة او حركة الانفعال) (٤) (ويلعب زمن رد الفعل دورا مهما في عملية التصرف الحركي وتحديد المواقف الخاصة لكثير من الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة القدم فأختيار الحالات المؤثرة تحتاج الى سرعة في الاستجابة لكثير من الافعال الحركية التي تتطلب قرارا او سرعة في التلبية وبخلاف زمن رد الفعل عن زمن الانعكاس (الارادي) وزمن الحركة وزمن الاستجابة) (٥)

وقد قسم (تيتشير) زمن رد الفعل الى اربعة فترات الى :- بداية المثير -فترة الكمون الاولى الاستقبال.-فترة الكمون الثانية انتقال النبضات

تتطلب بعض الانشطة الرياضية من الرياضي الجمع بين نوعي تركيز الانتباه الضيق والواسع والداخلي والخارجي لذلك فمن الاهمية ان يكسب الرياضي مهارة تحويل الانتباه من حيث الاتجاه الداخلي والداخلي والواسع والضيق وتظهر اهمية ذلك عند اداء المهارات المفتوحة ويظهر كذلك عند اداء الرياضات ذات الطابع الديناميكي . (١)

”ويحدث التداخل اذا حاول اللاعب الانتباه الى العديد من المثيرات مرة واحدة ويتم ذلك في اتجاهين .الاول سعة الانتباه اذا ما طلب من اللاعب اداء مهارتين في وقت واحد فأن المهارة الثانية تتأثر بالمهارة الاولى ويتوقف ذلك على صعوبة المهارة الاولى لان سعة الانتباه ثابتة فإذا كانت المهارة الاولى بسيطة فأن سعة الانتباه المبقية سوف تسمح بأداء المهارة الثانية بطريقة جيدة اما اذا كانت المهارة الاولى مركبة ومعقدة فأن سعة الانتباه المتبقية تتداخل في التأثير على اداء المهارة الثانية “(٢)

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

(٣) عزت محمود الكاشف : علم النفس في المجال

الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة، ١٩٩١، ص٣٦٤

(٤) محمد صبحي حسنين :القياس والتقويم في التربية

البيدية ؛ج١؛ط١؛دار الفكر العربي؛١٩٨٨؛ص٣٠٤

(٥) ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب

الرياضي ؛دار الفكر العربي ؛القاهرة؛١٩٩٢؛ص٢٩١

(١) عزت محمود الكاشف : علم النفس في المجال

الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة، ١٩٩١، ص٣٦٣

(٢) محمد العربي شمعون :التدريب العقلي في المجال

الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة، ١٩٩٦، ص٢٦٧

مجال قياس الدقة في الالعاب الرياضية فان الذي اتفق عليه خبراء القياس والتقويم وفقا لطبيعة اللعب او النشاط الممارس .ففي كرة اليد مثلا تقاس عن طريق تصويب الكرة على الهدف باليد .

التهديف:

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

٢-١-٤-٢. النبض:

يعرف النبض على انه الموجات المتتالية في جدران الشرايين نتيجة لضربات القلب واندفاع الدم^(٤) او هو الشعور بالموجة الدموية المنتقلة اثناء تقلص القلب من القلب حتى الشرايين الذي يحس فيه النبض من جراء ضخ القلب

^(٢)حنفي محمود :الاسس العلمية بطرق تدريس كرة القدم

دار الفكر العربي ؛القاهرة؛١٩٨٢؛ص١٨٧

^(٣)ثامر محسن :واقع التهديف في العراق؛رسالة ماجستير

غير منشورة ؛بغداد ؛١٩٨٤؛ص٣٣

^(٤) بهاء الدين سلامة :فسيولوجية الرياضة ؛دار الفكر

العربي ؛١٩٨٩؛ص١٢٠

الحسية الى الالياف - تأجيل العمليات الحركية التي تسبق الانقباض العضلي .

٢-١-٤ المتغيرات النفس جسمية :

٢-١-٤-١ الدقة :

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

^(١) حلمي حسين: اللياقة البدنية؛قطر؛دار المتنبي

للتشر؛١٩٨٥؛ص١٣٩

لكمية من الدم خلال الشرايين بشكل يكون فيه النبض في الشرايين موافق لضربة القلب (١). تؤكد المصادر على وجود مركزان في الجهاز العصبي للتحكم في عمل القلب احدهما لزيادة دقات القلب والاخرى لتقليلها فأتاة العصب الحائر تنقص عدد ضربات القلب بينما اثارة العصب السمبثاوي تزيد من عدد ضربات القلب؛ تقوم المراكز بعملها بطريقة التضاد بمعنى ان نشاط احدهما يهبط من نشاط اخر .

زمن الاستجابة وسرعة الحركة (٢)

تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات المهمة التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي وتختلف الأنشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب المتطلبات المهارية والخطية لكل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من الألعاب التي تتميز بطبيعة الأداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المنافسة وقد اختلفت الآراء حول تعريف سرعة الاستجابة الحركية وأقسامها وسوف نتناول جزءاً من هذه التعاريف. إذ عرفت بأنها ((قدرة الفرد على الاستجابة الحركية لمثير معين في أسرع زمن ممكن وتتكون من سرعة رد الفعل والسرعة الحركية ويشير محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان الى أن سرعة الاستجابة الحركية تعني)) الربط بين زمن الرجوع وزمن

الحركة أي أنها عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المنبه (المثير) والانتهاه من إتمام الحركة أو العمل . أما عصام عبد الخالق فقد عرفها بأنها ((قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن كما عرفت بأنها ((الفترة الواقعة بين الإثارة والإجابة الكاملة المناسبة بأقصر وقت ويعتمد ذلك على إيعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي كما عرفها (جلال كمال ، نقلاً عن (stalling بأنها ((كل ما يرد به لكائن الحي على تنبيه أعضاء الحس ، فقد تكون استجابة لفظية أو انفعالية أو الاحتفاظ بوضعية الجسم أو أحد أطرافه إذ قد تكون بالكف عن الحركة بدلاً من القيام بها) ومن خلال ما تقدم يمكن تعريف سرعة الاستجابة الحركية بأنها مجموع زمن رد الفعل وزمن الأداء الحركي أي أنها الوقت الذي يستغرق منذ لحظة ظهور المثير ووصوله الى المراكز العصبية الى لحظة الانتهاء من الأداء الحركي ومن خلال ما تقدم يمكن تعريف سرعة الاستجابة الحركية بأنها مجموع زمن رد الفعل وزمن الأداء الحركي أي أنها الوقت الذي يستغرق منذ لحظة ظهور المثير ووصوله الى المراكز العصبية الى لحظة الانتهاء من الأداء الحركي. وتحدث سرعة الاستجابة الحركية من خلال عمليات عصبية وهي بمثابة الأعداد للاستجابة الحركية المطلوبة وهي :

- ١- تأثير مؤثر على المستقبلات الحسية
- ٢- توصيل المثير الى المراكز العصبية

(١) قيس ابراهيم وطارق الامين : الفلسفة؛الموصل؛دار

الكتب للطباعة؛١٩٨١؛ص٥٧

(٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :

الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي

؛القاهرة؛دار الفكر العربي؛١٩٨٧؛٢١٣

1- تصميم اختبار خاص بالتوقع الحركي للمهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة باستخدام تقنية الحاسوب. إجراءات الدراسة: من أجل قياس التوقع الحركي تم الاستعانة بالحاسوب عن طريق تصميم برنامج خاص لقياس التوقع الحركي للمهارات الدفاعية ، أما قياس سرعة الاستجابة الحركية فقد تم استخدام اختيار (الاستجابة الحركية الانتقائية ، نيلسون) في حين تم استخدام اختبائي (الدفاع عن الملعب من المراكز ١ - ٦ - ٥ واستقبال الإرسال من المراكز ١ - 5 - 6 - لقياس المهارات الدفاعية للاعب الحر . الاستنتاجات: ١- وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوقع الحركي لاستقبال الإرسال في المراكز ١ - ٦ - ٥ ودقة استقبال الإرسال في المراكز (١ - ٦ - ٥ ٢- عدم وجود علاقة معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة استقبال الإرسال في مركز رقم ١ ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية . ١-٣ منهج البحث : أستخدم الباحث المنهج الوصفي لائتمت لطبيعة مشكلة البحث . ٢-٣ مجتمع وعينة البحث : يتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم والبالغ عددهم (٢٥) اما عينة البحث	٣- خروج المثير الى الشبكة العصبية وبناء الإشارة الحركية ٤- دخول الإشارة الحركية من المراكز العصبية الى العضلات ٥- إثارة العضلات وظهور نشاط ميكانيكي حركي فيه امازمن الحركة: عرف زمن الحركة بأنه ((الزمن الذي ينقضي ما بين بداية الحركة ونهايتها)) . كما عرف أيضاً بأنه (القيمة الزمنية لوضعية حركة النقاط العادية للجسم ونظامه الحركي من بداية وأثناء ونهاية الحركة وهو الفترة الزمنية المحصورة بين نهاية زمن رد الفعل أي بداية الحركة حتى نهايتها ويضيف (محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين ، ١٩٨٢) بأن زمن الحركة هو جزء من الفعل أي أنه الزمن الذي ينقضي منذ لحظة بدء الحركة وحتى الانتهاء منها ويعبر زمن الحركة عن المعدل الذي تنقبض به العضلة ، وأن السرعة الحركية لانقباض العضلات تختلف اختلافاً كبيراً بين الأفراد ، إذ قد يتميز شخص معين بسرعة كبيرة في حركات الساقين في حين يتميز شخص آخر بسرعة كبيرة في حركات الذراع ٢-٢ الدراسات المشابهة دراسة (علي سبهان صخي ، ٢٠٠٤) عنوان الدراسة (التوقع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة) أهم أهداف الدراسة
---	--

وتم توفير الادوات والاجهزة المستخدمة
والتأكد من صلاحيتها ومطابقتها للمواصفات
القانونية من اجل الحصول على نتائج
صحيحة بدون اخطاء

كادر العمل المساعد

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

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

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

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

٣-٣ أدوات البحث ووسائل جمع البيانات.

المصادر العربية والأجنبية .

الملاحظة والتجريب .

المقابلات الشخصية .

ميزان طبي .

جهاز كمبيوترنوع الجي (LG)

كرة قدم خماسي عدد ١٨

شواخص عدد ٢٢

سماعة طبية عدد (٤)

جهاز قياس نبض القلب .

الاجراءات التنظيمية:

بهدف الحصول على نتائج دقيقة على
الباحث توفير الجو الملائم لاداء الاختبارات
والقياسات قيد البحث عن طريق القيام
بالخطوات التالية :

اعداد الاجهزة والادوات

اختار الباحث قاعة كلية التربية الرياضية
جامعة القادسية لغرض اجراء الاختبارات

جدول (٢)

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

ت	القدرات العقلية	الاختبار	ت	المتغيرات النفس جسمية	الاختبار
١-	تركيز الانتباه		١	دقة التهديد	
٢-	الادراك الحسي		٢	ضغط الدم	
٣-	رد الفعل البصري		٣	التوافق العضلي العصبي	
٤	التصور		٤	معدل النبض	

٥	توزيع الانتباه	٥	السيطرة على الكرة
٦	التذكر	٦	زمن الاستجابة وسرعة لحركة

جدول (٣)

يوضح القدرات العقلية و المتغيرات النفس جسمية لاهميتها حسب اراء الخبراء

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

يتكون الاختبار من تسعة ارقام ينظر كل منها
تسعة رموز ويطلب من المختبر ملء (٩٠)
حقلاً في (١٢٠) ثانية .

يدير الاختبار في العشرة رموز الاولى .

طريقة الأداء

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

طريقة تصحيح الاختبار:

تعطى درجة لكل اجابة صحيحة.

يجمع عدد الإجابات الصحيحة وحاصل الجمع

يحدد الدرجة الخام للمختبر

تحول الدرجة الخام الى درجة معيارية طبقاً

لجدول

*انظر ملحق (٢)

٣-٤ الاختبارات المعتمدة بالبحث:

١ - التذكر (١)

اختبار القراءة على التذكر :

اختبار وكسلر لقياس القدرة على التذكر عند
البالغين.

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

خطوات إجراء الاختبار:

(١) علي حسين هاشم :الدلائل الفلسفية والحركية في

علم النفس الرياضي، ط١، دار

الضياء، النجف، ٢٠١٠، ص ١٠٨

٢- اختبار توزيع الانتباه: (١)

الغرض من الاختبار:- هو قياس توزيع

انتباه اللاعب

الادوات:- ورقة قياس الانتباه + ساعة

توقيت + قلم

مواصفات الاداء :-

تحتوي ورقة قياس الانتباه على (٦٠) مصفوفة

مقسمة الى خمس مجاميع (أ؛ب؛ج؛د؛و) وقد

رتبت بطريقة مرتبة ومتسلسلة ومتدرجة

في الصعوبة .وعند اعطاء اشارة البدء وتشغيل

ساعة الايقاف يبداء اللاعب بالبحث والتشطيب

كل من الرقمين (٤٧؛٧٩) في نفس الوقت

من اليسار الى اليمين وعند سماع كلمة

(قف) يضع اللاعب علامة راسية عند اخر رقم

شطبة او وصل الية .

زمن الاختبار: دقيقتان .

٣- اختبار رد الفعل البصري (٢)

الغرض من الاختبار :هو قياس رد الفعل

البصري.

مواصفات الجهاز:

الجهاز بطول ١٨٠سم في وسطها مربع

(٢٠×٢٠)سم يقف عليه المختبر يتصل به سلك

(١) اميرة حنا مرقص:علاقة بعض مظاهر الانتباه

بمستوى الاداء المهاري في المباراة ؛رسالة ماجستير

غير منشورة ؛بغداد ١٩٩٤؛ص٤٨

(٢) علي حسين هاشم:الدلائل الفلسفية والحركية في علم

النفس الرياضي، ط١، دار الضياء، النجف، ٢٠١٠،

٥- اختبار دقة التهديف: (١)

الادوات المستخدمة :

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

طريقة الاختبار :-

يقف المختبر على بداية خط الاختبار
الذي يبعد ٣ ياردة عن اول مانع الذي يبعد
عن خط منطقة الجزاء ٦ ياردة وعند الاشارة
يقوم المختبر بالدرجة بين الشواخص
الثلاثة باي قدم ويقوم

بالتهديف نحو المرمى المقسم بواسطة
حبل مربوط في الاعلى بالعارضة في
الاسفل بالارض من جانبي اليمين واليسار
مقسم من كل جهة الى اربعة مربعات طول
ضلع المربع ٢٠ سم .

احتساب الدرجات:

- يمنح اللاعب ٥ محاولات تسجل مجموع
- الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في ٥
- محاولات

- يمنح اللاعب ٢ درجة للتسديد التي تمر خلال
- الحبال المربوطة من الجانب اليمين او اليسار
- يمنح اللاعب درجة واحدة عند ضرب الكرة
- من الوسط بين الخطين
- يعطي اللاعب صفر عند تسديد الكرة خارج
- الحدود المذكورة .

٦- اختبار زمن الاستجابة وسرعة الحركة (٢)

الغرض من الاختبار

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

الآدوات: مجموعة من المصابيح عدد (٣)
وبألوان مختلفة

مواصفات الاختبار:

يقف ثلاثة لاعبين امام الجهاز على بعد
ستة اقدام . ويحتوي الجهاز على ثلاثة
مفاتيح يختص كل واحد منها بلون معين
لاحد المصابيح . وعند ظهور احد الالوان
الموضوعة بالجهاز بطريقة لاتسمح برؤيتها
ألا وفقا لتوقيت محدد وفترة زمنية موقوتة
. يتقدم اللاعب الذي يستخدم اللون ويتحرك
بسرعة بكامل جسمه للضغط على المفتاح
المحدد لنوع المصباح والذي يبعد مسافة

^٢ علي حسين هاشم : الدلائل الفلسفية والحركية في علم
النفس الرياضي، ط ١، دار الضياء، النجف، ٢٠١٠، ص
١٢٩

^١ (عماد العطوانى :تأثير التدريب الذهني على تطوير
بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ؛رسالة ماجستير

الاختبارات في قياس الاختبارات المراد
قياسها فضلا عن استخدام معامل الصدق
الذاتي (وهو صدق التجربة للاختبار المتعلق
بالدرجات الحقيقية التي خلصت من اخطاء
القياس) " ^١ وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية
للاختبار هي المحك الذي نسب الية صدق
الاختبار ويقاس الصدق الذاتي بحساب
الجزر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وعلى
النحو المبين في جدول (٤)

٣-٥-٣ الموضوعية:

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

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

(٢) ابراهيم عبد ربة خليفة؛ حبيب حسيب العدوي: الانتقاء
النفسى وتطبيقاته؛ مطبعة العراق؛ ١٩٩١؛ ص ٩٧

ست اقدام .ويستخدم هذا الاختبار بطرق
متعددة تتناسب والانشطة الرياضية المتنوعة
التسجيل: يتم حساب الزمن من لحظة ظهور
ضوء المصباح والضغط على المفتاح المحدد
لاقرب ١٠ ثانية

وقد أظهرت النتائج أن المهارات التي
تتضمن الاستجابة لمثيرات مركبة يكون
لديها القدرة على التنبؤ بالأداء الجيد على
الرغم من أن قياس زمن الاستجابة بمفرده لم
يكن قادرا على هذا التنبؤ.

٣-٥-٣ الاسس العلمية للاختبارات:

٣-٥-١ ثبات الاختبار

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

٣-٥-٢ صدق الاختبارات

من اجل ان يتأكد الباحث من صدق
الاختبارات تم عرضها على مجموعة من
الخبراء والمختصين ؛وفي ضوء ارائهم تم
انتقاء الاختبارات الصالحة للدراسة والمقننة
بواسطة الصدق المضمون (المحتوى) عن

طريق الخبراء الذين اجمعوا على صدق

المصادف ١٤ / ١ / ٢٠٠٩

وكان الهدف منها مايلي :

١- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات

المستخدمة في البحث .

٢- التأكد من تفهم فريق العمل المساعد

في اجراء القياسات والاختبارات .

٣- التعرف على الوقت الازم لتنفيذ

الاختبارات

جدول (٤)

يبين المعاملات العلمية (الصدق ؛ الثبات
؛الموضوعية)

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

٣-٦ التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث تجربة استطلاعية لاختبار
القدرات العقلية والنفس جسمية على عينة
مؤلفة من (١٠) طلاب من خارج عينة
البحث الاساسية وبمساعدة فريق العمل
المساعد وقد تمت التجربة يوم الاربعاء

٣-٩ الوسائل الاحصائية :

١. الوسط الحسابي

٢. الانحراف المعياري

٣. النسبة المئوية

٤. الارتباط البسيط

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) للمتغيرات

العقلية والنفس جسمية لافراد عينة البحث

الاختبار	- س	+ ع	(ر) المحسوبة	(ر) الجدولية	الدلالة
التذكر	١١.٥	٠.٧٠٧	- ٠.٤٨٦	٠.٤٤١	معنوي
دقة التهديد	١٣.١٤٤	٠.٤٣٣			
التذكر	١١.٥	٠.٧٠٧	- ٠.٤٥١	٠.٤٤١	معنوي
النبض	٦٨.٤٠	٠.٨٧٩			
التذكر	١١.٥	٠.٧٠٧	٠.٥٢٢	٠.٤٤١	معنوي
زمن الاستجابة	٦.٢٥	٠.٥٦٠			
توزيع الانتباه	٤.٥٤	١.٤٢	- ٠.٤٩٥	٠.٤٤١	معنوي
دقة التهديد	١٣.١٤٤	٠.٤٣٣			
توزيع الانتباه	٤.٥٤	١.٤٢	٧٦ ٠.٤	٠.٤٤١	معنوي
النبض	٦٨.٤٠	٠.٨٧٩			
توزيع الانتباه	٤.٥٤	١.٤٢	٠.٤٩٥	٠.٤٤١	معنوي
زمن الاستجابة	٦.٢٥	٠.٥٦٠			
رد الفعل البصري	٧.٤	١.١٢	- ٠.٤٥٥	٠.٤٤١	معنوي
دقة التهديد	١٣.١٤٤	٠.٤٣٣			
رد الفعل البصري	٧.٤	١.١٢	- ٠.٤٥٦	٠.٤٤١	معنوي
النبض	٦٨.٧٤	٠.٩٢٩			
رد الفعل البصري	٧.٤	١.١٢	- ٠.٥٣٤	٠.٤٤١	معنوي
زمن الاستجابة	٦.٢٥	٠.٥٦٠			

قيمة (ر) المحسوبة البالغة (٠.٤٨٦ -) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين. اما نتائج اختبار النبض والتذكر فقد كان الوسط الحسابي لاختبار النبض هو (٦٨.٤) وبأنحراف معياري قدرة (٠.٨٧٩) وبأستخراج قيمة (ر) المحسوبة البالغة (٠.٤٥١ -) وهي

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

من خلال الجدول (٥) الذي يبين نتائج اختبار التذكر لعينة البحث فقد كان الوسط الحسابي لاختبار التذكر هو (١١.٥) وبأنحراف معياري قدرة (٠.٧٠٧) ما الوسط الحسابي لاختبار دقة التهديد كان (١٣.١٤) وبأنحراف معياري قدرة (٠.٤٣٣) وبأستخراج

البصري فقد كانت قيمة معامل الارتباط (٠.٤٥٦ -). وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين اما نتائج زمن الاستجابة ورد الفعل البصري فقد كانت قيمة معامل الارتباط (٠.٥٣٤ -). وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين

المنافسة:

يعدّ الباحث التذكراً عاملاً أساساً من عوامل نجاح الدقة في الاداء ولا يكون الاداء ماهراً الا اذا كان اللاعب على مستوى عالٍ من التذكر. ولا يمكن لة أن يتصرّف تصرفاً سليماً في مواجهة المواقف المختلفة اثناء المنافسة وهو على قدر معين من تشتيت الانتباه لذا فاللاعب الأكثر تركيزاً في المنافسة هو اللاعب الأكثر استغلالاً لعناصر اللياقة البدنية والاداء الاكثر مهارة هو اللاعب الاكثر دقة والأحسن تفكيراً. كما ان التهديد السريع والقوي النابع من التفكير العالي يكون اخطر على الفريق الخصم اذ ان هدف المنافسة هو ادخال الكرة في مرمى المنافس لان التصويب الدقيق هو اساس الفوز الذي يقرر نتيجة مجهودات الفريق الهجومية التي تتركز على ادخال الكرة في مرمى الفريق المنافس^١ وتزداد اهمية التهديد نظراً لانها مهارة تمتاز بالصعوبة وتعد من اصعب المهارات الاخرى

اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين اما الوسط الحسابي لاختبار زمن الاستجابة فقد كان (٦.٢٥) وبأنحراف معياري قدرة (٠.٥٦) وبأستخراج قيمة (ر) المحسوبة البالغة (٠.٥٢٢) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين . اما نتائج اختبار توزيع الانتباه لعينة البحث فقد كان الوسط الحسابي لاختبار توزيع الانتباه هو (٤.٦٤) وبأنحراف معياري قدرة (١.٤٢) وبأستخراج قيمة (ر) المحسوبة بين دقة التهديد وتوزيع الانتباه البالغة (٠.٤٩٥ -) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين . اما نتائج النبض وتوزيع الانتباه فقد كانت قيمة معامل الارتباط (٠.٤٧٦). وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين. وكان معامل الارتباط بين توزيع الانتباه وزمن الاستجابة هو (٠.٤٩٥) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٤٤١) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين . وقد كان الوسط الحسابي لاختبار رد الفعل البصري (٧.٤) وبأنحراف معياري قدرة (١.١٢) وبأستخراج قيمة (ر) الجدولية بين رد الفعل البصري ودقة التهديد البالغة (٠.٤٥٥ -) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبارين . اما نتائج النبض ورد الفعل

^١ سامي الصفار: الاعداد الفني، مطبعة التعليم العالي

ويجب الإشارة الى ان التهديد ينفذ في اوضاع وزوايا مختلفة تؤثر على عدة عوامل نفسية كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وتركيز الانتباه والارادة ويرى ضياء منير ١٩٩٧ "بأن التهديد من اهم المهارات الاساسية بكرة القدم حيث يشغل نسبة كبيرة لارتقاء اللاعب مهاريا والتهديد احد الوسائل الهجومية الفردية حيث بدونة يفقد الفريق فرحة الفوز والفريق الذي يجيد لاعبة التهديد يعد في المقدمة وهو السلاح الذي يهدد به الفريق المنافس^١ ويرى الباحث ان دقة التهديد تتأثر بشكل مباشر (بالتذكر وبالتركيز تضيق الانتباه او تثبته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار فكان تركيز الانتباه هو القدرة على تضيق او تثبته او تأكيد الانتباه على مثير او مثيرات مختارة لفترة من الزمن. ومما تجدر الإشارة اليه ان تركيز الانتباه على مثير معين لا يعني جمود الانتباه وتوقفة؛ وانما يتحرك الانتباه اثناء تركيزه في مجال او امتداد او اتساع اكبر يطلق عليه مجال او امتداد او اتساع الانتباه؛ ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه؛ وبطلق على النقطة التي يتركز فيها الانتباه مصطلح "بؤرة الانتباه" كما والحال في رياضة الرماية عند تركيز الانتباه في بؤرة معينة او

نقطة معينة هي الهدف الثابت او المتحرك)^٢ كما ان توزيع الانتباه لدى اللاعبين اثناء تنفيذهم لتدريبات التهديد وهذه الزيادة ناتجة من الاستمرارية في اداء تمارين التصويب نحو المرمى. ويتطلب التصويب نحو المرمى مقدرة على توزيع الانتباه على كل زاوية من زوايا المرمى وهذا يتطلب مهارة فنية عالية وتنفيذ مختلف انواع ركل الكرة كما ان استخدام تمرينات خاصة بأكثر من كرة حيث يزداد عدد المتغيرات التي تحتم على اللاعب الاستجابة لأكثر من تغير خلال اداء التمارين ويؤدي الى تطوير فدره الرياضي على توزيع انتباهه نحو متغيرات معينة وهذا مايتفق مع ما اشار اليه كامل ٢٠٠٠ "ان توجيه الانتباه الانتقائي نحو الكثير من الاداء الرياضي لايتضمن الانتباه على مثير واحد فقط خلال فترة الاداء وانما قد يشمل عدد مثيرات يطرأ عليها التغير السريع من لحظة الى اخرى. وكذلك يعزو الباحث سبب ذلك الى زيادة التمارين بوجود اكثر من خصم مما يخلق حالة من التفكير السريع والتي يصاحبها سرعة اتخاذ قرار بين مجموعة من المتغيرات مما يؤدي باللاعب الى توزيع انتباه اللاعب وهذا يتفق الى ما اشار اليه يعرب خيون ٢٠٠٠ "ان اداء المهارات الاساسية بوجود خصم يؤدي الى ان يكون تنفيذها مشابها لما يحدث بالمنافسة ويكون اداؤها اتوماتيكيا وبذلك يتفرغ الجهاز العصبي المركزي للتركيز على مثيرات

^١ ضياء منير فاضل: علاقة القوة الانفجارية للاطراف السفلى لبعض المهارات الاساسية لكرة القدم، رسالة

^٢ محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال

تحسنت القدرة على دقة التميز بالخصائص المكانية والزمانية للحركة للهدف وهذا يتفق مع عبد السلام نادر ١٩٨٢ في غضون عمليات التدريب تتطور سرعة رد الفعل بشكل سريع عن طريق التدريب "٤ وان اكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات الخطئية يعتبر اساسا لتطوير وترقية سرعة الاستجابة ° ويعتبر عنصر السرعة من العناصر التي تزيد من تطوير سرعة رد الفعل واسامة كامل راتب ٢٠٠٢ "ان المهارة الحركية التي تتطلب عنصر السرعة تؤدي الى زيادة الاستثارة بسبب زيادة الشد العضلي ويؤدي هذا الى نقص فترة الكمون للاستجابة "٦ وتعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات المهمة التي لا يخلوا منها أي نشاط رياضي وتختلف الأنشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب المتطلبات المهارية والخطئية لكل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من الألعاب التي تتميز بطبيعة الأداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المنافس ويلعب زمن رد الفعل دورا مهما في عملية التصرف الحركي وتحديد المواقف الخاصة لكثير من الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة القدم فأختيار

اخرى وهنا يعطي اللاعب التركيز وطريقة التفكير أثناء اللعب "١" وبما ان توزيع الانتباه هو قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو اكثر من مثير في وقت واحد او توجيه انتباهه نحو استيعاب وفهم اكثر من معلومة من مصادر مختلفة في وقت واحد "٢. وتوزيع الانتباه في المجال الرياضي هو انتقال من الذات الداخلية الى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف . وهي عملية غاية في الصعوبة في بعض الانشطة الرياضية عن الاخرى . حيث تتطلب الانشطة المفتوحة وخاصة تلك التي تتميز بالديناميكية تواصل تحويل الانتباه اكثر من الانشطة المغلقة كما في كرة القدم . ويجب ان يتعامل اللاعب مع المتغيرات الخارجية والداخلية سواء بالتدريب او المنافسات . وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة اتجاه الانتباه . اللاعب المدافع في كرة القدم والذي يمتلك طريقة تركيز الانتباه الخارجي ولكنه يتميز بالضعف في تركيز الانتباه الخارجي الضيق نجدة متميزا بقراءة حركات المنافس جيدا ولكن عند اقترابه منه يمكن ان يثار بصوت خطوات المنافس او المثيرات الاخرى ويجد صعوبة في التركيز على الكرة "٣ كما ان ارتفاع مستوى اعداد اللاعب

٤ عبد السلام نادر الطوامر: العلاقة بين رد الفعل في

المعمل والملعب، الاسكندرية، ١٩٨٢، ص ٤٢٥

٥ محمد لطفي طة: خصائص تطور دقة رد الفعل

البصري على هدف متحرك، بحث منشور المؤتمر

العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية، جامعة حلوان

، القاهرة، ١٩٨٦، ص ٤٥٠

٦ اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر

١ يعرب حيون: التعلم الحركي، مطبعة بغداد، ط ١، بغداد ٢٠٠٠، ص ٥٧

٢ محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة

الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢، ص ٢٨٥

٣ عبد الستار جبار الضمد: فسولوجية العمليات العقلية

في الرياضية، دار الفكر العربي، عمان، ٢٠٠٠، ص ٥٦

العربي، القاهرة، ٢٠٠٢، ص ١٤١

٣- ضرورة قيام المدربين باختبار فرقهم اختبارات نفسية دورية للتعرف على مستويات فرقهم النفسية ٤- اجراء بحوث مشابهة على اختبارات عقلية اخرى المصادر العربية ١- اسامة كامل راتب: <u>علم النفس</u> <u>الرياضة؛ المفاهيم والتطبيقات</u>؛ ط١؛ القاهرة؛ دار الفكر العربي؛ ١٩٩٧ ٢- ابراهيم عبد ربة خليفة؛ حبيب حسيب العدوي: <u>الانتقاء النفسي وتطبيقاته</u>؛ مطبعة العراق ١٩٩١؛ ٣- اسامة كامل راتب: <u>علم النفس الرياضي</u> ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢ ٤- اخلاص عبد الحفيظ؛ مصطفى حسين باهي: <u>طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي</u> <u>المجالات التربوية والنفسية الرياضية</u>؛ مركز الكتاب للنشر؛ القاهرة؛ ٢٠٠٠؛ ٥- ابو العلا احمد عبد الفتاح: <u>فسيولوجيا</u> <u>التدريب الرياضي</u>؛ دار الفكر العربي ؛ القاهرة؛ ١٩٩٢ ٦- اميرة حنا مرقص: <u>علاقة بعض مظاهر</u> <u>الانتباه بمستوى الاداء المهاري في المباراة</u> ؛ رسالة ماجستير غير منشورة؛ بغداد؛ ١٩٩٤؛ ٧- بهاء الدين سلامة: <u>فسيولوجية الرياضة</u>؛ دار الفكر العربي؛ ١٩٨٩؛ ٨- ثامر محسن: <u>واقع التهديد في</u> <u>العراق</u>؛ رسالة ماجستير غير منشورة؛ بغداد ؛ ١٩٨٤؛	الحالات المؤثرة تحتاج الى سرعة في الاستجابة لكثير من الافعال الحركية التي تتطلب قرارا او سرعة في التلبية ويختلف زمن رد الفعل عن زمن الانعكاس (الارادي) وزمن الحركة وزمن الاستجابة^(١) ويرى الباحث ان سرعة رد الفعل لدى اللاعب يعمل على زيادة القدرة على القيام بأداء الواجبات داخل الملعب عن طريق سرعة تلبية اداء الحركات والتفوق على الخصم من خلال مهاجمة في الوقت المناسب والحصول على الكرة والقيام بالواجبات بشكل مؤثر ٥- الاستنتاجات والتوصيات ٥ - الاستنتاجات والتوصيات ١-٥ الاستنتاجات بعد تحليل النتائج الخاصة باختبارات البحث ، فقد استنتج الباحث عدة استنتاجات منها ١- القدرات العقلية تؤثر وتتأثر في بعض المتغيرات النفس - جسمية لدى لاعبي خماسي كرة القدم ٥-٢ التوصيات ١- الاهتمام بالقدرات العقلية لما لها من دور بارز في تطوير قابليات اللاعبين الحقيقية اثناء المباريات . ٢- اعطاء اولوية للحالة النفسية للاعب واختباراتهم المتعلقة بالقدرات العقلية داخل المباريات لانها لها دور مهم في تحقيق النتائج العالية . ^(١) ابو العلا احمد عبد الفتاح: <u>فسيولوجيا التدريب</u> <u>الرياضي</u>؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ ١٩٩٢؛ ص٢٩١
---	--

- ٩- حلمي حسين: اللياقة البدنية؛ قطر؛ دار المتنبى
للتشر؛ ١٩٨٥؛
- ١٠- حنفي محمود: الاسس العلمية؛ طرق
تدريس كرة القدم؛ دار الفكر العربي
؛ القاهرة؛ ١٩٨٢؛
- ١١- روبرت نايدفر: دليل الرياضيين للتدريب
الذهني؛ (ترجمة) محمد رضا ابراهيم؛ وآخرون
؛ الموصل؛ دارالحكمة؛ ١٩٩٠؛
- ١٢- سامي الصفار: الاعداد الفني، مطبعة
التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٤؛
- ١٣- عماد زبير احمد: التكنيك والتكتيك في
خماسي كرة القدم؛ مصدر سبق ذكره
١٤- عزت محمود الكاشف: علم النفس في
المجال الرياضي، دار الفكر العربي
، القاهرة، ١٩٩١؛
- ١٥- عزت محمود الكاشف: علم النفس في
المجال الرياضي، دار الفكر العربي
، القاهرة، ١٩٩١؛
- ١٦- عماد العطوانى: تأثير التدريب الذهني
على تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم
؛رسالة ماجستير غير منشورة؛ جامعة بغداد
؛ ١٩٩٩؛
- ١٧- ضياء منير فاضل: علاقة القوة الانفجارية
للاطراف السفلى لبعض المهارات الاساسية لكرة
القدم، رسالة ماجستير،
- ١٨- عبد السلام نادر الطوامر: العلاقة بين رد
الفعل في المعمل والملعب، الاسكندرية، ١٩٨٢،
- ١٩- عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجية
العمليات العقلية في الرياضية، دار الفكر
العربي، عمان، ٢٠٠٠؛
- ٢٠- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين
رضوان: الاختبارات النفسية والمهارية في
المجال الرياضي؛ القاهرة؛ دار الفكر العربي
؛ ١٩٨٧؛
- ٢١- محمد حسن علاوي ونصر الدين
رضوان: القياس في التربية وعلم النفس
الرياضي؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ ٢٠٠٠؛ ص
- ٢٢- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب
والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة
، ٢٠٠٢،
- ٢٣- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في
المجال الرياضي، دار الفكر العربي
، القاهرة، ١٩٩٦؛
- ٢٤- محمد لطفي طة: خصائص تطور دقة رد
الفعل البصري على هدف متحرك، بحث منشور
المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية
، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٦،
- ٢٥- محمد العربي شمعون؛ ماجدة محمد
اسماعيل: اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي
على مستوى الاداء على جهاز حسان القفز في
رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة؛ مجلة وبحوث التربية الرياضية
؛ جامعة حلوان؛ ١٩٨٣؛
- ٢٦- محمد صبحي حسنين: القياس والتقييم في
التربية البدنية؛ ج ١؛ ط ١؛ دار الفكر
العربي؛ ١٩٨٨؛

٢٧ كمال ياسين لطيف:تأثير تدريب بعض

القدرات البدنية والعقلية الخاصة في بعض

المهارات الاساسية وخطط اللعب الفردي بكرة

القدم؛ اطروحة دكتوراة غير منشورة؛ جامعة

البصرة؛ ٢٠٠٤

٢٨-يعرب حيون :التعلم الحركي، مطبعة

بغداد، ط١، بغداد، ٢٠٠٠،

قيس ابراهيم وطارق الامين : الفسلجة؛الموصل

؛دار الكتب للطباعة؛ ١٩٨١؛

ملحق (١)

اسماء كادر العمل المساعد

١- م.م ساجت مجيد جعفر

٢- م جميل كاظم

٣- م.م حازم علي غازي

٤- م.م خالد اسود لايخ