حدة الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية في لعبتي السباحة والكرة الطائرة

بحث وصفي

على طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد

م.د. اسماء حكمت **م.م. وفاء حسين**

رياض عبدالجبار

Abstract

The combination between mental and physical abilities And attention and motor response one of the basic requirements for achieving motor actions.

Any motor performance accompanied with attention will lead to a good reaction and correct motor response. Since attention and response are very important and it is studies intensively. Researcher aimed to find the importance of these two variables on performance. This importance is found through specifying the relationship between the variables in the field of swimming and volleyball.

The aims of the study were:

- Identifying the relationship between attention and motor response for forth year students in swimming and volleyball.

The hypothesis of the study:

- There is a statistical difference between attention and motor response for forth year students in swimming and volleyball.

The researchers used the descriptive method. The subjects were (80) student. The results showed that the level of attention and motor response in volleyball were better than in swimming though performance was weak in both.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

المستخلص

يعد الربط مابين القدرات العقلية والبدنية ومنها حدة الانتباه والاستجابة الحركية أحد المتطلبات الأساسية في نجاح الفعل الحركي لاسيما أن أي أداء حركي يقترن بحدة الانتباه الذي ينتج عنه رد فعل جيد واستجابة حركية صحيحة.

ولكون أن الانتباه والاستجابة لم يأخذ حيزا كبيرا من البحث والدراسة ارتأى الباحثون الوقوف على أهمية هذين المتغيرين في الأداء من خلال تحديد العلاقة بينهما لأهميتهما في رسم صورة واضحة لدى المهتمين في مجالي التدريس والتدريب في لعبتي السباحة والكرة الطائرة لوضع الأسلوب الأنسب في الارتقاء بمستوى الإنجاز.

أما أهداف البحث فكانت:

- معرفة العلاقة بين حدة الانتباه والاستجابة الحركية لدى طلاب المرحلة الرابعة في لعبتي السباحة والكرة الطائرة.

وقد تمثلت فروض البحث ب :

- هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية بين حدة الانتباه والاستجابة الحركية في لعبتي السباحة والكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة الرابعة.

هذا وقد استخدم المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من(80) طالبا ، إذا أظهرت النتائج أن مستوى حدة الانتباه والاستجابة الحركية في الكرة الطائرة كان افضل نوعا ما قياسا بلعبة السباحة على الرغم من ضعف الأداء في كلاهما.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان البحث والدراسة لايجاد حقائق جديدة في ميدان الالعاب الرياضية يمكن ان تكون اضافات متعددة تساعد على تطور الانجاز، هي الاساس الذي يستند اليه في الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي.

ويمثل الربط مابين القدرات العقلية والبدنية في لعبتي الكرة الطائرة والسباحة من اهم الاسس العلمية التي يرتكز عليها في تنمية القدرات العامة للاداء الرياضي،هذا الربط الذي يجب

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

ان يكون واضحا لدى المدرس او المدرب لوضع الاسلوب الانسب في تطوير تلك القدرات وبما يتناسب وقابلية الرياضي.

ويشكل الربط مابين الانتباه والاستجابة الحركية احد المتطلبات الاساسية في الاداء، لاسيما ان اي اداء حركي وتصرف حركي يقترن بحدة الانتباه الذي ينتج عنه رد فعل جيد واستجابة حركية صحيحة، فهو تكيف يقود الرياضي الى المعرفة الصحيحة للشي المنتبه اليه، اي ادراك المسائل الحركية مما يساعد في تقليل الفترة الزمنية اللازمة للادراك الحركي، وبذلك يصل الرياضي الى تكوين استجابة سريعة، والتي هي عبارة عن الفعل المؤثر من لحظة دخول الحافز الى الدماغ ولحين بدء الاستجابة، مما يدل على انهما ضمن خط شروع واحد.

وضمن هذا الاطار تاتي اهمية البحث في تحديد اهمية علاقة تركيز الانتباه بالاستجابة الحركية لدى طلاب المرحلة الرابعة في لعبتي الكرة الطائرة والسباحة للوقوف على مستوى الاداء في هذين المتغيرين.

1-2 مشكلة البحث:

ان الاتجاهات المتعددة في البحث العلمي التي تعتمد اساسا على نتائج الاداء، تشير الى ان التطور الحاصل في الالعاب الرياضية وفي لعبتي الكرة الطائرة والسباحة هو نتاج لمفردات علمية جديدة اقترنة بمفاهيم مضافة لايجاد منافذ عديدة للتوسع ولمواكبة التطور.

ويعد تطوير القدرات العقلية والبدنية ومنها حدةالانتباه والاستجابة الحركية من اهم الاسس التي يرتكز عليها نجاح الفعل الحركي، فضلا عن تطوير المتطلبات الاخرى، لذلك نرى ان الطالب او اللاعب يحتاج الى الفهم والادراك لتفسير الحوافز الظاهرة في حيز الاداء، ليتمكن من تكوين استجابة صحيحة وبالوقت المناسب، ولكون ان الانتباه والاستجابة لم ياخذا حيزا كبيرا من البحث والدراسة، ارتاى الباحثون الوقوف على اهمية هذين المتغيرين في الاداء من خلال تحديد العلاقة بينهما لاهميتهما في رسم صورة واضحة لدى المهتمين في مجالي التدريس والتدريب لوضع الاسلوب الانسب في الارتقاء بمستوى الانجاز.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

1-3 هدف البحث: يهدف البحث الى:

- معرفة العلاقة بين حدة الانتباه والاستجابة الحركية لدى طلاب المرحلة الرابعة في لعبتي السباحة والكرة الطائرة.

1-4 فرض البحث:

- هنالك علاقة ذات دلالة احصائية بين حدة الانتباه والاستجابة الحركية في لعبتـي الكـرة الطائرة والسباحة لدى طلاب المرحلة الرابعة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:

طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد.

1-5-2 المجال المكاني:

القاعة الدراسية والقاعة الداخلية للكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد.

1-5-3 المجال الزماني:

المدة من 2004/10/26 ولغاية 2005/1/5.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة:

2-1 ماهية الانتباه:

يعد الانتباه احد المقومات الاساسية لنجاح التعلم والتدريب، فبه يصل الرياضي الى الادراك الصحيح للمثيرات، وبذلك يكون اكثر قدرة على الاستجابة وتوزيع الجهد بشكل متوازن وصولا الى الاداء الامثل.

فالانتباه هو" عملية ارادية ينتخب من خلالها الرياضي منبها او موضوعا معينا يهمه ويحصر شعوره وحواسه"[1] ، كي يتمكن من تشكيل استجابة صحيحة للهدف المراد تحقيقه.

---

(1) علي الامير ؛ فسلجة النفس . ط1 : (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، 2002) ، ص 241 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

كذلك هو " تكيف حركي عقلي لشي من الاشياء، فهو تكيف تصاحبه ردود افعال تعمل على كف جميع الحركات التي لاتلائم الموقف. وهو تكيف عقلي فيه اختيار وكف في ان واحد"[2]، بمعنى اختيار التصرف الحركي المناسب طبقا لمغيرات الاداء.

كما يعرف بانه " تنظيم الحركة وترتيبها حتى تصبح مطابقة [للهدف] ويعتمد ترتيب الحركات الضرورية لاداء الواجب الرياضي وفقا لما تقتضيه شروطه المختلفة"[3] ، اي تنظيم وترتيب المدركات الى افكار وبنيات معلومات كي يستخدمها الرياضي عند الاداء.

وضمن ما تقدم فان الانتباه يعني العمليات العقلية المصاحبة للتكيفات الحركية والعقلية ، اذ يعمل الفرد على التركيز على شيء معين دون الاشياء الاخرى ، اي التفاعل مع المثير ذي العلاقة بنوع النشاط الممارس واهمال المثيرات الاخرى ، وقد يكون هذا التركيز داخليا او خارجيا.

2-2 مفهوم الاستجابة الحركية:

ان الاستجابة الحركية على تباين مستوياتها في الالعاب الرياضية تمثل حجر الزاوية في الاداء الحركي ، لاسيما الاداء المتغير الايقاع والذي يتطلب من اللاعب التكيف والتغير السريع للتعامل مع متغيرات الاداء، من اجل تحقيق نتائج ايجابية.

فالاستجابة الحركية تعني " المدة الزمنية بين الايعاز ونهاية الحركة "[(1)]، اي الوقت المستغرق في اداء الحركة هو الذي يعكس قدرة الرياضي على نجاح الاستجابة.

كذلك يقصد بها " القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن "[2]، بمعنى القدرة على تكوين رد فعل تجاه المؤثرات المدركة ضمن فترة زمنية قصيرة.

---

(2) محمد مختار ومحمد اسماعيل ؛ مبادى علم النفس . ط1 : (السعودية ، وزارة المعـارف ، 1985) ، ص 198 .

(3) محمد العربي شمعون ؛ اللاعب والتدريب العقلي : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001) ، ص81 .

(1) قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة فى الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية. ط1 :(عمان ،دار الفكر العربي، 1998) ،ص468.

(2) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق : (القاهرة ، مركز الكتاب للنـشر ، 1999) ، ص 108.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

وتعرف ايضا بانها " قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثيرمعين في اقل زمن ممكن "[3]، اي قدرة الفرد في ايجاد المعالجات الصحيحة للحوافز في فترة زمنية قصيرة.
مما تقدم فأن الاستجابة الحركية تعني قدرة الرياضي العقلية والحركية في ايجاد معالجات صحيحة وسريعة للمدركات وضمن فترة زمنية محددة للاداء .

3-2 أنواع الاستجابة :

في المجال الرياضي هنالك نوعان من الاستجابة ، اذ يتحدد استخدام احدهم تبعا لنوع المثير فيما اذا كان معروفا او غير معروف، وضمن ذلك تقسم الى[4]:

الاستجابة البسيطة: والتي تحدث عندما يعرف اللاعب نوع المثير مسبقا، ويتهيء للاستجابة بصورة معينة كما هو الحال في مسابقات العدو او السباحة وهي عبارة عن عملية ارسال مثير شرطي معروف والاستجابة لذلك المثير.

الاستجابة المركبة: في هذا النوع لايعرف اللاعب نوع المثير الذي سيحدث سلفا وكذلك نوع الاستجابة الحركية، اذ تتميز الاستجابة بوجود كثير من المثيرات في حيز الاداء فضلا عن تعدد الحركات الاستجابية كما هو الحال في العاب الكرة وبعض الالعاب الفردية.

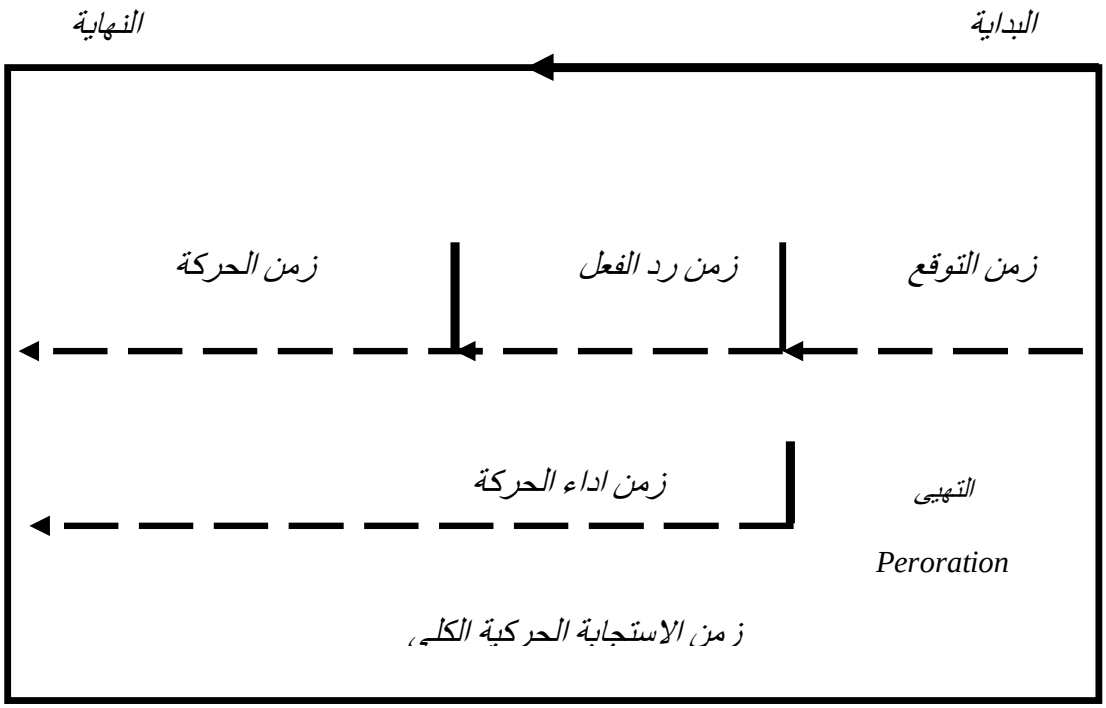
---

(3) عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي- نظريات تطبيق . ط9 : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1999) ، ص 138.

(4) عادل عبد البصير ؛ نفس المصدر ، ص 113 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

كذلك يمكن تحديد مراحل تكون زمن الاستجابة بما ياتي(1):



شكل رقم (1)
مخطط يبين زمن الاستجابة الحركية الكلي
(من تداخل زمن التوقع، زمن رد الفعل، زمن الحركة)

4-2 أهمية الانتباه والاستجابة الحركية في الكرة الطائرة والسباحة:

ياخذ كلا من الانتباه والاستجابة حيزا كبيرا من الاهمية في المجال الرياضي فهما يمثلان عنصران من عناصر نجاح اي حركة يوديها الرياضي، كون ان اداء اي مهارة يتطلب من اللاعب استثارة الحواس كلها بهدف نقل المعلومات الى الدماغ، للحصول على استجابة صحيحة وبالوقت المناسب لها، اي ان الانتباه يسبق الاستجابة، فهو حالة تسبق الاداء، اما الاستجابة فهي حالة رد فعل تجاه المثير المدرك، اذ يركز اللاعب على اهم مايدركه من المثيرات الظاهرة في

(1) انتصار عويد؛ قياس وتقويم زمن التوقع والاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب وتحليل المباراة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001) ، ص22.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

حيز الاداء، وفي لحظة ما عليه تكوين استجابة سريعة ودقيقة تتناسب مع الموقف المواجه، فلاعب الكرة الطائرة عليه ان يركزانتباه نحو حركة المنافس ومعرفة مجال وهدف هذا التحرك وحركة الزملاء من نفس الفريق وحركة الكرة وفي لحظة ما عليه الاستجابة وفقا للمثير المواجه، كذلك ينطبق الحال على لاعب السباحة الذي عليه انيركز انتباه نحو حركة اللاعب المنافس واطلاقة البداية والوقت المستغرق للانجاز وحركة الماء، ليتمكن من تكوين استجابة صحيحة تجاه تلك الحوافز وضمن فترة زمنية محددة، وهنا يلعب الزمن دورا مهما في نجاح الفعل الحركي في كلا اللعبتين، اذ " كلما كان الوقت المتاح او المطلوب لانتباه اللاعب الى مثير قصير نسبيا كلما كان اللاعب اكثر قدرة على تركيز انتباه على المثير نفسه وبالتالي قدرته على الاستجابة بصورة اسرع وادق وعكس ذلك اذا زاد الوقت المتاح او المطلوب اسهم ذلك في بذل مزيد من الجهد لمحاولة التركيز"[1] ، مما يؤدي الى تاخر الاستجابة.

ويمكن القول ان حدة الانتباه تشكل أحد ابرز العناصر لتحديد مستوى الاستجابة ومقدار التفاعل بينهما. إذ أن الاستجابة المبكرة للحدة تعطي فرصة اكبر في الأداء الحركي وخاصة عندما يكون وضع اللاعب في الكرة الطائرة مناسبا والسباح عندما يكون في الاستعداد جيد. وعلى هذا الأساس تشكل العلاقة بين الحدة والاستجابة حالة إيجابية عند التفاعل المشترك بينهما خاصة إذا كان التوقع صحيحا.

وضمن الإطار العام يمكن القول بان الانجاز العالي للاداء الحركي يقترن بالانتباه والاستجابة الحركية، فضلا عن المتطلبات الاساسية الاخرى.

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهجية البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي ذو الاسلوب المسحي، كونه الاكثر ملائمة مع طبيعة البحث.

3-2 عينة البحث:

لقد تكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد للعام الدراسي (2004-2005) والبالغ عددهم (80) طالبا من مجموع (122) وهم من الطلاب

(1) محمد حسن علاوي؛ علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية: (القـاهرة، دار الفكـر العربـي، 2002)، ص194- 196 .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الممارسين للعبتي السباحة والكرة الطائرة اذ سبق ان درست المادتين في المراحل السابقة ، وبذلك تقدر نسبة العينة ب (65.57%) من مجموع طلاب المرحلة الرابعة.

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

1. المصادر والمراجع العربية.
2. استمارة استطلاع اراء الخبراء حول اختيار الاختبارات المستخدمة.
3. استمارة لتسجيل البيانات.
4. حاسبة يدوية.
5. ساعة توقيت.
6. شريط لاصق عرض (5م).
7. شريط معدني بطول (5م).
8. اقلام رصاص لاختبارات الانتباه.

4-3 خطوات اجراء البحث:

1-4-3 الاختبارات المستخدمة:

اعد الباحثان استمارة تحتوي على مجموعة من اختبارات الانتباه وسرعة الاستجابة وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء(*) في مجالات علم النفس والتدريب والكرة الطائرة والسباحة وقد رشح الاختبارين التاليين(**):

اختبار بردون- انفيموف للانتباه(1).

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية(2).

(*) اسماء الخبراء الذين عرضت عليهم الاختبارات :

د. كامل الويس : استاذ، علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

د. محمد جسام : استاذ، علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

د. مهدي كاظم : استاذ، علم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

د. نوري الشوك : استاذ، الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

د. قصي السامرائي: استاذ، سباحة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

(**) ينظر ملحق (1) و (2) .

(1) احمد محمد خاطر والبيك علي فهمي؛ القياس في المجال الرياضي: (القاهرة، دار الفكـر العربـي، 1978) ،ص399.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

لقد تم اجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2004/10/26 على (10) طلاب هم من غير افراد العينة وبعد مرور اسبوع تم اعادة الاختبار بتاريخ 2004/11/2 بغية معرفة مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة والوقوف على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر بهدف تجاوزها، وقد تبين بان الاختبارات واستمارت التقويم تحقق الهدف المطلوب منها.

3-5 الوسائل الاحصائية :

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الارتباط البسيط.

معادلة حدة الانتباه.

قيمة (T) لدلالة معامل الارتباط.

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج:

الجدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيري حدة الانتباه والاستجابة الحركية لكل من لعبتي الكرة الطائرة والسباحة اذ كان الوسط الحسابي لحدة الانتباه وللعبة الكرة الطائرة (21.13) وبانحراف معياري (3.78)، في حين كان الوسط الحسابي لحدة الانتباه وللعبة السباحة (17.80) وبانحراف معياري (6.27).

اما فيما يخص الاستجابة الحركية وللعبة الكرة الطائرة فقد بلغ الوسط الحسابي (2.93) وبانحراف معياري (0.38) في حين كان الوسط الحسابي للعبة السباحة (2.72) وبانحراف معياري (0.31).

---

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ لختبارات الاداء الحركـي. ط2 : (القـاهرة، دار الفكـر العربي، 1982)، ص263- 264.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

جدول (1)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيري حدة الانتباه والاستجابة الحركية

ت	المعالجات الإحصائية / المتغيرات	الكرة الطائرة		السباحة	
		سَ	ع	سَ	ع
1	حدة الانتباه	21.13	3.78	17.80	6.27
2	الاستجابة الحركية	2.93	0.38	2.72	0.31

وللتعرف على درجة العلاقة بين حدة الانتباه والاستجابة الحركية استخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، واختبار (T) لمعرفة دلالة معنوية معامل الارتباط البسيط، هذا واعتمدت درجة حرية مقدارها(40-2=38) عند مستوى دلالة (0.05)، وكما هو مبين في الجدول (2)، وقد اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين حدة الانتباه والاستجابة الحركية وللعبة الكرة الطائرة ، اذ بلغت قية معامل الارتباط (0.16) وبلغت قيمت (T) المحسوبة لدلالة المعنوي (0.99) ، وهي قيمة اقل من القيمة الجدولية البالغة (2.04)، مما يشير الى ان الارتباط غير معنوي. اما فيما يخص لعبة السباحة، فقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.12)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة لدلالة معامل الارتباط (-0.74) ممايشير الى ان الارتباط غير معنوي.

جدول(2)

نتائج معامل الارتباط بين حدة الانتباه والاستجابة الحركية لطلاب المرحلة الرابعة وللعبتي الكرة الطائرة والسباحة

المعالجات الإحصائية / الفعالية	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (t) المحسوبة لدلالة معامل الارتباط	قيمة (t) الجدولية*	الدلالة الاحصائية
الكرة الطائرة	0.16	0.99	2.04	غير معنوي
السباحة	- 0.12	- 0.74		غير معنوي

* عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05).

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

2-4 مناقشة النتائج:

ويرجع السبب في كون الارتباط غير معنوي الى غياب التفاعل مابين حدة الانتباه والاستجابة الحركية، وذلك ناتج عن عدم القدرة على استيعاب المثيرات ومتابعتها بشكل مستمر مما اثر في مستوى الاداء، وتلك هي نتيجة حتمية لعدم ادراك اهمية تطوير حدة الانتباه الذي يعمل على تحسن مستوى فهم المدركات وايجاد معالجات صحيحة وبالوقت المناسب لها، اذ ان " الزمن الذي يستغرقه التثبيت عن طريق النظر للاشياء المتحركة يحدث تطبع حركي وهو الذي يحدث زمن الاستجابة" [1]، لاسيما وان لعبة الكرة الطائرة متغيرة الايقاع وذلك يتطلب حدة انتباه للتغلب على المتغيرات وتكوين استجابة مناسبة، فعن طريقها " تكون ملاحظة الشي المدرك واضحة ومتقنة وتنفيذه دقيقا وحادا"[2].

اما فيما يخص لعبة السباحة فقد ظهر الارتباط غير معنوي ايضا الا انه بالاتجاه السالب وذلك مؤشر على ان اللعبة بشكل عام لاتتطلب حدة انتباه عالية مقارنة بلعبة الكرة الطائرة الا انها في الوقت ذاته تحتاج من الطالب او اللاعب الى تكوين استجابة سريعة لاقتران مستوى الاداء فيها بالزمن، فالحركة تكون نتيجة للاستجابة للاشارات السمعية والحسية، اذ وجد ان " وقت الاستجابة للعلامة الحسية والعلامة الصوتية يكون اقصر من وقت الاستجابة للعلامة المرئية "[3]، بمعنى ان الزمن هو العامل المؤثر في تحقيق نتائج ذات طابع متقدم في الاداء، والذي ظهر ضعيفا لضعف القدرات الادراكية الحركية التي تضمن الوصول الى التفسير الصحيح للحوافز مما ينعكس ايجابيا في مستوى الاداء.

كذلك فأن قلة التدريب والخبرة المرتبطة بعملية الاعادة والتكرار فضلا عن عدم تنوع البرامج الحركية المقترن بتنمية القدرات الذهنية والبدنية، قد ساهم في ضعف العلاقة مابين المتغيرين ولكلا اللعبتين، اذ يعمل التنويع على زيادة الرغبة في التوجيه نحو التدريب وبذل الجهد بهدف تحسين المستوى وزيادة الاحساس الحركي.

---

(1) عبد علي نصيف؛ التدريب الرياضي ،محاضرة القيت على طلبة الماجستير، بغداد ، 1987

الين وديع فرج ؛ الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرب واللاعب: (القاهرة ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، 1989 (2)) ،ص263.

احمد عبد الرحمان؛ التوقع الحركي لحراس المرمى بكرة اليد:(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة (3)بغداد، 1988) ،ص

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

كما وان عدم استخدام الاختبارات قد اسهم في عدم الوقوف على مستوى القدرات البدنية والذهنية وتحديد مدى القرب والبعد من الهدف المحدد قبل الانتقال الى بناء وحدات اخرى. وذلك مؤشر على ان نسبة تلك القدرات كان ضعيفا.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- هنالك علاقة ارتباط ضعيفة بين حدة الانتباه والاستجابة الحركية وللعبتي الكرة الطائرة والسباحة.
- ان مستوى حدة الانتباه والاستجابة الحركية وللعبة الكرة الطائرة كان افضل نوعا ما قياسا بلعبة السباحة على الرغم من ضعف الاداء في كلاهما.

5-2 التوصيات:

- التاكيد على زيادة التمرينات الخاصة بتطوير حدة الانتباه والاستجابة الحركية وخاصة التمرينات المقترنة بتنمية القدرات العقلية والبدنية وبشكل مستمر مع الاخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية بهدف ان يكون التاثير فعالا.
- ضرورة اجراء الاختبارات المستمرة للوقوف على مستوى القدرات العقلية والبدنية يدخل في ضمنها حدة الانتباه والاستجابة الحركية بهدف تحديد درجة تاثير المنهج المتبع في تطوير تلك القدرات ولضمان التقويم العلمي.
- العمل على وضع برامج ذات تاثير واضح في تطور حدة الانتباه والاستجابة الحركية واستخدام مثيرات متعددة بهدف زيادة فاعلية الحدة وتقليل الفترة الزمنية اللازمة للاستجابة مما ينعكس ايجابيا في الاداء.
- العمل على ربط القدرات العقلية والبدنية باستخدام التدريبات النظرية والعملية فضلا عن الاستعانة بالادوات المساعدة بهدف اضفاء عنصر التشويق والرغبة في الاداء الى جانب تطوير تلك القدرات.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

المصادر العربية

1. احمد عبد الرحمان؛ التوقع الحركي لحراس المرمى بكرة اليد: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988).
2. احمد محمد خاطر والبيك علي فهمي؛ القياس في المجال الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1978).
3. الين وديع فرج؛ الكرة الطائرة- دليل المعلم والمدرب واللاعب: (القاهرة، منشأة المعارف بالاسكندرية، 1989).
4. انتصار عويد؛ قياس وتقويم زمن التوقع والاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب وتحليل المباراة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000).
5. عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
6. عبد علي نصيف؛ محاظرات القيت على طلبة الدراسات العليا: (بغداد، كلية التربية الرياضية، 1987).
7. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي- نظريات تطبيق. ط9: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1999).
8. علي الامير؛ فسلجة النفس. ط1: (بغداد، دار الشوؤن الثقافية العامة، 2002).
9. قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية. ط1: (عمان ، دار الفكر العربي، 1998).
10. محمد العربي شمعون؛ اللاعب والتدريب العقلي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001).
11. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي. ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982).
12. محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2002).
13. محمد مختار ومحمد اسماعيل؛ مبادى علم النفس. ط1: (السعودية، وزارة المعارف، 1985).

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الملاحق

ملحق (1):

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة ة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لاختيار المثير.

الادوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول(m20) وبعرض (m2)، ساعة ايقاف الكترونية، شريط قياس.

الاجراءات: تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط والاخر 6.40 .m) وطول خط (m1

وصف الاداء:

يقف المختبر عند احدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر للخط.

يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للامام قليلا.

يمسك المحكم بساعة ايقاف باحدى يديه ويرفعها الى الاعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما ناحية اليسار او اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.

يستجيب المختبر لاشارة اليد ويحاول الجري باقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (m6.40) .

وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بايقاف الساعة.

واذا بدا المختبر الجري في الاتجاه الخاطى فان المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل الى خط الجانب الصحيح.

يعطى للمختبر (6) محاولات متتالية بين كل محاولة والاخرى (20) ثانية وبواقع ثلاث محاولات في كل جانب.

تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد ست قطع من الورق المقوى موحدة الحجم واللون يكتب على ثلاث منها كلمة يسار وعلى الثلاث الاخرى كلمة يمين، ثم تقلب جيدا وتوضع في كيس، ثم تسحب بدون النظر اليها.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الشروط:

يعطى كل مختبر عددا من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الاساسية وذلك بغرض التعرف على اجراءات الاختبار.

يجب على المحكم ان يتدرب على اشارة البدء، وذلك حتى يتمكن من اعطاء هذه الاشارة بالذراع وتشغيل الساعة بنفس الوقت

التسجيل:

يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة.

درجة المختبر هي متوسط المحاولات السته.

ملحق (2)

- اختبار بردون- انفيموف للانتباه

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005