

حدة الإنتباه لدى لاعبي كرة القدم وتأثره باختلاف الحمل البدني

* د . صبرى احمد على العدوى

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتمد التفوق الرياضى بشكل عام على ارتقاء مجموعة من العوامل البدنية والنفسيه والحركية ، والقدرة على تطوير واستمرار فاعلية هذه العناصر من خلال التدريب والمنافسة ويعتبر الإنتباه أحد العوامل النفسية الهامة فى هذا المجال (٢٦١:١٠).

والإنتباه يعتبر من العمليات العقلية الهامة التى تساعد على فهم وأدراك الأشياء ، وتتم عمليات الإنتباه بواسطة النشاط العصبى لجزء معين من لحاء المخ من لحظة محده وتبعاً لظروف معينة ، وفى هذه الحالة توجد أجزاء من لحاء المخ فى حالة استثارة بسيطة ، وكلما زادت حدة النشاط العصبى لهذا الجزء من اللحاء كلما أمكن السيطرة على باقى الأجزاء لحظة الإنتباه (٣:١) .

* مدرس بقسم الالعاب الرياضية - كلية التربية للبنين - بالهرم .

ويلعب الإنتباه دورا هاما فى النشاط الرياضى لكونه الأساس الذى تبنى عليه العمليات العقلية الأخرى كالأدراك والتفكير والتذكر والتوقع (٢٢:٤) ، ويشمل مظاهر متعددة - حيث يرى راديونوف Radunof ١٩٧٣ - أن الإنتباه فى المجال الرياضى يتمثل فى الحجم والتركيز والثبات والحدة والتمويل ، وهي من المتطلبات الضرورية لأى نشاط رياضى تبعا لدرجات متفاوتة (٦٣:١٢) .

والإنتباه كأحد المظاهر النفسى ، يجب الأهتمام به فى مرحلة إعداد اللاعبين إذ أنه يعتبر من العوامل الأساسية التى يعتمد عليها الأداء الحركى والخطى لمختلف الأنشطة الرياضية ، حيث يشير وليام جيمس (١٩٦١) الى أن الذين يتمتعون بدرجات مختلفة من عنصر الإنتباه يستطيعون أن يعملوا بسرعة أكبر ومجهود بدنى وعصبى أقل (١٠ - ١٥) . وعلى ذلك يرى علاوى ، أن الأداء الحركى يتطلب من الفرد القدرة على التركيز والإنتباه ولا يستطيع الفرد التركيز الكامل إلا فى حالة عدم اجهاد جهازه العصبى ، بل يجب أن تكون الإثارة إيجابية للجهاز العصبى (٣٢٨:٩) .

وحدة الإنتباه تعتبر أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الرياضى الذى تشترك فيه العمليات العقلية والنفسية ، وتختلف هذه الحدة من نشاط لآخر ومن لاعب لآخر وتلعب دورا هاما فى النشاط الرياضى وتتأخر حدة الإنتباه بالتعب بسبب اجهاد الجهاز العصبى (١٤ : ٨٥) .

وتمثل حدة الإنتباه أساسا هاما للعمليات العقلية ، تبرز أهميته فى محاولة وصول اللاعب إلى الكرة وأبعادها عن الخصم واختيار اللحظة المناسبة للإنطلاق ، وكذلك فى ضرورة الإنتباه إلى أكثر من شىء وفى وقت واحد كحدود الملعب وتحركات المنافسين ، وتبرز أهمية الإنتباه للاعب كرة القدم فى أثناء أدائهم للتصويب من أماكن مختلفة تتطلب القدرة على التمتع بالإنتباه العالى حتى لا يفقد فرصة للتهديف - ويقوم الجهاز العصبى المركزى فى ضبط وتوجيه العمليات العقلية بتنسيق تام مع الأداء البدنى للحصول على الحركة ، حيث يشير تاترانوف Tatarinov (١٩٧١) إلى أن التعب الناتج عن العمل البدنى يحدث أولا فى الجهاز العصبى المركزى (١٠٧:١٣) ، إلا أن حجم وشدة النشاط البدنى هى التى تحدد أولوية حدوثه .

ونظرا لان لاعبى كرة القدم يتعرضون لاحمال مختلفة الشدة والحجم في المباريات حيث يصل نبض اللاعب الحمل المتوسط ما بين ١٤٠ - ١٦٥ ن/ق والحمل العالى ما بين

١٦٥-١٩٠ ن/ق وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض أكثر من ١٩٠ ن/ق ،
(١٠٠:٥) مما قد ينتج عن ذلك حدوث تغيير فى العمليات العقلية الذى يمثل الانتباه
أساسا هاما لها ، وعلى ذلك فإن الدراسة الحالية هى محاولة للتعرف على تأثير الحمل
البدنى مختلف الشدة على حدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم ، مما قد يسهم على الإرتقاء
بمستوى أداء اللاعبين لتحقيق نتائج أفضل من خلال التركيز على تحمل الأداء المهارى
والخططى فى فترة الإعداد وفترة المنافسات .

أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :

- ١ - الفروق فى حدة الإنتباه للاعبين الناتج بعد حمل المباراة والناتج بعد الحمل
المقنن .
- ٢ - الفروق فى معدلات النبض لبلاعبين (قبل المباراة - بعد الشوط الأول - بعد
المباراة) .
- ٣) الفروق فى حدة الإنتباه للاعبين (قبل المباراة - بعد الشوط الأول - بعد المباراة)

فروض البحث

- ١ - تخلف حدة الانتباه بعد الحمل البدنى للمباراة عنها بعد الحمل البدنى المقنن
خلال الموسم .
- ٢ - تختلف معدلات سرعة النبض باختلاف شدة الحمل فى الفترات الثلاث قبل
المباراة وعقب الشوط الأول وفى نهاية الشوط الثانى .
- ٣ - تقل حدة الانتباه تبعا لزيادة الحمل البدنى لشوطى المباراة .

الدراسات السابقة :

- قام عبد الحميد أحمد (١٩٦٨) بدراسة عملية تطوير الإنتباه لدى لاعبي الملاكمة
المبتدئين ١٥ سنة بجمهورية مصر العربية ، يهدف تزيير العوامل المختلفة على
الانتباه إلى جانب مظاهر وخواص الانتباه أثناء التدريب ، وأسفرت النتائج
عن أهمية مظاهر الانتباه السابقة للملاكمين ، كما أن مستوى الانتباه يكون لدى

اللاعبين المتقدمين أعلى من المبتدئين .

- كما قام كل من ونجارتن والكسندر Wingarten & Alexander (١٩٧٠) بدراسة تهدف إلى التعرف على تثير الأداء البدنى مرتفع الشدة على عينة من طلاب الجامعة ذوى المستويات المختلفة فى الكفاءة البدنية عددها (٢١) طالبا قسّموا إلى مجموعتين الأولى قوامها ١٢ طالبا ذو الكفاءة البدنية المرتفعة بينما اشتملت الثانية على ٩ طلاب من ذوى الكفاءة البدنية المتخصصة وتم اختيارهم بأختبار القدرة العقلية متدرج الأشكال قبل وبعد أداء اختبار الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسوجين على جهاز السير المتحرك (Tread Mill) وأشارت النتائج إلى وجود فروق معنوية بين المجموعتين فى القياس البعدى للأختبار العقلى لصالح المجموعة ذات الكفاءة العالية ، والذين استمروا فى الأداء أيضا فترة أطول من المجموعة الأخرى (٣٧١:١٥ - ٣٧٨) .

- وفى دراسة ديفى Davey ١٩٧٣ بغرض التعرف على العلاقة بين الأداء البدني مرتفع الشدة والأداء العقلى على عينة من طلاب وطالبات الجامعة قوامها ٣٠ طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم بين ١٧ - ٢٠ سنة تم اختبارهم بأختبار العمليات العقلية الذى يعتمد على قدرة المختبر فى أستمرار ومتابعة استكمال الأشكال الناقصة بمعدل سريع قبل وبعد أداء خمسة أحمال مختلفة الشدة على جهاز العجلة الثابته (الأرجوميتر) ، لمدة تراوحت ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة وأظهرت النتائج وجود تحسن دال للعمليات العقلية بعد أداء الحمل البدنى المتوسط الشدة بينما يؤدى الحمل البدنى مرتفع الشدة إلى بعض الأعاقه للعمليات العقلية حيث أن العلاقة بين الأداء البدنى المجهود والأداء العقلى تأخذ شكل المنحنى المعكوس (١١:٥٩٥-٥٥٩) .

- وأجرى شارما وجاسبيل Sharma & Jaspal (١٩٧٤) دراسة بغرض التعرف على تأثير الأنشطة البدنية على فاعلية الأداء العقلى على عينة من طلاب الجامعة قوامها ٥٠ خمسون طالبا تراوحت أعمارهم ما بين ١٩ - ٢١ سنة ، وطبق عليهم أختبار القدرات العقلية قبل وبعد أداء اختبار الخطوة لها رفاود Harvard Step Test لمدة ٢-١٥ دقيقة على خمسة مراحل من الأداء ، وأشارت النتائج الى تحسن دال للعمليات العقلية عندما يكون الأداء من ٢ - ١٠ دقائق ، وكذلك وجود تحسن معنوى أيضا عندما يكون وقت الأداء ما بين ١٠-١٥ دقيقة (١٢:٢٠٥-٢٠٦) .

- كما أجرى كل من محسن التمريرى ، سامي نصر ١٩٨٤ بدراسة مظاهر الانتباه للاعب الخطوط المختلفة لكرة القدم على ١١٠ لاعب من لاعبي كرة القدم للدورى الممتاز، وتم التوصل إلى أن لاعبي خط الدفاع يتميزون بحدة الانتباه ، كما يتميز حراس المرمى بتحويل الانتباه ، ولم تظهر فروق بين الخطوط المختلفة فى باقى مظاهر الانتباه .

- وكذلك أجرى عويس الجبالى ١٩٨٥ م دراسة بغرض التعرف على تركيز الانتباه لدى متسابقى العاب القوى وتأثيره باختلاف شدة الحمل البدنى وعلى عينة من لاعبي العاب القوى لأندية القاهرة والجيزة قوامها (٢٧) لاعبا - وأشارت النتائج إلى انخفاض تركيز الانتباه عند أداء الحمل البدنى المرتفع الشدة - وكذلك ازدياد تركيز الانتباه عند أداء الحمل البدنى المنخفض الشدة (٧ : ١٦٨)

وباستعراض الدراسات السابقة لاحظ الباحث أن معظمها يدور حول محاور مفادها التركيز على تأثير الحمل البدنى مختلف الشدة على بعض العمليات العقلية بصفة عامه ، دون التخصيص على نوعية العلم العقلى الراد قياسه وبخاصة حدة الانتباه - كذلك ، نلاحظ أن معظم العينات فى هذه الدراسات كانت من الطلاب والطالبات فى الجامعات ، هذا بالإضافة إلى أن الدراسات التي أجريت في مجال كرة القدم لظاهرة الانتباه لم تتعرف للأحمال سواد الخاصة بالمباريات أو المقننة بالنسبة للاعب ، ومن ثم فقد تكون هذه الدراسه الحاليه هى الدراسة الأولى التى تتناول مثل هذا الموضوع الحيوى من حيث أنها خصصت نوع العمل العقلى المقاس وهو حدة الانتباه ، وكذلك أنها تناولت حمل المباريات والأحمال المقننة معا .

أجراء البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفى باستخدام الأسلوب المسحى للملاءمتها وطبيعة اجراء هذا النوع من الدراسات .

عينة البحث

أختيرت عينة البحث بطريقة الحصر الشامل لمجتمع لاعبي كرة القدم بالدرجة الأولى لنادى الكسة الحديد القاهرى ، حيث حصل الفريق على المركز الأول فى المجموعة ،

وهذا مؤشر لثبات مسبتوى الأداء مما تتاح فرصة قياس متغير حدة الانتباه ، وكانت العينة قوامها ٢٢ لاعبا ، وبعد أستبعاد أربعة لاعبين لم ينظموا فى القياسات أصبحت عينة البحث التى أجريت عليها القياسات قبل المباراة وعقب الشوط الأول وفى نهاية المباراة ، وكذلك الحمل المقتن لعدد (١٨) لاعب .

أسباب اختيار العينة :

١ - سهولة تجميعهم فى مكان واحد أثناء اجراء القياسات ضمانا .

٢ - ضمان سهولة الإتصال .

٣ - المناخ واحد والعمر الزمنى متقارب .

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء لعينة

البحث فى كل من السن ، الطول ، والوزن

المتغيرات	م	ع	وسيط	التواء
السن / بالنسبة	٢٤٫٧٩	٤٫٢٦	٢٣	١٫٢٦١
الطول / بالسلم	١٧٢٫٦٥	٦٫٨١	١٧٥	١٫٣٥
الوزن / بالكجم	٦٨٫٩٤	٥٫١٧	٦٥	١٫٢٨٦

يتضح من الجدول (١) أن معاملات الإلتواء لعينة البحث فى كل من السن والطول والوزن قد تراوحت بين (- ١٫٣٥ ، ٢٫٢٨٦) أى انحصرت بين + ٣ ، - ٣ مما يدل على انها عينة تمثل مجتمعا متجانسا فى هذه القياسات .

أدوات جمع البيانات

استخدم الباحث الأختبارات والقياسات التالية :-

١ - قياس معدل النبض بالطريقة اليدوية عن طريق مفصل رسغ اليد ، وكمحك للأحمال مختلفة الشدة وفقا للخطوات التالية .

- قياس معدل النبض لمدة دقيقة قبل المباراة

- قياس معدل النبض لمدة دقيقة عقب الشوط الأول

- قياس معدل النبض لمدة دقيقة عقب الشوط الثانى

٢ - اختيار حدة الانتباه (لبوردن أمينفوف) Bardan Amnfomof - لقياس حدة

الانتباه لعينة البحث ولمدة دقيقة طبقا لما يلى : مرفق (١)

قبل المباراة - عقب الشوط الأول - الشوط الثانى - عقب الحمل المقنن لها

رفارد وقد قام صدقى نور الدين بتطبيق الاختبار على لاعبي كرة القدم للدرجة

الأولى وحسبت معاملاته العلمية حيث أعطى صدق وثبات عالى (٤:٧٧) .

٣ - اجراء اختبار الخطوة لها رفارد Harvard step test على اللاعبين عينة

البحث بعد ثلاثة أيام من حمل المباراة ولمدة ٥ دقائق لكل لاعب ، وتم قياس

النبض لمدة دقيقة ، ، ثم تطبيق اختبار الزنتباه على اللاعبين بعد الحمل المقنن

لها رفارد ، وذلك بغرض مقارنة نتائج عينة البحث فى اختبار الانتباه الناتج

عن احمال المباراة عقب الشوط الأول وعقب الشوط الثانى بنتائج حدة الانتباه

بعد اجراء الحمل البدنى المقنن لها رفارد . مرفق (٢) .

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء

لعينة البحث فى كل من النبض وحدة الانتباه قبل المباراة

المتغيرات	م	ع	وسيط	ألتواء
معدل النبض	٦٧ر١٤	٥٧٦ر٥	٧٠	١٤٨٩ر١
حدة الانتباه	٢٥٩ر٨٧	٥٨٥٢ر٥	٢٨٠	٣٢ر١

يتضح من الجدول (٢) أن معاملى الإلتواء لعينة البحث فى معدل النبض قبل المباراة (الراحة) قد بلغ - ١٤٨٩ر١ ومعامل الإلتواء لقياس حدة الإنتباه قبل المباراة بلغ - ٣٢.٠ر - أى أنهما أنحصرا بين + ٣ ، - ٣ ص يدل على تجانس عينة البحث فى هذان القياسان .

عرض نتائج البحث

جدول (٣)

دلالة الفروق للقياسات بعد الشوط الأول وبعد الحمل المقنن

للنبض وحدة الإنتباه

المتغيرات	بعد الشوط الأول		بعد الحمل المقنن		الفرق	قيمة ت الجدولية
	م	ع	م	م		
النبض	٨٦ر١٤	٩ر٦٢	١١٤ر٢٥	٥ر٨٢	٢٨ر٧٣	*١٠.٢٩٧
حدة الإنتباه	٢١٣ر٩٨	٦٥ر٥٦	٢٥٩ر٨٧	٥٨ر٥٢	٤٩و٨٩	*٢ر١٥٣

قيمة الجدولية (٢و١١٠) عند مستوى (٠.٥) .

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة احصائيا تشير إلى زيادة فى النبض وحدة الإنتباه بعد الحمل والمقنن عنها بعد الشوط الأول للمباراة .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين قياسات بعد المباراة وبعد الحمل المقنن

فى النبض وحدة الأنتباه

المتغيرات	بعد المباراة		بعد الحمل المقنن		الفرق	قيمة « ت »
	م	ع	م	ع		
النبض	١٧٧,١٣	١٢,٣٨	١١٤,٢٥	٥٥,٨٢	٢٢,٨	٠,٨٦٧
حدة الأنتباه	١٩٣,٤٢	٦١,٥٧	٢٥٩,٨٧	٥٨,٥٢	٦٩,١٠	*٣,٢٠٩

قيمة « ت » (٢١٠) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا تشير إلى زيادة حدة الأنتباه بعد الحمل المقنن عنها بعد المباراة ، بينما لم تكن بين قياسات النبض دلالة احصائية .

جدول (٥)

تحليل التباين بين القياسات الثلاث (قبل المباراة - بعد الشوط

الأول - بعد المباراة) فى النبض وحدة الأنتباه

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسطات المربعات	قيمه ف
النبض	بين المجموعات	٥٣٩٦,٢١	٢	٢٦٩٨,١١	*٥,٠٧٣
	داخل المجموعات	٢٧١٢٤,٦٦	٥١	٥٣١,٨٥٦	
حده الأنتباه	بين المجموعات	٥٧٩٥,٤٥	٢	٢٨٩٧,٧٢	*٥,٩٢٤
	داخل المجموعات	٢٤٩٤٦,٦٥	٥١	*٥,٩٢٤	

قيمة الجدولية (٣١٥) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات الثلاث (قبل المباراة - بعد الشوط الأول - وبعد المباراة) فى كل من النبض وحدة الأنتباه ، وقد استخدم الباحث طريقة تيوكى لدلالة الفروق بين متوسطات القياسات .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاث (قبل المباراة - بعد

الشوط الأول - بعد المباراة) فى النبض وحدة الأنتباه

المتغيرات	البيان	م	بعد الشوط الاول	بعد المباراة	قيمة تيوكى
النبض	قبل المباراة	٦٧ر١٤	١٩*	٤٩ر٩٩*	١٨ر٤٨
	بعد الشوط الأول	٨٦ر١٤	-	٣٠ر٩٩*	
	بعد المباراة	١٧ر١٣	-	-	
حدة الأنتباه	قبل المباراة	٢٥٩ر٨٧	٤٥ر٨٩*	٦٦ر٤٥*	١٧ر٧٢
	بعد الشوط الأول	٢١٣ر٩٨	-	٢٠ر٥٦*	
	بعد المباراة	١٩٣ر٤٢	-	-	

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات الثلاث على النحو

التالى :-

- فى النبض : أشارت الفروق إلى زيادته بعد المباراة عن قبل المباراة وبعد الشوط الأول وزيادته بعد المباراة عن قبل المباراة .

- فى حدة الأنتباه : أشارت الفروق إلى أنخفاضه بعد المباراة عن قبل المباراة وبعد الشوط الأول ، وأنخفاضه بعد المباراة عن بعد الشوط الأول .

مناقشة نتائج البحث

أشارت النتائج إلى أن حمل الشوط الأول للمباراة يصل باللاعب إلى انخفاض حدة الانتباه لدى اللاعبين ، مقارنة بما وصل إليه اللاعبين بعد الحمل المقنن باختبار هارفارد عليا رغم من زيادة معدل النبض فى الحمل المقنن عنه بالنسبة لحمل الشوط الأول ، كذلك يتضح من الجدول (٤) أن حمل المباراة عقب الشوط الثانى يصل باللاعب الى انخفاض حدة الانتباه ، مقارنة لما وصل اليه اللاعبين بعد الحمل المقنن ، ويرجع الباحث ذلك إلى أن اللاعب فى أثناء المباراة يتعرض لآثار عصبية بالنسبة للأداء والتحرركات الخطئية فى الملعب ، كذلك كبر مسافة الملعب مما يؤدي إلى تشتيت انتباهه أثناء المباراة بينما فى أثناء تعرض اللاعب للحمل المقنن لا يتعرض لمثل هذه المتغيرات التي تؤثر أنتباه اللاعب ، ويتفق هذا مع داسة ديفى ١٩٧٣ ، والتي أشارت إلى أن الحمل البدني مرتفع الشدة يعمل على اعاقه العمليات العقلية ومن ثم فإن هذه النتائج تحقق صحة الفرض الأول .

كما أشارت النتائج الى زيادة معدل النبض بعد الشوط الثانى عن قبل بداية المباراة ، وعقب الشوط الأول ، وزيادته عقب الشوط الأول عن قبل المباراة ، ويتفق هذا مع دراسة حمدى عبد الرحيم ١٩٨٣ ، وترجع هذه الزيادة فى النبض إلى نشاط الجهاز العصبى السمبثاوى ليتمكن من مد العضلات العاملة بالأكسوجين اللازم لعملها أثناء الأداء الحركى وهذا ما يحقق صحة الفرض الثانى .

كذلك أشارت النتائج الى انخفاض حدة الانتباه للاعبين بعد المباراة عن قبل بداية المباراة وعقب الشوط الأول للمباراة ، وانخفاض حدة الانتباه عقب الشوط الأول الثانى عنه عقب الشوط الأول ، وقد يرجع هذا إلى ارتفاع شدة الحمل من فترة لأخرى أى بمعنى أن الحمل البدني المرتفع الشدة يؤدي إلى انخفاض فى حدة الإنتباه ويتفق هذا مع دراسة عويس الجبالى والتي تؤكد أن الحمل البدني المرتفع الشدة يؤدي إلى خفض الرنتباه لدى اللاعب ، وفى هذه النتائج ما يحققه الفرض الثالث .

الإستنتاجات

- ١ - تنخفض حدة الإنتباه عند أداء الأحمال المختلفة الشدة فى فترات القياس الثلاث، قبل المباراة ، وعقب الشوط الأول وعقب الشوط الثانى ويظهر الإنخفاض بوضوح عقب انتهاء المباراة .
- ٢ - يزداد معدل النبض بعد أداء الأحمال البدنية مختلفة الشدة فى مراحل المباراة الثلاث .
- ٣ - حمل المباراة والحمل المقنن يصلان باللاعب إلى نفس مستوى النبض تقريباً .
- ٤ - حدة الأنتباه بعد الحمل المقنن أفضل من بعد المباراة .

التوصيات

- ١ - مراعاة عملية الأحماء للاعب بحيث يتجنب المدرب الإحماء المجهد وبخاصة فى المنافسات مما قد يؤثر على العمليات العقلية بصورة سلبية .
- ٢ - مراعاة تقنين احمال التدريب وفترات الراحة اثناء الموسم حتى لا يصاب الفرد بظاهرة الحمل الزائد والتي تؤثر على العمليات بصورة سلبية وخاصة حتى الإنتباه.
- ٣ - يجب أن يحتوى مضمون التدريب للاعب على الناحية البدنية وعلى ماينمى التفكير العقلى للاعب وخاصة أنتباهه .
- ٤ - الأهتمام بالقياسات الفسيولوجية (النبض) خلال عملية التدريب للوقوف على الحالة الفسيولوجية للاعب مما يساعد فى التوجيه الصحيح لتقنين حمل التدريب .
- ٥ - اجراء المزيد من الدراسات الخاصة على لاعبي كرة القدم والتي تهتم بالعمليات العقلية العليا لما لها من تأثير على اللعب الجماعى للفريق .

المراجع

- ١ - أحمد عكاشة : علم النفس الفسيولوجى ، الطبعة السادسة ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٣ .
- ٢ - أحمد محمد خاطر : القياس فى المجال الرياضى ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٦ على البيك .
- ٣ - حمدى عبد الرحيم : أثر التعب العضلى الناتج عن الحمل البدني مختلف الشدة على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .
- ٤ - صدقى نور الدين : دراسة لظاهرة توزيع الانتباه لبعض الأنشطة الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ .
- ٥ - طه إسماعيل ، محمود أبو المجد ، إبراهيم شعلان : كرة القدم بين النظرية والتطبيق - الإعداد البدنى ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٩ .
- ٦ - عبد الحميد أحمد : دراسة عملية تطوير الإنتباه لدى الملاكمين المتبدئين ١٥ سنة فى ج . م . ع ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ١٩٦٨ .
- ٧ - عويس الجبالى : تركيز الإنتباه لدى متسابقى العاب القوى وتأثره باختلاف شدة الحمل ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ٨ - محسن بسيونى التحريرى ، سامى إبراهيم نصر : دراسة مظاهر الإنتباه لدى لاعبى الخطوط المختلفة لكرة القدم ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، أبريل ١٩٨٤ .
- ٩ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٣ .

١٠ - وليام جيمى : أحاديث المعلمين والمتعلمين فى علم النفس ، ترجمه محمد على العريان ، القاهرة عالم الكتب ، ١٩٦١ .

11 - Davey , C.P : Physical exertion and mentel performance Ergonomics , 1973 16 , 595 -599 .

12 - Gupta , V . P : Sharma , T.R, & Jaspal , S . S . Physical activity and efficiency mental work . perceptual and Motor Skills , 1974 , 38 , 205 - 206 .

13 - Hammerton , M : Violent exercise and a Cognitive task Erogonomics , 1971 , 14 , 265 - 267 .

14 - RMDIK , P.A : Psycologie , Volk and wissen Volkseigemer Verlag, Berlin , 1969 .

15 - Weingarten , G . & Alexcander J . F . Effects of physical exertion on mentel performnce of college males of different phusical diteness Leve perceptmal and Motor Skills , 1970 , 31 , 371 - 378 .

مرفق (١)

اختبار الانتباه (لبوردن أمنيفوف) Bordan Amfonof

وصف الاختبار

الاختبار عبارة عن نموذج مطبوع يحتوى على (٣٠) سطرا من الحروف اللاتينية يشمل كل سطر على (٤٠) حرف ، لذا يشمل الاختبار (١٢٠٠) حرف ، وقد وصفت حروف هذا الإختبار بتسلسل وترتيب مقنن كما روعى فى وضعها أن تكون غير منتظمة التوزيع وغير متساوية أيضا لتفادى احتمالات حفظها .

طريقة أداء الاختبار :

تم تطبيق الاختبار بصورة جماعية وفى مكان هادئ حيث يعطى للمختبر الأذن بالبداة فى شطب كل حرفين BC فى أى جملة تقابله ، وذلك لمدة دقيقة ، حيث يمر المختبر بنظره على نموذج الاختبار فسطرا من أعلى لأسفل من اليسار إلى اليمين .

طريقة التصحيح وأحتساب النتائج لحددة الانتباه .

تم تصحيح الاختبار طبقا لما يلى :

- احصاء العدد الكلى للأحرف التى وصل اليها المختبر خلال دقيقة (الحجم الكلى للجزء المنظور) ويزمز بالرمز (A) .

- إحصاء عدد الأحرف (BC) التى تم شطبها فى الجزء المنظور ويرمز لها (C)

- إحصاء عدد الأحرف المشطوبة خطأ ويرمز لها بالرمز (W) .

- إحصاء عدد الأحرف الساقطة من التشطيب ويرمز لها بالرمز (O) .

- بالتعويض فى المعادلة التالية يستخرج حدة الإنتباه للاعب .

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

مرفق (٢)

اختبار هارفورد " Step Test " أعداد د . بروها

(اختبار الخطوة لقياس التحمل)

يتطلب اجراء هذا الأختبار ما يلي :-

١ - درج (سلم) بأرتفاع مختلف يتراوح بين ٥٠ ، ٣٥ سم وطوله ٤٠ سم وعرضه ٣٥ سم والجدول يوضح الأرتفاع الخاص بالدرج بالنسبة للسنة .

الجنس	السنة	سطح الجسم	أرتفاع السلم	زمن الأختبار
رجال	كبار / بالغين	-	٥٠ سم	٥ دقائق
نساء	كبار / بالغين	-	٤٣ سم	٥ دقائق
ناشئين	١٢ - ١٨	أكبر من ١٨٥ م	٥٠ سم	٤ دقائق
ناشئين	١٢ - ١٨	أقل من ١٨٥ م	٤٥	٤ دقائق
ناشئات	١٢ - ١٨	-	٤٠	٣ دقائق
	٨ - ١٢	-	٣٥	٣ دقائق
أطفال		-	٣٥	٢ دقائق

٢ - ساعة إيقاف واللاعب يكون مرتدى ملابس الرياضة ، أستعدادا لاداء الاختبار .

طريقة أداء الاختبار

قبل اجراء الاختبار يسجل النبض فى وضع الهدؤ من الجلوس وبعد أن يتم أداء الاحماء وخاصة الاطراف السفلى ويستعد اللاعب لصعود السلم وهبوطه ولمدة ٥ دقائق .

يقف اللاعب مواجه السلم وعند الاشارة " ابدأ " عليه بالصعود ويضع أحد قدميه (اليمنى أو اليسرى على السلم ثم يصعد بالقدم الثانية ثم يهبط بالقدم التى صعد بها

السلم ثم يهبط بالقدم الأخرى وضعها جانبا وهكذا باستمرار لمدة ٥ دقائق .
ثم يقاس معدل النبض لمدة دقيقة بالطريقة اليدوية من مفصل رسغ اليد أو بوضع
اليد على الصدر فى منطقة القلب كمؤثر للحمل البدنى .