

"تأثير برنامج تعليمي على بعض مظاهر الإلتباه التي يتطلبها الاداء للاعبى الكاراتية"

أ.د/ كامل عبدالمجيد قنصوة

أ.د/ عبدالحكيم رزق عبدالحكيم

أ.م.د/ أحمد محمد أحمد ابو اليزيد

أ.ياسمين مصطفى سليمان حسين

#### المقدمة ومشكلة البحث:-

تعد البرامج التعليمية إحدى العناصر الرئيسية للعملية التربوية، الواجب تحديثها باستمرار وتطويرها لتساعد في تحقيق جودة التعليم من جهة، ولكي تلبي حاجات المجتمع من جهة أخرى. (٧: ٧٤) (١٧)

لقد عكست البرامج التعليمية، وفي جميع مراحل التعليم، حالة المجتمع، ومدى التقدم العلمي الحاصل على مستوى العصر ومع بدء القرن الواحد والعشرون، اجمع الاختصاصيون في الشأن التربوي، في الجامعات والمدارس على ضرورة أن تلبي البرامج التعليمية التقدم الحاصل في تكنولوجيا المعلومات والاتصال، من هنا كان على التعليم العالي أن يباشر بتطور مناهجه التعليمية وان ينتقل من نقل المعرفة إلى عملية استحداث المعرفة (٧: ٧٤) (١٧)

وتعد البرامج التعليمية جانباً هاماً من جوانب تطور التربية الرياضية عامة والمهارات الحركية خاصة ويوضح البرنامج سير العمل الواجب القيام به لتحقيق الأهداف المقصودة، كما يوفر الأسس الملموسة لإنجاز الأعمال يحدد نواحي النشاط الواجب القيام بها خلال مدة معينة، والبرنامج عبارة عن مجموعة من الأنشطة والممارسات العلمية بقاعة أو حجرة النشاط لمدة زمنية محددة وفقاً لتخطيط وتنظيم هادف محدد ويعود على المتعلم بالتحسن.

(٧٤ : ٨)

تذكر "عفاف عثمان عثمان" (٢٠٠٨م) أن لكل برنامج تعليمي وتربوي أهداف محددة يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته، وذلك حتى تتحقق الفائدة المرجوة من إعداد، وهذه الأهداف يجب أن تترجم إلى سلوك يمكن ملاحظة أنماطه حتى يمكن تحديد ما اكتسبه من نمو وخبرات فالبرنامج يسعى إلى توفير الخبرات التعليمية والتربوية للمتعلم لكي يمارس الأنماط المرغوب فيها من السلوك والتي تتفق مع القيم والاتجاهات المرغوبة فيها. (١١ : ٥٧)

\* أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية المتفرغ ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون تنمية البيئة وخدمة المجتمع سابقاً- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط

\*\* أستاذ ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية، ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب سابقاً كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

\*\*\* أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويج، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

\*\*\*\* باحثة بقسم المناهج وتدرّس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

وعن أهمية مظاهر الإنتباه تبين لنا أن الإنتباه أحد المهارات النفسية الرياضية الهامة فهو الأساس لنجاح عملية التعلم، والتدريب للمنافسة وعدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء الحركي وقد يستخدم مصطلح الإنتباه على نحو مترادف وفي الواقع أن الإنتباه أهم من التركيز والتركيز هو تضيق الإنتباه وتثبيته على المثير أى أنه إنتقائي.

يعد الإنتباه أحد المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء، ولذلك يتم توجيه اللاعبين إلى تركيز الإنتباه خلال المنافسات حيث يمثل فقدان الإنتباه أحد العوامل الرئيسية للأداء الضعيف، والذي يؤثر بطريقة مباشرة فى عدم تحقيق الفوز والإقتراب من الهزيمة. (٥ : ٣٦)

يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) بأن الإنتباه يوجه الوعي نحو المثيرات بحيث تصبح فى متناول الحواس، وعندما يكون لدى الفرد الوعي والمعرفة بتلك المثيرات، فذلك يعنى الإدراك، وكذلك عندما يأخذ الفرد القرار بالإستمرار فى إدراك تلك المثيرات، فعندئذ يتطلب ذلك الإنتباه للأشياء التى يدركها. (٤ : ٢٧١)

ولذلك يرى "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م) أن الإنتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التى توجه وعى الفرد نحو الموضوعات المدركة. (١٢ : ٢٧٤)

وعن أهمية رياضة الكاراتيه نجد أنها تحتل مركزاً متقدماً بين رياضات المنازل التى يتم التنافس فيها عالمياً وقارياً، فقد تطورت تطوراً كبيراً من النواحي الفنية والخطية والقانونية، ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطوراً مناسباً فى مستوى إعداد وتدريب لاعبي تلك الرياضة حتى يمكننا الوصول إلى المستويات العالمية.

ويذكر "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠٠٥م) أن رياضة الكاراتيه تشمل على نوعين رئيسيين من المسابقات ولكل مسابقة خصائصاً فإحداها توجه إلى القتال الوهمي (Kata - كاتا) والأخرى توجه إلى القتال الفعلي (Kumite كوميتيه)، وتعتبر مسابقة الكوميتيه من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر القائم على أساس البحث العلمي فى الجوانب (البدنية، المهارية، النفسية، الخطية)، حيث تتعدد وتتنوع طرق أداء المهارات التى يؤدي اللاعب فى مختلف المواقف التنافسية والتى تختلف فى محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتى تؤدي باليد أو القدم أو باليد والقدم والتى تكون فى مجموعها الهيكل البنائي للمهارات الهجومية والدفاعية.

يرى "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠٠٥م) أن الأساسيات تعتبر من مكونات الهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه تتمثل فى أوضاع الاتزان بأنواعها المختلفة وطبيعتها المتعددة، تحركات القدمين فى إتجاهات متباينة، وأساليب الأداء المهاري الدفاعية وأساليب الأداء المهاري الهجومية، وبذلك نجد أن الهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه بمسابقاتها المتعددة يركز على أربعة جوانب أساسية يتمثل من خلالها محتوى فلسفة رياضة الكاراتيه وهى الدفاع عن النفس وليس الإعتداء على الآخرين. (٢ : ٢٧، ٤٥، ١٢٥)

يذكر "محمد مرسال، هشام حجازى" (٢٠٠٦م) أن لفظ كلمة كوميته هو الاسم الذى يمكن أن نطلقه على العديد من المواقف فى تدريب الكاراتيه والتي يؤدى فيها اللاعب المهارات الدفاعية والهجومية التي تم تعلمها من قبل وأيضاً هو التطبيق الفعلي لتلك المهارات الدفاعية والهجومية فى وجود خصم أو منافس حقيقي واقعي. (١٤ : ٢٣)

من خلال ممارسة الباحثة للعبة الكاراتيه كلاعبه ثم حكماً ثم مدربة لأحد الأندية بمحافظة سوهاج ومشاركتها فى البطولات المحلية والبطولات الجمهورية لاحظت أن هناك إخفاق لناشئ الكاراتيه فى البطولات مما يسبب حدوث إصابات ينعكس ذلك على اللاعب بالهزيمة لتلاقي الإنذارات أثناء المباراة. وقد لاحظت أيضاً الباحثة من خلال آخر (١٥) ثانية من زمن المباراة تكثر فيها الأخطاء المهارية ويقل ويخفص فيها مستوى اللاعب نتيجة لتعرضهم بالارهاق البدني والضغط النفسي وعدم القدرة على أداء المهارات الخاصة لتوافق جيد مما يؤدى إلى تشتت إنتباه اللاعب وخسارته للمباراة، ومن خلال المقابلات الشخصية وإستمارات الإستبيان التي عرضتها الباحثة على قداما المدربين والحكام فى مجال الكاراتيه تبين لها أن زيادة أخفاق لاعبي الكاراتيه للحصول على نقاط يزيد فى آخر (١٥) ثانية نظراً لتعرض اللاعبين لضغط الوقت والجمهور والخوف من الخسارة وتلاقي الإنذارات من قبل الحكام. لذا يسعى الباحثون لتصميم برنامج تعليمي علي بعض مظاهر الإنتباه التي يتطلبها الاداء للاعبى الكاراتيه.

#### أهمية البحث والحاجة إليه:-

تتضح أهمية البحث والحاجة إليه فى النقاط التالية

١- قد يكون هذا البحث له دور فى إثارة الوعي حول أهمية هذا النوع من البحوث فى تقديم إضافة علمية جديدة وفى تحسين بعض مظاهر الإنتباه للمهارات فى رياضة الكاراتيه (الكوميته).

٢- قد يساهم هذا البحث فى تحديد مظاهر الإنتباه للمهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه فى مسابقة الكوميته Kumite.

#### هدف البحث:-

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي من خلال التعرف على:-

١- تأثير البرنامج على بعض مظاهر الإنتباه التي يطلبها الاداء للاعبى الكوميته.

#### فروض البحث:-

فى ضوء هدف البحث يضع الباحثون الفروض التالية:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة في مستوى بعض (مظاهر الإنتباه) لدى لاعبي الكوميتيه لصالح القياسات البعديّة.

**المصطلحات المستخدمة في البحث:-**

### **١- البرنامج التعليمي: Education Program**

هو مجموعة من الوحدات المتدرجة لتحقيق أهداف معينة بحيث تمهد كل وحدة للوحدة التي تليها. (٧ : ٩)

### **٣- مظاهر الإنتباه: Aspects of attention**

هي متطلبات الإنتباه المرتبطة بنوع النشاط الرياضي الممارس، وتتكون من المظاهر التالية "حجم الإنتباه - حدة الإنتباه - تركيز الإنتباه- إنتقاء الإنتباه- ثبات الإنتباه- توزيع الإنتباه- تحويل الإنتباه- تشتت الإنتباه". (١٣ : ٣١)

### **٤- الكاراتية: Karate**

لغويًا "اليد الفارغة" أي قتال بدون سلاح أو هو نظام قتال يستعمل الأيدي والأقدام والركب والمرفق كأسلحة وهو أيضاً سلاح اليد المجردة من كل سلاح. (١٦)  
كلمة كاراتيه هي كلمة يابانية تعني (القبضة الخالية) بما يعني إلا يحمل من يمارس هذا الفن القتالي أية نية لإيذاء الآخرين، ويعتمد الكاراتيه على إستخدام القدم والقبضة والركبة والمرفق كأسلحة طبيعيّة في عملية الهجوم والدفاع عن النفس بوجه عام. (٦ : ٨)

### **٥- الكوميتيه: Kumite**

هو مناظرة بين لاعبين متساويين في نفس الدرجة والوزن، وتكون من جولة واحدة يحاول فيها كل لاعب تنفيذ خطته الهجومية أو الدفاعية على المناطق المصرح فيها بالهجوم للحصول على أكبر عدد من النقاط في حدود زمن المباراة. (٢ : ٢٨)  
الدراسات السابقة:

١- دراسة "احمد مصطفى عبودي إبراهيم" (٢٠١٩م) (٣)، بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي الكاراتيه"، يهدف البحث تحسين دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي الكاراتيه وذلك من خلال: تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات البصرية. التعرف على تأثير التدريبات البصرية على المتغيرات البصرية لناشئي رياضة كاراتيه. التعرف على تأثير التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة الكاراتيه (كوميتية) وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما

تجريبية والأخرى ضابطة مع اجراء القياس القبلى والبعدى لكلا المجموعتين، وشملت عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددها (٣٦) لاعب وتمت تقسيمهم كالاتي: المجموعة التجريبية وبلغ قوامها (١٠) لاعبين ويطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البصرية، ومن أهم النتائج ان البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البصرية ادى الى تحسين مستوى اداء بعض المتغيرات المهارية والهجومية فى رياضة الكاراتيه ان البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البصرية ادى الى تنميه المتغيرات البصرية.

٢- دراسة " محمد انور عثمان محمد " (٢٠١٩م) (١٢)، بعنوان "تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة اثره على بعض مظاهر الانتباه والاداء الفنى للمهارات الاساسية فى رياضة تنس الطاولة"، يهدف البحث إلى تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة أثره على بعض مظاهر الانتباه و الأداء الفنى للمهارات الأساسية فى رياضة تنس الطاولة، من خلال تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية وبعض مظاهر الانتباه فى تنس الطاولة، ومعرفة العلاقة الارتباطية بين القدرات التوافقية و(بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفنى للمهارات الأساسية). استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة أساسية (١٠) طلاب و (١٠) طلاب عينة استطلاعية، تضمنت أدوات جمع البيانات استطلاعات رأى الخبراء حول الاختبارات المهارية واختبارات القدرات التوافقية و المقابلات الشخصية، ومن أهم النتائج أن أهم القدرات التوافقية للمهارات الأساسية فى رياضة تنس الطاولة مناسبة لطبيعة الفئة العمرية (١٣-١٥) سنة هى (القدرة على الاستجابة الحركية السريعة- القدرة على الربط الحركى - القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة - القدرة على تقدير الوضع - القدرة على بذل الجهد المناسب) أهم مظاهر الانتباه للمهارت الأساسية فى تنس الطاولة المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية من (١٣-١٥) سنة هى : (تركيز الانتباه - تحويل الانتباه - توزيع الانتباه ) البرنامج التعليمى المقترح لتنمية للقدرات التوافقية الخاصة برياضة تنس الطاولة يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى كل من القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه والأداء الفنى للمهارات الأساسية فى رياضة تنس الطاولة قيد البحث.

**خطة وإجراءات البحث**

**أولاً: منهج البحث:**

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بتطبيق القياسات القبلية والبعديّة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث على ناشئين الكاراتية بمحافظة سوهاج من لاعبي الكوميتيه (١٤٥) لاعباً.

ثالثاً: عينة البحث:

تم إختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية من ناشئ الكوميتيه بمحافظة سوهاج من سن (١٠) سنوات إلى تحت (١٤) سنة، والحاصلين على الحزام البنى، حيث تبلغ عدد العينة (٤٠) لاعباً، أما العينة الإستطلاعية بلغت (٢٠) لاعباً.

إعتدالية العينة

قام الباحثون بإجراء القياسات الخاصة بحساب إعتدالية العينة من خلال (المتوسط الحسابي- الإنحراف المعياري- معامل الإلتواء- التفلطح) لأفراد العينة وذلك فى المتغيرات التى قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي وهى:

١- العمر الزمني.

٢- الطول.

٣- الوزن.

٤- الإختبارات البدنية والمهارية.

٥- الإختبارات القدرات التوافقية.

٦- إختبارات مظاهر الإنتباه.

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفلطح في مظاهر الإنتباه قيد

البحث (ن = ٤٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفلطح	الدالة
١	إختبار تركيز الإنتباه	درجة	٣.٦٥	١.٠٣	-٠.١٣	-١.٠٩	غير دال
٢	إختبار توزيع الإنتباه	درجة	٣.٦٠	٠.٩٨	-٠.١٢	-٠.٩٣	غير دال
٣	إختبار حدة (شدة) الإنتباه	درجة	٣.٤٥	٠.٩٢	٠.٣٤	٠.٢٧	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠.٧٤      ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ١.٤٦

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتهواء تراوحت ما بين (-٠.١٣: ٠.٣٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما

بين(-١.٠٠٩ : ٠.٢٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في مظاهر الإنتباه قيد البحث.

أدوات جمع البيانات:-

١- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مظاهر الإنتباه الأكثر إرتباطاً بالكوميتيه ولعيته البحث.

٢- اختبارات مظاهر الإنتباه.

-إستمارات مظاهر الإنتباه:

### جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء للتعرف على أبعاد ومظاهر الإنتباه لدى ناشئ الكوميتيه

من (١٠) سنوات إلى تحت (١٤) سنة (ن = ١٠)

م	أبعاد	موافق	غير موافق	النسبة المئوية
١	تركيز الإنتباه	١٠	-	١٠٠%
٢	توزيع الإنتباه	٩	١	٩٠%
٣	حجم الإنتباه	٦	٤	٦٠%
٤	إنتقاء الإنتباه	٦	٤	٦٠%
٥	ثبات الإنتباه	٤	٦	٤٠%
٦	حدة (شدة الإنتباه)	٨	٢	٨٠%
٧	تحويل الإنتباه	٥	٥	٥٠%
٨	تشدد الإنتباه	٦	٤	٦٠%

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء بتحديد أنسب المهارات

الأكثر شيوعاً في القتال الفعلي (الكوميتيه) تتراوح النسبة من (٤٠% - ١٠٠%) وقد

ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% فأكثر، وبهذا تم تحديد ثلاثة أبعاد وهم:

- تركيز الإنتباه.
- توزيع الإنتباه.
- حدة (شدة الإنتباه).

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى في مظاهر الإنتباه قيد البحث قيد البحث (ن=١٠)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المتغيرات
		الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٢.٧٠	٠.٣٢	٢.٥٩	١.٢٠	٤.٤٥	إختبار تركيز الإنتباه
دال	٤.٦٩	٠.٥٥	٢.٤٠	٠.٨٩	٤.٦٠	إختبار توزيع الإنتباه
دال	٢.٧٨	٠.٥٥	٢.٦٠	١.٣٤	٤.٤٠	إختبار حدة (شدة) الإنتباه

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣١

يتضح من نتائج جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى في مظاهر الإنتباه قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٧٠ : ٤.٦٩)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجلها.

### جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مظاهر الإنتباه قيد البحث قيد البحث (ن=٢٠)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات
		الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٩٥	٠.٨٨	٣.٦٠	١.٠٤	٣.٦٥	إختبار تركيز الإنتباه
دال	٠.٩٧	١.٠٠	٣.٥٠	٠.٩٩	٣.٦٠	إختبار توزيع الإنتباه
دال	٠.٩٤	٠.٨٩	٣.٥٥	٠.٩٩	٣.٦٠	إختبار حدة (شدة) الإنتباه

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤

يتضح من الجدول السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مظاهر الإنتباه قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٩٤ : ٠.٩٧) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).



## المعالجات الإحصائية المستخدمة: -

سوف يستخدم الباحثون الأسلوب الإحصائي المناسب مبدئياً يقترح الآتي:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- معامل الارتباط.
- ٣- الانحراف المعياري.
- ٤- اختبار (Test- R- Test).
- ٥- النسبة المئوية.

## عرض وتفسير ومناقشة النتائج

### عرض النتائج:

تحقيق لأهداف البحث ووصولاً للتحقق من فروضه وفي حدود ما توصل إليها الباحثون من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحثون عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها وفقاً ورود فروض البحث كالتالي:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى بعض (مظاهر الإنتباه) لدى لاعبي الكوميتيه لصالح القياسات البعديّة.

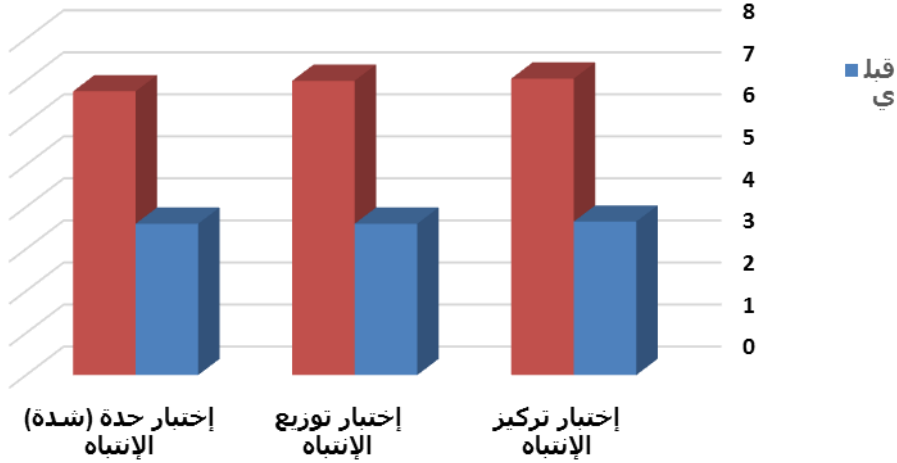
### جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مظاهر الإنتباه للمجموعة التجريبية قيد البحث (ن=٤٠)

قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢٣.١٧	٩٣.١٥	١.٢٢	٧.٠٥	١.٠٣	٣.٦٥	إختبار تركيز الإنتباه
٢٨.٨٩	٩٤.٤٤	١.٤٣	٧.٠٠	٠.٩٨	٣.٦٠	إختبار توزيع الإنتباه
٢٠.٤٣	٨٧.٥٠	١.٥٠	٦.٧٥	٠.٩٨	٣.٦٠	إختبار حدة (شدة) الإنتباه

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05$  = ٢.٠٤

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مظاهر الإنتباه قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢٠.٤٣ : ٢٨.٨٩)، وبنسب تحسن تراوحت ما بين (٨٧.٥٠% : ٩٤.٤٤%).



شكل (١)

### دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي

#### في مظاهر الإنتباه للمجموعة التجريبية قيد البحث

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة (٢٣.١٧%) وعند استخدام مستوى إختبار (تركيز الإنتباه) وجد أن هناك نسبة تحسن بلغت (٩٣.١٥%) وهي أكبر من قيمة "ت" المحسوبة وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مظاهر الإنتباه لصالح متوسط القياس البعدي.

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة (٢٨.٨٩%) وعند استخدام مستوى إختبار (توزيع الإنتباه) وجد أن هناك نسبة تحسن بلغت (٩٤.٤٤%) وهي أكبر من قيمة "ت" المحسوبة وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مظاهر الإنتباه لصالح متوسط القياس البعدي.

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة (٢٠.٤٣%) وعند استخدام مستوى إختبار (حدة (شدة) الإنتباه) وجد أن هناك نسبة تحسن بلغت (٨٧.٥٠%) وهي أكبر من قيمة "ت" المحسوبة وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مظاهر الإنتباه لصالح متوسط القياس البعدي.

تتفق دراسة "Darius, Gierzuk" (٢٠١١م) (١٥) مع الدراسة الحالية حيث أن استخدام برنامج تدريب الرؤية البصرية له فاعلية في تحسين مظاهر الإنتباه المختلفة وتحسين بعض المهارات الهجومية بكرة القدم وأن التدريب البصري له أهمية كبيرة في تحقيق متطلبات الأداء الفني الهجومي الجيد

وتختلف الدراسة الحالية مع دراسة "Darius, Gierzuk" (٢٠١١م) (١٥) فى أن هذه الدراسة إستخدمت مظاهر الإنتباه فى المهارات الهجومية بكرة القدم أما الدراسة الحالية إستخدمت مظاهر الإنتباه فى بعض مهارات الكاراتيه.

يعزي الباحثون إن إستخدام مظاهر الإنتباه إختبار (تركيز الإنتباه- توزيع الإنتباه- حدة (شدة) الإنتباه) أدي إلى رفع مستوي التحسن لهذه الإختبارات حيث توجد علاقة إرتباطية بين تحسن مظاهر الإنتباه مما أدي إلى تحسين مستوى مظاهر الإنتباه لناشئ الكوميتيه برياضة الكاراتيه.

وبذلك يتحقق صحه الفرض الثاني القائل " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى بعض (مظاهر الإنتباه) لدى لاعبي الكوميتيه لصالح القياسات البعدي "

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً: الإستنتاجات:

فى حدود طبيعية ومجال البحث والهدف منه وفى ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى مظاهر الإنتباه قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢٠.٤٣ : ٢٨.٨٩)، وبنسب تحسن تراوحت ما بين (٨٧.٥٠% : ٩٤.٤٤%).

التوصيات:

فى حدود أهداف البحث والمجتمع الذى تمثله العينة المختارة وفى ضوء ما قام به الباحثون من دراسة وما توصل إليه من إستنتاجات يتقدم الباحثون بالتوصيات الآتية:

- ضرورة تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على مراحل سنوية مختلفة فى رياضة الكاراتيه.  
- أهمية أن يتعلم المدرب كيف يساعد اللاعبين على وضع أهدافاً لنفسه مدروسة، مع تنمية الثقة بالنفس والإنجاز والتفوق.

- إستخدام مظاهر الإنتباه (المقترح) تأثيراً إيجابياً فى مواقف اللعب الدفاعية والهجومية

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد أنور الشرقاوي: العمليات المعرفية وتناول المعلومات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٠م
- ٢- أحمد محمود إبراهيم: موسوعة محددات التدريب الرياضى النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م
- ٣- احمد مصطفى عبودي: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة اداء بعض المهارات الهجومية لناشئى الكاراتيه، اطروحة ماجستير، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠١٩م
- ٤- اسامة كامل راتب: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة المدرسية، دار الفكر، القاهرة، ٢٠٠٣م
- ٥- اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م
- ٦- زيد منير عبوي: الاستراتيجية الحديثة في ادارة التخطيط والتطوير، دار المعنر للنشر والتوزيع، ٢٠١٧م
- ٧- عبدالباسط جميل الأشقر: نظريات وتطبيقات، مجلة علمية محكمة متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضية، عدد (٤٣)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١م
- ٨- عبدالحميد شرف أحمد: "التربية الرياضية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م
- ٩- عبدالحميد شرف أحمد: الملائمة، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م
- ١٠- عصام عبدالخالق: التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م
- ١١- عفاف عثمان عثمان: الإتجاهات الحديثة فى التربية الحركية، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠٠٨م
- ١٢- محمد انور عثمان: تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة اثره على بعض مظاهر الانتباه والاداء الفنى للمهارات الاساسية في رياضة تنس الطاولة، اطروحة ماجستير، جامعة الاسكندرية.كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠١٩م

١٣- محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة،  
٢٠٠١م

١٤- محمد مرسل حمد: المبادئ الأساسية فى الكاراتية، دار الأصدقاء للطباعة والنشر،  
المنصورة، الجزء الثاني، ٢٠٠٦م

15- **Darius, Gierzuk:** Level of selected indicators of co-ordination motor abilities in Greco-roman and free style wrestling, Jose pilsudski University, 2011

16- **Yoshiaki Taki, Erikp, Blacker:** comparsian of high & Low Scoring Rochevaults, the global view and around tomastery of the vault, journal of applied biomechaics, 2003

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

17- <http://www.uqu.edu.sa/majalat/humanities/vol41>

مرفق رقم (١)  
قائمة بأسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء فى مجال رياضة الكاراتية

م	الاسم	الدرجة العلمية
١-	أ.د/أمل فاروق على سالم	أستاذ تدريب الكاراتيه ورئيس قسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
٢-	أ.د/ بسمات محمد على	أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.
٣-	سامح الشبراوي طنطاوي	عضو مجلس ادارة الاتحاد المصري للكاراتيه ووكيل كلية التربية الرياضية للشئون الدراسات العليا بجامعة بورسعيد
٤-	أ.د/ صفاء صالح حسن	أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم الرياضات المائية والمنازلات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.
٥-	أ.م.د/ طه احمد محمد على بدوى	استاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.
٦-	أ.م.د/ عصام محمد صقر	أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق. وحكم دولي وعضو اللجنة العليا للحكام بالاتحاد المصري للكاراتيه (اسود دان ٥)
٧-	أ.د/ عماد عبد الفتاح السرسى	أستاذ تدريب الكاراتيه ووكيل الدراسات العليا والبحوث، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٨-	محمد سعيد ابوالنور	استاذ تدريب الكاراتيه بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق
٩-	محمد مصطفى جاد بكر	أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد.
١٠-	محمود ربيع امين محمود	أستاذ مساعد تدريب الكاراتيه بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة الفيوم.

أسماء السادة الخبراء فى مجال المناهج وتدريس التربية الرياضية

الدرجة العلمية	الاسم	م
استاذ المناهج وتدریس التربية الرياضية بقسم المناهج- كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلون	أ.د/ احمد عبدالعزيز محمد	-١
أستاذ المناهج وتدریس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط	أ.د/ بهاء سيد محمود	-٢
أستاذ ورئيس قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.	أ.د/ عاصم صابر راشد	-٣
أستاذ تدریس كرة اليد ووكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.	أ.د/كمال سليمان حسن	-٤
أستاذ المناهج وتدریس التربية الرياضية المتفرغ- وعميد كلية التربية الرياضية الأسبق- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط	أ.د/ محمود عبد الحليم عبد الكريم	-٥
أستاذ بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.	أ.د/ مصطفى عبدالوهاب احمد	-٦
أستاذ المناهج وتدریس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة	أ.د/ منير مصطفى عابدين	-٧



أسماء السادة الخبراء فى قسم العلوم التربوية والنفسية

الدرجة العلمية	الاسم	م
أستاذ علم النفس الرياضي المتفرغ بكلية التربية الرياضية- جامعة حلوان.	أ.د/ أحمد عبدالمعز السنتريسي	-١
استاذ مساعد ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية- جامعة الوادي الجديد.	أ.م.د/ أحمد عبده حسن عبدالوارث	-٢
أستاذ علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان.	أ.د/ رشا محمد أشرف شرف	-٣
أستاذ بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط	أ.م.د/ شيماء على لولى	-٤
أستاذ ورئيس قسم علم الاجتماع - كلية الآداب - جامعة سوهاج.	أ.د/ صابر محمد عبد ربه	-٥
أستاذ علم النفس- كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان.	أ.د/ صفاء جابر شاهين	-٦
أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ بكلية التربية - جامعة أسيوط.	أ.د/ صلاح الدين حسين الشريف	-٧
أستاذ ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية- ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب سابقا كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط.	أ.د/ عبدالحكيم رزق عبدالحكيم	-٨
أستاذ أصول التربية الرياضية ورئيس قسم العلوم التربية النفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية بالوادي الجديد سابقاً - جامعة أسيوط.	أ.د/ عبد الله فرغلي على أحمد	-٩
أستاذ مساعد ورئيس قسم علم النفس بكلية التربية- جامعة الوادي الجديد.	أ.م.د/ نجوى أحمد عبدالله	-١٠

\* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً.

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول المهارات الاكثر شيوعا في  
رياضة الكاراتية ( الكومتية )



كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

إستطلاع رأى السادة الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبه وبعد ،،،

تقوم الباحثة/ ياسمين مصطفى سليمان المقيدة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه: " تأثير برنامج تعليمى باستخدام التمرينات التوافقية على بعض مظاهر الإنتباه ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكاراتية " ونظراً لما تتمتعون به من خبرة فى هذا المجال لذا ترجوا الباحثة من سيادتكم آبداء رأيكم فى المهارات الأكثر شيوعاً فى مباريات الكوميتيه لدى ناشئى الكوميتيه من (١٠) سنوات إلى تحت (١٤) سنة.

والباحثة إذاً تشكر لسيادتكم صادق تعاونكم ،،،

وتفضلوا بقبول عظيم الشكر والتقدير،،،

البيانات الشخصية للخبير:

- ١- الاسم: .....
- ٢- الوظيفة: .....
- ٣- الدرجة العلمية: .....
- ٤- سنوات الخبرة: .....

الباحثة

ياسمين مصطفى سليمان

باحثة بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء المهارات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الكوميتيه من (١٠)  
سنوات إلى تحت (١٤) سنة

م	المهارات	موافق	غير موافق
١	أوى- زوكى	جزامى - زوكى	
		كياجي زوكى	
٢	أوراكن- زوكى	جزامى- زوكى	
		أوراكن	
٣	ماي-جبرى	جزامى - جبرى	
		ماى - جبرى	
٤	مواشى - جبرى	جزامى - مواشى	
		مواشى - جبرى	
٥	أورامواشى	جزامى - مواشى	
		أورا- مواشى	
٦	يوكو- جبرى	جزامى - يوكو	
		يوكو - جبرى	

ما هى الجمل المركبة الأكثر شيوعاً:  
أشبراي:

.....  
.....  
.....

أسقاطات:

.....  
.....  
.....  
.....

مرفق (٣)

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مظاهر الإلتباه  
لدى لاعبي الكومتيه.



كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

إستطلاع رأى السادة الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة/ ياسمين مصطفى سليمان المقيدة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه: " تأثير برنامج تعليمى باستخدام التمرينات التوافقية على بعض مظاهر الإنتباه ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكاراتية " نظراً لما تتمتعون به من خبرة فى هذا المجال تسعى الباحثة تقييم مستوي الأداء المهاري لدي لاعبي الكوميتيه من سن ( ١٠ سنوات إلى تحت ١٤ سنة).

والباحثة إذاً تشكر لسيادتكم صادق تعاونكم ،،،

وتفضلوا بقبول عظيم الشكر والتقدير،،،

البيانات الشخصية للخبير:

- ١- الاسم: .....
- ٢- الوظيفة: .....
- ٣- الدرجة العلمية: .....
- ٤- سنوات الخبرة: .....

الباحثة

ياسمين مصطفى سليمان

باحثة بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية -جامعة اسيوط

استمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء للتعرف على أبعاد ومظاهر الإنتباه لدى ناشئ الكوميتيه من (١٠) سنوات إلى تحت (١٤) سنة

م	المهارات	
	موافق	غير موافق
١		حجم الإنتباه
٢		حدة الإنتباه
٣		تركيز الإنتباه
٤		إنتقاء الإنتباه
٥		ثبات الإنتباه
٦		توزيع الإنتباه
٧		تحويل الإنتباه
٨		شدة الإنتباه

إضافة ما ترونه مناسباً:

.....  
 .....  
 .....

مرفق (٤)

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أنسب  
اختبارات مظاهر الانتباه



استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد انسب اختبارات مظاهر الانتباه

## Grid Concentration Test

## اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

### Description of test

### وصف الاختبار

اختبار شبكة التركيز **Grid Concentration Test** يستخدم لقياس قدرة اللاعب علي تركيز انتباهه وخاصة قبل الاشتراك مباشرة في المنافسة الرياضية مرفق رقم (٨)، وخاصة تلك المنافسات التي تتطلب بالدرجة الأولى تركيز الانتباه منذ اللحظة الأولى كرياضات الغطس والرماية والملاكمة وغيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى ، نظرا لأن تميز اللاعب بالقلق أو الاضطراب أو تشتت الفكر يؤدي إلي انخفاض درجة تركيز الانتباه للاعب وبالتالي عدم قدرته علي الأداء بصورة جيدة .

ولذا فإن اختبار شبكة التركيز يمكن أن يساعد في حسن اختيار اللاعبين الذين يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة أفضل .

ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب أن يضع شرطة (/) علي أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده الباحث ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم ٦٥ مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية .

فمثلا عند تحديد رقم البدء بالرقم ١٧ فينبغي علي اللاعب أن يقوم بوضع شرطة (/) علي الرقم ١٨ ثم الرقم ١٩ ثم الرقم ٢٠ وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة (/) علي الرقم ١٩ أولا ثم الرقم ١٨ ثانيا .

ومما لا شك فيه أن الملامك الذي يسجل عددا أكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أفضل .

ويمكن استخدام هذا الاختبار عدة مرات مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد في كل مرة تالية كما يمكن تغيير أرقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان أرقامها حتى لا يتعود اللاعبون علي حفظ وتذكر مكان الأرقام .



## ١- اختبار (بوردين-أنفيموف) لقياس حدة الانتباه .

### وصف الاختبار Description of test

الاختبار عبارة عن نموذج مطبوع علي ورق أبيض ويشتمل علي عدد (٣١) سطرا من الأعداد كل سطر يشتمل علي عدد (٤٠) رقما وبذلك يكون مجموع ما يحتويه النموذج من الأرقام (١٢٤٠) رقما.

وقد تم توزيع أرقام السطر الواحد في شكل مجموعات، تتكون كل مجموعة من (٣-٥) أرقام وقد وضعت هذه الأرقام بترتيب وتسلسل مقنن وروعي في وضعها أن تكون غير منتظمة التوزيع، وغير متساوية حتى يمكن تفادي احتمال حفظها .

### تعليمات وطريقة تطبيق اختبار حدة الانتباه :

- يؤدي الاختبار في مكان يتوفر فيه عوامل الهدوء التام .
- يوضع أمام المختبر قلمان من الرصاص (أحدهما احتياطي) ونموذج من الاختبار.
- بعد شرح تعليمات الاختبار وطريقة الأداء ، يقوم اللاعب بكتابة البيانات علي الوجه الخلفي لنموذج الاختبار، حيث يظل النموذج مقلوبا حتى الإذن بالبداة ، عند سماع النداء (استعد) يمسك اللاعب نموذج الاختبار من أسفل بإحدى يديه ، ويمسك القلم الرصاص باليد الأخرى.
- عندما يصدر الباحث الأمر بالبداة يقوم في نفس اللحظة ومع النداء بتشغيل ساعة الإيقاف التي معه.
- في نفس الوقت وعند سماع الأمر (ابداً) يقوم بقلب نموذج الاختبار ، ويبدأ فوراً في البحث والشطب علي رقم (٢٤) بوضع خط مائل عليه .
- يقوم المتعلم بالمرور بنظره بدقة وانتباه وبسرعة علي نموذج الاختبار سطرا سطرا ، ومن أعلي إلي أسفل، ومن اليمين إلي اليسار .
- يحاول المختبر بقدر الإمكان شطب أكبر عدد من الرقم المطلوب شطبه (٢٤) في أسرع ما يمكن ، وبأقل عدد من الأخطاء مراعيًا عدم ترك أو إغفال أي جزء من الرقم المطلوب شطبه (٢٤) أو شطب أي رقم غير مطلوب شطبه .
- بعد انتهاء الزمن المحدد للاختبار يقوم الباحث بإصدار الأمر (قف) في نفس الوقت مع إيقاف الساعة .

- عند سماع المختبر الأمر (قف) يتوقف عن العمل فوراً ، ويقوم بوضع خط رأسي (١) بعد آخر رقم وصل إليه ، ثم يقوم بتسليم النموذج للباحث .
- زمن الاختبار دقيقة واحدة .

**طريقة التصحيح لاستخراج مستوي حدة الانتباه :**

- إحصاء العدد الكلي التي وصل إليها المختبر خلال الدقيقة المحددة للاختبار (أي الحجم الكلي للجزء المنظور) ويرمز له بالرمز (A) .
- إحصاء عدد الرقم (٢٤) الذي قام المختبر بشطبه في هذا الجزء المنظور حيث يرمز له بالرمز (C) .
- إحصاء عدد الأرقام التي قام المختبر بشطبها عن طريق الخطأ في الجزء المنظور ويرمز له بالرمز (W) .
- إحصاء عدد الأرقام التي نسيت ، والتي لم يشطبها المختبر (أي التي سقطت من معدل الشطب في الجزء المنظور ويرمز له بالرمز (O) .
- يتم استخراج مستوي حدة الانتباه عن طريق المعادلة التالية :

عدد الأرقام المشطوبة - عدد الأرقام المشطوبة خطأ

= حدة الانتباه

$$W - C$$

$$= \text{حدة الانتباه (U)}$$

▲ ▼

نموذج اختبار حدة الانتباه

– السن:

– الاسم:

– النادي:

– نوع الرياضة التي تمارسها:

– سنوات ممارسة اللعبة:

BCXH KXCB NAE KCBHX BHCX BCXK EAN KBCHX KCXB  
BXCH XBCHK NEA BCXK BXCH NAE KCXB BXCK BXHC  
BCXH KHCBX EAN BCXN KCXB KHBCX BCXK BXCH EAN  
BHCX BXCH BXCHK KCXB BCXK NEA BXCH KBCHX BXCN  
BCXB BCXH BXCK BCXH BCXH KHBCX BCXH BHCX BXCH  
KCBHX KCXB EAN BCXK EAN KBCHX BXCH KCXB NAE  
BCXH XBCHK EAN BCXK NAE KHCBX NEA BCXK KHBCX  
KCXB BXCK NAE KCBHX EAN BCXH XBCHK KCXB BXCH  
KXCB KHBCX NAE BCXH EAN BXCH KHBCX BXCK EAN  
BCXK NEA KCBHX EAN KHBCX XBCHK KBCHX EAN BCXB  
KHCBX NAE KCXB NAE KBCHX BXCH EAN KBCHX KCBHX  
EAN KXCB EAN KCBHX BXCH KCXB NAE BCXB BCXK BXCH  
KBCHX KHCBX BXHC NAE XBCHK BCXK BXCK BXCH NAE  
BCXH KCBX EAN BHCX BXCH BCXB KHBCX NAE BCXK  
KCXB XBCHK BXCH BXCK KCBX EAN BCXK BCXH KCXB  
BCXH KHCBX BXCH BCXK HCXK KHBCX BCXH BXCH BMCX  
KCBHX EAN KCXB EAN BCXH XBCHK BCXK KCXB NAE  
BXCH KHCBX EAN BCXK KBCHX NAE NAE KHBCX BCXK  
KCXB NAE BCXH KCBHX BXCH EAN XBCHK KHCBX KCXB  
BXCH KXCB BXCK KHCBX BXHC ENA BCXH NAE BCXK EAN  
KCBHX KBCHX EAN BCXH NAE XBCHK KHCBX EAN BXCH  
KBCHX KCXB ENA KHCBX EAN NAE KBCHX NAE KCBHX  
KCXB BXCH KBCHX EAN BCXK BHCX KCBHX NAE KCXB  
BCXH KHCBX BCXH BXHC BXCK KCXB NAE BXCH BCXK  
NEA XBCHK EAN BXCH BCXK KHBCX KCXB BCXH EAN  
XBCHK BXCH BHCX BCXK BXCK BCXH KCXB BXCH KHCBX  
BCXH NAE BCXK KCXB ENA BCXK EAN KCXB KCBHX BXCH  
BHCX BCXK KHBCX BCXH KHCBX NAE BCXK EAN XBCHK  
BCXH NAE KCXB BXHC KBCHX XBCHK BCXH EAN KCBHX  
NEA BXCH KCXB KHCBX BCXK NAE BXCK KHBCX BXHC  
ENA BCXH NAE KHCBX KXCB BXCH KCXB BCXH EAN

**KBCHX XBCHK KHBCX EAN KCBHX NAE BCKX EAN NAE  
KCBHX KBCHX EAN BXCH KBCHX NAE KCXB ENA KHCBX  
KBCHX BXCH BCXK BCXH NAE KCXB BXCH KCBHX EAN  
KXCB**

٣- اختبار توزيع الانتباه:

تعليمات وطريقة تطبيق اختبار (توزيع الانتباه) :

نفس الطريقة المستخدمة في اختبار الحدة مع زيادة الأتي :

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم الباحث بتشغيل ساعة الإيقاف وفي نفس الوقت يبحث المالك عن كل من الرقمين (٢٤)، (٨٥) في وقت واحد بنفس الأسلوب السابق بحيث يضع خطا مائلا من أعلي يمينا وإلي أسفل يسار علي الرقم (٢٤) وخط أسفل علي الرقم (٨٥) وبذلك يكون انتباه اللاعب موزعا علي هدفين ، في وقت واحد ويرمز له بالرمز (U2) .
- الزمن الكلي للاختبار دقيقتان .

يتم تصحيح الاختبار لاستخراج مستوي توزيع الانتباه عن طريق المعادلة التالية :

$$C = \frac{(U2-U1)}{(U2+U1)} \times 100$$

- حيث C = مستوي توزيع الانتباه.
  - U1 = محصلة إنتاجية العمل للحدة الأولى.
  - U2 = محصلة إنتاجية العمل للحدة الثانية في حالة وجود متغير آخر.
- كلما انخفض الناتج كلما ارتفع مظهر توزيع الانتباه والعكس.

**مرفق (٥)  
البرنامج التعليمي**



الاسبوع: الأول  
الدرس: الأول  
أهداف الدرس:

الزمن: ٩٠ ق

اليوم: الأحد

التاريخ: ٢٠١٩/٦/٢٣ م  
موضوع الدرس: مهارة جزامي -زوكي

- هدف معرفي: ان يتعرف اللاعب علي عوامل الامن والسلامة اللازمة لاداء مهارة جزامي -زوكي.
- هدف حركي: ان يؤدي اللاعب المهارة كما شاهدها في النموذج.
- هدف وجداني: ان يتعلم اللاعب النظام والاعتماد علي النفس والتعاون والقيادة والثقة بالنفس.

إجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوي	الأدوات	بعض المعلومات العامة
التأكد من عوامل الامن والسلامة في الملعب	٥	مراجعة مدى إنتظام التلاميذ في البرنامج	أخذ الغياب وترتيب الأدوات.	كشف تسجيل باسماء اللاعبين المشتركين في البرنامج .	
	١٠ ق	تنمية الانتباه-السرعة	اسم اللعبة:لعبة المرور من فوق المقعد السويدي. وصف اللعبة: يضع مقعد سويدي في منتصف الملعب ويقف اللاعبون على شكل قاطرة خلف المقعد للمرور فوق المقعد لاعب يلو لاعب محاولين الاثران وعدم لمس الكرة جسده بحيث يقف ستة طلاب على جانبي المقعد محاولين إصابة اللاعبين الذين يحاولون المرور من فوق المقعد السويدي ، واللاعب ألتى تصيبه الكرة يخرج من اللعبة حتى يبقى لاعبا يصبح هو الفائز	مقعد سويدي كرات صغيرة	مراقبة الأداء مع تصحيح الأخطاء إن وجدت.
	١٠ ق	القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة	١- (وقوف فتحا- الذراعان خلفا)التقوس مع ثني الركبتين ورفع المشطين لمس الكعبين باليدين. ٢-(وقوف بثبات الوسط) تبادل لف الجذع واداءمهارة جزامي زوكي في نفس الاتجاه ورفع الركبة العكسية.	بدون ادوات	مراعاة فرد الذراعين كاملا اماما عاليا خلفا.
		القدرة علي بذل الجهد المناسب	١- (وقوف فتحا- الذراعان اماما-مسك الحبل افقيا)مرجحة الذراعين اماما عاليا خلفا. ٢-(وقوف علي أربع) ثني الركبتين قليلا ثم قذف القدمين خلفا عاليا في الهواء مع الاستناد علي اليدين.		
النشاط التعليمي والتطبيقي	٥٥ ق	أداء مهارة جزامي -زوكي	-شرح المهارة واداء نموذج لها. ١- (وقوف علي بعد متر مواجه كيس لكم مع وضع الكفين وفرد الذراعين) تبادل دفع كيس للكم بالذراعين. ٢- (وقوف. الطعن اماما. وقفة الاستعداد) الطعن بالرجل للأمام مع اداء مهارة جزامي زوكي بالتبادل لاقصي مسافة. ٣- (الوقوف الظهر مواجهه لحائط بها دوائر) مواجهه الحائط واداء مهارة جزامي زوكي لمدة ٥ اثنائية. ٤- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه شمعة مثبتة علي الحائط) يحاول اللاعب لكم القطرات الساقطة من الشمعة بحيث لا تنسقط علي الارض مع مراعاة ارتداء واقي اليد. ٥- (وقفة الاستعداد مواجه الأقماع وجها) التحرك الزجراجي من بين الأقماع للامام وللخلف واداء مهارة جزامي - زوكي. ٦- (وقفة الاستعداد مواجه الأقماع وجها- العينين معصوبتين) التحرك الزجراجي من بين الأقماع للامام وللخلف مع اداء مهارة جزامي زوكي. ٧- (وقفة الاستعداد مواجه الأقماع وجها) التحرك للأمام مع اداء مهارة جزامي-زوكي ثم التحرك للخلف مع اداء المهارة ثم التحرك الجانبي الايمن واداء المهارة والتكرار للييسار.	- اكياس للكم - شمع - واقي اليد - جبر - اقماع - عصابة عينية.	مراقبة الاداء وتصحيح الأخطاء ثم تقديم التغذية الراجعة.
			كرة النفق : يقسم اللاعبين إلى قطارين المسافة بين كل لاعبان مناسبة يكون في أول كل قطار كرة يمكنها أول لاعب عند رؤية الإشارة يحاول أول كل قطار تمرير الكرة لزميله في الخلف من بين رجليه ثم يسلمها للتالي من فوق رأسه . القطار الذي ينهي أولا هو الفائز . التحية والانصراف: & يقوم للاعبين باداء التحية والانصراف.	كرتين	مراعاة الوصول باللاعبين لحالة ما قبل الدرس.

الاسبوع: الأول

الدرس: الثاني

أهداف الدرس:

الزمن: ٩٠ ق

اليوم: الأربعاء

التاريخ: ٢٦/٦/٢٠١٩م

موضوع الدرس: مهارة (جزامي-زوكي)

-هدف معرفي: ان يتعرف اللاعب علي بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة والمستخدمه في رياضة الكاراتية

- هدف حركي: ان يذكر التلميذ تكتيك الاداء لمهارة (جزامي-زوكي) وكيفية تصحيح الأخطاء الشائعة.

-هدف وجداني: ان يكتسب اللاعب صفات الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس والروح الرياضية.

إجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوي	الأدوات	بعض المعلومات العامة	
تهيئة عامة	٥	مراجعة مدى إنتظام التلاميذ في البرنامج	أخذ الغياب وترتيب الأدوات.	كشف تسجيل باسماء اللاعبين المشتركين في البرنامج .	التأكد من عوامل الامن والسلامة في الملعب	
	١٠ اق	تنشيط الدورة الدموية - تنمية الانتباه	اسم اللعبة: صفارة و صفاراتان. وصف اللعبة:-ينتشر اللاعبون في الملعب وعند سماع صفارة يجلسون على أربع وعندما يسمعون صفارتين يقفون للجري السريع والانتشار مرة ثانية وهكذا.	صفارة	تركيز الانتباه للاعبين	
	١٠ اق	القدرة علي بذل الجهد المناسب	١-(وقوف-الوضع امام-مسك كرة طيبة ) لف الجذع جانبيا واماما تقذف الكرة بيد واحدة للزميل. ٢-(انبطاح مائل-مواجه المقعد) تبادل الارتكاز علي المقعد باليدين للوصول الي وضع الانبطاح المائل العالي علي المقعد.	كرات طبية مقاعد اقماع	مراعاة لف الجذع ومتابعة توجيه الكرة للزميل.	
		القدرة علي السرعة الحركية	١-(وقوف)الجري اماما لجمع الاقماح الموضوعه علي الارض. ٢-(انبطاح مائل- قدم اماما) العدو الي الامام بسرعة.			
النشاط التعليمي والتطبيقي	٥ حق	أداء مهارة (جزامي-زوكي)	١- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه اللاعب) أداء مهارة جزامي زوكي علي اللاعب لمدة ١٠ اثواني. ٢- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه اللاعب الممسك بالحزام علي شكل دائرة) اداء مهارة جزامي زوكي داخل الدائرة لمدة ١٠ اثواني. ٣- (وقوف علي بعد ٣-٤م مواجه اللاعب) يقوم اللاعب باداء مهارة جزامي زوكي وتبديل المكان مع اللاعب الاخر. ٤- (وقوف في وضع الاستعداد)اداء مهارة جزامي زوكي علي كف المدرب الذي يحركه في اتجاهات مختلفة . ٥- (وقوف في وضع الاستعداد بين لاعبين احدهما من الامام والآخر من الخلف)تبادل اداء مهارة جزامي زوكي علي اللاعبين. ٦- (وقوف صف) يقوم اللاعب بالقفز للامام لمسافة متر ويقوم كل لاعبين بالمواجهه واداء المهارة مع بعضهما البعض بالتبادل. ٧- (وقوف في وضع الاستعداد بين اللاعبين علي شكل دائرة) اداء المهارة علي اللاعبين لاعب بلو الاخر.	حزام اكياس لكم	مراقبة الاداء وتصحيح الأخطاء ثم تقديم التعزيزه الراجعه.	
			الكرة الكهربائية:	كرات صغيرة	مراعاة الوصول باللعبين لحالة ما قبل الدرس.	
			يقسم اللاعبين الي مجموعات ، ويقف اللاعبون علي شكل دائرة ويقوموا بتمرير الكرة فيما بينهم وعند اعطاء الإشارة اللاعب الذي بيده الكرة يخرج خارج اللعبة والمستمتر هو الفائز.١.			
			التهديئة	١٠ اق		