

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

تخصص تدريب رياضي

عنوان المذكرة

علاقة تركيز الانتباه بدقة الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة

اثناء المنافسة صنف اشبال 14_16 سنة

دراسة وصفية اجريت على فريق تحدي المحمدية _معسكر_

إشراف:

* د. جغدم بن ذهيبة

إعداد الطلبة:

- عبد الجار بوزيري

- بن معزة محمد

-عبدي يوسف

السنة الجامعية 2014/2015

الإهداء



أهدي ثمرة جهدي هذه :

إلى التي تحت أقدامها الجنان..... وبرضاها يرضخ القلأكوان

إلى أعلما في الوجود **أمي الغالية**

إلى الذي كان دوماً إلى جانبي ... صاحب الفضل ومصدر الرعاية

إلى من أخلصت له عواتي **والدو الغالي**

إلى سيفيان فيصل ميلود عينا ساس اسامة **إخوتي الكرام**

إلى الكلالأهل والأقارب..... و **أجدادي** رحمهم الله

إلى الكلالأصدقاء وخاصة..... **حمادوش موسى**

إلى كل هؤلاء أهدي هذا البحث

محمد العجبار بوزيري

الإهداء



إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني

إلى بر الأمان ... أُمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة

إلى الذي كان يزيد في عزيمة وقوتي ... أبي العزيز

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء

مباركة. كريمة. مختارية. صارة. يونس. عبدالحميد

إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم

متمنيا لهما الشفاء العاجل

إلى اجدادي رحمهم الله و

إلى كل الأصدقاء

وإلى زميلي في المذكرة عبد الحجار بوزيري

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني
إلى بر الأمان ... أُمي العزيزة
إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة
إلى الذي كان يزيد في عزيمة وقوتي ... أبي العزيز
إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء
إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم
متمنيا لهما الشفاء العاجل
إلى اجدادي رحمهم الله و
إلى كل الأصدقاء
وإلى زميلي في المذكرة بن معزة محمد
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

شكر وتقدير



أولا وقبل كل شيء ، نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع ، كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى السيد الأستاذ المشرف جعدم الذي أشرف على بحثنا و الذي قدم لنا نصائح و توجيهات مهدت لنا الطريق لإتمامه. و الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه ، و من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته ، و في الأخير نتقدم بشكرنا الواسع إلى أوليائنا الأعزاء و إخوتنا الكرام الذين وقفوا على نجاحنا طيلة تواجدهنا بالجامعة .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	-الإهداء.....
د	-الشكر والتقدير.....
قائمة المحتويات	
هـ	- قائمة الجداول.....
هـ	- قائمة الأشكال.....
(التعريف بالبحث)	
1	1- مقدمة.....
3	2- مشكلة البحث.....
4	3- أهداف البحث.....
4	4- فرضيات البحث.....
5	5- التعريف بمصطلحات البحث.....
7	6- الدراسات السابقة.....
الباب الأول (الدراسة النظرية)	
14	- مدخل الباب.....
الفصل الأول (تركيز الانتباه)	
15	- تمهيد.....

16	1- مفهوم تركيز الانتباه.....
16	2- تعاريف الانتباه.....
17	3- طبيعة الانتباه.....
17	3-1- التكيف الحسي.....
17	3-2- التكيف الدهني.....
18	4- انواع الانتباه.....
18	4-1- الانتباه القسري.....
18	4-2- الانتباه التلقائي.....
18	4-3- الانتباه الارادي.....
19	5- مظاهر الانتباه.....
19	5-1- المظاهر الحركية.....
19	5-2- المظاهر الفيسيولوجية.....
20	6- عوامل الانتباه.....
20	6-1- عوامل الانتباه الخارجية.....
20	6-1-1- شدة المنبه.....
20	6-1-2- تكرار المنبه.....
21	6-1-3- حركة المنبه.....
21	6-2- عوامل الانتباه الداخلية.....
22	7- مفهوم تركيز الانتباه.....
23	8- اصناف تركيز الانتباه.....
23	8-1- تركيز الانتباه الضيق مقابل الواسع.....
23	8-2- تركيز الانتباه الداخلي مقابل الخارجي.....

24	3-8-ضوابط تركيز الانتباه.....
25	9-العوامل المساعدة على تركيز الانتباه.....
25	9-1-العوامل الداخلية.....
25	9-1-1-التهيؤ الذهني.....
26	9-1-2-الدوافع.....
26	9-1-3-الميول المكتسبة.....
26	9-2-العوامل الخارجية.....
26	9-2-1-شدة المنبه.....
26	الخلاصة.....
الفصل الثاني (الكرة الطائرة مهارة الارسال)	
30	تمهيد.....
31	1-تعريف الكرة الطائرة.....
31	2- تاريخ الكرة الطائرة.....
31	2-1-في العالم.....
32	2-1-1-بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة.....
32	3-مميزات و خصائص لعبة الكرة الطائرة.....
33	4-اهم قوانين الخاصة بالكرة الطائرة.....

33	1-4- الملعب.....
33	2-4- فضاء اللعب الحر.....
33	3-4- الكرة.....
33	4-4- الشبكة.....
34	5-4- الفرق.....
34	6-4- اللاعب الحر.....
34	7-4- الشوط الفاصل.....
34	5- المهارات الاساسية في الكرة الطائرة.....
35	6- تعاريف الارسال.....
35	1-6- انواع الارسال.....
38	7- طريقة الاداء الفني للارسال الموجه من الاعلى.....
39	9- اهمية مهارة الارسال.....
39	10- شروط تعلم مهارة الارسال.....
40	الخاتمة
الفصل الثالث (خصائص المرحلة العمرية 16/14 سنة)	
41	تمهيد.....
42	1- مفهوم مرحلة المراهقة.....
42	2- خصائص مرحلة المراهقة.....
42	2-1- الخصائص الجسمية و الفيزيولوجية.....
43	2-2- الخصائص الحركية.....

44	3-2- الخصائص العقلية
45	4-2- الخصائص النفسية.....
46	5-2- الخصائص الاجتماعية.....
48	الخاتمة
49	خاتمة الباب.....
الباب الثاني (الدراسة الميدانية)	
50	- مدخل الباب.....
الفصل الأول (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية)	
51	تمهيد..... ..
52	1-1- منهج البحث.....
52	1-2- مجتمع عينة البحث.....
53	1-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....
53	1-4- مجالات البحث.....
53	1-4-1- المجال الزمني.....
53	1-4-2- المجال المكاني.....
53	1-4-3- المجال البشري.....

53	1-5-أدوات البحث.....
54	1-5-1-المصادر و المراجع بالعربية والأجنبية.....
54	1-5-2-جمع النعلومات و كيفية تطبيقها.....
54	1-5-3- الإختبارات اتركيز الانتباه دورتي هاريس
55	1-5-4-اختبار تقويم الاداء الفني لمهارة الارسال الساحق
56	1-6- الاسس العلمية للاختبار.....
56	1-6-1-تبات الاختبار.....
56	1-6-2-صدق الاختبار.....
56	1-6-3- موضوعية الاختبار.....
57	1-7- الدراسات الاحصائية.....
59	1-8- صعوبات البحث
61	خلاصة.....
الفصل الثاني (عرض وتحليل النتائج و مناقشتها)	
62	تمهيد.....
62	1-دراسة نسبة تركيز الانتباه عند اللاعبين.....

63	2-دراسة العلاقة بين تركيز الانتباه و دقة الارسال
65	2-3-الاستنتاجات.....
66	2-4- عرض و مناقشة وتحليل نتائج الفرضية.....
66	2-4-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى.....
66	2-4-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.....
67	2-5- حاتمة عامة.....
	المصادر و المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
52	يبيّن نسبة عينة البحث من مجتمع البحث	01
54	خاص بشبكة تركيز الانتباه	02
57	يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة	03
62	يبيّن نسبة تركيز الانتباه عند اللاعبين اثناء المنافسة	04
63	يبيّن العلاقة بين تركيز الانتباه و دقة الارسال	05

قائمة الرسومات

الصفحة	العنوان	الرقم
55	طريقة أداء اختبار دقة الارسال في الكرة الطائرة	01
62	نسبة تركيز الانتباه عند اللاعبين اثناء المنافسة	02
64	العلاقة بين تركيز الانتباه و دقة الارسال	03

التعريف بالبحث

مقدمة:

ما لا شك فيه أن الكرة الطائرة أصبحت لعبة ذات صيت عالمي من خلال عدد الجماهير التي تستقطبها والإطارات التي تتكون في هذا المجال قصد تحسين صورتها شيئاً فشيئاً ، إذ أصبح لاعب الكرة الطائرة أحد أهم العناصر التي يمكن أن يعتمد عليه لتحقيق النتائج المرغوب فيها ، ولكي يصل هذا الأخير إلى تحقيق كل هذه النتائج وجب عليه أن يكون تحت رعاية أشخاص وإطارات تعمل على إعطائه كل متطلبات هذه اللعبة . من تخطيط جيد و تحسين مستواه فالمتطلبات الحديثة في هدة اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة الى اعداد اللاعبين اعدادا بدنيا و مهاريا و نفسيا . فلم يعد التدريب يقتصر على الجانب البدني فقط بل اصبح الجانب النفسي ايضا له اهمية كبيرة و ذلك بهدف اعداد اللاعبين و تكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال اكتسابهم المستوى المهاري البدني و الوظيفي و الخططي و النفسي و الذهني و هدا ما يسمى الاعداد المتكامل

وتعتبر الحالة النفسية وبالاخص تركيز الانتباه بالنسبة للاعب الكرة الطائرة من اهم العوامل و المتطلبات العقلية في تعلم المهارات الحركية ، حيث يرى " محمد صبحي وحمدي عبد المنعم " أن المتطلبات النفسية للعبة متعددة ويجب أن يضع عالم النفس باعتباره الخصائص النفسية للعب الجماعي،أوفي نفس الوقت مراعاة متطلبات لعبة الكرة الطائرة بالمقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى(المنعم، 1997).

فمستوى التكوين الذهني يعتبر جزءا هاما لمواجهة الحالات النفسية خاصة منها فقدان تركيز الانتباه أثناء المنافسات حيث أشار " محمود عبدالفتاح " أن لاعبي الكرة الطائرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي أو المباريات يمر بهذه الانفعالات الداخلية ومن الصعب أن لاينفعل اللاعب أثناء ممارسة النشاط الرياضي (عنان، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية النظرية و التطبيق ، 1995).

ولهذه الأسباب تمحورت دراستنا لمعرفة علاقة تركيز الانتباه تركيز الانتباه بدقة الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أثناء المنافسة ،وعليه جاءت أهداف البحث إلى معرفة العلاقة الموجودة بين تركيزالانتباه بدقة عملية الارسال لدى اللاعبين وذلك لما تلعبه هذه المهارة من دور حساس وفعال ،وقد اشتملت الدراسة على خطة البحث التي تضمنت الفصل التمهيدي الذي احتوى على مقدمة . مشكلة . أهداف .فرضيات ومصطلحات البحث وقدمت تقسيم الدراسة إلى الباب الأول الذي يندرج فيه الدراسة النظرية

التعريف بالبحث

المقسمة إلى ثلاث فصول مضمونها مقتبس من مجموعة من مراجع العربية والأجنبية لتحديد النظرية الخلفية للدراسة ومضمون هذه الفصول .

. حيث تضمن الفصل الأول تركيز الانتباه أما الفصل الثاني كان تحت عنوان الكرة الطائرة فيما خصصنا الفصل الثالث للتعريف بالعينة المدروسة . أما فيما يخص الباب الثاني خصص لدراسة الجانب التطبيقي بكل محتوياته تم المصادر و الملاحق.

التعريف بالبحث

مشكلة :

أصبحت الكرة الطائرة واحدة من اهم الرياضات التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة و حسب التقديرات الأخيرة للفيدرالية الدولية للكرة الطائرة ، فإنه أكثر من 90 مليون شخص يمارسون هذه الرياضة.

دخلت الكرة الطائرة مرحلة في غاية التعقيد و التحديث في فنياتو طرائق اللعب و إلى جانبها تزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة و منها التطور البدنيو المهاري و النفسي و الخططي و العقلي من أجل تحقيق أسمى شكل للكرة الطائرة الذي يهدف إلى البلوغ بالرياضيين أعلى الدرجات في الأداء المهاري المتقن و العطاء الفني الجمالي بأقل جهد، و هذا ما يسعى إليه اختصاصيو الكرة الطائرة من خلال الطرق و البرامج التدريبية المنهجية العلمية للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن، و إن ما يميز اللعب الحديث من سرعة و قوة و دقة يشترط استخدام القدرات العقلية ذات التأثير المباشر على جسم الرياضي لتحفيز الإنسجام بين تلك القدرات و الإرتقاء في مستوى اللعبة ، و عليه أصبح من الضروري تحسين القدرة على تركيز الانتباه اذ يعتبر احد اهم القدرات العقلية التي يجب على اللاعب ان يتحلى بها اثناء المنافسة الرياضية و خاصة في مباريات الكرة الطائرة و نظرا للظروف و المواقف التي يتعرض لها اللاعب خلال اطوار المباراة ، و مما سبق ذكره يتضح أن تركيز الانتباه له علاقة بدقة الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة و خاصة في الفئة العمرية صنف أشبال 14-16 سنة ، و من خلال تطرقنا الى ما تناولته الدراسات السابقة وجدنا أنها لم تعطى لتركيز الانتباه أي أهمية خاصة في التحضير العقلي في مرحلة المنافسة من طرف المدربين حيث اتضح أن تركيز الانتباه يساعد في تحسين دقة الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة و عليه قام الطلق بتحديد موضوع دراستهم وذلك بطرح التساؤلات التالية:

2-1-التساؤل العام :

هل توجد علاقة بين تركيز الانتباه و دقة الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أثناء المنافسة صنف أشبال 14-16 سنة ؟

2-2-التساؤلات الفرعية :

- هل المنافسة تؤثر على تركيز الانتباه للاعبين أثناء القيام بعملية الارسال ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية قوية بين تركيز الانتباه و دقة الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟

التعريف بالبحث

3-الأهداف:

من الواضح أن لكل بحث هدف يسعى من خلاله الباحث إلى تحقيقه ،ونحن بدراستنا نصبوا إلى معرفة العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أثناء المنافسة صنف أشبال 14-16 سنة،وتتمثل أهداف الدراسة فيما يلي :

*معرفة مدى تأثيرالمنافسة على تركيز انتباهاللاعبين أثناء المنافسة.

*معرفة العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة.

4-الفرضيات:

4-1-الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة بين تركيز الانتباه بدقة الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أثناء المنافسة صنف أشبال .

4-2-الفرضية الفرعية :

المنافسة تاشير على تركيز الانتباه للاعب المرسل في الكرة الطائرة
توجد علاقة ارتباطية قوية بين تركيز الانتباه و دقة الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة

5-أهمية البحث:

يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملية ، فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين، أما من الجانب العملي ربمايمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير المهارات العقلية كتركيز الانتباه ،من أجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن لفئة الأشبال أثناء المنافسة الرياضية و ذلك حسب الخصائص ومتطلبات النموالنفسية و الانفعالية لهذهالمرحلة العمرية.

التعريف بالبحث

6- مصطلحات البحث :

6-1- تركيز الانتباه:

❖ نظريا:

هو حالة ذهنية يوجه فيها فيها الشخص نشاطه المعرفي و العلمي ويركزه على موضوع محدد (كروم، 1996ص55)

❖ اجرائيا:

التركيز حالة من حالات الاستعداد الرياضي، فيجب أن يكون الرياضي قادرا على طرد كل ما يشتت الانتباه و أن يركز على أساسيات الأداء المطلوب منه.

6-2- الإرسال:

❖ نظريا:

هو جعل الكرة في حالة اللعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المكان الخلفي الأيمن ويمكنه ان يضرب الكرة باليد (مفتوحة او مقفلة) او بأي جزء من الذراع بمدفعورها من فوق الشبكة الى ملعب المنافس.

❖ اجرائيا:

هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد مفتوحة أو مقفلة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس. (طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، 1999ص55)

التعريف بالبحث

6-3- تعريف الكرة الطائرة:

❖ نظريا:

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تلعب في إطار تنافس بين الفريقين ، كل فريق مكون من ستة لاعبين وتجرى هذه اللعبة في ملعب محدد مساحته مقسمة إلى منطقتين متساويتين بواسطة شبكة محددة طولها وعرضها .(الطائرة، 2001_2004 ص3)

❖ اجرائيا:

هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18 متر وعرضه 9 متر تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 متر للذكور و 2.33 متر للإناث والهدف من هذه محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به ،وتتحرك الكرة فوق الشبكة ببدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح (طه، الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون، 1999 ص11)

6-4-تعريف صنف الاشبالي 14_16 سنة:

❖ نظريا:

إن مرحلة المراهقة الثانية من أبرز مراحل النمو التي يمر بها الفرد في حياته ، والتي تصادف مرحلة التعليم الثانوي ، "المراهقة (l'adolescence) كلمة لاتينية مشتقة من فعل (adolescere) والذي يعني النمو نحو الرشد".(شريم، 2009 ص21).

❖ اجرائيا:

المرحلة من 14 - 16 تسمى مرحلة المراهقة و المراهقة مصطلح من العمر و الذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة وقد اقترب من النضج العقلي و البدني و الاجتماعي و الانفعالي .

التعريف بالبحث

7-الدراسات المشابهة:

7-1* دراسة بلفار سعيد 2007/2008*

العنوان:المهارات النفسية وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية للاعبات كرة اليد في أندية القسم الاول
العراق .

*مشكلة:هل للمهارات النفسية علاقة بالمهارات الاساسية للاعبات كرة اليد ؟

*الأهداف:

- 1- التعرف على مستوى المهارات النفسي للاعبات كرة اليد .
- 2- التعرف على مستوى المهارات الاساسية للاعبات كرة اليد .
- 3- التعرف على علاقة الارتباط بين المهارات النفسية والمهارات الاساسية للاعبات كرة اليد.

*فروض البحث :

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية والمهارات الاساسية لدى لاعبات كرة
اليد.

*المنهج:

- الوصفي.

*العينة:

20 لاعبة في كرة اليدمن أندية القسم الاول العراق .

التعريف بالبحث

*أدوات البحث:

- الاستبيان.

*أهم الاستنتاجات:

1- انخفاض نسبة المهارات العقلية لدى لاعبات العينة بشكل عام فقد كانت اقل نسبة لنادي ارارات في مهارة القدرة على التركيز بنسبة (48%) اما اعلى نسبة فقد كانت لنادي اكاد في مهارة التعامل مع القلق بنسبة (66%).

2 - لم تظهر فروق معنوية بين لاعبات فرق عينة البحث في جميع المهارات العقلية.

3 - ظهور فروق معنوية في مهارة التهديد السلمي في حين لم تظهر فروق معنوية في مهارتي المناولة الصدرية والطبقة العالية.

4 - لم تظهر علاقات ارتباط معنوية بين المهارات النفسي والمهارات الاساسية المدروسة للاعبات فرق عينة البحث.

*التوصيات :

1- اعتماد التدريب على المهارات النفسية بشكل اساسي في المنهج التدريبي لمدربي كرة اليد .

2- ضرورة العمل على تطوير المهارات الاساسية للاعبات كرة اليد وبالشكل الذي يضمن تحقيق مستويات متقدمة.

3- ضرورة اختيار لاعبات كرة اليد ليس على اساس المستوى المهاري فقط وانما على اساس المستوى او الجانب النفسي لما له من اهمية ودور كبير في استفادة اللاعبات من المهارات التي يتدرن عليها.

4 -دراسة المهارات الأساسية الأخرى التي لم يتم دراستها وربطها مع المهارات النفسية او متغيرات نفسية اخرى .

ضرورة إدخال مدربي كرة السلة في دورات تدريبية خاصة بعلم النفس الرياضي حتى يكون المدرب على علم بالحاجات النفسية ودورها في التأثير على مستوى وقدرة اللاعبات على الاداء المهاري المطلوب .

التعريف بالبحث

7-2-* دراسة عكة سليمان علي الحوري 2000-2001:

***العنوان:** علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين.

***مشكلة:** ما مدى علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين؟

***الأهداف:**

1- التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة التصويب

لدى لاعبو المنتخب الوطني للناشئين.

2- التعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبي

المنتخب الوطني للناشئين.

3- التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه ودرجة تركيز الانتباه لدى

لاعبي المنتخب الوطني للناشئين.

***الفروض:**

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة التصويب.

- هناك علاقة ارتباط سالبة بين درجة لانتباه ودقة التصويب .

- هناك علاقة ارتباط سالبة بين زمن تركيزالانتباه قبيل التصويب ودرجة تركيزالانتباه.

***المنهج:** وصفي

***عينة البحث:**

من المجتمع لأصلي للبحث. 80%- 16 لاعبا يمثلون.

التعريف بالبحث

*أهم الاستنتاجات:

- وجود ارتباط معنوي موجب بين تركيز الانتباه قبيل أداء التصويب على الهدف ودقة التصويب وهذه يحقق الفرض الأول للبحث.

*أهم التوصيات:

- التأكيد على أن يستغرق اللاعب الفترة الزمنية الكافية لتعبئة قواه النفسية والبدنية ضمن الحدود الزمنية المثلى التي اظهرها البحث.

7-3-* دراسة عظيمة عباس علي 2008 - 2009 :

*العنوان: المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة.

*مشكلة: هل توجد علاقة بين المهارات العقلية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة

*الأهداف:

1- التعرف على مستوى المهارات العقلية للاعبين كرة السلة.

2- التعرف على مستوى المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة.

3- التعرف على علاقة الارتباط بين المهارات العقلية والأساسية للاعبين كرة السلة .

*فروض البحث:

- تفترض الباحثة وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين المهارات العقلية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة.

*المنهج: وصفي

*العينة: - أكابر.

التعريف بالبحث

*أهم الاستنتاجات:

- انخفاض نسبة المهارات العقلية لدى اللاعبين بشكل عام.
- لم تظهر فروق معنوية بين لاعبات فوق عينة البحث في جميع المهارات العقلية.
- ظهور فروق معنوية في مهارات التهديف في حين لم تظهر فروق مهارتي المناولة الصدرية.
- لم تظهر علاقات ارتباط معنوية بين المهارات العقلية والمهارات الأساسية المدروسة للاعبات فرق عينة البحث.

*التوصيات:

- اعتماد التدريب على المهارات العقلية بشكل أساسي في المنهج التدريبي لمدربي كرة السلة.
- ضرورة العمل على تطوير المهارات الأساسية للاعبات كرة السلة وبالشكل الذي يضمن تحقيق مستويات متقدمة.
- ضرورة اختبار لاعبات كرة السلة ليس على أساس المستوى المهاري فقط وإنما على أساس الجانب النفسي.
- ضرورة ادخال مدربي كرة السلة في دورات تدريبية خاصة

التعريف بالبحث

4-7- *دراسة خالد عبد المجيد الخطيب وزهير محمد علي (الخطيب وعلي 2004-
2005):

*العنوان: تركيز الانتباه والادراك الحسي الحركي وعلاقتها بدقة الارسال الطويل بالكرة الطائرة.

*مشكلة:

ما مدى علاقة تركيز الانتباه والادراك الحسي الحركي وعلاقتها بدقة الارسال الطويل بالكرة الطائرة؟

*الأهداف:

1- التعرف على العلاقة بين اختبار درجة تركيز الانتباه ودقة الارسال الطويل بالكرة الطائرة.

2- التعرف على العلاقة بين اختبار درجة مستوى الادراك الحس الحركي ودقة الارسال الطويل بالكرة الطائرة.

*فرض: هناك ضعف في دقة الارسال الطويل بالكرة الطائرة ودرجة تركيز الانتباه يعاني أفراد عينة البحث من ضعف في دقة الارسال الطويل بالكرة الطائرة ودرجة الادراك الحس-حركي

*المنهج: - وصفي

*ادوات البحث:

استمارة استبيان

*العينة:

- 10 لاعبين يمثلون شباب نادي شقلاوة الرياضي في محافظة أربيل عام 2005.

*أهم الاستنتاجات:

- هناك ضعف في دقة الارسال الطويل بالكرة الطائرة ودرجة تركيز الانتباه.

- يعاني أفراد عينة البحث من ضعف في دقة الارسال الطويل بالكرة الطائرة ودرجة الادراك

التعريف بالبحث

7-5- التعليق على الدراسات السابقة:

بعد قيام الطلبة بقراءات واستطلاعات لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تمكّل من استخلاص أهم الدراسات، والاستعانة بها وقد راع الطلبة إلى اختيار ما هو متاح من إصدارات الدراسات السابقة التي استعان بها الباحثون ، و بالنظر إلى هذه الأبحاث نلاحظ أن لها اتصال مباشر مع موضوعنا ، لذا استعملنا معظمها كمراجع و مصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة حيث كانت معظمها ترتبط بأهمية الجانب النفسي ومدى أهميته في تحقيق الانجاز الرياضي .

كما استفاد الطلبة من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج و المنهجية المتبعة في إخراج البحث ، حيث تطرق الباحثون في دراستهم إلى المنهج الوصفي . أما اختيار العينة فاختلّفت الدراسات فيما بينها في عدد أفراد العينة المستخدمة والمرحلة العمرية للاعبين ، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، و أهم الصعوبات التي واجهتها وانحصرت الدراسات السابقة على المصادر بللغة العربية والأجنبية في جمع المعلومات بالإضافة إلى الاختبارات النفسية ، المقابلات الشخصية، والمعالجة الإحصائية حتى إخراج البحث في شكله النهائي.

7-6- نقد الدراسات السابقة :

خلال تحليلنا لنتائج هذه الدراسات المشابهة لبحثنا يمكن الملاحظة أن معظم الدراسات كانت تعتمد على إيجاد العلاقة بين الجانب النفسي و تأثيراته على المتطلبات المهارية للرياضيين و خاصة في تخصص الكرة الطائرة و هذا ما أدى بنا إلى اختيار موضوعنا الذي يعتمد على دراسة العلاقة بين تركيز الانتباه و دقة الارسال اثناء المنافسة الرياضية وفق مقياس علمي دقيق على فئة الاشبال.

لذا يجب على المربين و أهل الإختصاص التأكيد على التنمية الجانب النفسي خلال مرحلة المراهقة لأنها تؤثر على اللاعبين من الناحية المهارية .

مدخل الباب الأول:

يتمثل الباب الأول في الدراسة النظرية والتي من خلالها حاول الطلبة الإمام بل موضوع الإحاطة بكل جوانبه، حيث تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول، ضم الفصل الأول تركيز الانتباه من حيث مفهومه و مميزاته ، وخصائصه وفي الكرة الطائرة خاصة، كما احتوى الفصل الثاني على مهارة الارسال في الكرة الطائرة بتعريفه و أنواعه و خصائصه و أهميته، أما الفصل الثالث فتطرق فيه الطلبة إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، و الفيزيولوجي ، و النفسي وخصوصيات تدريبها من الناحية البدنية و المهارية و النفسية .

تمهيد:

يعد الانتباه أهم إحدى العمليات العقلية التي لها دور هام في حياة الإنسان كونه يساعدنا على فهم و معرفة الأشياء كما يعتبر من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي ويلعب دورا هاما في المرحلة الأولى من التعلم و قد تمت الإشارة إلى أن الدافعية للمتعلم للوصول إلى إتقان المهارة وبدل الجهد لتطوير الأداء هي المفتاح لتطوير الخبرة في كل المجالات.

لذلك أخذ المدربون يهتمون بتنمية الانتباه بالتدريب و بذل الجهد المتواصل إلى أنه غالبا ما يتقرر مصير المباراة بالانتباه والتركيز.

1- مفهوم الانتباه:

يصدر من جسم الإنسان الكثير من المنبهات الداخلية فعلى الرياضي المثالي أن يكون يتميز بصفة الانتباه الجيد ليؤدي دوره على أحسن حال.

فالانتباه هو تلك التهيئة الذهنية والعقلية مع توجيه الشعور والتركيز في الشيء المعين استعدادا لفهمه وأداءه (معوض، علم النفس التربوي، 2003ص247)

كما أن الفرد عندما يكون مركزا انتباهه في شيء لا يشعر بها يدور حوله بل يركز كل انتباهه في الموضوع الذي يحل بؤرة شعوره.

2- تعاريف الانتباه:

اختلفت تعاريف الانتباه في أوساط الكتاب و الباحثون فكانت هذه التعاريف على النحو التالي:

"إنه حالة ذهنية يوجه فيها الشخص نشاطه المعرفي والعملية و يركزه على موضوع محدد (كرم، 2000 ص55)

ويعرفه الدكتور فاخر عادل "بالعملية النفسية التي يقوم باختبار عدد من المثبرات المتواردة عن النفس والتركيز عليها وتجاهل المثبرات".

أما أحمد زكي قال " أنه حالة تركيز العقل والشعور حول موضوع معين وهو عملية وظيفية يجري فيها

بلورة الشعور على بعض الأجزاء في الجانب الإدراكي". (صالح، علم النفس التربوي، 2001 ص478)

كما عرفه محمد متولي وآخرون بالتكليف الحركي العقلي مع شيء من الأشياء فهو حركي لان الانتباه تصاحبه ردود أفعال تعمل على كف جميع الحركات التي تلائم الموقف إذن تكليف عقلي فيه اختيار و

كف في أن واحد . (علاوي، 1996)

3- طبيعة الانتباه:

يوجد عمليتين فيزيولوجيتين وهما:

3-1 التكيف الحسي:

يحدث التكيف الحسي بصورة واضحة عندما ننه أشياء فيزيائية ويظهر التكيف الحسي عندما يركز الفرد نظره و سمعه و رأسه و جسمه اتجاه شيء مقصود ففي هذه الحالة فإننا لإراديا نكيف عيوننا، أذاننا ، وأجسامنا و في هذا نجد التلميذ يتبع إشارات الأستاذ خلال درس التربية البدنية حيث يعمل الأستاذ على إعطاء الصورة الحقيقية لرمي الكرة مثلا للزميل، فالتلميذ يعمل في البداية على الانتباه وهكذا قصد تكيف حسي لغرض أداء التقنية على أحسن حال. (عيساوي،

1991ص193)

3-2- التكيف الذهني:

هو الجهد يبذل الانتباه إلى شيء في المجال البصري و نجسد ذلك في حركة اللاعب مثلا وهو يخادع الحارس. هذا الجهد نبذله لمعرفة كيفية الأداء الأخير، وكذا لتكوين فكرة جلية للحركة، وتعمل هذه الفكرة على مساعدة الإحساس وتجعله أكثر وضوحا وتميزا وهذا الجهد هو ما نسميه بجهد الانتباه. إن التوقع العقلي السابق للشيء الذي نلقي الانتباه إليه موجودة في كل عملية انتباه ويرتبط بمجموعة من العوامل منها التميز ، الذاكرة ، التصور ، والتخيل والتي في الأخير تسعى لتقوية الانتباه

في مختلف الأنشطة الرياضية يعتبر التكيف الذهني أحد العوامل التي تساعد على تحقيق أحسن النتائج، وهذا نظرا لكون انتباه الفرد ليس هو نفسه في الحياة العامة بل يمتاز بعدة خصائص ينفرد بها و هو في المجال الرياضي أو في موقف السباق. (صالح، علم النفس التربوي،

2001ص479)

4-أنواع الانتباه:

4-1-الانتباه القسري:

هذا النوع من الانتباه يتجه فيه الفرد رغم إرادته إلى المثير المسبب للانتباه مثل سماع الإنسان لارتظام جسم بالأرض يحدث صوت أو سماع طلقة مدفع أو مسدس أو التعرض لصدمة كهربائية أو وخز مؤلم في جسم الإنسان، وهذا يرض المنبه نفسه على الفرد فيحدث الانتباه القسري لهذا المنبه.

4-2-الانتباه التلقائي:

هو نوع من الانتباه لا يبذل فيه الفرد أي جهد كانتباه الفرد إلى موضوع أو شيء يميل إليه أو يهتم به، فلا يبذل جهدا في هذا النوع من الانتباه، فيكون الانتباه مسرا.

4-3-الانتباه الإرادي:

في هذا النوع من الانتباه يحتاج إلى بذل الجهد والتركيز العميق، كانتباه التلميذ إلى شرح المدرس أو متابعة سماع محاضرة علمية أو بحث عن موضوع صعب يتطلب أن يبذل الفرد جهدا كبيرا لاستيعاب وتركيز الانتباه، و هو جهد قد يصحبه محاولات للتغلب على الملل و شرود الذهن (معوض، علم النفس التربوي أسسه وتطبيقاته، 2003ص276)ويرى الطلبة الباحثين بأن الانتباه هو بمثابة عملية معرفية من خلالها يتم انتقاء المثيرات التي يلاحظها الإنسان بالرغم من المثيرات الأخرى.

5-مظاهر الانتباه:

5-1-المظاهر الحركية:

"إن الانتباه لا يقتصر على الجانب النفسي بل يضاف إليه الجانب الحركي لاسيما إذا كان موضوع الانتباه مظاهر حسيه كالإصغاء، الرؤية، يصاحبها حركة الرأس، فالأذن بدون حركة تستطيع التقاط الأصوات لكن لرؤيتها يلتزم حركة العينين نحو الهدف وغالبا ما يلزم لتحقيق ذلك توجيه الجسم ثم ضبط الرأس نحو المدركات الحسية لتسهيل ذلك التكيف". (يعقوبي، الوجيز في الفلسفة،

1984ص19)

و في المجال الرياضي تتجسد المظاهر الحركية للانتباه على النحو التالي في الألعاب الجماعية لكرة القدم والطائرة و السلة، يقوم اللاعب بمهارات أساسية في حين يسعى خصمه إلى مراقبته وهذه الأخيرة تتم بمظاهر حركية: كالحركة وراء الزميل و النظر إليه ومحاولة الاقتراب منه أكثر.

5-2-المظاهر الفيزيولوجية:

ترتبط المظاهر الفيزيولوجية بالمظاهر الحركية وهي تمثل التغيرات التي تحدث على مستوى بعض الأجهزة والأعضاء مثل ضعف التنفس الذي يتوقف حسب شدة تركيز الانتباه كما في اليوغا. الذي يصاحبها اتساع الدموية في الدماغ وضيقها في الأطراف هذا لأن النشاط الذهني في مثل هذه الأنشطة ضروري لأداء الحركات التي تتطلب كمية كبيرة من الطاقة للخلايا العصبية. كما توجد مجموعة كبيرة من التغيرات التي تحدث للجسم وأعضائه خلال الأداء لكل فعالية وهذا حسب درجة تركيز الانتباه(يعقوبي، الوجيز في الفلسفة، 1984ص19).

6-عوامل الانتباه:

أجمع الدارسون على أن للانتباه عوامل هي:

6-1-عوامل الانتباه الخارجية:

قام كثير من الباحثين بدراسات تجريبية عن السلع و عن الإعلانات التي تجذب الانتباه، فالإعلان الذي يجذب الانتباه و يحتفظ به مدة من الزمن يمكن اعتباره إعلانا ناجحا. ومن عوامل الانتباه الخارجية:

6-1-1-شدة المنبه:

فالأصوات العالية والأضواء الساطعة والروائح النفاذة تجذب الانتباه أكثر من الأصوات المنخفضة و الأضواء الخافتة و الروائح الضعيفة، غير أن المنبه الشديد قد لا يجذب الانتباه اذا كان الفرد مستغرقا في أعمال أخرى أكثر أهمية، كذلك

6-1-2-تكرار المنبه:

فإذا أطلق أحد الأشخاص صوت الاستغاثة مرة واحدة قد لا تلفت صيحته الانتباه، ولكن عند تكرار الصياح عدة مرات فهذا يؤدي إلى الانتباه، على أن تكرار الرتيب على وتيرة واحدة يفقد القدرة على استرجاع الانتباه، فالمدرس الذي يشرح الدرس إذا كان صوته رتيباً على وتيرة واحدة، فإن هذا قد يؤدي إلى إغفاء التلاميذ وانصرافهم عن الدرس، فتنويع المدرس في طريقة عرضه للدرس يساعد على شد انتباههم ومن عوامل الانتباه الخارجية

6-1-3- حركة المنبه:

ففي حركة المنبه نوع من التغير الذي يساعد على الانتباه. فالإعلانات الكهربائية الثابتة تجذب أكثر من الإعلانات الثابتة.

و من عوامل الانتباه الخارجية تغير المنبه فتغير صوت موتور السيارة بلفت نظر سائقها، و توقف الساعة عن دقائقها فجأة يلفت ويجذب الانتباه وكلما كان تغير المنبه فجائيا كلما كان هذا مؤدي للفت النظر و جذب الانتباه. (معوض، علم النفس التربوي أسسه وتطبيقاته، 2003 ص276)

6-2- عوامل الانتباه الداخلية:

توجد عوامل داخلية متعددة تهيء الفرد للانتباه الحاجة العضوية فالجائع يسترعي انتباهه رؤية الطعام ورائحته، كذلك من بين عوامل الانتباه الداخلية الوجهة الذهنية، أو مجال الاهتمام فالمرضة شديدة الحساسية لنداء المريض و الطبيب يركز ذهنه على التليفون ليلا و الأم النائمة إلى جوار طفلها يوقظها من نومها أي حركة، أو صوت يصدر من طفلها، ولا يوقظها صوت المطر أو الرياح أو الرعد، إذ أن طفلها هو المجال السيكولوجي أو مجال الاهتمام.

ومن عوامل الانتباه الداخلية الدوافع الهامة التي تجعل الفرد مهياً ذهنياً للتأثر ببعض المنبهات والاستجابة لها، وذلك مثل دوافع الاستطلاع الذي يجعل الفرد مهياً للانتباه إلى الأشياء الجديدة أو الغريبة أو غير المألوفة و الميول المكتسبة من بين عوامل الانتباه الداخلية، فقد يختلف انتباه عدد من الناس حيال موقف واحد باختلاف ميولهم المكتسبة، فإذا نظرنا إلى الفصل الدراسي كما كان ملائم للتعليم من جوانب مختلفة نجد أن المدرس يوجه انتباهه نحو الوسائل التعليمية كالسبورة أو وسائل الإيضاح التي تساعد على شرح درس، ونجد المهندس يركز الانتباه نحو مبنى الفصل ومدى ملائمته

لعملية التعليمية، أما الطبيب فيرك : الانتباه نحو الجوانب الصحية في المباني المدرسية كالنوافذ و التهوية و الإضاءة الكافية وحجم المقاعد ومدى ملائمتها للمراحل العمرية للتلاميذ (معووض، علم النفس التربوي أسسه وتطبيقاته، 2003ص276)

7- مفهوم تركيز الانتباه:

التركيز حالة من حالات الاستعداد الرياضي، فيجب أن يكون الرياضي قادرا على طرد كل ما يشتت الانتباه و أن يركز على أساسيات الأداء المطلوب منه، وهذه هي اللحظات الحرجة في الأداء التي يلزم عندها أن يكون الرياضي قادرا تماما على أن يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة، والتركيز مهارة من المهارات التي يجيدها البعض إجادة تامة و البعض الآخر يحتاج إلى التدريب عليها ولكن النجاح في هذا المجال لا يتم إلا على أساس منظم (القادر، 2004). ويعتبر التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين ولا عزوف ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبيا على الأداء، إن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز، وكثيرا ما نسمع الرياضي يقول بعد المنافسة مبررا ضعف مستوى الأداء أو فشله lost my concentration "إنني فقدت تركيزي".

كما يعز المدربون ضعف المستوى لأداء فرقهم التي يدربونها إلى فقدان تركيزهم أثناء المنافسة attention والانتباه. هذا و قد يستخدم مصطلحات التركيز في المجال الرياضي على نحو مترادف، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة و ليس النوع ، فالانتباه أهم من التركيز والأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النوع بمثابة انتباه انتقائي يعكس قدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة تشتته، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في

شيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل ، إن الرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة، فإن ذلك يؤثر سلبا على أدائه و يحول دون تحقيق أداء ممكن.

8-أصناف اتركيز الانتباه:

8-1-تركيز الانتباه "الضيق مقابل الواسع":

توجد تصنيفات عديدة لتركيز الانتباه فعلى سبيل المثال يصنف وفقا لمجال وتركيزه

Arrow focus of attention التركيز إلى تركيز الانتباه الضيق وتختلف درجة أهمية هذين focus of attention broad الانتباه الضيق النوعين تبعا لمتطلبات الأداء الرياضي، و من ذلك على سبيل المثال فإن تركيز الانتباه ذات مجال الضيق يعني أن يكون الرياضي يقضا أو واعيا بشيء واحد أو منطقة صغيرة نسبيا، ويتضح ذلك في رياضات الرماية أو عند أداء لاعب كرة الطائرة الإرسال أو السحقّ ، كذلك عند تصويب لاعب كرة القدم على المرمى، أما تاركيز الانتباه ذات المجال الواسع فإنه يناسب أغلب الالعب الجماعية، حيث المطلوب أن يكون اللاعب يقضا وواعيا بتحركات المنافسين وفي نفس الوقت متابعا لتحركات زملائه، كذلك يجب أن يتميز بمقدرة على تحويل الانتباه من المجال الواسع إلى المجال الضيق ثم العودة مرة أخرى إلى المجال الواسع، الأمر الذي يوضح أهميته أن يتعلم لاعبا رياضات الفريق القدرة على التكيف و تغيير مجال تركيز انتباههم.(راتب، علم النفس الرياضي،

1999ص361)

8-2-تركيز الانتباه "الداخلي مقابل الخارجي":

يوجد تصنيف اخر لتركيز الانتباه على أساس مصدر المنبه هل من داخل الفرد نفسه أي من الأحاسيس و المشاعر والأفكار الداخلية الخاصة بالفرد نفسه أو من internal focus خارج

الفرد أي من بيئته المحيطة به، فتركيز الداخل self focus يوجه أساسا نحو الذات، ويسمى أحيانا بالتركيز الذاتي ويعني تركيز الرياضي حول مشاعره، انفعالاته، كيف يفكر الآخرون في أداءه فإنه يوجد أساسا نحو البيئة الرياضية extenal focus أما التركيز الخارجي التي تحدث خارج الفرد، هذا ويبدو أن هناك علاقة عكسية بين هذين النوعين من تركيز الانتباه، بمعنى أنه عندما يزداد تركيز الانتباه نحو البيئة الرياضية أي تركيز الانتباه الداخلي ، فإنه في المقابل يقل تركيز الانتباه نحو البيئة الرياضية أي تركيز الانتباه الخارجي. و العكس يكون صحيحا. (راتب، علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات، 1995ص362)

8-3-ضوابط تركيز الانتباه:

من الأساليب الأكثر نجاحا في تركيز الانتباه على الأشياء الصحيحة في الأوقات هي في الاستفادة من ضوابط التركيز التي تتيح للرياضي تركيزا إراديا شديدا و بلا توتر و هذه الضوابط لها خصوصياتها و يجب استنباطها بحسب طبيعة الرياضة عقليا و أسلوب الرياضي في الانتباه و ضوابط التركيز ثلاثة أنواع هي: لفظي (كلامي) ، بصري ، جسمي (بدني).

- الضابط اللفظي: هو عادة كلمة واحدة يتم تكرارها في صمت اللحظة المناسبة.
- الضابط البصري: يتضمن التركيز عمدا على شيء خاص جدا في البيئة المحيطة باللاعب.
- الضابط الجسمي: يتضمن القيام بتصرف معين.

و يستخدم بعض اللاعبين ضابط تركيز واحد بينما يفضل غيرهم استخدام أكثر من ضابط المهم في استخدامها حتى تصبح آلية في النهاية يتم أعمالها بدون وعي و لا شعور إذا ما تم ذلك كان التركيز بلا جهود كما يتحسن و ثبات الأداء.

كما يجب على الرياضي أن ينظر أي هذه الضوابط يستطيع استخدامها في رياضته و متى يواصل العمل بها فالرياضيات التي تستغرق فترات زمنية طويلة تقتضي أي نوع رياضي من مستوى شدة انتباهه بناء على حالة المباراة و يجب أن ينظر اللاعب في العناصر ذات التأثير المدمر على تركيزه في رياضته فإذا وجدها قام باستخدام ضابط خاص يقوم بتطبيقه كما شئت ذهنه و هذا بطبيعة الحال يتطلب منه التدريب و الصبر فلا يتوقع المعجزات بين ليلة و ضحاها عند بدء استخدام ضوابط التركيز فالتركيز كأى مهارة يحتاج وقت لإتقانه و الاستفادة منه. (اليعقوبي، 1984 ص141_143)

9-العوامل المساعدة على تركيز الانتباه:

في الميدان الرياضي هما:

9-1-العوامل الداخلية:

تتمثل في عوامل شخصية تخص الفرد نفسه و التي تعمل على تهيئة الانتباه لموضوعات دون غيرها و من العوامل الداخلية:

9-1-1-التهيؤ الذهني:

يعد من العوامل الداخلية المهمة لكونه يتحكم في توجيه الانتباه و إعداد لأي حركة أو نشاط ما فمثلا لاعب كرة القدم لا يشده هيجان الجمهور الذي يشاهد المباراة لكنه شديد اليقظة لكل حركة يقوم بها خصمه أو تعليمة تصدر من مدربه هذا لأنه متهيئ ذهنيا لذلك و لا يستجيب لباقي التأثيرات .

9-1-2 الدوافع :

الاستطلاع الذي يجعل الفرد في حالة تأهب مستمر للأشياء الجديدة أو الانتباه المستمر لمصدر الخطورة، فمثلا في المباريات الرياضية يمتاز كل لاعب بدوافعه تجعله يسعى لتحقيق الفوز على حساب الآخرين و هنا يزيد انتباه المركز على خصومه.

9-1-3 الميول المكتسبة:

يظهر أثرها في اختلاف النواحي التي تنبه إليها عدد من الأفراد نحو موقف واحد ويتجسد ذلك خلال التربية البدنية و الرياضية ففي القسم الواحد نجد اختلاف ميول التلاميذ في ممارسة الأنشطة الرياضية فهناك من يجب ممارسة كرة القدم و هناك من يفضل كرة السلة. (الحفيظ،

2004ص222)

9-2-2 العوامل الخارجية:

إن الانتباه الحسي قد يكون نابعا لشدة الميل فالصوت الحاد و النور الوهيج كلاهما يكتسح الشعور لكن تغيير هذه الشدة يحدث أكثر إثارة للانتباه كما أن التغيير سواء كان بالزيادة أو النقصان يثير الانتباه و تتجلى العوامل الخارجية فيما يلي:

9-2-1- شدة المنبه :

الأصوات الزاهية و الأصوات العالية أجذب للانتباه من الأصوات الخافتة و الأصوات الضعيفة غير أن المنبه قد يكون شديدا و لا يجذب الانتباه و في المجال الرياضي تعتبر عناصر النشاط هي بواعث

المنبه حيث يختلف الأفراد في درجة إثارتهم و ارتجاجاتهم للمنبه و بناء عليه تتجلى المنبهات من خلال المسابقات الرياضية في أهميتها و أثرها على الرياضي.

9-2-2- تكرار المنبه:

كلما تكرر المنبه أدى ذلك إلى جذب الانتباه فخلال التدريبات يسعى المدرسون و المدربون على تكرار المنبهات و هذا لإثارة انتباههم ليوم المسابقات قصد تحقيق الفوز.

9-2-3- التغيير المفاجئ للمنبه:

يعتبر عاملا قويا في جذب الانتباه فكلما تغير المنبه أدى ذلك إلى زيادة الانتباه فمثلا في حصة التربية البدنية و الرياضية عندما يلاحظ المدرس اللامبالاة لعناصره يعمل على تغيير شدة المنبه و هذا لإثارة ميولهم قصد العمل الأكثر.

و كذلك يتجلى ذلك في التدريب الرياضي عندما يرى المدرب أن لاعبه في حالة يأس و لا مبالاة يقوم بتغيير التمرين و من أجل إعادة إليهم التركيز في العمل.

الخاتمة:

إن الدراسات التي تناولوا موضوع الانتباه منذ القدم من حقيقة إلى حقيقة تالية تماشت معها سلامة التطور في تحديد مفهوم الانتباه و من بين هذه الدراسات دراسة « MackWorth » سنة 1923 و الذي رسخ مفهوم الانتباه كقاعدة للدارسين و عرفه بأنه الحالة السهلة لمعرفة و ضبط بعض التغيرات التي تختفي فجأة في المحيط.

تمهيد:

يعد الانتباه أهم إحدى العمليات العقلية التي لها دور هام في حياة الإنسان كونه يساعدنا على فهم و معرفة الأشياء كما يعتبر من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي ويلعب دورا هاما في المرحلة الأولى من التعلم و قد تمت الإشارة إلى أن الدافعية للمتعلم للوصول إلى إتقان المهارة وبدل الجهد لتطوير الأداء هي المفتاح لتطوير الخبرة في كل المجالات.

لذلك أخذ المدربون يهتمون بتنمية الانتباه بالتدريب و بذل الجهد المتواصل إلى أنه غالبا ما يتقرر مصير المباراة بالانتباه والتركيز.

1- مفهوم الانتباه:

يصدر من جسم الإنسان الكثير من المنبهات الداخلية فعلى الرياضي المثالي أن يكون يتميز بصفة الانتباه الجيد ليؤدي دوره على أحسن حال.

فالانتباه هو تلك التهيئة الذهنية والعقلية مع توجيه الشعور والتركيز في الشيء المعين استعدادا لفهمه وأداءه (معوض، علم النفس التربوي، 2003ص247)

كما أن الفرد عندما يكون مركزا انتباهه في شيء لا يشعر بها يدور حوله بل يركز كل انتباهه في الموضوع الذي يحل بؤرة شعوره.

2- تعاريف الانتباه:

اختلفت تعاريف الانتباه في أوساط الكتاب و الباحثون فكانت هذه التعاريف على النحو التالي:

"إنه حالة ذهنية يوجه فيها الشخص نشاطه المعرفي والعملية و يركزه على موضوع محدد (كرم، 2000 ص55)

ويعرفه الدكتور فاخر عادل "بالعملية النفسية التي يقوم باختبار عدد من المثيرات المتواردة عن النفس والتركيز عليها وتجاهل المثيرات".

أما أحمد زكي قال " أنه حالة تركيز العقل والشعور حول موضوع معين وهو عملية وظيفية يجري فيها

بلورة الشعور على بعض الأجزاء في الجانب الإدراكي". (صالح، علم النفس التربوي، 2001 ص478)

كما عرفه محمد متولي وآخرون بالتكليف الحركي العقلي مع شيء من الأشياء فهو حركي لان الانتباه تصاحبه ردود أفعال تعمل على كف جميع الحركات التي تلائم الموقف إذن تكليف عقلي فيه اختيار و

كف في أن واحد . (علاوي، 1996)

3-طبيعة الانتباه:

يوجد عمليتين فيزيولوجيتين وهما:

3-1التكيف الحسي:

يحدث التكيف الحسي بصورة واضحة عندما ننه أشياء فيزيائية ويظهر التكيف الحسي عندما يركز الفرد نظره و سمعه و رأسه و جسمه اتجاه شيء مقصود ففي هذه الحالة فإننا لإراديا نكيف عيوننا، أذاننا ، وأجسامنا و في هذا نجد التلميذ يتبع إشارات الأستاذ خلال درس التربية البدنية حيث يعمل الأستاذ على إعطاء الصورة الحقيقية لرمي الكرة مثلا للزميل، فالتلميذ يعمل في البداية على الانتباه وهكذا قصد تكيف حسي لغرض أداء التقنية على أحسن حال. (عيساوي،

1991ص193)

3-2-التكيف الذهني:

هو الجهد يبذل الانتباه إلى شيء في المجال البصري و نجسد ذلك في حركة اللاعب مثلا وهو يخادع الحارس. هذا الجهد نبذله لمعرفة كيفية الأداء الأخير، وكذا لتكوين فكرة جلية للحركة، وتعمل هذه الفكرة على مساعدة الإحساس وتجعله أكثر وضوحا وتميزا وهذا الجهد هو ما نسميه بجهد الانتباه. إن التوقع العقلي السابق للشيء الذي نلقي الانتباه إليه موجودة في كل عملية انتباه ويرتبط بمجموعة من العوامل منها التميز ، الذاكرة ، التصور ، والتخيل والتي في الأخير تسعى لتقوية الانتباه

في مختلف الأنشطة الرياضية يعتبر التكيف الذهني أحد العوامل التي تساعد على تحقيق أحسن النتائج، وهذا نظرا لكون انتباه الفرد ليس هو نفسه في الحياة العامة بل يمتاز بعدة خصائص ينفرد بها و هو في المجال الرياضي أو في موقف السباق. (صالح، علم النفس التربوي،

2001ص479)

4-أنواع الانتباه:

4-1-الانتباه القسري:

هذا النوع من الانتباه يتجه فيه الفرد رغم إرادته إلى المثير المسبب للانتباه مثل سماع الإنسان لارتظام جسم بالأرض يحدث صوت أو سماع طلقة مدفع أو مسدس أو التعرض لصدمة كهربائية أو وخز مؤلم في جسم الإنسان، وهذا يرض المنبه نفسه على الفرد فيحدث الانتباه القسري لهذا المنبه.

4-2-الانتباه التلقائي:

هو نوع من الانتباه لا يبذل فيه الفرد أي جهد كانتباه الفرد إلى موضوع أو شيء يميل إليه أو يهتم به، فلا يبذل جهدا في هذا النوع من الانتباه، فيكون الانتباه مسرا.

4-3-الانتباه الإرادي:

في هذا النوع من الانتباه يحتاج إلى بذل الجهد والتركيز العميق، كانتباه التلميذ إلى شرح المدرس أو متابعة سماع محاضرة علمية أو بحث عن موضوع صعب يتطلب أن يبذل الفرد جهدا كبيرا لاستيعاب وتركيز الانتباه، و هو جهد قد يصحبه محاولات للتغلب على الملل و شرود الذهن (معوض، علم النفس التربوي أسسه وتطبيقاته، 2003ص276)ويرى الطلبة الباحثين بأن الانتباه هو بمثابة عملية معرفية من خلالها يتم انتقاء المثيرات التي يلاحظها الإنسان بالرغم من المثيرات الأخرى.

5-مظاهر الانتباه:

5-1-المظاهر الحركية:

"إن الانتباه لا يقتصر على الجانب النفسي بل يضاف إليه الجانب الحركي لاسيما إذا كان موضوع الانتباه مظاهر حسيه كالإصغاء، الرؤية، يصاحبها حركة الرأس، فالأذن بدون حركة تستطيع التقاط الأصوات لكن لرؤيتها يلتزم حركة العينين نحو الهدف وغالبا ما يلزم لتحقيق ذلك توجيه الجسم ثم ضبط الرأس نحو المدركات الحسية لتسهيل ذلك التكيف". (يعقوبي، الوجيز في الفلسفة،

1984ص19)

و في المجال الرياضي تتجسد المظاهر الحركية للانتباه على النحو التالي في الألعاب الجماعية لكرة القدم والطائرة و السلة، يقوم اللاعب بمهارات أساسية في حين يسعى خصمه إلى مراقبته وهذه الأخيرة تتم بمظاهر حركية: كالحركة وراء الزميل و النظر إليه ومحاولة الاقتراب منه أكثر.

5-2-المظاهر الفيزيولوجية:

ترتبط المظاهر الفيزيولوجية بالمظاهر الحركية وهي تمثل التغيرات التي تحدث على مستوى بعض الأجهزة والأعضاء مثل ضعف التنفس الذي يتوقف حسب شدة تركيز الانتباه كما في اليوغا. الذي يصاحبها اتساع الدموية في الدماغ وضيقها في الأطراف هذا لأن النشاط الذهني في مثل هذه الأنشطة ضروري لأداء الحركات التي تتطلب كمية كبيرة من الطاقة للخلايا العصبية. كما توجد مجموعة كبيرة من التغيرات التي تحدث للجسم وأعضائه خلال الأداء لكل فعالية وهذا حسب درجة تركيز الانتباه(يعقوبي، الوجيز في الفلسفة، 1984ص19).

6-عوامل الانتباه:

أجمع الدارسون على أن للانتباه عوامل هي:

6-1-عوامل الانتباه الخارجية:

قام كثير من الباحثين بدراسات تجريبية عن السلع و عن الإعلانات التي تجذب الانتباه، فالإعلان الذي يجذب الانتباه و يحتفظ به مدة من الزمن يمكن اعتباره إعلانا ناجحا. ومن عوامل الانتباه الخارجية:

6-1-1-شدة المنبه:

فالأصوات العالية والأضواء الساطعة والروائح النفاذة تجذب الانتباه أكثر من الأصوات المنخفضة و الأضواء الخافتة و الروائح الضعيفة، غير أن المنبه الشديد قد لا يجذب الانتباه اذا كان الفرد مستغرقا في أعمال أخرى أكثر أهمية، كذلك

6-1-2-تكرار المنبه:

فإذا أطلق أحد الأشخاص صوت الاستغاثة مرة واحدة قد لا تلفت صيحته الانتباه، ولكن عند تكرار الصياح عدة مرات فهذا يؤدي إلى الانتباه، على أن تكرار الرتيب على وتيرة واحدة يفقد القدرة على استرجاع الانتباه، فالمدرس الذي يشرح الدرس إذا كان صوته رتيباً على وتيرة واحدة، فإن هذا قد يؤدي إلى إغفاء التلاميذ وانصرافهم عن الدرس، فتنويع المدرس في طريقة عرضه للدرس يساعد على شد انتباههم ومن عوامل الانتباه الخارجية

6-1-3- حركة المنبه:

ففي حركة المنبه نوع من التغير الذي يساعد على الانتباه. فالإعلانات الكهربائية الثابتة تجذب أكثر من الإعلانات الثابتة.

و من عوامل الانتباه الخارجية تغيير المنبه فتغير صوت موتور السيارة بلفت نظر سائقها، و توقف الساعة عن دقائقها فجأة يلفت ويجذب الانتباه وكلما كان تغير المنبه فجائيا كلما كان هذا مؤدي للفت النظر و جذب الانتباه. (معوض، علم النفس التربوي أسسه وتطبيقاته، 2003ص276)

6-2- عوامل الانتباه الداخلية:

توجد عوامل داخلية متعددة تهيء الفرد للانتباه الحاجة العضوية فالجائع يسترعي انتباهه رؤية الطعام ورائحته، كذلك من بين عوامل الانتباه الداخلية الوجهة الذهنية، أو مجال الاهتمام فالمرضة شديدة الحساسية لنداء المريض و الطبيب يركز ذهنه على التليفون ليلا و الأم النائمة إلى جوار طفلها يوقظها من نومها أي حركة، أو صوت يصدر من طفلها، ولا يوقظها صوت المطر أو الرياح أو الرعد، إذ أن طفلها هو المجال السيكولوجي أو مجال الاهتمام.

ومن عوامل الانتباه الداخلية الدوافع الهامة التي تجعل الفرد مهياً ذهنياً للتأثر ببعض المنبهات والاستجابة لها، وذلك مثل دوافع الاستطلاع الذي يجعل الفرد مهياً للانتباه إلى الأشياء الجديدة أو الغريبة أو غير المألوفة و الميول المكتسبة من بين عوامل الانتباه الداخلية، فقد يختلف انتباه عدد من الناس حيال موقف واحد باختلاف ميولهم المكتسبة، فإذا نظرنا إلى الفصل الدراسي كما كان ملائم للتعليم من جوانب مختلفة نجد أن المدرس يوجه انتباهه نحو الوسائل التعليمية كالسبورة أو وسائل الإيضاح التي تساعد على شرح درس، ونجد المهندس يركز الانتباه نحو مبنى الفصل ومدى ملائمته

لعملية التعليمية، أما الطبيب فيرك : الانتباه نحو الجوانب الصحية في المباني المدرسية كالنوافذ و التهوية و الإضاءة الكافية وحجم المقاعد ومدى ملائمتها للمراحل العمرية للتلاميذ (معووض، علم النفس التربوي أسسه وتطبيقاته، 2003ص276)

7- مفهوم تركيز الانتباه:

التركيز حالة من حالات الاستعداد الرياضي، فيجب أن يكون الرياضي قادرا على طرد كل ما يشتت الانتباه و أن يركز على أساسيات الأداء المطلوب منه، وهذه هي اللحظات الحرجة في الأداء التي يلزم عندها أن يكون الرياضي قادرا تماما على أن يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة، والتركيز مهارة من المهارات التي يجيدها البعض إجادة تامة و البعض الآخر يحتاج إلى التدريب عليها ولكن النجاح في هذا المجال لا يتم إلا على أساس منظم (القادر، 2004). ويعتبر التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين ولا عزوف ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبيا على الأداء، إن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز، وكثيرا ما نسمع الرياضي يقول بعد المنافسة مبررا ضعف مستوى الأداء أو فشله lost my concentration "إنني فقدت تركيزي".

كما يعز المدربون ضعف المستوى لأداء فرقهم التي يدربونها إلى فقدان تركيزهم أثناء المنافسة attention والانتباه. هذا و قد يستخدم مصطلحات التركيز في المجال الرياضي على نحو مترادف، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة و ليس النوع ، فالانتباه أهم من التركيز والأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النوع بمثابة انتباه انتقائي يعكس قدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة تشتته، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في

شيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل ، إن الرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة، فإن ذلك يؤثر سلباً على أدائه و يحول دون تحقيق أداء ممكن.

8-أصناف اتركيز الانتباه:

8-1-تركيز الانتباه "الضيق مقابل الواسع":

توجد تصنيفات عديدة لتركيز الانتباه فعلى سبيل المثال يصنف وفقاً لمجال وتركيزه

Arrow focus of attention التركيز إلى تركيز الانتباه الضيق وتختلف درجة أهمية هذين focus of attention broad الانتباه الضيق النوعين تبعاً لمتطلبات الأداء الرياضي، و من ذلك على سبيل المثال فإن تركيز الانتباه ذات مجال الضيق يعني أن يكون الرياضي يقضاً أو واعياً بشيء واحد أو منطقة صغيرة نسبياً، ويتضح ذلك في رياضات الرماية أو عند أداء لاعب كرة الطائرة الإرسال أو السحقّ ، كذلك عند تصويب لاعب كرة القدم على المرمى، أما تاركيز الانتباه ذات المجال الواسع فإنه يناسب أغلب الألعاب الجماعية، حيث المطلوب أن يكون اللاعب يقضاً وواعياً بتحركات المنافسين وفي نفس الوقت متابعا لتحركات زملائه، كذلك يجب أن يتميز بمقدرة على تحويل الانتباه من المجال الواسع إلى المجال الضيق ثم العودة مرة أخرى إلى المجال الواسع، الأمر الذي يوضح أهميته أن يتعلم لاعبو رياضات الفريق القدرة على التكيف و تغيير مجال تركيز انتباههم.(راتب، علم النفس الرياضي،

1999ص361)

8-2-تركيز الانتباه "الداخلي مقابل الخارجي":

يوجد تصنيف آخر لتركيز الانتباه على أساس مصدر المنبه هل من داخل الفرد نفسه أي من الأحاسيس و المشاعر والأفكار الداخلية الخاصة بالفرد نفسه أو من internal focus خارج

الفرد أي من بيئته المحيطة به، فتركيز الداخل self focus يوجه أساسا نحو الذات، ويسمى أحيانا بالتركيز الذاتي ويعني تركيز الرياضي حول مشاعره، انفعالاته، كيف يفكر الآخرون في أداءه فإنه يوجد أساسا نحو البيئة الرياضية extenal focus أما التركيز الخارجي التي تحدث خارج الفرد، هذا ويبدو أن هناك علاقة عكسية بين هذين النوعين من تركيز الانتباه، بمعنى أنه عندما يزداد تركيز الانتباه نحو البيئة الرياضية أي تركيز الانتباه الداخلي ، فإنه في المقابل يقل تركيز الانتباه نحو البيئة الرياضية أي تركيز الانتباه الخارجي. و العكس يكون صحيحا. (راتب، علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات، 1995ص362)

8-3-ضوابط تركيز الانتباه:

من الأساليب الأكثر نجاحا في تركيز الانتباه على الأشياء الصحيحة في الأوقات هي في الاستفادة من ضوابط التركيز التي تتيح للرياضي تركيزا إراديا شديدا و بلا توتر و هذه الضوابط لها خصوصياتها و يجب استنباطها بحسب طبيعة الرياضة عقليا و أسلوب الرياضي في الانتباه و ضوابط التركيز ثلاثة أنواع هي: لفظي (كلامي) ، بصري ، جسيمي (بدني).

- الضابط اللفظي: هو عادة كلمة واحدة يتم تكرارها في صمت اللحظة المناسبة.
- الضابط البصري: يتضمن التركيز عمدا على شيء خاص جدا في البيئة المحيطة باللاعب.
- الضابط الجسيمي: يتضمن القيام بتصرف معين.

و يستخدم بعض اللاعبين ضابط تركيز واحد بينما يفضل غيرهم استخدام أكثر من ضابط المهم في استخدامها حتى تصبح آلية في النهاية يتم أعمالها بدون وعي و لا شعور إذا ما تم ذلك كان التركيز بلا جهود كما يتحسن و ثبات الأداء.

كما يجب على الرياضي أن ينظر أي هذه الضوابط يستطيع استخدامها في رياضته و متى يواصل العمل بها فالرياضيات التي تستغرق فترات زمنية طويلة تقتضي أي نوع رياضي من مستوى شدة انتباهه بناء على حالة المباراة و يجب أن ينظر اللاعب في العناصر ذات التأثير المدمر على تركيزه في رياضته فإذا وجدها قام باستخدام ضابط خاص يقوم بتطبيقه كما شئت ذهنه و هذا بطبيعة الحال يتطلب منه التدريب و الصبر فلا يتوقع المعجزات بين ليلة و ضحاها عند بدء استخدام ضوابط التركيز فالتركيز كأى مهارة يحتاج وقت لإتقانه و الاستفادة منه. (اليعقوبي، 1984 ص141_143)

9-العوامل المساعدة على تركيز الانتباه:

في الميدان الرياضي هما:

9-1-العوامل الداخلية:

تتمثل في عوامل شخصية تخص الفرد نفسه و التي تعمل على تهيئة الانتباه لموضوعات دون غيرها و من العوامل الداخلية:

9-1-1-التهيؤ الذهني:

يعد من العوامل الداخلية المهمة لكونه يتحكم في توجيه الانتباه و إعداد لأي حركة أو نشاط ما فمثلا لاعب كرة القدم لا يشده هيجان الجمهور الذي يشاهد المباراة لكنه شديد اليقظة لكل حركة يقوم بها خصمه أو تعليمة تصدر من مدربه هذا لأنه متهيئ ذهنيا لذلك و لا يستجيب لباقي التأثيرات .

9-1-2 الدوافع :

الاستطلاع الذي يجعل الفرد في حالة تأهب مستمر للأشياء الجديدة أو الانتباه المستمر لمصدر الخطورة، فمثلا في المباريات الرياضية يمتاز كل لاعب بدوافعه تجعله يسعى لتحقيق الفوز على حساب الآخرين و هنا يزيد انتباه المركز على خصومه.

9-1-3 الميول المكتسبة:

يظهر أثرها في اختلاف النواحي التي تنبه إليها عدد من الأفراد نحو موقف واحد ويتجسد ذلك خلال التربية البدنية و الرياضية ففي القسم الواحد نجد اختلاف ميول التلاميذ في ممارسة الأنشطة الرياضية فهناك من يجب ممارسة كرة القدم و هناك من يفضل كرة السلة. (الحفيظ،

2004ص222)

9-2-2 العوامل الخارجية:

إن الانتباه الحسي قد يكون نابعا لشدة الميل فالصوت الحاد و النور الوهيج كلاهما يكتسح الشعور لكن تغيير هذه الشدة يحدث أكثر إثارة للانتباه كما أن التغيير سواء كان بالزيادة أو النقصان يثير الانتباه و تتجلى العوامل الخارجية فيما يلي:

9-2-1- شدة المنبه :

الأضواء الزاهية و الأصوات العالية أجذب للانتباه من الأضواء الخافتة و الأصوات الضعيفة غير أن المنبه قد يكون شديدا و لا يجذب الانتباه و في المجال الرياضي تعتبر عناصر النشاط هي بواعث

المنبه حيث يختلف الأفراد في درجة إثارتهم و ارتجاجاتهم للمنبه و بناء عليه تتجلى المنبهات من خلال المسابقات الرياضية في أهميتها و أثرها على الرياضي.

9-2-2- تكرار المنبه:

كلما تكرر المنبه أدى ذلك إلى جذب الانتباه فخلال التدريبات يسعى المدرسون و المدربون على تكرار المنبهات و هذا لإثارة انتباههم ليوم المسابقات قصد تحقيق الفوز.

9-2-3- التغيير المفاجئ للمنبه:

يعتبر عاملا قويا في جذب الانتباه فكلما تغير المنبه أدى ذلك إلى زيادة الانتباه فمثلا في حصة التربية البدنية و الرياضية عندما يلاحظ المدرس اللامبالاة لعناصره يعمل على تغيير شدة المنبه و هذا لإثارة ميولهم قصد العمل الأكثر.

و كذلك يتجلى ذلك في التدريب الرياضي عندما يرى المدرب أن لاعبه في حالة يأس و لا مبالاة يقوم بتغيير التمرين و من أجل إعادة إليهم التركيز في العمل.

الخاتمة:

إن الدراسات التي تناولوا موضوع الانتباه منذ القدم من حقيقة إلى حقيقة تالية تماشت معها سلامة التطور في تحديد مفهوم الانتباه و من بين هذه الدراسات دراسة « MackWorth » سنة 1923 و الذي رسخ مفهوم الانتباه كقاعدة للدارسين و عرفه بأنه الحالة السهلة لمعرفة و ضبط بعض التغيرات التي تختفي فجأة في المحيط.

تمهيد:

ان هذه المرحلة تمثل مرحلة الانتقال من الطفولة على لغير الطفولة الصغيرةً البالرجولة المستقلة الناضجة و لما كانت هذه المرحلة ستنتهي الى النضوج وكان الناشئ قبل ذلك طفلاً كان لا بد من أن تكون مرحلة المراهقة والبلوغ هذه مرحلة.

الانتقال اضطراب جسماني واجتماعي و وجداني، و قد كان علماء النفس ينظرون الى هذه المرحلة باعتبارها أهم مراحل النمو من حيث تكوين الناشئ الجسمي و العقلي والخلقي....

1- مفهوم مرحلة المراهقة :

هذه المرحلة من العمر عند هذه الفئة تعتبر نهاية نقطة حياة الطفولة ومدخلا واسعا الى مرحلة النضج "المراهقة" ومن ثم الوصول الى البلوغ والنضج فإننا نلاحظ صفات هذه المرحلة ومن أهمها نمو سرعة العضلة القلبية والنمو المتصاعد للعظام والقفص الصدري والرئتين والنمو الحركي بصورة عامة يزداد ويتجه نحو الدقة في الأداء والاقتصاد في الجهد. (المجيد، 1985)

2- خصائص مرحلة المراهقة :

تتميز هذه المرحلة بعدة خصائص نذكر منها :

2-1- الخصائص الجسمية والفيزيولوجية:

إن الخصائص الجسمية للمراهق تظهر في زيادة الطول والحجم والوزن حيث يتأخر نمو الجهاز العضلي بمقدار سنة تقريبا، ويتسبب لذلك تعباً وإرهاقاً، كما يزيد العضلات والعظام وينتج عنها استئاع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأطراف وطول الساقين، هذا النمو السريع في فترته الأولى يجعل حركات الطفل غير دقيقة ويميل نحو لكسل والتراخي.

حيث يقلل التوافق العضلي العصبي وتقلل الحركات وتكون غير متزنة كما يقلل عند الذكور عنصر الرشاقة وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة، أما عند البنات ظهور خصائص أولية تتمثل في ظهور الأعضاء التناسلية ونضجها، كاتساع الحوض وبروز الثديين، نبوت الشعر تحت الإبطين بالسبب للجنسين كما نلاحظ وصول البنات إلى مرحلة المراهقة قبل البنين. (علاوة، 1996)

وإذا أتينا الى الفروق الفردية يختلف المراهقون كثيرا في الطول والوزن بصفة خاصة في هذه المرحلة، أما من الناحية الفيزيولوجية تشتمل نمو نشاط الأجهزة الداخلية حيث تظهر الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية في المراهقة نشاطا جنسيا ويقتى هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية قويا في تأثيره على نمو العظمي خلال المراهقة حتى تأثر عليه هرمونات الغدة الجنسية، فتحد من نشاطه وتعوق عمله، تتأثر أيضا الهرمونات الدرقية بالنضج الجنسي فتزداد في بدأ المراهقة ثم تقل بعد ذلك قرب نهايتها.

وتبدوا آثار الجهاز الدموي في نمو لقلب ونمو الشريين ويبدأ مظهر هذا النمو في المراهقة بزيادة سريعة في سعة القلب تفوق في جوهها سعة وحجم وقوة الشرايين وتبلغ سعة مصب القلب الى سعة الشرايين "4-5" ثم تتطور في فجر المراهقة الى "5-1" ويزداد بذلك ضغط الدم من 80 مم سن ستة سنوات الى 120 مم عند البنات في فجر المراهقة، ثم تنقص هذه الدرجة عندهن حتى تصل 105 مم في مرحلة سن 19 سنة، ويرتفع الضغط عند البنين حتى يصل الى 120 مم في سن

18 سنة، ويؤثر هذا الضغط المرتفع على كلا الجنسين وتبدو الآثار في حالات الاغماء والاعياء والصداع والتوتر والقلق لهذا لا يجب أن لا يطالب المراهق بأي عمل بدني شاق حتى يؤثر هذا النشاط القوي على حالته البدنية والنفسية و يختلف نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي، وذلك لان الخلايا العصبية التي تكون هذا

الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في غددها. (السيد، 1975) كذلك تجلى مظاهر فيما يلي:

-تقل عدد ساعات النمو عن قبل ويثبت عند حوالي 8 ساعات ليلا وتزداد الشهية و

لإقبال على الأكل.

-ارتفاع ضغط الدم تدريجيا مع انخفاض معدل النبض عن قبل. (زهران، 1990)

2-2- الخصائص الحركية:

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية، تصبح حركة المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته، ويزداد إتقان المهارات الحركية، مثل لعزف على الآلات الموسيقية والكتابة على آلة الكتابة والألعاب الرياضية، وتزداد سرعة زمن الرجوع، وهو الزمن الذي يمضي بين المثير وبين الاستجابة لهذا المثير.

وكذلك في هذه المرحلة "14-16" سنة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقي لتصل الى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتفاع المستوى العضلي بدرجة كبيرة.

وتعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي، بحيث يستطيع فيها الفتى أو الفتاة اكتساب أو تعلم مختلف الحركات وارتقاءها وثبتها حتى تساعده على ممارسة أنشطة رياضية عديدة. (زهران، 1990) ويرى "جوكان" ن الحركات المراهق حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز باختلاف في

التوازن والاضطرابات نسبة الى نواحي التوافق والتناسق والانسجام، كما يؤكد ان هذا الاضطرابات تحمل لطابع الوقي ال لا يلبث المراهق ذلك في غضون الفطرة تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل.

ويرى "موبرجو" انه تتميز حركات المراهق أنها فترة بالنسبة للنواحي الحركية. (العلاوي، 1990) ومن بين أهداف المجال الحركي الموجهة لتلاميذ السنة ثانية نجد:

اكتساب لياقة بدنية عامة وخاصة عن طريق مختلف لأنشطة الرياضية وذلك لتحسين المداومة العامة والخاصة وتنمية القوة والمقاومة، السرعة والمرونة. ويتأثر النمو الحركي تأثرا سيئا في حالة وجود اعاقاة جسمية أو اعاقاة حسية ويلاحظ أنقص الرغبة ونقص القدرة على المشاركة في برامج التربية الرياضية ترتبط بسمات مثالا للخلل والحساسية وعدم تحمل الاحباط والهزيمة. (العلاوي، 1994)

2-3- الخصائص العقلية:

في هذه المرحلة يكون الاهتمام مركزا على النمو العقلي لأهميته بالنسبة للتوجيه التربوي في نهاية المرحلة الثانوية وبداية التعليم العالي أو بداية العمل في معظم الحالات و مظاهرها هنا:

تهدأ سرعة النمو الذكاء ويقترّب هنا من الوصول الى اكتماله في الفترة "14-16" سنة ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية، والسرعة الادراكية لتباعد المستويات وتنوع حياة المراهق العقلية ولتباين واختلاف مظاهر نشاطها. وتتسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض بحيث يصل الى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها بل يصل الى ما وراءها.

وتزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من معلومات، و تدل البحوث على أن قراءات المراهقين في هذه المرحلة تدور حول الكتب العامة التي تزودهم بالمعلومات والخبرة في ضوء ميولهم وخبراتهم.

ويميل المراهق الى التعبير عن نفسه وتسجيل أفكاره وذكرياته في مذكرات وخطابات الشعر وقصص قصيرة

يضع فيها رغباته ويسيطر على مشكلاته ويسجل فيها مظالمه دون الشعور بالخجل، وينمو الميول والاهتمامات وتتأثر بالعمر الزمني والذكاء والجنس والبيئة الثقافية، وبنمط الشخصية العامة للمراهق، وتبدو في اهتمامه الشديد بأوجه النشاطات المختلفة التي يتصل بها من بعيد أو قريب.

وتعتبر الفترة "14-16" سنة فترة توجيه مهني ودراسي، لأن القدرات الخاصة تظهر فيها بوضوح وفي هذه المرحلة ينمو فيه خيال المراهق نموا خاصا مثل التحليل، الفهم، الذاكرة، التركيز والانتباه وتوسيع الخيال وظهور ما يسمى بأحلام اليقظة، حيث يسعى الى تحقيق كل شيء في عالمه الواقع الضيق بل في عالم أكبر اتساع الى كل ما يخطر بباله وذلك عند عجزه على تحقيقه على أرض الواقع. (حداد، 1973) والقدرات العقلية للمراهق تتمثل في التمايز للقدرات العقلية والفروق الفردية من

النواحي التحصيلية، بحيث تأخذ أشكالا عديدة ويبدل الذكاء على محصلة النشاط العقلي كله، وتدل كل قدرة على نوع من أنواع هذا النشاط العقلي كما يبدو عند بعض الأفراد، وتختلف سرعة نمو الذكاء عن سرعة نمو قدرة من القدرات العقلية المختلفة فتهدأ سرعته في المراهقة ويبدأ نموها نوعا ما في أول هذه المراهقة، ثم يهدأ تماما في منتصفها، ثم يستقر استقرارا تاما في الرشد. (السيد، 1994)

2-4- الخصائص النفسية:

يعتبر النمو النفسي من أهم أنواع المرحلة "14-16" سنة كما تعتبر المشكلات الجنسية من أشد المشكلات عند المراهق ويبدأ في محاولة التعرف على الجنس الآخر ولكنه متردد ومضطرب وخجول يشعر بالخوف والخطيئة ولا يدري يسلك أو يتصرف في حضرة الجنس الآخر، وهو دائم الصراع بين الرغبة من جهة ومن الهبة من جهة أخرى، ومظاهر النمو النفسي كثيرة الانفعالات والعزلة أحيانا وقد

يلجأ الى الاستغراق في التدين الى حد التصوف أو الإلحاد أو انكار الدين بالمرّة، وقد يدفع الى الاجتماع بقوة غريزة الاندفاع. وترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي بالفرد مثيراتها بالعالم الداخلي عبر شعورها الوجداني، وتغيراتها لفيزيولوجية، وتخضع ارتباطها الخارجي خضوعا

مباشرا لنمو الفرد، فتتغير المثيرات تبعا كتغير العمر الزمني، وتتغير الاستجابات تبعا لتطور مراحل النمو، وتبقى مظاهرها الداخلية أقرب الى الثبات والاستقرار منها بالتطور والتغير كما تدل على ذلك

دراسات "كول".

والعوامل المؤثرة في انفعالات المراهقة وهي التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية وتشمل في نمو الغدد أو ظهورها وكذلك تتغير النسب الجسمية لنمو أعضائه وكذلك تتأثر بالقدرات العقلية والعلاقات العائلية والشعور الديني. (السلام، 1983) يكاد النمو الانفعالي في هذه المرحلة أن يؤثر في سائل مظاهر النمو في كل الجوانب الشخصية، ونلاحظ الحساسية الانفعالية، حيث لا يستطيع المراهق غالب في التحكم في المظاهر الخارجية الانفعالية، ويرجع ذلك الى عدم تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة به متمثلة في الأسرة والمدرسة والمجتمع حيث أن المراهق طريقة معاملته للآخرين لا تتناسب مع ما وصل اليه من نضج وما طرأ عليه من تغيير.

ويهتم أفراد هذه المرحلة ويجنون الملابس لزاوية، ويزداد لزي الموحد كالزي المدرسي أو زي الكشافة أو زي الفرق الرياضية، ويتميز مرهق بتقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل الى مشاركة الكبار ألعابهم أو على الأقل تقليدهم. (علاوي، 1994)

2-5- الخصائص الاجتماعية:

يسعى المراهقين والمراهقات في هذه الحالات لتحقيق المستوى المطلوب من النمو الاجتماعي، وتتجلى مظاهره بالرغبة الأكيدة في تأكيد الذات مع الميل الى مسايرة الجماعة ويلاحظ أن تحقيق الذات في ثلاثة جماعات رئيسية هي:

- البحث عن نموذج بحث: مثل الوالدين: المربين ولشخصيات العامة.

- اختيار المبادئ والقيم والمثل.

- تكوين فلسفة للحياة.

ويظهر الشعور بالمسؤولية الاجتماعية أي محاولة فهم ومناقشة المشكلات الاجتماعية والسياسية والعامة والتعاون مع الزملاء والتشاور معهم واحترام آرائهم والحفاظ على سمعة الجماعة وبذل الجهد في سبيلهم واحترام الواجبات الاجتماعية.

يشاهد الميل الى مساعدة الآخرين والعمل في سبيل الخير ويبدو أن حساسية المراهق لحاجات الآخرين تتعلق بحجته ومشكلاته هو، ونلاحظ أن المشاركة الوجدانية تصل الى قمته بين الأصدقاء من المراهقين، وقد يأخذ الميلاً شكالا عديدة مثل الايثار ومساعدة الضعفاء والتضحية في سبيل الآخرين.

ويلاحظ الاهتمام باختيار الأصدقاء والميل الى الانضمام الى جماعات مختلفة الجنسين، ويكثر المراهقون الكلام عن المدرسة والنشاط والمواعيد والمطامع والرياضة والموسيقى والرحلات والحياة وأي شيء يهتمون به.

الميل الى الزعامة الاجتماعية والعقلية والرياضية، ويجاهد المراهق لتحقيق المزيد من الاستقلال الاجتماعي. (زهران، 1990). وتنمو الاتجاهات ويلاحظ أنها تعكس في أول الأمر اتجاهات الكبار في المنزل وخارجه، تتفتح الميول وتنوع بين الميول نظرية وأدبية وفنية وعلمية وشخصية، ونشاهد كذلك الرغبة في مقاومة السلطة والميل الى شدة انتقاد الوالدين والتحرر من سلطتهما.

الخاتمة:

بعد التطرق والتعرض لأهم الخصائص المرفولوجية والفيزيولوجية والحركية والنفسية للاعب الكرة الطائرة تحدث على مستوى أجهزة كل جسم لاعب لها تأثير كبير على نمط اللعب والتي تتناسب مع طبيعة اللعب والتي تساهم في اعطاء فعالية كبيرة للعب، كما أن الخصائص الرياضية ذو المستوى العالي من سرعة في التنفيذ والقدرة على امتلاك سرعة وقوة تمكنه من أداء كل المهارات الحركية الأساسية فكرة الطائرة لها أثر كبير في المنافسة كما أن لصفات الحركية ضرورة لأي لاعب رياضة كرة الطائرة بحيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح.

الجانب التطبيقي

مدخل الباب:

تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين ، حيث سيتضمن الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث المنهج المتبع ، و مجتمع وعينة البحث ، و الأسس العلمية للاختبارات و أدوات البحث ، أما الفصل الثاني فسيخصص لمناقشة نتائج الاختبارات وتحليلها ، ثم مقارنتها بالفرضيات ، والخروج بأهم الاستنتاجات و في الأخير تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات.

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لإستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على إستقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل المجال الزماني والمكاني و الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1- الدراسة الأساسية:

1-1- منهج البحث:

يرى "عمار بحوش" و "محمد ذنبيات" أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، واكتشاف الحقيقة. (عمر بحوش و محمد ذنبيات، 1995)

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي الذي يعد " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (السماك، 1980)

1-2- مجتمع عينة البحث:

يقول "عبد العزيز فهمي" هيكل العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات. (بن قوة، 1997)

تمثل مجتمع البحث في أشبال بطولة ما بين الرابطة 14_16 سنة للموسم الرياضي 2014/2015 والذين بلغ عددهم 80 لاعبا، وقد شملت عينة البحث 13 لاعبا من فئة 14_16 سنة موزعة على الشكل التالي:

-عينة البحث: والتي تضم 13 لاعبا ينتمون إلى فريق اتحاد الحمديّة .

النسبة المئوية (%)	العدد	النسبة
100 %	80	المجتمع الأصلي
16.25 %	13	عينة البحث

الجدول رقم (01) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز دراسته العلمية، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فريق التحدي للكرة الطائرة بالحمديّة "صنف أشبال" ولقد كان إختيار العينة بطريقة عمدية وشملت على 13 لاعبا.

الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3-3- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

1-3-3-1- المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل: وهو "تركيز الانتباه".

1-3-3-2- المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه

كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (راتب:، 1999)

- تحديد المتغير التابع: وهو "أداء الموزع في الكرة الطائرة اثناء المنافسة".

1-3-3-3- المتغيرات المشوشة:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث والمتمثلة في:

- متغير السن .

- المتغيرات المورفولوجية: الطول، الوزن .

- ظروف إجراء الإختبارات (المناخ، الميدان)

1-4-4- مجالات البحث:

أ- المجال البشري: تمثلت عينة البحث في لاعبي اشبال الكرة الطائرة لفريق اتحاد المحمدية

ب- المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى المركب الرياضي لبلدية المحمدية التابعة لولاية معسكر « صنف أشبال " في فريق اتحاد المحمدية .

ج- المجال الزمني: تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الأربعة الأولى (ديسمبر، جانفي، فيفري، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري أفريل وماي تم خلالها إجراء الإختبارات الخاصة بالدراسة ، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

1-5- أدوات الدراسة:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات

وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (عطا الله، 2006 ص 57)

الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

5-1 المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية:

قصد الإحاطة الكلية والإلمام النظري بموضوع البحث قام الطلبة بالاعتماد على كل ما توفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجلات والملتقيات العلمية، فضلا عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بمحفل التدريب الرياضي، حيث قام الطالبان باستخدام القاموس لترجمة بعض المصطلحات من اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية (سهيل، 2007) ولتفادي الأخطاء الإملائية والنحوية استعان الطالبان بأساتذة اللغة العربية و اللغة الفرنسية للضبط اللغوي .

1-5-2 جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا:

1-5-3-1 اختبار تركيز الانتباه "دورتي هاريس": (علاوي، 1998)

هو جدول يتكون من 100 خانة مرقمة ترقیما عشوائيا من 00 الى 99 تستخدم لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه و خاصة قبل اشراكه في المنافسة الرياضية .
مدة الاختبار دقيقة واحدة يطلب من اللاعب ان يضع علامة (/) على أكبر عدد من الارقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي و يفضل ان يكون الرقم المحدد اقل من الرقم 65 مع مراعات ان تتابع الارقام بطريقة متتالية .

مثال : عند تحديد رقم البدء 17 ينبغي على اللاعب ان يقوم بوضع شرطة (/) على الرقم 18 ثم 19 ثم 20

الذي يسجل أكبر عدد من الارقام مقارنة بزملائه يكون لديه تركيز افضل .

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	95	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

جدول رقم 02 خاص بشبكة تركيز الانتباه

1-5-4- اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق: (الدليمي، 2011)

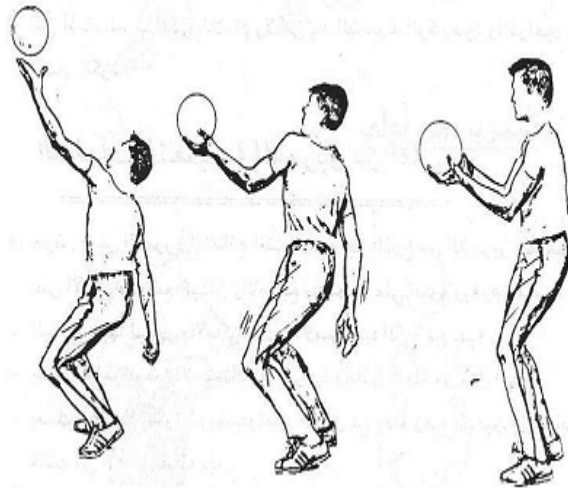
-الهدفمنالاختبار:- تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق.

-الأدوات المستعملة:- ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (5) وشريط لاصق ملون لتقسيم مناطق الملعب.

-مواصفات الأداء:- يقف اللاعب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب أي (في النصف المواجه لنصف الملعب المقسم إلى درجات) على بعد 9 أمتار من الشبكة، وفي هذا المكان يكون اللاعب المختبر ممسك بالكرة ليقوم بأداء الإرسال المواجه العالي (التنس) لتعبر الكرة الشبكة إلى النصف المقابل المقسم من الملعب.

-شروط الأداء:- في حالة عدم عبور الكرة للشبكة أو في حالة عبورها لكن خروجها إلى خارج حدود الملعب المقابل (المقسم) تحسب محاولة اللاعب المختبر من ضمن المحاولات الخمس الممنوحة له ولا تحسب درجاتها.

-التسجيل:- يأخذ الطالب المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل إرسال صحيح وحيث أن لكل طالب مختبر (5) محاولات ولكون الدرجات موزعة على المناطق من (1-5) درجات فان الدرجة الكلية لهذا الاختبار هي (25) درجة مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين تحسب للطالب المختبر درجة المنطقة الأعلى.



رسم 01 يبين طريقة أداء اختبار دقة الإرسال في الكرة الطائرة .

الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-6-1- الأسس العلمية للاختبار:

1-6-1-1- ثبات الاختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ " إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (بن قوة، 1997)

قام الطالبة بتطبيق الاختبار على عينة من 13 لاعبا من 13 لاعبا ينتمون إلى فريق اتحاد المحمدية. بعد الحصول على النتائج استخدم الطالبة معامل الارتباط بيرسون بعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات .

1-6-2- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالبة معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (بن قوة، 1997)

1-6-3- موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعبارة عن التتويج الذاتي ولهذا تعتبر مفردات الاختبار موضوعية.

الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	الارتباط الجدولي	الدلالة الاحصائية	حجم العينة	د. الاحصائية الاختبارات
ارتباط قوي	0.95	0.91	0,43	0.05	13	اختبار تركيز الانتباه "دورتي هاريس"
ارتباط قوي	0.94	0.88			13	اختبار دقة الارسال من الاعلى

الجدول (03) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراس

-1-7- الدراسات الإحصائية:

وهو من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع الفرضيات وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدلات الإحصائية التالية:

• النسبة المئوية:

(زينة، 2006)

عدد التكرارات

النسبة المئوية = $\frac{\text{—}}{100} \times 100$

المجموع الكلي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- المتوسط الحسابي: وهو أحد مقاييس الدراسة المركزية والذي يحسب بجميع قيم عناصر المجموعة ثم

قسمة النتيجة على عدد العناصر وذلك من خلال المعادلة التالية (سعد الله، 1999 ص 148)

بحيث s هي :

s : المتوسط الحسابي.

n = حجم العينة.

\sum = مجموع القيم.

- الانحراف المعياري: وهو من أهم المقاييس التشتت وأدقها، ويستعمل لمعرفة مدى تشتت القيم

عن المتوسط الحسابي حسب المعادلة الإحصائية التالية (عبدالحفيظ، 1993 ص 69)

بحيث أن:

e = الانحراف المعياري.

s^2 = القيم التي تحصلت عليها العينة.

\bar{s} = المتوسط الحسابي.

n = عدد العينة.

- معامل الثبات لبيرسون: وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له

بالرمز (r) ويعني مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين والتي تنحصر في مجال $[-1.1, 1.1]$ ، فإذا كان

الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

الارتباط سالبا وهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط موجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين، وبحسب للمعادلة الآتية: (محمد أبو يوسف، 1989 ص 62)

حيث: r = قيمة معامل لبيرسون

s' : المتوسط الحسابي للمتغير s .

$$\Sigma (s - s') (v - v') = \text{مجموع حاصل ضرب الانحرافات.}$$

$$\Sigma (s - s')^2 = \text{مجموع مربعات انحرافات قيم } s \text{ عن المتوسط الحسابي.}$$

$$\Sigma (v - v')^2 = \text{مجموع مربعات انحرافات قيم } v \text{ عن المتوسط الحسابي.}$$

● **الصدق الذاتي:** ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار

بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية

للاختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق الاختبار. (رضوان، 1988 ص 350).

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع لترجيبي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة

الإحصائية الموالية.

معامل الثبات

= الصدق الذاتي

1-8- صعوبات البحث :

من خلال البحث المتواضع واجه الطلبة عدة صعوبات و التي أثرت على السير الحسن للبحث و هذا

بديهي لانه لا نجاح لاي عمل بدون تلقي الصعوبات لان هذه الصعوبات تجعل الباحث ذو خبرة

ميدانية و ذلك من خلال التغلب على كل ما يعترض السير الحسن للبحث

و تمتل الصعوبات في ما يلي:

الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

- _ ضيق الوقت و هو العامل الاساسي الذي يبنى عليه البحث
 - _ كثرة البحوث في السداسي الاول
 - _ قلة الدراسات التي تطرقت الى هذا الموضوع خاصة في المكتبة
 - نقص في المصادر والمراجع والبحوث المشاهدة في "المنافسة".
 - غيابات اللاعبين في بعض الوحدات التدريبية .
 - نقص في العتاد الرياضي .
 - اصابات بعض اللاعبين .
- ولكن بالرغم من هذه الصعوبات الا و ازدادت عزيمتنا لاكمال هذه الدراسة لعلى و عسى ان تعود بالفائدة على القارئ .

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الباحث الالتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناءً على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع، تبعاً لأهداف البحث المنشودة ومنه تم استخلاص إنهما تتميز بحسن الإعداد والبناء، ويتوفر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها مقومات العلمية من الصدق والثبات والموضوعية.

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

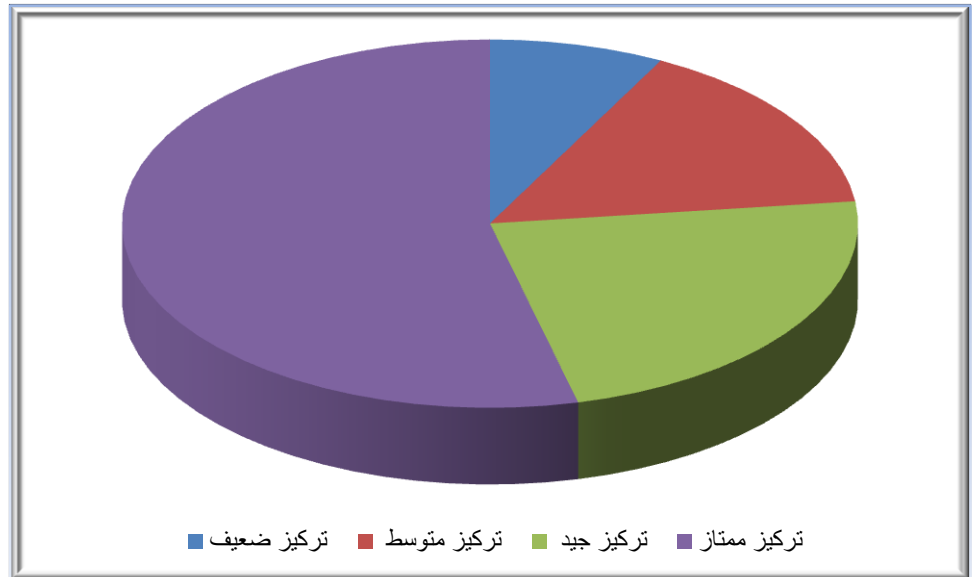
1-دراسة نسبة تركيز الانتباه عند اللاعبين اثناء المنافسة :

تركيز ممتاز	تركيز جيد	تركيز متوسط	تركيز ضعيف	ن
7	3	2	1	
53.84	23.07	15.38	7.69	النسبة المئوية %

جدول رقم 04 يبين نسبة تركيز الانتباه عند اللاعبين اثناء المنافسة

نلاحظ من الجدول ان:

- 7 لاعبين حصلو على تركيز ممتاز بنسبة 53.84%.
- 3 لاعبين حصلو على تركيز جيد بنسبة 23.07%.
- 2 لاعبين حصلو على تركيز متوسط بنسبة 15.38%.
- لاعب واحد تحصل على تركيز ضعيف بنسبة 7.69%.



دائرة نسبية رقم 01 تبين نسبة تركيز الانتباه عند اللاعبين اثناء المنافسة

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

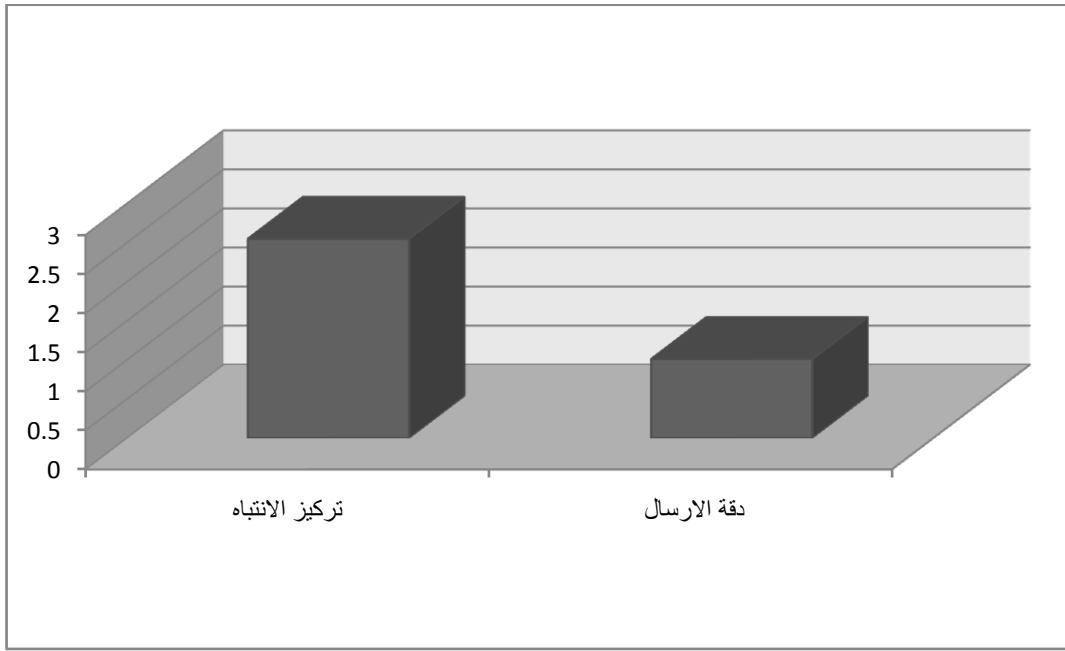
2-2-دراسة العلاقة بين تركيز الانتباه و دقة الارسال :

الوسائل الإحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحتسبة	الدلالة الإحصائية
تركيز الانتباه	16.81	2.55	0.73	قوي
دقة الارسال	18.42	1.01		

جدول رقم 05 يبين العلاقة بين تركيز الانتباه و دقة الارسال

من خلال الجدول تبين لنا ان:

معامل الارتباط ما بين الاستجابة الانفعالية والأداء المهاري هي 0.738 وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.43) عند مستوى دلالة (0.050) و المتوسط الحسابي للتركيز قدر ب 16.81 % اما الانحراف المعياري فقدر ب 2.55 اما المتوسط الحسابي للإرسال قدر ب 18.42 % و الانحراف المعياري فقدر ب 1.01 وهذا يؤكد على مدى العلاقة الارتباطية العالية ما بين تركيز الانتباه و دقة الارسال في الكرة الطائرة.



منحنى بياني 02 يبين العلاقة بين تركيز الانتباه و دقة الارسال

من خلال الشكل البياني رقم (02) نلاحظ أن:

نسبة التركيز أكبر من الدقة في الارسال اي انه كلما كانت نسبة التركيز عالية كانت الدقة في الارسال أكبر و هذا ما يتفق مع الدراسة النظرية خالد عبد المجيد حيث ان تركيز الانتباه شيء ضروري من أجل تحقيق أعلى قمة في اداء الارسال(المجيد خ.، 1989).

و من هنا يرى الطلبة من خلال الممارسة التجريبية و الميدانية ان نسبة كبيرة من اللاعبين لديهم تركيز عالي عند قيامهم بعملية الارسال.

و هذا ما يؤكد لنا ان القدرة على التركيز والتخلص من المؤثرات الداخلية والخارجية التي تعترض سبيل التركيز قبيل أداء الارسال تعد واحداً من العوامل المهمة في دقة الإرسال.

2-3- الاستنتاجات :

- من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الطلبة إلى الاستنتاجات الآتية :
- ✓ نسبة تركيز الانتباه عالية عند اللاعبين أثناء المنافسة .
 - ✓ توجد علاقة ارتباطية قوية بين تركيز الانتباه و دقة الارسال أثناء المنافسة
 - ✓ كلما زادت درجة تركيز الانتباه زادت دقة الارسال
 - ✓ تركيز الانتباه صفة عقلية يجب على المدربين او المرين تحسينها خاصة عند المراهقين من اجل الوصول الى الدقة في الاداء.
 - ✓ درجة تركيز الانتباه تختلف من لاعب الى اخر حسب شخصية الرياضي .
 - ✓ عندما يكون التحضير النفسي مخططا تخطيطا جيدا ومبرمج بدقة حسب برنامج المنافسة تكون نسبة النجاح اكبر .
 - ✓ إعطاء الأولوية والاهتمام الأكبر للتكوين الذهني للاعبين له مردود حسن خاصة قبل المنافسة.
 - ✓ ان القدرة على التركيز والتخلص من المؤثرات الداخلية والخارجية التي تعترض سبيل التركيز قبيل أداء الارسال تعدوا احد أمن العوامل المهمة في دقة الإرسال.

2-4- مناقشة الفرضيات :

2-4-1- مناقشة الفرضية الاولى :

" للمنافسة تأثير على تركيز الانتباه للاعب المرسل في الكرة الطائرة " من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة التطبيقية لعينة البحث التي اجراها الطلبة للكشف عن مدى تأثير المنافسة على تركيز الانتباه للاعب المرسل في الكرة الطائرة حيث الجدول رقم 01 و منحى البياني تبين لنا انه درجة تركيز الانتباه ممتازة عند اغلب اللاعبين و هذا ما يؤكد تأثير المنافسة على تركيز انتباه اللاعبين و هذا ما جاء تأكيدا للدراسات السابقة و المشاهدة حيث نجد في الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية و قوية بين تركيز الانتباه و المهارات الفردية اثناء المنافسة .

2-4-2- مناقشة الفرضية الثانية :

" توجد علاقة ارتباطية قوية بين تركيز الانتباه و دقة الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة " استنادا على ما جاء في الدراسة التطبيقية و من خلال الاختبار الذي اجري على عينة البحث اسفرت النتائج على انه توجد علاقة ارتباطية قوية بين تركيز الانتباه و دقة الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة و هذا ما تأكد من خلال الجدول رقم 02 و المنحى البياني رقم 02 و هذه النتائج تؤكد انها تحققت بشكل شبه كامل و يرى الطلبة ان من اسباب قوة هذه العلاقة يرجع الى الممارسة و اهتمام المدربين او المرين بالجانب النفسي لما له اهمية في تحسين التوافق الحركي لمهارة الارسال في الكرة الطائرة خاصة على فئة الاشبال وهذا ما ثبت في الدراسات السابقة التي تؤكد على وجود علاقة ارتباطية قوية بين تركيز الانتباه و دقة اللاعبين في التصويب .

2-5- خاتمة عامة :

إن بناء المناهج التدريبيه الحديثه أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في التحضير المتكامل للوصول بالرياضي الى اعلى مستوى ممكن مهاريا و بدنيا و خططيا و نفسيا . حيث يعتبر الجانب النفسي احد متطلبات التدريب الرياضي الحديث لهذا قام علماء النفس الرياضي بإجراء دراسات حول المشاكل النفسية و تأثيراتها على مردود الرياضيين و تقديم بعض الحلول لتلك المشاكل و من هنا يندرج بحثنا هذا في هذا السياق ؛ إذ نهدف من الى معرفة العلاقة بين تركيز الانتباه بدقة الارسال اثناء المنافسة لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اشبال حيث قمنا باختيار عينة بحث مكونة من 13 لاعب من فريق تحدي الحمديّة و تم اجراء عليهم اختبار نفسي و اختبار مهاري. و من خلال هذه الدراسة توصل الطلبة الى الكشف عن العلاقة بين تركيز الانتباه و دقة الارسال اثناء المنافسة لدى لاعبي الكرة الطائرة اشبال فكانت العلاقة ارتباطية و كذلك توصل الطلبة الى ضرورة تنمية قدرة تركيز الانتباه من اجل زيادة نسبة الأداء المهاري اثناء المنافسة .

2-6- اقتراحات :

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي و الذهني للاعبين في مرحلة المراهقة .
- التأكيد على أخذ الوضع المناسب خلال فترة تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال حيث للأوضاع الجسدية شأناً كبيراً في تمكين اللاعب من التركيز للمهارة التي يؤديها.
- التأكيد على فن أداء الإرسال خلال التعليم والتدريب لأن ثبات الأداء يساعد على تكوين حالة جيدة من الاستعداد وتركيز الانتباه.
- على اللاعب أن يستغرق الفترة الزمنية الكافية لتعبئة تركيز انتباهه و هذا من اجل الدقة عند قيامه بعملية الإرسال .
- ضرورة إتباع المدربين لبرنامج التدريب النفسي من اجل الاعداد المتكامل للرياضي .
- التأكيد على تطوير مظاهر الانتباه (حجم الانتباه، حدته، ثباته، تحويله، توزيعه، تركيزه) خلال التدريب وذلك لوجود علاقة معنوية بين درجة تركيز الانتباه و دقة الإرسال في الكرة الطائرة.
- ضرورة إجراء دراسات اخرى حول قدرات نفسية و عقلية على الجوانب الرياضية الأخرى كالجانب الخططي و البدني .
- عدم اهمال الفروقات الفردية اثناء تحسين القدرات النفسية .

المصادر و المراجع :

باللغة العربية :

- 1) القانون الدولي لكرة الطائرة . تأليف القانون الدولي لكرة الطائرة (صفحة 6.7). ألمانيا ، 2001-2004 ، ص 6-7 .
- 2) أزهر السماك. (1980). "الأصول في البحث العلمي. تأليف - محمد أزهر السماك .، "الأصول في البحث العلمي (صفحة 42). العراق : ، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، .
- 3) الصقلي "الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة" مرجع سابق، ص. (s.d.). 4. محمود الصقلي . Dans ا. ا. الطائرة, محمود الصقلي . (p. 41)
- 4) أكرم زكي حطايبة. (1996). الموسوعة الفلسفية لكرة الطائرة . تأليف أكرم زكي حطايبة. مصر: دار الفكر العربي .
- 5) أحمد زكي صالح. (2001). علم النفس التربوي . تأليف علم النفس التربوي (صفحة 479). القاهرة .
- 6) إخلاص محمد عبد الحفيظ. (2004). علم النفس الرياضي . تأليف إخلاص محمد عبد الحفيظ، علم النفس الرياضي (صفحة 222). القاهرة : دار العلمة للنشر و التوزيع .
- 7) أسامة كامل راتب. (1999). علم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 8) الاتحادية الدولية لكرة الطائرة. (2001_2004). القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة. تأليف القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة (صفحة 3).
- 9) الجواد، ح. ع. (1964). المبادئ الاساسية في الكرة الطائرة .

- 10) العلاوي م. ح. (1994). علم التدريب الرياضي Dans م. ح. العلاوي ,علم التدريب الرياضي (p. 110). القاهرة: المطبعة , 13 ب ط ، .
- 11) الفتاح , ا. ا. (1997). التدريب الرياضي الاسس الفيزيولوجية Dans ا. ا. الفتاح ,التدريب الرياضي الاسس الفيزيولوجية (p. 35). القاهرة : دار الفكر العربي .
- 12) القانون الرسمي لكرة الطائرة . تأليف القانون الرسمي لكرة الطائرة . 2000 .
- 13) القانون الرسمي لكرة الطائرة. تأليف القانون الرسمي لكرة الطائرة (2000.2004)..
- 14) القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة. تأليف القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة (2001.2004) (صفحة 3) . .
- 15) المؤتمر 27 للفدرالية العالمية لكرة الطائرة. (2000). المنشورات الخارجية لكرة الطائرة القانون الرسمي لكرة الطائرة . تأليف المؤتمر 27 للفدرالية العالمية لكرة الطائرة، المنشورات الخارجية لكرة الطائرة القانون الرسمي لكرة الطائرة . اسبانيا.
- 16) المؤتمر العالمي لكرة الطائرة. (2001-2004) . القانون الدولي لكرة الطائرة . تأليف المؤتمر العالمي لكرة الطائرة، القانون الدولي لكرة الطائرة (صفحة 8) . ،ألمانيا ، .
- 17) المؤتمر العالمي لكرة الطائرة. (2004/2001). القانون الدولي لكرة الطائرة عن الإتحاديه العالمية لكرة الطائرة. تأليف المؤتمر العالمي لكرة الطائرة، القانون الدولي لكرة الطائرة عن الإتحاديه العالمية لكرة الطائرة (صفحة 6.7).
- 18) الجعيد ,ص .ع . (1982). التربية و طرق التدريب . جامعة بغداد.
- 19) المنعم ,م .ص . (1997). الاسس العلمية لكرة الطائرة و طرق القياس Dans م .ص . المنعم ,الاسس العلمية لكرة الطائرة و طرق القياس (p. 409). القاهرة : دار الفكر العربي .
- 20) بولودنين ,ح . (2002). محاضرات المعهد الوطني للتكوين العالي لإطار الشباب قسنطينة بولودنين ,محاضرات المعهد الوطني للتكوين العالي لإطار الشباب قسنطينة. (p. 40)

- 21) جاد, م. ح. (s.d.).
- 22) جاد، مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر. (2004). المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. 59.
- 23) حسانين, م. ص. (1997). الاسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس للتقويم Dans . م. ص. حسانين, الاسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس للتقويم. (p. 147) القاهرة : مركز الكتاب و النشر ط.1.
- 24) حسن, ز. م. (2004). صانع الألعاب في الكرة الطائرة Dans . ز. م. حسن " صانع الألعاب في الكرة الطائرة. (p. 13.14) المكتبة المصرية .
- 25) حسن, ز. م. (2004). صانع الألعاب في الكرة الطائرة . Dans . ز. م. حسن ,صانع الألعاب في الكرة الطائرة (p. 3) مصر :المكتبة المصرية.
- 26) حسن, ز. م. (2004). ص. 3 صانع الألعاب في الكرة الطائرة Dans . ز. م. حسن , صانع الألعاب في الكرة الطائرة. (p. 13.14) المكتبة المصرية .
- 27) حسن, ز. م. (2004). صانع الألعاب في الكرة الطائرة Dans . ز. م. حسن ,صانع الألعاب في الكرة الطائرة. (p. 12.13) المكتبة المصرية .
- 28) حسين عبد الجواد. (1964). الكرة الطائرة المبادئ الأساسية. تأليف حسين عبد الجواد، الجواد، حسين عبد (صفحة 60/61). بيروت: ، دار العلم للملايين ، ب ط ، بيروت.
- 29) حسين عبد الجواد. (1964). الكرة الطائرة المبادئ الاساسية . تأليف حسين عبد الجواد، الكرة الطائرة المبادئ الاساسية (صفحة 29.30). بيروت : دار العلم للملايين .
- 30) حسين, ق. ح. (1984). مكونات الصفات الحركية Dans . ق. ح. حسين ,مكونات الصفات الحركية. (p. 200) بغداد: ، المطبعة الجامعية.

- 31) حطايبة، أ. ك. (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة Dans أ. ك. حطايبة، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة (p. 61). مصر: دار الفكر العربي، ط 1.
- 32) حمدي عبد المنعم. (1986). الكرة الطائرة (مهارات - خطط - قانون). القاهرة: دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة.
- 33) خليل ميخائيل معوض. (2003). علم النفس التربوي. تأليف خليل ميخائيل معوض، علم النفس التربوي (صفحة 274). الإسكندرية.
- 34) راتب، أ. ك. (1995). علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات Dans أ. ك. راتب، علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات (p. 362). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 35) رشيد زرواتي. (2007). مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية. تأليف رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية (صفحة 334). الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر.
- 36) رغدة شريم. (2009). سيكولوجية المراهقة. تأليف رغدة شريم، سيكولوجية المراهقة (صفحة 21). الاردن: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- 37) زكي محمد حسن. (2004). "صانع الألعاب في الكرة الطائرة". تأليف زكي محمد حسن، "صانع الألعاب في الكرة الطائرة" (صفحة 12.13).
- 38) زكي محمد حسن. (1991). صانع الالعاب في الكرة الطائرة. تأليف زكي محمد حسن، صانع الالعاب في الكرة الطائرة (الصفحات 6، 16، 17).
- 39) زكي محمد حسن. (2004). "صانع الألعاب في الكرة الطائرة". تأليف زكي محمد حسن، "صانع الألعاب في الكرة الطائرة" (صفحة 3).
- 40) زينب فهمي. (1990). الكرة الطائرة. مصر: دار المعارف، ط 1، مصر.

41) سكافس، ك. ا. (1990). سلسلة الإكتشاف الرياضي للكرة الطائرة. بغداد: مطبعة بغداد ،
سنة 1990، ص.40

42) سمير كرم. (1996). الموسوعة الفلسفية . تأليف سمير كرم، الموسوعة الفلسفية (صفحة 55).
بيروت .

43) سمير كرم. (2000). " - الموسوعة الفلسفية. تأليف سمير كرم، الموسوعة الفلسفية (صفحة
55).

44) سمير كرم. (بلا تاريخ). الموسوعة الفلسفية .

45) صالح، أ. ز. (2001). علم النفس التربوي Dans أ. ز. صالح، علم النفس التربوي (p.
478).

46) طه، ع. م. Dans (1991). تاكرة تاطائرة تاريخ تعلم التدريب (p. 69).

47) طه-، ع. م. (1991). الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون- Dans ع. م. طه، الكرة
الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون (p. 11). القاهرة.

48) طه، ع. م. (1991). الكرة الطائرة تاريخ تعلم التدريب .

49) طه، ع. م. (2001) .

50) عبد الرحمان محمد عيساوي. (1991). علم النفس الفيزيولوجي. تأليف عبد الرحمان محمد
عيساوي، علم النفس الفيزيولوجي (صفحة 193).

51) عصام الدين الوشاحي. (بلا تاريخ). الكرة الطائرة للبنات والأولاد. تأليف (2) - عصام الدين

الوشاحي : الكرة الطائرة للبنات والأولاد ، الشركة العربية للنشر والتوزيع ، ب ط ، بيروت ،
ص311، الكرة الطائرة للبنات والأولاد (صفحة 113.138). ، بيروت: الشركة العربية للنشر
والتوزيع ، ب ط ، بيروت.

52) علي مصطفى طه. (1991). الكرة الطائرة تاريخ تعلم التدريب. تأليف الكرة الطائرة تاريخ تعلم التدريب (صفحة 84).

53) علي مصطفى طه. (1991). الكرة لطائرة تاريخ تعلم تدريب.

54) علي مصطفى طه. (1999). الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون. تأليف علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون (صفحة 55). القاهرة : دار الفكر العربي.

55) علي مصطفى طه. (1999). "الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب". تأليف علي مصطفى طه، "الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب" (صفحة 42).

56) علي مصطفى طه. (1999). : "الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب. تأليف علي مصطفى طه، الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب (صفحة 49). القاهرة: دار الفكر العربي.

57) علي مصطفى طه. (1999). الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون. تأليف علي مصطفى طه، الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون (صفحة 137). القاهرة: ، دار الفكر العربي.

58) علي مصطفى طه. (1999). الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون. تأليف علي مصطفى طه، الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون (صفحة 11). القاهرة : دار الفكر العربي.

59) علي مصطفى طه. (1999). الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون. تأليف علي مصطفى طه، الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون (صفحة 112). القاهرة: دار الفكر العربي، ط1،.

60) علي مصطفى طه. (1999). الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب. تأليف علي مصطفى طه، الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب (الصفحات ،ص 11). القاهرة،. : دار الفكر العربي، القاهرة.

61) علي معوش. (1994). "الكرة الطائرة". تأليف علي معوش، "الكرة الطائرة" (صفحة

08). عين مليلة الجزائر : دار الهدى .

- 62) عنان محمود عبد الفتاح. (1995). سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية النظرية و التطبيق. تأليف عنان محمود عبد الفتاح، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية النظرية و التطبيق (صفحة 99). القاهرة : دار الفكر العربي .
- 63) عنان م.ع. (s.d.) .
- 64) عنان م.ع. (1995). سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية النظرية و التطبيق . القاهرة : دار الفكر العربي ط.1
- 65) فريد كامل ابو زينة. (2006). : مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي. تأليف فريد كامل ابو زينة، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، (صفحة 68).، عمان، الأردن،: دار المسيرة للنشر والتوزيع، .
- 66) كلين اكسرون. (1990). سلسلة الإكتشاف الرياضي للكرة الطائرة . تأليف كلين اكسرون ، فراش سكافس : سلسلة الإكتشاف الرياضي للكرة الطائرة ، ترجمة فريق كمونة ، مطبعة بغداد ، سنة 1990، ص40، كلين اكسرون ، فراش سكافس : سلسلة الإكتشاف الرياضي للكرة الطائرة ، ترجمة فريق كمونة ، مطبعة بغداد ، سنة 1990، ص40 (صفحة 40). مطبعة : مطبعة بغداد ، .
- 67) محمد اليعقوبي. (1984). الوجيز في الفلسفة. تأليف محمد اليعقوبي، الوجيز في الفلسفة (صفحة 143_ 144). الجزائر : المعهد الوطني التربوي الجزائري .
- 68) محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. تأليف 1- محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين (صفحة ص530). القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- 69) محمد حسن علاوي . أسامة كامل راتب.: (1999). البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس. تأليف 219 (صفحة 219). ، القاهرة، مصر،: ، دار الفكر العربي،.

- 70) محمد سعد زغلول ، محمد لطفي السيد. (2001). الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب. تأليف محمد سعد زغلول ، محمد لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب (صفحة 17). ، مصر: مطابع أمون ، ط1.
- 71) محمد سعد زغلول. (2001). الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب. تأليف محمد سعد زغلول، الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب (صفحة 17). مصر: مطابع أمون ، ط1.
- 72) محمد صبحي حساني .حمدي عبد المنعم. (1997). الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس . تأليف محمد صبحي حساني .حمدي عبد المنعم، الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس (صفحة 409). القاهرة : دار الفكر العربي .
- 73) محمد علاوي. (1996). علم النفس الرياضي. تأليف محمد علاوي، علم النفس الرياضي. القاهرة : دار المعارف القاهرة .
- 74) محمد يعقوبي. (1984). الوجيز في الفلسفة. تأليف محمد يعقوبي، الوجيز في الفلسفة (صفحة 19).
- 75) محمد يعقوبي. (1984). الوجيز في الفلسفة . تأليف محمد يعقوبي، الوجيز في الفلسفة (صفحة 19).
- 76) محمود الصقلي. (1996). الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة. تأليف الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة (صفحة 18). القاهرة .
- 77) محمود صقلي. (1996). "الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة. تأليف محمود صقلي، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة (الصفحات 11 ، 18).
- 78) محمود عبد الفتاح عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية التضرية و التطبيق و التجريب. تأليف محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية التضرية و التطبيق و التجريب (صفحة 99). القاهرة: دار الفكر العربي الطبعة الاولى.

79) مصطفى باهي - سمير عبد القادر. (2004). المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. تأليف مصطفى باهي - سمير عبد القادر جاد، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي.

80) معوش, ع. (1994). الكرة الطائرة Dans. ع. معوش, الكرة الطائرة. (p. 8) عين مليلة الجزائر: دار الهدى .

81) معوض. (2003). علم النفس التربوي. الإسكندرية .

82) معوض, خ. م. (2003). علم النفس التربوي أسسه وتطبيقاته Dans. خ. م. معوض, علم النفس التربوي أسسه وتطبيقاته. (p. 276) الاسكندرية : كلية الأدب .

83) ناهدة عبدزید الدليمي. (2011). مختارات في التعلم الحركي. تأليف ناهدة عبدزید الدليمي، مختارات في التعلم الحركي (صفحة 57/58). مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر.

- 1-(1988). la fédération Algérienne de volley. Dans *la fédération Algérienne de volley*.
- 2-J.ACKERMAN, (. A.-S. (1999). "BLOUNT-POWER VOLLYBALL. Dans A.-S. e. J.ACKERMAN, *BLOUNT-POWER VOLLYBALL* (p. 78).
- 3-WWW.FIVB.ORG .2008 .WWW.FIVB.ORG.
- 4-www.volley ball .com .2011 .www.volley ball .com .
- 5-robert, s. (1990). "le robert de sport". Dans s. robert, "*le robert de sport*" (p. 416).
- 6-www.volley ball ،*www.volley ball .com*.

الملاحق

اختبار تركيز الانتباه "دورتي هاريس":

تعريف : محمد حسن علاوي

اللقب :

الاسم :

السن :

تاريخ اجراء الاختبار :

العمر التدريبي :

جدول خاص بشبكة تركيز الانتباه :

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	95	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

طريقة الاجراء :

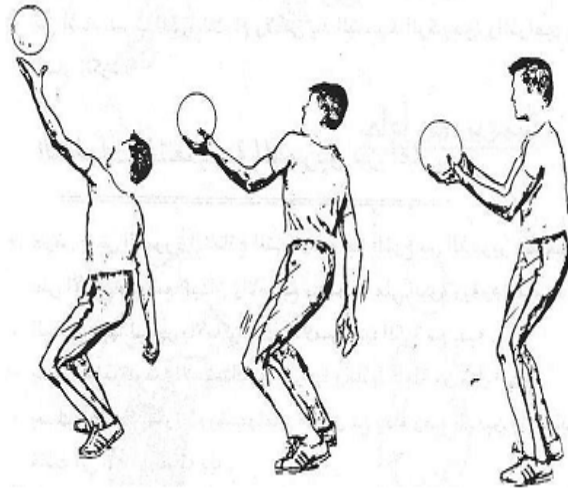
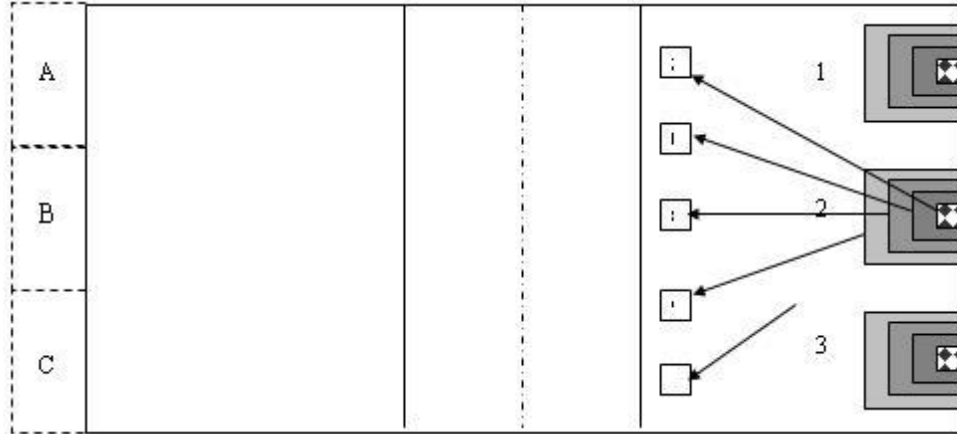
هذا الجدول يتكون من 100 خانة مرقمة ترقيما عشوائيا من 00 الى 99 تستخدم لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه و خاصة قبل اشراكه في المنافسة الرياضية .
مدة الاختبار دقيقة واحدة يطلب من اللاعب ان يضع علامة (/) على اكبر عدد من الارقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي و يفضل ان يكون الرقم المحدد اقل من الرقم 65 مع مراعات ان تتابع الارقام بطريقة متتالية .
و هذا في زمن قدرته 1 دقيقة.

اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال من الاعلى

- الهدف من الاختبار: - تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال من الاعلى .
- مواصفات الأداء: - يقف اللاعب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب أي (في النصف المواجه لنصف الملعب المقسم إلى درجات) على بعد 9 أمتار من الشبكة، وفي هذا المكان يكون اللاعب المختبر ممسك بالكرة ليقوم بأداء الإرسال المواجه العالي (التنس) لتعبر الكرة الشبكة إلى النصف المقابل المقسم من الملعب.
- شروط الأداء: - في حالة عدم عبور الكرة للشبكة أو في حالة عبورها لكن خروجها إلى خارج حدود الملعب المقابل (المقسم) تحسب محاولة اللاعب المختبر من ضمن المحاولات الخمس الممنوحة له ولا تحسب درجاتها.

طريقة أداء الاختبار

تقويم أداء اللاعب حسب موقع سقوط الكرة



استمارة اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال من الاعلى

اسمالفريق: فريق تحدي المحمدية

الموسمالرياضي: 2014-2015

الملعب: المركب الرياضي لدائرة المحمدية

المستوى: 14-16 سنة

التخصص: الكرة الطائرة

اللقب و الاسم	السن	الطول	الوزن	العمر التدريبي	عدد الارسلات الصحيحة
بوعزة اسماعيل	15	1.60	58	2	03
بن قادة محمد	16	1.58	60	3	4
قورين مصطفى	14	1.57	57	2	3
بن عباد محمد	16	1.63	65	4	3
عابد امين	16	1.60	61	3	3
بلقاضي عماد	16	1.58	59	4	4
قدور امين	16	1.62	63	4	5
بن عباد الحاج	14	1.55	59	2	2
لخضر مصطفى	16	1.66	66	3	4
مداني محمد الامين	14	1.59	57	2	1
العيد براهيم	14	1.60	60	2	3
زيتوني امين	16	1.63	63	4	5
بن خلفه مصطفى	15	1.60	60	3	4

R ÉSUMÉ DU MEMOIRE

Nous avons développé à travers cette étude l'importance de la concentration autour du Service du joueur de Volley-Ball lors à l'occasion d'une compétition de joueurs cadets en confrontation à Mohammadia.

L'objet de cette étude spécifique concerne la relation entre la concentration pour une maîtrise parfaite dans le service et la suite de la partie.

Une attention particulière a été donnée à l'aspect descriptif et explicatif.

Les procédés utilisés durant cette étude relèvent de la norme Dorty Hariss concernant la valeur de la concentration et la qualité du service du lancer.

Nous avons basé ces appréciations autour des diverses études statistiques dans le but d'élaborer une technique spécifique au groupe étudié.

Il est important de préciser que parmi les résultats atteints durant cette étude nous avons observé combien la capacité de concentration du joueur lors du lancer est décisive dans le déroulement et la maîtrise du set en jeu.

Ainsi, il est incontestable que le développement de l'aspect psychologique durant les entraînements et préparatifs est essentiel et d'une grande importance dans la maîtrise de soi et de celle des enjeux auxquels est confronté le joueur. Pour cela nous avons attiré l'attention des joueurs du Tahadi de Mohammadia sur l'importance de l'aspect psychologique dans l'évolution du joueur et son ascension particulière.

Aussi, nous n'avons pas manqué d'attirer l'attention des entraîneurs autour de cet aspect très particulier tout en leur recommandant la tenue de séances spécifiques de développement des capacités psychologiques du joueur.

ملخص الدراسة

قد تطرقنا في هذا البحث إلى موضوع تركيز الانتباه و علاقته بدقة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أثناء المنافسة صنف أشبال و الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على العلاقة بين اختبار درجة تركيز الانتباه ودقة الإرسال كما اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يعد طريقة من طرف التحليل و التفسير . وكانت العينة من فريق تحدي المحمدية و الأدوات التي اعتمد عليها الطلبة في الدراسة تم اختيارها بالطريقة العمودية فكانت نسبتها 16.25 تمثلت في مقياس دوري هاريس لقياس تركيز الانتباه و اختيار تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال من الأعلى و الوسائل الإحصائية تمثلت في المتوسط الحسابي . الانحراف المعياري . المعامل الارتباط والنسبة المئوية.

ومن أهم ما توصل إليه الطلبة من استنتاج أن تركيز الانتباه علاقة قوية بدقة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة أثناء المنافسة كما تمثل اهم اقتراح لضرورة الاهتمام بالجانب النفسي و الذهني للاعبين في مرحلة المراهقة وعلى المدربين تخصيص برنامج للتدريب النفسي من اجل الإعداد المتكامل للرياضي