

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

دور تركيز الانتباه في تحسين بعض المهارات

الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة

دراسة ميدانية على لاعبي نادي برج بوعريريج للكرة الطائرة أكابر

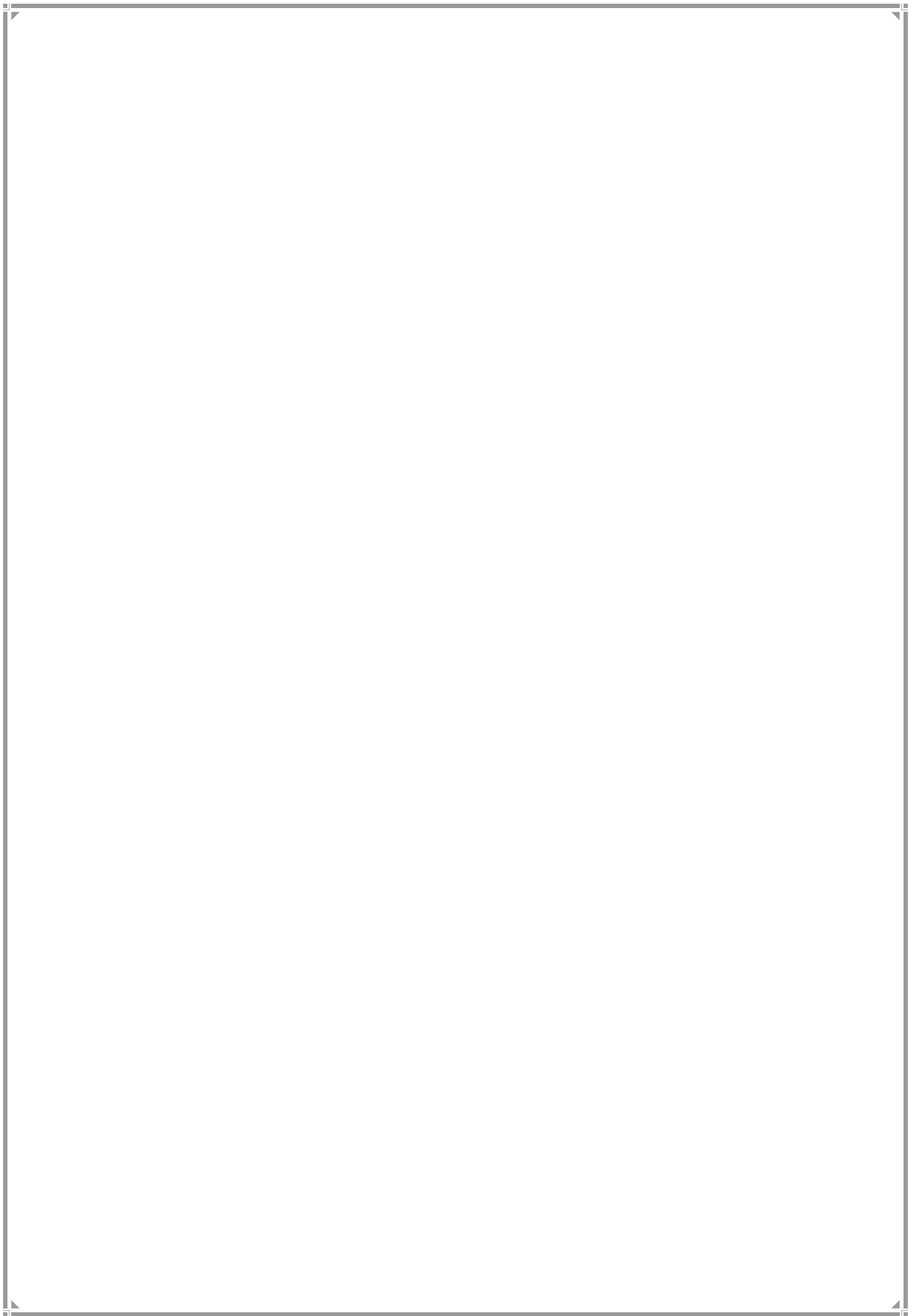
إشراف الدكتور:

✓ منجحي مخلوف

إعداد الطالب :

✓ مناري يونس

السنة الجامعية : 2015/2014



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر و عرفان

بسم الله الذي جعل نور العقول وعلمها. ونشكرك اللهم ما أعطيتنا من النعم.

قال الله تعالى: (( وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ))

صدق الله العظيم الآية (7) من سورة ابراهيم

فبالحمد نبدأ الكلام ، وبالشكر نتوسط المقام ، وبالعمل والإخلاص نحقق الأحلام .

الحمد لله الذي اذهب مظلمة بقدرته، وجاء بالنهار مبصرا برحمته، وكساني ضياؤه وأنا في نعمته.

أولا وقبل كل شيء أشكر الله عز وجل الذي وفقني في إنهاء هذا العمل ، كما أتقدم بخالص عبارات الشكر و العرفان والتقدير إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث العلمي ونخص بالذكر الأستاذ المشرف " منجحي مخلوف " حفظه الله الذي لم يبخل علينا بعلمه و نصائحه وتوجيهاته القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا العمل و الذي كان لي في العلم مرشدا وفي المعاملة أخا مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح والتوفيق في حياته العلمية والعملية وهنا لا تكفيني الكلمات لوحدها لإيفائه حقه فأترك جزاؤه لله سبحانه وتعالى. فجزاه الله عني خير الجزاء ووفقه لما يحبه ويرضاه..

وبعد... لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل لكل من أسهم في اغنائني بكلمة قالها أو ملاحظة نافعة أبدائها، إلى كافة أساتذتي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذين ساندوني طوال المشوار الدراسي وأتمنى لهم التوفيق والسداد.

كما نشكر طلبة المعهد الذين كانوا بمثابة إخواني وأتمنى لهم النجاح خاصة طلبة ماستر تحضير بدني وذهنني وأخص بالذكر الفوج الرابع الرائع .

والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

والصلاة والسلام على اشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم تسليما كثيرا  
قال الله تعالى.... (( وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ))

صدق الله العظيم الآية (24) من سورة الإسراء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا والشكر له على سهل الطريق، نلتمس فيه علما نافعا لنا و لأمتنا.  
ووهبنا من لدنه رحمة للوالدين أما بعد:

إلى التي حملتني وهنا على وهن، و قاست و تألمت لألمي، إلى من رعنتني بعطفها وحنانها

إلى من يشتهي القلب نطقها وترق العين لوحشـتها

و تخشع الأحاسيس لذكرها وترجف كبدي كلما ابتعدت عنها

إلى أول كلمة نطقت بها شفـتاي أـمي الحبيبة أطال الله في عمرها

إلى الذي عمل و كد و جد فقاسى ثم غلب حتى وصلت إلى هدفي ،

إلى المصباح الذي لا يبخل إمدادي بالنور، إلى الذي علمني بسلوكه خصالا أعتز بها في حياتي

من ذا دون الجفون رعاني شق دجى الليل لأجلي و ما دحاني

نـبع الحنان زهر الـروض مدرستي أعظم نعمة من الله بعد إيماني

والذي العزيز أطال الله في عمره .

إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله إلى من آثروني على أنفسهم

إلى من علموني علم الحياة إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة إخوتي و أخواتي .

إلى أبناء إخوتي البراعم ، إلى أعمامي و أخوالي ، وعماتي و خالاتي .

إلى من تذوقت معهم أجمل اللحظات

عبدو، صالح، صهيب، زهير، منير، يوسف، توفيق، فيصل، أسامة، داود، براهيم.

إلى من كانوا ملاذي وملجئي

إلى من جعلهم الله أخوتي بالله ..... و من أحببتهم بالله

إلى من ساندوني في هذا العمل عمار ، هشام.

إلى كل طلبة " جامعة المسيلة" إليكم تحية عطرة أزفها لكم تعبيراً عن امتناني وشكري

مناري يونس

# فهرس المحتويات

شكر و عرفان

قائمة الجداول

أ ..... مقدمة.

## الفصل الأول

### الخلفية النظرية والدراسات السابقة

4..... تمهيد

5..... I- الخلفية النظرية

5..... 1 التدريب الذهني

6..... 1-2- أنواع التدريب الذهني

6..... 1-2-1 - التدريب الذهني المباشر

6..... 1-2-2- التدريب الذهني الغير مباشر

6..... 1-3- أهمية التدريب الذهني

6..... 1-4- خطوات التدريب الذهني

6..... 1-4-1- الإسترخاء

7..... 1-4-2- التصور الذهني

7..... 1-5- النظريات المستخدمة في التدريب العقلي

7..... 1-5-1- نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب لعقلي

8..... 1-5-2- نظرية الإنتباه الإنتقائي والتدريب العقلي

8..... 2- الإنتباه

9..... 2-1- الإتجاهات في دراسة الانتباه

9..... 2-1-1- الإتجاه الأول : معالجة المعلومات

- 10.....2-1-1-1 - الانتباه الانتقائي.....10
- 10.....2-1-1-2 - سعة الانتباه.....10
- 11 .....2-1-1-3 - اليقظة.....11
- 11.....2-1-2- الإتيان الثاني: علم النفس الاجتماعي.....11
- 12.....2-1-2-1 - نظريات التشتت.....12
- 12.....2-1-2-2- التوظيف الآلي (الذاتي).....12
- 12.....2-1-2-3 - طريقة الانتباه.....12
- 13.....2-1-3- الإتيان الثالث: علم النفس الفسيولوجي.....13
- 13.....2-2- أنواع الانتباه.....13
- 15.....2-3- مظاهر الانتباه.....15
- 16.....2-4- أساليب تركيز الانتباه.....16
- 16 .....2-4-1- أسلوب الانتباه الواسع الخارجي.....16
- 16.....2-4-2- أسلوب الانتباه الواسع الداخلي.....16
- 17.....2-4-3- أسلوب الانتباه الضيق الخارجي.....17
- 17.....2-4-4- أسلوب الانتباه الضيق الداخلي.....17
- 17.....2-5- مشكلات تركيز الانتباه.....17
- 18.....2-6- طرق تحسين تركيز الانتباه.....18
- 18.....2-7- تركيز الانتباه في المجال الرياضي.....18
- 20.....3- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.....20
- 20.....3-1- مهارة الإرسال.....20
- 21.....3-2- مهارة الضرب الساحق.....21

22.....	3-3-مهارة حائط الصد.....
23.....	II - الدراسات السابقة.....
25.....	6- تحليل الدراسات السابقة و ربطها بالدراسة الحالية.....
26.....	7- إستثمار الدراسات السابقة في الدراسة الحالية .....
27.....	- خلاصة.....

## الفصل الثاني

### الإطار العام للدراسة

29.....	تمهيد.....
30.....	1-الكلمات الدالة في الدراسة.....
33.....	2-إشكالية الدراسة.....
34.....	3-أهداف الدراسة .....
34.....	4-أهمية الدراسة .....
34.....	5-فرضيات الدراسة.....
35.....	خلاصة .....

## الفصل الثالث

### الاجراءات الميدانية للدراسة

37.....	تمهيد.....
38.....	1-الدراسة الاستطلاعية.....
38.....	2-المنهج المتبع في الدراسة .....
39.....	3-مجتمع وعينة الدراسة.....
39.....	3-1-مجتمع الدراسة.....
39.....	3-2-عينة الدراسة .....
40.....	4-أدوات جمع البيانات و المعلومات.....
40.....	4-1-الاستبيان .....
41.....	4-2-حساب الخصائص السيكومترية للاداة.....
41.....	4-2-1-الصدق.....

- 41.....4-2-1-1-الصدق الظاهري
- 43.....4-2-1-2-صدق الاتساق الداخلي
- 44.....4-2-2-الثبات
- 44.....5-إجراءات التطبيق الميداني للأداة
- 44.....6-الاساليب الإحصائية
- 44.....6-1-النسب المئوية
- 45.....6-2-المتوسط الحسابي
- 45.....6-3-معامل بيرسون للإرتباط
- 46.....6-4-معامل ألفا كرونباخ
- 46.....6-5-اختبار t-test لعينة واحدة (ت):

#### الفصل الرابع

##### عرض النتائج و تحليلها

- 48.....1- عرض النتائج و تحليلها
- 66.....2-تحليل و مناقشة و تفسير النتائج في ظل محاور الدراسة
- 66.....2-1- مناقشة المحور الأول
- 71.....2-2- مناقشة المحور الثاني

#### الفصل الخامس

##### استنتاجات و اقتراحات

- 78.....1-استنتاجات عامة
- 79.....2 اقتراحات
- 80.....3-آفاق المستقبلية للدراسة
- 82.....4- قائمة المراجع المعتمدة في الدراسة
- .....5-الملاحق
- .....6- ملخص الدراسة

## فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
42	يوضح آراء المحكمين في عبارات المحور الأول للاستمارة	01
42	يوضح آراء المحكمين في عبارات المحور الثاني للاستمارة.	02
43	يوضح معامل بيرسون للارتباط.	03
44	يوضح معامل الارتباط ألفا كرومباخ	04
48	يوضح مساهمة التركيز الواسع في استقبال الكرات الواردة من الخصم.	05
49	يوضح دور التحليل السريع في استقبال الكرة .	06
50	دور تركيز الانتباه في التوقع المناسب لنوع التصويب .	07
51	يوضح مساهمة الحفاظ على تركيز الانتباه في نجاح الاستقبال .	08
52	يوضح نسبة نجاح الاستقبال من خلال عزل المثيرات الخارجية .	09
53	يوضح مدى مساهمة تأثير قراءة تحركات زملاء في الخط الامامي في إنجاز الاستقبال.	10
54	يوضح نسبة نجاح الدفاع من خلال التركيز على العديد من الأشياء .	11
55	يوضح دور التركيز الجيد في التفكير بالحركات البعدية اللازمة للمهارة .	12
56	يوضح دور تركيز الانتباه في التقليل من أخطاء الدفاع عن المنطقة الخلفية .	13
57	يوضح دور القراءة الجيدة لحركات الخصم في أداء صد ناجح .	14
58	يوضح مدى مساهمة التنسيق بين اللاعبين في إنجاز جدار الصد .	15
59	يوضح : دور تركيز الانتباه العالي في التحكم بالمبارات .	16
60	يوضح : دور الانتباه الخارجي في إنقاذ الكرات المرتدة .	17
61	يوضح : دور تركيز الانتباه في سرعة الاستجابة لهجوم المنافس .	18
62	يوضح : دور تركيز الانتباه الضيق في أداء الصد.	19
63	يوضح : دور تركيز الانتباه في التحكم بالأعصاب واللعب الجيد.	20
64	يوضح : دور تركيز الانتباه على العديد من الأشياء في نجاح الدفاع عن المنطقة الأمامية	21
65	يوضح : دور تركيز الانتباه في إنقاذ الكرات المرتدة من الشبكة .	22
66	يوضح : رأي أفراد العينة حول دور تركيز الانتباه في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية	23
71	يوضح آراء أفراد العينة حول دور تركيز الانتباه في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية	24



الرياضة كمجهود عضلي و ذهني لازمت الحياة البشرية منذ القدم و مازالت تلازمها إلى يومنا هذا، فالجهود العضلي و الذهني جزء من حياة الإنسان اليومية و مع مرور الزمن ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي. ثم ظهرت الرياضة بأسلوب جديد و مرت بمراحل مختلفة تهدف إلى استغلال قدراته البدنية و الروحية. و تزايد الاهتمام بمزاولة الرياضة والأنشطة البدنية باعتبارها من الوسائل الضرورية والمهمة في تحقيق التنمية في مجالاتها كافة، وصولاً إلى إعداد الطاقات البشرية وتوظيفها في مجالات العمل والبناء والانتاج والدفاع عن الوطن، ويرتبط ذلك بتطوير مستوى اللياقة البدنية، وترقية الجوانب الصحية لدى فئات المجتمع كافة، من خلال افساح المجال للجماهير لإشباع رغباتها في مزاولة مختلف الأنشطة الحركية والبدنية.

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً ملحوظاً وكبيراً إذ أصبحت الآن وفي العديد من دول العالم تحتل المراتب الأولى من حيث ممارستها واجتذاب عدد كبير من اللاعبين والمشاهدين لها، وذلك لما تمتاز به من إيقاعات سريعة ومتتابعة وتبادلات مستمرة بين المهارات الهجومية والدفاعية لما تحتويه من طابع يتسم بدقة الأداء الفني وسرعته ، حيث أنها تحتل أعلى المراتب في تصنيف الرياضات الأكثر شعبية في العالم، فقد تطورت بصفة مذهلة خاصة في أواخر هذا القرن وهذا ما يظهر جليا في المستوى العالمي الذي وصلت إليه مختلف منتخبات العالم. وإذا ما أردنا إلقاء نظرة على مستوى الكرة الطائرة في الجزائر فقد تطورت نسبيا لكنها لم تصل إلى أعلى المستويات وهذا راجع إلى النقص الفادح فيما يخص تكوين لاعبين ذوي كفاءات على مستوى الأندية المحلية، ومن المؤكد أن تحقيق النجاح و التألق يتطلبان قدرات و مواهب عظيمة وخصائص عبقرية غير عادية يجب أن يتصف بها مدربي الكرة الطائرة كي يتم إعداد اللاعبين لأفضل مستويات الأداء البدني والمهاري والعقلي<sup>1</sup>.

كما يعد العامل النفسي أحد العوامل المهمة للفوز وتحقيق الإنجازات الرياضية وعليه فقد قام علماء النفس الرياضي بدراسة المواضيع والمشاكل النفسية المتعلقة بالنشاط الرياضي وإجراء الكثير من التجارب والبحوث للكشف عن حلول لتلك المشاكل.

وتؤدي العمليات العقلية دوراً مهماً في إتقان المهارات الأساسية وتطويرها في الكثير من الألعاب والفعاليات الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة، ومن هذه العمليات تركيز الانتباه الذي يعد واحداً من هذه العمليات المهمة والتي تعمل على نجاح تطبيق المهارات المختلفة كما تساعد على وضع الحلول السريعة للمهارات الفردية والجماعية فكثير من الحالات تتطلب حلولاً سريعة وتركيز انتباه عالي من اجل وضع الحلول المناسبة للحالات التي تحدث في المباراة فقبل أداء الحركات يجب التركيز على الأداء ودقته لغرض حصول اللاعب على وضع جيد يساعده في أداء المهارات بشكل متقن، فالإرسال والضرب الساحق وحائط الصد هي من المهارات التي تتطلب قدرات عقلية كبيرة وخاصة المهارات الدفاعية فهي تتطلب قدراً كبيراً من تركيز الانتباه.

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي للنشر، 1، القاهرة، 1996، ص 8

إن المهارات الدفاعية تعد أحد المهارات الأساسية في الكرة الطائرة والتي يعتمد نجاحها على عدة عوامل أهمها فن الأداء وحالة التهيؤ الذي يسبق الأداء والذي يعنى فيها اللاعب قواه النفسية والبدنية وطلاقته بمهية نشاط واحد وفي هذه المرحلة من التهيؤ يتم تركيز انتباه اللاعب على ما سيؤديه من حركات لمنع سقوط الكرة أو صد هجوم الخصم . ويسعى البحث الحالي للتعرف على الدور الذي يلعبه تركيز الانتباه في تحسين بعض المهارات الدفاعية الذي من خلاله يتم صنع الفارق بين الفريقين إما الفوز أو الخسارة .

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى عدة فصول ففي الفصل الأول والمتعلق بالخلفية النظرية والدراسات السابقة قمنا بإعطاء نظرة واضحة على التدريب الذهني أنواعه وأهميته وخطواته وأهم النظريات المستخدمة فيه كما تطرقنا إلى توضيح الإنباه وبعض الإتجاهات في دراسة الإنباه ومشكلاته وأعطينا نظرة مختصرة عن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، كما استشرنا ببعض الدراسات السابقة لما لها من أهمية في توضيح المسار للدراسة الحالية ورسم مخطط من خلالها .

وبعد ذلك انتقلنا في الفصل الثاني -الإطار العام للدراسة - إلى ذكر الكلمات الدالة في الدراسة وتوضيح معانيها ثم بينا إشكالية الدراسة وأهداف الدراسة وأهميتها وفرضياتها ، لنذكر في الفصل الثالث الاجراءات الميدانية للبحث والذي احتوى على الدراسة الاستطلاعية على لاعبي نادي برج بوعريريج للكرة الطائرة أكابر وأوضحنا فيه المنهج المتبع في الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة كذلك أدوات جمع البيانات والمعلومات التي تم توظيفها لجمع آراء اللاعبين وإجراءات التطبيق الميداني للأداة وبيننا الاساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة. لنمر بعد ذلك إلى الفصل الرابع والذي يبين عرض النتائج وتحليلها تفسيرها في ظل محاور الدراسة .ولننهى عملنا بالتطرق إلى بعض الاستنتاجات و الاقتراحات في الفصل الخامس وتوضيح الآفاق المستقبلية للدراسة.



الخلفية النظرية والدراسات السابقة

## تمهيد:

لابد على الباحث أن يستند في بحثه على معلومات صحيحة وآراء العلماء المختلفة و النظريات المفسرة لمتغيرات ومؤشرات الدراسة حتى يبيّن أساسا قويا يرجع إليه في إثبات بحثه أو نفي بعض الغموض حوله .

إن الهدف الأساسي من التطرق إلى الدراسات المشابهة لموضوع البحث هو لتحديد ما سبق إتمامه وخاصة ما يتعلق بمشكلة البحوث المطلوب دراستها لأجل تفادي تكرار البحث أو دراسة مشكلة سبق دراستها. إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل، ويذكر " حسن علاوي وأسامة كامل راتب " (أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن في "أنها تدل الباحث على المشكلات التي لا زالت في حاجة إلى دراسة أو بحث وما الذي ينبغي إنجازه كما أنها توضح للباحث عما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل، الأمر الذي قد لا يستدعي إجراء مزيد من البحث في هذه المشكلة وعلى هذا الأساس على الباحث جمع عدد من الدراسات العلمية مستفيدا من نتائجها في إنجاز هذا البحث العلمي على النحو الأفضل )

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها ويثري بحثه من خلالها حيث أنه يستعملها للحكم والمقارنة والإشارة أو النفي وقد تم اعتمادنا في بحثنا على بعض الدراسات التي ارتأينا أنها تخدم موضوع بحثنا وتدعمه .

## I- الخلفية النظرية :

## 1 - التدريب الذهني :

يعد التدريب الذهني إحدى الطرائق الحديثة المستخدمة لتفعيل كل من العملية التدريبية نحو الأحسن والأفضل ، إذ أثبتت أغلب الدراسات التي تناولت موضوع التدريب الذهني إلى التقدم إيجابياً من خلال الاستعانة بهذا النوع من التدريب .

فقد عرف التدريب الذهني (Sehamidt2000) بأنه "اجراء الاستعادة العقلية التي يفكر فيه المؤدي خلال أو حول المعرفة والرمز (الصوري) والأشكال الإجرائية لمهارة حركية بغياب الحركة العلنية"<sup>(1)</sup>. كما وعرفه (سعد منعم 2003) أنه " تعلم وتحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لحظ سير هذه الحركة ودون الأداء الفعلي لها"<sup>(2)</sup>

إن الهدف من استخدام التدريب الذهني (هو تنمية قدرات الفرد وتطويرها للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة)<sup>(3)</sup>.

كما وإن التدريب الذهني يطور تعلم المهارات من حيث :

1. أن التدريب الذهني يساهم في التمرين على معرفة الرموز الصورية وأشكال إتخاذ القرار حول المهارة .
  2. يسمح للمتعلم أن يتصور الحركات المحتملة واستراتيجياتها وتقدير النتيجة المحتملة في الموقع الحقيقي .
  3. من الممكن أن تزامن الحركات العضلية في أجزاء صغيرة للحركة والتي تشارك فيها العضلات التي تستخدم عند أداء الحركة فعلياً .
  4. يساعد في تركيز الانتباه المؤدي إلى دلائل المهارة . كما أنه "يساعد على عزل التفكير ، التحكم في الانتباه ، برجة اللاشعور الذهني ، التعرف على الجسم ، إزالة العوائق أمام التطور العام"<sup>(4)</sup> .
- ويذكر (وجيه محبوب 2003) أن التدريب الذهني ليس ذهنياً بحتاً وإنما هو بدني أيضاً ، فمن خلال استخدام جهاز (E. M. G) كتخطيط العضلة وجد أن الفرد يقوم بالتدريب الذهني يصحبه جهد ولو قليل في العضلة المعنية بالأداء<sup>(5)</sup>.

1-Schmidt. R. A. Craig. A. Wrisbers; Motor Learning and performance : (second Edition, 2000) P.130

2- سعد منعم الشبخلي : تحكم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم ، وزارة التعليم العالي، بغداد ، 2003 ، ص 89 .

3- وسن جاسم محمد : تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس - حركي في تعليم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 2007 ، ص 32 .

4-Schmidt and wrisberge : Op. cit. 2002, P. 223

5- وجيه محبوب : التعلم وجدولة التدريب، مكتبة العادل للطباعة الفنية ، بغداد ، 2000 ، ص 205 .

**1-2- أنوع التدريب الذهني : هنالك نوعان من التدريب الذهني.****1-2-1 - . التدريب الذهني المباشر . ويشمل :**

- التصور الذهني .

- الانتباه ويشمل (انتقاء الانتباه ، التركيز ، توزيع وتحويل الانتباه).

**1-2-2- . التدريب الذهني الغير مباشر . ويشمل على :**

- القراءة لوصف مهارة معينة .

- مشاهدة افلام .

- الاستماع لوصف مهارة .

- مشاهدة النماذج الحية .

- كتابة التعليمات

-الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية .

**1-3- أهمية التدريب الذهني :**

أظهرت الكثير من الوسائل والطرائق لتعليم المهارات الحركية وتطويرها ومنذ العقدين الماضيين التركيز على اهتمام بعض العلماء على استخدام التدريب الذهني في تعلم المهارات الرياضية في حين كان التدريب الذهني مقتصرًا في استخدامه على الجانب النفسي فقط ، اذ كان يستخدم في عملية التأهيل النفسي وفحص الذاكرة وقياس التطور. كما يذكر (وجيه محجوب 2001) أن النقاط المهمة في التدريب الذهني هو التمرين المتواصل الذي يعمل على تطوير المهارة إذ أن في هذا النوع من التدريب تذهب إشارات من الدماغ إلى العضلات بدون حركة ، وتنظيم برامج حركية مرئية في الدماغ تتوافق مع السيالات العصبية لتنفيذ الحركة .

وهذا مما يساعد اللاعب على زيادة فاعليته على التنبؤ والاستعداد والتصوير للحالات المستقبلية في أثناء المنافسة والتركيز على الجوانب الأساسية التي تعمل على توقع نقل الأداء الجيد وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي الإضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح<sup>(1)</sup>

**1-4- خطوات التدريب الذهني :**

هنالك خطوات عدة للتدريب الذهني يجب اتباعها :

**1-4-1- : الإسترخاء :** إن التعلم للمهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة إسترخاء أو تناوب بين التعلم والإسترخاء . وهذه حقيقة سواء في التعلم الأكاديمي أو في التدريب الرياضي ، إذ يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العضلي والقلق الذي يصاحب الإشتراك في المنافسات المهمة الذي يؤدي إلى تقلص العضلات المشتركة في الأداء المهاري فقط<sup>(2)</sup>.

1- وجيه محجوب: محاضرات في التعلم الحركي، لطلبة الماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2001، ص12.

2- اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة 1995، ص275.

وهنالك شكلان من الإسترخاء هما :

**أولاً-الإسترخاء العضلي :** ويكون التركيز على مجموعة عضلية ومحاولة شدها ثم إرخائها إلى أبعد حد ، وهكذا إلى أن تصبح أكثر المناطق العضلية التي يمكن شدها أو إرخائها .

**ثانياً -الإسترخاء العصبي :** وتأتي هذه التمرينات بعد التعود والتكيف على الإسترخاء العضلي ، ويجدر الملاحظة في هذا الموضوع بأن مجرد التركيز على الإسترخاء سينعزل عن المؤثرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات العاملة كما سيكون هناك إسترخاء ذهني .<sup>(1)</sup>

#### 1-4-2 - التصور الذهني :

يعد التصور الذهني من أكثر الطرائق المعرفية استخداماً ، وهو نوع من المحاكات التي تتم ذهنياً . ومما لا شك فيه أن الجميع يستخدمون هذا الأسلوب بشكل أو بآخر ، وإن لم يكن ذلك بصورة منتظمة ، إذ أننا حالياً نقوم بالمراجعة الذهنية لما ستحدث به عبر الهاتف قبل إجراء المكالمات ، كما انه يمنح الفرد فرصة للتعامل مع المشكلة أو الظرف قبل مواجهته فعلياً . ويكون التصور مبني على محاور عدة هي : (المحور البصري ، المحور السمعي ، المحور الحس حركي ، والانفعالي والتحكمي) .

كما أنه "محاولة لإسترجاع الأحداث والخبرات السابقة أو بناء صورة جديدة لحدث جديد ، ويستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التملص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفعلي لتلك المهارة"<sup>(2)</sup>.

#### 1-5-1 - النظريات المستخدمة في التدريب العقلي :

استخدمت بعض النظريات في التدريب العقلي من واقع الدراسات والبحوث التي حاولت تقديم التفسيرات المعتمدة لأهم المظاهر المرتبطة في هذا المجال ، ومن بين أهم النظريات التي شاع تطبيقها :

#### 1-5-1-1- نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب العقلي :

يعتبر (لوثر 1968) رائد هذه النظرية ، التي ترى أنه من الواجب على المتعلم أن يكون قادراً على تكوين إطار عام (جشطلت) عن المهارة المراد تعلمها حتى يمكن تطوير الأداء وأشار إلى أن ذلك يمثل أحد الشروط الضرورية للتعلم الحركي وترى هذه النظرية أهمية توجيه إنتباه المتعلم إلى الإنطباع العام أو الإطار الكلي عن المهارة أكثر من التفاصيل الدقيقة للحركة ، وهنا تبرز أهمية التدريب العقلي في مساعدة المتعلم على تكوين فكرة عامة عن العمل المطلوب إنجازها وقد كان لنتائج (كروبن وآخرون 1967) حول أهمية الخبرة السابقة في عملية التعلم الفضل في إلقاء المزيد من<sup>(3)</sup> الضوء على شرح مفهوم التدريب العقلي وتوضيح دوره في هذه النظرية . وأكدت النتائج أنه سواء أكانت الخبرة السابقة

1- أسامة كامل راتب ، المصدر السابق 1997 ، ص 280 .

Performone Journal of Human movement studies vol. 2(1993) P. 129-136-2

3-محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي للنشر، 1 ، القاهرة، 1996 ص 54 - 55 .

أصلية أو مكتسبة ( أفلام - نموذج ... ) فهي على جانب كبير من الأهمية في عملية التصور الأولى للمهارة المتعلمة وتتضمن هذه النظرية أيضاً أنه في حالة ما إذا تحقق تأكيد وتثبيت الإطار المرجعي الكلي عن المهارة من خلال الخبرة السابقة، فإن التدريب العقلي لن يقدم مزيداً من الفائدة، ولكن الأمر يتطلب التعرف على دور التدريب العقلي بعد إكتساب وتشكيل الإطار المرجعي العام للمهارة .

### 1-5-2- نظرية الانتباه الانتقائي والتدريب العقلي :

تشير هذه النظرية إلى أن أحد أولويات الاهتمام في تعلم المهارة الحركية هو الانتباه الانتقائي حيث يتم توجيه انتباه المتعلم إلى الأبعاد الهامة المكونة للمهارة المراد تعلمها، وأن هذا الاتجاه هو طريق الوصول إلى الإتقان المهاري، وبالتالي تطوير الأداء وترى أنه يجب إنتقاء بعض الجوانب المؤثرة في الأداء من بين الأبعاد الأخرى المتضمنة للمهارة، والتركيز عليها أثناء الممارسة وعزل الانتباه عن التفاصيل غير الهامة وغير المؤثرة في الأداء .

وقد أشار (برونر 1960) إلى أهمية التركيز في العملية التعليمية على أساسيات التفكير، وأوضح أن التفاصيل عادة ما يتم نسيانها بسرعة إلا إذا ما تم وضعها في أنماط تكوينه .

وتبدو علاقة التدريب العقلي بهذه النظرية في قدرته على مساعدة المتعلم في تركيز الانتباه على استرجاع الجوانب الهامة في المهارة بالإضافة إلى أن تكرار الممارسة يعمل على تعزيزها، ويساهم أيضاً في عدم نسيانها<sup>(1)</sup>.

### 2- الانتباه:

يعد الانتباه أحد الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية الأخرى كالتذكر أو التخيل أو التصور أو التفكير أو التعلم، إذ أن الإنسان عندما يتعامل مع المحيط يجب أن يعرف هذا المحيط حتى يستطيع حماية نفسه من الأخطار، والشرط الأول هو أن ينتبه إلى ما يهيمه من هذه البيئة وأن يدركها بحواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها وأن يسيطر عليها بعقله وعضلاته، إذا فالانتباه هو الخطوة الأولى لتكيف الفرد مع المحيط.

لقد تناول علماء النفس موضوع الانتباه بالعديد من التعاريف فقد عرفه (حلمي المليجي، 2000) بأنه توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه.<sup>(2)</sup>

كما عرف الانتباه بأنه (استعداد إدراكي عام يقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف معين ككل أو كجزء)<sup>(3)</sup> في حين عرفه (فاخر عاقل، 1981) بأنه (العملية النفسية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى)<sup>(4)</sup>.

1- محمد العربي شمعون .التدريب العقلي في المجال الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص 54- 55

2- حلمي المليجي : علم النفس المعاصر ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ط8 بيروت، 2000، ص197.

3- نجاح مهدي شلش وكرم محمد صبحي: التعلم الحركي. دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000، ص181.

4- فاخر عاقل: علم النفس. دار العلم للملايين، ط7 بيروت، 1981، ص621.

إن هذه التعاريف التي ورد ذكرها تنطبق على الانتباه ومن وجهة نظر علم النفس العام، لكنها لا تنطبق عليه ومن وجهة نظر علم النفس الرياضي، فبرغم من أن الانتباه ظاهرة عامة في البيئة المحيطة بالفرد إلا أنه يختلف إلى حد كبير في المجال الرياضي، فيقول عنه (يجي النقيب) بان مصطلح الانتباه يستخدم في وصف العملية التي يقوم الرياضي من خلالها بإدراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة لديه عندما يركز انتباهه على شيء معين، وهذا يعني انه أصبح مدركاً لهذا الشيء دون إدراك الأشياء الأخرى<sup>(1)</sup>. ويعرفه (وجيه محجوب، 1988) بأنه (قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي ومعرفة ما يحدث بالتفاعل مع الأجهزة والأدوات والمهارات كلها عنصر انتباهي مهم في الحركات الصعبة)<sup>(2)</sup>. كما يعرف الانتباه بأنه تكيف حركي عقلي معاً لشيء من الأشياء، فهو تكيف حركي لأن الانتباه تصاحبه ردود أفعال تعمل على كف جميع الحركات التي لا تلائم الموقف، وهو تكيف عقلي فيه اختيار وكف في أن واحد<sup>(3)</sup>. ومن خلال الاطلاع على التعاريف التي ورد ذكرها يمكن تعريف الانتباه بأنه العملية التي يتم من خلالها التركيز على اختيار منبهات حسية دون غيرها عن طريق استعداد الفرد إدراكياً، لأنه لكي يتعلم الفرد شيئاً يجب أن ينتبه ثم يدرك وبالتالي فالانتباه يساعدنا في معرفة الأشياء وسرعة فهمها.

## 2-1-1- الاتجاهات في دراسة الانتباه :

### 2-1-1-1- الاتجاه الأول : معالجة المعلومات :

يحاول منظور معالجة المعلومات تفهم العلاقة بين المثير والاستجابة ، المثير هو نوع من المعلومات يدخل إلى جسم الإنسان من خلال نظام الحواس ، و الإستجابة هي السلوك الناتج وتفترض وجهة النظر هذه أن هناك عددا من مراحل المعالجة تحدث بين المثير و الإستجابة . وعلى الرغم من تباين مسميات هذه المراحل فإن معظم نماذج معالجة المعلومات تتضمن مراحل إدراكية ، ذاكرة قصيرة المدى ومرحلة الذاكرة طويلة المدى . إصدار القرارات و الانتباه . ووفقا لهذه النظرية يعرف الإنتباه بأنه (القدرة على تحويل التركيز من مصدر للمعلومات إلى آخر في ذات الوقت ) ويهتم الباحثون في مجال معالجة المعلومات بمجموعة من الأبعاد هي :<sup>(4)</sup>

1 - الانتباه الانتقائي

2 - سعة الانتباه

3 - اليقظة

1-يجي كاظم النقيب:علم النفس الرياضي . ،معهد أعداد القادة الرياضي ط3،1990،ص213.

2-وجيه محجوب: علم الحركة، التعلم الحركي. بيت الحكمة ،جامعة بغداد ، 1989، ص181.

3-محمد مختار متولي ومحمد إسماعيل ابراهيم: مبادئ علم النفس. وزارة المعارف ط10،السعودية : 1985، ص198-199.

4-محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي، مرجع سبق ذكره،ص281.

**2-1-1-1 - الانتباه الانتقائي :**

يستقبل الكائن الحي كما هائلا من المعلومات من كل من البيئة الداخلية والخارجية ، ولكن من الصعب استيعاب هذا الكم الهائل في فترة زمنية محدودة .

ولهذا فإن الانتقاء يصبح ضروريا حتى يمكن معالجة مثيرات قليلة من خلال التركيز على الأبعاد التي تؤثر مباشرة على السلوك ويعني الانتباه الانتقائي أن معلومات محددة من البيئة الداخلية أو الخارجية تدخل نظام معالجة المعلومات بينما معلومات أخرى يتم تجاهلها . ويمكن تحويل الانتباه من عملية شعورية مرهقة إلى عملية غير شعورية متدفقة ، وقد تم تسمية هذين البعدين من الانتباه عمليات التحكم و الآلية

**أ-عمليات التحكم :** تتصف بأنها بطيئة مجهددة ومحدودة في السعة ويمكن التحكم فيها بواسطة الفرد ، وتتضمن إصدار القرارات ، وتستخدم في معالجة المعلومات الجديدة والمتضاربة .

**ب-عمليات الآلية :** تتصف هذه العملية بأنها سريعة غير مجهددة . وأنها ليست تحت التحكم المباشر الواعي ، وهي المسؤولة عن أداء المهارة السابق إتقانها وتحدث بعد أن يكون اللاعب قد طور مستوى المهارة بعد العديد من سنوات الممارسة.

والفروق الأساسية بين عمليتي التحكم والآلية هي أن عملية التحكم تتطلب الوعي الزائد ، وتركيز الانتباه والمجهود المكثف ، في حين أن العملية الآلية تتطلب مجهودا وانتباها أقل .

وتتطلب الأنشطة الرياضية خليطا من عمليات التحكم والآلية ، فاللاعب يحتاج إلى إصدار القرارات ومعالجة الرموز المتضاربة و المعلومات الجديدة وفي نفس الوقت يحتاج إلى أداء مهارات متعددة بطريقة آلية .

**2-1-1-2 - سعة الانتباه:**

يرجع هذا المصطلح إلى أن عملية التحكم محدودة في كمية المعلومات التي يمكن معالجتها في وقت واحد . بمعنى أن اللاعب محدود في أداء مهارة مركبة ولذلك يواجه صعوبة في تركيز الانتباه على مصدرين للمعلومات معا ، وبالتالي فإن عملية التحكم يمكن النظر إليها على أنها محدودة السعة في معالجة المعلومات سواء من الناحية الداخلية أو البيئة المحيطة ، ولهذا فإن أداء مهارة مركبة أو محاولة التركيز على أكثر من مصدر للمعلومات قد ينتج عنه انخفاض في مستوى الأداء. (1)

ويحدث التداخل في سعة الانتباه عندما تتنافس مهارتان على سعة معلومات مركزية محددة في نفس الوقت . وتقدم نظريات السعة المحدودة و عدم التميز للسعة طريقتين لشرح كيف أن أداء المهارة يتأثر بزيادة سعة العمليات

1-محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص 282-284

تفترض النظرية الأولى أن السعة محدودة في الحجم وتبقى كما هي حتى عند اختلاف المهارة ، وعلى عكس ذلك تفترض النظرية الثانية أن الانتباه متعدد ويمكن أن يقسم إلى عمليات معالجة متعددة ، وهذا الاتجاه يتميز بالمرونة ، ويقترح أن السعة تتغير كلما تغيرت متطلبات المهارة . ونظرية المصادر المتعددة هي إمتداد جديد لمرونة سعة الانتباه يمكن أن يتكون من مجموعة من المصادر كل منها له سعته الخاصة للقيام بمعالجة المعلومات، وترى أيضا أن العمليات التي تتطلب الانتباه يمكن أن تكون قادرة على القيام بالإستجابة لأكثر من مثير في أي وقت (عمليات متوازية) ، وأن قدرة نظام معالجة المعلومات من مصادر متعددة في وقت واحد تتوقف على عدة عوامل منها: الواجبات المتضمنة ، صعوبة المهارة واعتبارات التركيب .

### 2-1-1-3- اليقظة :

البعد الثالث في الاتجاه الأول من معالجة المعلومات هو اليقظة ، وقد تم تناوله من خلال العوامل المؤثرة على سعة مجال الانتباه ، ومن الأبحاث في هذا الصدد ما قام به (إستبريك1959) من دراسات مسحية ووجد أنها دعمت الافتراض القائل بأن زيادة الاستثارة الانفعالية تؤدي إلى تضيق مجال الانتباه نتيجة نظام الانخفاض في عدد الرموز المستخدمة .

وقام( لاندز 1981 ) بدراسة تأثير الإستثارة الانفعالية على مجال الرؤية لدى اللاعبين أثناء الأداء ، وأوضحت الدراسة أن التركيز على رؤية المهارة أثناء الأداء في الموقف الضاغط يقلل من القدرة على الإستجابة للمثير الأفضل .  
وأشارت دراسات كل من (باكون و هوكي ) إلى أن الاستثارة الانفعالية تؤدي إلى فقدان الحساسية إلى الرموز الموجودة في مجال الرؤية .

### 2-1-2-الاتجاه الثاني: علم النفس الإجتماعي:

تتطلب الأنشطة الرياضية تعلم المهارات والوصول بها إلى مرحلة الإتقان ، ويبدو واضحا أن العملية الآلية هي اهم الأبعاد للأداء الرياضي ، ولكن المنافسات الرياضية تتطلب إستخدام عملية التحكم أيضا . ففي الأنشطة الجماعية تبدو ملاحظة البيئة الخارجية من الأهمية بمكان للحصول على الرموز الهامة بإستخدام عملية التحكم و أيضا تتطلب العملية الآلية لمساندة الأداء ولكن المشكلة تكمن في إحتمال أن المثيرات غير المرتبطة قد تدخل إلى نظام معالجة المعلومات بكمية أكبر من المثيرات المرتبطة و بالتالي يضطرب الأداء . و هذه النقاط تم تناولها بدراسة علماء النفس الإجتماعي ، و إستمدت نظرياتها من الأبحاث حول القلق، الوعي بالذات ، و الألم و إنحصرت في ثلاث نظريات<sup>(1)</sup>

التشتت، الوظائف الآلية، طريقة الانتباه

1-محمد العربي شمعون .التدريب العقلي في المجال الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص285-286

## 2-1-2-1 نظريات التششت :

تركز هذه النظريات على فقدان الانتباه بواسطة العوامل التي تجذب الانتباه الى المثيرات الغير مرتبطة ، و لذلك إذا نُحِت المثيرات غير المرتبطة في جذب إنتباه اللاعب فإن الأداء سوف يتأثر سلبيا ، فإذا ركز اللاعب الرماية بالسهم على التفكير في فقدان الهدف فسوف يضطرب و يقل مستوى الاداء.

و المصدر الاول الذي يتسبب في تحويل الانتباه الى المثيرات غير المرتبطة هو القلق، فقد أشار كل من ( واني ، ساراسون) الى أن القلق هو حالة إنفعالية تعمل كمشتت للانتباه ، وهذا يفسر التأثير السلبي للقلق على الاداء ، و أن اللاعبين ذوي القلق العالي يركزون الانتباه على المثيرات غير المرتبطة بالمهارة و يتم تجاهل الرموز الهامة أثناء الاداء ، و لذلك فإن اللاعبين الذين يتعاملون مع الافكار السلبية مثل ( أعرف أنني سوف أفشل لانني لست مثل اللاعبين الاخرين ) لا يتم تركيز انتباههم على الرموز المرتبطة بالمهارة ولن تعكس نتائج الأداء قدراتهم الواقعية .

والمصدر الثاني لتششت الانتباه هو الوعي الذاتي وقد أشار (كارفير، شير) إلى أن الانتباه إلى الذات أثناء الأداء يجذب اللاعب بعيدا عن الرموز المرتبطة بالمهارة وهذا يضر بالأداء ، وأنه من غير الممكن الانتباه إلى الذات والجو المحيط في نفس الوقت ، وأن العامل الإجتماعي عادة ما يميل إلى زيادة الوعي بالذات ، ووجود الجمهور والكاميرات في الأحداث الرياضية لها القدرة على زيادة التركيز على الذات ولهذا فهي تعمل على تششت الانتباه.

## 2-2-1-2-2- التوظيف الآلي (الذاتي) :

يرتبط هذا المصطلح بفكرة العمليات الآلية والتي سبقت مناقشتها ، وتمثل المجال الثاني في دراسة علماء النفس الاجتماعى للتأثير السلبي على عدم تركيز الانتباه وقد بين ( بايوميستر 1984 ) أن تفكير اللاعب في أن يؤدي ما لديه في المنافسة يجعله يركز الانتباه على عملية الأداء .

وهذا التركيز يحول أداء المهارات التي تم إتقانها وهي تحت العمليات الآلية إلى نظام عمليات التحكم ، ولكن لسوء الحظ فإن عمليات التحكم لا تحتوي على المعلومات الضرورية المرتبطة بحركة العضلات والتوافق المطلوبة الأداء الجيد . ولهذا فإن محاولة الوعي بعمليات التحكم المتضمنة في مهارة يمكن أن تؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء .

وقد أوضح (بايوميستر) هذا التأثير من خلال دراسته العملية أن زيادة انتباه اللاعب إلى عملية الأداء يضخم المهارة و يضعف الاداء أثناء المنافسة تم وصفها على أنها استخدام غير كاف من الانتباه .

2-2-1-3- طريقة التنباه:<sup>(1)</sup>

شكلت طريقة الانتباه نقطة الاهتمام في أبحاث علم النفس الرياضي وذلك لوجود اختلافات فردية بين اللاعبين في عملية التششت و التوظيف الآلي ، إلى جانب وجود تباين في متطلبات الانتباه بين الأنشطة الرياضية المختلفة . ولذلك تصعب الإجابة على السؤال : ماهي أنسب طريقة انتباه لنشاط رياضي معين ؟

1- محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص289 288 287

ولكن يمكن القول أن اللاعب الجيد هو الذي يمتلك القدرة على اختيار طريقة الانتباه التي تتماشى مع الموقف التنافسي الذي يواجهه حيث أن التحدي الذي يواجهه اللاعب هو مقارنة متطلبات الانتباه للنشاط مع طريقة الانتباه المناسبة ولذلك فإن الأداء يمكن أن يتأثر سلباً إذا تم استخدام طريقة انتباه لا تتماشى مع الموقف .

### 2-1-3- الاتجاه الثالث : علم النفس الفسيولوجي :

على عكس علماء المعرفة الذين تناولوا دراسة الانتباه دراسة الانتباه من خلال النظرة الكلية ( المستقبلات ، معالجة المعلومات ، والنتائج الحركي ) فإن علماء النفس الفسيولوجي تناولوا الانتباه من خلال دراسة محتوى الأجزاء . وتم استخدام رسام المخ الكهربائي واستدعاء الاستجابة الكامنة والتباين الاتفاقي وضربات القلب لدراسة الانتباه في علاقته بالأداء .

وفي المجال الرياضي اهتم علماء النفس الفسيولوجي بالتعرف على دور الانتباه باستخدام القياسات المعملية ، فنجد أن ( هاتفيلد ، لاندز ، وراي 1984 ) استخدموا رسام المخ الكهربائي على نصفي المخ الأيمن و الأيسر علي لاعبي الرماية بالمسدس من الممتازين أثناء الرماية وخلال أداء سلسلة من المهارات العقلية . وقد أشارت النتائج إلى حدوث تقدم في التيارات الكهربائية للحاء المخ في النصف الأيمن قبل جذب زناد المسدس وتم تسجيل زيادة في نشاط "ألفا" للنصف الأيسر من المخ أكثر من الأيمن في ثواني السابقة على جذب الزناد . ويوضح ( بوتشر ) هذه النتيجة بقوله أن الرماة الممتازين لديهم درجة عالية من تركيز الانتباه تمكنهم بفاعلية من خفض الأنشطة العقلية الشعورية في النصف الأيسر من المخ ، وبذلك يتم خفض المعارف غير الضرورية لأداء المهارة وتدعم هذه النتائج فكرة أن هناك عمليات عامة مختلفة بين نصفي المخ الأيمن والأيسر .

وقد إهتم علماء النفس الفسيولوجي بدراسة أثر خفض سرعة ضربات القلب على حالات الانتباه ، فقد وجد ( دويلي 1980 ) انخفاضاً في سرعة ضربات القلب لدى لاعبي الرماية الممتازين قبل جذب الزناد وعند لاعبي الرماية بالسهم في الثواني السابقة على ترك السهم ، وأشارت النتائج أيضاً إلى أن اللاعبين الممتازين أظهروا انخفاضاً أكثر من الأقل في مستوى الأداء مما يدعم أن لديهم قدرة أكبر على التحكم في تركيز الانتباه أثناء المنافسة .<sup>(1)</sup>

1- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص290-291.

## 2-2- أنواع الانتباه: (1)

أولاً: يقسم من حيث الدافع إليه إلى ما يأتي :

أ) الانتباه الإرادي (الطوعي)

وهو التوجيه المقصود للإحساس نحو موضوع بذاته ، وفيه يتجه الفرد إلى هدف يختاره مثل توجيه الفرد انتباهه إلى عمل ما أو فكرة معينة.

ب) الانتباه اللاإرادي (القسري):

هو اتجاه الإحساس نحو موضوع معين دون تدخل الشخص في ذلك ، وفيه يتخذ الفرد موقفاً سلبياً من الانتباه إذ تصل إليه المؤثرات من البيئة مسترعية انتباهه دون إرادة الشخص مثل الانتباه إلى الأصوات العالية كأطلاقه مسدس مثلاً.

ج) الانتباه التلقائي (العادي):

وهو الانتباه إلى شيء ما بدافع فطري غريزي، وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهداً، بل يمضي سهلاً طبيعياً، وفي الوقت نفسه لا تختفي الإرادة منه كلياً، ولا يبذل لقاء ذلك جهداً ولا صراعاً مع رغباته.

د) الانتباه الاستباقي:

وهو توجيه وتجميع الإحساسات حول موضوع معين لم يظهر في مجال الانتباه مثل تركيز انتباه الفرد وتأهبه لمثير لم يظهر بعد، أي توقع الفرد حدوث شيء مثل انتظار أطلاقه المطلق في سباقات السباحة والعدو وكذلك صافرة الحكم في الكرة الطائرة قبل الإرسال.

هـ) الانتباه المشتق:

وهو تغير نوع الانتباه حسب المؤثر المنتبه إليه أو المؤثر الذي أجبرنا على الانتباه إليه قسرياً، مثلاً تحول الانتباه اللاإرادي أحياناً إلى انتباه إرادي أو انتباه استباقي.

ثانياً: ويقسم الانتباه من حيث طبيعة الموضوع إلى ما يأتي: (2)

أ) الانتباه الداخلي:

وهو الانتباه وتركيز الذهن إلى الأحاسيس الداخلية وحول الشعور والتفكير، مثلاً التأمل في كيفية أداء الإرسال بالكرة الطائرة أو كيفية أداء التصويب على الهدف في لعبة كرة اليد أو كرة السلة.

1-خالد عبد الحميد عبد الحميد: تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال بالكرة الطائرة-رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1989، ص26

2-هاشم احمد سليمان : علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة الماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1988، ص23.

**ب) الانتباه الخارجي:**

وهو الانتباه وتركيز الذهن إلى المواضيع أو المؤثرات الخارجية أي البيئة المحيطة بالفرد مثلاً، أرض الملعب، المنافس، الجمهور، درجة الحرارة، الضوء، الأداة:

ثالثاً: ويقسم الانتباه من حيث السمة إلى ما يأتي :

أ) **الانتباه الواسع:** ويتناسب مع اغلب الألعاب الجماعية إذ أن المطلوب أن يكون اللاعب يقظاً وواعياً لتحركات المنافسين وفي نفس الوقت متابعاً لتحركات زملائه.

ب) **الانتباه الضيق:** ويعني أن يكون الرياضي يقظاً أو واعياً بشيء واحد أو منطقة صغيرة نسبياً كما في ألعاب الرماية أو عند أداء لاعب كرة السلة الرمية الحرة أو التصويب.<sup>(1)</sup>

**2-3- مظاهر الانتباه:****أ) حجم الانتباه Amount:**

يقصد بحجم الانتباه عدد المعلومات أو المثيرات التي يمكن للاعب الانتباه إليها من بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن.

فعلى سبيل المثال قد يكون حجم الانتباه بالنسبة للاعب في كرة القدم في موقف معين يتضمن كل من الكرة وبعض اللاعبين المنافسين وبعض اللاعبين الزملاء والحكم مثلاً، في حين يكون حجم الانتباه بالنسبة للاعب في موقف آخر يتضمن اللاعب المنافس فقط كما هو الحال بالنسبة لركلة الجزاء في كرة القدم.

**ب) شدة الانتباه Inxensity:**

يقصد بشدة الانتباه درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة وبالتالي كلما زادت شدة الانتباه نحو مثيرات معينة كلما تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الانتباه.

**ج) انتقاء الانتباه Selection:**

يقصد بانتقاء الانتباه القدرة على اختيار المثير الهام الذي ينبغي التركيز عليه وإغفال المثيرات الأخرى غير الهامة.

**د. ثبات الانتباه Stability:**

يقصد بثبات الانتباه قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً.

**هـ) توزيع الانتباه Distribution:**

يقصد بتوزيع الانتباه قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد، أو توجيه انتباهه نحو استيعاب وفهم أكثر من معلومة من مصادر مختلفة وقت واحد.

**و. تحويل الانتباه Shifting:**

يقصد بتحويل الانتباه هو قدرة اللاعب على سرعة وتوجيه انتباهه من مثير معين إلى مثير آخر.

1-أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات. دار الفكر العربي ط2، القاهرة، 1997، ص36.

**ز. تشتت الانتباه :Distraction:**

تشتت الانتباه هو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً (أي ثبات الانتباه) وانتقال الانتباه بين مثيرات متعددة في نفس الوقت.

**ح) تركيز الانتباه :Concentration:**

يستخدم مصطلح التركيز والانتباه بصورة مترادفة في المجال الرياضي ، ولكن عند معرفة معنى الانتباه يكون الأمر سهلاً للتفريق بين المصطلحين ، إذ إن هنالك فرقاً بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه أهم من التركيز<sup>(1)</sup>.

والأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبته على مثير معين فالتركيز يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه وشدته<sup>(2)</sup>. ويمكن تعريف التركيز بأنه (( القدرة على عزل كل المثيرات وتوجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط))<sup>(3)</sup> أن تركيز الانتباه هو (اصطلاح يشار به إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إحدى محتويات الذاكرة الحركية، أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه)<sup>(4)</sup> كما يعرف تركيز الانتباه بأنه الاستعداد الإدراكي العام الذي يقوم بتوجيه شعور الرياضي نحو موقف معين ككل أو جزء، فإذا كان الموقف معروف للرياضي يكون الانتباه، أما إذا كان الموقف جديد كلياً فيزداد الانتباه ويتم التركيز على هذا الموقف الجديد<sup>(5)</sup>.

**2-4- أساليب تركيز الانتباه:****2-4-1- أسلوب الانتباه الواسع الخارجي:**

يتميز هذا الأسلوب بالانتباه إلى عدة مثيرات خارجية في وقت واحد، إن قدرة اللاعب على تتبع المواقف السريعة وقدرته على التقاط كمية متزايدة من المعلومات تساعد على الأداء الجيد من المواقف التي تمتاز بالتغيرات السريعة.

ومن ناحية أخرى فإن اللاعب قد يفقد القدرة أو الاستطاعة لاتخاذ قرار مناسب وهذا يسبب الحمل الزائد من المعلومات.

**2-4-2- أسلوب الانتباه الواسع الداخلي:**

على عكس الأسلوب الأول فإن هذا الأسلوب يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات داخلية وفي وقت واحد.

1- عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة . دار الفكر العربي ط1، عمان، 2000، ص66-67.

2- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم- التطبيقات. مرجع سبق ذكره، ص361

3- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. مكتب الصخرة للطباعة، بغداد، 2002، ص48.

4- سعد رزوقي: موسوعة علم النفس. الموسوعة العربية للدراسات والنشر، ط1، بيروت، 1977، ص74.

5- معيوف ذنون حنتوش: علم النفس الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، 1987، ص62

إن هذا الأسلوب يساعد اللاعب على أن يكون قادراً على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث ، كما يتميز بالقدرة على تحليل حركات زملاءه والخصم ولديه القدرة على تغيير خطة اللعب، إن المشكل الذي يواجه اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب هو صعوبة عمليات التحليل التي تحتاج إلى السرعة الكبيرة خاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة، وانه قد يستعمل بعض المثيرات التي تعتبر مهمة للأحداث و هذا لإفراطه في عملية التحليل.

#### 2-4-3- أسلوب الانتباه الضيق الخارجي:

يتسم بتركيز الانتباه حول موقف واحد خارجي، وان اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب له القدرة على تثبيت تركيز انتباهه حول منافس معين أو حول خطة معينة بفعالية كبيرة. ومن جهة أخرى فان اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب يجد صعوبة عند وجود عدة مثيرات في وقت واحد أو في حالة المتغيرات المتلاحقة السريعة والتي تحتاج إلى سرعة أخذ القرار.

#### 2-4-4- أسلوب الانتباه الضيق الداخلي:

يتسم بتركيز الانتباه حول موضوع واحد داخلي بقدرة اللاعب على عزل تفكيره من الأحداث الخارجية ومن ناحية أخرى يلاحظ عدم قدرة اللاعب على التفاعل السريع مع مواقف اللعب المتلاحقة السريعة، وان اللاعب المثالي هو الذي يقدر على استخدام الأساليب الانتباهية بدرجة عالية وسرعة تحويل الانتباه من أسلوب لآخر عند الحاجة....<sup>(1)</sup>

#### 2-5- مشكلات تركيز الانتباه:

يقر الكثير من اللاعبين أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة وعادة فان هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز على المثيرات المطلوبة ولكن نظراً لتشتت انتباههم بالأفكار والحوادث الأخرى والانفعالات وسنرى الآن بعض تلك المشكلات التي تسبب عدم تركيز الانتباه للاعبين :

- . الانشغال بالأحداث الماضية.
- . الانشغال بالأحداث المستقبلية.
- . الانشغال بالكثير من المثيرات(الرموز).
- . التحليل الزائد لحركات الجسم.
- . صدمة الانتباه....

#### 2-6- طرق تحسين تركيز الانتباه:<sup>(2)</sup>

تعتبر قدرة التركيز على المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة شيئاً هاماً لتحقيق أدائك الفعال ويمكن تضيق طرق تحسين الانتباه للاعبين من خلال توجيهات تؤدي في الملعب ومن خلال تمارينات مقترحة تمارس في أوقات وأماكن أخرى.

1- محمد حسن علاوي: علم النفس تدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة: 2002، ص 280، 281 .

2- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، مرجع سبق ذكره ، ص 278 ، 279.

أولاً : توجيهات تحسين تركيز الانتباه في الملعب .

- ❖ الأداء مع مشيرات تشتت الانتباه (الضوضاء، الجمهور) .
- ❖ كلمات الترميز (دافعية، تعليمية) .
- ❖ تقبل الأداء دون التفكير في التقييم .
- ❖ النظام الروتيني قبل الأداء (توقف الأداء) .
- ❖ تركيز العين ( الأرض، الأداة، الحائط) .
- ❖ الأداء الراهن (الاستعادة، الانتباه بكلمات الترميز) .

ثانياً : تمارين تحسين التركيز (تمارس في أوقات وأماكن غير الملعب) ، إضافة إلى التوجيهات الستة لتحسين تركيز الانتباه في الملعب التي سبق ذكرها فان هناك أساليب أخرى يمكن أن تزيد من مهارات التركيز، وهي عبارة عن تمارين تمارس في أوقات وأماكن غير الملعب كما يمكن أن تعدل وتناسب نوع الرياضة.

## 2-7- تركيز الانتباه في المجال الرياضي

تلعب معظم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية ، ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي ثبت تأثيره على مستوى الأداء في النشاط الرياضي . أن تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه ،فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية، ويعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية وبخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية.

وهذا ما أكده (خالد عبد المجيد،1989) إذ يشير إلى أن (ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية)<sup>(1)</sup>.

وتعد عملية تركيز الانتباه من العمليات النفسية التي تتم بواسطة القوة المناسبة للمؤثرات المرتبطة بنوع واحد من النشاط على أجزاء معينة من لحاء المخ وفي الوقت نفسه يتم عدم التأثير في باقي أجزاء اللحاء حتى لا تقوم هذه الأجزاء بالتشويش على الجزء الخاص بالتركيز مما يؤدي إلى تشتت الانتباه<sup>(2)</sup>.

إن لتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التدريب الرياضي، إذ يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال مراحل البناء الرياضي، كما يمكن استخدامه في عملية الإعداد النفسي للمنافسة،

إذ يشير (هاشم سليمان، 1988) ( إلى تأكيد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظراً لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي على تركيز انتباهه في غضون

1- هاشم احمد سليمان: علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة الماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1988، ص23

2- عبد الحميد احمد: التنس الارضي. دار الفكر العربي ط3، القاهرة ، 1978، ص292 .

عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات وتختلف القدرة على التركيز بين اللاعبين، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز على الآخرين والبعض الآخر يكون أكثر عرضة للإضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه، وتجدر الإشارة إلى أن التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وأثناء المباراة وخاصة في بداية الدقائق الأولى للمباراة إذ يشير (كامل الويس، 1984) بأنه يجب أن لا تخفى عن المدربين بأن التركيز يتأثر سلبياً في حالة حمى البداية، إذ نلاحظ أن هنالك نقصاً في قدرة اللاعب على التركيز فضلاً عن الشرود الذهني والتهييج العام المصحوب بقلّة الاستعداد للأداء<sup>(1)</sup>.

ويذكر (عبد الستار الضمد، 2000) أن (خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن إن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية)<sup>(2)</sup>.

1 - كامل طه الويس: علم النفس الرياضي في التربية الرياضية. مطبعة جامعة بغداد، بغداد، 1984، ص 120.

2- عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر العربي، ط1، عمان، 2000، ص 68.

## 3-المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

- إنَّ لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي تتكون من مهارات هجومية وأخرى دفاعية وتحدد نتيجة الفريق نسبة إلى امتلاك لاعبيه تلك المهارات، إذ يسعى المدرس أو المدرب في منهجه التعليمي أو التدريبي إلى إكساب المتعلمين أو اللاعبين المهارات وإتقانها مما يدل على قدرتهم في تطوير أداء هذه المهارات ودقته، فالمهارة "تعد القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها بناء الألعاب الرياضية، إذ بتوقف على إتقانها إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق معا فمنهم من يقصد بها الفعاليات الرياضية ومنهم يقصد بها الحركات الرياضية التي تتصف بالمهارة عند أدائها".<sup>(1)</sup>

وتختلف المهارات الأساسية باختلاف الألعاب الرياضية إذ أن لكل لعبة سواء أكانت جماعية أم فردية خصوصيتها، فنجاح أي فريق ووصوله إلى المستويات العليا إنما يتوقف على مدى إجادة لاعبيه لتلك المهارات بدقة وإتقان مما يسهل لهم القيام بواجباتهم الدفاعية والهجومية فضلاً عن الجانب البدني والنفسي والخططي والتربوي، وفي لعبة الكرة الطائرة عدد من المهارات الأساسية التي يجب أدائها من اللاعبين جميعهم، زيادة على وجود مهارات أخرى ينفرد أداؤها بعض اللاعبين ممن بلغوا مستويات عالية من الإعداد والتدريب، وان "الأداء الفني الجيد في الألعاب الجماعية يعني الأداء الميكانيكي الصحيح للمبادئ والمهارات الأساسية لتلك اللعبة، إذ يطلق على الحركات الرئيسية التي تستعمل في اللعب اسم المهارات أو المبادئ الأساسية".<sup>(2)</sup>

وتعني المهارات الأساسية "الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي إلى غرض معين في إطار قانون اللعب سواء كانت الحركات بالكرة أم بدونها".<sup>(3)</sup>، وعلى هذا الأساس ولكي يصبح اللاعب جيداً عليه أن يتدرب على المهارات الأساسية حتى يصبح أداء المهارة مثل عادة أخرى تعود عليها، وهذا الشيء يحتاج إلى توافر مجموعة من الصفات البدنية لهذا تعدّ مرحلة تعلم المهارات الأساسية أهم مراحل تعلم اللعبة واسبقها لرفع مستوى الفريق والارتقاء به نحو الإجادة والامتياز.<sup>(4)</sup>

## 3-1- مهارة الإرسال:

- يعد الإرسال احد المهارات الهجومية المهمة بالكرة الطائرة ذات التأثير الفعال في دفاع المنافس، إذ يستطيع اللاعب بإتقان أدائه كسب نقطه مباشرة لان أداء اللاعب في الإرسال مستقلاً وغير مرتبط بزملائه. كما أن خسارة الإرسال تعني إحراز الفريق المنافس على نقطة، وهنا تكمن أهميته.<sup>(5)</sup>

1-محمد صالح محمد: متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1990، ص26.

2-يوسف البازي، مهدي نجم: المبادئ الأساسية في كرة السلة، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988، ص41.

3-عبد العزيز النمر و مدحت صالح : كرة السلة - تعلم - تدريب، دار التوزيع والنشر، 1997، ص11.

4-W.Browning: Basket Ball Pitman Publishing, Co,N.Y.4th.ed.1964,P159

5-عامر جبار السعدي : دراسة مقارنة بين المتغيرات البايوميكانيكية للارسالين المتموج الأمامي والساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية ، 1998، ص8.

، وتعد ضربات الإرسال من المهارات المهمة التي تتميز بالطابع الهجومي إذا نفذت بطريقة جيدة ودقيقة، وتنفذ هذه الضربة بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز رقم (1) من الخط الخلفي بعد صفارة الحكم، ويتم إدخال الكرة في اللعب بعد ضربها بذراع واحدة حتى يتم عبورها إلى ملعب المنافس.<sup>(1)</sup>، وهو الأداء أو الضربة التي يبدأ بها اللعب والفرصة الأولى للفريق لتسجيل نقطة ، كما أن ضربة الإرسال الموضوعة في مكانها الصحيح والمناسب (المؤثرة) يمكن أن تؤدي إلى استقبال خاطئ من الفريق المنافس، وإمكانية الفريق في اخذ نقطة نتيجة لذلك.<sup>(2)</sup> ، وتوجد أنواع عدة للإرسال بالكرة الطائرة هي:-<sup>(3)</sup>

### أولاً - الإرسال من الأسفل ويكون على أنواع هي:

- الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل.

- الإرسال الجانبي من الأسفل.

- الإرسال الجانبي المعكوس من الأسفل (الروسي).

### ثانياً - الإرسال من الأعلى ويكون على أنواع هي:

- الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس). - الإرسال الجانبي من الأعلى (الخطافي). - الإرسال المتموج

الأمامي (الأمريكي) - الإرسال المتموج الجانبي (الياباني). - الإرسال الساحق. - الإرسال المتوج من القفز.

### 3-2- مهارة الضرب الساحق:

- ظلت الكرة الطائرة لمدة تلعب من دون أن تستعمل فيها مهارة الضرب الساحق وبمرور الوقت أتضح أن الاعتماد على تمرير الكرة وتوجيهها إلى المكان الخالي في ملعب الفريق المنافس لا تعد طريقة هجومية فعالة خاصة مع الفرق التي تستعمل إيقاع الأداء السريع والذي من خلاله تستطيع تغطية أجزاء الملعب في أي لحظة من المباراة ، وهنا ظهرت الضربات الساحقة بأنواعها المختلفة وأدائها المتنوع والتي هي عبارة عن "ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية".<sup>(4)</sup>

والهدف من الضرب الساحق هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة، إذ "هو السلاح الأهم في تحقيق نقطة للفريق"<sup>(5)</sup>، فضلاً عن انه هي "أحدى الوسائل الرئيسة والمهمة في إحراز النقاط وغالباً ما يكون استعمالها من اللمسة الثالثة للفريق ويؤثر فيها عاملان هما القوة والتوجيه".<sup>(6)</sup>

1- سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة ، تعليم ، تدريب ، تحكيم ، منشورات جامعة السابع من ابريل ط1 ، ليبيا ، 1997 ، ص29.

2- عقيل الكاتب (وأخرون): والتكتيك التكتيك الفردي، مطبعة التعليم العالي بغداد ، 1987، ص46.

3- أكرم زكي خطايبية: موسوعة الكرة الطائرة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ط1، عمان، 1996، ص76.

4- ناهدة عبد زيد الدليمي: الكرة الطائرة، دار الضياء للطباعة النجف الاشرف ، 2011، ص99.

5- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم ، جامعة السابع من أبريل ط1، طرابلس ، 1999م ، ص72 .

6- محمد سعد زغلول و محمد لطفى السيد: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2001م ، ص75-76 .

وتوجد أنواع عدة للضرب الساحق هي:-<sup>(1)</sup>

- الضرب الساحق المواجه العالي. - الضرب الساحق بالدوران. - الضرب الساحق بالرسغ.
- الضرب الساحق بالخداع. - الضرب الساحق من الملعب الخلفي.

### 3-3- مهارة حائط الصد:

-تعد مهارة حائط الصد من المهارات الأساسية والمهمة في عملية الدفاع، فهو خط الدفاع الأول والفعال ضد هجوم الفريق المنافس، وهو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معاً من المنطقة الأمامية مواجهاً للشبكة أو قريباً منها، وذلك بالقفز للأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقاً من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة"<sup>(2)</sup>، وإن ظهور حائط الصد في الكرة الطائرة كان مرتبطاً بظهور الضرب الساحق، فبعد أن كان اللاعب الضارب طليقاً في توجيه الضربة الساحقة إلى أي مكان يرغب فيه أصبح اللاعب الضارب نفسه وبعد ظهور حائط الصد يفكر ويحاذع ويغير اتجاه ضرباته وهجومه لكي يتغلب على حائط الصد، فشعوره باشتراك لاعب مقابل له على الشبكة يفقده حرية التصرف في توجيه الكرة ويشتت انتباهه، لذلك يعد القائم بالصد في معركة مواجهة تتصف بالذكاء مع اللاعب المهاجم المنافس.<sup>(3)</sup>

وتوجد أنواع عدة لحائط الصد هي:-

- حائط الصد بلاعب واحد. - حائط الصد بلاعبين اثنين. -حائط الصد بثلاثة لاعبين.

1-محمد خير الحوراني: الحديث في الكرة الطائرة تاريخ، مهارات، تدريب، دار الأمل للنشر، أريد، 1996، ص.87.

2-ناهدة عبد زيد الدليمي: : الكرة الطائرة، المصدر السابق نفسه، 2011، ص 121. ص 124

3-محمد سعد زغلول ومحمد لطفى السيد: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، مصدر سبق ذكره، ص78- 79.

## II- الدراسات السابقة:

1- أطروحة دكتوراه لمنى عبد الستار جواد بعنوان: "علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والذهنية بالإنجاز الرياضي" غير منشورة ، جامعة بغداد، العراق ، 2002.

لقد هدفت الدراسة إلى تحديد دورات متغيرات الإيقاع الحيوي لعدي المسافات المتوسطة والقصيرة والتعرف على علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والذهنية بالإنجاز الرياضي. وبلغت عينة البحث (10) عدائين من الرياضيين المتقدمين بركض المسافات المتوسطة والقصيرة. واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية ألاتيه الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجة المعيارية المعدلة.

ودلت نتائج البحث على تطابق الإيقاع الحيوي للدورتين البدنية والذهنية للاعبين فيما يتعلق بعدد أيام الدورتين والارتفاع والانخفاض مع الإيقاع الحيوي المستخرج عن طريق الحاسوب وكذلك كان هناك اختلاف في القدرة البدنية إذ ظهر أن القدرة البدنية والذهنية تكون أفضل في اليوم الصفري من اليوم الحرج وكذلك كان هناك اختلاف في إفراز هرمون ( $T_3$  ,  $T_4$ ) والهرمون المحفز لإفراز الغدة الدرقية (TSH) والمفرز من الغدد النخامية من خلال وجود فروق معنوية للهرمون في القمة الموجبة والقعر للدورة البدنية.

2- أطروحة دكتوراه لآزاد حسن قادر بعنوان: "الإيقاع الحيوي للدورات البدنية والانفعالية والعقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة واثره في مستوى الإنجاز" ، غير منشورة، جامعة أربيل. العراق ، 2003.

هدفت الدراسة التعرف على الدورات البدنية والانفعالية والعقلية للإيقاع الحيوي لدى لاعبي الكرة الطائرة وكذلك للتعرف على الفروق في مستوى الإنجاز خلال الدورات البدنية والانفعالية والعقلية. وبلغت عينة البحث (12) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية واستخدم الباحث المنهج الوصفي و عولجت البيانات باستخدام برامج (SPSS) الإحصائي على جهاز الحاسوب للتعرف على العلاقات والفروق قيد البحث. ودلت نتائج البحث على أن هناك تطابقا في منحنى الإيقاع الحيوي الحقيقي الإلكتروني للاعب مع منحنى الإيقاع الحيوي للاعب المستخلصة من نتائج الاختبارات ، وكذلك كانت هناك فروقا معنوية في الإيقاع الحيوي للدورات البدنية والانفعالية والعقلية مع مستوى الإنجاز المهاري ، وكان هناك علاقة ارتباط معنوية في الإيقاع الحيوي مع مستوى الإنجاز المهاري.

3- مذكرة ماجستير لانتصار عويد بعنوان: "علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من القفز في كرة السلة" غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، العراق ، 2003.

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة من اجل معرفة أسباب القصور في عملية التهيؤ والتركيز خلال أداء التصويب من القفز، حيث كانت أهداف هذا البحث التعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب ، و تركيز

الانتباه قبل أداء مهارة التصويب من القفز لدى طالبات المرحلة الرابعة اختصاص كرة السلة وأتبع في بحثه المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واختار عينة البحث من (16) طالبة من المرحلة الرابعة اختصاص كرة السلة ، كلية التربية الرياضية للبنات لعام (2002-2003)، وتم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة كمقياس (برودون - أنفيوموف)، واختبار قياس التصويب من القفز بكرة السلة ومنه توصل إلى استنتاج عن وجود علاقة ارتباطية معنوية بين درجات تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز، لذا أوصى الباحث بضرورة التأكد من خصائص الانتباه لدى الطالبات ليتم توجيه كل طالبة بصورة فردية ، كذلك أوصى على ضرورة التأكيد على عملية تركيز الانتباه في التدريبات وتعويد الطالبات على الأداء في حدود الزمن الأمثل....

#### 4- مذكرة ماجستير حمود خلف سالم بعنوان: "فاعلية تمارين تركيز الانتباه وتشتيت الانتباه في تطوير دقة التهديد بكرة اليد". منشورة. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد14، 2002.

هدف البحث إلى معرفة تأثير تطبيق بعض التمارين المختارة بأسلوب تركيز الانتباه وتشتيت الانتباه على المتعلمين واللاعبين المتقدمين بكرة اليد، مع معرفة أي من الأسلوبين المختارين أفضل في تطوير دقة التهديد بكرة اليد لدى عينة البحث، واختار الباحث عينة بحثه من طلاب كلية التربية الرياضية للمرحلة الثانية البالغة (18) طالباً يستعملون الذراع اليميني في التهديد الذين لم يمارسوا لعبة كرة اليد سابقاً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بلغ عدد كل مجموعة (9) طلاب، كما تم اختيار مجموعة من لاعبي منتخب الكلية بكرة اليد والذي يضم بين صفوفه لاعبين من الدرجة الأولى والممتازة لدوري القطر لكرة اليد والبالغ عددهم (18) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين عدد كل مجموعة (9) لاعبين بحيث أصبحت المجموعة الأولى من المتعلمين والأولى من اللاعبين تستعمل أسلوب تشتيت الانتباه والمجموعة الثانية للمعلمين واللاعبين تستعمل أسلوب تركيز الانتباه، واستنتج الباحث عدة استنتاجات كان أهمها وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية ما بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي تركيز الانتباه للمتعلمين وبفعل التمارين المختارة، ووجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي المتعلمين ولصالح مجموعة تشتيت الانتباه، ومن خلال هذه الاستنتاجات أوصى الباحث إلى ضرورة استعمال تركيز الانتباه وتشتيت الانتباه للمتعلمين واللاعبين في تطوير دقة التهديد بكرة اليد. (1)

1- حمود خلف سالم: فاعلية تمارين تركيز الانتباه وتشتيت الانتباه في تطوير دقة التهديد بكرة اليد ، مذكرة ماجستير ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد14، 2002، ص49.

5- مذكرة ماجستير بسمة نعيم وهناء عبد الكريم بعنوان: "دراسة مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة" منشورة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2005.

هدف البحث إلى المقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ، فئة الشباب.

والمقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ، فئة المتقدمين .

اشتمل مجتمع البحث على طلابي منتخب محافظة ديالى بلعبة كرة اليد والكرة الطائرة فئة الشباب والمتقدمين وعددهم 54 لاعب. ولقد استخدمت الباحثتان لإيجاد درجة التركيز مقياس أساليب الانتباه للألعاب الجماعية والمعد من قبل ( محمد حسن علاوي ).

واستنتج الباحث عدة استنتاجات كان أهمها، لم تظهر فروق معنوية بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة فئتي الشباب والمتقدمين في أرقام عبارات الأبعاد الآتية لمقياس أساليب الانتباه ( تركيز الانتباه الداخلي الواسع ، تركيز انتباه الضيق ، معالجة المعلومات ) ، أظهرت النتائج للمجموعة الضابطة أن مهارتي دقة الإرسال والضربة الأمامية هي أسهل من مهارتي الضربة الخلفية وسرعة الإرسال، أظهرت نتائج المجموعة التحريبية بان استخدام تمارين تركيز الانتباه يساعد على تطوير تعلم المهارات الأساسية<sup>(1)</sup>.

## 6- تحليل الدراسات السابقة و ربطها بالدراسة الحالية :

بعد استعراضنا للدراسات السابقة نجد أنها دراسات تناولت القدرات العقلية من حيث أهميتها وتركيز الانتباه

مختلف الرياضات الجماعية و الفردية ، فالدراسة الأولى منى عبد الستار جواد تناولت "علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه

البدنية والذهنية بالإنجاز الرياضي" كما هدفة إلى تحديد دورات متغيرات الإيقاع الحيوي لعدائي المسافات المتوسطة والقصيرة والتعرف على علاقة بين الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي. كما هدفت بعض الدراسات السابقة إلى معرفة الفروق في مستويات الإنجاز من خلال منحنيات الإيقاع الحيوي كدراسة (ازاد، 2003)

- اختلفت مستويات العينة في كل دراسة من الدراسات المتناولة ما بين لاعبين يمثلون المستويات العليا وأخرى تناولت عينات ممارسة للنشاط الرياضي، فيما تناول الباحث دراسته على عينة من المستوى العالي للاعبي الكرة الطائرة .

- تشابهت الوسائل الإحصائية المستخدمة في معظم البحوث من حيث استخدامها (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، الدرجة المعيارية)، فيما أضافت دراسات أخرى اختبار (ت) للفروق في ضوء أهدافها، وقد أفادت الباحث من ذلك في معالجته لبيانات بحثه وفقاً لأهدافها.

- تباينت الدراسات السابقة من حيث عدد أفراد العينة بين أعداد قليلة يمثلون رياضيون من ذوي المستويات العليا وأعداد كبيرة نسبياً يمثلون الممارسين للنشاط الرياضي.

1 - بسمة نعيم ، هناء عبد الكريم : دراسة مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ، مذكرة ماجستير منشورة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2005، ص 15

## 7- إستثمار الدراسات السابقة في الدراسة الحالية :

-من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة تم تحديد بعض المعطيات التي تعتبر منطلق للدراسة منها :

- تحديد المنهج المتبع المناسب للدراسة .
- تحديد عينة البحث و إختيار نوع الرياضة .
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لدراسة العينة .
- تحديد وسائل جمع البيانات و المعلومات .
- تحديد إطار الخلفية النظرية من خلال المراجع والكتب المتاحة .

خلاصة :

إنطلاقاً من منظور المفكرين و الباحثين في المجال الرياضي , فقد أصبحت القدرات العقلية ذات أهمية كبيرة لما لها من علاقة بالجانب المهاري في الكرة الطائرة وخاصة في الدفاع عن الملعب الذي يعتبر نقطة الحسم في نتيجة المباريات و المنافسات المختلفة , و كذلك تظهر قوة الفرق الرياضية في الكرة الطائرة من خلال إكتساب لاعبيها لمهارات دفاعية عالية وتركيز إنتباه قوي.

فمن خلال تحليل و مناقشة الدراسات السابقة ساعد الباحث في ضبط مؤشرات البحث و جمع المعلومات و محاولة إسقاط هذه الدراسات على رياضة الكرة الطائرة لما فيها من مهارات تحتاج لتركيز عال و إختار الباحث الدفاع عن الملعب لما له من أهمية بالغة في نتيجة المباريات

حيث أن الدراسات التي تعرضنا لها مرتبطة بموضوع البحث جزئياً حيث عرضنا مشكلة الدراسة و فرضياتها و أهدافها وأهميتها و كذا مجتمع الدراسة و الكيفية التي تم من خلالها إختيار العينة بالاضافة إلى نوع الأداة المستخدمة .



الإطار العام العام للدراسة

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل، جوهر البحث حيث يحدد من خلاله الباحث الإشكالية التي تتمحور حولها الدراسة وتوضيح الإطار العام لها وذلك بذلك بشرح الكلمات المفتاحية وإعطاء التعريف اللغوي والإصطلاحي والإجرائي لأهم الكلمات الدالة للمتغيرات والمؤشرات قصد إزالة الغموض حولها ، ويتم سياغة الإشكالية على شكل سؤال إستفهامي يوضح ما وضعة له الدراسة ، ويربط المتغيرات

ويتطرق إلى أسئلة جزئية تربط مؤشرات الدراسة ببعضها البعض كما يتبين من خلال هذا الفصل الأهداف المسطرة والتي يرجو الباحث الوصول إليها والأهمية التي تتميز هذه الدراسة وما تقدمه لمجتمع الدراسة ، كما يبين الباحث الفرضيات التي تكون بمثابة حل مؤقت للتساؤلات .

## 1-الكلمات الدالة في الدراسة :

## 1-1- مفهوم القدرات العقلية :

لغة : القدرة العقلية تعني مقدرة الفرد العقلية على إنجاز عمل ما او التكيف في العمل بنجاح. و هي تتحقق بأفعال حسية أو ذهنية ، وقد تكون فطرية أو مكتسبة.

إصطلاحا : إن مفهوم القدرات العقلية تطور على يد العالم الإنكليزي "تشارلز سبيرمان" الذي رفض مصطلح الذكاء لأنه لا يحمل الكثير من المعاني، وقام باستبداله بمصطلح "العامل العام" الذي يعبر عن الطاقة العقلية التي تهيمن على جميع النشاطات العقلية الأخرى، وذلك حسب مقتضيات نظريته المعروفة (بنظرية العاملين) ويتفق معظم علماء النفس على تعريف القدرة العقلية بأنها ما ينتج عن الأداء العقلي مثل القدرة العددية والقدرة الأبتكارية، أما العالم " ثرستون " فيرى أن القدرة العقلية هي صفة يحددها سلوك الفرد أي بمعنى أنها صفة تتحدد بما يمكن أن يؤديه الفرد أو مايقوم به وهي صفة تظهر نتيجة لأداء معين وبهذا فإنها تمثل سلوكا ظاهرا يمكن ملاحظته ومن ثم قياسه. (1)

إجرائيا : هي ما ينتج عن الأداء العقلي، كالقدرة العددية، والقدرة الابتكارية، وهي القوة على أداء الاستجابة، وتشتمل على المهارات الحركية، كما تشتمل على حل المشاكل العقلية". وهو ما يعني التخلص من المفهوم الفلسفي للقدرة العقلية، واعتبار الاستجابة موقفا مشخصا لهذه القدرة من حيث ان الاستجابة لا يقوى عليها الفرد إلا بفضل هذه القوة الواعية.

وقد تناول الباحث تركيز الانتباه ممثلا للقدرات العقلية لقياس الدورة العقلية لذا سيتناول الباحث شرح الانتباه في المجال الرياضي:

1- موسى عدنان هادي : علاقة بعض القدرات العقلية بفن الأداء المهاري ومستوى الأنجاز الرياضي لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير

منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2004، ص 18

## 1-3- الانتباه:

لغة: هو الالتفات أو النظر إلى شيء معين.... (1)

اصطلاحاً: هو عملية نفسية يتم فيها تركيز اهتمام اللاعب على تنبيه حسي خاص كونه عملية عقلية تعزز لنا ما نرغب أن نركز عليه من منبهات و مثيرات تطرد أو تصرف ما لا يهمننا منها<sup>(2)</sup> وهو عملية ارادية ينتخب الفرد خلالها منهجاً أو موضوعاً معيناً يهمله ويحسر شعوره وحواسه فيه فهو توجيه الشعور وتركيزه نحو وجهة معينة<sup>(3)</sup>.

إجرائياً: هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد الرياضي نحو الموضوعات المدركة.

## 1-4- تركيز الانتباه:

لغة: وهو توجيه الانتباه إلى شيء معين والتدقيق عليه، وهو تركيز الدّهن وحصره في اهتمام واحد ، أو في مجال من المجالات يُؤدّي إلى وضوحه م<sup>(4)</sup>.

اصطلاحاً: وهو توجيه المركز نحو فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه....<sup>(5)</sup> و يشار به الى تراكم الطاقة الفعلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة او الى احدى محتويات الذاكرة الحركية او الى موضوع معين تنصب عليه الطاقة الفعلية وتتجه صوبه. و هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن، فعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه فهذا يعني ان انتباه الفرد مركزاً عليه خلال لحظة معينة<sup>(6)</sup>

إجرائياً: هو توجيه جميع الحواس لمثيرات التنبيه.

- 1- فخري الدباغ: مقدمة في علم النفس لطلبة كلية الطب، مطابع دار الكتاب؛ ط1 ، جامعة الموصل، 1982، ص (107).
- 2- عبد الرحمن محمد عيسوي: علم النفس الفيسيولوجي ؛ دار النهضة العربية ، ط1، بيروت، 1974، ص (181).
- 3- علي عبد الامير ، فلسفة النفس، دار الشؤون الثقافية العامة، ط1، بغداد، 2002 ، ص(241).
- 4- سعد رزوقي: موسوعة علم النفس، الموسوعة العربية للدراسات والنشر ط1؛ بيروت: 1977، ص(74).
- 5- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي ط2، القاهرة، 1987، ص (447).
- 6- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي ط1 ، القاهرة، 1986، ص (167).

الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة :

الدِّفاع لغة : أسلوب من الأساليب لردِّ هجوم، يقوم اللاعبون المكثَّفون بالدفاع بإيقاف الخصم عن إحراز الأهداف.

إِصطلاحاً : يقصد به "استقبال الكرة المضروبة ضرباً ساحقاً من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل لأعلي بتوجيهها لزميل في الملعب"<sup>(1)</sup>

والدفاع عن الملعب يعتبر من المهارات الصعبة في الأداء والتي يكثر استخدامها في الحالات الآتية:

- 1- الدفاع ضد ضربات الهجوم الساحقة خاصة في الجزء الخلفي من الملعب.
  - 2- خلال تغطية حائط الصد خاصة بالنسبة للكرات المسقطة فوق الحائط.
  - 3- خلال تغطية الضربات الساحقة التي يقوم بها الفريق نفسه.
  - 4- لإنقاذ الكرات الموجهة إلى مكان خالي في الملعب نتيجة خطأ (لاعب هذه المنطقة).
  - 5- صد الكرات الموجهة التي يصعب إنقاذ استقبالها.
- لعب الكرات المرتدة من الشبكة<sup>(2)</sup>

إجرائياً : يعد الدفاع عن الملعب مهارة لإنقاذ الكرات المضروبة أو الساقطة والتي من خلالها يستطيع الفريق بناء خطة هجومية مضادة.

1- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل-قانون) دار الفكر العربي القاهرة , 1999م.ص150

2- زينب فهمي وآخرون : الكرة الطائرة , الجزء الأول , دار المعارف, مصر, 1981م.ص 212

## 2- إشكالية الدراسة :

إن عملية التدريب الرياضي تساهم في وصول الرياضي إلى المستويات العالية من خلال الإعداد المتكامل لجميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، وهذا الأمر دعا المختصين للبحث عن وسائل حديثة ومتنوعة تساند الأساليب التعليمية والتدريبية المتبعة الحالية برفع مستوى الأداء المهاري للرياضيين ومنها التدريب الذهني الذي يتضمن إجراءات ووسائل معرفية ذات تأثير إيجابي في الأداء الحركي ، فان الرياضي بحاجة ماسة إلى التفكير من خلال تصور المهارة كما هو الحال بالنسبة لأداء المهارة بديناً . كما يعد أحد الطرائق الرئيسة للحصول على (قدرة التحكم والانتباه والتركيز حيث يمثل الأخير نوع مباشر من أنواع التدريب الذهني إذ بواسطته يتم تصفية الذهن وإعادة التنظيم<sup>(1)</sup> .

ومن خلال الملاحظة والتجريب فإن جميع الألعاب الفرعية والفردية يتميز اللاعبون فيها بمهارات حركية بحالة من التركيز ويحصلون على نتائج ايجابية في المنافسات وطريقة الأداء .

إن جميع الأنشطة الرياضية المختلفة تعتمد بالأساس على الترابط بين التدريب البدني والذهني في آن واحد ، فلا بد من توجيه الاهتمام بمهذبن الجانبين ، إذ من الضروري زيادة الوقت المخصص للتدريب الذهني وخصوصاً ترمينات تركيز الانتباه أثناء تعلم المهارات الجديدة والمهارات المركبة والمعقدة. لأن مشكلة نقص التركيز تعتبر إحدى أكبر المشكلات في الرياضة سواء كانت تنافسية أو ودية إذ أن الذهن الشارد قد يخلق قصوراً ذهنياً ويسبب أخطاء ذهنية خلال أداء الفعالية الرياضية، فتشتيت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء، إذ أن الكثير من الرياضيين يرجعون بسبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز، كذلك يعزوا المدربون ضعف مستوى أداء لاعبيهم إلى نفس السبب

تطورت لعبة الكرة الطائرة تطوراً كبيراً ولاسيما خلال الحقبة الأخيرة من هذا القرن، وإتسع نطاق انتشارها ليشمل بلدانا عديدة في جميع أنحاء العالم، بطريقة جعلت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الأداء مع الإثارة ، وذلك بسبب تعدد خطط اللعب وكذا ما يتمتع به ممارسها من متطلبات نفسية ومعنوية عالية جدا

كما تلعب المهارات الأساسية في الكرة الطائرة دوراً هاماً وحيوياً في ممارسة اللعب وهناك ارتباطاً وثيقاً بين المهارات الهجومية والدفاعية، ونظراً لتفوق الفرق في الجانب الهجومي المتمثل في الضرب الساحق

حيث تعددت أنواع الهجوم وشملت ( الهجوم المواجه، والدوران، والسريع، وبالرسغ، وبالخداع، والخطافي ) ، وابتكار طرق وخطط وتركيبات دفاعية من شأنها الارتقاء بالشق الدفاعي علي حساب الشق الهجومي كان من الضروري العمل على تحقيق التوازن بين العمليات الهجومية والعمليات الدفاعية والذي يستلزم تطوير المهارات الدفاعية منها (حائط الصد - الدفاع عن الملعب - الدفاع عن الإرسال)

(1) محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، مرجع سبق ذكره ، ص 4 .

، ان مشكلة البحث تكمن في عدم معرفة دور توظيف الجهد العقلي لخدمة مهارة الدفاع عن الملعب من خلال إنتباه اللاعب وتوقعه الحركي وذلك لما تمتاز به بعض المهارات الحركية من إستخدام القدرة العقلية لتوقع مكان سقوط الكرة، وعدم أخذ بعض المدربين الإيقاع الحيوي العقلي وبالأخص تركيز الإنتباه بعين الاعتبار عند وضع خططهم التدريبية .

ومن هنا نطرح التساؤل التالي :

**- هل لتركيز الانتباه دور في تحسين بعض المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة ؟**

**التساؤلات الجزئية :**

- هل لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعبين الكرة الطائرة ؟

- هل لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعبين الكرة الطائرة ؟

**3-أهداف الدراسة :** وهي تلك الغاية التي يسعى الباحث إلى دراستها والوصول إليها والمتمثلة في:

- معرفة دور تركيز الانتباه في تحسين الدفاع عن المنطقة الخلفية للاعبين الكرة الطائرة .

- معرفة دور تركيز الانتباه في تحسين الدفاع عن المنطقة الأمامية للاعبين الكرة الطائرة .

- الوصول إلى معرفة أساليب تركيز الانتباه المستخدمة من طرف اللاعب ودورها في الدفاع عن الملعب.

**4-أهمية الدراسة :**

تكمن أهمية البحث في معرفة الدور الذي يلعبه تركيز الانتباه في تحسين بعض المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة لأنها تعد من الألعاب الجماعية التي تبرز فيها أهمية تركيز الانتباه نظراً لطبيعة هذه الألعاب والتي تتميز بالعديد من المواقف المفاجئة والسريعة خلال مواقف اللعب سواء في الهجوم أو الدفاع فهي أنشطة رياضية تتميز بالديناميكية والتفاعل المستمر نتيجة إيقاع اللعب وتعدد مهاراتها، فمن الملاحظ أن جميع الألعاب الفردية والفرقية عندما يؤدي اللاعبون مهاراتهم الحركية بحالة من التركيز فانهم يحصلون على نتائج إيجابية في أدائهم. و لربط الاساليب التعليمية للمهارات بالتدريب الذهني للحصول على السيطرة والتحكم في الافكار والحركات الاساسية لتعزيز وتطوير مستوى الاداء ، لذلك على المدربين الاستفادة من تطوير المهارات البدنية والعقلية بشكل متوازن ، علماً بأن الاستفادة من امكانيات اللاعب العقلية على اقصى مدى ممكن سوف يتطلب منه مستوى عالياً من التركيز.

**5-فرضيات الدراسة:**

**5-1-الفرضية العامة :** لتركيز الانتباه دور في تحسين بعض المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة

**5-2-الفرضيات الجزئية :**

- الفرضية الأولى: لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعبين الكرة الطائرة

- الفرضية الثانية: لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعبين الكرة الطائرة

خلاصة :

بعد إزاحة الغموض وإيضاح المشكلة المراد دراستها وتسطير الأهداف المرجوة يكون الباحث قادرا على التوجه إلى تطبيق البحث ميدانيا وذلك بالمباشرة في إختيار الأدوات والوسائل المناسبة لنوع الدراسة و بهذا يكون قد حقق تقدما واضحا وقفزة نوعية للمضي قدما في تجربته الميدانية التي تستند على هذا الفصل أساسا وخاصة الاشكالية ، لأن الإشكالية هي التي تحدد المسار الصحيح للدراسة وتحدد العينة والوسائل وغيرها .



الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

إن الإشكالية التي يطرحها البحث تستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية ، لان كل بحث نظري يشترط تأكيده أو نفيه ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة و هذا ما ينطبق على أي بحث إذ انه للقيام بالبحث الميداني يتوجب علينا القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط النوع وإشكالية الدراسة و جعله منهج ذو مصداقية علمية و ذو فائدة علمية يعود إليها أي باحث آخر، فالبحث الميداني لا يعني القيام بالاختبارات و الضبط الإجرائي للمتغيرات بل هي دراسة واسعة في هذا الجانب و معالجة كل حاشيته من حيث الدراسات الأولية العلمية للاختبارات المستعملة و الضبط الإجرائي للمتغيرات ، كما شملت هذه الدراسة التطبيقية دراسات الأساسية و التي تحتوي على منهج البحث المستخدم في الدراسة ، و عدد اللاعبين أو أفراد العينة التي تمثل مجتمع البحث ،بالإضافة إلى أدوات المستخدمة في البحث من وسائل إحصائية و كذلك الدراسات الاستطلاعية التي بها تحدد نوعية الاختبارات من خلال الصدق و ثبات و الموضوعية هذه الاختبارات. و تعتبر هذه العمليات أساسا في بناء الاختبارات و المقاييس المستخدمة لتحقيق أهداف الباحث من دراسة هذا الموضوع وذلك تباع الباحث الإجراءات الميدانية المتفق عليها.

## 1-الدراسة الاستطلاعية:

تعدّ التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها".<sup>(1)</sup> و إذ كان أول خطوة قام بها الباحث سبقت الدراسة الميدانية هو القيام بدراسة إستطلاعية حيث كان الهدف منها هو التأكد من توفر أفراد العينة و التعرف على أهم الخصائص التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي ، تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله فهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي ، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه لتأكد من سلامتها و دقتها ووضوحها<sup>(2)</sup>.

وقد قادتنا دراستنا الإستطلاعية إلى مديرية الشباب والرياضة لولاية برج بوعريريج حيث قمنا فيها بعدة إجراءات كالتالي:

أول خطوة كانت بالتقرب من مديرية الشباب و الرياضة لولاية برج بوعريريج و قد تم إستقبالنا من طرف العاملين والإدارين استقبالا كبيرا وخاصة عند علمهم بموضوع حضورنا وعلمهم بمبتغياتنا من إجراء هذه الدراسة ، و تم تزويدنا بمجموعة من الوثائق الرسمية من قائمة المدربين المنتسبين للمديرية الموجودة في الملاحق و عدد الأندية التي تنشط في الولاية و هي النادي الرياضي للهواة شباب المهير و النادي الرياضي برج بوعريريج و نادي تامالولة لرأس الواد. وبها أيضا أسماء المدربين في كل نادي. وكان لنا معرفة أوقات التدريب و كذلك تحصلنا على أرقام الهواتف لبعض المدربين ورئيس النادي خريسات عبد الغاني والذي قدم لنا الكثير فيما يخص اللقاءات والمعلومات التي تهمنا وأوقات التدريبات للفريق ، ولضمان السير الحسن للتجربة الفعلية وهي الدراسة الميدانية قمنا بدراسة استطلاعية كان الهدف منها :

- ✓ معرفة و تحديد المجتمع الإحصائي و خصائصه و مميزاته .
- ✓ اختيار عينة البحث .
- ✓ التأكد من ثبات و صدق الأداة الخاصة بالبحث .
- ✓ معرفة مسبقة لظروف إجراء البحث الميداني الأساسي.
- ✓ معرفة الوقت المناسب لتنفيذ الإختبار.
- ✓ تحديد أهم المعوقات ومحاولة تفاديها .

## 2-المنهج المتبع في الدراسة :

يقصد بمنهج البحث الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة الظاهرة و تفسيرها و وصفها و التحكم فيها و التنبؤ بها، كما يتضمن المنهج ما يستخدمه الباحث من آلات و أدوات و معدات مختلفة<sup>(3)</sup>

1- قاسم حسن المدلاوي (وآخرون): الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي ، بغداد 1990 ، ص 107.

2- مصطفى حسن باهي: الإحصاء و قياس العقل البشري ، مركز الكتاب لنشر ، مصر، 2000 ، ص 83

3-عبد الرحمان محمد العيسوي:تصميم البحوث النفسية و الاجتماعية و التربوية،دار الراتب الجامعية ،ط1،بيروت،1999،ص19

و المنهج قوامه الاستقراء، و يتمثل في عدة خطوات بملاحظة الظواهر و إجراء التجارب ثم وضع الفروض التي تحدد نوع الحقائق التي ينبغي أن يبحث عنها، و ينتهي بمحاولة التحقيق من صدق الفروض أو بطلانها توصلنا الى وضع قوانين عامة تربط بين الظواهر و توحيد العلاقات بينها<sup>(1)</sup>

و نظرا لطبيعة موضوع البحث و بناءا على ما سبق قام الباحث بإتباع المنهج الوصفي الذي يصف الظاهرة المدروسة من حيث طبيعتها و من أجل تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها وتحديد الدور و العلاقة بين عناصرها. والمنهج الوصفي يقوم على جمع البيانات و تصنيفها و تبويبها و محاولة تفسيرها و تحليلها من أجل قياس و معرفة دور و أثر و تأثير العوامل على أحداث الظاهرة محل الدراسة بهدف إستخلاص النتائج و معرفة كيفية الضبط والتحكم في هذه العوامل و أيضا التنبؤ بسلوك الظاهرة محل الدراسة في المستقبل<sup>(2)</sup>

و المنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر أفضل طريقة لوصف الظاهرة المدروسة و تصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة<sup>(3)</sup>

### 3-مجتمع و عينة الدراسة:

#### 3-1-مجتمع الدراسة

نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث و في واقع الأمر إن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتا طويلا و جهدا شاقا و تكاليف مادية مرتفعة و يكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع البحث بحيث تتحقق أهداف البحث و تساعده على إنجاز مهمته<sup>(4)</sup> وقد تمثل مجتمع بحثنا في 12 لاعبا صنف أكابر لنادي برج بوعريريج للكرة الطائرة .

#### 3-2عينة البحث:

يعد اختيار العينة ضرورة من ضروريات البحث العلمي، فالعينة الجيدة لا بد لها أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم مع طبيعة المشكلة. و تصميم العينة يعتمد على موضوع البحث الذي يزعم الباحث القيام به و يعتمد على درجة دقة المعلومات التي يرمي الباحث تحقيقها في بحثه، إضافة الى إعتماها على طبيعة السكان المبحوث أي كون

1-طلعت همام :قاموس العلوم النفسية و الاجتماعية،مؤسسة الرسالة،دار عمار،ط2،بيروت ، 1987،ص33

2-عبد القادر رضوان: سبع محاضرات حول الأسس العلمية لكتابة البحث العلمي ،سلسلة دروس الاقتصاد دوان المطبوعات الجامعة ،الجزائر،1990،ص58

3-كمال أيت منصور ،رابح طاهير:منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة و النشر، عين مليلة ،الجزائر ، 2003 ،ص 131

4- سامي ملحوم :مناهج البحث في التربية و علم النفس، دار المسيرة لنشر ،ط 1 ،الأردن ، 2000 ،ص 200

البحث متجانسا أو غير متجانس في الصفات الديمغرافية و الاجتماعية و المادية و البشرية و الحضارية التي تهم البحث أو كونه كبيرا أو صغير الحجم. هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث يتم اختيارها بطريقة معينة و إجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج و تعميمها على كامل مجتمع الدراسة والعينة هي جزء من المجتمع أو مجموعة جزئية من المفردات الداخلية في تركيب المجتمع الذي يجرى عليها البحث والعينة الإحصائية هي تلك التي تختار بشكل يجعلها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا و عندئذ يستطيع الباحث أن يستخلص من دراسة العينة نتائج تصلح للتعبير عن المجتمع بأكمله.<sup>(1)</sup>

حرصا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع اعتمدنا في هذه الدراسة على عينة قصدية بطريقة المسح الشامل، وذلك نظرا لصغر مجتمع الدراسة والذي يقدر بـ 12 لاعبا لنادي برج بوعريريج (صنف أكابر) المشاركين في نهائيات بطولة كأس الجمهورية الجزائرية لمنتخبات الكرة الطائرة لكونهم الأفضل بدنياً ومهارياً و الذين يمثلون المجتمع الأصلي تمثيلا صادقا بنسبة 100%.

#### 4- أدوات جمع البيانات و المعلومات:

بهدف تسهيل مهمتنا و الوصول إلى هدفنا في هذا البحث اعتمدنا على

##### 4-1- الاستبيان:

يعرف الاستبيان على أنه وسيلة لجمع البيانات و المعلومات عن طريق توجيه أسئلة مكتوبة في نموذج الى فرد أو مجموعة مختارة من الأفراد. هو عبارة عن نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى المبحوثين من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف ما ، يتم ملئها مباشرة و يسمى الاستبيان،<sup>(2)</sup> و قد عرف " عبد الباسط محمد : " بأن الاستبيان هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة التي ترسل إلى الأشخاص اللذين يصعب الوصول إليهم أو مقابلتهم وجها لوجه لاستقصائهم حول موضوع معين أو مشكلة معينة<sup>(3)</sup> و هي أنواع:

ومن هنا رأى الباحث أن الاستبيان هو الاداة المناسبة لإجراء هذه الدراسة لعدد من الاعتبارات مثل كثرة المعلومات المراد التحصل عليها من المبحوثين و كون العينة تستطيع الإجابة على أسئلة الاستبيان ، و على هذا المنوال أتبع الباحث في بناء الاستبيان الذي تم التعديل فيه بعد تحكيمه عند مجموعة من المحكيين ليكون بهذا الشكل مقسما إلى محورين أساسيين:

1- طلعت همام : قاموس عربية ، نفسية، إجتماعية، دار عمان ، ط 1 ،الأردن، 1987 ،ص 73

2- نبيل أحمد عبد الهادي: منهجية البحث في العلوم الإنسانية، الأهلية لنشر و التوزيع، الأردنية الهاشمية ، ط 1، عمان الأردن، 2006

3- خالد حامد: منهج البحث العلمي ، دار ربحانة ، ط 1، الجزائر ، 2003 ، ص 131

- ✓ المحور الأول والمتعلق بالفرضية الأولى: لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعب الكرة الطائرة. والتي إحتوت على 9 عبارات متعلقة بالدفاع عن المنطقة الخلفية
- ✓ المحور الثاني والمتعلق بالفرضية الثانية: لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعب الكرة الطائرة. والتي إحتوت على 9 عبارات متعلقة بالدفاع عن المنطقة الأمامية

أي أن الاستبيان مكون من 18 عبارة في نموذج واحد موجه للاعب نادي برج بوعريريج للكرة الطائرة أكابر  
4-2- حساب الخصائص السيكومترية للاداة:

#### 4-2-1- الصدق:

"يعد الاختبار صادقاً إذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط، ولا يقيس غيره، ويستطيع التمييز بين الأفراد في السمة المقاسة" (2) من هذا التعريف يتبين لنا أن صدق الاداءت أو الاختبار يتوقف على مدى إمكانية تمثيل الاختبار للمواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً و لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله.

#### 4-2-1- الصدق الظاهري:

للتأكد من صدق الاختبارات إعتد الباحث على صدق المحكمين إذ عرض عبارات الإستبيان و بنوده على عدد من المختصين في مجال الرياضة و التدريب بإختلاف درجاتهم العلمية، و قد بلغ عدد المحكمين (05) محكمين لإبداء آرائهم و اقتراحاتهم و أجمعوا بأن هذه الاستمارة تعكس ما وضعت لقياسه وقمنا بحساب معامل الصدق عن طريق معادلة لوشي ، والتي ستمكن من خلالها من معرفة مدى موافقة المحكمين على بنود الاستمارة.

$$\text{معادلة لوشي : } \frac{2/ -}{2/} = \text{ص م}$$

• ص م 1 : صدق المحكمين للعبارة الأولى.

• ن م : المحكمين الذين إعتبروا أن العبارة مناسبة.

• ن / 2 : عدد المحكمين ÷ 2

• ص م ك = صدق العبارات الكلي.

#### آراء المحكمين في الإستمارة :

- : غير مناسبة

+ : مناسبة

جدول رقم 1 - يوضح آراء المحكمين في عبارات المحور الأول للإستمارة :

المحكم العبارة	م 1	م 2	م 3	م 4	م 5
1	-	+	+	+	+
2	-	+	+	+	+
3	+	+	+	+	+
4	+	+	+	+	+
5	+	+	+	+	+
6	+	+	+	+	+
7	+	-	+	+	+
8	+	+	+	+	+
9	+	+	+	+	+

$$\text{ص م ك} = \frac{\text{ص م 1} + \text{ص م 2} + \text{ص م 3} + \text{ص م 4} + \text{ص م 5} + \text{ص م 6} + \text{ص م 7} + \text{ص م 8} + \text{ص م 9}}{\text{عدد البنود 9}}$$

ومن الجدول رقم (1) نستنتج : قيمة الصدق لعبارات المحور الأول = 0.86 وهي قيمة أكبر من 0.5 أي أن المحور يخضع لصدق قوي لأن القيمة تقترب من ال 1 وهذا يعني أن العبارات تقيس الغرض الذي وضعت من أجله .

جدول رقم 2 - يوضح آراء المحكمين في عبارات المحور الثاني للإستمارة :

المحكم العبارة	م 1	م 2	م 3	م 4	م 5
1	+	+	+	+	+
2	+	+	+	+	+
3	-	+	+	+	+
4	+	+	+	+	+
5	+	+	+	+	+
6	+	+	+	+	+
7	-	+	+	+	+
8	+	+	+	+	+
9	+	+	+	+	+

$$\text{ص م ك} = \frac{\text{ص م 1} + \text{ص م 2} + \text{ص م 3} + \text{ص م 4} + \text{ص م 5} + \text{ص م 6} + \text{ص م 7} + \text{ص م 8} + \text{ص م 9}}{\text{عدد البنود 9}}$$

ومن الجدول رقم(2) نستنتج : قيمة الصدق لعبارات المحور الثاني = 0.91 وهي قيمة أكبر من 0.5 أي أن المحور يخضع لصدق قوي لأن القيمة تقترب من ال 1 وهذا يعني أن العبارات تقيس الغرض الذي وضعت من أجله .

ومنه نستنتج صدق الآدات الكلي والذي هو مجموع الصدق للمحور الأول + الثاني ÷ 2

نجد أن ( 0.91+0.86 ) ÷ 2 = 0.88 من هنا يمكننا القول أن صدق الآداة قوي ، أي بقيمة 0.88 وهي قيمة أكبر من 0.5

#### 4-2-1-2- صدق الاتساق الداخلي :

و لقياس مدى ارتباط العبارات مع المحور المندرجة فيه ، نستعمل معامل الارتباط بيرسون:

الجدول رقم (03) يوضح معامل بيرسون للإرتباط:

العبارة رقم	1	2	3	4	5	6	7	8	9
درجة إرتباط عبارات المحور 1	0.797	0.797	0.901	0.947	0.790	0.913	0.894	0.880	0.936
العبارة رقم	10	11	12	13	14	15	16	17	18
درجة إرتباط عبارات المحور 2	0.796	0.899	0.675	0.932	0.944	0.761	0.866	0.978	0.923

وبالنظر إلى مجالات مقياس معامل الارتباط من 0 إلى 1 والذي يبين :

- بين [ 0 ، 0.30 ] لا يوجد إرتباط يذكر

- بين [ 0.30 ، 0.5 ] إرتباط ضعيف

- بين [ 0.5 ، 0.7 ] إرتباط متوسط

- بين [ 0.7 ، 0.9 ] إرتباط قوي

- بين [ 0.9 ، 1 ] إرتباط قوي جدا

من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (03): والذي يوضح علاقة الإرتباط بين العبارات والمحاور وجدنا أن النتائج محصورة بين [ 0.7 ، 0.9 ] وبالتالي هناك علاقة ارتباط قوية بين كل محور وعباراته .

#### 4-2-2- الثبات:

يمكن قياس الثبات الداخلي للمقياس أو الأداة أو الإستیبان في البحث الكمي عن طريق الإختبارات مثل معامل ألفا كرونباخ الذي يستعمل للتأكد من موثوقية و ثبات المقياس، و يعتبر من أكثر المقاييس شيوعا لقياس الارتباط بين مكونات المقياس، إذ يقيس مدى الاتساق و التناسق في إجابة المستجوب على كل الأسئلة الموجودة بالمقياس، و مدى قياس كل سؤال للمفهوم، و يدل ارتفاع قيمة الإرتباط في المقياس/الاستبيان على ارتفاع درجة الثبات.

#### الجدول رقم (04) يمثل معامل الإرتباط ألفا كرونباخ

Cronbach's Alpha	N of Items
0.972	2

ويتضح من الجدول (4) أن معامل ألفا كرونباخ قد بلغ قيمة 0.97 وهذا يدل على ثبات عال للأدات

#### 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

بعد كل الخطوات التي قام بها الباحث في الجانب النظري من جمع للمعلومات حول موضوع الدراسة و ترتيبها ،

الى أن توصل الى صياغة أستبيان موجه للاعبين نادي البرج للكرة الطائرة وذلك بعد وضعه في صورته النهائية.

إلأن هناك بعض العقبات التي واجهتنا في توزيع الإستیبان يوم 2015/03/27 حيث كان الفريق في مرحلة التحضير للقاء النصف النهائي مع نجم سطيف الذي حدد بتاريخ 2015/03/29 بملعب الدويرة إذ تم تأجيل موعد توزيع الإستیبان إلى 2015/04/05 وذلك حتى نتجنب الإجابات العشوائية ولا نخرج اللاعبين الذين قامو بتحضير أنفسهم للمنافسة ، وقمنا ببرمجة لقاء وتوزيع الإستمارة كان بشكل جيد حيث أجاب اللاعبون على الأسئلة بدون ضغوط وبكل شفافية وكان إسترجاع و جمع الإستمارات إلى غاية 2015/04/07 حيث كان لقاء الفريق للتحضير للنهائي ضد نجم عين أزال و الذي عقد يوم 2015/04/10 بقاعة شراقة بالجزائر العاصمة وكان التفوق لنادي البرج 0/3 حيث كانت المرة السادسة التي يتوج فيها الفريق بالكأس .

### 6- الأساليب الإحصائية:

إن التقنية الإحصائية التي اعتمدنا عليها لتحليل نتائج الاستبيان هي:

#### 6-1- النسب المئوية:

هي أداة يعتمد عليها الإحصاء الوصفي يستخدمها الباحث أحيانا على بنود المقياس قصد البحث فيها، مما يستدعي سهولة عملية المقارنة اعتمادا على التوزيعات التكرارية عوض تحليل المعطيات و من أجل حساب النسب المئوية لتكرار معين، تنقسم التكرارات على المجموع الكلي للقيمة و يضرب في مئة ( 100 % ) فتخرج النسبة المئوية التي لها أهمية في العمليات الإحصائية و يتمثل القانون فيما يلي:

عدد التكرارات / 100 x العينة ع: عدد العينة

ع ← 100% ت: عدد التكرارات

ت ← س: النسبة المئوية

س = ت / 100 x ع

#### 6-2- المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الاحصائية الأكثر استعمالا حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة

المفردات والقيم في المجموعة التي اجري عليها القياس: س1، س2، س3... س<sub>n</sub> على عدد القيم ن.

$$\bar{X} = \frac{\sum f x}{\sum f}$$

وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي :

حيث : X: هو المتوسط الحسابي .

مج س : هي مجموع القيم .

ن : عدد القيم :-<sup>(1)</sup>

#### 6-3- معامل بيرسون للإرتباط R: ويتم حسابه بمعرفة العلاقة بين متغيرين إثنين

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{(n-1)S_x S_y} \text{ Or}$$

$$r = \frac{n(\sum X_i Y_i) - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{n(\sum X_i^2) - (\sum X_i)^2} \sqrt{n(\sum Y_i^2) - (\sum Y_i)^2}} \text{ Or}$$

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n X_i Y_i - n\bar{X}\bar{Y}}{\sqrt{\sum X_i^2 - n\bar{X}^2} \sqrt{\sum Y_i^2 - n\bar{Y}^2}} \text{ Or}$$

1- وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب والطباعة والنشر، الموصل، 1999، ص 71، 130،

#### 6-4- معامل ألفا كرونباخ :

يمكن قياس الثبات الداخلي للمقياس أو الأداة أو الاستبيان في البحث الكمي عن طريق الاختبارات مثل معامل ألفا كرونباخ الذي يستعمل للتأكد من موثوقية و ثبات المقياس، و يعتبر من أكثر المقاييس شيوعاً لقياس الارتباط بين مكونات المقياس، إذ يقيس مدى الاتساق و التناسق في إجابة المستجوب على كل الأسئلة الموجودة بالمقياس، و مدى قياس كل سؤال للمفهوم، و يدل ارتفاع قيمة الارتباط في المقياس/الاستبيان على ارتفاع درجة الثبات.<sup>(1)</sup>

#### 6-5- اختبار t-test لعينة واحدة (ت) :

وهو اختبار يتم مقارنة متوسط عينة ما (عينة واحدة) بمتوسط مجتمع معروف ويستعمل في الحالات الخاصة جداً

#### 6-6- معادلة لوشي :

$$ص م = \frac{2/ -}{2/}$$

- ص م 1 : صدق المحكمين للعبارة الأولى.
- ن م : المحكمين الذين إعتبرو أن العبارة مناسبة.
- ن / 2 : عدد المحكمين 2 ÷
- ص م ك = صدق العبارات الكلي

1- فايز جمعه النجار وآخرون: أساليب البحث العلمي - منظور تطبيقي، دار الحامد للنشر والتوزيع، ط 3، عمان 2013، ص 151.





عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

1- عرض النتائج و تحليلها وتفسيرها :

الفرضية الأولى : : لتركيز الانتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعبى الكرة الطائرة .

العبارة رقم 1: مقدرتي على الرؤية الواسعة السريعة تسهل علي استقبال والتقاط كرات اللاعب المهاجم.

الغرض من العبارة : معرفة دور الرؤية الواسعة السريعة في استقبال الكرات.

الجدول رقم 5 يوضح: مساهمة التركيز الواسع في استقبال الكرات الواردة من الخصم.

مستوى الدلالة	إختبارات	المتوسط الحسابي	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.00	7.288	4.08	0	0	أبدا	1 مقدرتي على الرؤية الواسعة السريعة تسهل علي إستقبال وإلتقاط كرات اللاعب المهاجم
			0	0	نادرا	
			8.3	1	أحيانا	
			75.0	9	غالبا	
			16.7	2	دائما	
			100	12	المجموع	

عرض وتحليل البيانات :

يظهر من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 3 : أن الاجابة غالبا تحصلت على تكرار 9 من 12

بنسبة 75% في حين أخذت الاجابة ب دائما على تكرار 2 من 12 أي بنسبة 16.7% ، و تحصلت الإجابة

ب أحيانا على تكرار 1 من 12 أي ما يعادل نسبة 8.3% وهي نسبة ضعيلة مقارنة بالاجابات الاخرى .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 7.288 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات

دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإفتراضي 0.05. هذا يعني أن أغلبية أفراد العينة يعتبرون الرؤية الواسعة و

السريعة غالبا ما تساهم في عملية الاستقبال الناجح للضربات الساحقة أو الهجمات السريعة والمباغثة التي يقوم بها

الفريق المنافس، وتؤكد كذلك من خلال البيانات أن اللاعبين يوظفون الجهد العقلي من خلال الانتباه الواسع

لغرض الدفاع عن الملعب وهذا التوظيف يسهل على اللاعب إستقبال كرات الخصم المهاجم .

العبارة رقم 02: تحليلي السريع لمسار الكرة يمكنني من معرفة إتجاهها واستقبالها بسهولة.

الغرض من العبارة: معرفة التحليل السريع لمسار الكرة ودوره في الاستقبال الجيد.

الجدول رقم 6 يوضح: دور التحليل السريع في استقبال الكرة.

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
2- تحليلي السريع لمسار الكرة يمكنني من معرفة إتجاهها واستقبالها بسهولة	أبدا	0	0	4.42	9.530	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	0	0			
	غالبا	7	58.3			
	دائما	5	41.7			
المجموع		12	100			

عرض وتحليل البيانات :

يظهر من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 2: أن الإجابة غالبا تحصلت على 7 تكرارات من أصل

12 بنسبة 58.3% وهي نسبة عالية مقارنة بالنتائج المتحصل عليها، أما الإجابة بدائما فتحصلت على 5 تكرارات بنسبة 41.7% وتعدى نسبة معتبرة مقارنة بالنتائج الأخرى، في حين لم تتحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا و أحيانا على أي تكرار.

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 9.530 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الإفتراضي. هذا يعني أن أغلبية اللاعبين يرون أن التحليل السريع لمسار الكرة غالبا ما يؤدي إلى معرفة إتجاهها وبالتالي يسهل على اللاعب إستقبالها و الإستفادة منها بصناعة هجمة مضادة كما أن هناك من اللاعبين يرى أنه دائما ما يؤدي التحليل السريع لمسار الكرة إلى معرفة المنطقة التي تسقط فيها وهذا ما يساعد اللاعب على التحرك في الاتجاه المناسب وبالتالي التصدي لها بسهولة.

العبارة رقم 03: تركيزي على تحركات اللاعب المرسل يسهل علي توقع نوع التصويب .

الغرض من العبارة : معرفة تركيز الانتباه على تحركات اللاعب و دوره في التوقع الصحيح لنوع التصويب.

الجدول رقم 7 يوضح : دور تركيز الانتباه في التوقع المناسب لنوع التصويب .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
3- تركيزي على تحركات اللاعب المرسل يسهل علي توقع نوع التصويب	أبدا	0	0	3.75	4.180	0.002
	نادرا	0	0			
	أحيانا	4	33.3			
	غالبا	7	58.3			
	دائما	1	8.3			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 5 : أن الإجابة غالبا تحصلت على 7 تكرارات من أصل 12 بنسبة 58.3% وهي نسبة مرتفعة مقارنة بالنسب الأخرى ، أما الإجابة بأحيانا فتحصلت على 4 تكرارات بنسبة 33.3% وهي نسبة ضئيلة نسبيا ، كما تحصلت الإجابة بدائما على تكرار 1 ما يقدر بـ 8.3% وهي نسبة ضعيفة جدا مقارنة بالنسب الأخرى ، في حين لم تحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا على أي تكرار .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 4.180 بمستوى الدلالة 0.002 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الافتراضي 0.05. ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن تركيز الانتباه على الحركات التي يقوم بها المنافس تؤدي إلى توقع الحركات الموالية وبالتالي معرفة نوع التصويب الذي يقوم به اللاعب المهاجم مما يسهل على اللاعب المدافع العملية الدفاعية والتصدي للهجوم بالطريقة المناسبة .

العبارة رقم 04: حفاظي على التركيز العالي طيلة المبارات يزيد من نسبة نجاح استقبالي للكرات .

الغرض من العبارة : معرفة ما إذا كان الحفاظ على تركيز الانتباه لمدة طويلة يساهم في إنجاز الاستقبال .

الجدول رقم 8 يوضح : مساهمة الحفاظ على تركيز الانتباه في نجاح الاستقبال .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
4- حفاظي على التركيز العالي طيلة المباراة يزيد من نسبة نجاح استقبالي للكرات	أبدا	0	0	3.17	0.616	0.551
	نادرا	3	25.0			
	أحيانا	5	41.7			
	غالبا	3	25.0			
	دائما	1	8.3			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 6: أن الإجابة بأحيانا تحصلت على 5 تكرارات من أصل 12 بنسبة 41.7% ، في حين تحصلت الإجابة نادرا و غالبا على 3 تكرارات لكل منهما بنسبة 25% ، كما تحصلت الإجابة بدائما على تكرار 1 ما يقدر بـ 8.3% وهي نسبة ضعيفة جدا مقارنة بالنسب الأخرى ، أما الإجابة بأبدا فلم تتحصل على أي تكرار . وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 0.616 بمستوى الدلالة 0.551 ، وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي ، هذا يعني أن اللاعبين يختلفون في آرائهم حول المحافظة على تركيز الانتباه طيلة المبارات ومدى مساهمتها في إنجاز الدفاع عن المنطقة الخلفية واستقبال الكرات حيث توزعة آرائهم بين من يعتبر أن في بعض الأحيان يساهم الحفاظ على التركيز في استقبال الكرات ومن يرون أن في غالبية الأحوال يسهل الحفاظ على التكييز الدفاع عن الملعب ، كذلك منهم من إعتبر من النادر ما يساهم ذلك في عملية الاستقبال . ومنه يتضح أن أفراد العينة لا يرون أن الحفاظ على تركيز الانتباه لمدة طويلة من الزمن يساهم في نجاح العملية الدفاعية .

العبارة رقم 5 : عزلي للمواقف الخارجية والأحداث خارج الملعب يزيد من نسبة نجاحي في استقبال الكرات .  
الغرض من العبارة : معرفة تأثير المثيرات الخارجية على نسبة نجاح استقبال الكرات .

الجدول رقم 9 يوضح : نسبة نجاح الاستقبال من خلال عزل المثيرات الخارجية .

مستوى الدلالة	إختبارات	المتوسط الحسابي	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.000	8.864	4.67	0	0	أبدا	5 عزلي للمواقف الخارجية والأحداث خارج الملعب يزيد من نسبة نجاحي في استقبال الكرات
			0	0	نادرا	
			8.3	1	أحيانا	
			16.7	2	غالبا	
			75.0	9	دائما	
			100	12	المجموع	

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (7): أن الإجابة دائما تحصلت على 9 تكرارات من أصل 12 بنسبة 75% وهي نسبة عالية مقارنة بالنتائج المتحصل عليها، أما الإجابة بغالبا فتحصلت على 2 تكرارات بنسبة 16.7% وهي نتيجة ضعيفة ، كما تحصلت الإجابة بأحيانا على تكرار 1 بنسبة 8.3% وهي نسبة ضعيفة جدا من مجمل النتائج ، في حين لم تتحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا و على أي تكرار .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 8.864 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الافتراضي 0.05. هذا يعني أن معظم اللاعبين يعتبرون عزل المواقف والأحداث خارج الملعب غالبا ما يزيد من نسبة نجاح استقبال الكرات الواردة من هجوم الخصم والتصدي لها بسهولة لأن اللاعب في هذه الحالة ينفرد بالتفكير في اللعب والتركيز على مجرياته ويعزل بذلك التداخلات والأحداث الخارجة عن إطار الملعب والتي تعتبر غير مرتبطة بالمهارات التي يؤديها أثناء قيامه بالدفاع عن منطقتة.

العبارة رقم 06: قراءة تحركات زملائي في الخط الامامي يزيد من فرص نجاح استقبالي للكرات .

الغرض من العبارة : معرفة تأثير قراءة تحركات زملاء في الخط الامامي في إنجاح الاستقبال .

الجدول رقم 10 يوضح: مدى مساهمة تأثير قراءة تحركات زملاء في الخط الامامي في إنجاح الاستقبال.

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
6 قراءة تحركات زملائي في الخط الامامي يزيد من فرص نجاح استقبالي للكرات	أبدا	0	0	3.17	0.804	0.438
	نادرا	2	16.7			
	أحيانا	6	50.0			
	غالبا	4	33.3			
	دائما	0	0			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (8) أن الإجابة أحيانا تحصلت على 6 تكرارات بنسبة 50% من مجمل الاجابات ، أما الإجابة غالبا فتحصلت على 4 تكرارات بنسبة 33.3% وهي نسبة ضعيفة مقارنة بمجمل النتائج الأخرى ، كما تحصلت الاجابة نادرا على تكرار 2 بنسبة 16.7 % وهي نسبة ضعيفة جدا مقارنة بالنتائج الأخرى ، في حين لم تتحصل كل من الإجابة بأبدا ودائما على أي تكرار.

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 0.804 بمستوى الدلالة 0.438 وهي أكبر من 0.05 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الفرضي 0.05. ، هذا يعني أن اللاعبين يختلفون في آرائهم حول قراءة التحركات للزملاء في الخط الأمامي ومدى إسهامه في العملية الدفاعية ، منهم من إعتبر أن قراءة تحركات الزملاء نادرا ما تساهم في زيادة فرص نجاح الاستقبال في حين يرى البعض الآخر أن غالبا ما يساهم في نجاح الإستقبال قدرة اللاعب على قراءة زملائه في الخط الأمامي وتوقع حركاتهم و بذلك إنقاذ الكرات التي يتعذر عليهم الوصول إليها أو الكرات المبالغتها التي لا ينتبه لها لاعبو الخط الأمامي خلال الصعود لتأدية حائط الصد .

العبارة رقم 7: التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يسهل علي عملية الدفاع من الخط الخلفي.

الغرض من العبارة : معرفة إذا كان التركيز على العديد من الأشياء يساهم في إنجاح الدفاع عن الخط الخلفي .

الجدول رقم 11 يوضح : نسبة نجاح الدفاع من خلال التكييز على العديد من الأشياء .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
7 التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يسهل علي عملية الدفاع من الخط الخلفي	أبدا	4	33.3	2.17	-3.079	0.010
	نادرا	2	16.7			
	أحيانا	6	50.0			
	غالبا	0	0			
	دائما	0	0			
المجموع		12	100			

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 9 أن الإجابة أحيانا تحصلت على 6 تكرارات من أصل 12 بنسبة 50% وهي نتيجة معتبرة نسبيا ، أما الإجابة بأبدا فتحصلت على 4 تكرارات بنسبة 33.3% وهي نسبة ضعيفة نوعا ما ، كما تحصلت الاجابة نادرا على تكرارين 2 بنسبة 16.7% وهي نسبة ضعيفة جدا مقارنة بالعدد الإجمالي ، في حين لم تتحصل كل من الإجابة غالبا ودائما على أي تكرار.

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة -3.079 بمستوى الدلالة 0.010 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي . هذا يعني أن معظم أفراد العينة يعتبرون أنه في بعض الأحيان ما يساهم التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت في عملية الدفاع عن الخط الخلفي، وذلك من خلال التوزيع للانتباه حول مجريات اللعب ومحاولة إدخال ومعالجة معلومات كافية لتأدية المهارة بنجاح .

العبارة رقم 8: تركيز إنتباهي الجيد أثناء تغطية حائط الصد يمكنني من التفكير في العديد من التحركات البعدية  
الغرض من العبارة: معرفة مساهمة تركيز الانتباه الجيد أثناء تغطية حائط الصد في توقع الحركات البعدية المناسبة .

الجدول رقم 12 يوضح: دور التركيز الجيد في التفكير بالحركات البعدية اللازمة للمهارة .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
8 تركيز إنتباهي الجيد أثناء تغطية حائط الصد يمكنني من التفكير في العديد من التحركات البعدية	أبدا	0	0	4.00	5.745	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	2	16.7			
	غالبا	8	66.7			
	دائما	2	16.7			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 10 أن الإجابة غالبا تحصلت على 8 تكرارات من أصل 12 بنسبة 66.7% وهي نسبة عالية مقارنة بمجموع النتائج الأخرى ، أما الإجابة أحيانا و دائما فتحصلتا على 2 تكرارين بنسبة 16.7% لكل منهما وهي نتائج ضعيفة مقارنة بالمجموع الإجمالي ، في حين لم تحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا على أي تكرار . وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 5.745 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضية هذا يعني أن أغلبية اللاعبين يرون أن تركيز الانتباه الجيد أثناء تغطية حائط الصد يمكنهم من معرفة التحركات اللازمة لتغطية الكرات المسقطة فوق الحائط أو الكرات السريعة والتي تمر من خلال المساحات البينية في الحائط وبالتالي التفكير في العديد من الحلول المناسبة لإنقاذ الكرة .

العبارة رقم 09: تركيز إنتباهي الجيد يقلل من إرتكابي لأخطاء الدفاع عن المنطقة الخلفية.

الغرض من العبارة : معرفة دور تركيز الانتباه الجيد في التقليل من الأخطاء عند الدفاع عن المنطقة الخلفية .

الجدول رقم 13 يوضح : دور تركيز الانتباه في التقليل من أخطاء الدفاع عن المنطقة الخلفية .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
9 تركيز إنتباهي الجيد يقلل من إرتكابي لأخطاء الدفاع عن المنطقة الخلفية	أبدا	0	0	3.83	4.022	0.002
	نادرا	0	0			
	أحيانا	4	33.3			
	غالبا	6	50.0			
	دائما	2	16.7			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 أن الإجابة غالبا تحصلت على 6 تكرارات من أصل 12 بنسبة 50 % وهي نسبة عالية نسبيا ، أما الإجابة أحيانا فتحصلت على 4 تكرارات بنسبة 33.3 % وهي نسبة ضعيفة نوعا ما ، كما تحصلت الإجابة بدائما على تكرارين 2 بنسبة 16.7 % وهي نسبة ضعيفة جدا ، في حين لم تحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا على أي تكرار.

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 4.022 بمستوى الدلالة 0.002 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي . هذا يعني أن معظم اللاعبين يرون أنه في الغالب من الأحيان ما يساهم تركيز الانتباه في التقليل من الأخطاء الدفاعية للمنطقة الخلفية من خلال التركيز على الأحداث المهمة والتي تساهم في إنجاح العملية الدفاعية وعدم الانتباه للأمور المشتتة والتي تساهم في إرتكاب الأخطاء والخروج من مجريات اللعب وذلك بالتفكير في الأمور السلبية والأحداث غير المرتبطة باللعب .

الفرضية الثانية: لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعبين الكرة الطائرة

العبارة رقم 10: رؤية العلامات التي تحدد التحركات التي سيقوم بها المنافس تمكنني من أداء صد ناجح .

الغرض من العبارة : معرفة دور التركيز على العلامات المحددة للأداء في معرفة الحركة التي سيقوم بها المنافس.

الجدول رقم 14 يوضح : دور القراءة الجيدة لحركات الخصم في أداء صد ناجح .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
10 رؤية العلامات التي تحدد التحركات التي سيقوم بها المنافس تمكنني من أداء صد ناجح	أبدا	0	0	4.83	16.316	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	0	0			
	غالبا	2	16.7			
	دائما	10	83.3			
المجموع		12	100			

عرض وتحليل البيانات :

تظهر لنا النتائج المحصل عليها في الجدول 12 أن أداء أفراد العينة قد توزعت كالتالي: أن الإجابة بدائما تحصلت على 10 تكرارات من أصل 12 بنسبة 83.3 % وهي نسبة عالية جدا مقارنة بالمجموع الكلي للإجابات ، أما الإجابة غالبا فتحصلت على 2 تكرارين بنسبة 16.7 % والتي تعتبر نسبة ضئيلة مقارنة بالمجموع الإجمالي ، في حين لم تحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا و أحيانا على أي تكرار .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 16.316 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي . منه نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن رؤية العلامات التي تحدد التحركات التي سيقوم بها المنافس دائما تمكنهم من أداء صد ناجح وذلك من خلال تحليل الحركات التي يؤديها المهاجم و القراءة الجيدة لكل التحركات المتوقع أنها ستصدر من الخصم ومن ثم التعامل معها والتصدي لها بسهولة وهذا راجع إلى تركيز الانتباه العالي على الخصم وتوقع طريقة الهجوم وبعد ذلك إختيار الحركات المناسبة لصد الهجوم

العبارة رقم 11 : قدرتي على التنسيق مع زملائي في صنع حائط الصد يزيد من فرص نجاح الصد .

الغرض من العبارة : معرفة دور التركيز على التنسيق بين اللاعبين في نجاح الصد .

الجدول رقم 15 يوضح : مدى مساهمة التنسيق بين اللاعبين في إنجاح جدار الصد .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
11 قدرتي على التنسيق مع زملائي في صنع حائط الصد يزيد من فرص نجاح الصد	أبدا	0	0	4.42	7.340	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	1	8.3			
	غالبا	5	41.7			
	دائما	6	50.0			
المجموع		12	100			

عرض وتحليل البيانات :

تظهر لنا النتائج المحصل عليها في الجدول 13 أن آراء أفراد العينة قد توزعت كالتالي : تحصلت الإجابة بدائما على 6 تكرارات من أصل 12 بنسبة 50 % وهي نتيجة عالية مقارنة بالمجموع الاجمالي للإجابات ، أما الإجابة غالبا فتحصلت على 5 تكرارات بنسبة 41.7% وهي نتيجة معتبرة مقارنة بالنتائج الأخرى ، كما تحصلت الإجابة أحيانا على تكرار 1 بنسبة 8.3 % وهي نتيجة ضعيفة جدا إذا ما قورنة بالمجموع الكلي للإجابات ، في حين لم تتحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا على أي تكرار .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 7.340 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي . مما يعني أن أغلبية اللاعبين يرون أن القدرة على التنسيق مع الزملاء في صناعة حائط الصد داما تزيد من فرص نجاح صد الهجوم أي أن لنجاح الصد لابد من أن تكون هناك عملية تنسيق بين اللاعبين في الخط الأمامي وذلك لكي لا تكون هناك ثغرات ومساحات بينية تكون بمثابة نقطة ضعف يستغلها الخصم لإحراز النقاط .

العبارة رقم 12: تركيز الانتباه العالي يزيدني قوة في التحكم بمجريات اللعب طيلة المباراة .

الغرض من العبارة : معرفة مدى مساهمة تركيز الانتباه في التحكم بالمبارات .

الجدول رقم 16 يوضح : دور تركيز الانتباه العالي في التحكم بالمبارات .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
12 تركيز الانتباه العالي يزيدني قوة على التحكم بمجريات اللعب طيلة المباراة	أبدا	0	0	4.33	9.381	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	0	0			
	غالبا	8	66.7			
	دائما	4	33.3			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 14 أن آراء أفراد العينة قد توزعت كالتالي: الإجابة غالبا تحصلت على 8 تكرارات من أصل 12 بنسبة 66.7 % وهي نسبة عالية مقارنة بالمجموع الاجمالي للإجابات ، أما الإجابة بدائما فتحصلت على 4 تكرارات بنسبة 33.3% وهي نتيجة ضئيلة نسبيا ، في حين لم تحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا و أحيانا على أي تكرار .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 9.381 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي . هذا يعني أن أغلبية اللاعبين يرون أن غالبا ما يمكنهم تركيز الانتباه العالي أثناء المبارات بالتحكم بمجرياتهما وذلك بالتركيز على نقاط القوة للفريق و محاولة إيجاد نقاط الضعف في الفريق الخصم وذلك من خلال تركيز الإنتباه على تحركات المنافس والتنسيق مع الزملاء سواء في حالة الدفاع أو في مرحلة الهجوم فيجب أن يكون اللاعب متيقظا و مركزا إنتباهه على مجريات اللعب ككل وهذا ما يمكنه من التحكم بالمبارات و بنتائجها .

العبارة رقم 13: تفكيري المنصب على الكرة و اللاعبين عند تغطية الضربات الساحقة التي يقوم بها فريقي يزيد من فرص نجاح إنقاذي للكرات المرتدة .

الغرض من العبارة : معرفة مساهمة تركيز الانتباه الخارجي في إنقاذ الكرات المرتدة من حائط الصد

الجدول رقم 17 يوضح : دور الانتباه الخارجي في إنقاذ الكرات المرتدة .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
13 تفكيري المنصب على الكرة و اللاعبين عند تغطية الضربات الساحقة التي يقوم بها فريقي يزيد من فرص نجاح إنقاذي للكرات المرتدة	أبدا	0	0	3.25	1.149	0.275
	نادرا	2	16.7			
	أحيانا	5	41.7			
	غالبا	5	41.7			
	دائما	0	0			
المجموع		12	100			

عرض وتحليل البيانات :

تظهر لنا التقديرات المحصل عليها في الجدول 15 أن أفراد العينة قد أجابوا كالتالي: الإجابة غالبا تحصلت على 5 تكرارات من أصل 12 بنسبة 41.7 % و أحيانا تحصلت على 5 تكرارات من أصل 12 بنسبة 41.7 % ، أما الإجابة نادرا فتحصلت على 2 تكرارين بنسبة 16.7% وهي نتيجة ضعيفة مقارنة بالنتائج الأخرى ، في حين لم تتحصل كل من الإجابة بأبدا و دائما على أي تكرار .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 1.149 بمستوى الدلالة 0.275 وهي أكبر من 0.05 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي هذا يعني أن اللاعبين توزعة آرائهم من خلال الإجابة بأحيانا و غالبا على كون التفكير المنصب على الكرة واللاعبين عند تغطية الضربات الساحقة التي يقوم بها الفريق نفسه وإنقاذ الكرات المرتدة من الحائط المشكل من طرف الخصم أو المرتطمة به حيث تعتبر هذه الكرات سريعة ولا يستطيع اللاعب توقع مكان سقوطها .

العبارة رقم 14: سرعة استجابتي لهجوم الخصم يمكنني من التصدي له بسهولة .

الغرض من العبارة : معرفة دور تركيز الانتباه في سرعة الاستجابة لهجوم الخصم والتصدي له.

الجدول رقم 18 يوضح : دور تركيز الانتباه في سرعة الاستجابة لهجوم المنافس .

مستوى الدلالة	إختبارات	المتوسط الحسابي	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.000	5.204	4.33	0	0	أبدا	14 سرعة استجابتي لهجوم الخصم يمكنني من التصدي له بسهولة
			0	0	نادرا	
			25.0	3	أحيانا	
			16.7	2	غالبا	
			58.3	7	دائما	
			100	12	المجموع	

عرض وتحليل البيانات :

من خلال الجدول رقم 16 يتضح لنا : أن الإجابة بدائما تحصلت على 7 تكرارات من أصل 12 بنسبة 58.3% وهي نسبة عالية مقارنة بالمجموع الكلي للإجابات ، أما الإجابة أحيانا فتحصلت على 3 تكرارات بنسبة 25% وهي نسبة ضعيفة نسبيا ، كما تحصلت الاجابة غالبا على تكرارين 2 بنسبة 16.7% وهي نسبة ضعيفة جدا . في حين لم تتحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا على أي تكرار.

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 5.204 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الفتراضي . هذا يعني أن أفراد العينة يرون أن الإستجابة السريعة لهجوم الخصم دائما ما تؤدي إلى التصدي للهجوم بسهولة وذلك من خلال التركيز على التوقيت المناسب الذي يقوم فيه المنافس بالعملية الهجومية فكلما كان تركيز اللاعب على المثيرات المرتبطة بالمهارة المؤدات كلما كانت الإستجابة في الوقت والمكان المناسب ومنه يمكن إعتبار تركيز الانتباه على الخصم والحركات التي يؤديها تمكن اللاعب من الإستجابة للهجوم بأسرع وقت والتصدي له بسهولة

العبارة رقم 15 : تركيزي بصورة ضيقة على الكرة أو اللاعب الساحق يسهل علي القيام بالصد الناجح.

الغرض من العبارة : معرفة دور تركيز الانتباه الضيق في صد الكرات .

الجدول رقم 19 يوضح : دور تركيز الانتباه الضيق في أداء الصد.

العبرة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
15 تركيزي بصورة ضيقة على الكرة أو اللاعب الساحق يسهل علي القيام بالصد الناجح	أبدا	4	33.3	2.08	-3.527-	0.005
	نادرا	3	25.0			
	أحيانا	5	41.7			
	غالبا	0	0			
	دائما	0	0			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 17 يتضح لنا : أن الإجابة أحيانا تحصلت على 5 تكرارات من أصل 12 بنسبة 41.7 % وهي نتيجة معتبرة مقارنة بالنتائج الأخرى ، أما الإجابة بأبدا فتحصلت على 4 تكرارات بنسبة 33.3% فهي نتيجة ضئيلة نوعا ما ، كما تحصلت الإجابة نادرا على 3 تكرارات بنسبة 25 % وهي نتيجة ضعيفة ، في حين لم تحصل كل من الإجابة و غالبا و دائما على أي تكرار .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة -3.527 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي . هذا يعني أن معظم أفراد العينة يعتبرون التركيز بصورة ضيقة على الكرة أو اللاعب المهاجم تساهم في بعض الأحيان في القيام بالصد الناجح كما يرى البعض الآخر أنه لا يساهم تضيق الانتباه أبدا في التسهيل من إجراء الصد الناجح أي أن اللاعبين لا يعتمدون على أسلوب تضيق الانتباه إلا في بعض الأحيان حيث يرونه لا يؤدي إلى تسهيل التصدي لهجوم الخصم وذلك بوضع جل تركيز إنتباههم على اللاعب الضارب و الكرة

العبارة رقم 16 : قدرتي على التركيز تزيدني قوة في التحكم بأعصابي واللعب بشكل جيد.

الغرض من العبارة : معرفة دور تركيز الانتباه في التحكم بالانفعالات واللعب بشكل جيد .

الجدول رقم 20 يوضح : دور تركيز الانتباه في التحكم بالأعصاب واللعب الجيد.

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
16 قدرتي على التركيز تزيدني قوة في التحكم بأعصابي واللعب بشكل جيد	أبدا	0	0	3.92	4.750	0.001
	نادرا	0	0			
	أحيانا	3	25.0			
	غالبا	7	58.3			
	دائما	2	16.7			
المجموع		12	100			

عرض وتحليل البيانات :

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 18 يتضح لنا : أن الإجابة غالبا تحصلت على 7 تكرارات من أصل

12 بنسبة 58.3 % وهي نسبة مرتفعة مقارنة بالمجموع الاجمالي للإجابات ، أما الإجابة أحيانا فتحصلت على 3 تكرارات بنسبة 25% وهي نسبة ضئيلة نسبيا ، كما تحصلت الاجابة بدائما على تكرارين 2 بنسبة 16.7 % وهي نسبة ضعيفة جدا ، في حين لم تحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا على أي تكرار .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 4.750 بمستوى الدلالة 0.01 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05. هذا يعني أن معظم أفراد العينة قد أجابو ب غالبا فيما يخص القدرة على تركيز الانتباه وما لها من مساهمة في التحكم بالانفعالات والحالات العصبية التي قد تواجه الرياضي خلال المنافسة ، وهذا يظهر في حالات حمى البداية أو عند تلقي الفريق نقطة أو الفارق الكبير في النقاط الذي يخلق نوع من التوتر والانزعاج لدى بعض الرياضيين الذين لا يمتلكون خبرة واسعة وذلك للتكيف على الأوضاع المختلفة التي يمتاز بها طابع التنافس .

العبارة رقم 17: التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يساهم في نجاحي بالدفاع عن الخط الأمامي .

الغرض من العبارة : معرفة دور التركيز على العديد من الأشياء في نجاح الدفاع عن المنطقة الأمامية .

الجدول رقم 21 يوضح : دور تركيز الانتباه على العديد من الأشياء في نجاح الدفاع عن المنطقة الأمامية

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
17 التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يساهم في نجاحي بالدفاع عن الخط الأمامي	أبدا	2	16.7	3.25	0.638	0.536
	نادرا	1	8.3			
	أحيانا	3	25.0			
	غالبا	4	33.3			
	دائما	2	16.7			
المجموع		12	100			

عرض وتحليل البيانات :

تظهر لنا التقديرات و النتائج المحصل عليها في الجدول 19 أن آراء أفراد العينة قد توزعت كالتالي: الإجابة غالبا تحصلت على 4 تكرارات من أصل 12 بنسبة 33.3% وهي نسبة معتبرة مقارنة بالنتائج للإجابات الأخرى ، أما الإجابة أحيانا فتحصلت على 3 تكرارات بنسبة 25% وهي نتيجة ضعيفة نسبيا ، كما تحصلت الاجابتان دائما و أبدا على تكرارين 2 بنسبة 16.7% وهي نسبة ضعيفة جدا إذا ما قورنة بالمجموع الإجمالي للإجابات ، في حين تحصلة الإجابة نادرا على 1 تكرار ما نسبته 8.3% وهي نتيجة ضعيفة جدا .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 0.638 بمستوى الدلالة 0.536 وهي أكبر من 0.05 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 . ومنه نستنتج أن أفراد العينة قد تفرقة إجاباتهم فمنهم من يعتبر التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يساهم في الدفاع عن المنطقة الأمامية هذا دليل على أن اللاعبين لا يعتمدون كثيرا على الإنتباه الواسع في إنجاح هذه العملية الدفاعية .

العبارة رقم 18 : تركيزي على موقف اللعب ككل في حالة إرتداد الكرة من على الشبكة يزيد من فرص انقاضي لها.

الغرض من العبارة : معرفة تركيز الانتباه عند إرتداد الكرة من الشبكة ودوره في إنقاذها .

الجدول رقم 22 يوضح : دور تركيز الانتباه في إنقاذ الكرات المرتدة من الشبكة .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
18 تركيزي على موقف اللعب ككل في حالة إرتداد الكرة من على الشبكة يزيد من فرص انقاضي لها	أبدا	0	0	4.50	6.514	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	2	16.7			
	غالبا	2	16.7			
	دائما	8	66.7			
المجموع		12	100			

عرض وتحليل البيانات :

تظهر لنا النتائج المحصل عليها في الجدول 20 أن آراء أفراد العينة قد توزعت كالتالي : الإجابة دائما تحصلت على تكرارات 8 من أصل 12 بنسبة 66.7 % وهي نسبة عالية جدا مقارنة بالنتائج المتحصل عليها ، أما الإجابة أحيانا و غالبا فتحصلتا على تكرارين 2 بنسبة 16.7% وهي نسب ضعيفة جدا مقارنة بمجموع النسب ، في حين لم تتحصل كل من الإجابة أبدا و نادرا على أي تكرار أي أنهما لم تحضى بأي إجابة .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 6.514 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن التركيز على موقف اللعب ككل يساهم بشكل دائم في إنقاذ الكرات المرتدة من الشبكة وذلك جراء تنفيذ الخصم لضربات ساحقة منخفضة وقريبة من الشبكة أو عند إصطدام الكرة بجدار الصدم ثم بعد ذلك تلمس الشبكة وتغير إتجاهها وهذا يقتضي أن يفكر اللاعب بموقف اللعب ككل والتنسيق مع الزملاء لإنقاذ مثل هذه الكرات .

2- تحليل و مناقشة وتفسير النتائج في ظل محاور الدراسة :

1-2- : لتركيز الإلتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعبى الكرة الطائرة .

الجدول رقم 23 : يوضح رأي أفراد العينة حول دور تركيز الإلتباه في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعبى الكرة الطائرة.

مستوى الدلالة	إختبارات	المتوسط الحسابي	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.00	7.288	4.08	0	0	أبدا	1-مقدرتي على الرؤية الواسعة السريعة تسهل علي إستقبال و التقاط كرات اللاعب المهاجم
			0	0	نادرا	
			8.3	1	أحيانا	
			75.0	9	غالبا	
			16.7	2	دائما	
0.000	9.530	4.42	0	0	أبدا	2- تحليلي السريع لمسار الكرة يمكنني من معرفة إتجاهها واستقبالها بسهولة
			0	0	نادرا	
			0	0	أحيانا	
			58.3	7	غالبا	
			41.7	5	دائما	
0.002	4.180	3.75	0	0	أبدا	3- تركيزي على تحركات اللاعب المرسل يسهل علي توقع نوع التصويب
			0	0	نادرا	
			33.3	4	أحيانا	
			58.3	7	غالبا	
			8.3	1	دائما	
0.551	0.616	3.17	0	0	أبدا	4- حفاظي على التركيز العالي طيلة المباراة يزيد من نسبة نجاح استقبالي للكرات
			25.0	3	نادرا	
			41.7	5	أحيانا	
			25.0	3	غالبا	
			8.3	1	دائما	
0.000	8.864	4.67	0	0	أبدا	5- عزلي للمواقف الخارجية والأحداث خارج الملعب يزيد من نسبة نجاحي في استقبال الكرات
			0	0	نادرا	
			8.3	1	أحيانا	
			16.7	2	غالبا	
			75.0	9	دائما	

0.438	0.804	3.17	0	0	أبدا	6- قراءة تحركات زملائي في الخط الامامي يزيد من فرص نجاح استقبالي للكرات
			16.7	2	نادرا	
			50.0	6	أحيانا	
			33.3	4	غالبا	
			0	0	دائما	
0.010	-3.079-	2.17	33.3	4	أبدا	7- التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يسهل علي عملية الدفاع من الخط الخلفي
			16.7	2	نادرا	
			50.0	6	أحيانا	
			0	0	غالبا	
			0	0	دائما	
0.000	5.745	4.00	0	0	أبدا	8 - تركيز إنتباهي الجيد أثناء تغطية حائط الصد يمكنني من التفكير في العديد من التحركات البعيدة
			0	0	نادرا	
			16.7	2	أحيانا	
			66.7	8	غالبا	
			16.7	2	دائما	
0.002	4.022	3.83	0	0	أبدا	9- تركيز إنتباهي الجيد يقلل من إرتكابي لأخطاء الدفاع عن المنطقة الخلفية
			0	0	نادرا	
			33.3	4	أحيانا	
			50.0	6	غالبا	
			16.7	2	دائما	
0.002	3.951	3.6944	المحور الأول : لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعب الكرة الطائرة .			

الاستنتاج : من خلال الجدول رقم (23) والذي يحتوي على النتائج الممثلة لعبارات المحور الأول يتضح من الجدول أن مجموع اختبار (ت) للمحور الأول : لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعب الكرة الطائرة قد أخذ قيمة 3.951. بمستوى دلالة عامة تقدر ب 0.002 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإفتراضي 0.05 ، و يأخذ المتوسط الحسابي قيمة 3.6944 والتي تنتمي إلى المجال [ 3.40 ، 4.20 ] أي أن أفراد العينة يرون أنه غالبا ما يكون لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعب الكرة الطائرة .ويتأكد ذلك من خلال نتائج العبارات المكونة للمحور الأول حيث نجد:

العبارة 1- مقدرتي على الرؤية الواسعة السريعة تسهل علي إستقبال وإلتقاط كرات اللاعب المهاجم: أن الاجابة غالبا تحصلت على تكرار 9 من 12 بنسبة 75% هذا يعني أن أغلبية أفراد العينة يعتبرون الرؤية الواسعة و السريعة غالبا ما تساهم في عملية الاستقبال الناجح للضربات الساحقة أو الهجمات السريعة ،

ويتضح من خلال العبارة 2- تحليلي السريع لمسار الكرة يمكنني من معرفة إتجاهها واستقبالها بسهولة.

أن الإجابة غالبا تحصلت على 7 تكرارات من أصل 12 بنسبة 58.3 % وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 9.530 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 هذا يعني أن أغلبية اللاعبين يرون أن التحليل السريع لمسار الكرة غالبا ما يؤدي إلى معرفة إتجاهها وبالتالي يسهل على اللاعب إستقبالها ،

كما تبين العبارة 3- تركيزي على تحركات اللاعب المرسل يسهل علي توقع نوع التصويب: أن الإجابة غالبا تحصلت على 7 تكرارات من أصل 12 بنسبة 58.3 % وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 4.180 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن تركيز الانتباه على الحركات التي يقوم بها المنافس تؤدي إلى توقع الحركات الموائية وبالتالي معرفة نوع التصويب وبهذا الخصوص يقول (محمد حسن علاوي ) (إن نجاح أو فشل اللاعب في إضهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات البدنية والحركية وما بين المهارات النفسية كالقدرة على الاسترخاء والتصور العقلي وغيرها)<sup>(1)</sup> . ولهذا يجب تنمية هذه القدرات العقلية وفقا لنوع النشاط الممارس .

واتضح من خلال العبارة 5 - عزلي للمواقف الخارجية والأحداث خارج الملعب يزيد من نسبة نجاحي في استقبال الكرات: أن الإجابة دائما تحصلت على 9 تكرارات من أصل 12 بنسبة 75% وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 8.864 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الافتراضي 0.05. هذا يعني أن معظم اللاعبين يعتبرون عزل المواقف والأحداث خارج الملعب دائما يزيد من نسبة نجاح إستقبال الكرات الواردة من هجوم الخصم والتصدي لها بسهولة وفي هذا الخصوص يشير (عبد الستار جبار ، 2000 ) بانه عندما يكون مثير في بؤرة الانتباه فهذا يعني بان أنتباه الفرد مركز عليه خلال لحظة معينة ، وان الموضوعات الاخرى المرتبطة به تكون في هامش الانتباه<sup>(2)</sup>

1- محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي،ط6؛ دار المعارف،مصر: 1979 ص (29).

2 -عبد الستار جبار الضمد. فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة .ط1،عمان: دار الفكر العربي،2000،ص67.

وأوضحت العبارات (4-6) أن المستوى الدلالة لإختبارات أخذ قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بالنسبة لهذين العبارتين هذا يعني أن اللاعبين قد تفرقة إجاباتهم بين الإستجابات . مما يؤكد أن آراء أفراد العينة قد إختلفت فيما يخص الحفاظ على تركيز الانتباه لمدة طويلة وإسهامه في إنجاح الاستقبال . و مدى تأثير قراءة تحركات زملاء في الخط الامامي و مساهمته في الاستقبال .

كما أوضحت العبارة 7- التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يسهل علي عملية الدفاع من الخط الخلفي: أن الإجابة أحيانا تحصلت على 6 تكرارات من أصل 12 بنسبة 50% وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 3.079- بمستوى الدلالة 0.010 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية . هذا يعني أن معظم أفراد العينة يعتبرون أنه في بعض الأحيان ما يساهم التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت في عملية الدفاع عن الخط الخلفي، هذا ما أكده . (أسامة كامل راتب ) بأنه على الفرد أن يكون واعياً بتحركات الخصم، والزميل في نفس الوقت ، ويفرض كذلك على الفرد تغيير مجال تركيز انتباهه من الواسع إلى الضيق ثم العودة إلى الواسع.<sup>(1)</sup>

وأضاف (محمد حسن علاوي) في هذا الخصوص بالإشارة لأسلوب الانتباه الواسع الخارجي حيث يتميز هذا الأسلوب بالانتباه إلى عدة مثيرات خارجية في وقت واحد، إن قدرة اللاعب على تتبع المواقف السريعة وقدرته على التقاط كمية متزايدة من المعلومات تساعده على الأداء الجيد من المواقف التي تمتاز بالتغيرات السريعة ومن ناحية ي فان اللاعب قد يفقد القدرة أو الاستطاعة لاتخاذ قرار مناسب وهذا بسبب الحمل الزائد من المعلومات.<sup>(2)</sup>

كما تبين من العبارة 8- تركيز إنتباهي الجيد أثناء تغطية حائط الصد يمكنني من التفكير في العديد من التحركات البعيدة أن الإجابة غالبا تحصلت على 8 تكرارات من أصل 12 بنسبة 66.7% وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 5.745 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 . هذا يعني أن أغلبية اللاعبين يرون أن تركيز الانتباه الجيد أثناء تغطية حائط الصد يمكنهم من معرفة التحركات اللازمة لتغطية الكرات المسقطه في غالب الأحيان وهذا ما أكده (خالد عبد المجيد، 1989) إذ يشير إلى أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية)<sup>(3)</sup> .

1- أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات. دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997، ص36.

2-محمد حسن علاوي: علم النفس تدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ،القاهرة، 2002،ص 281 280.

3-خالد عبد المجيد: تركيز الانتباه قبل أداء الإرسال في كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل:1989، ص(26، 27)

ظهر من خلال العبارة 9- تركيز إنتباهي الجيد يقلل من إرتكابي لأخطاء الدفاع عن المنطقة الخلفية أن الإجابة غالبا تحصلت على 6 تكرارات من أصل 12 بنسبة 50 % وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 4.022 بمستوى الدلالة 0.002 وهي قيمة دالة إحصائيا ، هذا يعني أن معظم اللاعبين يرون أنه في الغالب من الأحيان ما يساهم تركيز الانتباه في التقليل من الأخطاء الدفاعية للمنطقة الخلفية هذا ما أكدده (عبد الستار الضمد، 2000) أن (خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن إن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية).<sup>(1)</sup>

بعد إجراء المعالجات الإحصائية التي يوضحها الجدول أعلاه أن تركيز الانتباه مهم ويلعب دور بارز في جميع المهارات الدفاعية في المنطقة الخلفية لما له من تأثير إيجابي في إيجاد الحلول السريعة للمواقف الدفاعية التي تتميز بالدقة والتركيز العالي لغرض منع سقوط الكرات والتصدي الناجح لهجوم الخصم ، ومنه يمكننا القول أن الفرضية القائلة بأن لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعب الكرة الطائرة محققة وذلك حسب وجهة نظر اللاعبين ورأيهم من خلال الإجابة على عبارات الاستبيان .

1- عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية والرياضية، مرجع سبق ذكره، ص (68).

2-2- المحور الثاني : لتركيز الإنباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعبي الكرة الطائرة .

الجدول رقم 24 : يوضح آراء أفراد العينة حول دور تركيز الإنباه في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعبي الكرة الطائرة

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
10 رؤية العلامات التي تحدد التحركات التي سيقوم بها المنافس تمكنني من أداء صد ناجح	أبدا	0	0	4.83	16.316	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	0	0			
	غالبا	2	16.7			
	دائما	10	83.3			
11 قدرتي على التنسيق مع زملائي في صنع حائط الصد يزيد من فرص نجاح الصد	أبدا	0	0	4.42	7.340	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	1	8.3			
	غالبا	5	41.7			
	دائما	6	50.0			
12 تركيز الإنباه العالي يزيدني قوة على التحكم بمحريات اللعب طيلة المباراة	أبدا	0	0	4.33	9.381	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	0	0			
	غالبا	8	66.7			
	دائما	4	33.3			
13 تفكيري المنصب على الكرة و اللاعبين عند تغطية الضربات الساحقة التي يقوم بها فريقتي يزيد من فرص نجاح إنقاذي للكرات المرتدة	أبدا	0	0	3.25	1.149	0.275
	نادرا	2	16.7			
	أحيانا	5	41.7			
	غالبا	5	41.7			
	دائما	0	0			
14 سرعة استجابتي لهجوم الخصم يمكنني من التصدي له بسهولة	أبدا	0	0	4.33	5.204	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	3	25.0			
	غالبا	2	16.7			
	دائما	7	58.3			

0.005	-3.527-	2.08	33.3	4	أبدا	15 تركيزي بصورة ضيقة على الكرة أو اللاعب الساحق يسهل علي القيام بالصد الناجح
			25.0	3	نادرا	
			41.7	5	أحيانا	
			0	0	غالبا	
			0	0	دائما	
0.001	4.750	3.92	0	0	أبدا	16 قدرتي على التركيز تزيدني قوة في التحكم بأعصابي واللعب بشكل جيد
			0	0	نادرا	
			25.0	3	أحيانا	
			58.3	7	غالبا	
			16.7	2	دائما	
0.536	0.638	3.25	16.7	2	أبدا	17 التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يساهم في نجاحي بالدفاع عن الخط الأمامي
			8.3	1	نادرا	
			25.0	3	أحيانا	
			33.3	4	غالبا	
			16.7	2	دائما	
0.000	6.514	4.50	0	0	أبدا	18 تركيزي على موقف اللعب ككل في حالة إرتداد الكرة من على الشبكة يزيد من فرص انقاضي لها
			0	0	نادرا	
			16.7	2	أحيانا	
			16.7	2	غالبا	
			66.7	8	دائما	
0.001	4.487	3.88	المحور الثاني : لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعبي الكرة الطائرة .			

الاستنتاج : من خلال الجدول رقم (24) والذي يحتوي على النتائج الممثلة لعبارات المحور الثاني يتضح من الجدول أن مجموع اختبار (ت) للمحور الثاني : لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعبي الكرة الطائرة قد أخذ قيمة 3.88. بمستوى دلالة عامة تقدر ب 0.001 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإفتراضي 0.05، و يأخذ المتوسط الحسابي قيمة 4.487 والتي تنتمي إلى المجال [ 3.40 ، 4.20 ] أي أن أفراد العينة يرون أنه غالبا ما

يكون لتركيز الانتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعب الكرة الطائرة. ويتأكد ذلك من خلال النتائج المكونة للمحور الأول من خلال :

**العبارة 10- رؤية العلامات التي تحدد التحركات التي سيقوم بها المنافس تمكنني من أداء صد ناجح:**

تحصلت الإجابة بدائماً على 10 تكرارات من أصل 12 بنسبة 83.3 % . وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 16.316 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية . نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن رؤية العلامات التي تحدد التحركات التي سيقوم بها المنافس دائماً تمكنهم من أداء صد ناجح وذلك من خلال تحليل الحركات التي يؤديها المهاجم و القراءة الجيدة لكل التحركات المتوقع أنها ستصدر منه

**11 - قدرتي على التنسيق مع زملائي في صنع حائط الصد يزيد من فرص نجاح الصد :** تحصلت الإجابة

بدائماً على 6 تكرارات من أصل 12 بنسبة 50 % ، وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 7.340 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية . مما يعني أن أغلبية اللاعبين يرون أن القدرة على التنسيق مع الزملاء في صناعة حائط الصد دوماً تزيد من فرص نجاح صد وذلك لكي لا تكون هناك ثغرات ومساحات بينية تكون بمثابة نقطة ضعف للفريق . وهذا ما أكده ( ) (أن أسلوب الانتباه الواسع الداخلي يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات داخلية وفي وقت واحد، إن هذا الأسلوب يساعد اللاعب على أن يكون قادراً على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث ، كما يتميز بالقدرة على تحليل حركات الزملاء والخصم ولديه القدرة على تغيير خطة اللعب، إن المشكل الذي يواجه اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب هو صعوبة عمليات التحليل التي تحتاج إلى السرعة الكبيرة خاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة، وأنه قد يستعمل بعض المثيرات التي تعتبر مهمة للأحداث و هذا لإفراطه في عملية التحليل. <sup>(1)</sup>

**12- تركيز الانتباه العالي يزيدني قوة على التحكم بمجريات اللعب طيلة المباراة:** الإجابة غالباً تحصلت

على 8 تكرارات من أصل 12 بنسبة 66.7 % وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 9.381 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. هذا يعني أن أغلبية اللاعبين يرون أن غالباً ما يمكنهم تركيز الانتباه العالي أثناء المبارات بالتحكم بمجرياتهما وذلك بالتركيز على نقاط القوة للفريق و محاولة إيجاد نقاط الضعف في الفريق الخصم وهذا ما أكده (خالد عبد المجيد، 1989) إذ يشير إلى أن (ارتفاع درجة الإلتقان

1- محمد حسن علاوي: علم النفس تدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة: 2002، ص 280، 281

للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية<sup>(1)</sup>

وأوضحت العبارات (13-17) -13 تفكيري المنصب على الكرة و اللاعبين عند تغطية الضربات الساحقة التي يقوم بها فريقي يزيد من فرص نجاح إنقاذي للكرات المرتدة.17- التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يساهم في نجاحي بالدفاع عن الخط الأمامي. أن مستوى الدلالة لإختبار ت أخذ قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بالنسبة لهذين العبارتين هذا يعني أن اللاعبين قد تفرقة إجاباتهم بين الإستجابات هذا يعني أنهم لا يميلون إلى إتباع أسلوب محدد سواء كان أسلوب الانتباه الضيق أو الواسع .

14- سرعة استجابتي لهجوم الخصم يمكنني من التصدي له بسهولة :الإجابة بدائما تحصلت على 7 تكرارات من أصل 12 بنسبة 58.3 % . وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 5.204 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .هذا يعني أن أفراد العينة يرون أن الإستجابة السريعة لهجوم الخصم دائما ما تؤدي إلى التصدي للهجوم بسهولة وذلك من خلال التركيز على التوقيت المناسب الذي يقوم فيه المنافس بالعملية الهجومية فكلما كان تركيز اللاعب على المثيرات المرتبطة بالمهارة المؤدات كلما كانت الإستجابة في الوقت والمكان المناسب ،أشار ( محمد العربي شمعون) ( بقوله أن سرعة الاستجابة تتطلب نوع من الآلية بحيث تتصف هذه العملية بأنها سريعة غير مجهددة . وأنها ليست تحت التحكم المباشر الواعي , وهي المسؤولة عن أداء المهارة السابق إتقانها وتحدث بعد أن يكون اللاعب قد طور مستوى المهارة بعد العديد من سنوات الممارسة)<sup>(2)</sup> وأضاف في هذا الصدد ( أن تركيز الانتباه حول موضوع واحد داخلي بقدرة اللاعب على عزل تفكيره من الأحداث الخارجية ومن ناحية أخرى يلاحظ عدم قدرة اللاعب على التفاعل السريع مع مواقف اللعب المتلاحقة السريعة، وان اللاعب المثالي هو الذي يقدر على استخدام الأساليب الانتباهية بدرجة عالية وسرعة تحويل الانتباه من أسلوب لآخر عند الحاجة....<sup>(3)</sup>

1- هاشم احمد سليمان : علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة الماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ،1988، ص23

2- محمد العربي شمعون: .التدريب العقلي في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي للنشر.ط1 , القاهرة, 1996 ص281

3 -محمد حسن علاوي: علم النفس تدريب والمنافسة الرياضية،دار الفكر العربي،القاهرة:2002،ص (280،281).

**15- تركيزي بصورة ضيقة على الكرة أو اللاعب الساحق يسهل علي القيام بالصد الناجح**  
 أن الإجابة أحيانا تحصلت على 5 تكرارات من أصل 12 بنسبة 41.7. و قد أخذ اختبار (ت) قيمة 3.527- بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية . هذا يعني أن معظم أفراد العينة يعتبرون التركيز بصورة ضيقة على الكرة أو اللاعب المهاجم تساهم في بعض الأحيان في القيام بالصد الناجح. هذا ما أكده (محمد حسن علاوي) (أسلوب الانتباه الضيق الخارجي يتسم بتركيز الانتباه حول موقف واحد خارجي، وأن اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب له القدرة على تثبيت تركيز انتباهه حول منافس معين أو حول خطة معينة بفعالية كبيرة، ومن جهة أخرى فان اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب يجد صعوبة عند وجود عدة مشيرات في وقت واحد أو في حالة المتغيرات المتلاحقة السريعة والتي تحتاج إلى سرعة أخذ القرار.<sup>(1)</sup>

**16- قدرتي على التركيز تزيدني قوة في التحكم بأعصابي واللعب بشكل جيد :** أن الإجابة غالباً تحصلت على 7 تكرارات من أصل 12 بنسبة 58.3 % . وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 4.750 بمستوى الدلالة 0.01 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية . هذا يعني أن معظم أفراد العينة قد أجابو ب غالباً فيما يخص القدرة على تركيز الانتباه وما لها من مساهمة في التحكم بالإنفعالات والحالات العصبية التي قد تواجه الرياضي خلال المنافسة ، وهذا يظهر في حالات حمى البداية أو عند تلقي الفريق نقطة أو الفارق الكبير في النقاط الذي يخلق نوع من التوتر والانزعاج إذ يشير (كامل الويس، 1984 ) (بأنه يجب أن لا تخفى عن المدربين بان التركيز يتأثر سلبياً في حالة حمى البداية، إذ نلاحظ إن هنالك نقصاً في قدرة اللاعب على التركيز فضلاً عن الشرود الذهني والتهيج العام المصحوب بقلة الاستعداد للأداء)<sup>(2)</sup>، ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه (قمة الاستعداد التعبوي في ظروف اللعب، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في ظروف المباراة الصعبة).....<sup>(3)</sup>

**18 تركيزي على موقف اللعب ككل في حالة إرتداد الكرة من على الشبكة يزيد من فرص انقاضي لها**  
 الإجابة دائماً تحصلت على 8 تكرارات من أصل 12 بنسبة 66.7 % وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 6.514 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية . ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن التركيز على موقف اللعب ككل يساهم بشكل دائم في إنقاذ الكرات المرتدة من الشبكة ، يشير

1 - محمد حسن علاوي: علم النفس تدريب والمنافسة الرياضية، مرجع سبق ذكره ،ص 280.

2 - كامل طه الويس: علم النفس الرياضي في التربية الرياضية. مطبعة جامعة بغداد ،بغداد ،1984،ص 120.

3- عكلة سليمان الحوري، وخالد عبد الحميد : علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الآلية عيار7.62م،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية؛ جامعة الموصل:2000،ص205.

في هذا الصدد (مهدي الشلش ) في تعريفه للانتباه بأنه (استعداد إدراكي عام يقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف معين ككل أو كجزء) <sup>(1)</sup> أي أن الرياضي يجب أن يدرك الحركات التي يقوم بها كما يجب عليه إدراك المواقف والأحداث من حوله حتى يتمكن من أداء المهارات المطلوبة بنجاح . يلعب التفكير دورا هاما في أداء اللاعب أثناء المباريات فعن طريقه يستطيع أن يدرك اللاعب المواقف المتعددة أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الخططية لهذه المواقف وتستدعي المواقف المتغيرة في المباراة سرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيز انتباهه لما يحدث في الملعب...<sup>(2)</sup>

- ويتبين لنا من خلال المعالجات الإحصائية التي يوضحها الجدول أعلاه أن تركيز الانتباه مهم وله دور فعال في جميع المهارات الدفاعية على المنطقة الأمامية لما له من مساهمة في إيجاد الحلول السريعة للمواقف الدفاعية التي تتميز بالدقة والتركيز العالي لغرض التصدي الناجح لهجوم الخصم والتنبؤ للحركات التي سيقوم بها ومنه يمكننا اعتبار الفرضية القائلة بأن **تركيز الانتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعب الكرة الطائرة** محققة وذلك حسب وجهة نظر اللاعبين وآرائهم من خلال الإجابة على عبارات الاستبيان .

- إن ما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب، أصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين وقد تبنى العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد أثبتت الاختبارات بأن الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار، وهذا ما يوضح الدور الذي يلعبه تركيز الانتباه في تحسين بعض المهارات الدفاعية للاعب الكرة الطائرة التي تناولنا شرحها في هذه الدراسة .

1- نجاح مهدي شلش واكم محمد صبحي. التعلم الحركي. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص181.

2- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997، ص 277.



# الفصل الخامس

إستنتاجات و اقتراحات

- استنتاجات و اقتراحات

1- استنتاجات عامة :

بعد عرض النتائج التي تم مناقشتها تمت ترجمة المعطيات إلى أرقام كمية وممثلة في جداول موضحة ، حيث يتم التحقق من الفرضيات التي وضعت في أول المطاف والنظر في النتائج المتحصل عليها قصد معالجة الإشكال الذي إنطلقت منه الدراسة ووضع حلول جذرية ، وعليه توصلنا إلى بعض الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عالية للدور الذي يلعبه تركيز الإنتباه في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعبي الكرة الطائرة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عالية للدور الذي يلعبه تركيز الإنتباه في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعبي الكرة الطائرة

- لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في بعض أساليب الإنتباه (تركيز الانتباه الضيق ، معالجة المعلومات )

- نستنتج مما سبق أن لتركيز الانتباه دور فعال في تحسين بعض المهارات الدفاعية للاعبي الكرة الطائرة .

## 2- إقتراحات :

- 1- يجب تعويد اللاعب على الاسترخاء وتدريبات تركيز الانتباه ووضع برامج لتدريب اللاعب تركيز الانتباه لأهميته في المنافسات الرياضية .
- 2- ضرورة اكتشاف مصادر تشتت الانتباه ومعرفة أنماط التشتت هل خارجية أم داخلية .
- 3- وضع برامج تدريبية خاصة للتنسيق بين لاعبي الخط الأمامي والخلفي ولاعبي الخط الخلفي وبعضهم البعض لغرض الدفاع عن الملعب .
- 4- اتباع أساليب دفاعية حديثة عن الملعب للدفاع عن المساحات البينية التي يمكن أن تكون بين اللاعبين .
- 5- ضرورة ربط تمارين تركيز الانتباه بالأداء المهاري وأداء المنافسة مما يجعله ذو نتائج أفضل في تطوير تركيز الانتباه .
- 6- ضرورة إخضاع اللاعبين إلى مواقف و ظروف مشاهمة لظروف المباريات أثناء بعض الوحدات التدريبية لتعويد اللاعبين على التعامل على المواقف المختلفة بدرجات عالية من الانتباه و بشكل مستمر.
- 7- على المدربين الإهتمام بتدريبات الدفاع عن الملعب في ضوء نتائج البحث وتوعية اللاعبين بالأساليب المختلفة لتركيز الانتباه .
- 8- التأكيد على أهمية مواضيع علم النفس الرياضي في الدورات التدريبية و خاصة المواضيع المتعلقة بالانتباه و مظاهره المتعددة .

## 2- الآفاق المستقبلية للدراسة :

إن العمليات العقلية و منها الانتباه أحد الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي ، و يعد الانتباه من الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية العليا ، فبدون الانتباه لا يستطيع الإنسان أن يتعلم أو يتذكر أو يفكر بأي شيء. فلن يتعلم الإنسان شيئاً يجب أن ينتبه أولاً ثم يدركه و بذلك و جب التركيز على هذا الجانب في المجال الرياضي لما له من أهمية بالغة في تحقيق الأفضل ، كما نرجو من الباحثين في هذا المجال أن يهتموا بما يلي :

- إجراء دراسة مشابهة و على عينات مختلفة و كبيرة لغرض معرفة العلاقة بين أساليب تركيز الانتباه ومهارة الدفاع إنطلاقاً من الدراسة الحالية .

- محاولة إيجاد طرق ووسائل لتطوير تركيز الانتباه وتدريبها للأطفال قصد تطويره في مراحل مبكرة .

- في الأخير نستطيع القول أن هذه النتائج يمكن أن تكون منارة للمخططين و المختصين في مجال التدريب خاصة في الكرة الطائرة .



#### 4 - قائمة المراجع المعتمدة في الدراسة

##### قائمة المصادر:

- القرآن الكريم: آية (7) من سورة ابراهيم

##### - المراجع باللغة العربية:

1. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 .
2. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات، دار الفكر العربي. ط2، القاهرة ،1997.
3. اسم حسن المندلوي (وآخرون): الاختبار والقياس والتقوم في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي ،بغداد1990
4. أكرم زكي خطايبه: موسوعة الكرة الطائرة ، دار الفكر للطباعة والنشر ط1،عمان ، 1996.
5. البيك، علي و عمر صبري: الايقاع الحيوي والأنجاز الرياضي ، الأسكندرية، 1994 .
6. حلمي المليحي: علم النفس المعاصر، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ط8، بيروت ،2000.
7. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
8. خالد حامد :منهج البحث العلمي ، دار ريحانة ، ط1، الجزائر ، 2003 .
9. سامي ملحم :مناهج البحث في التربية و علم النفس، دار المسيرة لنشر، ط 1 ، الأردن ، 2000 .
10. سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة،تعليم ، تدريب ، تحكيم ، منشورات جامعة السابع من ابريل ط1،ليبيا ،1997 .
11. سعد رزوقي: موسوعة علم النفس . ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر ، ط 1،بيروت ،1977.
12. سعد منعم الشبخلي : تحكم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم ،وزارة التعليم العالي بغداد ، 2003
13. عبد الحميد احمد: التنس الارضي . ، دار الفكر العربي ط3،القاهرة ، 1978.
14. عبد الرحمان محمد العيسوي:تصميم البحوث النفسية و الاجتماعية ،دار الراتب الجامعية ،ط1،بيروت 1999
15. عبد الرحمن محمد عيسوي: علم النفس الفيسيولوجي ، دار النهضة العربية، ط1؛ بيروت، 1974.
16. عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة . دار الفكر العربي ط1،عمان ،2000.
17. عبد العزيز النمر و مدحت صالح : كرة السلة - تعلم - تدريب، دار التوزيع والنشر، 1997.
18. عبد القادر رضوان ، محاضرات حول الأسس العلمية لكتابة البحث العلمي دوان المطبوعات الجامعة ،الجزائر،1990.
19. عقيل الكاتب (وآخرون): التكنيك والتكتيك الفردي، مطبعة التعليم العالي، بغداد ، 1987.
20. علي عبد الامير : فسلجة النفس، دار الشؤون الثقافية العامة،ط1، بغداد، 2002.
21. علي مصطفى طه : الكرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل-قانون) دار الفكر العربي القاهرة ، 1999م
22. عويس، خير الدين: دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة1999 .
23. فاخر عاقل: علم النفس. دار العلم للملايين ط7، بيروت ،1981.
24. فايز جمعه النجار وآخرون :اساليب البحث العلمي -منظور تطبيقي ،دار الحامد للنشر والتوزيع ،ط3، عمان ،2013،
25. فخرى الدباغ: مقدمة في علم النفس لطلبة كلية الطب، مطابع دار الكتاب ط1، جامعة الموصل، 1982.

26. كمال أيت منصور ، رابع طاهير: منهجية إعداد بحث علمي ، دار الهدى للطباعة و النشر ، عين مليلة ، الجزائر 2003 .
27. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: القياس في كرة اليد، ؛ دار الفكر العربي، ط، 1، القاهرة: 1986.
28. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي للنشر، ط1 ، القاهرة ، 1996 .
29. محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط6، مصر، 1979 .
30. محمد حسن علاوي: علم النفس تدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة: 2002.
31. محمد خير الحوراني: الحديث في الكرة الطائرة ( تاريخ ، مهارات ، تدريب )، دار الأمل للنشر، أريد ، 1996 .
32. محمد سعد زغلول : الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2001م .
33. محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط2؛ القاهرة 1987
34. محمد مختار متولي ومحمد إسماعيل إبراهيم: مبادئ علم النفس. وزارة المعارف، ط10، السعودية : 1985.
35. مصطفى حسن باهي: الإحصاء و قياس العقل البشري ، مركز الكتاب لنشر ، مصر، 2000 .
36. معيوف ذنون حنتوش: علم النفس الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، 1987،
37. ناهدة عبد زيد الدليمي. الكرة الطائرة، دار الضياء للطباعة النجف الاشرف، 2011.
38. نبيل أحمد عبد الهادي: منهجية البحث في العلوم الإنسانية، الأهلية لنشر و التوزيع ، ط 1، الأردن، 2006
39. نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل 2000.
40. وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، مكتبة العادل للطباعة الفنية، بغداد ، 2000 ،
41. وجيه محجوب. علم الحركة، التعلم الحركي، بيت الحكمة. جامعة بغداد، 1989.
42. وجيه محجوب: محاضرات في التعلم الحركي، لطلبة الماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل ، 2001 .
43. وديع ياسين: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب والطباعة والنشر ، الموصل، 1999.
44. يحي كاظم النقيب :علم النفس الرياضي ، معهد أعداد القادة الرياضي ط3 ، 1990.
45. يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد، 2002.
46. يوسف البازي، مهدي نجم: المبادئ الأساسية في كرة السلة، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988.

## - قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

47-Schmidt. R. A. Craig. A. Wrisbers; Motor Learning and performance (second Edition, 2000)

48-Tomas Ajan, Lazer Baroga: weight lifting fitness for all sports international --

49-weightlifting federation szechengi printing House Hungary: 1988,

50-Schmidt and wrisberge : Op. cit. 2002, P. 223

51-Performone (Journal of Human movement studies vol. 2(1993)

52-W.Browing: Basket Ball Pitman Publishing, Co,N.Y.4th.ed.1964

## - قائمة الأطروحات والرسائل العلمية :

1. انتصار عويد: علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من القفز في كرة السلة مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد (2003).
2. بسمة نعيم ، هناء عبد الكريم ، دراسة مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ، مذكرة ماجستير منشورة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2005،
3. جواد منى عبد الستار : علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والذهنية بالإبحار الرياضي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد. (2002)
4. حمود خلف سالم. فاعلية تمارين تركيز الانتباه وتشثيت الانتباه في تطوير دقة التهديد بكرة اليد ، مذكرة ماجستير منشورة .مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد14، 2002،
5. خالد عبد الحميد: تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل:1989
6. عامر جبار السعدي: دراسة مقارنة بين المتغيرات البايوميكانيكية للارسلين المتموج الأمامي والساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية ، 1998،
7. عكلة سليمان الحوري ،وخالد عبد الحميد علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الآلية عيار7.62مم مذكرة ماجستير منشورة ،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية؛ جامعة الموصل:2000،
8. قادر آزاد حسن: الإيقاع الحيوي للدورة البدنية و الانفعالية و العقلية لدى لاعبي كرة الطائرة وأثره في مستوى الإنجاز، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أربيل.العراق (2003)

9. محمد صالح محمد: متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد،: كلية التربية الرياضية، 1990،
10. موسى ،عدنان هادي : علاقة بعض القدرات العقلية بفن الأداء المهاري ومستوى الأنجاز الرياضي لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة .الموصل، كلية التربية الرياضية، 2004،
11. هاشم احمد سليمان . علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة الماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ،1988،
12. وسن جاسم محمد : تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس حركي في تعليم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 2007



الملحق ( 01 ) : استمارة تحكيم

استمارات الاستطلاع

إسم الأستاذ الفاضل : .....

الوظيفة: .....

إستمارة تحكيم

السيد : الأستاذ - الدكتور

تحية طيبة وبعد

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم و تحكيم الاستبيان المعروض بين أيديكم  
المشرف و الطالب يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي وإثراء البحث .

عنوان البحث : دور تركيز الانتباه في تحسين بعض المهارات الدفاعية للاعبين

الكرة الطائرة

الدرجة العلمية: ماستر

ويأمل الطالب من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء القائمة المنشودة من

حيث :

أولاً: مدى مناسبة المحاور المقترحة.

ثانياً: إضافة أو حذف أو تعديل المحاور.

ثالثاً: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

رابعاً: مدى مناسبة العبارات لكل محور.

خامساً: مدى ارتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة للمحور).

الفرضية الأولى: لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعبين الكرة الطائرة

الفرضية الثانية: لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعبين الكرة الطائرة

المحور 01 ( الفرضية 01): لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعبي الكرة الطائرة

مدى مناسبة العبارة			المحور الأول :				
أرى التعديل	غير مناسبة	مناسبة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
							01 مقدرتي على الرؤية الواسعة السريعة تسهل علي إستقبال وإلتقاط كرات اللاعب المهاجم
							02 تحليلي السريع لمسار الكرة يمكنني من معرفة إتجاهها واستقبالها بسهولة
							03 تركيزي على تحركات اللاعب المرسل يسهل علي توقع نوع التصويب
							04 حفاظي على التركيز العالي طيلة المباراة يزيد من نسبة نجاح استقبالي للكرات
							05 عزلي للمواقف الخارجية والأحداث خارج الملعب يزيد من نسبة نجاحي في استقبال الكرات
							06 قراءة تحركات زملائي في الخط الامامي يزيد من فرص نجاح استقبالي للكرات
							07 التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يسهل علي عملية الدفاع من الخط الخلفي
							08 تركيز إنتباهي الجيد أثناء تغطية حائط الصد يمكنني من التفكير في العديد من التحركات البعدية
							09 تركيز إنتباهي الجيد يقلل من إرتكابي لأخطاء الدفاع عن المنطقة الخلفية

المحور 02 ( الفرضية 02): لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعبى الكرة الطائرة

مدى مناسبة العبارة			المحور الثاني :				
أرى التعديل	غير مناسبة	مناسبة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
							01 رؤية العلامات التي تحدد التحركات التي سيقوم بها المنافس تمكنني من أداء صد ناجح
							02 قدرتي على التنسيق مع زملائي في صنع حائط الصد يزيد من فرص نجاح الصد
							03 تركيز الانتباه العالي يزيدني قوة على التحكم بمحريات اللعب طيلة المباراة
							04 تفكيري المنصب على الكرة و اللاعبين عند تغطية الضربات الساحقة التي يقوم بها فريقي يزيد من فرص نجاح إنقاذي للكرات المرتدة
							05 سرعة استجابتي لهجوم الخصم يمكنني من التصدي له بسهولة
							06 تركيزي بصورة ضيقة على الكرة أو اللاعب الساحق يسهل علي القيام بالصد الناجح
							07 قدرتي على التركيز تزيدني قوة في التحكم بأعصابي واللعب بشكل جيد
							08 التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يساهم في نجاحي بالدفاع عن الخط الأمامي
							09 تركيزي على موقف اللعب ككل في حالة إرتداد الكرة من على الشبكة يزيد من فرص انقاضي لها

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني وذهني

استبيان موجه للاعبين

في إطار إنجازنا لمذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تحت عنوان:

دور تركيز الانتباه في تحسين بعض المهارات الدفاعية  
للاعبي الكرة الطائرة

نرجو من اللاعبين الأفاضل ملء هذه الاستمارة بالإجابة على الأسئلة الآتية بكل موضوعية ودقة، بهدف إثراء بحثنا والوصول إلى نتائج دقيقة تفيد الدراسة ، ونتمنى بذلك أن نكون قدمنا عملا يخدم الرياضة و الرياضيين، ونحيطكم علما بأن إجاباتكم ستحاط بالسرية التامة و لكم منا فائق الاحترام و التقدير.

ملاحظة : الإجابة تكون بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة.

السنة الجامعية : 2015/2014

-1

الرؤية

السريعة تسهل

المهاجم

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

2-تحليلي السريع

يمكنني

إتجاهها واستقبالها بسهولة

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

3-تركيزي

يسهل

التصويب

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

-4

التركيز

طيلة

يزيد

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

-5

الخارجية

يزيد

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

-6

يزيد

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

7-التركيز

العديد الأشياء

يسهل

عملية

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

8-تركيز إنتباهي الجيد

تغطية

يمكنني

التفكير العديد

البعدي

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

9-تركيز إنتباهي الجيد يقل

الخلفية

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

10-رؤية

سيقوم بها

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

11-

التنسيق

يزيد

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

12-تركيز

يزيدني

بمجريات

طيلة

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

13-تفكيري

اللاعبين

تغطية

يقوم بها فريقي يزيد

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

14-

لهجوم

يمكنني

له بسهولة

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

15-تركيزي

ضيقة

يسهل

القيام

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

16-

التركيز تزيدني

جيد

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

17-التركيز

العديد الأشياء

يساهم

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

18-تركيزي

يزيد

لها

		أحيانا		
--	--	--------	--	--

## قائمة المحكمين

أسماء المحكمين	الدرجة العلمية	الوظيفة
د.امال محمد ابراهيم	استاذة دكتوراه	أستاذة محاضرة قسم الإدارة الرياضية كلية التربية البدنية والرياضية- جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا -
د.وسام الشبخلي	دكتوراه	مدير الأكاديمية العلمية للبحث والتدريب - بريطانيا-
د.يوسف ورنيق	دكتوراه	أستاذ مساعد بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية- مسيلة -
د.بن سالم سالم	دكتوراه	أستاذ محاضر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - مسيلة -
د.بجاوي فاضلي	دكتوراه	أستاذ محاضر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - مسيلة -

## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة:

دور تركيز الانتباه في تحسين بعض المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة  
(دراسة ميدانية لنادي برج بوعرييج للكرة الطائرة أكابر)

هدف الدراسة:

- معرفة دور تركيز الانتباه في تحسين الدفاع عن المنطقة الخلفية للاعبين الكرة الطائرة .
- معرفة دور تركيز الانتباه في تحسين الدفاع عن المنطقة الأمامية للاعبين الكرة الطائرة .

مشكلة الدراسة:

- هل لتركيز الانتباه دور في تحسين بعض المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة ؟

الفرضية العامة:

لتركيز الانتباه دور في تحسين بعض المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة

الفرضيات الجزئية:

- الفرضية الأولى: لتركيز الانتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعبين الكرة الطائرة
- الفرضية الثانية: لتركيز الانتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعبين الكرة الطائرة

عينة الدراسة:

- العينة كانت قصدية ومتكونة من (12) لاعب أكابر لنادي برج بوعرييج للكرة الطائرة.

المنهج المتبع:

- استعملنا المنهج الوصفي بأسلوب المسح الشامل لأنه الأنسب للموضوع

الأدوات المستخدمة في البحث:

إستمارة إستبيان موجهة للاعبين نادي برج بوعرييج أكابر للكرة الطائرة.

النتائج المتوصل إليها:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عالية للدور الذي يلعبه تركيز الانتباه في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعبين الكرة الطائرة

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عالية للدور الذي يلعبه تركيز الانتباه في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعبين الكرة الطائرة

-نستنتج مما سبق أن لتركيز الانتباه دور فعال في تحسين بعض المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة

التوصيات والاقتراحات:

1- يجب تعويد اللاعب على الاسترخاء وتدريبات تركيز الانتباه ووضع برامج لتدريب اللاعب تركيز الانتباه لأهميته في المنافسات الرياضية .

2- ضرورة اكتشاف مصادر تشتت الانتباه ومعرفة أنماط التشتت هل خارجية أم داخلية .

3- وضع برامج تدريبية خاصة للتنسيق بين لاعبي الخط الأمامي والخلفي ولاعبين الخط الخلفي وبعضهم البعض لغرض الدفاع عن الملعب

4- ضرورة اخضاع اللاعبين الى مواقف و ظروف مشاهدة لظروف المباريات اثناء بعض الوحدات التدريبية لتعويد اللاعبين على التعامل على المواقف المختلفة بدرجات عالية من الانتباه و بشكل مستمر.

# Résumé

## Titre de l'étude :

Le Rôle vitale mentale dans l'amélioration des compétences défensives des joueurs de volley-ball (Une étude de terrain de Bordj Bou Arreridj Club de Volley-ball Akaber)

## Objectif de l'étude :

- la Connaissance du rôle de l'attention focaliser sur l'amélioration de la défense de la zone arrière des joueurs de volley-ball.
- la Connaissance du rôle de l'attention focalisé sur l'amélioration de la défense de la surface frontale pour les joueurs de volley-ball.
- l'Arrivée à connaître des méthodes de l'attention utilisées par le joueur et leur rôle dans la défense du stade.

## Le problème de l'étude :

- Est que le rythme bio- mentale a un rôle dans l'amélioration des compétences défensives de certains joueurs de volley-ball ?

## L'hypothèse générale:

Le rythme bio- mentale a un rôle dans l'amélioration des compétences défensives des joueurs de volley-ball.

## Les hypothèses partielles :

- La première hypothèse** : pour attirer l'attention sur le rôle de l'amélioration de la défense de la zone arrière des joueurs de volley-ball.
- la deuxième hypothèse:** pour attirer l'attention sur l'amélioration du rôle de la zone de front de la défense des joueurs de volley-ball.

## L'échantillon de l'étude:

-L'échantillon était intentionnelle et se compose de 12 joueurs pour le club principal Bordj Bou Arreridj de volley-ball.

## **Méthodologie :**

- Nous avons utilisé une approche descriptive de la manière d'une étude exhaustive parce qu'elle est la plus appropriée pour le sujet.

## **Les outils utilisés dans la recherche:**

Questionnaire destiné aux joueurs Club Bordj Bou Arreridj nobles de volley-ball.

## **Les résultats obtenus :**

-Il existe des différences statistiques de haute pour le rôle joué par le centre de l'attention dans l'amélioration de la défense de la zone arrière des joueurs de volley-ball.

-Il existe des différences statistiques de haute pour le rôle joué par le centre de l'attention dans l'amélioration de la défense de la zone du front des joueurs de volley-ball.

-on résulte de ce qui précède que le représentant rythme vital attention de la concentration mentale contribué à l'amélioration de certaines compétences défensives des joueurs de volley-ball.

## **Recommandations et suggestions :**

**1-**Doit habituer le joueur à se détendre et exercices pour attirer l'attention et de développer des programmes pour former le joueur à attirer l'attention de son importance dans les compétitions sportives.

**2-**Nécessité sources de découverte dispersion des motifs de l'attention et de dispersion de la connaissance est externe ou interne.

**3-**développer des programmes de formation en coordination entre les joueurs et la ligne de front et les joueurs de la ligne arrière et le dos les uns des autres dans le but de défendre le terrain.

**4-**Nécessité de soumettre les joueurs à des positions et des circonstances semblables à certains des matchs au cours des modules de formation pour habituer les joueurs à gérer les différentes situations des degrés élevés de l'attention et en continu.

## ***Study summary:***

### ***Study Title:***

*Role of mental vital in improving some defensive skills of volleyball players*

*(A field study to Bordj Bou Arreridj Club Volleyball nobles)*

### ***The goal of the study:***

- Knowledge of the role of focusing attention on improving the defence of the rear area of the volleyball players.*
- Knowledge of the role of focusing attention on improving the defence of the volleyball player's frontal area.*
- Access to discover reasons of attention used by the player and their role in the defense of the stadium.*

### ***The problem of the study:***

*-Is To entrap bio mental role in improving some defensive skills of volleyball players?*

*The general hypothesis:*

*To entrap bio mental role in improving some defensive skills of volleyball players*

### ***Partial hypotheses:***

- First hypothesis: to focus attention on the role of improving the defence of the rear area of the volleyball players*
- Second hypothesis: to focus attention on improving the role of the defence front area of the volleyball players*

### ***The study sample:***

*- The sample was intentional and is composed of 12 players for the senior club Bordj Bou Arreridj volleyball.*

### ***Methodology:***

*- We used a descriptive approach in a manner comprehensive survey because it is most appropriate to the subject*

*Instruments used in the search:*

*Questionnaire intended for players Bordj Bou Arreridj Club nobles volleyball.*

### ***The results obtained:***

- There were statistically significant differences to the role played by focusing attention on improving the defence of the rear area of the volleyball players differences*
- There were statistically significant differences role played by focusing attention on improving the defence of the front area of the volleyball players differences*
- the result we get from what we getting through the foregoing that the vital rhythm Representative mental focus attention instrumental in the improvement of some defensive skills of volleyball players*

### ***Recommendations and suggestions:***

*1-must accustom the player to relax and exercises to focus attention and develop programs to train the player to focus attention to its importance in sports competitions.*

*2-dispersion need to discover the sources of attention and knowledge dispersion patterns Is external or internal.*

*3-Develop training programs in coordination between the players and the front line and back line players and back each other for the purpose of defending the pitch*

*4-players to the need to subordinate positions and circumstances similar to some of the matches during the training modules to accustom players to handle the different situations of high degrees of attention and continuously.*