

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

رقم التسجيل: M20085078765

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

الحالة البدنية وعلاقتها بتركيز الانتباه لدى

لاعب كرة الطائرة

-دراسة ميدانية بفرق الكرة الطائرة صنف أكابر بولاية برج بوعريريج -

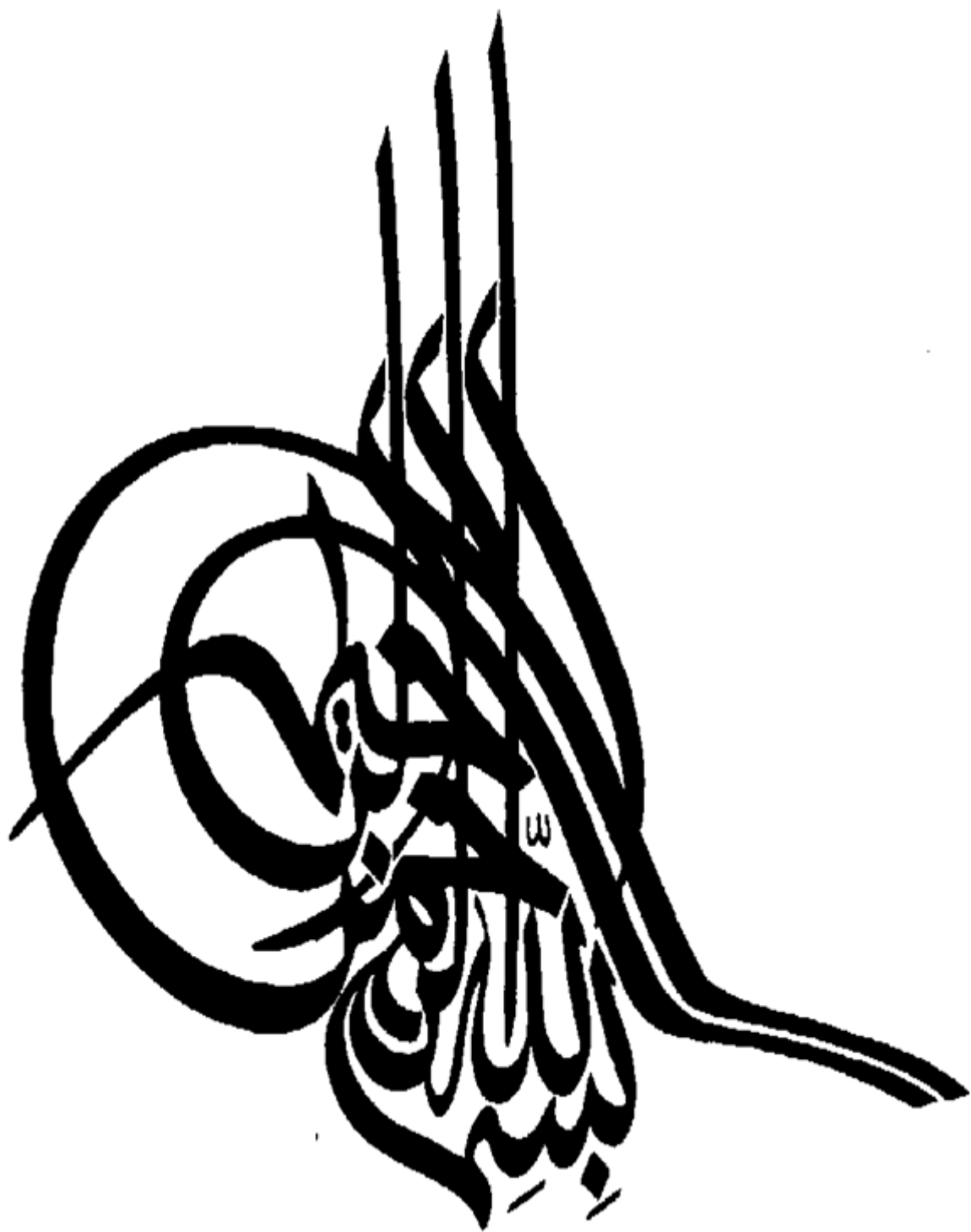
إعداد الطالب:

خالد محمدي

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة الأساتذة:

رئيسا	جامعة المسيلة	الرتبة: أستاذ محاضر (أ)	د.
مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة	الرتبة: أستاذ محاضر (أ)	د. رشيد شرطي
ممتحنا	جامعة المسيلة	الرتبة: أستاذ محاضر (أ)	د.

السنة الجامعية: 2020/2019



** شكر وتقدير **

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا

والقائل في محكم تنزيله: (إذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم..) سورة إبراهيم 7

والصلاة والسلام على رسوله الكريم ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين

أحمد الله تعالى الذي بارك لنا في إتمام هذه الدراسة

أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ المحترم الدكتور رشيد شراطي

لإشرافه على هذا العمل فله أخلص تحية واعظم تقدير على كل ما قدمه لي

من توجيهات وإرشادات وعلى ما خصني به من جهد ووقت طوال إشرافه على

هذا العمل

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من قدم لنا يد العون وكذا جميع أساتذة

قسم التدريب الرياضي

** إهداء **

احمد الله عز وجل على عونه لإتمام هذا البحث أهدي ثمرة جهدي
إلى أغلى واعز الناس أُمي وأبي
إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له أماله إلى من كان يدفعني قدما نحو الإمام لنيل
المبتغى إلى الإنسان
الذي امتلك الإنسانية بكل قوة ولذي سهرا على تعليمي بتضحيات الجسام مترجمة في
تقديسية للعلم
إلى مدرسة الأولى في الحياة أبي الغالي على قلبي أطل الله في عمره
إلى التي وهبت فلذ كيبيدها كل العطاء والحنان ولتي سهرت على كل شيء التي رعنتني حق
الرعاية في مشواري الدراسي.
إلى من ارتحت كلما تذكرت ابتسامتها في وجهي نبع الحنان أُمي أعز ملاك على قلبي جزاها
الله عني خيرا الجزاء في الدارين
إلى جميع إخوتي وأخواتي والأقارب والأصدقاء دون استثناء من قريب أو من بعيد
إلى كل من نسيته أقلامنا ولم تنساه قلوبنا
إلى كل من يؤمن بأن بذور النجاح التغيير هي بدواتنا وفي أنفسنا قبل أن تكون في أشياء أخرى
إلى كل من أعطى لي يد العون في مسيرتي العلمية
إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع راجيا من الله تعالى توفيقنا في الحياة



فهرس المحتويات

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	الملخص بالعربية والإنجليزية
أ-ب	المقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
04	1- إشكالية الدراسة
05	2- فرضيات الدراسة
05	3- أهمية الدراسة
06	4- أهداف الدراسة
06	5- أسباب اختيار الموضوع
06	6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
07	7- الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الحالة البدنية	
18	1- تعريف الحالة البدنية
21	2- أهمية اللياقة البدنية
22	3- أنواع اللياقة البدنية
23	4- خصائص اللياقة البدنية
25	5- القوة العضلية
29	6- التحمل
33	7- السرعة
35	8- المرونة
الفصل الثالث: تركيز الانتباه	
38	أولاً: الانتباه
38	1- مفهوم الانتباه
40	2- العوامل الخارجية المؤثرة في الانتباه

41	3- أبعاد الانتباه
43	4- أساليب الانتباه
45	5- مظاهر الانتباه
48	6- عامل تشتت الانتباه
49	7- ضوابط الانتباه
51	ثانيا: تركيز الانتباه
51	1- مفهوم تركيز الانتباه
52	2- طبيعة التركيز الانتباه
53	3- أنواع تركيز الانتباه
54	4- أساليب تركيز الانتباه العملية
57	5- تعليم تركيز الانتباه
59	6- أنماط تركيز الانتباه
60	7- مشكلات تركيز الانتباه
60	8- لماذا يفقد الرياضيون تركيزهم بسهولة
61	9- التوجيهات التطبيقية لمساعدة الرياضي على تركيز الانتباه
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
64	تمهيد
65	1- الدراسة الاستطلاعية
65	2- مجالات الدراسة
66	3- المنهج المتبع في الدراسة
66	4- مجتمع وعينة الدراسة
70	5- أدوات جمع البيانات والمعلومات
70	6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
75	7- الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
75	8- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة
77	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
79	تمهيد
80	1- عرض النتائج

81	2- تحليل ومناقشة النتائج
الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات	
88	1- استنتاجات
89	2- الاقتراحات والتوصيات
89	3- الأفاق المستقبلية
	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
43	يوضح: أساليب الانتباه "النيدفر"	01
52	يوضح مفهوم التركيز	02
67	يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	03
68	يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الاقتصادي	04
69	يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة العائلية	05
69	يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	06
80	التوزيع الطبيعي لمتغير الحالة البدنية	07
81	متغير تركيز الانتباه	08

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	67
02	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الاقتصادي	68
03	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة العائلية	68
04	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	69
05	مصفوفة ارتباطات العبارات مع الدرجة الكلية لمقياس تركيز الانتباه	71
06	يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس تركيز الانتباه	72
07	مصفوفة ارتباطات عبارات محور الحالة البدنية مع الدرجة الكلية للمحور	72
08	مصفوفة ارتباطات عبارات محور التحمل مع الدرجة الكلية للمحور	73
09	مصفوفة ارتباطات عبارات محور السرعة مع الدرجة الكلية للمحور	73
10	يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للمقياس ككل	74
11	يوضح معامل ألفا كرونباخ مقياس الحالة البدنية وأبعاده الفرعية	74
12	يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة	80
13	يوضح قيمة معامل الارتباط بين بعد القوة العضلية ومتغير تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة"	81
14	يوضح قيمة معامل الارتباط بين بعد شدة التحمل ومتغير تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة"	82
15	يوضح قيمة معامل الارتباط بين بعد السرعة ومتغير تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة"	83
16	يوضح قيمة معامل الارتباط بين متغير الحالة البدنية ومتغير تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة"	84

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الحالة البدنية وعلاقتها بتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر ولمعالجة هذا الموضوع تم صياغة فرضية عامة مفادها: توجد علاقة بين اللياقة البدنية و تركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر. والتي تفرعت عنها الفرضيات الجزئية التالية :

- توجد علاقة بين القوة العضلية وتركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج.
- توجد علاقة بين التحمل وتركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج.
- توجد علاقة بين السرعة وتركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج.

وللتحقق من صحة هذه الفرضيات تم اعتماد المنهج الوصفي، حيث تم إجراء دراسة ميدانية من خلال الاعتماد على مقياسين الأول لقياس الحالة البدنية من إعداد محمد حسن علاوي والثاني لقياس تركيز الانتباه من إعداد عزام المنصوري محمد رزق الله كأداة أساسية على عينة تتكون من 45 لاعب كرة طائرة صنف أكابر بولاية برج بوعريريج. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة القوة ومهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج أي كلما زادت صفة القوة لدى لاعب كرة الطائرة كلما زادت مهارة تركيز الانتباه لديه -توجد علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة التحمل ومهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج أي كلما زادت صفة التحمل لدي لاعب كرة الطائرة زادت مهارة تركيز الانتباه لديه

- توجد علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة السرعة ومهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج أي كلما زادت صفة السرعة لدى لاعب كرة الطائرة زادت مهارة تركيز الانتباه لديه

- كلما كانت اللياقة البدنية منخفضة لدى لاعب كرة الطائرة كلما قلت مهارة تركيز الانتباه لديه .
- كلما كانت اللياقة البدنية مرتفعة لدى لاعب كرة الطائرة كلما زادت مهارة تركيز الانتباه لديه .

Abstract :

This study aims at knowing the physical state and its relation to the concentration of attention among Volleyball players. To address this issue, a general hypothesis has been formulated: There is a relationship between fitness and attention concentration of volleyball players. The following partial hypotheses have spunted:

- there is a relationship between muscular strength and the focus of attention on the Volleyball players of the Tower Association.*
- there is a relationship between endurance and attention focused on volleyball players for the Tower Association.*
- there is a relationship between speed and focus of attention for the Volleyball players of the Tower Association.*

In order to verify these hypotheses, the descriptive approach was adopted, with a field study conducted by drawing on the first two measurements of physical condition and the second to measure the focus of attention as a basic tool on a sample of 45 volleyball players classified as a major in Borg Bouarairidj. The study found the following conclusions:

- there is a statistically significant relationship between the character of power and the attention focus skill of the Bouarairidj League Volleyball players, the more powerful the player has the volleyball, the more skilled the focus of attention he has*
- there is a significant moral relationship between the characteristic of endurance and the attention-focused skill of my players Volleyball for the Bouarairidj Tower Association, the more endurance a volleyball player becomes, the more skilled the focus of attention he has*
- there is a significant, statistically significant, moral relationship between the speed and attention focus skill of the Bouarairidj Volleyball Association Volleyball players, the faster the player's speed His attention focus skill*
- the lower the fitness the volleyball player has, the less the attention concentration skill he has.*
- the higher the fitness the volleyball player has, the more*



مقدمة

مقدمة:

الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازمت الحياة البشرية منذ القدم ومازالت تلازمها إلى يومنا هذا، فالمجهود العضلي والذهني جزء من حياة الإنسان اليومية ومع مرور الزمن ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي. ثم ظهرت الرياضة بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة تهدف إلى استغلال قدراته البدنية والروحية . وتزايد الاهتمام بمزاولة الرياضة والأنشطة البدنية باعتبارها من الوسائل الضرورية والمهمة في تحقيق التنمية في مجالها كافة، وصولاً إلى إعداد الطاقات البشرية وتوظيفها في مجالات العمل والبناء والإنتاج والدفاع عن الوطن، ويرتبط ذلك بتطوير مستوى اللياقة البدنية، وترقية الجوانب الصحية لدى فئات المجتمع كافة، من خلال إفساح 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 جلياً في المستوى العالمي الذي وصلت إليه مختلف منتخبات العالم. وإذا ما أردنا إلقاء نظرة على مستوى الكرة الطائرة في الجزائر فقد تطورت نسبياً 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 والتألق يتطلبان قدرات ومواهب عظيمة وخصائص عبقرية غير عادية يجب أن يتصف بها مدربي الكرة الطائرة كي يتم إعداد اللاعبين الأفضل مستويات الأداء البدني والمهاري والعقلي .

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 حلاً سريعاً وتركيز انتباه عالي من أجل 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 قدرا كبيرا من تركيز الانتباه .


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 يعبئ فيها اللاعب قواه النفسية والبدنية وطلاقته بهيئة 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 فلما الفوز أو الخسارة .

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى عدة فصول ففي الفصل الأول المعنون الإطار العام للدراسة تناولنا فيه إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، فرضيات الدراسة، أهداف وأهمية الدراسة، بالإضافة إلى تحديد المفاهيم وأخيرا عرضنا ببعض الدراسات السابقة لما لها من أهمية في توضيح المسار للدراسة الحالية ورسم مخطط من خلالها.

أما الفصل الثاني فتناولنا فيه الحالة البدنية حيث تطرقنا إلى تعريف الحالة البدنية وكذا أهمية اللياقة البدنية وأنواعها، ثم عرجنا إلى أنواع اللياقة البدنية وخصائصها.

في حين عنون الفصل الثالث بتركيز الانتباه، حيث قسمناه إلى قسمين تطرقنا في الأول منها إلى الانتباه من حيث المفهوم والعوامل المؤثرة فيه وكذا أبعاد الانتباه وأساليبه ومظاهره وضوابطه، أما القسم الثاني تناولنا فيه تركيز الانتباه من حيث المفهوم والطبيعة والأنواع والأساليب العملية لتركيز الانتباه، ثم تعلم تركيز الانتباه وأنماطه، كما عرضنا لمشكلات تركيز الانتباه.

في حين الفصل الرابع تناولنا فيه الإجراءات الميدانية للبحث والذي احتوى على الدراسة الاستطلاعية على لاعبي نادي برج بوعرييج 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 الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة. لنمر بعد ذلك إلى الفصل الخامس والذي يبين عرض النتائج وتحليلها تفسيرها في ظل محاور الدراسة. ولننهي عملنا بالتطرق إلى بعض الاستنتاجات والاقتراحات في الفصل السادس وتوضيح الآفاق المستقبلية للدراسة.



الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة:

كرة الطائرة أحد أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي تعطي لها الوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فئات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة. ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة الطائرة، الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد. وهذا ما يسمى إليه مختصون في كرة الطائرة من خلال البرامج التدريبية والمنهجية علمياً.

اللاعب الذي يهدف إلى إعطاء القدرة اللازمة لتطوير وتنمية مختلف صفات اللياقة البدنية، والتي تمثل القاعدة الأساسية مما جعلها تأخذ مكاناً متميزاً لدى المختصين، ولما لها من أهمية بالغة لدى مدربي كرة الطائرة نظراً للدور الذي تلعبه لتحسين أداء اللاعب والوصول به إلى المستوى العالي.

كرة الطائرة تتطلب لياقة بدنية جيدة ليتمكن اللاعب من مسايرة الإيقاع السريع للمباريات، فاللياقة البدنية يقصد بها الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة اللياقة البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة الطائرة أن يقوم بالأداء المهاري و الخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.

بالإضافة إلى جانب اللياقة البدنية للاعب لا ننسى ذكر دور لاعبي الكرة الطائرة و تركيزهم في سير هذه اللعبة، حيث يعتبر تركيز الانتباه أهم الجوانب وابرزها بالنسبة للعبة.

وفي لعبة الكرة الطائرة إلى جانب اللياقة البدنية للاعب وتركيز الانتباه لديه حيث عرف التركيز على أنه ملاحظة فيها اختبار وانتقاء، وهناك من يعرفه على أنه نشاط انتقائي الذي يميز الحياة العقلية. وهو تكيف حسي ينجم عنه حالة قصوى من التنبيه أو حدوث تكيف في الجهاز العصبي لدى الكائن الحي فيصبح من السهل عليه ان يستجيب لمنبه خاص أو لوظيفة معينة وله دور كبير وفعال في إثارة أو تحفيز الأفكار على التفاعل بما يدفع الجسم إلى التهيؤ والاستعداد جسمياً وعقلياً قبل أداء المهمات الموكلة إليه. فالانتباه هو العامل الذي يؤدي إلى نجاح الخطة المرسومة أثناء المباريات والمنافسات.

وعليه فالدراسة الراهنة جاءت للبحث والكشف عم طبيعة العلاقة بين اللياقة البدنية وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر. وهذا ما يقودنا إلى طرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة بين عناصر اللياقة البدنية وتركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة لرابطة برج

بوعريج ؟

ويتفرع من هذا التساؤل العام ثلاث تساؤلات جزئية وهي كآآتي:

- هل توجد علاقة بين القوة العضلية وتركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج؟
- هل توجد علاقة بين التحمل وتركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج؟
- هل توجد علاقة بين السرعة وتركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة بين اللياقة البدنية و تركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر لرابطة برج بوعريريج.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة بين القوة العضلية و تركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج.
- توجد علاقة بين التحمل و تركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج.
- توجد علاقة بين السرعة و تركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج.

3- أهمية الدراسة

تنقسم هذه الدراسة إلى أهمية نظرية وأهمية تطبيقية:

3-1- الأهمية النظرية:

إن الغرض من أي دراسة علمية هو الوصول إلى نتائج تفيد المعرفة الإنسانية بشكل عام من خلال المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية بالإضافة إلى الحرص على تطبيق المنهجية في إعداد البحوث العلمية، بالإضافة إلى جمع المعلومات النظرية حول مشكلة الدراسة.

3-2- الأهمية التطبيقية:

تكمن أهمية الدراسة في معرفة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية السرعة، القوة، التحمل، وتركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة، لأنها تعد من الألعاب الجماعية التي تبرز فيه أهمية تركيز الانتباه نظرا 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 والجماعية عندما يؤدي اللاعبون مهاراتهم الحركية بحالة من التركيز فإنهم يحصلون على نتائج إيجابية في آدائهم. ولربط الأساليب التعليمية للمهارات بالتدريب الذهني للحصول على السيطرة والتحكم في الأفكار والحركات الأساسية لتعزيز وتطوير مستوى الأداء،

لذلك على المدربين الاستفادة من تطوير المهارات البدنية و العقلية بشكل متوازن، علما بأن الاستفادة من إمكانيات اللاعب العقلية على أقصى مدى ممكن سوف يتطلب منه مستوى عالي من التركيز.

4- أهداف الدراسة

إن لكل بحث أهداف يسعى إلى تحقيقها وفق تلك البواحد التي يمثل المنطلقات الأساسية بالنسبة له وأهداف بحثنا هي ملخصة كما يلي:

- الكشف عن العلاقة الموجودة بين القوة العضلية وتركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- معرفة العلاقة بين السرعة وتركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- إبراز العلاقة بين التحمل و تركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة.

5-أسباب اختيار الموضوع:

- الوزن العلمي للموضوع كونه يدرس موضوع في غاية الأهمية.
- اهتمامي الخاص برياضة الكرة الطائرة.
- محاولة الوصول إلى نتائج من الممكن أن تفيد النوادي الرياضية أو اللاعبين في حد ذاتهم للرفع من قدرة تركيزهم وحالتهم البدنية.
- إثراء المكتبة الجامعية بنتائج دراسة ميدانية تتناول متغيري الدراسة وهما اللياقة البدنية وتركيز الانتباه كون هذا الأخير يعتبر ذا دور هام بالنسبة للرياضات ككل.

6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

6-1-اللياقة البدنية اصطلاحا: تعرف " القدرة على مدى تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل واحتياجاته والطرق المختلفة التي يسلكها في حياته، ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئة.(عبد الحميد، 1978:332)

اللياقة البدنية إجرائيا: هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب على محور القوة العضلية أو السرعة أو التحمل لمقياس الحالة البدنية المطبق في الدراسة.

6-2-القوة اصطلاحا: يعرفها محمد حسن لعاوي بأنها القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. (لعاوي،1994:91) .

القوة إجرائيا: هي القدرة التي تستطيع الأطراف العلوية و السفلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض إرادي.

6-3- السرعة اصطلاحاً: وتعرف بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة في نفس النوع في أقل زمن ممكن (عبد الخالق، 1990:149)

السرعة: القدرة على التنقل أو الإنجاز في أقل مدة زمنية.

6-4- التحمل اصطلاحاً: وتعرف بأنها مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية. (عبد الخالق، 2003:149)

التحمل إجرائياً: هو قدرة اللاعب على أداء جهد بدني لأطول زمن ممكن.

6-5- الانتباه اصطلاحاً: فهو استحواذ العقل بشكل واضح وقوي على عدة مواضيع في وقت واحد أو على سلسلة من الأفكار، أو التركيز الإدراكي هو جوهر الموضوع، وهذا يعني التراجع عن بعض الأشياء لكي يكون بالإمكان التعامل الفعال مع أشياء أخرى. (عظيمة عباس سلطاني، 2017، 09)

الانتباه إجرائياً: تركيز الانتباه: هو توجيه جميع الحواس لمثيرات التنبيه.

6-6- تركيز الانتباه اصطلاحاً: يعرف تركيز الانتباه على أنه القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن، فعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه مما يعني أن انتباه الفرد مركزاً عليها خلال لحظة معينة (عكلة سليمان الحوري، 2016، ص 149).

تركيز الانتباه إجرائياً: هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب المحترف على مقياس تركيز الانتباه المطبق في الدراسة.

الكرة الطائرة: لعبة جماعية بحيث تلعب الكرة في الهواء بين فريقين تفصل بينهما شبكة، على ملعب طوله 18 متر و عرضه 9 أمتار.

7- الدراسات السابقة:

7-1- دراسات تناولت الحالة البدنية:

الدراسة الأولى: خينوس الطيب (2018-2019): بعنوان الدراسة: الحالة البدنية وعلاقتها بالحالة العقلية للاعبين كرة القدم (دراسة ميدانية لبعض الرابطة باتنة لكرة القدم-صنف أكابر-)، جامعة المسيلة. أهداف الدراسة:

-العلاقة الموجودة بين صفة القوة العضلية والحالة العقلية لدى عينة الدراسة.

-العلاقة الموجودة بين صفة التحمل والحالة العقلية لدى عينة الدراسة.

-طبيعة العلاقة الموجودة بين صفة السرعة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة.

- معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين صفة المرونة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة. - معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين صفة الرشاقة والحالة العقلية لدى عينة الدراسة.

مشكلة الدراسة: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحالة البدنية والحالة العقلية لدى لاعبي الجهوي الثاني الرابطة باتنتة لكرة القدم.

-عينة الدراسة: عينة عشوائية تتكون من (44) لاعب من فريقي (اتحاد الأبطال الحمادية) و(الاتحاد الرياضي العناصر).

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة: مقياسي الحالة البدنية والحالة العقلية.

النتائج المتوصل إليها:

- كلما كانت الحالة البدنية عالية لدى اللاعب الهاوي كلما كانت حالته العقلية مرتفعة (جيدة).

- كلما كانت الحالة البدنية منخفضة لدى اللاعب الهاوي كلما كانت حالته العقلية منخفضة (ضعيفة).

- الحالة البدنية العالية من أهم العوامل المساهمة في تحسن الحالة العقلية لدى اللاعب الهاوي في كرة القدم.

الدراسة الثانية: الطيب حدادي (2017-2018) بعنوان الدراسة: اللياقة البدنية وعلاقتها بالالتزام

التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم. - دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم الجزائرية - صنف أكابر. جامعة المسيلة.

أهداف الدراسة :

- معرفة العلاقة الموجودة بين صفة القوة العضلية والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.

- معرفة العلاقة الموجودة بين صفة السرعة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة

- معرفة العلاقة الموجودة بين صفة التحمل والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.

- معرفة العلاقة الموجودة بين صفة الرشاقة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.

- معرفة العلاقة الموجودة بين صفة المرونة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.

مشكلة الدراسة: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اللياقة البدنية والالتزام التكتيكي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى؟

عينة الدراسة: هي عينة عشوائية تتكون من (44) لاعب من فريقي (وفاق سطيف) والدفاع الرياضي بلدية تاجنانت).

المنهج المتبع: استخدمنا المنهج الوصفي. أدوات الدراسة : مقياسي الحالة البدنية والالتزام التكتيكي.

النتائج المتوصل إليها:

- كلما كانت اللياقة البدنية عالية لدى اللاعب المحترف كلما زاد الالتزام التكتيكي لديه.
 - كلما كانت اللياقة البدنية منخفضة لدى اللاعب المحترف كلما قل الالتزام التكتيكي لديه.
 - اللياقة البدنية العالية عنصر أساسي في زيادة الالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم المحترفة.
- الدراسة الثالثة: طارفة محمد لمين (2014-2015) بعنوان الدراسة:** دور بعض الصفات البدنية (السرعة والمرونة) في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط من وجهة نظر المدربين، جامعة المسيلة.

أهداف الدراسة:

- إبراز تأثير صفتي السرعة والمرونة في أداء مهارة الضرب الساحق.
- إبراز وجهة نظر المدربين حول أهمية ودور السرعة والمرونة.
- إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية أواسط
- إثراء الجانب المعرفي من خلال التعرف أنواع المرونة وطرق تنميتها وكذلك معرفة أنواع السرعة وكيفية تطويرها

تساؤلات الدراسة:

- التساؤل العام: هل لبعض الصفات البدنية (السرعة و المرونة) دور في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ؟
- التساؤلات الجزئية :

- هل لصفة السرعة دور في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صيف أواسط ؟
- هل للمرونة دور في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط ؟

فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة: لبعض الصفات البدنية (السرعة و المرونة) دور في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

4 الفرضيات الجزئية:

- لصفة السرعة دور في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صيف أواسط .
- لصفة للمرونة دور في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة صنف أواسط .

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بعض مدربي الكرة الطائرة لولاية المسيلة.

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لهذا النوع من البحوث.

أدوات الدراسة: اعتمد الباحث على استمارة استبيان.

النتائج المتوصل إليها:

- للسرعة والمرونة دور كبير في نجاح اللاعبين في المباريات و هذا بتأدية مختلف المهارات .
- تطوير الصفات البدنية خلال التدريبات يطور مهارة الضرب الساحق لدى اللاعب.
- دور بعض الصفات البدنية (السرعة المرونة) كان مهما في أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة مما يؤكد فعالية هذه القدرات في أداء المهارة.
- كلما كان اللاعب ذو سرعة و مرونة عاليتين كان أدائه المهاري جيد - للسرعة و للمرونة أثر إيجابي في تطوير أداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

الدراسة الرابعة: موسي عمر (2015-2016) بعنوان الدراسة: اللياقة البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد دراسة ميدانية أجريت على مستوى الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية برج بوعريريج، جامعة المسيلة.

أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج.

مشكلة الدراسة: هل توجد علاقة بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج؟

فرضيات الدراسة: توجد علاقة بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج

عينة الدراسة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية (أندية الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج البالغ عددهم

(60

منهج وأدوات الدراسة:

الاختبار الأول: اختبار وصف اللياقة البدنية

الاختبار الثاني : قام اولس Wills 1982م بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الإنجاز الرياضي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

النتائج المتوصل إليها:

- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية برج بوعريريج

الدراسة الخامسة: بوراشيد هشام (2014-2015) بعنوان الدراسة: دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة، جامعة قسنطينة 02.

هدف الدراسة: تلعب اللياقة البدنية دورا هاما بالنسبة للرياضات الجماعية، إضافة إلى مدى تأثيرها على مختلف التحضيرية في النشاطات الجماعية وخاصة عند الفئة العمرية 12-13 سنة.

منهج الدراسة: استعمل الباحث في هذا البحث المنهجان الوصفي والتجريبي

عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في 60 تلميذ (30 ذكور، 30 إناث) من تلاميذ السنة الثانية متوسط تتراوح أعمارهم بين 1213 سنة، بمتوسطة الأمير عبد القادر الميلية للسنة الدراسية 2012-2013 وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

من أجل الوصول إلى أهداف الدراسة قام الباحث باختيار نوعين من الرياضات الجماعية هما رياضة كرة اليد وكرة الطائرة، ودرسنا مدى تأثير تلك العناصر عليهما من خلال تطبيق البرنامج الدوري للنشطين ومن أجل الوصول إلى نتائج استعملنا بطاقة التقييم في الرياضات الجماعية و كذا مجموعتين من الاختبارات البدنية. كل مجموعة خاصة برياضة جماعية.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمستوى التحضيري في النشطين ولصالح الاختيار البعدي

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث في جميع الصفات البدنية المدروسة ولصالح الذكور

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين مستوى تلك العناصر والمستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ وهذا في كلا النشطين

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى العناصر المدروسة ونسبة تطور المستوى التحضيري.

- أن عناصر اللياقة البدنية المدروسة (المداومة، السرعة و القوة) لهما تأثير إيجابي على التحضير في الرياضات الجماعية.

الدراسة السادسة: عطابي مهدي (2018-2019) بعنوان الدراسة: الحالة البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

هدف الدراسة: معرفة العلاقة بين الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

إشكالية الدراسة: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

2. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

3. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

عينة الدراسة: عشرون (20) لاعبا من شبيبة برهوم

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة : استبيان الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي.

النتائج المتوصل إليها: تحققت جميع الفرضيات

7-2-دراسات تناولت تركيز الانتباه:

الدراسة الأولى: مناري يونس (2014-2015) بعنوان الدراسة: دور تركيز الانتباه في تحسين بعض

المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة (دراسة ميدانية لنادي برج بوعريبيج للكرة الطائرة أكابر)، جامعة المسيلة.

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:

- لتركيز الانتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعبى الكرة الطائرة
- لتركيز الانتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعبى الكرة الطائرة
- عينة الدراسة:** العينة كانت قصدية ومكونة من (12) لاعب أكابر النادي برج بوعريريج للكرة الطائرة .
- المنهج المتبع:** استعملنا المنهج الوصفي بأسلوب المسح الشامل لأنه الأنسب للموضوع
- الأدوات المستخدمة في البحث:** استمارة استبيان موجهة للاعبى نادي برج بوعريريج أكابر للكرة الطائرة .
- النتائج المتوصل إليها:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عالية للدور الذي يلعبه تركيز الانتباه في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعبى الكرة الطائرة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عالية للدور الذي يلعبه تركيز الانتباه في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعبى الكرة الطائرة
- لتركيز الانتباه دور فعال في تحسين بعض المهارات الدفاعية للاعبى الكرة الطائرة

- الدراسة الثانية:** نبيل أحمد عبد أحمد (2012) بعنوان **الدراسة:** فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم-بحث تجريبي على طلاب الصف الثاني متوسط
- هدف البحث:** تهدف الدراسة إلى إعداد تمرينات مركبة ومدى فاعلية هذه التمرينات في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية في كرة القدم
- منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- عينة البحث:** فقد تضمنت طلاب الصف الثاني المتوسط في متوسطة العراق والبالغ عددهم 27 طالب وبالطريقة العمدية نظراً لتعاون إدارة المدرسة.

- أدوات البحث:** تم استخدام الاختبارات المرشحة من قبل الخبراء المختصين وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة
- نتائج الدراسة:**

- ان طبيعة التمرينات المختارة تتناسب مع إمكانية العينة مما أدى إلى زيادة الدافعية بالعمل .
- ملائمة التمرينات المركبة لأعمار اللاعبين اسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيرا" في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية في كرة القدم.

الدراسة الثالثة: سحر مصطفى البب (2014) بعنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز

الانتباه في تلاميذ بأعمار 10-12 سنة خلال درس التربية الرياضية، جامعة تشرين، سورية.

منهج الدراسة: استخدم المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث،

عينة الدراسة: تم إجراء البحث على عينة مكونة من 32 تلميذاً من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في

اللاذقية حيث اشتملت العينة على كلا الجنسين وتم تقسيمهم إلى عينتين متكافئتين تجريبية وضابطة.

أدوات الدراسة: تم استخدام اختبار التختاسكوب

نتائج الدراسة: توصل البحث إلى أن البرنامج التدريبي الذي اعتمده الباحثة ذو تأثير إيجابي على تركيز

الانتباه لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية بعمر (10-12) سنة وإن تنمية تركيز الانتباه ً عدم وجود تأثير

لجنس يساعد على تنمية الإنجاز في الدرجة الأمامية لهؤلاء التلاميذ إضافة التلاميذ على تركيز الانتباه

والإنجاز.

الدراسة الرابعة: خالد عبد المجيد الخطيب (2006) بعنوان الدراسة: تركيز الانتباه والإدراك الحس

حركي وعلاقتها بدقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة.

هدف الدراسة:

- العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة.

- العلاقة بين مستوى الإدراك الحس-حركي ودقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة.

منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث

عينة الدراسة: تكونت عينة البحث من لاعبي نادي شقلاة الرياضي للشباب بالكرة الطائرة المشارك في

بطولة محافظة اربيل للشباب للعام 2005 والبالغ عددهم عشرة لاعبين.

أدوات الدراسة: استخدام الباحثان اختبارات تركيز الانتباه والإدراك الحس-حركي واختبار دقة الإرسال

الطويل بالكرة الطائرة

نتائج الدراسة:

- هناك ارتباط ضعيف بين درجة تركيز الانتباه ودقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة لصفق مستوى

القدرات العقلية لدى عينة البحث.

- وجود ارتباط ضعيف بين الإدراك الحس-حركي ودقة الإرسال الطويل لصفق مستوى الأداء المهاري

لدى عينة البحث.

- التعليق على الدراسات السابقة:

إن الاطلاع على الدراسات السابقة تمد الباحث بعدد كبير من الأفكار والتوجهات المهمة في مجال الدراسة الحالية، فقد أشارت الدراسات السابقة إلى أهمية كل من متغيرات الدراسة سواء الحالة البدنية أو تركيز الانتباه في ممارسة النشاط الرياضي لذلك لابد من دراستها وتطبيقها في المجال الرياضي، ولقد أفادتنا الدراسات السابقة في دراستنا الحالية في عدة جوانب أهمها ما يلي:

- وضع تصور لموضوع الإطار النظري.

- المساعدة في تحديد مشكلة الدراسة وبيان أهميتها.

- مساعدة الباحث على تحديد منهج الدراسة واختيار أدوات الدراسة.

- تصميم وبناء أداة الدراسة من حيث محاوره.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة أنها تقترب من الدراسة الحالية في دراسة متغيرات البحث الحالي إلا أن دراستنا تستقل بمحاولتها الربط بين المتغيرين، بينما تختلف دراستنا عن الدراسات السابقة بان لكل منهم مجال مختلف إضافة إلى الهدف من الدراسة.

ولقد استفادت الدراسة الحالية مع هذه الدراسات السابقة في مجموعة من النقاط التي يمكن

تنظيمها على النحو التالي:


- من حيث هدف الدراسة: إن الدراسات السابقة لها علاقة كبيرة بالدراسة الحالية حتى يتسنى لنا تحصيل أكبر فائدة لذا تنوعت هذه الدراسات وفقا للهدف العام لكل دراسة.

- من حيث المنهج: وقد اتفقت أغلب هذه الدراسات من حيث المنهج (المنهج الوصفي) كما اختلفت عينات الدراسة وطرق اختيارها تبعا لتنوع واختلاف مجتمع الدراسة.

- من حيث أدوات جمع البيانات: كما نجد أن هاته الدراسات قد اعتمدت على استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات في حين ستعتمد دراستنا على مقياس.

إلا أن الدراسة الحالية تعد موضوعا حديثا وذو أصالة حسب علم الباحث المتواضع، إذ يبحث في العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية، التحمل والسرعة) وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة.

واستفادت الدراسة الحالية مما سبق ذكره من دراسات من خلال تحديد الأطر المفاهيمية لكل من الحالة البدنية وكذا تركيز الانتباه باعتبارهما المتغيرين الأساسيين في الدراسة الحالية، هذا بالإضافة إلى الاهتمام من خلال هذه الدراسات السابقة إلى مصادر ومراجع أخرى تمكن من الاطلاع عليها لتغطية المفاهيم أعلاه، كما تم الاستفادة من الدراسات السابقة في كيفية صياغة المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة وإيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة واستخدامها في تفسير نتائج الدراسة.



الفصل الثاني

الحالة البدنية

1- تعريف الحالة البدنية:

أصبحت مزاولة النشاط الرياضي من المتطلبات المميزة للوقت الحاضر فقد صار إعداد الفرد بدنيا ضرورة تفرضها الحياة وخاصة بعد إن قلت حركته في كثير من الأعمال، ويعتبر تطوير الحالة البدنية للفرد من أهم الواجبات لمواجهة متطلبات الحياة بصورة عامة، إذ تعد تنمية القدرات البدنية للأفراد مطلباً قومياً لإعداد المواطن صحيح الجسم وقوي البنية ليتمتع بحياة صحية سليمة، قادر على العمل والإنتاج المستعد للدفاع عن نفسه ووطنه بكفاءة تامة ولذا اهتمت الأمم بإعداد مواطنيها بدنيا لتحقيق أهداف الدولة بقيام كل فرد بمسؤولياته نحو ذاته ونحو مجتمعه، وحتى يتمتع بحياة توفر له الكفاءة اللازمة للقيام بإعماله اليومية والمهنية ومجابهة مواقف الحياة المختلفة بحيوية وفاعلية، وإن تهيئة الفرد بدنيا لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي، والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للفرد للوصول بت إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. (عبد الحق، 1990:83)

تعرف بأنها تعني الصحة الشخصية والحالة الوظيفية ومستوى الإعداد البدني والنهاري والخططي والجانب الروحي للرياضي.

ويعرفها محمد حسن لعاوي بأنها وصف لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن إن تشكل في مجموعها أهم عناصر "اللياقة البدنية" القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة، المرونة (علاوي 1998:20).

ويعرفها الباحث بأنها الحالة التي تصف الخصائص والصفات الحركية النوعية للأداء الحركي الرياضي نفسه وتتضمن القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة، أو هي الحالة التي تصف المظاهر وتعد ضرورية للأداء العام وتتضمن اللياقة البدنية.

1-1- الحالة البدنية الجيدة:

يعتبر الإعداد البدني والنهاري والخططي من أهم الجوانب التي تساعد الرياضي على بناء الثقة. ويقصد هنا الإعداد البدني الشامل الذي يتضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحلة البدنية للرياضي من قوة وسرعة وتحمل ومرونة ورشاقة... الخ، إضافة إلى الإعداد البدني الخاص الذي يتضمن التركيز على الصفات البدنية الخاصة لكل رياضة، إن الرياضي الذي لديه الثقة في كفاءته البدنية بانتظام خلال المسابقة وسوف ينعكس ذلك التوجيه للأداء (راتب، 2000:351).

1-2- التهيئة البدنية:

كما معروف إن الإنسان يطرأ عليه التغيير خلال فترات مختلفة من حياته وخلال ساعات محددة من اليوم بحيث يكون الأداء الأفضل في فترة معينة أو ساعات محددة مقارنة بفترات أخرى. انه من الصعوبة بإمكان إن يستطع أي إنسان إن يكون مستعد للأداء الجيد في كل دقيقة لكل يوم، ولكن التذبذب وعدم الاستقرار من خصائص الأداء الإنساني، وبناء على ذلك فان الدورة تعني الأوقات المعينة التي يحقق فيها الشخص ارتفاع الأداء وانخفاض الأداء، وتعتبر الدورة البدنية من أسهل الدورات التي يمكن التعرف عليها، والتي يمكن الأغلب الرياضيين والمدربين ملاحظتها، وتشمل الاستعداد البدني للأداء (راتب، 2000:351).

1-3- الحالة البدنية واللياقة البدنية:

يستخدم مصطلح اللياقة البدنية كمؤشر عن إعداد الفرد بدنيا بمدى تطوير قدراته البدنية والحركية، واللياقة البدنية تعبير كرسله العديد من الباحثين في شتى مجالات الحياة جهودهم للبحث عن أهميته للفرد والمجتمع، وعند الحديث عن اللياقة البدنية يجب إن نسترجع إلى الصفة المقرونة بهذه اللياقة، إذ يوضح ذلك لائقا لكل شيء بدنيا أو وظيفيا أو عقليا أو نفسيا، واللياقة البدنية كأحد أوجه اللياقة الكاملة وكمظهر من مظاهرها تعتبر وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، إذ تهدف إلى سلامة الفرد ككل متكامل، ولذا فقد تناول الكثيرون اللياقة البدنية بالتعارف لتوضيح معالمها ومكوناتها فتتوعدت التعارف، حيث يطلق على اللياقة البدنية مصطلح "عوامل الأداء البدني" متمثلة في القوة، السرعة، القدرة،/ التحمل، الرشاقة، الاتزان، الإحساس الحركي، التوافق.

وقد وضع "كاري وفتش" تحليله لمكونات اللياقة البدنية على أسس فحددها:

- الجانب المورفولوجي.

- الجانب الوظيفي.

- الجانب النفسي.

ومن ذلك نجد إن مفهوم اللياقة البدنية متعدد الجوانب ومن الصعب تحديده وحصره لأنه يشمل الفرد من جميع نواحيه الجسمية والمرتبطة بالنواحي الأخرى الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية، ونجد استخدام المراجع الشرقية وبعض المراجع الغربية لمصطلح "الحالة البدنية" وانه لاختلاف الاصطلاحين الحالة البدنية واللياقة البدنية وقد حددت مراجع ألمانيا الشرقية ما تحت "الحالة البدنية" بالقدرات البدنية الأساسية وهي "القوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة" ويطلق عليها مصطلح "القوة المميزة بالسرعة"

وهكذا. وعند القيام بمسح لمكونات اللياقة البدنية نجد أنها المكونات التي أجمعت عليها الآراء لمكونات الحالة البدنية حسب أهميتها وهي:

1/ القوة العضلية .

2/ التحمل.

3/ السرعة.

4/ المرونة.

5/ الرشاقة.

1-4- تعريف اللياقة البدنية:

تناول العديد من الباحثين مصطلح اللياقة البدنية من جوانب مختلفة منها الجوانب الفسيولوجية والحركية والنفسية، فتحت مصطلح اللياقة البدنية يفهم المرء قابلية تحديد الإنجاز البدني والانتقال بت إلى حيز التنفيذ فضلا عن استخدام الصفات الشخصية (كالإرادة والانفعال).

وعرفها **كمال عبد الحميد** بأنها: "القدرة على مدى تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل واحتياجاته والطرق المختلفة التي يسلكها في حياته، ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئة. (عبد الحميد 1978:332) .

لذلك تعد اللياقة البدنية والحركية مهمة للإنسان، ويمكن للرياضي تنميتها والعناية بتا فالفضل في الوصول إلى اللياقة البدنية يعزي إلى الضغوط الاجتماعية، ويؤثر على تفهم الفرد لذاته وصورته عن جسمه ومعلوماته عن الإمكانيات الحركية والبدنية المتاحة له خلال جسمه، ويظهر إن اللياقة البدنية بعدها الانفعال الذي يتأثر بت.

+ولقد عرفها **ماري** بأنها "قدرة الشخص على العمل بفضل ما فيه من قدرات جسمية وعقلية وروحية". (حسين 1989:13)

كما تعني اللياقة البدنية قدرة الفرد على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومجابهة الظروف غير المتوقعة وبالتالي قدرته على أدائه جهد كاف يستخدمه لمزاولة النشاط الرياضي.

وذكر **حنفي محمود** عن الجنرال **هرشي** بكونها الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادرا على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية وبذل أقصى إمكانياته وقدراته العقلية بروح عالية، وان يؤمن إيمان كاملا بواجباته نحو الأسرة والجار والأهل والحي والمحافظة على الوطن كله. (حنفي 1989:10).

إما إبراهيم سلامة فعرّفها بأنها " الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والتي تمكنه من استخدامها بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والقدرة الحركية والسرعة والمطاولة بأقل جهد ممكن وتعتبر الصحة أساساً لللياقة البدنية. (سلامة 1979:10).

ويعرفها مفتي إبراهيم بأنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل وأقل جهد ممكن (مفتي، 2000:18).

ومن أكثر التعريفات انتشاراً في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره هارسون كلاك من جامعة اوريجون واقره مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضية وكذلك اعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية ويتضمن التعرف على إن الحالة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة. (نصر الدين، 2013:14).

2- أهمية اللياقة البدنية:

تظهر أهمية اللياقة البدنية من ارتباطها الطردي من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير متوقعة. (مروان، 1999:99).

واللياقة البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب إن توضع في المكان اللائق بتأثيرها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، إما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل والتربية البدنية كمهنة قد قبلت وتحملت مسؤوليتها اتجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ تكامل الفرد، وبذلك يجب ألا يستمر التركيز والاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها مظهر متميز للياقة كاملة أو أنها أكثر مساهمة من أجل حياة أفضل للفرد والجماعة. (حسنين، 1989:99).

حيث ترجع أهمية اللياقة البدنية في معالجتها للتشوهات والانحرافات القومية للأفراد من خلال ملاحظتها والعمل على تقويمها. كما تعمل على سلامة جسم الفرد وتزداد مقاومته للأمراض فهي أفضل دواء للإنسان. بالإضافة إلى أنها تعمل على إخراج الطاقة الكامنة داخل الأفراد وقضاء أوقات الفراغ في أنشطة هادفة لصالح المجتمع والأفراد.

- أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية:

تلعب دوراً أساسياً في ممارسة الأنشطة الرياضية وإجادتها فهي الأساس لبناء الرياضة ووصول إلى "الفورمة الرياضية" وأدائه في المباريات وتصرفه أثناء اللعب، وتعتبر العمود الفقري والقاعدة العريضة لممارسة أي نشاط رياضي فهي الأساس الذي تبني عليها اللياقة الخاصة في جميع ألوان النشاط ثم يلي ذلك المهارات والخطط وطرق اللعب وهي كلها مترتبة على لياقة اللاعب البدنية.

- اللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية البدنية:

- تعتبر اللياقة البدنية الهدف الأول للتربية البدنية حيث إن لياقة الفرد الجسمية هي الهدف الذي يجب إن تحققه التربية البدنية.

- تعمل في تحقيق اللياقة البدنية وإمكانية الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية والجهد العضلي والجهد الدوري التنفسي.

- تساعد على التخلص من العيب البدنية والنفسية.

3- أنواع اللياقة البدنية:

تتجلى أنواع اللياقة البدنية في :

3-1- اللياقة البدنية العامة:

تعني اللياقة البدنية العامة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة، وبما يضمن قيام الفرد بدور في المجتمع على أفضل صورة، وتعني مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة إن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية في ضوء الاتجاهات الآتية:

- الشمولية: وهو يعني تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية مثل القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة... الخ.

- الاتزان: وهو يعني إن يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على آخر.

- الحجم المناسب: أي إن تكون عملية التطور في المكونات الأساسية بما يتناسب وإمكانات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثية ومكتسبة. (قرعه، 2007:124).

3-2- اللياقة البدنية الخاصة:

ترتكز اللياقة البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية "تحديد المستوى" مما يتطلب تكويناً جسمياً وعضوياً يمكنه من استخدام مهارته في مختلف النشاطات الرياضية

بواسطة عناصر اللياقة الخاصة بأقل جهد ممكن، وتعد اللياقة البدنية الخاصة أساسا في بناء اللياقة البدنية العامة.

إن التدريب على تنمية اللياقة البدنية في مراحل بناء التدريب، وتدريب المستوى يظهر في الجدول ويعرض ظواهر اللياقة البدنية بالألعاب الرياضية المختلفة. (حسين، 17، 1989: 16).

4- خصائص اللياقة البدنية:

من التعريفات السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة إن جميعها يمكن إن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية وإن كل فرد قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا عن الجوانب الأخرى، غير انه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:

- إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.

- إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني مثل التدريب أو المنافسة الرياضية.

- تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة افضل للفرد من أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية.

بناء على ما سبق فاللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية. واللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى إن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب. (عادل عبد البصير، 1999: 122).

4- عناصر اللياقة البدنية:

يقسمها لارسون ويوكيم إلى عشرة عناصر كما يلي :

1/ مقاومة المرض.

2/ المرونة.

3/ الجلد الدوري التنفسي.

4/ الرشاقة.

5/ التوازن.

6/ القدرة.

7/ السرعة.

8/ التوافق

9/ الدقة.

10/ القوة العضلية والجلد العضلي.

ويقسمها فليشمانا إلى اربع مكونات كما يلي:

1/ القوة العضلية.

2/ المرونة والسرعة.

3/ التوازن.

4/ التوافق (عبد المقصود، 1997:183).

وتقسم من حيث كفاءة الأداء الحركي على النحو التالي:

- الرشاقة Agility

- السرعة Speed

- التوازن Balance

- التوافق Coordination

- سرعة رد الفعل Réaction Time

وبعد التحليل الدقيق لاختلاف الآراء حول هذه القضية توصلنا إلى شبه اتفاق بين كلا من

لارسون وفليشمانا وهارسون كلارك وهارا (المدرسة الألمانية) والسيد عبد المقصود وعصام عبد الخالق

ومحمد صبحي حسنين والمدرسة السوفيتية على إن عناصر اللياقة البدنية وهي كالاتي:

1- القوة العضلية Strength

2- التحمل Endurance

3- السرعة Speed

4- المرونة Flexibility

5- الرشاقة Agility

6- التوازن Balance (عبد الخالق، 2003:124)

وقد تناول الباحث في دراسته أهم هذه العناصر التي أشار إليها محمد صبحي حسنين، تقتصر

دراستنا على هذه العناصر وهي كالاتي:

1- القوة

2- التحمل

3- السعة

4- المرونة

5- الرشاقة.

5- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية احد مكونات اللياقة البدنية، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية، وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات ومراتب البطولة في كثير من الألعاب الرياضية، فهي الأساس في الأداء البدني فان لم تكن فلا اقل من أنها من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية. (معاني 1998:17).

5-1- تعريف القوة:

يعرفها محمد حسن لعاوي بأنها القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. (لعاوي، 1994:91) .

وأيضاً هي قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها .

وتعرف بأنها هي قدرة بدنية أساسية لا يمكن مشاهدتها ولكن وصفها والشعور بتأثيرها ولها مقدار واتجاه ونقطة تأثير.

وأشار عصام عبد الخالق كما عرفها محمد عثمان عن هارا بأنها قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم. (الخالق:2003:129) .

وكما أشار إليها كلا من قاسم حسن ومحمد حسن لعاوي وأبو العلاء عبد الفتاح بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية. (قاسم حسن حسين، 1998:325).

5-2- أهمية القوة العضلية:

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء.

- تسهم في تقدير العناصر (الصفات البدنية) الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي.

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

ويشير ماتيزو إلى إن القوة ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة، كما أنها تعتبر احد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية، وهي أيضا احد وسائل العلاج من التشوهات البدنية.

5-3- تقسيمات القوة العضلية:

يقسمها فليشمانا 1964 إلى:

1- قوة متحركة (ديناميكية) Dynamic stretch

2- قوة ثابتة (استاتيكية) Static strength

3- قوة متفجرة (انطلاقية) Explosive strength

ويقسمها جاكسون 1971 إلى:

1- قوة عظمى Maximum strength

2- قوة متفجرة Expolsive strength

3- قوة ثابتة (استاتيكية) Static strength

4- قوة متحركة (ديناميكية) Dyanamic streth

5- تحمل القوة Stamina endurance strength

لقد تناول الكثير من الباحثين والمختصين تقسيم أشكال القوة العضلية اذا اختلف الكثير منهم على مختلف اختصاصاتهم في تقسيم وتوزيع أشكال القوة العضلية ولهذا تطرقنا إلى أهمها فقد قسمها الكثير من الباحثين إلى ثلاثة أشكال وهي: (ريسان، 1995:591)

5-3-1- القوة القصوى أو العظمى:

ويعرفها محمد إبراهيم شحاتة بأنها هي اكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إداري. (شحاتة، 2003:205).

وأشار إليها طلحة حسام الدين ، نقلا عن احمد خاطر وعلي البيك (1980م) بأنها اكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية عن طريق انقباض إرادي ايزومتري ثابت وتعرف بنها مقدار ما يمكن إن تنتجها العضلة من ضد المقاومة خلال أداء التمرين لمرة واحد (طلحة، 1997:15). وتقاس هذه القوة من خلال أجهزة القياس الدينامومترية المختلفة كما يلي:

- قياس قوة القبضة (بجهاز المانو أو الدينامو متر)

- قياس قوة عضلات الرجلين بجهاز الدينامو متر

- قياس عضلات الظهر بجهاز الدينامو متر.
- قياس العضلات المختلفة بأجهزة الدينامو متر متعدد القياسات.
- **خصائص القوة القصوى:**
- يكون الانقباض الحادث خلالها ناتج عن اكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستتارة في العضلة أو المجموعة العضلية.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.
- زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 1:15 ثانية.
- **كيفية تطوير القوة القصوى :**

يمكن تطويرها عن طريق استخدام الأثقال، وهنا يجب إن نشير إلى انه لاكتساب القوة العضلية القصوى المطلوبة فانه من الأهمية إن يتم تكرار الحركة بسرعة عن طريق ثقل مرتفع الشدة من (70-80) من أقصى ثقل يستطيع اللاعب قهره أي التغلب عليه حسب طبيعة الحركة المؤداة. ويجب على المدرب تطبيق الشروط الآتية عند تطوير القوة العظمى .

- * إن تعطي الجرعات الخاصة بتا فارق (48) ساعة بين الجرعة والأخرى.
- * إن يسبقها إحماء جيد حتى لا تحدث إصابة.
- * إن تعطي خلال تكرار المجموعة المختلفة تمارينات مرونة قصيرة للمجموعة العضلية التي قامت بالعمل.

* لا يبدأ إعطائها إلا بعد تمهيد لمدة لا تقل عن أسبوع من تمارينات تحمل القوة. (أبو زيد، 2005:296).

5-3-2- القوة المميزة بالسرعة:

ويعرفها محمد شحاتة بأنها هي قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة انقباضية عالية. وهي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهناك تكون مقدار القوة اقل من القصوى وأيضا مقدار السرعة يكون اقل من القصوى ولو انه مرتفع جدا حيث القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود برهة انتظار لتجمع القوة، ومن أمثالها الجري السريع (شحاتة، 2003:205) .

وينظر إلى القوة المميزة بالسرعة على أنها ارتباط القوة في السرعة تساوي القوة المميزة بالسرعة والتي يسميها الكثير من المتخصصين في المجال الرياضي **Power** أي القدرة كمصطلح فيزيقي.

ويمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة على أنها مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكنا.

- خصائص القوة المميزة بالسرعة:

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية، ويقبل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى.

- سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة، اذا تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.

5-3-3- تحمل القوة العضلية :

ويعرفها محمد إبراهيم شحاتة بأنها هي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقومات لفترة طويلة وتعرف أيضا بأنها قدرة مقاومة الجسم للتعب العضلي عند إنجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة.

ويقصد بت مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومات خارجية لفترة زمنية طويلة (شحاتة، 2003:250).

ويعرفها قاسم حسن حسين بأنها قدرة الجسم وأجهزته الحيوية الداخلية على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترة الأداء النسبي فيه وعلاقته القوية بمستوى القوة العضلية وهي مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة. (حسين، 1998:20).

- خصائص تحمل القوة العضلية:

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد قليل من الألياف العضلية، ويقبل عن ذلك العدد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسعة

- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالمتوسط.

- الانقباض العضلي يكون مستمر ولزمن يتراوح ما بين (45) ثانية إلى عدد كبير من الدقائق.

- أشكال القوة العضلية:

* **القوة الانفجارية:** هي القدرة على مقاومة اقل من القصوى ولكن في اسرع زمن ممكن، وبناء على ذلك فانه بالنسبة إلى تكرار ذلك فانه من لحظة زمنية بعد أداء الحركة يجمع اللاعب في قوته، ومن أمثلة

ذلك الوثب المتكرر، حيث يقصد بتنا استخدام القوة بأقل زمن ممكن لإنتاج الحركة، وتتنقسم إلى:
(حسن، 1983:28)

* **التضخم العضلي:** هو زيادة في مقطع العضلة يؤدي إلى زيادة حجمها.

* **الضمور العضلي:** يعني إن هناك تناقصا في الحجم والقوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما في حالة الإصابة والمرض.

- **القوة العضلية النسبية:** هي القدرة التي يتمكن إن يخرجها الفرد الرياضي نسبة إلى وزن جسمه.

- **أهداف القوة العضلية:**

- زيادة الكتلة العضلية النشيطة.

- تقوية الأنسجة الضامة والجهاز العظمي

- تنمية الصفات البدنية الأخرى في شكل متوازن مثل السرعة والمرونة والتوافق.

- رفع مقدرة الرياضي على الاستخدام الأفضل للقوة في نشاط رياضي معين. (عب الفتاح:1997:97)

6- التحمل: Endurance

يعتبر التحمل احد مكونات الأداء البدني الذي له أهمية لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية خاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد.

ويعتبر مصطلح التحمل من المصطلحات الشائع استخدامها في مجالات الحياة المختلفة، فقد يتحلى الفرد بتحمل أعباء الحياة، إما التحمل في المجالات الرياضية فيعني الجهد الدوري التنفسي، وهو بذلك يعتبر عنصرا بدنيا فسيولوجيا هاما بين العناصر البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ، وله ارتباط كبير بتلك القدرات، سواء ارتباطه بعنصري القوة والسرعة، كصفتين هامتين تلعبان دورا كبير في مجال تدريب كثير من الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة.

وبذلك يرتبط التحمل بأشكاله وتقسيماته المتعددة بكل الفعاليات والألعاب الرياضية وذلك بنسب متفاوتة والتي تظهر أهميته لكل منها (عبد الخالق، 2003:148).

6-1- تعريف التحمل:

يعرفها عماد الدين بأنها القدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة نسبية لأطول فترة ممكنة.

ويعرفها عصام عبد الخالق أيضا بمقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته إن يفهم على قدرة الفرد في الاستمرار الأداء نشاط بدني لأطول فترة واكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الإنجاز

وتعرف أيضا بأنها مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية. (عبد الخالق، 2003:149)

6-2- أهمية التحمل:

التحمل هام لعدد من الرياضات كما يسهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى. ويمكن إن ينظر إلى أهمية التحمل لارتباطه بالجانب الصحي والبيولوجي والذي يؤثر على كفاءة وحيوية الفرد كما يلي:

- خفض نسبة الكولسترول في الدم، ومنع تراكم الدهون على جدران الأوردة والشرايين.
- زيادة في نسبة عدد الشعيرات الدموية في العضلات ونسبة هيموجلوبين الدم.
- كفاءة اعلى لامتصاص أكسجين في العمل عند ظهور التعب (الين الاكسجيني).
- انخفاض معدل النبض في الراحة بالإضافة إلى تحسن في الكفاءة العضوية للقلب والرئتين والكلية والكبد.

6-3- أنواع التحمل:

يقسم التحمل كما يلي:

6-3-1- التحمل العام:

يعرف عماد الدين عباس بانه المقدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبيا لأطول فترة ممكنة. (أبو زيد، 2003:258).

ويعرف أبو العلاء احمد عبد الفاتح أيضا انه المقدرة على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الإيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي. (عبد الفتاح، 1997:162).

وهي أيضا هو مقدار اللاعب على استمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضية التخصصية "التعرف السابق يعكس إن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي.

إن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في اكتساب الفرد الرياضي التحمل الخاص، وأن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الأداء.

- تنمية التحمل العام:

التحمل العام صفة بدنية فسيولوجية تحتاج إلى وقت طويل لتنميتها، ولذي يجب إن يبادر المدربون بتنمية هذا العنصر ومنذ سنوات التدريب الأولى للناشئين، كصفة بدنية عامة يجب تنميتها لتأخير التعب حيث يؤثر التعب تأثير سلبي على شكل الأداء الحركي بصورة عامة، حيث يؤثر التعب تأثير سلبي على شكل الأداء الحركي بصورة عامة، حيث نشاهد ذلك في مجال الألعاب المختلفة كالقدم والسلة والطائرة واليد... هذا بالإضافة إلى الفعاليات الرياضية الأخرى. (عبد الفتاح، 1997:162).

تهدف تنمية التحمل إلى تحقيق هدفين أساسيين أحدهما النجاح في تحقيق التدريجي تحمل التدريب والهدف الآخر هو رفع مستوى التحمل العام لانتقال تأثيره إلى نوع النشاط الرياضي التخصصي. وبناء على المفهوم السابق ذكره بأنه التحمل العام لا يعتبر مجرد قدرة على الأداء بشدة معتدلة لفترة طويلة ولكنه القدرة على مواجهة التعب سواء كانت طبيعية تتطلب فترة طويلة أو فترة قصيرة أو قدرات لا هوائية أو قدرات هوائية، وبناء على هذا المفهوم فإننا حينما نناقش موضوع تنمية التحمل لن يقتصر المناقشة فقط على التحمل اللاهوائي وحده أو على نوع معين من التحمل، ولكننا يجب إن نتعرض لمناقشة كافة المتطلبات الفسيولوجية لتنمية التحمل بكافة أنواعه، لأن ما يحدد نوعية التحمل العام هو طبيعة النشاط الرياضي التخصصي وإن ما قد يعتبر تحملاً خاصاً في نوع معين من الأنشطة قد يعتبر تحملاً عاماً للأنشطة الأخرى.

6-3-2- التحمل الخاص:

ويعرف محمد صبحي و احمد كسري نقلا عن داتشوف بكونه مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي محدد. ويعرف أيضا بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء.

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقاً لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة لأخرى، فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل

الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابت في البعض الآخر، كما يختلف طبقاً للمتطلبات الحركية والذي يتمثل في تباين مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة وغيرها.

وينقسم التحمل الخاص إلى ما يلي:

- تحمل الأداء:

يعرف بأنه المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء. ومن أمثلته تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات.

- تحمل السرعة:

ويعرفها محمد صبحي واحمد كسرى بأنها تتضمن قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة.

وتعرف أيضاً بأنه المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعة عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء.

يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى السرعة القصوى وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة.

- تحمل نظام إنتاج الطاقة:

- التحمل الهوائي:

يعرف التحمل بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين.

- التحمل اللاهوائي:

ويعرفها عمرو بدران بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الاداء في الرياضة التخصصية دون استخدام الأوكسجين.

- التحمل الدوري التنفسي:

يعتمد أساساً على مد الخلايا بالأوكسجين والمواد الغذائية اللازمة لها حتى تستمر في العمل بجانب سرعة التخلص من فضلات التعب تركيزاً على اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة وسلامة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.

ويعرفه عصام عبد الخالق بأنه مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات عضلية متوسطة، ولفترات طويلة نسبياً والتي تطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط (عبد الخالق، 1990:149)

ويتميز الفرد اللائق بدنياً من حيث التحمل الدوري التنفسي بما يلي:

- كميات كبيرة من دفعات الدم، ولهذا يمكن حمل أكسجين أكثر إلى الخلايا العضلية كما يستطيع إن يخلصها من الفضلات.
- تقلل من التعب البدني لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي واليومي.
- أقل سرعة في النبض.
- الإقلال من الإصابة بأمراض القلب.
- مساحة أكبر لسطح الرئتين للسماح باستيعاب كمية كبيرة من الأكسجين.

تنمية التحمل الهوائي:

اعتبارات عامة في تنمية التحمل الهوائي:

- التحمل الهوائي هو القاعدة الأساسية للتحمل الهوائي.
- يؤدي التحمل الهوائي إلى تقوية الأربطة والأوتار والأنسجة المضادة ويقلل احتمالات الإصابة.
- بمساعدة التحمل الهوائي للاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداء المختلف، كما في إطالة فترة الأداء قبل إن يحل عليهم التعب.
- لان التحمل الهوائي يقاوم التعب فانه يأخذه وقتاً أطول في التنمية من التحمل اللاهوائي للوصول إلى التحمل الزائد.
- يرتبط التحمل الهوائي بالحد الأقصى لاستهلاك لذا فهو يعتبر أهم المؤشرات الدالة عليه فزيادة استهلاك الأكسجين تعكس بشكل مباشر كفاءة العضلة في إنتاج الطاقة.

7- السرعة:

- السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني والتي تربط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي، وهي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة المرتبطة بزمن الأداء الحركي.
- وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقوة العضلية فيما يعرف بالقدرة، ولها أساسها في الرشاقة والتحمل والمرونة.

وتلعب السرعة دورا كبيرا في الكثير من الوان النشاط المختلفة من العاب القوى والسباحة والمنازلات والدراجات والألعاب المنظمة.

وتعتبر السرعة من المكونات للياقة البدنية وأيضا من مكونات اللياقة الحركية وكذلك من مكونات القدرة الحركية. (عبد الخالق، 1990:149).

ويرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي. (علاوي، 1994:151).

7-1- تعريف السرعة:

ويعرفها محمد صبحي واحمد كسري نقلا عن لارسون ويو كم بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصى زمن.

ويعرفها هارا بأنها أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض و الانبساط وتعرف السرعة بأنها قدرة الفرد على أداء حركة معينة في اقصر فترة زمنية ممكنة . ويمكن تعريفها المقدره على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن.

وتعرف أيضا بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة في نفس النوع في اقل زمن ممكن (عبد الخالق، 1990:149)

7-2- أهمية السرعة:

- مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة.

- وتعتبر السرعة احد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

7-3- أنواع أو أشكال السرعة:

السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن، وهي تنقسم عادة إلى ثلاثة أشكال:

- سرعة الانتقال:

والتي تتمثل في تكرار أداء حركات مماثلة للانتقال من مكان إلى اخر (المسافة صغيرة نسبيا تصل في الجري 10-50م)

- سرعة الحركة:

والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو تصويب الكرة.

- سرعة الاستجابة:

تعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن.

ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل، ويقصد بتا سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة، مثل سرعة صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة، ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلي. (أبو زيد 2003:260).

8- المرونة: Flexibility:

يستخدم مصطلح المرونة في الحياة كصفة وخاصة يتميز بتا كل من الإنسان والحيوان وحتى الأجسام الصلبة لها مرونة، فالمعادن بجميع أنواعها لها معامل مرونة والذي يظهر من خلال التغيير الثابت في طولها أو حجمها.

والمرونة في مجال الكائنات الحية كالإنسان مثلا فتستخدم كمصطلح متعدد المعاني والأغراض، فقد ينظر إليه كإمكانية في مرونة الفكر.

أما المرونة في مجال التدريب الرياضي تعرف بأبسط صورها بمدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل (أبو زيد، 2003، 265).

وتعتبر المرونة أساس لإتقان الأداء الفني، هذا بالإضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزق فعندما يؤدي اللاعب الحركة في مفصل بأقصى مدى ممكن على حساب المجموعات العضلية العاملة على هذا المفصل فإن ذلك يعبر عن المرونة الإيجابية، إما إمكانية أداء أقصى مدى لحركة ما على حساب قوة خارجية تساعد في زيادة المدى الحركي فإن ذلك يعرف بالمرونة القسرية.

وقد يستخدم المدربون ذوي الخبرة بعض تمارين الإطالة المختلفة لأهميتها وتأثيرها الإيجابي على إعادة استشفاء عضلات اللاعبين أثناء المباريات أو أثناء المنافسات الرياضية.

8-1- تعريف المرونة:

ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين ويمكن تعريفها كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى. (عصام عبد الخالق 2003:175)

ويعرفها محمد صبحي واحمد كسري نقلا عن زاتسيوريسكي القدرة على أداء الحركات لمدى واسع (عصام عبد الخالق 173:ط2003)

ويعرفها أيضا بكونها مدي الحركة في مفصل أو سلسلة من المفاصل.

8-2- أهمية المرونة:

- تسهيل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي.
- تسهيم في الاقتصاد في الطاقة والإقلاع من زمن الداء.
- المساعدة في إظهار الحركات بصور أكثر انسيابية وفعالية.
- لها دور فعال في تاخير ظهور التعب والإقلاع من احتمال النقص العضلي.
- تسهيم في استعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلي.

8-3- تقسيمات المرونة:

أ- بالنسبة للمجال التخصصي: مرونة خاصة بالنسبة لطبيعة المدى الحركي للمفصل:

- مرونة إيجابية.

- مرونة قصرية.

ب- بالنسبة للعمل العضلي:

- مرونة ديناميكية. - مرونة استاتيكية.

فيما يلي تعريف كل نوع:

- المرونة العامة : إمكانية المفصل أو عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية.


- المرونة الخاصة: المدى الحركي الذي يمكن إن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي.

- المرونة القسرية: هي أقصى مدى يمكن إن يصل إليه المفصل بمساعدة خارجية.

- المرونة الديناميكية: قدرة الفرد على تكرار سرعة أداء حركات معينة تتضمن الإطالة العضلية للمفصل.

- المرونة الاستاتيكية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

فانض المرونة فرق الزاوية أو المسافة بين المدى الحركي الإيجابي والسلبي. (شحاتة 2003:253).



الفصل الثالث :

تركيز الانتباه

أولاً: الانتباه.

التركيز أو القدرة على التركيز في المهمة الحالية وتجاهل الارتباكات الجانبية هو الفاصل الحيوي الذي يحدد مدى نجاح الأداء الرياضي. ولتوضيح مدى أهمية التركيز في الرياضة يكمن في الحالات التي انتهت بالفشل أو بالتشويش بطريقة أو بأخرى. مثلاً، لنرى كيف ضيع الرامي الأمريكي (ماثيو إيمونيس) فرصة الفوز بميدالية ذهبية في أولمبياد 2008 بسبب الإهمال في التركيز في سباق الرماية 50 متر (الأوضاع الثلاثة) بعد أن كان يتصدر أقرب منافس له الصيني (كوي جيان) بـ(3.3) نقطة، وقبل أن يرمي إيمينوس في جولته الأخيرة أضاع التركيز ولسبب غير مفهوم أخطأ في إصابة الهدف، وانتهت جهوده بنتيجة (4.4) ليحصل على المركز الرابع فقط. ومن هذا المثال يتبين بشكل واضح أن التركيز الفعال لدى النخبة الرياضية قد يكون هو الفاصل بين الفوز والخسارة.

للأسف لا تزال هناك إشكالات لم يتم حلها في البحوث التي تخص عملية الانتباه لدى الرياضيين على سبيل المثال، ما الذي يحدث لعقولنا عندما نركز على شيء؟ لماذا يفقد الرياضيون تركيزهم بهذه السهولة؟ أي نوع من الارتباكات تواجههم أثناء المباريات الرياضية؟ ما هي العناصر النفسية التي تتحكم بالتركيز الأمثل في الرياضة؟ أو ربما يكون أهم سؤال هو ما هي الطريقة العملية التي يمكن للرياضيين استخدامها لتحسين مهاراتهم في التركيز وسلوك التفكير أثناء المباريات؟ الغرض من هذا الفصل هو الإجابة على هذه الأسئلة ومسائل أخرى متعلقة بالانتباه والتركيز.

1- مفهوم الانتباه:

بدأ الاهتمام بموضوع الانتباه في أواخر الثمانينيات، عندما أجرت معامل "وندت تتشنر وهليموتز" Wundt, Tichner and Helmotz التجارب على أبعاد مختلفة من الانتباه واستمر الاهتمام إلى أن جاءت الحرب العالمية الثانية ووضعت التحديات أمام علماء النفس في الكثير من المشاكل التطبيقية المرتبطة بموضوع الانتباه ومنها كم من الوقت يمكن للعامل الفني على جهاز الرادار القيام بالملاحظة دون انخفاض في مستوى الانتباه. (عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، أحمد عبده حسن، 2015، ص 251) ويمثل الانتباه في الوقت الحاضر أحد الموضوعات الهامة في علم النفس وينظر إليه على أنه مجال مركب ومتنوع ويؤكد هذا القول باراسورمان Parasurman بأن البحث في الانتباه يضم مجالات متعددة منها علم النفس المعرفي وعلم النفس الفسيولوجي وعلم نفس النمو وغيرها. (عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، أحمد عبده حسن، 2015، ص 251)

والانتباه هو تلقي الإحساس بمثير ما سواء كان هذا الإحساس على مستوى الحواس الخارجية، ان الأحاسيس الباطنية أم مستوى الإدراك العقلي، بحيث يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة أي أن الانتباه من هذا المنطلق هو تركيز الإحساس وانتباه الفرد في لحظة معينة لا يكون عادة إلا في موضوع معين إلا أن الانتباه لا يتوقف ولكن ينتقل بصورة مستمرة وسرعة خاطفة خلال أجزاء من الثانية مما يشير إلى أن مجال الانتباه متعدد وواسع فالمدرّب يخيل إليه أنه منتبه إلى جميع اللاعبين في كل لحظة لكن الحقيقة أنه لا يكاد ينتبه في لحظة معينة إلا إلى لاعب واحد يكون في بؤرة انتباهه Focus of Attention ، وللسرعة الفائقة في نقل بؤرة الانتباه من مثير إلى آخر يخيل إليه أنه ينتبه إلى جميع اللاعبين في نفس اللحظة. (عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، أحمد عبده حسن، 2015، ص 252)

وعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه فهذا يعني أن انتباه الفرد مركز عليه خلال لحظة معينة وأن الموضوعات الأخرى المرتبطة به تكون في هامش الانتباه Margin of Attention حيث يكون الفرد وقتئذ أقل انتباهاً، وقد يحتل موضوع من موضوعات هامش الانتباه في لحظة بؤرة الانتباه في لحظة تالية، ويتراجع ما كان داخل بؤرة الانتباه إلى هامش الانتباه، أو يتلاشى تماماً في مجالي الانتباه معا "البؤرة والهامش". وقد يفرض موضوع جديد نفسه على انتباه الفرد أو يتم توجيه الانتباه نحو موضوع معين وهكذا تسير الأمور وتتواصل بالنسبة للانتباه الفرد.

ويعتبر الانتباه أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء في المجال الرياضي فبالرغم من الأبحاث ما زالت في مراحلها الأولى إلا ان هنالك عددا ليس بالقليل اهتم بميكانيزم الانتباه تحت ظروف التنافس ولكن لم يتم وضع الإطار المناسب لدراسة تأثير الانتباه على تطوير الأداء سواء في التدريب أو المنافسة. (عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، أحمد عبده حسن، 2015، ص 253)

في علم النفس ذو مفهوم متناقض فيقدر ما هو معروف بقدر ما هو غامض. كيف يمكن أن يون هذا؟ فمن جانب يعتبر معروف لكثرة استخدامه في لغة الحياة اليومية، حيث يمكن أن تطلب مدرية الهوكي من فريقها أن يكونوا "منتبهين" لشيء ستقوله قبل أن تبدأ المباراة. واعتمادا على المفهوم الحدسي لطريقة التركيز هذه في الحياة اليومية، فقد أدلى (وليام جيمس _ 1890) ملاحظته المشهورة بأن كل شخص يعرف ما هو الانتباه، فهو استحواذ العقل بشكل واضح وقوي على عدة مواضيع في وقت واحد أو على سلسلة من الأفكار، أو التركيز الإدراكي هو جوهر الموضوع، وهذا يعني التراجع عن بعض الأشياء لكي يكون بالإمكان التعامل الفعال مع أشياء أخرى. (عظيمة عباس سلطاني، 2017، 09)

ومن جانب آخر، يعتبر "الانتباه" مفهوماً غامضاً جداً لأنه ذو أبعاد مختلفة تحتوي على الأقل على ثلاث عمليات مركبة ومختلفة. ابتداءً من المستوى التجريبي، فإن عملية الانتباه في "التركيز" تشير إلى الاستثمار الطوعي لجهد العقل الواعي لدى الإنسان لمعالجة المعلومات المهمة لديه في لحظة معينة. على سبيل المثال، تقوم السباحة "بالتركيز" عندما تبذل جهداً كبيراً للإصغاء بإمعان إلى كل ما تقوله مدربتها من تعليمات قبل بدء السباق الكبير. والبعد الثاني في "الانتباه" يشمل على إدراك انتقائي أو القدرة على تقريب المعلومات المتعلقة بالمهمة وتجاهل الارتباكات المحتملة. على سبيل المثال، اللاعب الذي ينفذ ضربة الجزاء في كرة القدم يركز فقط على الكرة بعد أن يتم وضعها على نقطة الجزاء ويتجاهل حركات حارس المرمى وحركات اللاعبين المربكة. والطريقة الثالثة في "الانتباه" هي "الانتباه المقسم" وهي تشير إلى حقيقة أن تدريب الرياضيين بشكل كافٍ يمكنهم من ممارسة نشاطين أو أكثر بشكل متزامن وبنفس الجودة. ومثالاً على ذلك، يقوم لاعب كرة السلة بتدريب الكرة ويبحث في الساحة عن فرصة مرور مناسبة بينما يركض مسرعاً في نفس الوقت. باختصار يشمل "الانتباه" على الأقل، ثلاث أبعاد _ الاستثمار الطوعي لجهد العقل، والإدراك الانتقائي، وطريقة تقسيم الوقت في العقل بحيث يستطيع الإنسان ممارسة عدة مهارات بنفس الجودة. (عظيمة عباس سلطاني، 2017، 10)

2- العوامل الخارجية المؤثرة في الانتباه:

2-1- كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات:

كلما كانت المعلومات أو المثيرات الخارجية المؤثرة على اللاعب كبيرة العدد أسهم ذلك في قدرة اللاعب على الانتباه لها بدرجة قليلة من الدقة، فكأن غزارة المعلومات أو المثيرات من العوامل التي قد تقلل من قدرة اللاعب على الانتباه، وعلى العكس من ذلك فإن المعلومات أو المثيرات ضئيلة العدد تعتبر من العوامل التي تسهم في قدرة اللاعب على الانتباه الجيد. (محمد حسن علاوي، 2018، 300)

ومن ناحية أخرى فغن المعلومات أو المثيرات الخارجية التي تتميز بتعقدها وصعوبتها يمكن أن تعتبر من العوامل المؤثرة بصورة سلبية في جودة الانتباه، ومن ناحية أخرى قد تكون المعلومات أو المثيرات الخارجية البسيطة أو السهلة من العوامل التي قد تساعد على جودة الانتباه بصورة إيجابية.

2-2- الضغوط الخارجية:

إن المزيد من الضغوط الخارجية الواقعة على كاهل اللاعب الرياضي قد تؤدي إلى عدم قدرته على حسن الانتباه وتركيزه، كما هو الحال في حالات الضوضاء أو التشجيع المضاد للاعب من المتفرجين. (محمد حسن علاوي، 2018، 300)

2-3- الوقت المطلوب لتركيز الانتباه:

كلما كان الوقت متاح أو المطلوب للانتباه اللاعب أو الممارس للنشاط البدني لمثير ما قصير نسبيا، كلما كان أقدر على تركيز انتباهه في هذا المثير وبالتالي قدرته على الاستجابة بصورة أسرع وأدق، وعلى العكس من ذلك كلما كان الوقت متاح أو المطلوب للانتباه طويلا، أسهم ذلك في المزيد من الجهد لمحاولة تركيز انتباهه. (محمد حسن علاوي، 2018، 301)

3- أبعاد الانتباه:

هناك أبعاد للانتباه ولعل من أهمها ما يلي :

3-1- الانتباه العام والانتباه المحدد (المغلق):

قد ينتبه اللاعب أو الممارس للنشاط البدني إلى مواقف أو مثيرات معينة بصورة عامة أو بصورة محددة (مغلقة) والانتباه العام يحتاج إلى درجة قليلة من اليقظة وبالتالي تطلب ببطء الاستجابة. وعلى العكس من ذلك فإن الانتباه المحدد (المغلق) يصاحبه درجة عالية من الاستثارة والتنشيط ويتطلب درجة أكبر من سرعة الاستجابة، كما يتطلب المزيد من الجهد بالمقارنة بالانتباه العام. (محمد حسن علاوي، 2018، 301)

وفي مجال الرياضة والممارسة البدنية قد يتطلب الأمر الانتباه المحدد (المغلق) طوال فترة الأداء، كما قد يحتاج اللاعب أو الممارس إلى تعلم القدرة على تغيير انتباهه من الانتباه العام إلى الانتباه المحدد (المغلق) عندما يتطلب موقف التعلم أو موقف الممارسة ذلك. وفي بعض الأحيان قد يستخدم مصطلح الانتباه الإيجابي Positive attention للإشارة إلى الانتباه العام ومصطلح الانتباه السلبي Passive attention للإشارة إلى الانتباه المغلق. (محمد حسن علاوي، 2018، 301)

3-2- الانتباه الضيق والانتباه الواسع:

الانتباه الضيق والانتباه الواسع يشيران إلى كمية المثيرات التي يمكن الاهتمام بها، فهناك بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب الانتباه الواسع كما هو الحال في بعض الألعاب الجماعية التي تتطلب رؤية واسعة للاعبين الزملاء واللاعبين المنافسين وتحركاتهم وكذلك الكرة أو أداة اللعب في حين أن هناك أنشطة رياضية أخرى تتطلب الانتباه الضيق كما في رياضة الرماية، أو كما في محاولة أداء التصويبة الحرة في كرة السلة، أو الرمية الجزائرية في كرة القدم أو كرة اليد مثلا. (محمد حسن علاوي، 2018، 301)

3-3- الانتباه الداخلي والانتباه الخارجي:

يشير الانتباه الداخلي إلى انتباه اللاعب إلى أفكاره ومشاعره، أما الانتباه الخارجي فيشير إلى انتباه اللاعب للبيئة الخارجية (كمواقف اللعب مثلا). وفي بعض الأحيان قد يتحول انتباه اللاعب داخليا لتحليل ما يحدث أمامه ومحاولة التفكير في خطة ما والاستعداد أو التهيؤ الذهني للاستجابة الحركية، وفي أحيان أخرى يكون انتباه اللاعب موجها أساسا لما يحدث من حوله من مثيرات أو أحداث أو متغيرات. وفي بعض الأحيان قد يتداخل الانتباه الداخلي مع الانتباه الخارجي كتفكير اللاعب واتجاه مشاعره نحو مثير خارجي أو مثيرات خارجية معينة. (محمد حسن علاوي، 2018، 302)

3-4- الانتباه المرن والانتباه الجامد:

في بعض مواقف الأنشطة الرياضية قد يتطلب الأمر من اللاعب دوام تغيير الانتباه من التفاصيل أو الأجزاء إلى الانتباه للكليات أو العموميات، مثل تغير الانتباه من لاعب معين أو الكرة مثلا إلى الانتباه لعدد أكبر من اللاعبين زملاء أو اللاعبين المنافسين وإلى أداة اللعب مثلا. كما قد يتطلب الأمر في بعض المواقف القيام بتغيير الانتباه الخارجي نحو المثيرات الخارجية (كالانتباه نحو زملاء مثلا) إلى الانتباه الداخلي نحو تفكيره أو نحو الكلمات الداخلية التي يعطيها لنفسه _ أي حديثه الداخلي لنفسه أو تأمله الباطني أو الذاتي. (محمد حسن علاوي، 2018، 302)

ومما قد يلاحظ على أبعاد الانتباه السابقة أنها قد تبدو متداخلة، وفي ضوء ذلك حاول (نيدفر Nideffer, 1986) في ضوء دراساته في مجال الانتباه العام والانتباه في الرياضة التوصل إلى أبعاد محددة للانتباه واستطاع التوصل إلى وجود بعدين أو محورين أساسيين للانتباه هما: (محمد حسن علاوي، 2018، 303)

3-4-1- اتساع الانتباه:

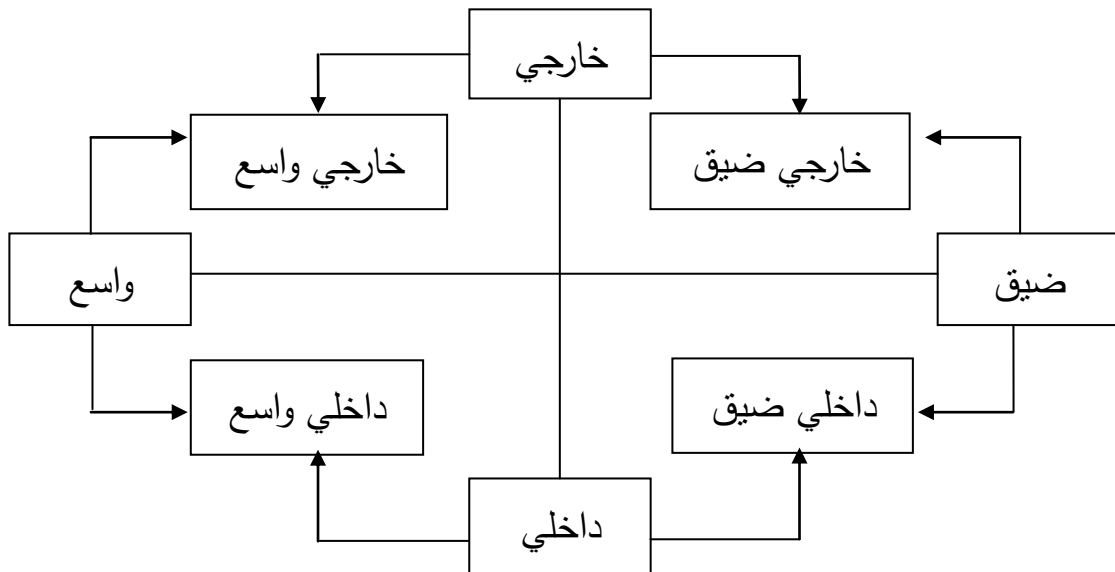
يوضح عما إذا كان الانتباه واسعا أو ضيقا وكذلك إلى كمية المعلومات أو المثيرات التي ينبغي الانتباه لها وسعة المجال الإدراكي الذي يمكن التعامل معه في وقت معين. ومن الملاحظ في بعض الأنشطة الرياضية أن القدرة على الانتباه الواسع قد تعتبر من الميزات الإيجابية للاعبين وفي أنشطة رياضية أخرى كما في المنازلات الفردية قد تعتبر القدرة على الانتباه الضيق ميزة إيجابية للاعبين وفي بعض الأنشطة الرياضية الأخرى يحتاج اللاعب إلى كل من الانتباه الواسع والانتباه الضيق تبعا لظروف وأحداث المنافسة الرياضية أو عملية التعلم الحركي أو الخططي.

3-4-2- اتجاه الانتباه:

يوضح عما إذا كان اتجاه الانتباه نحو الفرد نفسه _ أي توجهه لانتباهه نحو أفكاره وشعوره وأحاسيسه وعندئذ يكون الانتباه داخليا، أو اتجاه الانتباه نحو المثيرات والمواقف الخارجية _ أي توجيهه لانتباهه نحو الزملاء أو المنافسين أو أداة اللعب مثلا، وفي هذه الحالة يكون الانتباه خارجيا. وقد أشار "نيدفر" إلى أنه في بعض المواقف يمكن للفرد أن يقوم بتغيير انتباهه الداخلي إلى الانتباه الخارجي أو العكس.

4- أساليب الانتباه:

أشار "نيدفر" إلى أنه في ضوء بعدي الانتباه السابق ذكرهما (اتساع الانتباه، واتجاه الانتباه) وخاصة في المجال الرياضي فإن هناك العديد من اللاعبين لديهم أساليب إنتباهية سائدة تميزهم عن غيرهم من اللاعبين ويفضلون استخدامها نظرا لنجاحها في قدرتهم على الاستجابة الدقيقة والسريعة في المواقف المختلفة، وربما يجدون صعوبة في استخدام بعض الأساليب الانتباهية الأخرى، وهذه الأساليب الانتباهية تتضمن ما يلي: (محمد حسن علاوي، 2018، 303)



شكل (01) يوضح: أساليب الانتباه "نيدفر" Nideffer "

4-1-1- أسلوب الانتباه الخارجي الواسع: External-Broad

هو الأسلوب الذي يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات خارجية في وقت واحد واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب الانتباهي يكون لديه القدرة على حسن الأداء في المواقف التي تتميز بالتغيرات السريعة

والمتلاحقة والتي تحتاج إلى قدر كبير من المعلومات نظرا لقدرته على تتبع هذه المواقف السريعة وقدرته على التقاط كمية متزايدة من المعلومات .

ومن ناحية أخرى فغن اللاعب الذي يتسم بمثل هذا الأسلوب الانتباهي قد تصادفه فترات ينوء فيها بحمل زائد من المعلومات وتدفعها الأمر الذي قد ينتج عنه عدم قدرته أو استطاعته اتخاذ قرار مناسب أو الاستجابة المناسبة وخاصة في المواقف سريعة التغير. (محمد حسن علاوي، 2018، 304)

4-2- أسلوب الانتباه الداخلي الواسع: Internal-Broad

هو الأسلوب الذي يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات داخلية في وقت واحد، واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب الانتباهي هو لاعب مفكر Thinking player قادر على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث، ويستطيع إيجاد التكامل بين عدة أفكار أو معلومات من عدة مصادر مختلفة في وقت واحد، كما يتميز بالقدرة على تحليل تحركات الزملاء وتحركات المنافسين وبمقدوره سرعة تغيير خطط اللعب المستخدمة.

ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الذي يتميز بمثل هذا الأسلوب الانتباهي قد تصادفه صعوبات في عمليات التحليل والتفكير التي تحتاج إلى سرعة فائقة وخاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة أو التي لم يصادفه التوفيق فيها، كما قد يؤدي هذا الأسلوب الانتباهي إلى إفراط اللاعب في عمليات التحليل والتوقع وبالتالي إمكانية إغفال بعض الجوانب أو المثيرات التي قد تتسم بأهميتها للأحداث والمواقف. (محمد حسن علاوي، 2018، 304)

4-3- أسلوب الانتباه الخارجي الضيق: External- Narrow

هو الأسلوب الذي يتميز بتركيز الانتباه على موضوع أو حدث أو موقف واحد خارجي، واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب الانتباهي تكون لديه القدرة على تضيق انتباهه عندما يرغب في ذلك، كما أنه يستطيع تثبيت تركيز انتباهه على منافس معين أو خطة لعب معينة بدرجة كبيرة من الفاعلية.

ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الذي يتميز بهذا الأسلوب الانتباهي تصادفه بعض الصعوبات في حالة حدوث العديد من المثيرات في الموقف الواحد وكذلك في حالة التغيرات السريعة المتلاحقة للمواقف (مثل مواقف المنافسة الرياضية التي تسير بمعدلات سرعة عالية) والتي تحتاج إلى المزيد من القدرة على سرعة اتخاذ القرار. (محمد حسن علاوي، 2018، 305)

4-4- أسلوب الانتباه الداخلي الضيق: Internal-Narrow

هو الأسلوب الذي يتميز بتركيز الانتباه على موضع أو حدث أو موقف واحد داخلي واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب الانتباهي يكون بمقدوره تحليل فكرة معينة أو تحليل ذاته والقدرة على تشخيص ما بداخله أو القدرة على عزل تفكيره في الأحداث الخارجية.

ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الذي يتسم بمثل هذا الأسلوب الانتباهي يلاحظ عليه عدم قدرته على التفاعل السريع مع الأحداث الخارجية ومواقف اللعب المتلاحقة السريعة وربما ينجد مثل هذا اللاعب في الأنشطة الرياضية التي تتسم بالبطء وعدم حاجتها للتحركات السريعة والمتعددة. (محمد حسن علاوي، 2018، 305)

وهنا قد يثار تساؤل هام: ما هو الأسلوب الانتباهي المناسب أو المفضل للاعب في الرياضة؟ وللإجابة على هذا التساؤل فإن العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى أنه من الصعوبة بما كان تحديد أسلوب واحد فقط من الأساليب الإنتباهية السابق ذكرها بحيث يكون مناسباً لنوع معين من الأنشطة الرياضية وإغفال ما عداه من أساليب انتباهية أخرى. فاللاعب المتفوق يكون قادراً على استخدام هذه الأساليب الانتباهية بدرجة جيدة وسرعة الانتقال أو التحول من أسلوب انتباهي آخر عند الحاجة إلى ذلك وعندئذ تلعب بعض جوانب الانتباه السابق ذكرها دوراً كبيراً.

5- مظاهر الانتباه:

هنالك العديد من مظاهر الانتباه ومن أهمها ما يلي:

5-1- 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 كلا من الكرة وبعض اللاعبين المنافسين وبعض اللاعبين الزملاء مثلاً، في حين قد يكون حجم الانتباه بالنسبة للاعب في موقف آخر يتضمن اللاعب المنافس والكرة فقط كما هو الحال بالنسبة لركلة الجزاء في كرة القدم.

وعلى ذلك كلما كانت كمية المعلومات أو المثيرات التي يدركها اللاعب في لحظة معينة من الزمن كبيرة، كان حجم الانتباه كبيراً، وعلى العكس من ذلك كلما كانت كمية المعلومات أو المثيرات التي يدركها اللاعب في لحظة معينة من الزمن قليلة، قل حجم الانتباه. (محمد حسن علاوي، 2018، 306)

5-2- حدة (شدة) الانتباه: Intensity

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

ومن الملاحظ بالنسبة للاعب الناشئ عندما يتعلم مهارة حركية جديدة أن حدة أو شدة الانتباه لديه تكون واضحة نظرا لمحاولته بذل المزيد من الجهد في عملية الانتباه لمحاولة فهم واستيعاب هذه المهارة الحركية الجديدة . (محمد حسن علاوي، 2018، 307)

5-3- تركيز الانتباه: Concentration

يقصد بتركيز الانتباه تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار، فكان تركيز الانتباه هو القدرة على تضيق أو تثبيته أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن.

ومما تجدر الإشارة إليه أن تركيز الانتباه على مثير معين لا يعني جمود الانتباه وتوقفه، وإنما يتحرك الانتباه أثناء تركيزه في مجال أو امتداد أو اتساع Field or span أكبر يطلق عليه مجال أو امتداد أو اتساع الانتباه، ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه. ويطلق على النقطة التي يتركز فيها الانتباه مصطلح بؤرة الانتباه Attention Focus كما هو الحال في رياضة الرماية عند تركيز الانتباه في بؤرة معينة أو نقطة معينة هي الهدف الثابت أو المتحرك. (محمد حسن علاوي، 2018، 307)

5-4- انتقاء الانتباه: Selection

يقصد بانتقاء الانتباه القدرة على اختيار المثير الهام الذي ينبغي التركيز عليه وإغفال المثيرات الأخرى غير الهامة. فعلى سبيل المثال اللاعب المدافع في كرة السلة في طريقة دفاع رجل لرجل يقوم باختيار أو انتقاء انتباهه على اللاعب المهاجم في نقطة معينة (مثير معين) مثل انتقاء الانتباه على الكرة في يد اللاعب المهاجم، أو انتقاء الانتباه على وسط اللاعب المهاجم أو انتقاء الانتباه على قدم اللاعب المهاجم، وهكذا كلما كان انتقاء اللاعب المدافع في كرة السلة لنقطة الانتباه بالنسبة للاعب المهاجم صحيحا كان أقدر على النجاح ف عمله الدفاعي . (محمد حسن علاوي، 2018، 308)

5-5- ثبات الانتباه: Stability

يقصد بثبات الانتباه قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً، فلاعب تنس الطاولة الماهر يستطيع الاحتفاظ بثبات انتباهه على الكرة أثناء اللعب دفاعاً وهجوماً لمحاولة الفوز بنقطة واحدة لفترة طويلة نسبياً في رياضة تنس الطاولة للمستويات العالية. (محمد حسن علاوي، 2018، 308)

5-6- 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 في وقت واحد. ومن أمثلة ذلك قيام اللاعب المدافع في كرة السلة بتوزيع انتباهه ما بين اللاعب الذي يراقبه وغير الحائز للكرة واللاعب المنافس الحائز للكرة. (محمد حسن علاوي، 2018، 308)

5-7- تحويل الانتباه: Shifting

تحويل الانتباه يقصد به قدرة اللاعب على سرعة توجيه انتباهه من مثير معين إلى مثير آخر، ومن أمثلة ذلك مدافع الكرة الطائرة الذي يوجه انتباهه نحو لاعب منافس معين سيقوم بأداء الضربة الساحقة ثم سرعة تحويل انتباهه نحو لاعب منافس آخر سيؤدي الضربة الساحقة فعلاً كنتيجة لعملية خداع من الفريق المنافس وبالتالي قدرته على صد الضربة الساحقة. ونجاح تحويل الانتباه من مثير لآخر يرتبط بعامل التوقيت إذ أن سرعة الزائدة أو البطء الشديد _أي التوقيت الخاطئ_ لتحويل الانتباه _ لا يساعد اللاعب على النجاح في الأداء. (محمد حسن علاوي، 2018، 308)

5-8- 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. ومن أمثلة ذلك قابلية اللاعب لتشتت الانتباه (أي سهولة تشتت الانتباه) Distractibility للاعب كرة السلة أثناء أداء الرمية الحرة الذي يجد انتباهه مشتتاً ما بين حلقة السلة ولوحة السلة وصيحات الجمهور مثلاً، وكما هو الحال عندما ينتاب اللاعب القلق ويجد ذهنه مشتتاً بين العديد من المثيرات. (محمد حسن علاوي، 2018، 308)

6- عامل تشتت الانتباه: Distractions

عوامل تشتت الانتباه شكلان:

6-1- الشكل الأول:

حيث يتم صرف انتباه الرياضي عن مهمته بسبب عوامل خارجية لا يستطيع الرياضي أن يمنعها، ولكنها لا تشكل جزءا مكملًا لتنفيذ مهارته الرياضية.

وهذه عينة من مشتتات الانتباه الخارجية في الرياضة

- ما يحدثه الجمهور من ضجة.

- صوت آلات التصوير.

- حركة يراها الرياضي من نظرة هامشية.

- التهديدات اللفظية الصادرة عن الخصم.

- رؤية المدرب أو أحد الوالدين يقف أو يغادر الملعب.

وتشكل المشتتات الخارجية جزءا من إطارا المنافسة الطبيعي، لذا تختلف الرياضات اختلافا هائلا

في هذا النوع من المشتتات. فعلى سبيل المثال تحظى بعض الرياضات الجماعية بجمهور عريض مما يحدث ضجيجا هائلا. وهذه الإمكانية من التشتت الخارجي يجب أن يتحملها الرياضي كجزء مقبول من هذا النوع من الرياضة.

ففي كرة الطائرة يحدث الجمهور المنافس حالات مجنونة من الضجيج والصفير والتلويح بالأيدي ضد اللاعب المنافس في حالة رمية حرة مثلا_ بينما لا نجد مثل هذا في رياضة الجولف مثلا حيث جو الجمهور مختلف تماما.

6-2- الشكل الثاني:

كثيرا ما يفقد الرياضيون تركيزهم لعوامل تشتت داخلية أي عندما يفكر الرياضي في شيء ما غير

مرتبط بالمهمة المطلوب تنفيذها.

وهذه عينة من المشتتات الداخلية للانتباه:

- التفكير في خطأ سابق .

- القلق بشأن أهمية الخطوة القادمة.

- الغضب من قرار الحكم غير الصحيح.

- القلق إن كانت إصابة ركبته سوف تؤثر في أدائه.

- الإفراط في تحليل المباراة.

ومن الشائع أن يمعن الرياضي التفكير في أخطائه أو همومه السابقة بشأن عواقب عدم كسبه للنقطة التالية. وتلك أفكار ذاتية المنشأ تتحرف بأدائه عن مفاتيح الانتباه اللازمة لتنفيذ مهمة معينة فالضيق من قرار الحكم يعتبر مثالا تقليديا للتشتت الداخلي للانتباه فعلى الرغم من أن الحكم يعتبر تشتت خارجي ، فإن تشتت انتباه الرياضي يعود إلى رد فعله الانفعالي لهذا القرار وليس القرار في حد ذاته. ومن هنا ففن الهدف من أي برنامج لتحسين التركيز هو تقليل تأثيرات المشتتات الخارجية والداخلية إلى أدنى حد، مع زيادة فرص التركيز الإرادي للرياضي إلى أقصى حد على المفاتيح اللازمة ذات الصلة.

ونجد من الناحية المثالية، وبلا ريب أن في نوبات الذروة للأداء الرياضي لا يفكر اللاعب في شيء ما حقيقة. فالأداء يتم بلا جهد حيث يبدو أن كل شيء يعمل بطريقة آلية. وتشبه هذه الحالة قيادة السيارة . فمعنى تعلم السائق القيادة الشديدة التعقيد في البداية يكون في مقدوره ان يقود السيارة بثقة وبهدوء، حيث تتم الحركات المختلفة التي تتضمنها عملية قيادة السيارة، من تغيير السرعة والفرامل، والتسريع والتوجيه بمستوى اللاوعي.

وهنا ما يقوله الرياضيون غالبا عند تحقيق أفضل أداء لهم: لقد كان كل شيء عاديا، لم أحتاج إلى إمعان الفكر، هذا ما حدث. لقد كنت في حالة استرخاء ولكن في تركيز شديد. وهذه هي حالة الانتباه الإرادي التي تهدف إلى تحقيقها في حالة أداء مثالي حيث أن كل شيء ملائم ومتوافق مع إحساس جيد. غير أن ثمة عاملين هاميين لا يمكن تجاهلهما في أي حديث عن التركيز وهما التعب والقلق لما لهما من آثار مدمرة على تركيز الرياضي .

7- ضوابط الانتباه:

من الأساليب الأكثر نجاحا في تركيز الانتباه على الأشياء الصحيحة هي في الاستفادة من ضوابط التركيز التي تتيح للرياضي تركيزا إراديا شديدا وبلا توتر وهذه الضوابط لها خصوصياتها ويجب استنباطها بحسب طبيعة الرياضي عقليا وأسلوب الرياضي في الانتباه. (مصطفى باهي، 2002، 206)

وضوابط التركيز ثلاثة أنواع هي : لفظي (كلامي)، بصري، جسمي (بدني).

7-1- الضابط اللفظي: verbal هو عادة كلمة واحدة يتم تكرارها في صمت في اللحظة المناسبة.

7-2- الضابط البصري: visual يتضمن التركيز عمدا على شيء خاص جدا في البيئة المحيطة باللاعب.

3-7- الضابط الجسمي: physical يتضمن القيام بتصريف معين. (مصطفى باهي، 2002، 207)

أسئلة من ضوابط التركيز:

اللفظية: ركن، استعداد، بلطف، واصل، تقدم ببطء.

البصرية: النظر في أوتار مضرب الراكيت، التركيز لفترة قصيرة على موضع محدد على أرض المباراة، التحديق إلى ما هو مكتوب على الكرة، النظر إلى الإستكر (الملصق) على ظهر يد المظرب، رؤية الخصم وهو في وضع استعداد.

الجسمية: تجفيف اليد في القميص، أن يأخذ نفسا عميقا، أن يقوم بتطيط الكرة (الضرب القوي المفاجئ) ثلاث مرات، نقر أرض الملعب بالراكيت، غلق العينين لبرهة.

ويستخدم بعض الرياضيين ضابط تركيز واحد بينما يفضل غيرهم استخدام أكثر من ضابط، المهم هو في استخدامها حتى تصبح أوتوماتيكية في النهاية، ويتم إعمالها بدون الوعي (اللاشعور) وإذا ما تم ذلك كان التركيز بلا مجهود. كما يتحسن اتساق وثبات الاداء.

ويجب على الرياضي أن ينظر أيا من هذه الضوابط يستطيع استخدامها في رياضته ومتى يواصل العمل بها، فالرياضات التي تستغرق فترات زمنية طويلة تقتضي أن ينوع الرياضي من مستوى شدة انتباهه بناء على حالة المباراة. (مصطفى باهي، 2002، 207)

وكذلك تفيد ضوابط الانتباه الرياضي الذي يشتت ذهنه بفعل أشياء خاصة فقد تعلم لاعب اسكواش دولي أن يضرب الحائط الجانبي بيده لكي يذكر نفسه بالحفاظ على هدوئه إذا كان هناك قرار ليس في صالحه من أحد الرسميين.

بينما كان لاعب تنس آخر يحدق في الاستكر (الملصق) الأحمر على يد المضرب كتذكرة له للبقاء في حالة تركيز أثناء فترات معينة من المباراة حيث الميل لفقدان التركيز بينما هناك لاعب كرة قدم ذو نزعة للرد بالقول أو الفعل، تعلم أن يأخذ نفسا عميقا وأن يستعيد توكيدات ذات إيجابية كلما حاول خصمه استثارته بحركة استفزازية.

ويجب أن ينظر اللاعب في العناصر ذات التأثير المدمر على تركيزه في رياضته، فإذا وجدها قام باستخدام ضابط خاص يقوم بتطبيقه كما تشتت ذهنه وهذا بطبيعة الحال يتطلب منه التدريب والصبر فلا يتوقع المعجزات بين ليلة وضحاها عند بدء استخدام ضوابط التركيز، فالتركيز كأى مهارة يحتاج وقتا لإتقانه والاستفادة منه. (مصطفى باهي، 2002، 207)

ثانيا: تركيز الانتباه.

1- مفهوم تركيز الانتباه:

التركيز على ما يجري حولك هو الانتباه إليه وما تقوم به تجاه إنجاز الواجب المطلوب منك هو مهارة يمكن تعلمها. يجب أن تتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عال لأنه من المتطلبات الأساسية للعب بمستوى عال.

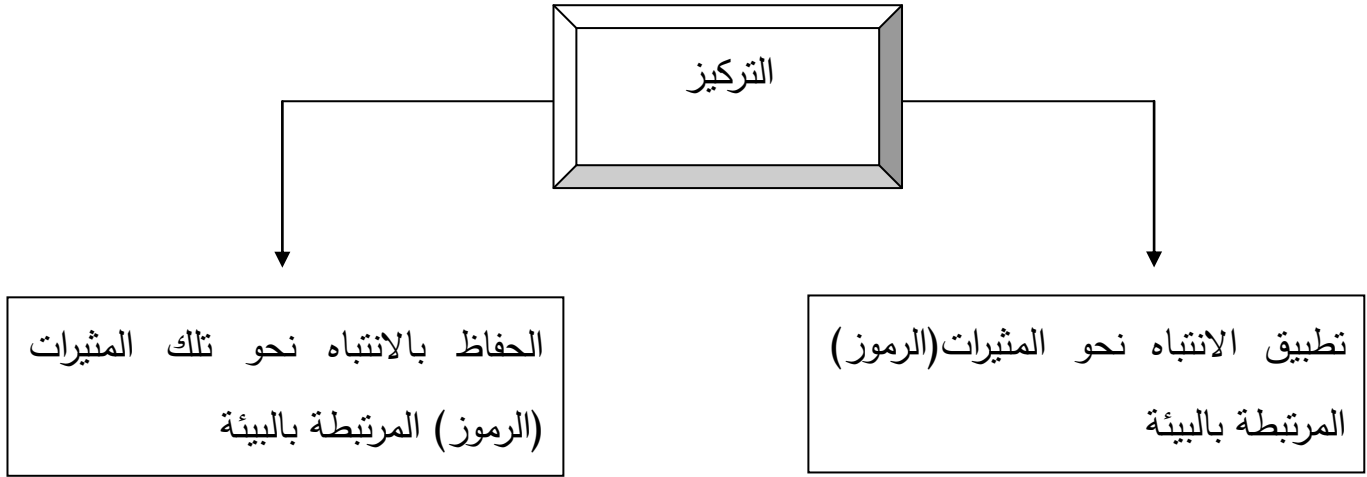
يختلف الرياضيون في مدى التركيز وشدته الذي يمكن أن يعملوا بهما أثناء المباراة أو السباق . لهذا على المدرب والرياضي أن يخطط التدريب حيث يبدأ التدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية.

يتطلب التركيز أو الانتباه الاختياري المقدر على الاهتمام بما يجري حلك وإلى أي مدى يمكن أن تحافظ على هذه الاهتمام ز الانتباه الاختياري يعك على اختيار ما ستهتم به وتجاهل المثيرات الأخرى، كما يعكس القدرة على تركيز ذهنك على شيء واحد دون الانتباه على الأشياء الأخرى وأحياناً يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في آن واحد. وكلما زادت قدرتك على الاهتمام بما ترغب فيه كلما تتحسن استجابتك وبتحسن أدائك. (تيرس عوديشو أنويا، 2002، ص 88)

يتطلب الأداء وفق قابليتك القصوى أن تركز بنسبة مئة بالمئة وإذا ركزت انتباهك بشكل فردي على الواجب المفروض أن تتجزه فإن كل شيء آخر سيختفي ولن تشعر به. بإمكانك أن ترى الأحداث قبل حدوثها بلحظات وتصدر عنك استجابات وقرارات لا تستطيع أن تفسرها حتى بعد حدوثها.

تذكر أنك قد تستلم عدة مثيرات في آن واحد لكنك لا يمكنك الاستجابة إلا لجزء منها في وقت احد . إن دماغك لا يستطيع أن يعالج كل المثيرات في اللحظة نفسها قد لا تشعر بهذا لأن العمل يتم بسرعة فائقة لا تتعدى جزء من الألف من الثانية إذ أن الدماغ إذا قورن بأكبر حاسوب في العالم سنجد أن هذا الحاسوب لا يتعدى في إمكانياته إمكانيات طفل عمره خمس سنوات لهذا إذا ركزت على متغير آخر (الفوز أو الخسارة أو حتى أصوات الجمهور) بجانب الواجب المفروض منك أن تتجزه، سيعمل دماغك في جبهتين على التوالي، مرة الواجب ومرة أخرى المتغير الآخر. هذا هو سبب الهفوات الكبير التي يقع فيها أي رياضي يفقد تركيزه. (تيرس عوديشو أنويا، 2002، ص 89)

يعرف كل من وينبرج Weinberg و جولف Goulf التركيز Concentration بأنه عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز) ويتضمن هذا التعريف جزأين كما في الشكل : (عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، أحمد هبده حسن، 2015، ص 253)



شكل (02) يوضح مفهوم التركيز

ويمكننا تعريف التركيز بأنه تمركز بؤرة الانتباه على العلامات المرتبطة بالأداء في البيئة المحيطة والاحتفاظ بهذا التمركز لفترة زمنية تحقق امتلاك الوعي الإدراكي المؤقت، ويعرف أيضا تركيز الانتباه على أنه القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن، فعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه مما يعني أن انتباه الفرد مركزا عليها خلال لحظة معينة (عكلة سليمان الحوري، 2016، ص 149).

2- طبيعة التركيز الانتباه:

الإنسان في أي وقت كان، يحول انتباهه من حالة إلى أخرى، فهو ينتقل من مؤثرات بيئية إلى مؤثرات داخلية وبالعكس حسب الحاجة، وبشكل خاص الرياضي الذي يشارك في فعاليات فيها منافسة. إن أهم ميزة للرياضي الجيد هي القدرة على تحويل انتباهه ما بين المؤثرات البيئية الآتية من الخارج والمؤثرات الذاتية الآتية من الداخل (الجسم). إن سرعة تغير الظروف البيئية في المباراة تتطلب منك أن تنتقل تركيز انتباهك من حالة إلى أخرى وغالبا يتطلب ان تسبق الأحداث بشكل خاص في الألعاب

الفرقية. أنت تنتبه إلى الخصم، والزملاء، والتغيرات في خطة (تكتيك) اللعب.... إلخ. (تيرس عوديشو أنويا، 2002، ص 89)

فضلا عن ذلك تتطلب منك التغيرات السريعة في طبيعة اللعب أن تركز انتباهك على الظروف الخارجية لمتابعة متغيرات اللعب ، ولكن تجد حالات أخرى تضطر فيها إلى نقل تركيز انتباهك إلى الداخل أيضا. إن ما يحس به جسمك أثناء الحركة دائما ينافس المثيرات الخارجية للحصول على انتباهك . الجهد البدني، والمشاعر، والإحساس بالآلام، وانشغالك بالأخطاء المرتكبة، كلها تحول انتباهك من التركيز على ظروف المباراة إلى ما تحس و تشعر به. وعندما يكون سبب انتقال تركيز انتباهك من الخارج إلى الداخل آتيا من إثارة زائدة تفقد تركيزك ويهبط أدائك.

ولكن ليس كل تركيز داخلي سلبيا فعذا كنت رباغ، أو رامي، أو متسابق في الماراثون أو سباق 1500 متر ركضا، والسباحة بمختلف فعاليتها لابد من أن يكون تركيز انتباهك موجه للداخل، إن المؤثرات الخارجية تؤدي دورا ثانويا في هذه الفعاليات. ونستنتج من هذا أن الإنتباه في الجسم يسمى بالتركيز الداخلي وما يجب أن تعرفه هو إمكانية تعلم السيطرة على التركيز بحيث تحوله طوعا من حالة إلى أخرى وترکز على ما هو مهم فقط. (تيرس عوديشو أنويا، 2002، ص 90)

3- أنواع تركيز الانتباه:

3-1- التركيز الخارجي الواسع :

يستعمل تركيز الانتباه لتقويم الظروف المختلفة للأداء بسرعة. يحتاج المدرب وبعض اللاعبين المسؤولين عن صنع القرارات مثل لاعب الارتكاز أو صانع الألعاب إلى هذا النوع من التركيز بشكل خاص. (تيرس عوديشو أنويا، 2002، ص 91)

إن الخواص الإيجابية لهذا النوع من التركيز هي القدرة على قراءة البيئة المعقدة بشكل جيد. أما سلبياته فهي إمكانية رد الفعل السريع دون تفكير مسبق.

3-2- التركيز الخارجي الضيق :

هذا النوع من التركيز يتطلب منك أن تتفاعل _ بشكل خاص _ بدنيا مع البيئة. إذا أخذنا الإرسال في التنس على سبيل المثال سنجد ان الخواص الإيجابية للتركيز الخارجي الضيق تكم في القدرة على التركيز الجيد على شيء واحد وهو الكرة. أما الخواص السلبية فقد تظهر في الاستجابة بنمط واحد باستمرار حتى لو كانت هذه الطريقة فاشلة. (تيرس عوديشو أنويا، 2002، ص 92)

3-3- التركيز الداخلي الواسع:

هذا النوع من التركيز التحليلي تستعمله في تنظيم كميات كبيرة من المعلومات وأن تستذكر الماضي وتوقع أو تخطط للمستقبل. تكمن خواصه الإيجابية في القابلية التحليلية الجيدة على تنظيم وإعداد خطط طويلة الأمد . وتكمن سلبياته في احتمال ان تكون استعراضية في لعبك وأن لا تستطيع أن تستجيب بسرعة أي قد تهرب من الواقع .

3-4- التركيز الداخلي الضيق:

عدة أشخاص يستعملون هذه الطريقة في تركيز الانتباه لتهديئة أنفسهم أو في شحن أنفسهم قبل تنفيذ المهارة. تنطبق الحالة الأولى على فعالية الرماية وتتنطبق الحالة الثانية على فعالية رفع الأثقال. تتميز الخواص إيجابية لهذا النوع من التركيز بالقدرة على التركيز الجيد على شيء واحد (مثل فكرة واحدة) وعلى التحليل الذهني . أما سلبياتها فهي الفشل في الاهتمام بالمعلومات الجديدة وإدخالها ضمن الأداء، كما قد لا تكون شاعرا بما يدور حولك.

هكذا كلما تجد نفسك قارا على التحول السريع من نوع من التركيز لآخر في فعاليات المهارات المفتوحة open skills تزداد قدرتك على الإنجاز، وأحيانا قد يتطلب الأمر أن تركز على شيء واحد فقط (تركيز ضيق) حيث يجعلك تنغلق على نفسك متأثرا بالسيطرة الذاتية أي ان ترج خارج الجسم وتدعه يعمل. (تيرس عوديشو أنويا، 2002، ص 93)

4- أساليب تركيز الانتباه العملية:

يوجد الكثير من الأساليب لمساعدة الرياضي على التركيز كما ينبغي، فالأساليب التي سنتطرق إليها تعتبر فعالة جدا لأنها مبنية على أن الرياضي المثالي يبرز عندما يندمج الفرق بين ما يفعله وما يفكر فيه.

4-1- الاعتماد على أهداف الأداء: التركيز على النشاط وليس النتيجة:

ميز علماء النفس بين أهداف النتيجة (نتائج اللعبة، مثلا) وبين أهداف الأداء (النشاطات التي تكون كمرتكزات للوصول إلى النتائج) مثلا. من هذا الباب يضع الرياضيين الكثير من أهداف الأداء أمامهم من أجل تحسين أسلوب التركيز لديهم. مثال على ذلك، السباح قد يركز على الانطلاقة الجيدة قبل بدء السباق. وكذلك لاعب التنس قد يركز على دقة ضربة الإرسال الأولى في المباراة لديه ويعطي نفسه على الأقل 77% من الدقة. والأساس المنطقي لهذه الاستراتيجية هو التركيز على النشاط الذي يكون تحت سيطرة الفرد. فيكون الفرد على الأرجح أقل عرضة للتشويش من أن يفكر في أشياء بعيدة عن متناول اليد. (عظيمة عباس سلطاني، 2017، ص 21)

4-2- استخدام الروتين:

الطريقة الثانية في التركيز تشمل (الروتين الذي يسبق الأداء) أو سلسلة الأفكار والنشاطات التي تظهر في ذهن الرياضي قبل البدء بالمهارات الأساسية. الروتين عامل نفسي مهم جدا لأنه ينقل الرياضي بكل سلاسة من وضع التفكير في شيء إلى وضع التنفيذ الفعلي. وهذا يساعد في تطوير التركيز لأنه يجعل الرياضي أن يركز في المهمة التي يقوم بها خطوة خطوة. مثلا لاعبي التنس يميلون إلى طبطبة الكرة عدة مرات قبل إرسالها . فالتركيز على خطوات الروتين خطوة تلو الأخرى، يشمن للرياضي بقاء تفكيره في اللحظة الحالية.

يستخدم نجوم الرياضة بشكل واسع أسلوب الروتين مثل، (كيلي هولمز) البطلة الأولمبية البريطانية (2004) التي قالت أن الروتين كان وراء فوزها بميداليتين ذهبيتين في أولمبياد أثينا. " بعد الفوز الأول في سباق 800 متر، عدت إلى نفس الروتين حيث تكون خطوات السباق عادة متشابهة، تركت مسار السباق، واحتفظت بشعار الفريق البريطاني حول عنقي حيث أصبح سحري الذي يجلب الحظ وقبلته. وعندما دخلت في مسار لإحماء كنت أسمع (أليشا كيس) تغني (لولا وجودك معي)، وكنت أطبق كلمات الأغنية على ميداليتي الذهبية . كنت أغنيها وأنا أجهز نفسي وتدفقت الدموع من عيني لأنني كنت دائما أحلم بميدالية ذهبية. وبعد حصولي عليها أخيرا، بقيت في نفس الروتين لسباق (1500 متر). بكييت قبل بدء سباق (800 متر) وبكييت أيضا قبل بدء سباق (1500 متر) لأنني عاطفية جدا. (عظيمة عباس سلطاني، 2017، ص 22)

4-3- استخدام "الكلمات الدالة":

الأسلوب الثالث للتركيز يشمل استخدام الكلمات الدالة، القصيرة والقوية مصوغة بشكل إيجابي للتذكير اللفظي لمساعدة الرياضيين على التركيز في هدف معين أو لأداء نشاط ذات صلة للتوضيح أكثر، خلال نهائي مباراة التنس الفردية للسيدات في ويمبلدون عام 2002 بين الأختين (ويليامز)، هزمت سيرينا وليامز أختها فينوس وليامز (7_6...6_3) حيث كانت تقرأ الملاحظات في أوقات تبديل الأماكن خلال الأشواط. وأوضحت بعد فوزها بأنها قد كتبت كلمات دالة محددة للإشارة إلى تعليماتها مثل (الضرب من الأمام)، (الكرات المنخفضة)، واستخدمت الأسلوب نفسه في بطولة ويمبلدون الدورة الرابعة عام 2007 ضد اللاعبة (دانييلا هانتوجوفا)، وفي هذه لمرة استخدمت عبارات التذكير مثل (تحركي)، (دوران سريع). . (عظيمة عباس سلطاني، 2017، ص 22)

4-4- تخيل ما يريد أن يفعله الفرد في الخطوة التالية:

الأسلوب الرابع للتركيز في الرياضة يشمل استخدام تخيل عقلي أو تصور الرؤية والشعور بأداء المهارة قبل البدء بها بشكل حقيقي. التصور يساعد الرياضي على الاستعداد لمختلف أنواع السيناريوهات الخيالية، وهذا يضمن عدم إصابتهم بالتشويش من أي حدث غير متوقع. وهو أيضا يساعد الرياضي على التمييز بين داخل وخارج المنطقة في المسابقات الرياضية. يستخدم الرياضيون التخيل في أساليب التركيز بشكل واسع، على سبيل المثال قبل أن يحطم روجر بانستر الرقم القياسي عندما قطع مسافة ميل واحد في أقل من 4 دقائق عام 1954 استخدم التخيل كأسلوب للاستعداد في كل ليلة من ليالي الأسبوع قبل بدء السباق كنت أعيش لحظات أجد نفسي على خط البداية وأدير السباق في مخيلتي (بانستر 2004). وكذلك كان اللاعب الأمريكي (مايك باول) يتخيل كل تفاصيل أدائه في الوثب الطويل قبل أن يسجل رقمه القياسي في هذه الرياضة في بطولة الساحة والميدان في طوكيو عام 1991.

قبل الوثبة الأخيرة، عرفت ما سيحدث، فقد رأيت كل شيء في مخيلتي، وفي هذه المرة وكأني عرفت كل شيء مسبقا السرعة الجدية في الانطلاقة والتوقيت الجيد والهبوط الجيد والاندفاع القوي والرائع كان فعلا شيئا غريبا. . (عظيمة عباس سلطاني، 2017، ص 23)

4-5- الاسترخاء الجسدي:

أسلوب إعطاء الجسد وضع الاسترخاء يساعد الرياضي على التركيز الفعال. عمليا ثني الأكتاف وتحريك الرقبة بلطف وتحريك الساقين والذراعين لإرخاء العضلات والتنفس العميق والهادئ يخفف الجاذبية (العملية تدعى مركز الثقل) ويقلل من احتمالية الأخطاء. أحد أهم الأخطاء التي يرتكبها لاعبي الغولف المبتدئين ولاعبي التنس هو إمساك تنفسهم أثناء الاستعداد لضرب الكرة. عندما يفعلون ذلك، تتوتر عضلاتهم وتصبح حركتهم متشنجة وغير متناسقة. الزفير عند استرخاء العضلات أسلوب تركيز شائع يستخدمه كبار نجوم الرياضة أمثال (داريل بايس) رامي السهام الأمريكي الذي فاز مرتين ببطولات أولمبية حيث أشار إلى أنه تعود على السيطرة على تنفسه وهو من استراتيجيات الاستعداد قبل المسابقة خاصة، عندما ينسق التزامن بين الشهيق والزفير من جهة، وبين كلمة (استرخي) التي يرددتها في نفسه لكي يحسن مهارته في التركيز. . (عظيمة عباس سلطاني، 2017، ص 23)

4-6- المحاكاة في التدريب: محاولة البروفة (الاختبار):

المحاكاة في التدريب مبنية على أن الرياضي يستطيع أن يتعلم التركيز بشكل أكثر فعالية تحت ضغوطات مواقف الحياة اليومية، إذا استطاع تكرار اختلاق مثل هذه المواقف وممارسة التدريب في

ظلمها. على سبيل المثال، (داريل لايس) يتدرب على إطلاق السهام قرب السكك الحديدية والطريق السريع كمحاولة للتظاهر بوجود أحداث مشوشة للتعود عليها أثناء المسابقات. وكذلك البطل الأمريكي (دان أوبريان) الذي فاز بميدالية ذهبية وسجل رقم قياسي جديد في المباراة العشارية في ألعاب أتلانتا عام 1996، الذي استخدم أسلوب الاختلاق لفترة 4 سنوات لكي يتغلب على حالة القلق من الأداء. باختصار، بعد فشله الغير متوقع للتأهل في ألعاب اولمبياد عام 1992 بسبب اضطراب أعصابه خلال المحاكمة الأمريكية في بداية ذلك العام، نصحه طبيب نفسي مختص بالرياضة أن يضع أسلوب المحاكاة (الاختلاق) في برنامج تدريبه على السباقات العشارية. مثلا في تدريبه على القفز بالزانة كان يتدرب في الملعب الأولمبي لكي يتعود على المناظر والأصوات ويجرب المكان. بالإضافة إلى ذلك فقد تعلم (اوبريان) من طبيبه كيف يواجه التشويش الذي كان ملازما لدورته التدريبية. تستخدم المحاكاة في التدريب في ألعاب أخرى أيضا، مثل الملاكمة وكرة القدم. للتوضيح أكثر، كان المدرب الجديد (بريندان انجل) يطلق على مقاتليه أسماء ازدرائية (مثل "باكي" إذا كان آسيويا) و (بادي، إذا كان إيرلنديا) عندما كان يلاكمهم لكي يؤهلهم للكلام البذيء الذي قد يسمعونه في الحلبة من منافسيهم. يستخدم مدربي كرة القدم أسلوب محاكاة التدريب أيضا، (جوزيه مورينهو) الذي قاد نادي (بورتو) إلى الفوز في بطولة أبطال الدوري الأوروبي عام 2004، وفاز بعدة ألقاب للدوري الأول مع نادي (تشيلسي) الانكليزي، ابتكر تدريب افتراضي لمحاكاة صنع القرار، (مثل، تحمل ضغط المنافسين) الذي قد يواجهونه أثناء المباريات. بشكل عام، يوجد في الجدول 2.3 قائمة من أساليب المحاكاة في التدريب لمواجهة التشويش الناتج خلال مباريات كرة القدم. للأسف ما يحدث في أي محاكاة يعبر دائما عن ما يحدث فعلا، إلى درجة أن البروفة تكون بمثابة إعادة للحدث الحقيقي للمسابقة. بعد أن تطرقنا إلى بعض الأساليب الشائعة للتركيز والتي يستخدمها بعض الرياضيين سندخل الآن إلى موضوع العنوان الجديد وهو إدارة التفكير في الرياضة. .

(عظيمة عباس سلطاني، 2017، ص 24)

5- تعليم تركيز الانتباه:

أنت لا تستطيع أن تركز على التركيز لأنك لن تنجز شيئا، السر هو أن تجعل التركيز يحدث بنفسه، ابدأ أولا بالانتباه إلى أفكارك ودعها تنتشت وترجع جسما تحدث وحس بهذه الحالة، لاحظ كيف تشعر وأنت تركز على أفكار مختلفة، إذا كنت تركض فكر بالطيران، والانسيابية وزيادة الخطورة وحاول أن ترى إذا كانت هناك فروقات في طريقة ركضك وأنت تفكر بهذه الأمور، حاول أن تشعر بما يحس به جسمك وأنت تركز داخليا مرة أخرى حاول أن لا تركز على التركيز أو القيام بشيء لا يكون قد تدرب

عليه ذهنك عليك أن تتعلم هذه الأشياء وتمارسها طوعا وأن تجعلها تحدث ذاتها، قد يشرّد ذهنك أحيانا في اتجاهات أخرى لا تقلق من ذلك وإنما دع الذهن يشرّد ثم عد تركيز انتباهك وركز مرة أخرى دون أية معاناة، فكلما يزداد عدد الممارسات تسهل عملية التركيز والأهم من ذلك ستجد إن حالات شرود الذهن ستقل أيضا. (تيرس عوديشو أنويا، 2002، ص 93)

يستحسن إن تركز في بادئ الأمر على شيء واحدة فقط، أسهل شيء بالنسبة لك هو التركيز على التنفس، إذ تستطيع في أي وقت وفي أي مكان أن تركز على التنفس، ركز انتباهك على القول "شهيق"، "زفير" أو أحسب واحد عند الشهيق واثنان عند الزفير، إذا حدث وإن شرّد ذهنك إلى مكان آخر أو انتقل إلى فكرة أخرى دعه، بعد ذلك ارجع إلى التركيز على الشهيق والزفير، لالا تنسى ما تعلمته عن التنفس، دع جسمك يرتخي وأبذل أقل ما يمكن من جهد في الشهيق والزفير.

إذا كنت تركض (أني أركز على الركض لأنني أحب الركض، كما أنسبه جزء من معظم الفعاليات الرياضية) جرب أن تتنفس بإحدى الطريقتين أدناه.

-الطريق الأولى: الخطوة الأولى والثانية شهيق، والخطوة الثالثة والرابعة زفير

-الطريق الثانية: الخطوات 1، 2، 3 شهيق والخطوات 4، 5، 6 زفير اختر مما يلائمك من الطريقتين وركز على أن يكون الشهيق غير عميق لكن منتظم، كما ركز على يكون الزفير مساويا للشهيق هذا يضمن لك التوازن بين الشهيق والزفير. (تيرس عوديشو أنويا، 2002، ص 94)

هذه الطريقة ستتمكن منى تعلم التركيز الداخلي الضيق وأنت تركض لكن في الكثير من الأحوال تحل أفكارا أخرى مكان التركيز على الشهيق والزفير وعلى ما تستقبله من تغذية راجعة من جسمك، ولا تقاوم هذه الأفكار دعها ثاني تذهب، كل مرة ارجع إلى التركيز على الشهيق والزفير حسب الخطوات. وبعد ان تتمكن من السيطرة على تركيز انتباهك هذه الطريقة يمكن أن تركز على قضية معينة وأنت تركض، وحتى في هذه الحال ستجد أن أفكارا أخرى تأتي وتذهب في ذهنك، ولكن كلما تدرت كلما تمكنت من السيطرة على التركيز، أنا شخصا انظم جميع التقارير والبحوث وأنا أركز إذ أستطيع أن أبدأ بالعنوان وانتهى بالمصادر وأنتهي بالمصادر وأن أنتقل من فصل لآخر مصححا ما فكرت به في وقت سابق، ولهذا السبب دلا أستعمل مسودات في كتاباتي.

هناك تفاوت طبيعي في التركيز، وإذا لا تركز مئة في المئة لن تستطيع أن تؤدي واجباتك وفق قابلياتك القصوى، وكلما زاد تحفيزك زاد تركيزك.

عليك أن تتعلم كيف تفكر قياسا لمخاوفك وقلقك لأنهما معك دائما، كما عليك أن تتعلم كيف تتعلم وتصرفها من ذهنك بسرعة كي ترجع إلى التركيز ثانية، أن ذلك أسهل وأسرع من محاولتك التعامل معها أثناء الأداء، ويمكن أن تتعلم التركيز بعدة طرائق، سأذكر لك طريقة تستعمل في اليوغا الذهنية فهي تمثل علم التركيز. (تيرس عوديشو أنويا، 2002، ص 95)

قبل كل شيء عليك أن تركز على التنفس والاسترخاء بعد ذلك اصنع قطعة من الورق المقوى مربعة أبعادها 30 x30 سنتمتر سوداء اللون وثبتت في منتصفها تمام قطعة أخرى بيضاء اللون على شكل دائرة قطرها خمسة سنتمتر تثبت المربع على حائط أبيض اللون بمستوى عينك وأنت جاس وابتعد عنها مسافة متر واحد ثم اجلس في وضع مريح، ابدأ أولا بالتنفس والاسترخاء العميق دون أن تركز على الشكل، بعد ذلك انظر إلى الشكل ثم اغلق عينك لعدة دقائق محاولا أن تستذكر في ذهنك لوحة أو ستار مخملي، وإذا دخلت لذهنك صورا أخرى دعها تمر وارجع إلى رؤية هذه الخلفية السوداء المخملية، بمجرد أن تتمكن من رؤية الخلفية السوداء وعينك مغلقتان بدون أي جهد، افتحها ببطيء وانظر بشكل سلبي إلى الدائرة البيضاء الموجودة في وسط الخلفية السوداء أمامك، استمر في النظر إليها دون أن تتمكن من رؤية بداية تكوين لون حول مدار المحيط الخارجي للدائرة البيضاء عندما يحدث هذا حرك نظرك بهدوء إلى الحائط الأبيض ستظهر صورة الشكل على الحائط، قد تكون صورة الشكل سلبية أي لون الدائرة أسود والخلفية المربعة بلون أبيض، استمر على هذا الشكل إلى أن تبدأ صورة الشكل بالنزول عند هذه اللحظة حاول أن تتصور بأنها ما زالت هناك على الحائط لأطول مدة ممكنة، تدرب على هذا التمرين عدة مرات بمعدل مرتين في اليوم ولمدة أسبوع في الأقل أو إلى أن تتمكن من رؤية الصورة على الحائط بسهولة إن هذا التمرين سيساعدك في تحسين تركيزك وتعلم نقل الصور التي سجلت في ذهنك وأن تستذكرها عندما تختفي، هذا الأسلوب هو الأساس لتتعلم كيفية استعمال التصور، وبعد مدة الأسبوع التي قضيتها في التدريب على التركيز استعمل وسائل أخرى أكثر تعقيدا. (تيرس عوديشو أنويا، 2002، ص 95)

6- أنماط تركيز الانتباه : Types of Attention focus

يفكر الكثير أن الانتباه ظاهرة تكون أولا تكون وقد اكتشف الباحثون أنواعا مختلفة من الانتباه تلائم الرياضات والأنشطة المختلفة. وتركز الاهتمام على دور أسلوب الانتباه Attention style في الرياضة وتطويره من خلال الإطار النظري الذي قدمه NIDFFERR ورؤيته لتركيز الانتباه من خلال بعدين:

الأول : مدى الانتباه Width (الانتباه الواسع Broad والضيق Narrow) .

الثاني : اتجاه الانتباه Direction (الداخلي Internal والخارجي External)

تركيز الانتباه الواسع: يسمح الانتباه الواسع للرياضي بأن يدرك العديد من المثيرات المتزامنة، وهذا مهم للرياضة التي يكون ضروريا للاعب أن يدرك ويكون حساسا لسرعة تغير المثيرات البيئية _ يجب أن يستجيب لمثيرات متعددة _ كأداء الهجوم الخاطف في كرة السلة في الوقت الحاسم من المباراة لإحراز نقطة مهمة من خلال القيام بهذا الهجوم.

تركيز الانتباه الضيق: ويكون حينما يستجيب الرياضي لمثير أو اثنين كما يحدث حينما يستعد لاعب الجولف بأداء المرجحة لتوجيه ضربة الكرة. (عكلة سليمان الحوري، 2016، ص 150).

تركيز الانتباه الخارجي: يوجه الانتباه نحو أشياء خارجية مثل كرة البيسبول أو للمنافس وما يقوم به من أداء كما في المباريات الزوجية في التنس.

تركيز الانتباه الداخلي: حيث يوجه الانتباه نحو الأفكار والمشاعر، كما يحدث حينما يقوم المدرب بتحليل اللعب دون أن يقوم بالأداء . ومن خلال المزج بين مدى واتجاه الانتباه يظهر لنا أربع فئات مختلفة للانتباه تكون ملائمة لمختلف المواقف الرياضية . (عكلة سليمان الحوري، 2016، ص 151).

7- مشكلات تركيز الانتباه:

يواجه اللاعبون مشكلات لتحقيق تركيز الانتباه أثناء المنافسات الرياضية، ولا تكون هذه المشكلات بسبب عدم التركيز على المثيرات المرتبطة بل تشتت هذه المشكلات تركيز الانتباه ومنها:

-الانشغال بالأحداث الماضية: وهذا بسبب هبوط مفاجئ للأداء .

-الانشغال بالأحداث المستقبلية: حيث يفكر اللاعبون بالأداء في المستقبل ويتخذ هذا التفكير شكل تقرير مثل ماذا لو خسرت المباراة؟ ومثل هذه الأفكار تؤثر سلبا على التفكير وتؤدي لأخطاء وهبوط في مستوى الأداء ويسبب التوتر العضلي ويؤدي لعب ذهني .

-الانشغال بالكثير من المثيرات: إن احد جوانب صعوبة الاحتفاظ بتركيز الانتباه لفترة طويلة هو وجود مصادر متعددة لتشتت الانتباه، فاللاعبون الذين يتميزون (عكلة سليمان الحوري، 2016، ص 155).

8- لماذا يفقد الرياضيون تركيزهم بسهولة:

من المعروف منذ القدم أن الرياضيين ذوي المهارة تبقى أفكارهم متجولة ويجدون صعوبة في إبقاء تفكيرهم في اللحظة الحاضرة أثناء المباريات، فما هي العوامل النفسية التي تكمن وراء هذا الضعف الإدراكي؟

تظهر البحوث أن نظام التركيز لدى الإنسان أصلاً نظام ضعيف بسبب مزيج من العوامل النفسية. من ناحية المنظور التطوري، اعتمد بقاء أجدادنا على قدرتهم على التركيز لمدة معينة بحيث كانت هذه المدة كافية لهم ليتعلموا من خلالها إلى مهارات جديدة. (عظيمة عباس سلطاني، 2017، ص13)

إضافة إلى ذلك كانت عملية مراقبة الخطر في الوقت الذي يتعلم المهارة فيها عملية بناءة أيضاً، وإلا كيف كان بإمكانهم البقاء وتجنب هجمات الحيوانات المفترسة؟ من الواضح أنه كان لأجدادنا نسبة معينة من الارتباك في عقولهم لكي تمنعهم من الانهماك كلياً في أي مهمة يؤدونها. هناك سبب آخر لمحدودية مدى ذاكرة الإنسان نابع من تصميم الذاكرة الفعالة _ سيورة العقل (المذكورة سابقاً) التي توفر بشكل مؤقت مساحة عمل متاحة لنا في حياتنا اليومية. ونظام الذاكرة هذا ينظم الانتباه الواعي عن طريق الاحتفاظ بكمية قليلة من المعلومات في الدماغ لوضع ثواني. من أجل تفسير ضعف النظام هذا، هل حدث أن وجدت نفسك تدخل إلى غرفة في بيتك للبحث عن شيء ولكنك نسيت ما هو أثناء دخولك؟ إذا كان الإنسان ينسى نواياه بهذه السرعة، فما هو أملهم في الاحتفاظ بتركيزهم خلال الحث الرياضي خاصة في مواجهة الضغط والارتباكات؟ سوف نأخذ بنظر الاعتبار استراتيجية عملية للتعامل مع هذه المشكلة فيما بعد في هذا الفصل عندما نوجز أساليب التركيز باستخدام "الكلمات الدالة" باختصار، يسمح الرياضيون لذاكرتهم أن تنحرف جزئياً بسبب المميزات المترابطة في تصميم الدماغ ويكون جزئياً لأنهم يسمحون للمعوقات الجانبية أن تصبح هدفاً للضوء الكاشف في العقل . (عظيمة عباس سلطاني، 2017، ص 14)

9- التوجيهات التطبيقية لمساعدة الرياضي على تركيز الانتباه:

- 1- اكتشاف مصادر تشتت الانتباه معرفة أين يوجه انتباهه، فهل يشرد ذهنه نحو عوامل في البيئة المحيطة بالأداء؟ أم يوجه نحو خبرات في الماضي؟ أم التفكير في أحداث ترتبط بالمستقبل؟ إنه من الأهمية بما كان أن يتعرف اللاعب على أنماط تشتت الانتباه وعدم التركيز.
- 2- يجب أن يسبق تدريبات التركيز حالة من الاسترخاء حيث أن الاسترخاء والتركيز صنوان لا ينفصلان، ولا يمكن أن يتحقق التركيز الجيد دون أن يسبقه استرخاء جيد.
- 3- عدم شعور الرياضي بالقلق عندما يشرد ذهنه في موضوعات وأفكار غير مرتبطة بالأداء، ولكن المطلوب أن يترك هذه الأفكار تمر سريعاً وبسهولة ودون مقاومة من جانبه ثم يعاود التركيز مرة أخرى، إن محاولة التركيز بالقوة والإجبار تأتي بنتائج مضادة.

4- أن يتحلى الرياضي بالوعي واليقظة حول مشاعره عندما يركز الانتباه على أنواع مختلفة من الأفكار مثال ذلك عند اداء مهارة الجري يفكر في طريقة الجري من حيث تكتيك الخطوة، فترة الطيران، الدفع بالذراعين.... (عكلة سليمان الحوري، 2016، ص 154).


5- أن يتذكر الرياضي انما أن الأداء الأقصى لا يتحقق دون الوصول إلى أفضل درجة من تركيز الانتباه.

6- أن يتذكر الرياضي دائما أن الذهن شيء معقد والمعلومات تتساب من اتجاهات مختلفة ويجب أن يتعلم المقدر على تصنيف هذه المعلومات وتضييق مجالها نحو الأداء الرياضي .

7- تلعب دوافع الرياضي ورغباته دورا مهما في تطوير مقدرته على التركيز ويمكن الاستفادة من ذلك في جذب انتباهه . وأن المدرب له لماذا يطلب منه القيام بشيء معين وكيفية القيام به.

8- عند قيام الرياضي بأداء مهارة ما فإن من الأهمية بما كان ان يركز انتباهه على الأداء الذي يقوم به وليس على الخبرات السابقة أو اللاحقة وعندما تتطلب المهارة أن يكون التركيز موجها نحو الداخل (الذات) فمن الأهمية توجيه الانتباه إلى الأفكار الإيجابية البناءة وترك الأفكار السلبية.

9- يراعى أن يتدرب الرياضي على التركيز فترات تتناسب مع الفترات التي تستغرقها المسابقة التي يشترك فيها . (عكلة سليمان الحوري، 2016، ص 155).



الفصل الرابع:

منهجية للدراسة

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان حيث يمكننا من جمع البيانات وتحليلها وهذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيدده، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة المكانية، البشرية والزمانية بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات.

وكما هو معلوم أن الهدف من الدراسة هو البرهنة على صحة الفروض أو خطأها، لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية تسعى إليها البحوث عموماً وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة.

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول الانتقال إلى الفصل التطبيقي بدراسة الميدان على أرض الواقع حتى نعط منهجية علمية، وتم ذلك باستجوابنا للعيننة التي حددناه للإجابة على فرضياتنا المقترحة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي التجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فتحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة .

(وجيه محجوب 1993، 235)

فهي تعتبر الدراسة الاستطلاعية البوابة الأساسية والمدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية من منطلق الوقوف على عدد لاعبي كرة الطائرة لمناقشتهم ومحاورتهم حول موضوع الدراسة وكذا معرفة مدى ملائمة أداة البحث للغرض المرجو من تطبيقها ومناسبتها لخصائص عينة البحث من حيث سهولة عبارات ألفاظ القياس على عينة البحث كل هذا لإمكانية تعديل بعض العبارات غير الملائمة وهذا كله في سبيل التحضير الجيد للدراسة الأساسية وشملت دراستنا الاستطلاعية على 15 لاعب كرة طائرة. الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة فرق كرة الطائرة بولاية برج بوعرييج المعنية بالدراسة وذلك من أجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة

- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مصادفتها

- التقرب من أفراد العينة

- قياس صلاحية الأداة المراد استعمالها خلال الدراسة الأساسية

- تحديد المحاور الأساسية لهذه الدراسة

- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدمة.

حيث تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة قدرت بـ 15 لاعب كرة طائرة صنف أكابر بولاية

برج بوعرييج.

2- مجالات الدراسة:

2-1-المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية بفرق كرة الطائرة صنف أكابر بولاية برج بوعرييج.

2-2-المجال الزمني: شرعنا في إنجاز هذا البحث في مدة قدرها 5 أشهر من بداية جانفي 2019 إلى

غاية شهر ماي 2019 وتنقسم الفترة إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى: من بداية جانفي حتى شهر أفريل وهي مرحلة البحث النظري حيث قمنا من خلالها بجمع أهم المعلومات عن الإطار النظري لدراستنا.

المرحلة الثانية: شهر ماي وقد خصصناها للجانب التطبيقي من خلال جمع المعلومات ومناقشة النتائج.

3- المنهج المتبع في الدراسة:

بناء على طبيعة الدراسة والأهداف التي نحاول الوصول إلى تحقيقها فقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع.

يعرف المنهج على أنه "مجموعة من العملات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه". ويعرف المنهج الوصفي على أنه " المنهج الذي يهدف إلى جمع المعلومات والبيانات ومحاولة اختبار الفروض أو إجابات عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع " .(عثمان حسن عثمان، 1998، ص 29).

كما يعرف المنهج الوصفي بأنه دراسة استطلاعية نقوم بها بقصد الكشف عن مشاكل المجتمع ، وبأنه محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير الواضع الراهن لنظام اجتماعي أو لجماعة معينة .(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 35)

4- مجتمع وعينة الدراسة:

4-1-مجتمع الدراسة: والمجتمع حسب تعريف grawitz هو " مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا التي تتركز عليها الملاحظات " . (موريس أنجرس، 2004، ص 29)

ومجتمع البحث في العلوم الإنسانية هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها التقصي. (رشيد زرواتي، 2008، ص 119)

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع الدراسة يتكون من مجموع لاعبي فرق كرة الطائرة صنف أكابر بولاية برج بوعريريج والبالغ عددهم 180 لاعب.

4-2-عينة البحث: إن تحديد واختيار عينة الدراسة له أهمية كبيرة وأساسية في أي بحث علمي وهي تختلف باختلاف الموضوع فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة، حيث تمثله تمثيلا صحيحا . (رشيد زرواتي، 2008، ص 122)

نظرا إلى حجم مجتمع الدراسة ونظرا إلى القاعدة العملية في اختيار العينة من المجتمع الكلي للدراسة وحتى تكون العينة ممثلة لمجتمع البحث قمنا بتطبيق الدراسة على عينة قدرت بـ 45 لاعب كرة طائرة صنف أكابر بولاية برج بوعريريج.

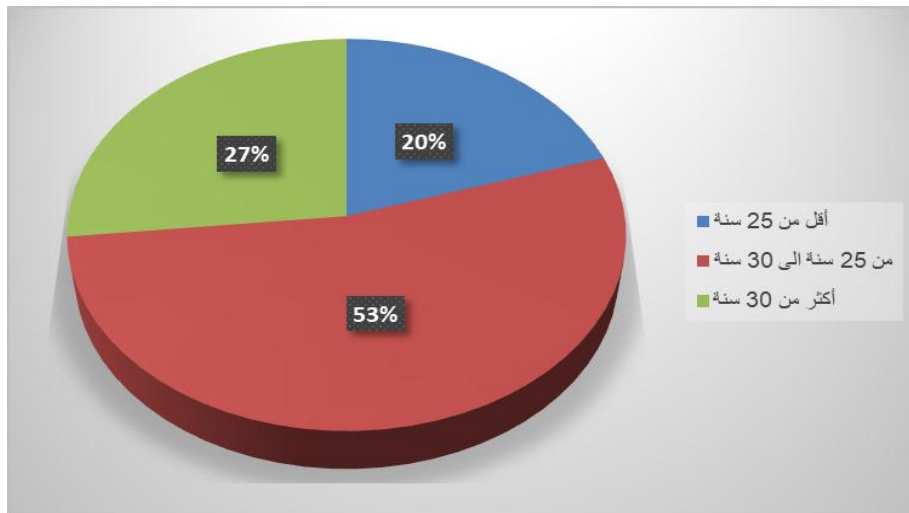
وفيما يلي الخصائص السيكومترية لعينة الدراسة:

- السن:

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن

السن	التكرارات	النسبة المئوية
أقل من 25 سنة	9	20,0%
من 25 سنة الى 30 سنة	24	53,3%
أكثر من 30 سنة	12	26,7%
الإجمالي	45	100%

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا 45 فردا، نلاحظ أن الذين سنهم أقل من 25 سنة بلغ عددهم 09 أفراد بنسبة 20%، أما الذين يتراوح سنهم بين 25-30 سنة فقد كان عددهم 24 بنسبة قدرت بـ 53.3%، وفيما يتعلق بالذين هم أكبر من 30 سنة فقد بلغ عددهم 12 فردا بنسبة 26.7%، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



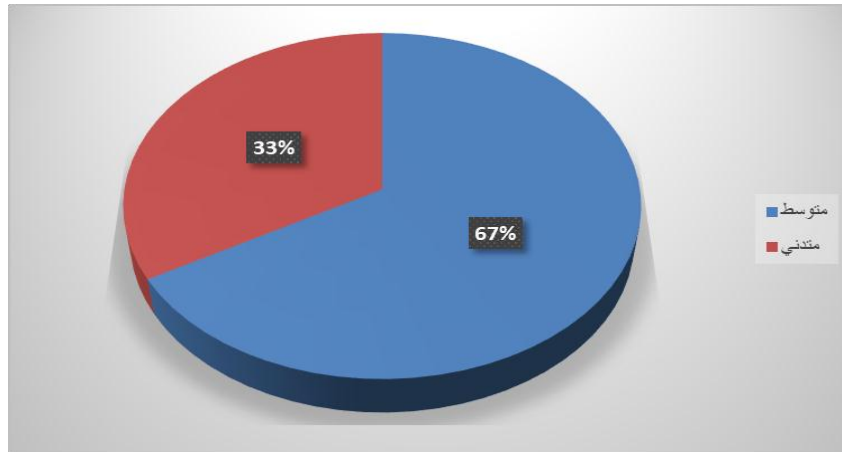
الشكل رقم (03) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن

-المستوى الاقتصادي:

الجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الاقتصادي

النسبة المئوية	التكرارات	المستوى الاقتصادي
66,7%	30	متوسط
33,3%	15	متدني
100%	45	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 45 فرداً، نلاحظ أن ذوي المستوى الاقتصادي المتوسط بلغ عددهم 30 أفراد بنسبة 66.7%، أما ذوي المستوى الاقتصادي المتدني عددهم 15 بنسبة قدرت بـ 33.3%، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

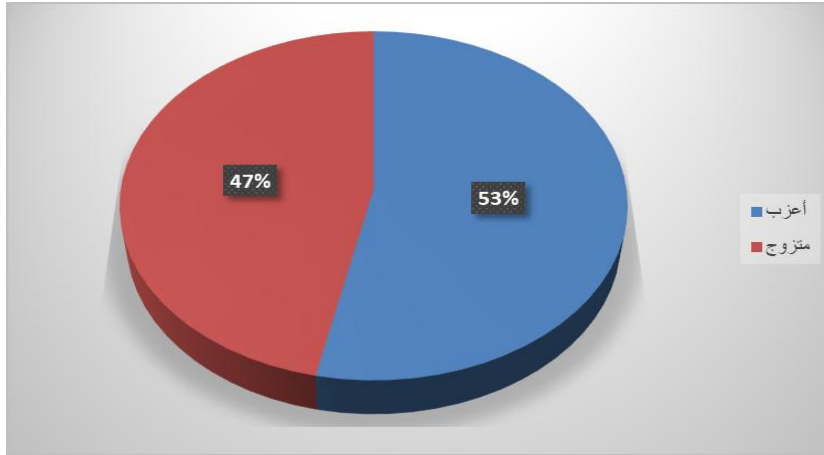


الشكل رقم (04) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الاقتصادي
3- الحالة العائلية:

الجدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة العائلية

النسبة المئوية	التكرارات	الفئة المهنية
53,3	24	أعزب
46,7	21	متزوج
100%	45	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 45 فرداً، نلاحظ أن فئة المتزوجين بلغ عددهم 24 أفراد بنسبة 53.3%، أما فئة العزاب فبلغ عددهم 21 بنسبة قدرت بـ 46.7%، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

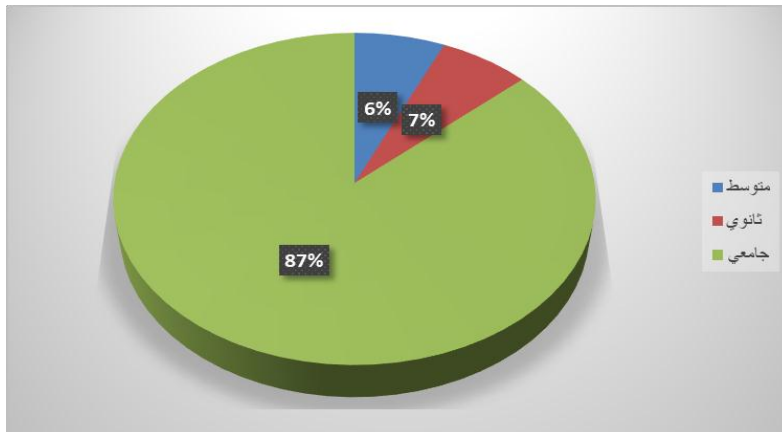


الشكل رقم (05) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة العائلية 4-المستوى التعليمي:

الجدول رقم (04) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

النسبة المئوية	التكرارات	المستوى التعليمي
6,7	3	متوسط
6,7	3	ثانوي
86,7	39	جامعي
%100	45	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 45 فرداً، نلاحظ أن فئة ذوي المستوى المتوسط بلغ عددهم 03 أفراد بنسبة 6.7%، أما فئة المستوى ثانوي فيبلغ عددهم 03 بنسبة قدرت بـ 6.7%، في حين بلغ عدد ذوي المستوى الجامعي 39 بنسبة قدرت بـ 86.7%، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



الشكل رقم (06) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

4-ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات الدراسة تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

4-1- المتغير المستقل: وهي عبارة عن المتغير الذي يفترض البحث أنه السبب أو أحد لنتيجة تعيين

دراسته والتي تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (رشيد زرواتي، 2007، ص 87)

وعلى ضوء ما سبق فإن المتغير المستقل في بحثنا هو: الحالة البدنية.

4-2- المتغير التابع: هي المتغيرات الناتجة على العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك ، وعلى ذلك

فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع، والمتغير التابع في بحثنا هو: تركيز

الانتباه.

5-أدوات جمع البيانات والمعلومات:

بغية إنجاز بحثنا وتحقيق الأهداف المسطرة قصد نفي أو إثبات للفرضيات المقدمة للدراسة لجأنا

إلى استخدام طرق ووسائل تتلاءم وتتماشى مع هذا النوع من الحوث، ولقد لخصت الأدوات والوسائل في:

5-1-الدراسة النظرية: يصطلح في تسميتها بالمعطيات البيبليوغرافية حي تتمثل في الاستعانة بالمصادر

والمراجع وكتب ومذكرات ونصوص منشورة التي تخدم هذا الموضوع، سواء كانت مصادر باللغة العربية

أو الأجنبية أو دراسات ذات صلة بالموضوع، وهذا كما سمح لنا بحصر الإشكالية وكذا بناء الاستبيان.

5-2- الدراسة التطبيقية:

5-2-1- مقياس الحالة البدنية: قام الباحث باستخدام مقياس الحالة البدنية من إعداد محمد حسن علاوي

والذي يتكون من 30 عبارة متعدد الأبعاد التي تشكل في مجموعها عناصر الحالة البدنية وهي مقسمة إلى

ثلاثة أبعاد (03) وكل بعد يتناول ستة 06 أسئلة. نصفها في اتجاه البعد والنصف الآخر في عكس اتجاه

البعد وتتمثل هذه الأبعاد في: 1- القوة العضلية، 2- التحمل 3- السرعة مقياس خماسي التدرج (أبدأ،

نادرا، أحيانا، غالبا، دائما)

تصحيح المقياس: استخدم في المقياس التدرج الخماسي أبدأ، نادرا، أحيانا ،غالبا، دائما وكانت درجات هذه

الأبعاد 1.2.3.4.5 على الترتيب.

5-2-2- مقياس تركيز الانتباه: قام الباحث باستخدام مقياس تركيز الانتباه من إعداد عزام المنصوري

محمد رزق الله والذي يتكون من 27 عبارة متعدد الأبعاد التي تشكل في مجموعها عناصر تركيز الانتباه.

تصحيح المقياس: استخدم في المقياس التدرج الثلاثي (كبيرة، متوسطة، قليلة) وكانت درجات هذه الأبعاد

1.2.3 على الترتيب.

6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

6-1- الخصائص السيكومترية لمقياس تركيز الانتباه: بعد تفريغ البيانات المتحصل عليها من طرف

أفراد العينة، يتم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس وذلك من أجل التأكد من ثبات وصدق المقياس.

- الصدق: تم حساب الصدق عن طريق حساب الاتساق الداخلي للمقياس بطريقة:

- حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم (05): مصفوفة ارتباطات العبارات مع الدرجة الكلية لمقياس تركيز الانتباه

الدرجة الكلية		الدرجة الكلية		الدرجة الكلية		الدرجة الكلية	
,690**0	معامل الارتباط	ع19	,919**0	معامل الارتباط	ع10	,724**0	معامل الارتباط
0,004	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,002	مستوى الدلالة
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة
,674**0	معامل الارتباط	ع20	,806**0	معامل الارتباط	ع11	,673**0	معامل الارتباط
0,006	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,006	مستوى الدلالة
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة
,740**0	معامل الارتباط	ع21	,867**0	معامل الارتباط	ع12	,844**0	معامل الارتباط
0,002	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة
,851**0	معامل الارتباط	ع22	,916**0	معامل الارتباط	ع13	,888**0	معامل الارتباط
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة
,846**0	معامل الارتباط	ع23	,947**0	معامل الارتباط	ع14	,844**0	معامل الارتباط
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة
,814**0	معامل الارتباط	ع24	,768**0	معامل الارتباط	ع15	,888**0	معامل الارتباط
0,000	مستوى الدلالة		0,001	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة
,919**0	معامل الارتباط	ع25	,905**0	معامل الارتباط	ع16	,788**0	معامل الارتباط
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة
,743**0	معامل الارتباط	ع26	,533*0	معامل الارتباط	ع17	,846**0	معامل الارتباط
0,002	مستوى الدلالة		0,041	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة
0,697**	معامل الارتباط	ع27	,774**0	معامل الارتباط	ع18	,943**0	معامل الارتباط
0,004	مستوى الدلالة		0,001	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة
**الارتباط دال عند 0.01				*الارتباط دال عند 0.05			

تشير البيانات الموضحة في الجدول رقم (0000) إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات (مقياس تركيز الانتباه) والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,94) في الفقرة (14) و(0,67) في الفقرة (02)، ما عدا العبارة رقم (17) كانت دالة عند مستوى الدلالة (0,05) حيث بلغت قيمة معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس (0,53). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس تركيز الانتباه.

2- الثبات: تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة:

- معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي:

تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس تركيز الانتباه

عدد العبارات	ألفا كرونباخ
27	0,980

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل بلغ (0,98) وهو معامل ثبات مرتفع، وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الأداة، وهذا يعني أن الأداة تتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعلها صالحة للتطبيق في الدراسة الأساسية.

6-2- الخصائص السيكومترية لمقياس الحالة البدنية: بعد تفريغ البيانات المتحصل عليها من طرف أفراد العينة، يتم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس وذلك من أجل التأكد من ثبات وصدق المقياس. - الصدق: تم حساب الصدق عن طريق حساب الاتساق الداخلي للمقياس بطريقتين:

الطريقة 1: حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

1- معامل ارتباط كل فقرة من فقرات محور الحالة البدنية مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه:

جدول رقم (07) مصفوفة ارتباطات عبارات محور الحالة البدنية مع الدرجة الكلية للمحور							
الدرجة الكلية		الدرجة الكلية		الدرجة الكلية		الدرجة الكلية	
0,874**	معامل الارتباط	5	0,883**	معامل الارتباط	3	0,856**	معامل الارتباط
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة
0,956**	معامل الارتباط	6	0,954**	معامل الارتباط	4	0,944**	معامل الارتباط
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة
* الارتباط دال عند 0.05							
** الارتباط دال عند 0.01							

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور الحالة البدنية والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,95) في الفقرة (6) و (0,85) في الفقرة (01). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الأول كمؤشر لصدق التكوين في قياس الحالة البدنية

2- حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات محور التحمل مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه:

جدول رقم (08) مصفوفة ارتباطات عبارات محور التحمل مع الدرجة الكلية للمحور								
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
0,969**	معامل الارتباط	11	0,816**	معامل الارتباط	9	0,824**	معامل الارتباط	7
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	
0,899**	معامل الارتباط	12	0,910**	معامل الارتباط	10	0,948**	معامل الارتباط	8
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	

* الارتباط دال عند 0.05
** الارتباط دال عند 0.01

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور التحمل والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,96) في الفقرة (11) و (0,81) في الفقرة (9). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الثاني كمؤشر لصدق التكوين في قياس التحمل

3- حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات محور السرعة مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه:

جدول رقم (09) مصفوفة ارتباطات عبارات محور السرعة مع الدرجة الكلية للمحور								
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
0,865**	معامل الارتباط	17	0,938**	معامل الارتباط	15	0,839**	معامل الارتباط	13
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	
0,949**	معامل الارتباط	18	0,675**	معامل الارتباط	16	0,895**	معامل الارتباط	14
0,000	مستوى الدلالة		0,006	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	

* الارتباط دال عند 0.05
** الارتباط دال عند 0.01

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور السرعة والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,94) في الفقرة (18) و (0,67) في الفقرة (16). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الثالث كمؤشر لصدق التكوين في قياس السرعة.

الطريقة 2: حساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية للمقياس تم حساب الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للمقياس ككل حيث جاءت هي الأخرى كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث بلغت قيمة ارتباط الدرجة الكلية للمحور الأول مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0,96)، أما ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل فقد بلغ (0,99) أما ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل فقد بلغ (0,96) ، وهذا يعني أن الاستبيان صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للمقياس ككل

أبعاد مقياس الحالة البدنية والدرجة الكلية	قيمة معامل بيرسون	مستوى الدلالة
القوة العضلية	0,962**	0.01
التحمل	0,990**	0.01
السرعة	0,963**	0.01

2- الثبات:

تم التأكد من ثبات مقياس الحالة البدنية بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي حيث تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (11) يوضح معامل ألفا كرونباخ مقياس الحالة البدنية وابعاده الفرعية

أبعاد مقياس الحالة البدنية والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
القوة العضلية	0,956	6
التحمل	0,948	6
السرعة	0,931	6
الدرجة الكلية لمقياس الحالة البدنية	0,979	18

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الحالة البدنية كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0,93/0,94/0,95) أما بالنسبة لمعامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية

للمقياس فقد بلغ (0.97) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس الحالة البدنية يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

7- الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية لغرض معالجة وتفسير نتائج الدراسة البحثية، وارتأينا إلى استعمال الوسائل الإحصائية المتمثلة في:

لقد استخدمنا مجموعة من الأساليب في تحميل بيانات الدراسة وذلك بغرض معرفة الحالة البدنية وعلاقتها بتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة، حيث تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ومن بين الأساليب نذكر ما يلي:

- التكرارات والنسب المئوية.

- المتوسطات الحسابية.

- الانحرافات المعيارية.

- معامل ألفا كرونباخ.

- معامل الارتباط بيرسون.

8- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة

من البديهي أن يختار الباحث مكاناً مناسباً لدراسته يكون بمثابة الأرضية التي يطبق فيها أدواته، بالإضافة إلى مراعاة زمن محدد يكون كافياً لتطبيق تلك الأدوات وهذا ما دفعنا إلى اختيار حدود مكانية وزمنية نرى أنها مناسبة والتي يمكن عرضها فيما يلي:

8-1- الحدود المكانية: جرت الدراسة على مستوى فرق كرة الطائرة صنف أكابر بولاية برج بوعريرج.

8-2- الحدود الزمانية: تم الشروع في هذا البحث بداية شهر أكتوبر أما المقياس فتم تحضيره في شهر جانفي، وتم توزيع الاستمارات في الفترة الممتدة ما بين 2020/02/04 إلى 2020/03/10 وبعد استرجاع الاستمارات في الوقت المحدد انطلق البدء في إجراءات التفريغ من أجل معالجتها إحصائياً وتحويل البيانات الكيفية إلى كمية باستخدام برنامج SPSS.V22.

8-3- أهمية مكان الدراسة: إن كل ما تم عرضه من خصائص عن مكان الدراسة؛ يجعل منه الوسط الملائم لاحتضان مثل هذه الدراسة وذلك من خلال توفره على الخصائص التالية:

- توفره على عينة الدراسة المناسبة.

- توفره على مجموعة هياكل تسمح بإجراء الدراسة بكل حرية.

خلاصة:

إن الإجراءات المنهجية للدراسة ضرورية لعمل أي بحث فهي تعتبر بمثابة الدليل الذي يرسم معالم البحث البارزة وفق إجراءات منهجية، تتميز بالصرامة المنهجية والتدرج في العمل للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفي هذا الفصل تم تحديد مجالات الدراسة مكانيا وزمانيا وبشريا. كما تم تحديد المنهج المعتمد في هذه الدراسة مع التعريف به وذكر المبررات التي دفعت بالباحثة لاختيار هذا المنهج كما ذكر في هذا الفصل الأدوات المستخدمة في الدراسة والمتمثلة في مقياسي تركيز الانتباه والحالة البدنية، البحث الميداني الأساسية والدراسة الاستطلاعية وأخيرا المعالجة الإحصائية وكيفية القيام بها.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

تكتسي عملية عرض وتوضيح النتائج المتوصل إليها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدى صحة أو خطأ الفرضيات، ومن كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية، والتي سنحاول فيما يلي من هذا الفصل إثباتها أو نفيها ميدانياً بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات، وبالتالي الخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

1- عرض نتائج الدراسة:

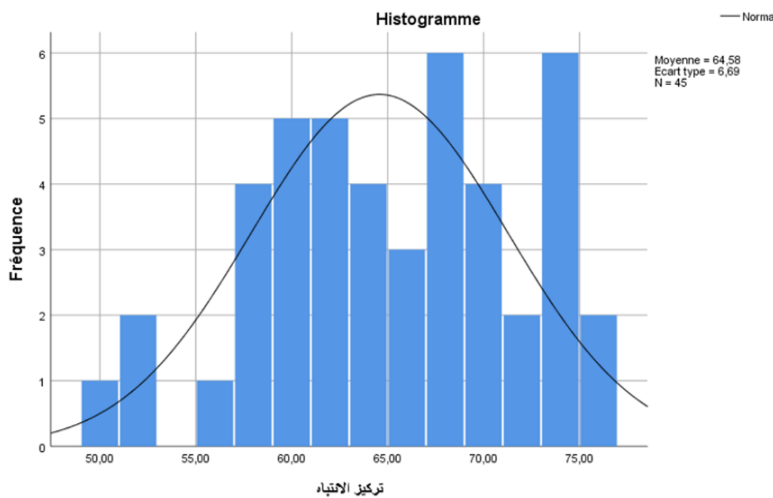
قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من:

- شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية والمتمثلة في المتغيرات التالية (متغير الحالة البدنية - متغير تركيز الانتباه)، والجدول التالي يوضح ذلك:

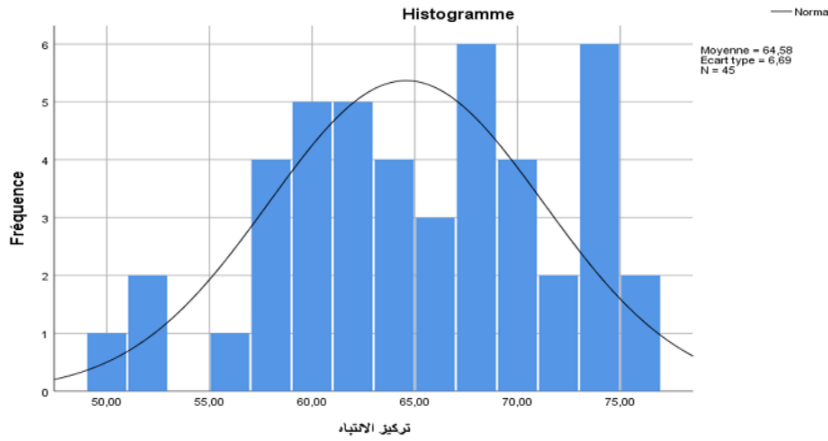
جدول رقم (12) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغيرات
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
غير دال	0,196	45	0,965	,200*	45	0,086	تركيز الانتباه
غير دال	0,498	45	0,977	,200*	45	0,111	الحالة البدنية

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروف سميرنوف، واختبار شابيرو أن كل القيم بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة وهما متغير التغيير الحالة البدنية - متغير تركيز الانتباه، جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) بالنسبة للمتغيرين مما يدل على أن بيانات المتغيرين تتوزعان توزيعاً طبيعياً، وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي سوف تستخدم للتحقق من فرضيات الدراسة الحالية هي أساليب إحصائية بارامترية. كما هو موضح في الشكلين التاليين:



الشكل رقم (07): التوزيع الطبيعي لمتغير الحالة البدنية



الشكل رقم (08): متغير تركيز الانتباه

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين القوة العضلية وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الطالب معامل ارتباط بيرسون Pearson للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (13) يوضح قيمة معامل الارتباط بين بعد القوة العضلية ومتغير تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة"

تركيز الانتباه		
0,700**	معامل الارتباط	القوة العضلية
0,000	مستوى الدلالة	
45	حجم العينة	
. ** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral)		

ويتبين من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين القوة العضلية وتركيز الانتباه والتي بلغت (0,700**), وهي قيمة طردية موجبة وقوية أي كلما ارتفعت درجة القوة العضلية لدى أفراد عينة الدراسة كلما ارتفع معه تركيز الانتباه، كما أن الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وعليه تم رفض الفرضية الصفرية وقبول فرضية البحث ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بما أن نتائج القوة العضلية عالية، أي أنها وصلت إلى المستوى المطلوب من التنمية العضلية وهذا بغرض تحقيق أهداف الخطة والتي تظهر من خلال وصف لاعب كرة الطائرة لما يتميز به من قوة بالشعور بالقوة في جميع عضلات جسمه وكذا مدى استطاعته لحمل الأشياء الثقيلة أو نظرة زملائه اتجاه

قوته، وهو الأمر الذي جعل مستوى تركيز الانتباه للاعب كرة الطائرة يرتفع، حيث يعتبر تركيز الانتباه من المتطلبات الأساسية للعبة كرة الطائرة وتحقيق النجاح فيها، إذ أن لاعب كرة الطائرة الذي يتميز بقوة عضلية عالية تمكنه من تأدية جميع مهامه في الملعب أثناء طيلة المباراة مهما كانت مدتها، وهو ما يعبر عنه بمستوى عال من التركيز والانتباه وهذا راجع للتحضير البدني الجيد للاعب كرة الطائرة. فالقوة العضلية صفة أساسية لابد أن تتوفر لدى لاعبي كرة الطائرة من أجل أداء دورهم في تسيير المباراة بفعالية عالية. ومنه نستنتج بأن كلما كان مستوى صفة القوة العضلية عال زاد مستوى تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة وهذا يعني قمة تركيز لاعبي كرة الطائرة الذين يتميزون بصفة القوة العضلية بكل ما يطلب منهم التركيز وبالتالي تحقيق تسيير المباراة والذي يحقق لاعب كرة الطائرة أداء تسيير المباراة بصورة منظمة وجيدة، وهذا هو الهدف الأساسي للاعب كرة الطائرة، لهذا أن امتلاك لاعب كرة الطائرة لقوة عضلية عالية كان وراء ارتفاع مستوى تركيز الانتباه أثناء المباراة.

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين شدة التحمل وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الطالب معامل ارتباط بيرسون Pearson للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (14) يوضح قيمة معامل الارتباط بين بعد شدة التحمل ومتغير تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة"

	تركيز الانتباه		
شدة التحمل	0,538**	معامل الارتباط	
	0,000	مستوى الدلالة	
	45	حجم العينة	
** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).			

ويتبين من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين شدة التحمل وتركيز الانتباه والتي بلغت (0,538**)، وهي قيمة طردية موجبة ومتوسطة أي كلما ارتفعت درجة شدة التحمل لدى أفراد عينة الدراسة كلما ارتفع معه تركيز الانتباه، كما أن الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وعليه تم رفض الفرضية الصفرية وقبول فرضية البحث ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بما أن نتائج التحمل عالية أي أن لاعب كرة الطائرة له المقدرة على الاستمرار في الأداء البدني العام بفعالية وهذا ما يظهر عندما يقرر انه باستطاعته أداء مجهود بدني كبير وما تواصل دون أن يتوقف عن الاستراحة، وكذلك باستطاعته العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة وكذا المقدرة على تكرار نفس المجهود بكفاءة وفعالية لفترات طويلة دون هبوط المستوى كفاءة الأداء وهو الأمر الذي يجعل من مستوى تركيز لدى لاعب كرة الطائرة يرتفع إذ أن تسيير الأداء للمباراة بصورة كاملة دون تعب تستوجب التحمل بأنواعه كتحمل الأداء والسرعة باعتبار أن لاعب كرة الطائرة تستوجب تحمل السرعة وهذا ما يساعد لاعب كرة الطائرة في تغطية المباراة بصورة دقيقة، مثال ذلك في المباراة عند قيام احد الفريقين بهجمة خاطفة تستوجب لاعب كرة الطائرة السرعة لكي يغطي تلك الهجمة. وهذا ما يدفعنا للقول أن صفة التحمل هي صفة أساسية لا بد أن تتوفر لدى لاعبي كرة الطائرة من اجل أداء دورهم بفعالية وكفاءة رياضية تسمح لهم بتحقيق المطلوب والاستمرار في الجهد لفترة طويلة. ومنه نستنتج بان كلما كان مستوى صفة التحمل عال زاد مستوى تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة وهذا يعني اكتساب لاعب كرة الطائرة صفة التحمل، وهذا يجعلهم يتميزون بمستوى عال من صفة التحمل، وبالتالي تحقيق التركيز والانتباه لدى لاعب كرة الطائرة في المباراة، والهدف الأساسي لدى لاعب كرة الطائرة هو امتلاكه لصفة التحمل بصورة عالية، كان سببا في ارتفاع تركيز الانتباه أثناء المباراة.

1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين السرعة وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الطالب معامل ارتباط بيرسون **Pearson** للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (15) يوضح قيمة معامل الارتباط بين بعد السرعة ومتغير تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة"

	تركيز الانتباه.		
	0,779**	معامل الارتباط	السرعة
	0,000	مستوى الدلالة	
	45	حجم العينة	
** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).			

ويتبين من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين السرعة وتركيز الانتباه والتي بلغت (0,779**)، وهي قيمة طردية موجبة وقوية أي كلما ارتفعت درجة السرعة لدى أفراد عينة

الدراسة كلما ارتفع معه تركيز الانتباه، كما أن الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وعليه تم رفض الفرضية الصفرية وقبول فرضية البحث ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

من خلال النتائج المتحصل عليها فيما يخص صفة السرعة التي ظهرت عالية أي أن لاعبي كرة الطائرة لهم نظرة إيجابية نحو سرعتهم وانهم يتميزون بالقدر المطلوب من السرعة، فالسرعة هي من أهم الصفات التي تؤدي أي ارتفاع مستوى أداء الحركي للاعبي كرة الطائرة أثناء المنافسات الرياضية وان لديهم القدرة على أداء الحركات التي تتطلب السرعة وهو الأمر الذي يجعل من مستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة.

ومنه نستنتج أن كلما كان مستوى صفة السرعة عال زاد مستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة ، وبالتالي يستوجب على لاعبي كرة الطائرة اكتساب هذه الصفة المميزة، أي أن امتلاك لاعب كرة الطائرة لصفة السرعة عالية كان وراء ارتفاع مستوى تركيز الانتباه أثناء المباراة.

1-4- عرض نتائج الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحالة البدنية وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الطالب معامل ارتباط بيرسون Pearson للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (16) يوضح قيمة معامل الارتباط بين متغير الحالة البدنية ومتغير تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة"

تركيز الانتباه.		
0,918**	معامل الارتباط	الحالة البدنية
0,000	مستوى الدلالة	
45	حجم العينة	
** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral)		

ويتبين من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الحالة البدنية وتركيز الانتباه والتي بلغت (0,918**) وهي قيمة طردية موجبة وقوية أي كلما ارتفعت درجة الحالة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة كلما ارتفع معه تركيز الانتباه، كما أن الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة

($\alpha=0.01$) وعليه تم رفض الفرضية الصفرية وقبول فرضية البحث ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

2-1- تحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

التي مفادها توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة القوة العضلية ومهارة تركيز الانتباه .

حيث تبين من خلال الجدول الخاص بالفرضية الأولى وتحليله انه توجد علاقة ارتباطية متوسطة موجبة طردية بين القوة العضلية وتركيز الانتباه أي أن لاعبي كرة الطائرة الذي لهم صفات القوة عالي لدى مستوى أداء مباراة بصورة منتظمة.

وعليه يمكن القول كلما كانت صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة الطائرة عالية كلما كان تركيز

الانتباه عالي لدى عينة الدراسة.

2-2- تحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

التي مفادها توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة التحمل وتركيز الانتباه

حيث تبين من خلال نتائج الجدول الخاص بالفرضية الثانية أنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين التحمل وتركيز الانتباه لأن التحمل جانب مهم لدى لاعبي كرة الطائرة فذلك يساعدهم على أداء وتسيير المباراة دون توقف والشعور بالإرهاق أثناء تأدية المباراة كاملة وهذا ما أشار إليه أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : حيث أكد ان التحمل يعمل على استمرار بفاعلية في أداء بدني غير تخصصي وله تأثير إيجابي (أبو العلاء : 1997 : 162)

وعليه يمكن القول كلما كان صفة التحمل لدى لاعبي كرة الطائرة عالية كلما كان تركيز الانتباه

عالي لدى عينة الدراسة.

2-3- تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

التي مفادها توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة السرعة وتركيز الانتباه

حيث تبين من خلال نتائج الجدول الخاص بالفرضية الثالثة أنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين السرعة وتركيز الانتباه لأن السرعة جانب مهم لدى لاعبي كرة الطائرة فذلك يساعدهم على أداء وتسيير المباراة دون توقف أثناء تأدية المباراة كاملة وهذا ما أكده عادل عبد البصير أن صفة السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وأحدى الركائز الهامة للوصول للمستويات العالية كما أكده باروك وماك جي أنها تعد احد عوامل النجاح في كثير من الأنشطة الرياضية (عبد الحميد حسنين، 1997 : 168)

وعليه يمكن القول كلما كانت صفة السرعة لدى لاعبي كرة الطائرة عالية كلما كان تركيز الانتباه عالي لدى عينة الدراسة.

2-4- تحليل ومناقشة الفرضية العامة:

التي مفادها توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اللياقة البدنية ومهارة تركيز الانتباه.

تبين من خلال نتائج فرضيات الجزئية السابقة أنها تؤكد على وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين صفات اللياقة البدنية ومهارة تركيز الانتباه أي أن لاعبي كرة الطائرة الذين يتميزون بلياقة بدنية عالية يزيدهم من قوة تركيز الانتباه يتجلى ذلك إلى مفهوم لاعبي كرة الطائرة في حالتهم البدنية كما يشعرون بها من قوة سرعة رشاقة تحمل مرونة والتي أظهرت النتائج عالية أي انهم يتمتعون بلياقة بدنية عالية كما أشار عصام عبد الحق أن التدريب الرياضي يهدف إلى الإعداد متكامل من الناحية البدنية والمهارية والفيزيولوجية والنفسية (عبد الخالق. 1992: 35)

الفصل السادس:

استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة القوة ومهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج أي كلما زادت صفة القوة لدى لاعب كرة الطائرة كلما زادت مهارة تركيز الانتباه لديه
-توجد علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة التحمل ومهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج أي كلما زادت صفة التحمل لدي لاعب كرة الطائرة زادت مهارة تركيز الانتباه لديه

- توجد علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة السرعة ومهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج أي كلما زادت صفة السرعة لدى لاعب كرة الطائرة زادت مهارة تركيز الانتباه لديه

- كلما كانت اللياقة البدنية منخفضة لدى لاعب كرة الطائرة كلما قلت مهارة تركيز الانتباه لديه .
- كلما كانت اللياقة البدنية مرتفعة لدى لاعب كرة الطائرة كلما زادت مهارة تركيز الانتباه لديه .

2- الاقتراحات والتوصيات:

من خلال النتائج التي خرجت بها هذه الدراسة يوصى الباحث بالتوصيات التالية:

1. متابعة دورية لحالة لاعبي كرة الطائرة البدنية والذهنية
2. الإكثار من التريصات التكوينية التي تعنتي بالجانب البدني والذهني
3. إنشاء مدارس خاصة بانتقاء لاعبي كرة الطائرة وتكوينهم تكوينا جيدا خاصة من الناحية البدنية والذهنية
4. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من قبل دائرة لاعبي كرة الطائرة للرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج للكرة الطائرة
5. التأكيد على أهمية تركيز الانتباه كمتغير أساسي من متطلبات رفع المستوي جودة لاعب كرة الطائرة.
6. ضرورة التوفير للاعبي كرة الطائرة المحضر البدني والمحضر النفسي ذوو الكفاءة العالية وهذا للوصول بلاعبي كرة الطائرة إلى اللياقة البدنية المثالية واللياقة العقلية المثالية.

3- الأفاق المستقبلية:

وبغرض فتح مجموعة من الآفاق المستقبلية أمام الباحثين والمختصين في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عامة والتدريب الرياضي خاصة يقترح الطالبة الباحثين ما يلي:

- إجراء المزيد من البحوث العلمية حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى أو دراسة أحد المتغيرين (الحالة البدنية أو مهارة تركيز الانتباه) وربطها ببعض المتغيرات الأخرى، وهذا لما لها من تأثير كبير على مختلف الرياضات بصفة عامة، ونذكر من بين المتغيرات التي من الممكن أن تكون ذات علاقة بهذه الدراسة ما يلي:

- اللياقة البدنية وعلاقتها بالتفكير التكتيكي لدى لاعبي كرة الطائرة.
- مهارة تركيز الانتباه وعلاقتها باتخاذ القرار لدى لاعبي كرة الطائرة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- 1) إبراهيم سلامة، 1937ء اللياقة البدنية، نبع الفكر
- 2) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997م، التدريب الرياضي الأسر الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة
- 3) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4) أحمد بلقيس، توفيق مرعى، (1996). الميسر في علم النفس العربي، دار الفرقان للنشر والتوزيع، د ط.
- 5) أحمد صلاح قرعة (2010)، نظريات في التدريب الرياتسيا جامعة أسيوط، القاهرة.
- 6) أسامة كامل راتب (1995)، علم النفس الرياضية (المفاهيم التطبيقات) دار الفكر العربي، القاهرة
- 7) أسامة كامل راتب (1997)، علم النفس الرياضة، (المفاهيم التطبيقات)، حلوان، دار الفكر العربي
- 8) أسامة كامل راتب (2000)، علم النفس الرياضية، (المفاهيم التطبيقات) دار الفكر العربي، القاهرة
- 9) إعلامي محمد عبد الحفيظ، وآخرون (2002)، علم النفس الرياضي (مبادئ- تطبيقات)، القاهرة للنشر.
- 10) أمر الله احمد البساطى (1998)، التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار المعارف، الإسكندرية.
- 11) إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم (2005)، علم النفس الرياضي، ط1، عمان.
- 12) تيرس عوديشو أنويا (2002)، دليل الرياضي للإعداد النفسي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن.
- 13) حلمي حسين (1980)، اللياقة البدنية ومكوناتها والعوامل المؤثرة عليها، دار المتنبى.
- 14) حنفي محمود مختار (1988م)، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران.
- 15) ريسان خريط مجيد (1995)، تطبيقات في علم النفس الفسيولوجي والتدريب الرياضي، مكتبة نون للتحضير الطباعي، بغداد.
- 16) سليمان علي حسن (1983)، المدخل إلى علم التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، بغداد .
- 17) السيد عبد المقصود (1996م)، نظريات التدريب الرياضي الجوانب الأساسية العلمية التدريبية، القاهرة .
- 18) صالح السيد حسن قادوس (1943)، الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية.

19) عادل عبد البصير (1999م)، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر.

20) عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، أحمد عبده حسن (2015)، المحددات النفسية والجوانب العقلية لانتقاء الناشئين في المجال الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة والنشر، ودار الوفاء لنديا الطباعة، ط1، الإسكندرية.

21) عبد الحلیم محمود السيد معتز عبد الله وآخرون، (1990)، علم النفس العام، مكتبة غريب، القاهرة

22) عبد الفتاح دويدان (1992)، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار النهضة العربية، بيروت

23) عبد اللطيف محمد خليفة (1985)، الدافعية للإنجاز، ط2، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة

24) عبد اللطيف محمد خليفة (2000)، الدافعية للإنجاز، دار غريب الطباعة، القاهرة .

25) عبد الودود أحمد الزبيدي (2018)، المتغيرات النفسية في المجال الرياضي، شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

26) عصام الدين عبد الخالق (1992)، التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات)، دار المعارف، القاهرة

27) عصام الدين عبد الخالق، (1990)، التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة

28) عزيمة عباس سلطاني (2017)، علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية، شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

29) عكلة سليمان الحوري (2016)، علم النفس الرياضي، رؤية معاصرة، مركز الكتاب الحديث، ط1، القاهرة.

30) عماد الدين عباس أبو زيدان (2005)، التخطيط والأسس العلمية البناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات وتطبيقات، القاهرة

31) غزة محمود كاشف (1991)، الإعداد النفسي الرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة

32) قاسم حسن حسين (1998)، تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1، عمان.

33) كمال عبد الحميد وآخرون، اللياقة البدنية ومكوناتها الفاخرة، دار الفكر العربي، القاهرة

34) كمال عبد الحميد، حمد صبحي حسنين (1998)، اللياقة البدنية ومكوناتها والأسس النظرية - الإعداد البدني على القياس، دار الفكر العربي، القاهرة .

35) محمد إبراهيم شحاتة (2006)، أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للنشر، الإسكندرية

36) محمد العربي شمعون (2003)، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

37) محمد جاسم محمد (2004)، علم النفس التربوي وتطبيقاته، ط1 مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.

38) محمد حسن أبو عيبة (1986)، علم النفس الرياضي، دار المعارف الإسكندرية، مصر

39) محمد حسن علاوي (1992)، علم التدريب، ط1، دار المعارف، ط1، القاهرة

40) محمد حسن علاوي (1994)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط1، القاهرة

41) محمد حسن علاوي (1997)، علم النفس، دار المعارف، ط1، القاهرة

42) محمد حسن علاوي (1998)، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.

43) محمد حسن علاوي (1998)، علم التدريب الرياضي، مركز الكتاب، ط1، القاهرة

44) محمد حسن علاوي (2001)، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر.

45) محمد حسن علاوي (2018)، علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مركز الكتاب الحديث، ط1، القاهرة.

46) محمد صبحي حسنين (1997)، القياس والتقويم في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة

47) مصطفى باهي (2002)، سيكولوجية الأداء الرياضي (نظريات، تحليلات، تطبيقات)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

48) مغني إبراهيم سلامة (2001)، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة



قائمة الملاحق

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان

الحالة البدنية وتركيز الانتباه الموجهة للاعبين

عزيزي اللاعب:

في إطار تحضير مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تحضير بدني، تحت عنوان "اللياقة البدنية وعلاقتها بتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة" - دراسة ميدانية لفريق

وعلى هذا الرجاء منكم المساهمة في إنجاز البحث العلمي، وذلك بالإجابة على العبارات المرفقة بوضع علامة (x) أمام العبارة التي تراها مناسبة وتطبق مع اعتقادك، وهذا بعد القراءة الجيدة لها علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة إنما يستفاد من إجابتك في دراسة وتحليل أهم المتغيرات هذا البحث العلمي

ملاحظة: لا تترك العبارة دون إجابة

وفي الأخير لكم جزيل الشكر على تعاونكم معنا

إشراف الأستاذ:

د. شرطي رشيد

إعداد الطالب:

-محمدي خالد

السنة الجامعية: 2019-2020

المحور الأول: قياس الحالة البدنية من إعداد محمد حسن علاوي

الرقم	العبارات	بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	تنطبق علها بدرجة كبيرة جدا
المحور الأول: القوة العضلية						
1	لا أستطيع حمل الأشياء بسهولة					
2	معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بدنيا					
3	أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي					
4	أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي					
5	جسمي ليس قويا بدرجة كافية					
6	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة					
المحور الثاني: التحمل						
7	أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف					
8	أستطيع أداء مجهود بدني عنيف دون التوقف لألتقط أنفاسي					
9	بعض زملائي يصفونني بأنني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية					
10	أتعب بسرعة عن بذل جهد بدني لفترة طويلة					
11	لا أستطيع التحمل البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة					
12	أحتاج لوقت طويل حتى أسترد أنفاسي عقب بذلي المجهود البدني العنيف					
المحور الثالث: السرعة						
13	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة					
14	قدرتي الجيدة في الأنشطة التي تتطلب السرعة					
15	أن أسرع من معظم زملائي في الجري					
16	معظم زملائي أسرع من في الجري					
17	أحتاج إلى تنمية قدراتي في الجري السريع					
18	لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة					

المحور الثاني: مقياس تركيز الانتباه من إعداد عزام المنصوري محمد رزق الله

الرقم	العبارات	كبيرة	متوسطة	قليلة
01	قرارات الحكام العكسية تزيد رغبة في الفوز			
02	تزيدني هتافات الجماهير العداة حماسا للفوز			
03	استخدام المنافس للعنف يجعلني أكثر رغبة في الفوز			
04	أشعر بقدراتي على متابعة أدائي الجيد رغم تدخل الجماهير			
05	أجيد الملاحظة الجيدة لتحركات المنافس أثناء المباراة			
06	أشعر بقدراتي على التصدي للضربات الساحقة رغم استخدام المنافس لأكثر من أسلوب هجومي			
07	استخدام المنافس للحمل التكتيكية الجماعية يفقدي القدرة على الرد الدفاعي			
08	أستطيع تحديد لاعب الضرب الساحق المنافس على الرغم من التحركات الخداعية للفريق المنافس			
09	أرتكب الأخطاء نتيجة لشعوري بالتعب أثناء المباراة			
10	تعدد الأساليب الهجومية للفريق المنافس يشتت انتباهي			
11	تؤثر هتافات الجماهير العدائية على أدائي التكتيكي			
12	كثرة الواجبات الدفاعية والهجومية توقعني في الأخطاء أثناء المباراة			
13	يصعب علي التفكير في حالة الخسارة			
14	يصعب على التركيز في المواقف الحرجة			
15	ارتكب الأخطاء بسبب ضعف تركيزي			
16	أستطيع التمييز بسهولة بين الخيارات الدفاعية والهجومية المطلوب تنفيذها			
17	يؤثر التعب على صحة قراراتي في المباراة			
18	أستطيع استبعاد الأخطاء التي تشتت انتباهي أثناء المباراة			
19	أشعر بعدم القدرة على التركيز أثناء المباراة			
20	أشعر بضعف تركيز في بداية المباراة			
21	يؤثر قوة المنافس على تركيزي خلال المباراة			
22	أشعر بالقدرة على التركيز رغم من تداخل الأفكار أثناء المباراة			
23	أستطيع الأداء بتركيز معرفتي الواضحة بالأداء الصحيح			
24	أفتقد تركيزي بسبب قرارات الحكام العكسية			
25	تشجيع الجماهير يجعلني أكثر تركيزا في المباراة			
26	ارتكب الأخطاء بسبب تنوع الأساليب الهجومية للفريق المنافس			
27	أكسب العديد من النقاط بسبب شدة تركيزي في المباراة			



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة:

العنوان: الحالة البدنية وعلاقتها بتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة-دراسة ميدانية بفرق الكرة الطائرة صنف أكابر بولاية برج بوعريريج -

أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة الموجودة بين القوة العضلية وتركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- معرفة العلاقة بين السرعة وتركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- إبراز العلاقة بين التحمل و تركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي

مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: يتكون من مجموع لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر بولاية برج بوعريريج

عينة البحث: تطبيق الدراسة على عينة قدرت بـ45 لاعب كرة طائرة صنف أكابر .

أساليب جمع البيانات :

- قياس الحالة البدنية من إعداد محمد حسن علاوي

- مقياس تركيز الانتباه من إعداد عزام المنصوري محمد رزق الله.

نتائج الدراسة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة القوة ومهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج أي كلما زادت صفة القوة لدى لاعب كرة الطائرة كلما زادت مهارة تركيز الانتباه لديه
- توجد علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة التحمل ومهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج أي كلما زادت صفة التحمل لدي لاعب كرة الطائرة زادت مهارة تركيز الانتباه لديه
- توجد علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين صفة السرعة ومهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة لرابطة برج بوعريريج أي كلما زادت صفة السرعة لدى لاعب كرة الطائرة زادت مهارة تركيز الانتباه لديه

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

الاقتراحات

1. متابعة دورية لحالة لاعبي كرة الطائرة البدنية والذهنية
2. الإكثار من التريصات التكوينية التي تعنتي بالجانب البدني والذهني
3. إنشاء مدارس خاصة بانتقاء لاعبي كرة الطائرة وتكوينهم تكوينا جيدا خاصة من الناحية البدنية والذهنية
4. التأكيد على أهمية تركيز الانتباه كمتغير أساسي من متطلبات رفع المستوي جودة لاعب كرة الطائرة..

الفرضيات المستقبلية:

- إجراء المزيد من البحوث العلمية حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى أو دراسة أحد المتغيرين (الحالة البدنية أو مهارة تركيز الانتباه) وربطها ببعض المتغيرات الأخرى، وهذا لما لها من تأثير كبير على مختلف الرياضات بصفة عامة، ونذكر من بين المتغيرات التي من الممكن أن تكون ذات علاقة بهذه الدراسة ما يلي:
- اللياقة البدنية وعلاقتها بالتفكير التكتيكي لدى لاعبي كرة الطائرة.
- مهارة تركيز الانتباه وعلاقتها باتخاذ القرار لدى لاعبي كرة الطائرة.