

تركيز الانتباه وعلاقته بدقة بعض مهارات كرة الطائرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية - خضوري

أحمد فاروق عزيز نصار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة فلسطين التقنية-خضوري، فلسطين

Ahmed Farouk Nassar

Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Palestine Technical
University - Kadoorie, Palestine

a.nassar@ptuk.edu.ps

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى تركيز الانتباه، وعلاقته بدقة بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في -جامعة فلسطين التقنية-خضوري، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته وطبيعة أهداف الدراسة، حيث تم تصميم مقياس لتركيز الانتباه مكون من (20) فقرة. وبلغت عينة الدراسة (35) طالباً من الطلاب المسجلين لمساق كرة طائرة(2) تم اختيارهم بطريقة عمدية، ومن أجل جمع البيانات ومعالجتها احصائياً تم استخدام برنامج (SPSS). وأظهرت النتائج أن مستوى تركيز الانتباه لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في -جامعة فلسطين التقنية-خضوري كان متوسطاً. كما أظهرت نتائج الدراسة بأن دقة مهارات كرة الطائرة مجتمعة يفسر ما نسبته 4.3% من تركيز الانتباه، حيث يتضح بأن أبرز المهارات تأثيراً على مهارة تركيز الانتباه تمثلت في مهارة الضرب الساحق. ويوصي الباحث على أهمية تعزيز ودعم قدرات وخبرات المدربين في الجامعات بإدخالهم في دورات وورشات عمل مختلفة للتعرف إلى أهمية تطبيق أساليب التدريب القائمة على تركيز الانتباه وملاحظة تأثيرها على المهارات المختلفة في جميع الألعاب الرياضية والكرة الطائرة بشكل خاص.

الكلمات المفتاحية: تركيز الانتباه، الكرة الطائرة، جامعة فلسطين التقنية-خضوري

Focusing Attention and Its Relationship to the Accuracy of Some Volleyball Skills among Physical Education Students at Palestine Technical University – Kadoorie

Abstract

The study aimed at identifying the focused attention skills and their relationship with some of the volleyball accuracy skills of the students of the Physical Education program at Palestine Technical University – Kadoorie. The researcher used the descriptive methodology as it aligns with the study goals. A related-subject questionnaire of 20 paragraphs was designed to measure the respondents' focused attention. A deliberate sampling sized 35 enrolled students in the volleyball course 2. The SPSS Statistics software was applied to collect and analyze the data. The results have shown that the focused attention level of the sample's respondents was intermediate, and the collective accuracy skills of the volleyball sport explain 4.3% of the focused attention. It has been turned out that the most effective prominent skill of focused attention was the spiking skill. The researcher recommends the significance of enhancing the trainers' abilities and expertise in the universities through training courses and workshops to be acquainted with training styles of focused attention skills, and be observers of their effectiveness in different sports especially volleyball.

Keywords: Focused Attention, Volleyball, Palestine Technical University – Kadoorie (PTUK)

مقدمة

تمتلك الفرق الرياضية المتميزة المهارات والثقة اللازمة لتحقيق النجاح، فاللاعبون ذوو المهارات العالية لديهم القدرة على التركيز بشكل أفضل، ومع تحسن المهارة تزداد توقعات اللاعبين ويتحسن أدائهم (تركي، 2012).

وتعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب الجماعية، التي تحتاج إلى إعداد اللاعب الإعداد المتكامل في النواحي البدنية، والمهارية، والخطبية، والنفسية، والتي تتطلب من الفرد بذل أقصى ما لديه من مهارات (حركية وخطبية وهجومية) وتوظيفها بالشكل الصحيح على أرض الملعب والتي ترتبط بتركيز الانتباه حيث يعد تركيز الانتباه من الموضوعات الحيوية ذات الصلة بأساليب التفكير والتعلم، ومستوى الإيجابية لدى اللاعبين، والتي حظيت باهتمام الباحثين في مجالات عديدة ولكن بدرجة أقل في المجال الرياضي (Birrer and Morgan, 2010).

وتعتبر الكرة الطائرة من الأنشطة التي يتم فيها التعلم وفقاً لمبادئ التعلم الحركي إذ تتنوع مهاراتها ما بين السهل والصعب والبسيط والمركب، وتعتمد جميع المهارات في كرة الطائرة على بعضها البعض اعتماداً أساسياً، حيث إن أداء أي مهارة يعتمد في الأساس على أداء مهارة أخرى، كما أن الأسلوب التعليمي له أهمية بالغة في نجاح عملية التعلم فضلاً على أن الأسلوب الإيجابي في التعلم يسهم بصورة فعالة في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لتلك المهارات الحركية المراد تعلمها. كما يعد إتقان أداء المهارات الأساسية في كرة الطائرة من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز حيث إن نجاح أي فريق يتوقف على قدرة لاعبيه على الأداء المهاري بإتقان وبأقل عدد من الأخطاء لذا فيجب أن يتعلمها المبتدئ ويجيدها بإتقان، وكرة الطائرة هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان بست لاعبين لكل منهما وتصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، ولكل فريق ثلاث لمسات لضرب الكرة فوق الشبكة. وتحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح (عبد المجيد، 2000).

ويمثل التحسين المتزامن لشكل ونتائج المهارات الرياضية تحدياً لكل مدرب، وفي المراحل الأولى من التدريب يكون تحسين شكل الحركة عادةً أكثر أهمية من النتيجة، حيث ربطت العديد من الدراسات تركيز الانتباه بفعالية تطوير وتعلم شكل المهارة (Lola, Koutsomarkou, and Tzetzis, 2021). وقد عرف الصوفي (2000) المهارة، بأنها "مقدرة تكتسب بالملاحظة، أو التجريب في الأداء العقلي أو الأداء البدني"، وهي تشتمل على مهارات التصور العقلي، وتنظيم الطاقة النفسية، وإدارة الضغوط النفسية، ومهارة تركيز الانتباه، ومهارات الثقة بالنفس فالمهارة هي قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب".

وقد ظهر مصطلح تركيز الانتباه في القرن التاسع عشر، حيث تمحور المفهوم حول معالجة حدث واحد فقط في كل مرة أو التبديل الانتقائي بين أحداث متعددة، إذ تفترض نظريات تركيز الانتباه أن المرء لديه قدرة ثابتة على تركيز الانتباه، ويمكن أن تتعرض معالجة المعلومات للحمل الزائد عندما تتطلب الأحداث المتعددة تركيزاً في الانتباه والاستجابة في وقت واحد (Chua et al., 2021). لذلك يتعين على الدماغ تحديد المعلومات الواردة وتصنيفها للمعالجة، ويطلق على هذه العملية باسم تركيز الانتباه الانتقائي (Wickens & McCarley, 2019). وقد سعى الباحثون إلى تحديد خصائص تركيز الانتباه التي يجب اختيارها لتسهيل تعلم الحركة واكتساب المهارات، حيث إن معظم خصائص تركيز الانتباه هي منبهات أو أحداث موجودة في العالم الخارجي، وقليل منها مرتبط بتنفيذ المهارات التي يؤدي جسم اللاعب (Soemari et al., 2020).

ويعد تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية المهمة في المجال الرياضي، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم، والتدريب للمنافسة وعدم التركيز يؤثر سلباً في الأداء الحركي، وقد يستخدم مصطلح التركيز (Concentration) والانتباه (Attention) على نحو مترادف وفي الواقع فإن الانتباه أهم من التركيز، والتركيز هو تضيق الانتباه وتثبيته على المثير أي أنه انتقائي (راتب، 2001). فالانتباه هو العملية التي يتم بها توجيه إدراكنا للمعلومات كي تصبح في متناول الحواس، ويرى أنه يتم استقبال المعلومات من الجو المحيط بنا من خلال الحواس الأخرى، وبذلك فإن الإدراك هو عملية التعرف إلى الأغراض ويحدث فقط عند الانتباه إلى الحواس، وعندما يتم الإدراك يجب اتخاذ القرار عما إذا كانت تستمر أو تتوقف للوعي به، وتتطلب عملية اتخاذ القرار للانتباه إلى ما تدركه، ولهذا فإن الانتباه هو عملية معرفية بواسطتها يتم توجيه الحصول على الوعي. وأشار شمعون (2001) إلى أن للانتباه بعدين هما. الأول هو سعة الانتباه وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها. والثاني هو اتجاه الانتباه ويرجع إلى توجيه الانتباه داخلياً على أفكار اللاعب وشعوره أو خارجياً على الأحداث في البيئة المحيطة وللتعرف إلى متطلبات الانتباه للأنشطة الرياضية يجب أن يوضع في الاعتبار هذان البعدان معا وتنقسم سعة الانتباه من حيث الدرجة إلى الانتباه الواسع وهو أحد المتطلبات في معظم الأنشطة الجماعية ويعني إدراك العديد من الأحداث في وقت واحد. والانتباه الضيق: هو أحد المتطلبات لبعض الأنشطة الرياضية مثل الرماية والرميات الحرة في كرة السلة وضربات الجزاء في كرة القدم، ويعني عزل جميع المثيرات غير المرتبطة وتوجيه الانتباه إلى الهدف فقط. وفي بعض الأنشطة الرياضية يتطلب التحويل من الانتباه الواسع إلى الانتباه الضيق ثم العودة إلى الانتباه الواسع مرة أخرى، بينما يتطلب الانتباه الضيق تركيز الانتباه طوال فترة الأداء في الأنشطة الرياضية المغلقة.

وأشار حاتمة وآخرون (2011) إلى أن الانتباه يقسم إلى ثلاثة أنواع وهي: الانتباه القسري (اللاإرادي) وهو الذي يحدث غصبا عن الفرد ويفرض على حواسه بشكل قسري مثل الانتباه لصوت انفجار قوي غير متوقع. والانتباه الإرادي وهو الذي يحتاج من الفرد أن يضغط على نفسه

وحواسه من اجل أن يتابع حركة المنبه، مثل انتباه الطالب إلى شرح المعلم عندما يشرح مادة صعبة. والانتباه التلقائي هو الذي يحدث بشكل موجه نحو المنبهات التي يحتاجها الفرد، مثل المنبهات الخاصة بالولد فإنها تختلف عن الفتاة.

كما وتم إجراء العديد من الدراسات للتحقيق في آثار تركيز الانتباه على الأداء الحركي واكتساب المهارات، حيث يبين (Wulf, 2016) بأن تحسين تركيز الانتباه لدى اللاعبين يتم من خلال الإشارات الداخلية (التقنية، حركات الجسم) أو الإشارات الخارجية (المحيط الخارجي، الهدف) أثناء تنفيذ أو ممارسة المهارات الحركية، وتم تقييم مدى قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالمهارة التي تم تعلمها ومقارنتها. ومن ناحية أخرى أشار (Lohse, et al., 2010) إلى أن تعزيز تركيز الانتباه من يؤدي إلى أداء وكفاءة أفضل، حيث يسهم التركيز الذهني على تعزيز تركيز الانتباه.

وإن لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي تحتاج في بداية تعلمها الى تدريب عال ودقيق ليؤدي ذلك إلى إتقان الطالب المهارة بصورة جيدة، إذ لا يمكن القيام بالمهارات الفنية ما لم تتوفر لديه قدرات بدنية ومهارية وعقلية التي تشكل محورا أساسيا في التعلم. لذلك تعتبر العمليات العقلية مهمة في مختلف الألعاب الرياضية خاصة في لعبة الكرة الطائرة لما لها من خصوصية في تركيز الانتباه المستمر أثناء الأداء، لأن أي خطأ في أداء المهارات يؤدي إلى الخسارة، لذلك فالعمليات العقلية لها دور مهم في الكثير من مهارات لعبة الكرة الطائرة، ومنها الضرب الساحق.

ويرى الباحث ان الضرب الساحق والارسال من الضربات ذات الطابع الهجومي المباشر التي لها تأثير كبير في لعبة كرة الطائرة، ومن أهم طرق الهجوم وأقواها التي يستعملها الفريق خلال اللعب، وهي من حيث الفاعلية تعد الأولى في ترتيب المهارات من حيث تأثيرها على سير المباراة، لهذا ظهرت مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة والتي تعتبر المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفريق المنافس بينما يعتبر حائط الصد من المهارات الدفاعية ذات الطابع الدفاعي وإن هذه المهارات لها تركيز عالي في الاداء.

مشكلة الدراسة وتسأولاتها

من خلال عمل الباحث في مجال التعليم والتدريب الرياضي لكرة الطائرة في الجامعات الفلسطينية، لاحظ انخفاض المستوى المهاري لدى طلاب تخصص التربية الرياضية فيما يتعلق بمهارات كرة الطائرة، حيث يواجه الطلاب صعوبات عدة في تعلم المهارات، نظرا لصعوبتها وترابطها مع بعضها البعض، وقد سعى الباحث في ربط دقة بعض هذه المهارات في كرة الطائرة بتركيز الانتباه، ونظرا لصغر حجم ملعب كرة الطائرة إلا أنه يعتبر أكبر هدف لتحقيق النقطة، وأن أداء مهارات كرة الطائرة بحاجة إلى تركيز عال من أجل الوصول إلى الهدف المنشود، حيث يشير تركيز الانتباه في سياق الرياضة وأداء التمارين إلى العملية التي يخصص فيها الرياضي الموارد العقلية للإشارات أو المحفزات أو الحالات. وعادةً ما يتم تصنيف تركيز الانتباه على بُعد واحد أو

أكثر. وإن هناك بعدين لتركيز الانتباه (داخلي أو خارجي) ومدى تركيز الانتباه (واسع أو ضيق)، إذ تسمح مثل هذه المخططات ثنائية الأبعاد بتركيز انتباه معين ليعكس مزيجاً من البعدين، وإن مهارات كرة الطائرة تحتاج إلى تركيز انتباه عند أدائها. ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث والتي يمكن إيجازها بالتساؤلات التالية:

- ما مستوى تركيز الانتباه لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية-خضوري؟
- هل يوجد علاقة لدقة بعض مهارات الكرة الطائرة (الأرسال، الضرب الساحق، حائط الصد) على تركيز الانتباه لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية-خضوري؟

أهداف الدراسة

- هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:
- مستوى تركيز الانتباه لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية-خضوري.
- علاقة دقة بعض مهارات كرة الطائرة (الإرسال، الضرب الساحق، حائط الصد) على تركيز الانتباه لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية-خضوري.

أهمية الدراسة

يمكن إيجاز أهمية الدراسة فيما يلي:

1. قلة الدراسات (حد علم الباحث) التي هدفت التعرف الى علاقة تركيز الانتباه بدقة بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية-خضوري.
2. تسلط الدراسة الضوء على أهمية تركيز الانتباه لما له من علاقة وثيقة بنجاح الفرد في حياته الرياضية.
3. تساهم الدراسة بتزويد المهتمين والباحثين في علم النفس الرياضي بمقياس موضوعي لتركيز الانتباه يمكن الاستفادة منه في دراسات مشابهة.

حدود الدراسة

التزم الباحث أثناء تنفيذ الدراسة بالحدود الآتية:

الحد البشري: طلاب تخصص التربية الرياضية في -جامعة فلسطين التقنية-خضوري.

الحد المكاني: ملعب كرة الطائرة في -جامعة فلسطين التقنية- خضوري.

الحد الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الواقعة ما بين 5/ 10/ 2021 ولغاية 5/ 11/ 2021 في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2021/2022.

مصطلحات الدراسة

تركيز الانتباه: يشير تركيز الانتباه في سياق الرياضة وأداء التمارين إلى العملية التي يخصص فيها الرياضي الموارد العقلية للإشارات أو المحفزات أو الحالات. (بن رايح وآخرون، 2017).

كما يعرف تركيز الانتباه على أنه القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن. (جيلالي وفرنان، 2021)

الدراسات السابقة

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تتناول هذا الموضوع والتي من أهمها ما يلي: -

الدراسات العربية

دراسة جواني وآخرون (2021) والتي هدفت التعرف إلى العلاقة بين تركيز الانتباه بدقة الإرسال القصير في تنس الريشة، ولهذا الغرض استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظرا لملائمته مع طبيعة مشكلة الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من 15 لاعبا من فريق قاعة متعددة الرياضات أم البواقي للفئة العمرية (13-15 سنة)، تم اختيارها بالطريقة القصدية، لجمع البيانات استخدمنا اختبار شبكة تركيز الانتباه واختبار دقة الإرسال القصير، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى تركيز الانتباه بدقة الإرسال القصير في تنس الريشة.

دراسة سعيدي وبن شرنين (2020) والتي هدفت التعرف إلى مساهمة تركيز الانتباه في دقة التصويب لدى أصاغر كرة اليد، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، وشملت العينة لاعبي نادي مولودية البويرة وتم اختياره بطريقة قصدية يشمل (20) لاعبا، واستخدم الباحث اختيار تركيز الانتباه واختيار دقة التصويب. وبعد جمع البيانات والتعامل معها بالأسلوب الإحصائي المناسب (IBM SPSS v25)، تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) فورية ودالة إحصائيا بين تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى أصاغر كرة اليد، حيث يساهم مستوى تركيز الانتباه بنسبة 80% في مستوى دقة التصويب.

دراسة الشعلان والجعافرة (2017) والتي هدفت التعرف إلى درجة تركيز الانتباه وعلاقته بدقة الإرسال القصير بكرة الطاولة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي نظرا لملائمته لأهداف الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (20) ناشئا من نادي مؤتة الرياضي فئة (16 سنة) للعام

2015/2014م، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام اختبار شبكة تركيز الانتباه، واختبار دقة الإرسال القصير، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط إيجابية بين درجة تركيز الانتباه ودقة الإرسال القصير لدى ناشئي كرة الطاولة.

دراسة عيسى (2016) والتي هدفت التعرف إلى تأثير المنهج في تطوير الانتباه وحاسة النظر مع عمل الذراعين والرجلين على أداء مهارة استقبال الإرسال في كرة الطائرة، وأيضاً تأثير المنهج في تطوير الانتباه وحاسة النظر مع عمل الذراعين والرجلين في مهارة الدفاع عن الملعب واسترجاع الكرة المرتدة من الشبكة في الكرة الطائرة، وعينة البحث كان طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهم (30) طالباً. وقام الباحث بتطبيق المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة الملائمة طبيعة البحث على الطلاب وهم (عينة البحث) المجموعة الواحدة وإجراء الاختبار القبلي والبعدي عليهم، وأظهرت النتائج على وجود فروق معوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، واستنتج الباحث أن التمارين المستخدمة في المنهج كان لها الدور المهم في تطوير مستوى الأداء المهاري لعينة البحث.

دراسة سراب وآخرون (2011) والتي هدفت التعرف إلى تأثير أسلوب الكتيب المبرمج والشرح التوضيحي في تطوير تركيز الانتباه وتعلم الإرسال الساحق بكرة الطائرة فضلاً عن التعرف على الفروق بين هذين الأسلوبين وتم إجراء هذا البحث على عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية -جامعة بابل للعام الدراسي (2010-2011) وبلغ عددهم (32) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، التجريبية الأولى عملت بأسلوب الكتيب المبرمج والتجريبية الثانية عملت بأسلوب و الشرح التوضيحي بعد إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ كما تم اختيار الاختبارات الملائمة لمتغيرات البحث المؤثرة في تعلم الإرسال الساحق وتركيز الانتباه بالكرة الطائرة التي حددها الباحثون. وقد خرج الباحثون باستنتاجات عدة كان أهمها أن أسلوب الكتيب المبرمج و الشرح التوضيحي لهما تأثير إيجابي في تعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة و تطوير تركيز الانتباه المرتبطة بهذه المهارة فضلاً عن إمكانية استعمل هذين الأسلوبين في العملية التعليمية لمادة كرة الطائرة.

الدراسات الأجنبية

دراسة (Mohammadzadeh & Saadi, 2014) والتي هدفت التعرف إلى مقارنة بعض المهارات النفسية بين لاعبي كرة الطائرة النخبة وغير النخبة في مدينة أورميا، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (60) لاعبا تم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين من اللاعبين النخبة وغير النخبة، وتم اختيارها بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث مقياس المهارات النفسية التي تم تصميمه في معهد الرياضة الجنوبي في استراليا، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة

إحصائيا في متوسطات المهارات النفسية بين اللاعبين النخبة وغير النخبة ولصالح متوسطات اللاعبين النخبة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن المهارات النفسية تلعب دورا مهما في الوصول إلى قمة اللياقة البدنية والذهنية في الكرة الطائرة، إضافة إلى زيادة تركيز الانتباه والاستماع للمدربين.

دراسة (Boostani et al, 2012) والتي هدفت إلى التعرف على المقارنة بين بعض المهارات النفسية لدى لاعبي المنتخب الإيراني المبعوث للمشاركة في بطولة آسيا الصين 2011. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (48) لاعبا من لاعبي المنتخب الإيراني مقسمين إلى ستة أوزان بمعدل عمر وكتلة وطول وخبرة على التوالي (23.6 عاما، 72.7 كغم، 176.7 سم، 10.3 أعوام)، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وتم توزيع المقياس على مرحلتين (بداية المعسكر وفي منتصف المعسكر). وأظهرت نتائج الدراسة أن المهارات النفسية عند اللاعبين كانت عالية في مهارات الدافعية والثقة بالنفس وتركيز الانتباه ومستوى السيطرة على المهارات النفسية والتصور والهادفية. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الثقة بالنفس وتركيز الانتباه والتصور لصالح مرحلة منتصف المعسكر.

دراسة (Laurent)2010، والتي هدفت البحث التعرف على تأثير تركيز الانتباه وعلاقته بمستوى ضربة الإرسال في رياضة التنس الأرضي حيث تم اختيار 12 لاعبا وجميعهم ذكور (11 أيمن و 1 أيسر) تتراوح اعمارهم بين 14 - 45 وقد تم الاختيار بناء على مستوى ادائهم وخبراتهم في المنافسات و صنعوا وفق 3 مستويات (مبتدئ، متوسط، متقدم) وقسمت العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وكانت مدة الحصة 30 دقيقة لسبعة من اللاعبين وساعة لخمسة منهم وتم إجراء الاختبار بعد مباراة مدتها ساعة في كل جلسة من البحث وتم جمع البيانات في اوقات اليوم (صباحا، وظهرا، ومساء) وأجرى كل مشارك 10-15 ضربة إرسال على سبيل الإحماء ثم أجرى كل مشارك 20 ضربة إرسال كما لو أنهم في مباراة حقيقية والراحة بين كل مجموعة بين 10-20 ثانية ويستهدف اللاعب أربع مناطق للإرسال وكل منطقة يستهدفها ب 5 كرات حيث لوحظ أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان أعلى بمقدار (26.33) مقارنة ب (22) للمجموعة الضابطة والانحراف المعياري كان أعلى 7.03 للتجريبية مقابل 5.71 للضابطة، حيث كان مستوى التحسن لدى التجريبية (31.01%) مقابل (19.72%) للضابطة.

وأهم ما استفاد منه الباحث من هذه الدراسات ما يلي:

- فهم عمق مشكلة الدراسة.
- تحديد المنهج المستخدم وصياغة الأهداف والتساؤلات للدراسة.
- انتقاء أفضل الأساليب للمعالجة الإحصائية للوصول إلى النتائج المرجوة.
- عرض ومناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات.

وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة ما يلي:

تميزت هذه الدراسة في حدود علم الباحث أنها الأولى في فلسطين التي أجريت على طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية-خضوري، وربطت بين تركيز الانتباه ومهارات كرة الطائرة وأهم ما يميزها أنها الأولى من نوعها حيث استخدم فيها الباحث استبانة لتركيز الانتباه واختبارات مهارية لأكثر من مهارة في كرة الطائرة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي بإحدى صورته الارتباطية نظراً لملائمته لطبيعة وأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلاب تخصص التربية الرياضية في -جامعة فلسطين التقنية- خضوري. حسب سجلات وحدة القبول والتسجيل، والبالغ عددهم (236) طالباً، للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2021-2022).

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة قوامها (35) طالباً من طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية-خضوري والمسجلين لمساق الكرة الطائرة (2)، والتي تراوحت أعمارهم بين (18-22) وتم اختيارهم بالطريقة القصدية من مجتمع الدراسة. والتي تمثل ما نسبته (14.83%) من مجتمع الدراسة والجدول (1,2) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة في العمر والطول والوزن وللمهارات الأساسية وتركيز الانتباه في الكرة الطائرة في الدراسة الحالية.

جدول 1: خصائص أفراد عينة الدراسة في العمر والطول والوزن (ن=35)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	عام	19.91	0.971	0.083
طول القامة	سم	173.81	3.486	-0.290
كتلة الجسم	كغم	71.75	4.544	1.382

يتضح من خلال نتائج الدراسة بأن متوسط العمر لدى عينة الدراسة بلغ (19.91) سنة وبانحراف معياري بلغ (0.791) وبمعامل التواء (0.083)، أما متوسط الطول فقد بلغ (173.81) سم، وبانحراف معياري بلغ (3.486) وبمعامل التواء (-0.290)، وقد بينت نتائج الدراسة بأن متوسط الوزن لدى عينة الدراسة بلغ (71.75) كغم، وبانحراف معياري بلغ (4.544) وبمعامل التواء

(1.382). وتدل هذه النتائج على تحقيق التجانس بين أفراد عينة الدراسة وخضوعهم للتوزيع الاعتدالي الطبيعي، حيث جاءت قيم معامل الالتواء لمتغيرات العمر، وطول القامة، وكتلة الجسم (± 3) .

الجدول 2: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المهارات الأساسية وتركيز الانتباه في كرة الطائرة لدى أفراد عينة الدراسة (ن=35)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مهارة الإرسال	درجة	7.885	1.182	0.459
مهارة الضرب الساحق	درجة	13.857	1.396	0.269
مهارة حائط الصد	تكرار / مرة	6.257	1.501	0.472
تركيز الانتباه	درجة	3.088	0.432	0.418

يتضح من خلال نتائج الدراسة بأن متوسط مهارة الإرسال لدى عينة الدراسة بلغ (7.885) درجة وبانحراف معياري بلغ (1.182) وبمعامل التواء (0.459)، أما متوسط مهارة الضرب الساحق، فقد بلغ (13.857) وبانحراف معياري بلغ (1.396) وبمعامل التواء (0.269)، وقد وضحت نتائج الدراسة بأن متوسط مهارة حائط الصد بلغ (6.257) مرة وبانحراف معياري (1.501) وبمعامل التواء (0.472)، كما أوضحت النتائج بأن متوسط تركيز الانتباه بلغ (3.088) درجة وبانحراف معياري (0.432) وبمعامل التواء (0.418). وتدل هذه النتائج على تحقيق التجانس بين أفراد عينة الدراسة وخضوعهم للتوزيع الاعتدالي الطبيعي، حيث جاءت قيم معامل الالتواء لمتغيرات الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد وتركيز الانتباه (± 3) .

أدوات الدراسة

- ساعة توقيت، كرات طائرة. أقماع، صافرة، ملعب كرة طائرة قانوني، طبشورة، ورقة معيار، أوراق المعيار المستخدمة في البحث، أوراق + أقلام.
- الاختبارات المستخدمة في البحث
- الاختبارات المهارية: تم استخدام (3) اختبارات مهارية لقياس بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة لعينة الدراسة.
- اختبار دقة مهارة الإرسال من أعلى. اختبار دقة مهارة الضرب الساحق. اختبار تكرار حائط الصد. (حسانين وعبد المنعم، 1997) والملحق رقم (1) يوضح ذلك.
- مقياس تركيز الانتباه: في ضوء أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام استبانة عوفي (2016) لتركيز الانتباه، وقام الباحث بإجراء تعديلات عليها بما يتلائم مع طبيعة الدراسة،

وتم عرضها على لجنة من الخبراء والمحكمين من أجل الحصول على الصدق والثبات للمقياسين لملاءمته ومناسبته لبيئة الدراسة.

المعاملات العلمية لأدوات الدراسة:

صدق اختبار تركيز الانتباه:

بعد إعداد أداة الدراسة بصورتها الأولية وللتحقق من صدقها قام الباحث بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الدراسة وقد طلب من المحكمين إبداء الرأي في فقرات الاستبانة بهدف التأكد من صدق محتوى الفقرات، ومدى ملاءمتها لأهداف الدراسة ومجالاتها ومتغيراتها، فقد طلب منهم بيان صلاحية العبارة لقياس ما وضعت لقياسه، حيث تم عرض الاختبارات المستخدمة ومقياس تركيز الانتباه في الدراسة على (8) محكمين في مجال التربية الرياضية من الجامعات الفلسطينية ومن ذوي الاختصاص والخبرة وتم إجراء التعديلات بناء على طلب المحكمين من أجل التحقق من صحة الأداة. وقد حصلت على موافقتهم بدرجة كبيرة وصلت إلى (80%)، مع إجراء بعض التعديلات على فقراتها، حيث تم التغيير في صياغة بعض الفقرات وإضافة في بعضها الآخر وحذف أيضاً بعض الفقرات، وفي ضوء الملاحظات التي تقدم بها الخبراء المحكمون من حيث: صياغة الفقرات، ومدى مناسبتها للمجال الذي وضعت فيه، إما بالموافقة عليها أو تعديل صياغتها أو حذفها لعدم أهميتها، حيث تم الأخذ برأي الأغلبية (أي 80% من الأعضاء المحكمين) في عملية التحكيم، فأصبح عدد الفقرات (20) بعد إجراء كافة التعديلات، وبذلك يكون قد تحقق الصدق الظاهري للاستبانة، وأصبحت أداة الدراسة في صورتها النهائية.

صدق الاختبارات الخاصة بمهارات كرة الطائرة (الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد).

تم عرض الاختبارات المستخدمة ومقياس تركيز الانتباه على (8) محكمين في مجال التربية الرياضية من الجامعات الفلسطينية ومن ذوي الاختصاص والخبرة وتم إجراء التعديلات بناء على طلب المحكمين من أجل التحقق من صحة الأداة.

ثبات اختبار تركيز الانتباه:

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة من خلال استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) والجدول الآتي يبين معاملات الثبات لأداة الدراسة.

جدول 3: نتائج اختبار الثبات لتركيز الانتباه

الاختبار	عدد الفقرات	معامل الثبات
تركيز الانتباه	20	0.74

يتضح من الجدول (3) أن معامل الثبات لتركيز الانتباه بلغ (0.74) وتدل هذه القيمة على ثبات الأداة وتحقيقها لأغراض الدراسة .

ثبات الاختبارات الخاصة بمهارات كرة الطائرة (الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد):

للتأكد من ثبات الاختبارات المستخدمة في قياس الأداء للمهارات الأساسية في كرة الطائرة قيد الدراسة، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني على عينة استطلاعية مكونة من (10) طلاب مسجلين في مساق كرة طائرة (2) تم استبعادهم من عينة الدراسة، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني أسبوعاً، ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

جدول 4: معامل الثبات لتركيز الانتباه والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة قيد الدراسة (ن = 10).

مستوى الدلالة *	قيمة (R)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*0.00	0.217	1.21	8.0556	1.16	7.77	تكرار	مهارة الإرسال
*0.01	0.134	1.54	13.83	1.23	13.88	تكرار	مهارة الضرب الساحق
*0.00	0.357	1.72	6.50	1.38	6.16	درجة	مهارة حائط الصد

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (4) أنه توجد علاقة ارتباطية قوية ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات في جميع المهارات (مهارة الإرسال، مهارة الضرب الساحق، مهارة حائط الصد)، حيث كانت قيم معامل الارتباط بيرسون على التوالي: (0.217، 0.134، 0.357)، وهذه النتائج تدل على ثبات وصلاحيّة الاختبارات لتحقيق أغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: مهارات كرة الطائرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في -جامعة فلسطين التقنية-خضوري (مهارة الإرسال، مهارة الضرب الساحق، مهارة حائط الصد).

المتغير التابع: تركيز الانتباه.

المعالجات الإحصائية:

من أجل معالجة البيانات استخدمت الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك من خلال استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار الانحدار الخطي المتعدد.

عرض نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول والذي ينص على:

- ما مستوى تركيز الانتباه لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في-جامعة فلسطين التقنية- خضوري؟

وللاجابة على هذا التساؤل، قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة والجدول رقم (5) يبين ذلك. ولتفسير النتائج اعتمدت المتوسطات الحسابية المتعارف عليها وفقاً لسلم ليكرت الخماسي وهي كالتالي:

(1-1.80) مستوى منخفض جداً. (1.81-2.60) مستوى منخفض. (2.61-3.40) مستوى متوسط. (3.41-4.20) مستوى مرتفع. (4.21-5) مستوى مرتفع جداً.

جدول 5: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تركيز الانتباه لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية-خضوري. (ن= 35)

المتغير	القيمة الدنيا	القيمة العليا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
تركيز الانتباه	2.25	4.20	3.088	4260.	متوسط

يتضح من خلال نتائج الدراسة بأن متوسط تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة قد بلغ (3.088) وبانحراف معياري بلغ (0.426)، وتفيد هذه النتيجة إلى أن مستوى تركيز الانتباه كان متوسطاً لدى عينة الدراسة، حيث انفتحت نتائج الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة سراب وآخرون (2011) ودراسة محمد زاده وسادي (Mohammadzadeh & Saadi, 2014) التي أظهرت أن المهارات تساعد على تركيز الانتباه، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطلاب يستخدمون تركيز الانتباه، أو التركيز الذهني بدرجة متوسطة، ولهذا يكون الاهتمام من قبل الطلاب بتركيز اللاهتمام ليس بالدرجة المطلوبة وغرض الطالب الأساسي هو أداء المهارة بغض النظر عن التركيز على دقة المهارة، إذ يعتبر ان تركيز الانتباه هو عامل نفسي آخر يحتمل أن يكون له آثار مهمة للتعلم

والأداء في اللعب. يشير تركيز الانتباه، في سياق الرياضة وأداء التمارين، إلى العملية التي يخصص فيها الرياضي الموارد العقلية للإشارات أو المحفزات أو الحالات التي تتعلق بالرياضة وخصوصاً في لعبة كرة الطائرة. وأنه كلما زادت حساسية اللعب وصعوبة المهارة زاد ذلك من مستوى تركيز انتباه الطالب. واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة كل من دراسة بوستاني وآخرين (Boostani & et al, 2012)، ودراسة سعدي و بن شرنين (2020) التي أظهرت أن مستوى تركيز الانتباه والمهارات النفسية كانت عالية.

ثانياً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني والذي ينص على:

- هل يوجد علاقة لدقة بعض مهارات كرة الطائرة (إرسال، ساحق، صد) على تركيز الانتباه لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية - خضوري؟
تم استخدام اختبار الانحدار الخطي المتعدد هي طريقة احصاء تهدف إلى تقدير خط انحدار الذي يؤدي إلى تقليل مجموع الانحرافات الرئيسية أو الأخطاء الواردة في النقاط التي تمت ملاحظتها في خط الانحدار أي يتم التقليل من مجموع مربعات الفروق بين القيم الفعلية والقيم المحسوبة. ويبين جدول رقم (6) هذه النتائج.

جدول 6: نتائج اختبار الانحدار الخطي المتعدد لحساب معامل التفسير لمتغيرات الدراسات

				المتغير التابع: تركيز الانتباه
المتغير	معامل بيتا	الخطأ المعياري	ت	مستوى الدلالة
الثابت	2.063	0.299	-5.161	0.000
إرسال	-0.005	0.019	-1.708	0.102
ساحق	0.070	0.016	7.205	0.000
صد	0.015	0.015	1.235	0.230
معامل التفسير				0.051
معامل التفسير المعدل				0.043
F-statistic				6.312
Prob(F-statistic)				0.000

تشير نتائج الجدول (6) إلى مدى صلاحية النموذج لاستخدام نموذج الدراسة، حيث يلاحظ بأنه يوجد هناك أثر دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لدقة بعض مهارات الكرة الطائرة (إرسال، ساحق، صد) على تركيز الانتباه لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في -جامعة فلسطين التقنية-خضوري حيث يتضح من نتائج الدراسة بأن دقة مهارات كرة الطائرة مجتمعة يفسر ما نسبته 4.3% من تركيز الانتباه، حيث يتضح بأن أبرز المهارات تأثيراً على مهارة تركيز الانتباه تمثلت في مهارة الضرب الساحق. حيث تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة جواني وحدي والمأمون (2021) ودراسة سعدي وبن شرنين (2020) ودراسة الشعلان والجعافرة (2017) ودراسة سراب والوزني والدليمي (2011) التي أظهرت وجود علاقة بين المهارات وتركيز الانتباه. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن أفضلية التركيز على الانتباه في تعلم المهارات الأساسية في كرة الطائرة تعود إلى الخصائص التي يمر بها هذا الأسلوب وخاصة في ما يتعلق بالتغذية الراجعة، فتوفير التغذية الراجعة الفورية والمستمرة من المدرس والمدرّب للطلاب واللاعب يحسن من الأداء ويزيد من الثقة بالنفس وخاصة معرفته بنتيجة الأداء لأنها تشكل له دافعا لبيدّل المزيد من الجهد لتحقيق نتائج أفضل وخاصة إذا كان أداء متميزاً إذ يشير محجوب (2001) إلى أن جميع المعلومات التي يمكن للاعب الحصول عليها من مختلف المصادر حول الأداء، ويكون الهدف منها تعديل الأداء للوصول إلى الاستجابات المطلوبة وهو أحد الشروط الأساسية لعملية التعليم الصحيحة إذ أن أعلى نسب من التغذية الراجعة يمكن توفيرها للاعب وهي بتوفير مدرب واحد لكل لاعب وهذا ما يوفر الزميل المراقب لزميله، كما أن وجود زميلين يتبادلان الأدوار فيما بينهم يخلق جواً من التنافس ومقارنة أدائهم فيما بينهم وكذلك الاستثمار الأمثل لوقت التدريب المخصص للمهارة ويبدو أن التركيز يقود تحكماً في العقل الباطن ينتج عنه تلقائية أكبر للحركة ويحسن شكل ونتائج المهارات الرياضية. ولخص إلى أن طريقة التركيز مناسبة لتطوير كل من شكل ونتائج المهارات الحركية الإدراكية.

الاستنتاجات

1. إن من أبرز استنتاجات الدراسة تتمثل في أن دقة مهارات كرة الطائرة تلعب دوراً مهماً في تعزيز تركيز الانتباه لدى اللاعبين، وأنه يجب التركيز على مثل هذه المهارات وخصوصاً مهارة الضرب الساحق.
2. كما بينت نتائج الدراسة بأن المهارات التي تم تناولها وهي مهارات الصد والضرب الساحق والإرسال، لم تفسر إلا جزءاً يسيراً من تركيز الانتباه، وهو ما يؤشر إلى أن هناك مهارات أخرى يجب أن يتم تناولها في الاعتبار وهو ما يجب أن يتم دراسته في أبحاث مستقبلية حول أبرز مهارات كرة الطائرة التي تعزز مستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة.

التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها أوصى الباحث بالآتي:

- تعميم نتائج الدراسة الحالية على كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية والعربية للاستفادة منها.
- أهمية تعزيز ودعم قدرات وخبرات المدربين في الجامعات بإدخالهم في دورات وورشات عمل مختلفة للتعرف إلى أهمية تطبيق أساليب التدريب القائمة على تركيز الانتباه وملاحظة تأثيرها على المهارات المختلفة في جميع الألعاب الرياضية والكرة الطائرة بشكل خاص.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية في مجال كرة الطائرة وعلى مهارات أخرى والألعاب الجماعية المختلفة نظراً لقلتها وعلى فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- تركي، يراع. (2012). أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعة، الجزائر.
- جبلالي، لبنى، وفرنان، مجيد، (2021). القيمة التنبؤية لمستوى الإدراك الحس حركي بدلالة مهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر، مجلة معارف للبحوث والدراسات التاريخية (982-960:16(1)، ASJP).
- جواني، مهدي، وحدي، علي، والمأمون، محمد، (2021). العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة الإرسال القصير في تنس الريشة دراسة على فريق القاعة المتعددة الرياضات لتنس الريشة أم البواقي، المجلة العلمية العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 18(1): 188-198.
- حاتمة، محمود، والعلوان، بشير، ومغايرة، ايد، (2011)، المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسلمات الدافعية الرياضية، دراسات، العلوم التربوية، 38 (1): 2232-2251.
- حسانين، محمد، وعبد المنعم، حمدي، (1997). الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، القاهرة - مصر: مركز الكتاب للنشر.
- راتب، أسامة، (2001). علم النفس الرياضي، ط3، القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
- سراب، أكرم، والوزني، محمد، والدليمي، ناهدة، (2011). تأثير أسلوب الكتيب المبرمج والعرض التوضيحي في تطوير تركيز الانتباه وتعلم الإرسال الساحق بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، 4(2): 28-64.
- سعيد، عبد المجيد، وبن شرنين، عبد الحميد، (2020). مساهمة تركيز الانتباه في دقة التصويب لدى أصاغر كرة اليد، مجلة الإبداع الرياضي، 11(5)، 321-335.
- الشعلان، معن، والجعفر، عمر، (2017). تركيز الانتباه وعلاقته بدقة الإرسال القصير بكرة الطاولة، المنارة، 24 (1)، 1-17.
- شمعون، محمد، (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
- الصوفي، عبد الله، (2000)، معجم التقنيات التربوية، ط2، عمان - الأردن، دار المسرة للتوزيع والنشر.
- عبد المجيد، مروان، (2000). الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، الأردن: مؤسسة الورق للطباعة والنشر.

عوفي، معاذ، (2016). العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

عيسى، سماح، (2016). تأثير تمارين لتطوير تركيز الانتباه وحاسة النظر مع عمل الذراعين والرجلين لمهاتري استقبال الارسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 16(1، ج1).

واضح، الأمين، وبن نعجه، محمد، وبن رابح، خير الدين، (2017). دراسة أثر الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية على تركيز الانتباه لدى الناشئين في كرة القدم، مجلة المنظومة الرياضية، 4(3): 89-107.

ثانيا: المراجع العربية المترجمة

- Abdul Majeed, M. (2000). The Scientific Encyclopedia of Volleyball, Al-Warraq Institution for Printing and Publishing, Jordan.
- Awfi, M. (2016). The relationship between the level of anxiety and the level of concentration of attention among the rulers of the Palestinian Football Association in the West Bank, an unpublished master's thesis, An-Najah National University, Palestine.
- Hassanein, M., & Abdel Moneim, H. (1997). Scientific foundations of volleyball and measurement methods for the calendar, Cairo- Egypt: Book Center for Publishing.
- Hatamleh, M., Alwan, B., & Maghaira, I. (2011). Distinguished psychological skills of volleyball players and their relationship to sports motivational traits, Studies, Educational Sciences, 38 (1): 2232-2251.
- Issa, S. (2016). The effect of exercises to develop attention concentration and the sense of sight with the work of the arms and legs for the skills of receiving serve and defending the field in volleyball, Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences, 16 (1).
- Jawani, M., Wahdi, A., & Al-Mamoun, M. (2021). The relationship between attention concentration and short serve accuracy in badminton, a study on the badminton multi-sports hall team, Umm El Bouaghi, Scientific Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities, 18(1): 188 -198..
- Jilali, L., & Fernan, M. (2021). The predictive value of the level of kinesthetic perception in terms of the skill of focusing attention among volleyball players, class Asghar, 16 (1), 960-982.

- Rateb, O. (2001). Sports Psychology, 3rd Edition, Cairo - Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Saidi, A., and Ben Sharnin, A. (2020). Contribution of attention focus to the accuracy of shooting among the smallest handball, Sports Creativity Magazine, 11(5), 321-335.
- Sarab, A., Al-Wazani, M., & Al-Dulaimi, N. (2011). The effect of the programmed booklet method and the demonstration in developing attention concentration and learning the crushing serve in volleyball, Journal of Physical Education Sciences, 4(2): 28-64.
- Al-Shaalan, M., & Al-Jaafira, O. (2017). Focusing attention and its relationship to the accuracy of short transmissions in the table ball, Al-Manara, 24 (1), 1-17.
- Shamoun, M. (2001). mental training in the sports field, Cairo – Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Sufi, A. (2000). A Dictionary of Educational Techniques, 2nd Edition, Amman – Jordan: Dar Al-Masara for Distribution and Publishing.
- Turkish, F. (2012). Fundamentals of Education, 2nd Edition, Algeria: Diwan of University Publications.
- Wadeh, A., Bennajeh, M., & Ben Rabe, Kh. (2017). Studying the impact of psychological stress during sports competition on focusing attention among young people in football, Al-Manthama Sports Journal, 4(3): 89-107.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Abd Dahas, M., Amin, H., & Dwayyeh, F. (2021). The Effect of the Strategy (SQ3R) in Developing Attention Focus and Accuracy of the Service Skill of Volleyball for Students, *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(4): 11797-11806.
- Abes, L. (2010). Attentional Strategy and Tennis Serve Performance, *Universidade Federal de Santa Catarina*, Brazil.
- Birrer, D. & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports, *Journal of medicine & science in sports*, 20: 78-87.
- Chua, L., Jimenez-Diaz, J., Lewthwaite, R., Kim, T., & Wulf, G. (2021). Superiority of external attentional focus for motor performance and learning: Systematic reviews and meta-analyses, *Psychological Bulletin*, 147(6): 618-645.
- Lohse, K., Sherwood, D., & Healy, A. (2010). How changing the focus of attention affects performance, kinematics, and electromyography in dart throwing, *Human movement science*, 29(4) :542-555.
- Lola, A., Koutsomarkou, A., & Tzetzis, G. (2021). Influence of different focus of attention instructions on learning volleyball skills for young novices.
- Mohammadzadeh, H., & Saadi, S. (2014). Psychological Skills of Elite and Non-Elite Volleyball Players, *Annals of Applied Sport Science*, 2 (1): 31-36.
- Soemari, M., Sa'ad, M., Surahmanto, M., Kusri, K., & Mustafa, M. (2020). Sistem Informasi Geografis (SIG) Pemetaan Kost-Kosan Menggunakan Metode Formula Haversine, *Jurnal Sains Komputer dan Informatika (J-SAKTI)*, 4(1): 54-65.
- Wickens, C., & McCarley, J. (2019). *Applied attention theory*, CRC press.
- Wulf, G. (2016). An external focus of attention is a conditio sine qua non for athletes: a response to Carson, Collins, and Toner (2015), *Journal of sports sciences*, 34 (13): 1293-1295.

الملحق (1)

الاختبارات المستخدمة في الدراسة

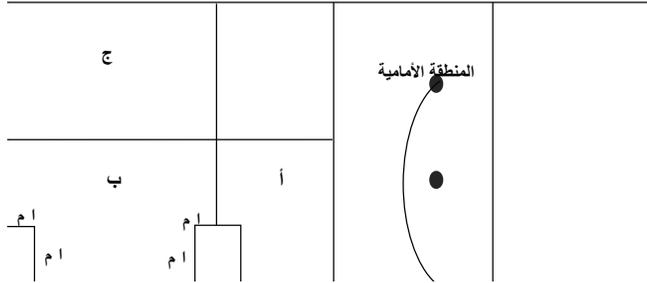
الاختبارات المهارية

الاختبار الأول: قياس دقة مهارة الضرب الساحق (حسانين وعبد المنعم، 1997)

الغرض: قياس دقة مهارة الضرب الساحق في المنطقة الأمامية

مواصفات الأداء

يقوم المختبر بالضرب الساحق من مركز (4) حيث يقوم المدرب بالتمرير له من مركز (3) باستخدام التمرير القصور وعلى المختبر أداء (5) محاولات. وبذلك يحسب للمختبر درجته العظمى التي تصبح بالنهاية من (20).



شكل (1): يوضح اختبار دقة مهارة الضرب الساحق من المنطقة الأمامية

التسجيل

- 4 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المربع.
 - 3 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على منطقة (أ).
 - نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على منطقة (ب).
 - نقطة واحدة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على منطقة (ج).
- حسانين، محمد. وعبد المنعم، حمدي. (1997). الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.

الاختبار الثاني: قياس تكرار حائط الصد (حسانين وعبد المنعم، 1997)

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد على الشبكة.

مواصفات الأداء

يقف المدرب على كرسي خلف الشبكة وفي منتصف الملعب أي من مركز رام (٣) وعلى بعد (50 سم)، يقف المدرب ويمسك الكرة بيديه بحيث تكون اعلى من مستوى الشبكة بمقدار (٢٠سم)، ويقف اللاعب المختبر في مركز رقم (٣) وفي نصف الملعب الثاني بحيث يكون مواجهًا للشبكة، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالتقدم للقفز لأداء مهارة حائط الصد، بحيث يلامس الكرة التي يمسك بها المدرب ومن أعلاها، ثم يهبط على الأرض، يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن من المرات ولمدة (١٠) ثوان.

الشروط

- في كل مرة يقفز فيها المختبر لأداء حائط الصد، يلزم ملامسة الكرة بيديه الاثنتين ومن أعلى الكرة.
- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يسمع إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
- يجب على المدرب الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة مدة أداء الاختبار.
- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب الممارسة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد.

التسجيل

- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال (١٠) ثوان المحددة للاختبار.
- الاختبار الثالث: قياس دقة مهارة الإرسال من أعلى (حسانين وعبد المنعم، 1997)
- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال من أعلى (التنس).
- الأدوات: ملعب الكرة الطائرة، عشرة كرات، شريط لاصق، شريط قياس، استمارة تسجيل.

مواصفات الأداء

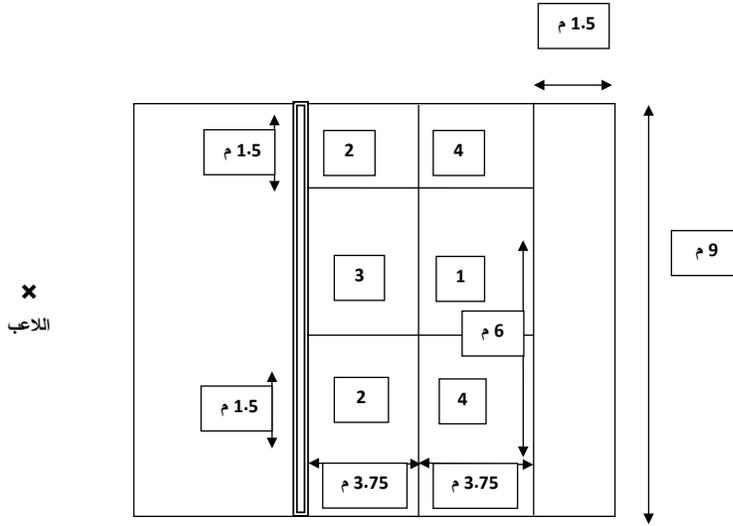
يقوم المختبر بأداء عشر إرسالات قانونية صحيحة، لكل نوع من أنواع الإرسال، بحيث يرسل الكرة من نهاية خط الملعب (كما في الشكل أدناه)، وتعبًا كل درجة داخل هذا التقسيم عن الدرجة التي تمنح للمختبر، إذا سقطت الكرة بداخل هذه المنطقة

الشروط

- يشترط في أداء كل مرة إرسال حسب الشروط القانونية للإرسال.
- في حالة سقوط الكرة على الخط منح الدرجة الأعلى في المنطقة.

التسجيل

تسجل درجة اللاعب بحسب مكان سقوط الكرة، وكما هو مثبت بالساحة، فان الدرجة العظمى هي (50)، لكل درجة نوع من الإرسال، ويعطي المختبر صفرا في حالة سقوط الكرة خارج الملعب المخطط.



الملحق رقم ()

