



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تركيز الانتباه وعلاقته بإداء دقة الإرسال من**

**الأعلى بالكرة الطائرة للطلاب**

بحث مقدم إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية  
وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية

من قبل الطالب

علي سليم مهدي كاطع

بإشراف أ.د. ساجت مجيد جعفر

٢٠٢٣ م

١٤٤٤ هـ

الاية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

طه: الاية ١١٤



## الشكر والامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق أجمعين أبي القاسم مُحَمَّد الصادق الأمين وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وأصحابه المنتجبين .

يسرني بعد أن أنهيت كتابة بحثي أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والمعاونين العلمي والاداري واساتذتها المحترمين لإتاحتهم لي الفرصة لإكمال دراسة البكالوريوس .

ويطيب لي أن ازجي الشكر وافياً واسجل امتناني الكبير إلى مشرفي الأستاذ الدكتور (ساجد مجيد جعفر) ؛ على ما بذله من وقت وجهد كبيرين في إنجاز عملي هذا على ما هو عليه ، إذ أغنه البحث بالكثير من المعلومات العلمية القيمة ، ولما خصصه من وقت ثمين فجزاه الله عني خير الجزاء .

ويجدر بي أن أتقدم بالشكر والتبجيل إلى أساتذتي الفضلاء اللذين تابَعوا دراستي الاولى إذ لم ييخَلوا عليّ بشيء من علمهم فجزاهم الله خيراً .

وأُتقدم ببالغ الشكر والتقدير للأساتذة الخبراء والمختصين الأفاضل لما أبدوه من مساعدة وملاحظات وتوجيهات قيمة في هذا البحث من خلال تقويم أدواته .

واتفضل بالشكر الجزيل الى عينة البحث طلاب المرحلة الثانية وفريق العمل المساعد متمنياً لهم دوام التوفيق والنجاح .

وشكري موصول لإخوتي زملاء الدراسة واصدقائي جميعاً متمنياً لهم الموفقية والنجاح في حياتهم العلمية والعملية .

فإن كنت قد وفقت بفضل الله (سبحانه وتعالى) وإن كنت قد قصرت فالكمال لله وحده ، والله الموفق والهادي

الباحث

# المحتويات

٦	..... الآية
٧	..... الشكر والامتنان
٩	..... ملخص البحث
١١	..... الباب الاول
١٢	..... ١-٢ مشكلة البحث :
١٥	..... الباب الثاني
٢٥	..... الباب الثالث
٣٣	..... الباب الرابع
٣٧	..... الباب الخامس
٣٨	..... المراجع والمصادر
٤١	..... الملاحق

## ملخص البحث

تركيز الانتباه وعلاقته بأداء دقة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة للطلاب

الباحث : علي سليم مهدي      المشرف : أ.د ساجت مجيد جعفر

يهدف البحث الى التعرف على درجة تركيز الانتباه واداء دقة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة للطلاب ، والتعرف على العلاقة ما بين تركيز الانتباه وأداء دقة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة للطلاب ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية ، وتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ ، وبلغ عدد عينة البحث (20) طالب ، ثم بعد ذلك قام الباحث باختيار وتطبيق اختبار تركيز الانتباه (بوردين - انفيموف) واختبار الإرسال من الأعلى على عينة البحث ، وتم استخراج النتائج استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات منها يمتلك الطلاب قدرة عالية من تركيز الانتباه ومستوى جيد في أداء دقة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة ، وهناك علاقة ارتباط معنوية سالبة بين قدرة تركيز الانتباه ومستوى أداء دقة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة ، وبناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج فإن الباحث يوصي بمجموعة من التوصيات منها التأكيد على تطوير القدرات العقلية المرتبطة بدقة الإرسال بنسب مختلفة تتناسب مع أهمية كل قدرة وعلاقتها بأداء الدقة، وضرورة زيادة اهتمام المدرسين بالعمل على تطوير القدرات العقلية لدى طلبتهم لما لها علاقة في تطوير الاداء لمهارات الكرة الطائرة .

## الاهداء

إلى

من سجد له سوادي وخيالي ... وآمن به فؤادي

الله ﷻ

أصول العلم وأسراره ... طريق الحق وأنواره ... منبت العابد وأماله ... نهج  
الدين وشريعته

محمد وآل بيته الطيبين الطاهرين

من كنت انامله ليقدم لنا لحظة سعادة

والدي العزيز

من أسكنتني شغاف قلبها حباً وحناناً

أمي الحبيبة

من أشد به أزي رفيق عمري ، الدم الذي يجري في عروقي

اخوتي الاعزاء

كل قلب اخفق حباً لي وخوفاً عليّ

اهدي بصدي المتواضع

## الباب الاول

التعرف بالبحث	١
مقدمة البحث وأهميته	١-١
مشكلة البحث	٢-١
اهداف البحث	٣-١
فرض البحث	٤-١
مجالات البحث	٥-١
المجال البشري	١-٥-١
المجال الزماني	٢-٥-١
المجال المكاني	٣-٥-١
تحديد المصطلحات	٦-١

## الباب الاول

### ١ التعريف بالبحث

#### ١-١ مقدمة البحث واهميته :

يعد المجال الرياضي من المجالات التي تعكس تقدم دول العالم وتطورها وقد أسهمت مختلف العلوم في هذا التقدم والتطور فضلا عن الدراسات والبحوث التي تجري في جميع المجالات ومنها القدرات العقلية ، إذ تعمل جميعها على تذليل الصعاب التي تواجه العملية التعليمية والتدريبية وإعداد الفرد إعدادا شاملا متزنا تمهيدا للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي المختار .

ويعد الانتباه احدى العمليات العقلية التي لها علاقة بدقة الأداء الحركي والذي يعمل على عزل المثيرات جميعها وتوجيه الانتباه نحو مثير واحد فقط ، وهذا ما يحتاج إليه اللاعب بشكل كبير في أثناء تنفيذ المهارات الاساسية في الكرة الطائرة ، إذ تعد من المهارات المهمة التي تتطلب التهيئة البدنية والمهارية والعقلية والدقة في الأداء ولها الأثر الكبير تحقيق الاداء الافضل وإحراز النقاط.

إنّ لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الشعبية الجماعية المشوقة والمحبة من قبل الجميع ، وتتميز بتنوع مهارتها الهجومية والدفاعية ، إذ تعتمد في إتقانها على إتباع التخطيط السليم وتنسيق الجهود كافة من اجل تحقيق سبل نجاحها ، كذلك تتميز هذه اللعبة بمبادئ أساسية بحيث يعتمد نجاح الفريق على مدى إتقانها في جميع الظروف المختلفة ويعد الإرسال من المهارات الأساسية الهجومية الذي يتطلب وضعاً مثالياً للأداء ، والتي تحتاج إلى مستوى عال من القدرات العقلية ومنها تركيز الانتباه ، إذ نجد أن دقة الإرسال هي أول مهارات الكرة الطائرة التي يبدأ بها الفريق المباراة ، لكي يتمكن من كسب النقاط بصورة مباشرة .

ونظرا لأهمية دقة الإرسال من الاعلى الهجومية حاول الباحث دراستها لأنها الطريق الأفضل الذي يتم به الحصول على النقاط وصولا إلى تحقيق الهدف المنشود فضلا عن دراسة تركيز الانتباه الذي يعد من القدرات العقلية المرتبطة بدقة الإرسال ، وتأتي أهمية البحث في التعرف على العلاقة ما بين تركيز الانتباه والارسال من الاعلى في الكرة الطائرة لدى الطلاب ، لغرض الوصول الى النتائج التي يمكن وضعها بين أيدي مدرسي هذه اللعبة من اجل إيجاد حيثيات للتعامل السليم مع طلابهم خدمة لتطور اللعبة.



## ٢-١ مشكلة البحث :

لقد اهتمت الكثير من الدراسات بمعرفة المتغيرات والعوامل المؤثرة في العملية التعليمية ، وتعد القدرات العقلية احد المتغيرات الأساسية التي تحدد نشاط وقابلية الطلاب في الاداء والتصرف الحركي الصحيح ، وبما أن الطلاب يتباينون في درجة امتلاكهم مستوى الانتباه وهذا يؤدي إلى ظهور تفاوت في تحقيق ما هو مطلوب من أداء ، لذا يفترض بأي طالب حينما يمارس أي نشاط رياضي بأن لديه مستوى من تركيز الانتباه بما يتناسب والهدف من وراء ذلك الوصول إلى درجة من الانجاز ، ولاحظ الباحث وجود ضعف لدى الطلاب في مستوى أداء دقة الإرسال من الأعلى المهمة الناتج عن عدم المعرفة الصحيحة بالإداء وبمدى أهمية تركيز الانتباه ، إذ تتطلب دقة الإرسال من الأعلى قدرأً عالي من تركيز الانتباه في اثناء الاداء لضمان أفضل النتائج ، وتكمن مشكلة الدراسة في التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه وأداء دقة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة للطلاب .

## ٣-١ اهداف البحث :

١. التعرف على درجة تركيز الانتباه واداء دقة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة للطلاب .

٢. التعرف على العلاقة ما بين تركيز الانتباه وأداء دقة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة للطلاب .

## ٤-١ فرض البحث :

• هناك علاقة ارتباط بين تركيز الانتباه وأداء دقة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة للطلاب.

## ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية – للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ .

٢-٥-١ المجال الزمني : المدة من ٢٠٢١/١/٣ إلى ٢٠٢١/٦/١ .

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية .

## ٦-١ تحديد المصطلحات :

• **تركيز الإنتباه :** " تجميع الأفكار وتثبيت الإنتباه لتحقيق الهدف أو هو تجميع كل القنوات الحسية في موضع واحد " <sup>(١)</sup> .

(١) فرات جبار سعد الله : أساسيات في التعلم الحركي ، ط ١ ، عمان ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، ٢٠١٥ ، ص ١٠٨ .

## الباب الثاني

الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٢
الدراسات النظرية	١-٢
الانتباه	١-١-٢
تركيز الانتباه	-١-١-٢
	١
تطبيقات تركيز الإنتباه	-١-١-٢
	٢
أسباب عدم تركيز الإنتباه	-١-١-٢
	٣
أوقات تحويل تركيز الإنتباه	-١-١-٢
	٤
المعلومات التي تساعد الرياضي على	-١-١-٢
تركيز الإنتباه	٥
المهارات الاساسية بالكرة الطائرة	٢-١-٢
الأداء الفني لدقة الإرسال من الأعلى	-٢-١-٢
	١
مراحل الأداء الفني لدقة الإرسال	-٢-١-٢
(التنس)	٢
الدراسات السابقة	٢-٢
دراسة (موفق صينخ جعفر ، ٢٠٠٢)	١-٢-٢
مناقشة الدراسات السابقة	٢-٢-٢

## الباب الثاني

### الدراسات النظرية والدراسات السابقة

#### ١-٢ الدراسات النظرية :

##### ١-١-٢ الإنتباه :

تسهم العديد من العمليات العقلية في عملية التعلم كونها عملية صعبة ومعقدة ونحن نتحدث عن محيط خارجي تتواجد فيه الكثير من المثيرات المتنوعة والمختلفة. ولكن يا ترى هل يستطيع الإنسان ان يركز على كل تلك المثيرات، أكيداً لا يستطيع (وبالتالي سوف يختار أو ينتقي واحد من تلك المثيرات دون غيره وحسب احتياجه له، ويتمثل بالاستجابة أي حدوث الإنتباه من خلال عدد من الحركات سواء على المستوى الداخلي أم الخارجي للحواس، وعليه فأن الإنتباه هو الشرط الأول ليتعرف الإنسان على بيئته<sup>(١)</sup>، (والإنتباه عملية حيوية تكمن اهميتها في كونها احدى المتطلبات الرئيسة للعديد من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل ومن دون الإنتباه لا يستطيع اللاعب ادراك ما يدور حوله ويواجه صعوبات في عملية التذكر فيقع في العديد من المشاكلات سواء على مستوى التفكير أم التعلم)<sup>(٢)</sup>. والإنتباه يرتبط ارتباطاً مباشراً بسلوك الإنسان، وكذلك شخصيته وعليه فإنه أصبح مهم جداً في مجالنا الرياضي من طريق قدرة اللاعب على توظيف الإنتباه لأداء المهارات الرياضية المختلفة، وهو مطلب مهم وأساسي للأداء الجيد من أجل الوصول إلى الأداء الأمثل"<sup>(٣)</sup>.

وعليه فان الإنتباه "تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال المثيرات المختلفة الخارجية وقدرة الإنسان على التركيز على كمية محدودة جداً من المعلومات في الوقت الواحد"<sup>(٤)</sup>.

ويعرف الإنتباه بأنه "تأهب معرفي لاختيار الفرد لعدد من المثيرات أو لمثير واحد من المثيرات الخارجية التي تستجيب لها دون غيرها"<sup>(٥)</sup>، وكذلك يمكن تعريف

(١) ناصر بن محمد علي الحمادي : علم النفس التربوي ، ط٢ ، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، ٢٠١٢ ، ص١٧٣.

(٢) ثناء عبد الودود عبد الحافظ وامثال خضير بحر : الإنتباه التنفيذي والوظيفة التنفيذية ، ط١ ، عمان ، دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع ، ٢٠١٦ ، ص١٢٤.

(٣) محمد العربي بدرينة وركزه سميرة : علم النفس المعرفي ، ط١ ، الجزائر ، دار الخلدونية ، ٢٠١٦ ، ص١٥٥.

(١) وفاء درويش : علم النفس الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط١ ، الإسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، ٢٠١٤ ، ص٧.

(٢) سليمان عبد الواحد يوسف ابراهيم : صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية ، ط١ ، القاهرة ، أتيرك للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ ، ص٤٧٢.

الإنتباه: "تركيز الذهن تركيز شعوري على شيء موضوعي أو فكرة تتصل بشيء موضوعي أو التركيز على فكرة مجردة"<sup>(١)</sup>.

#### ٢-١-١-١ تركيز الإنتباه :

يعد تركيز الإنتباه واحد من أهم مظاهر الإنتباه وارتقاء هذا المظهر يعني الوصول إلى مستوى رياضي عالٍ وذلك لأن أي نشاط أو عمل رياضي يحتاج إلى هذا المظهر المهم ولو بدرجة متفاوتة ، والتركيز يختلف من رياضي إلى آخر بسبب الخصائص الشخصية التي يمتاز بها شخص عن آخر من إمكانية الاحتفاظ بالإنتباه على شيء معين ولمدة زمنية معينة. وهناك نشاطات رياضية تحتاج إلى أكثر من مظهر ولكن يبقى تركيز الإنتباه هو الأهم فمن الاستعدادات العقلية التي تلعب دوراً كبيراً في الوصول إلى ما يطمح إليه الفرد الرياضي. من أجل الحصول على أفضل مستوى ممكن ، ويساعد التركيز على رد فعل جيد ومن ثم إستجابة حركية جيدة فتركيز الإنتباه يحقق الفعل الحركي الصعب دون الإنتباه إلى التفاصيل لأن الإنتباه يعطل الفعل الحركي السريع ومن ثم يصبح رد الفعل حقيقياً<sup>(٢)</sup>، والتركيز هو "اصطلاح يشار به إلى تراكم الطاقات العقلية وتوجهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى أحد محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين"<sup>(٣)</sup>، ويمكن تعريفه أنه " تضيق الإنتباه وتثبيته نحو مثير معين واستمرار الإنتباه على هذا المثير المختار"<sup>(٤)</sup>.

والتركيز هو " قدرة الفرد على ان يحتفظ بإنتباهه على مثير محدد لمدة من الزمن وغالباً ما يسمى هذه بمدى الإنتباه "<sup>(٥)</sup>. وتركيز الإنتباه ضروري في كافة الفعاليات والأنشطة الرياضية .

لان التركيز ضروري من أجل تنفيذ الأداء الماهر المستمر والتجاوب تكتيكياً مع متغيرات الموقف والبيئة<sup>(٦)</sup>.

#### ٢-١-١-٢ تطبيقات تركيز الإنتباه :

توجد هناك العديد من التصنيفات التي تخص هذا المظهر المهم من مظاهر الإنتباه من ناحية سعته وكذلك اتجاهه وهي<sup>(١)</sup>:

(٣) محمد سلمان الخزاولة وآخرون : الرياضة وعلم النفس ، ط١ ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣ ، ص٩٣.

(٤) فرات جبار سعد الله : مصدر سبق ذكره ، ص١٠٨.

(١) يوسف لازم كماش ونايف زهدي الشاويش : التعلم الحركي والنمو الإنساني ، ط١ ، عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ٢٠١١ ، ص١٤٠ .

(٢) عامر سعيد الخيكاني وآخرون : علم النفس الرياضي ، ط١ ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٥ ، ص١٧٣.

(٣) صالح محمد الزعبي ومجد محمد الخياط : علم النفس الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار الراية للنشر والتوزيع ، ٢٠١١ ، ص١٣٧.

(٤) صريح عبد الكريم : المرشد لتدريب ألعاب القوى ، ط١ ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٤ ، ص٣١٨.

## أولاً : وفقاً لمجال التركيز أو السعة :

١- تركيز الانتباه الضيق: ويعني أن يكون الرياضي يقضاً أو واعياً بشيء واحد أو منطقة صغيرة نسبياً.

٢- تركيز الانتباه الواسع: يسمح للفرد خلاله إدراك العديد من الأحداث وان يكون واعياً بتحركات المنافسين في الوقت نفسه ويتابع تحركات زملائه أيضاً في وقت واحد ويمثل الأنشطة التي تتطلب اليقظة السريعة والاستجابة لمتغيرات المحيط الخارجي والرموز المتعددة. وينتقل بتركيز الانتباه من المجال الواسع إلى المجال الضيق والعودة بالعكس<sup>(٢)</sup>.

## ثانياً : على أساس مصدر المنبه :

١- التركيز الداخلي : ويكون هذا النوع نحو البيئة الخارجية وهو نابع من داخل الفرد نفسه أي المشاعر والأحاسيس والأفكار الداخلية الخاصة بالفرد ويوجهه نحو الذات وأحياناً يطلق عليه التركيز الذاتي، وهذا النوع لا يوجه نحو ما يحدث في البيئة الرياضية.

٢- التركيز الخارجي : وهذا النوع عكس الداخلي إذ يكون موجه نحو البيئة الرياضية والتي تكون خارج الفرد إذ يكون موجه نحو البيئة الخارجية التي تصل إدراك الفرد بحركات المنافس.

## ٢-١-١-٣ أسباب عدم تركيز الانتباه:

يُرجع العجز عن تركيز الانتباه إلى عوامل قد تكون صحية أو نفسية أو اجتماعية وفيما يأتي شرح موجز لهذه العوامل:

## أولاً : العوامل الجسمية:

وهي العوامل التي من شأنها أن تنقص حيوية الفرد أو تضعف قدرته على مقاومة ما يثير إنتباهه كالتعب والإرهاق الجسمي وقلة النوم أو الاستجمام الكافيين أو قلة الانتظام في تناول وجبات الطعام وسوء التغذية أو اضطراب إفرازات الغدد الصماء<sup>(٣)</sup>.

## ثانياً : العوامل النفسية : وتتمثل فيما يأتي :

- قلة ميل اللاعبين إلى المادة الرياضية في الحصة التدريبية وقلة الاهتمام بها.
- انشغال فكر الفرد بأمر آخرى يميل إليها سواء أكانت اجتماعية أم عائلية.
- إسراف اللاعب في التأمل الذاتي أو معاناته من بعض المشاعر المؤلمة كالشعور بالنقص والذنب.
- شروذ ذهن المرتبط بالموضوع كشرود ذهن الخاص بمادة دراسية.

(٥) طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، ط ١ ، الإسكندرية ، مؤسسة وعالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، ٢٠١٤ ، ص ٤١ .

(١) حامد سليمان حمد : علم النفس الرياضي ، ط ١ ، دمشق ، دار العراب للدراسات والترجمة ودار نور للدراسات والنشر والترجمة ، ٢٠١٢ ، ص ٣١٧ .

(٢) محمد سلمان الخزاولة وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ص ٩٧-٩٩ .

• شرود الذهن العام بغض النظر عن موضوع تركيز الإنتباه وهذا النوع يدعى بالشرود الذهني العشري<sup>(١)</sup>.

### ثالثاً : العوامل الاجتماعية :

وهي من ابرز العوامل التي تتعلق بحياة الفرد كالنزاع المستمر بين الوالدين أو ضعف الروابط بين أفراد الأسرة الآخرين، أو متاعب مالية أو مشاكل اجتماعية مستفحلة أو شعور الملاعب بضعف علاقته الاجتماعية مع باقي أفراد فريقه.

### رابعاً: العوامل الطبيعية (الفيزيائية) :

من هذه العوامل عدم كفاية الإضاءة أو سوء توزيعها مما يسبب زغلة العينين ومنها أيضاً سوء التهوية وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة والضوضاء وإثرها على الإنتباه ونبين منها ما يأتي<sup>(٢)</sup>:

١- ان الضوضاء كعامل مزعج مشتت للإنتباه يتوقف على :

أ- نوع الضوضاء وشدته.

ب- نوع العمل حركي ام عقلي .

ج- وجهة نظر الفرد المتعلقة بالضوضاء.

٢- ان الضوضاء الموصلة اقل تأثيراً في تركيز الإنتباه من الضوضاء المتقطعة أو غير المألوفة مثل الضوضاء الناتجة عن أبواق السيارات.

٣- ان الإنسان يستطيع ان ينتج في الجو المتصف بالضوضاء بالقدر الذي ينتجه في الجو الهادئ بشرط ان تكون دوافعه إلى العمل قوية .

ويرى يوسف لازم ونايف زهدي أن العجز على تركيز الإنتباه له أسباب رئيسة عدة ومنها ما يأتي<sup>(٣)</sup>:

أولاً : **العوامل الداخلية:** وتعد هذه العوامل مهمة جداً لأنها عوامل خاصة بالفرد نفسه ومنها :

١- **العوامل الجسدية والفسولوجية:** مثال ذلك التعب والإرهاق والجوع.

٢- **العوامل النفسية:** مثال ذلك القلق، الهموم، عدم الرغبة.

٣- **العوامل العقلية:** مثال ذلك عدم الاستعداد، صعوبة الموضوع، غموض الأفكار.

### ثانياً : العوامل الخارجية:

١- **العوامل الاجتماعية:** مثال ذلك المشكلات العائلية، المشكلات المالية، العلاقات الاجتماعية.

٢- **العوامل البيئية:** مثال ذلك اشتداد الحرارة، اشتداد البرودة، الضوضاء.

(١) احمد عربي عودة : المدرّب وعلمية الاعداد النفسي ، ط ١ ، عمان مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٥ ، ص ٢١١.

(٢) ماهر محمد عواد العامري : فسولوجيا التعلم الحركي ، ط ١ ، صنعاء ، النبراس للطباعة والتصميم ، ٢٠١٤ ، ص ١١٣.

(٣) يوسف لازم كماش ونايف زهدي الشاويش : مصدر سبق ذكره ، ص ١٤١-١٤٢.

## ٢-١-١-٤ أوقات تحويل تركيز الإنتباه :

ان عملية التحويل في تركيز الإنتباه من مثير إلى آخر عملية لها أهمية كبيرة وهي من الموضوعات المهمة جداً ، وعلى الرياضي مراعاة الآتي خلال عملية التحويل<sup>(١)</sup>:

١- الأشكال المقوية للإنتباه تشير إلى التركيز والنشاط الذهني والتركيز وهو القدرة على مساعدة الإنتباه على مؤثر مختار لمدة من الوقت.

٢- لا يُحسن التركيز بإجبار العقل على الإنتباه ولكن بتوضيح مشتتات الذهن والاستغراق في العمل والتدريب على اعلاء البؤرة الإنتباهية المطلوبة بما يتناسب مع نوع الرياضة.

٣- التعب الذهني يتسبب في اضعاف جميع آليات الإنتباه ولكن من الممكن تجنبه من خلال برامج التدريب العقلي.

## ٢-١-١-٥ المعلومات التي تساعد الرياضي على تركيز الإنتباه :

بعد أن يدرك الرياضي حجم وأهمية تركيز الإنتباه في كل الألعاب الرياضية وخاصة الكرة الطائرة ، أصبح من الضروري الاستفادة من تركيز الإنتباه ، ومن حصر الامور المهمة التي تساعد الرياضي على تركيز الإنتباه هي :

١- يعد الزمن مهماً جداً خلال عملية التدريب وهنا يجب أن تكون المدة التي تستغرقها المسابقة مساوية أو اطول بقليل لمدة التدريب وذلك من أجل التحقق ما إذا كان الأداء الكلي يتغير بمرور الزمن .

٢- تعد اليقظة والوعي عاملاً مهماً وكبيراً في تحسين التركيز من طريق توجيه الإنتباه نحو الأفكار الجيدة والايجابية التي تزيد من حالة اليقظة والوعي حول المشاعر.

٣- على الرياضي أن يركز إنتباهه على الأداء الذي يقوم به وليس على الخبرات السابقة أو اللاحقة، لأن ذلك يقلل من تركيز إنتباهه وهنا يجب عليه أن يوجه تركيز إنتباهه نحو الذات أي داخلياً. من طريق التمتع بالأفكار الإيجابية والإبتعاد عن الأفكار السلبية<sup>(٢)</sup> .

٤- قبل الأداء الرياضي يجب أن يُتَّبَع نوع من الاسترخاء وكلما كان الاسترخاء جيداً كان التركيز جيداً.

٥- على الرياضي ان يكتشف مصادر التشنت ويبتعد عنها. وبالتالي يوجه إنتباهه نحو الأداء العقلي<sup>(٣)</sup> .

(٢) مصطفى حسين باهي واخرون : أصول علم نفس الرياضية ، ط١ ، عمان ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، ٢٠١٥ ، ص٢٤٣ .

(١) مصطفى حسين باهي واخرون : مصدر سبق ذكره ، ص٢٣٦ .

(١) اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٧ ، ص٣٧١ .

## ٢-١-٢ المهارات الاساسية بالكرة الطائرة :

تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تمتاز بتنوع مهاراتها فضلا عن الترابط الوثيق بينها مما يجعل فرصة تحقيق التقدم بالأداء المهاري مرتبطة بما تقدمه المهارات السابقة زيادة على ان المتعلم في هذه المادة ينتقل بالتعلم بين المهارات الهجومية والدفاعية فيحتاج في تعلم اداء ما الى اسرع وقت وبأقل جهد ممكن .

فالمهارات الاساسية "هي الحركات التي يحتم على اللاعب اداؤها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول الى افضل النتائج"<sup>(١)</sup> .

والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة تعد كلا متكاملا لا نستطيع ان نفصل دقة عن الاخرى من حيث الاهمية بل ان جميع المهارات متداخلة فيما بينها وتكمل كلا منها الاخرى ولا يمكن اتقان فن اللعب او تطبيق اسهل انواع خطته اذا اهلنا آياً من تلك المهارات ، واذا ما تمكن اللاعب من تعلم مبادئ واساسيات ومهارات اللعبة بطرق عملية ومشوقة أمكن بذلك استمراره في اداؤها ومن ثم الوصول الى المستوى الجيد و التقدم به ، ولهذا فيجب ان نعرف مدى تطور اللاعب في اللعبة ووصوله الى احسن مستوى ويرجع هذا الى كيفية تعلمه للمهارات الاساسية للعبة ، ومدى أجادته لها في المراحل الاولى من التعلم<sup>(٢)</sup> . وعلى الرغم من ان المهارات تبدو سهلة الاداء الا انها تتطلب بذل كبير في دقة اتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر مدة لمس الكرة وتحديد لمس الكرة بأطراف الاصابع وصغر مساحة الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الاخرى<sup>(٣)</sup> . ولهذا فهي ضرورية لرفع مستوى اداء الفريق ، فهي سلم الارتقاء نحو الاجادة و التفوق ويجب على اي لاعب ان يلم بالمهارات الاساسية اذ لا توجد من المهارات ما هي اهم من الاخرى فهي الحركات التي ينبغي على اللاعب او المتعلم تعلمها وعلى وفق الظروف التي تتطلبها الكرة الطائرة لغرض الوصول الى النتائج الايجابية والاقتصاد بالمجهود وتأخر حالة التعب<sup>(٣)</sup> .

ومن ثم فعلى المتعلمين او اللاعبين ان يؤدوا المهارات الاساسية بدقة عالية وامكانية متكافئة حتى يتسنى لكل منها تنفيذ واجباته على اتم وجه .

(٢) محمد صبحي حسانين : القياس و التقويم في التربية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ٩٨ - ١٥٥ .

(٣) مروان عبد المجيد ابراهيم : الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، عمان ، مؤسسة الورق للنشر و التوزيع ، ٢٠٠١ ، ص ٤٧-٤٨ .

(١) سعد حماد الجملي : الكرة الطائرة ، تعليم وتدريب وتحكيم ، ط ١ ، ليبيا ، مطابع السابع من ابريل ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٩ .

(٢) ناهدة عبد زيد : تأثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم مهاراتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، جامعه بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ ، ص ٢١ .



وتقسم المهارات الفنية في الكرة الطائرة الى المهارات هجومية ودفاعية وكما يأتي<sup>(٤)</sup> :

أ- المهارات الهجومية وتشمل :-

- الارسال .
- الأعداد .
- الضرب الساحق .
- حائط الصد .

ب- المهارات الدفاعية وتشمل :-

- استقبال الارسال .
- حائط الصد .
- الدفاع عن الملعب .

## ٢-١-٢-١ الأداء الفني لدقة الإرسال من الأعلى :

أنّ دقة الإرسال إحدى المهارات الأساسية الهجومية بالكرة الطائرة، إذ تُعدُّ مفتاح اللعب لبداية المباراة التي في اثناء يستطيع الفريق تحقيق نقطة مباشرة وإحباط الخطط والمركبات الهجومية التي وضعها الفريق المنافس لاستقبال الإرسال وبناء الهجوم المضاد ، ويعرف الإرسال على انه " جعل الكرة في حالة لعب بوساطة اللاعب الذي يشغل المكان الخلفي بضرب الكرة بيد مفتوحة أو مغلقة أو بأي جزء من الذراع بهدف عبورها من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس ، والإرسال "إحدى المهارات ذات الطابع الهجومي بالكرة الطائرة وله تأثير فعال ايجابي للفريق المرسل وسلبي للفريق المنافس إذا تم تنفيذه بالطريقة المطلوبة وهي الحصول على نقطة بدون اجهاد فريقه وإعطائهم فرصة راحة وكسبهم الثقة بأنفسهم فضلاً عن اجهاد الفريق المنافس بدنياً ونفسياً وزعزعة ثقتهم بأنفسهم" <sup>(١)</sup> .

أنّ الهدف من الإرسال ليس مجرد عبور الكرة من فوق الشبكة وإنما هو أن يتمتع اللاعب بدقة الأداء والذكاء وإدراك جميع التغيرات الحاصلة في صفوف الفريق المنافس في اثناء اختيار نوع الإرسال المناسب واستغلال أخطاء الفريق المنافس بإرسال الكرة الى المناطق الفارغة والصعبة إضافة الى تركيز الإرسال على اللاعب الضعيف او

(٣) سهيل جاسم جواد المسلماوي : تأثير منهج تدريبي (بالتقيل ) في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة

بالرشاقة ودقة اداء المهارات الهجومية و الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (١٧-١٨ سنة ) أطروحة دكتوراه ،

جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ ، ص ٤٤ .

(١) سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي ، عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣ ، ص ٤٥ .

ضرب الكرة في مكان مشترك بين لاعبين لغرض توليد سوء الفهم بينهم وبالتالي تحقيق نقطة مباشرة والفوز بالمباراة (١) .

## ٢-١-٢-٢ مراحل الأداء الفني لدقة الإرسال (التنس) (٢)

**اولا : القسم التحضري :** من وضع تهيو الجسم العالي ، يقف اللاعب خلف خط الارسال والقدمان متباعدتان ويكون البعد بعرض الصدر ثم ياخذ اللاعب خطوة الى الامام بقدم واحدة وتكون هذه القدم هي المعاكسة لليد الضاربة ويكون وزن الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي تقريباً والجسم مواجهاً للشبكة وبالتحديد مواجهاً النقطة التي يريد اللاعب ارسال الكرة اليها ، ويتحدد هذا التوجيه بحركة الاقدام إذ تشير اصابع القدم الامامية الى هذه النقطة ، وتكون القدم الخلفية مرتخية وغير متصلبة والجسم بصورة مستقيمة تقريباً ابتداءً من الرأس والجذع والرجلين اللتين يكون فيهما انثناء بسيط ، تحمل الكرة بالذراع الغير الضاربة التي تكون ممدودة الى الامام الاسفل امام الحزام أو اعلى قليلاً ويوجه اللاعب نظره الى المكان الذي يرغب ارسال الكرة اليها.

**ثانياً : القسم الرئيسي :** ترمي الكرة الى الاعلى امام الجسم وبارتفاع يبلغ (١.٥) متر تقريباً للمبتدئين ، ويختلف هذا الارتفاع لدى اللاعبين المتقدمين ، ويقوس الظهر الى الخلف وينقل قسم من وزن الجسم الى الرجل الخلفية ويكون موزعاً كالاتي : (٣٠%) على القدم الامامية ، و(٧٠%) على الرجل الخلفية ثم تمد الذراع الضاربة الى الاعلى ويسحب الكف خلف الاذن ، والمرفق خلف الكتف ، ثم تمد الذراع الضاربة لتلاقي الكرة فوق الراس مع الافادة من النقل الحركي الناتج عن اعادة نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية الى الرجل الامامية ومد قوس الظهر ومد جميع المفاصل التي كانت مثنية في القسم التمهيدي وتحرك الذراع لتمتد الى الاعلى وتلامس الكف الكرة والاصابع مفتوحة ويلف الراسخ الى الاسفل وتتابع اليد الكرة بعد ضربها ، أما الذراع الحاملة للكرة فترجع الى جانب الجسم وعلى الطالب أن يقدر القوة التي يجب ان يستخدمها عند ضربة الإرسال فضلاً عن تقديره لمكان الوقوف المناسب لهذه القوة .

**ثالثاً : القسم الختامي :** بعد تنفيذ الإرسال تكون الذراع الضاربة مفردة للأعلى ومائلة قليلاً، حيث ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية الى القدم الأمامية ويقوم الطالب بالدخول بالقدم الخلفية للملعب لأخذ مكانه فيه (١) ،

(٢) رياض خليل خماس وآخرون : الكرة الطائرة تاريخ . مهارات . خطط . إدارة المباريات والتدريب ، ط ١ ، بغداد ، مطبعة الكلمة الطبية ، ٢٠١٢ ، ص ٥٨ .

(١) حازم احمد مطرود وانتظار فاروق الياس : تأثير التدريس بأسلوب التعلم التعاوني في خفض مستوى القلق في تعلم دقة إرسال التنس بالكرة الطائرة ، مجلة الراغبين للعلوم الرياضية ، مج ١٦ ، ع ٥٣ ، ٢٠١٠ ، ص ١٥٤ .

## ٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة (موفق صينخ جعفر ، ٢٠٠٢) (٢) :

• **العنوان :** (علاقة بعض القدرات العقلية بمستوى أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة) .

• **أهداف البحث :** هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين بعض القدرات العقلية ومستوى أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة ، والتعرف على الفروق في بعض القدرات بين قدرتي الإرسال والضرب الساحق ، والتعرف على أي القدرات العقلية أكثر مساهمة في تقييم قدرتي الإرسال والضرب الساحق.

• **منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة المشكلة.

• **عينة البحث :** تكونت عينة البحث على لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة المشاركين في الموسم ٢٠٠٠/٢٠٠١ والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا .

• **بعض إجراءات البحث :** تم تحديد القدرات العقلية واختباراتها وقد تضمن أيضا الاختبارات المستخدمة في البحث والتجربة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبارات والوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة .

### • **الاستنتاجات :**

١. وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين بعض القدرات العقلية ومستوى أداء قدرتي الإرسال والضرب الساحق.

٢. ظهر توزيع الانتباه هو القدرة العقلية الأكثر قدرة على تفسير دقة الإرسال.

٣. ظهر أن كلا من (حدة الانتباه، تركيز الانتباه، الإدراك بمسافة الوثب، رد الفعل الحركي) ترتبط بنفس المقدار مع مستوى أداء قدرتي الإرسال والضرب الساحق.

### ٢-٢-٢ مناقشة الدراسة السابقة :

بعد الاطلاع على الدراسة السابقة لقربها من موضوع الدراسة الحالية من حيث بعض المتغيرات والمنهجية والإجراءات والوسائل الإحصائية والتي ساهمت في إنجاز البحث ، وتوصل الباحث إلى المؤشرات الأساسية الآتية :

#### أولاً : أوجه التشابه :

١. تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في كونها تناولت التعرف أداء الإرسال بالكرة الطائرة .

(١) نجلاء عباس نصيف وآخرون : المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها ، ط ١ ، بغداد ، مطبعة الموصل ، ٢٠١٢ ، ص ١٠٧ .

(٢) موفق صينخ جعفر : علاقة بعض القدرات العقلية بمستوى أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ .

٢. تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة من حيث اجراء العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة .

٣. تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة من حيث استعمال المنهج الوصفي.

#### **ثانياً : أوجه الاختلاف :**

١. اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة من حيث طبيعة العينة (طلاب ، لاعبين).

٢. اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة من حيث عدد أفرادها .

#### **ثالثاً : اوجه الافادة :**

١ - تنظيم الاطار النظري وكفايته .

٢ - الاستفادة من الوسائل الاحصائية .

٣ - الاستفادة من المناقشات التي توصلوا اليها .

## الباب الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣
١-٣ منهج البحث	٣-١
٢-٣ مجتمع وعينة البحث	٣-٢
٣-٣ الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث	٣-٣
٤-٣ إجراءات البحث الميدانية	٣-٤
٤-٣-٤ اختبار تركيز الانتباه	٣-٤-٤
١	١
٤-٣-٤ اختيار اختبار الارسال من الاعلى	٣-٤-٤
٢	٢
٤-٣-٤ اختبار الارسال من الاعلى بالكرة	٣-٤-٤
٣ الطائرة	٣
٤-٣-٤ التجربة الاستطلاعية	٣-٤-٤
٤	٤
٤-٣-٤ الاسس العلمية للاختبارات	٣-٤-٤
٥	٥
٥-٣ التجربة الرئيسية	٣-٥
٦-٣ الوسائل الإحصائية	٣-٦

## الباب الثالث

### 3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ٣-١ منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية .

#### 3-2 مجتمع وعينة البحث :

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية والبالغ عددهم (١٥٠) طالب ، واختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية (٢٠) طالب ونسبة مئوية قدرها (١٥%) .

#### 3-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

- ساعة توقيت عدد (1) .
- حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد (1) .
- حاسبة يدوية .
- مصباح ضوئي .
- مسجل اصوات .
- ملعب الكرة الطائرة .
- الكرة الطائرة عدد (١٠) .
- شريط قياس .
- شريط لاصق .
- أدوات مكتبية (أوراق – أقلام).
- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات.

#### ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

#### ٣-٤-١ اختبار تركيز الانتباه<sup>(١)</sup>:

اعتمد الباحث مع السيد المشرف على اختبار (بوردين – انفيموف) لقياس تركيز الانتباه ، وعرض على (٥) من الخبراء والمختصين<sup>(\*)</sup> لاقرار صلاحيته ، وبعد جمع

(١) عزيمة عباس السلطاني وحسين عمر سليمان الهروتي : علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية ، ط ١

، عمان ، شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع ، ٢٠١٧ ، ص ٣٢-٣٥ .

(\*) ينظر ملحق (١).

الاستمارات وتفرغ البيانات واستخدام اختبار (كأ) تم حصول الاختبار على موافقة جميع الخبراء والمختصين لقياس تركيز الانتباه لدى الطلاب ، إذ كانت قيمة (كأ) المحسوبة (٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣.٨٤) .

واختبار تركيز الانتباه عبارة عن ورقة تحتوي على (٣١) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (٣-٥) أرقام ويحتوي كل سطر على (١٠) مجموعات مجموع أرقامها (٤٠) رقماً أي أن الاختبار يحتوي على (١٢٤٠) رقماً ، وقد وضعت أرقام هذا الاختبار تحت ترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها أن تكون غير منتظمة في توزيعها وغير متساوية لتفادي احتمالات الحفظ .

#### • طريقة تطبيق الاختبار :

تم تطبيق الاختبار (\*\*\*) شرح الاختبار للطلاب المختبرين بمساعدة فريق العمل المساعد عن طريق ملاحظتهم لورقة الاختبار وكما يأتي :

١. أنظر إلى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول أن تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص .

٢. عليك أن تراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لأن مدة الاختبار (دقيقة واحدة) فقط .

٣. تقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقم (٩٧) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار إلى اليمين .

٤. يبدأ الاختبار بكلمة (أستعد) وعند سماعها تأخذ (المختبرة) ورقة الاختبار الموضوعه أمامها بصورة مقلوبة تعطى بعدها كلمة (ابدأ) فيقوم الطالب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار وهو (دقيقة واحدة) تعطى كلمة (قف) ثم تقوم المختبرة بوضع خط تحت آخر مجموعة وصلت إليها .

ويؤدي الطالب هذا الاختبار مرتين : الأولى منها يكون في مكان هادي ، أما في الثاني فيؤدي بوجود مثير ضوئي ومثير صوتي مقنن ، وأنه في الوقت الذي تعطى فيه كلمة (ابدأ) يقوم الباحث بتشغيل جهاز كهربائي مشتت للانتباه فيه مصباح ضوئي يعطي ومضة كل (٥) ثوان علما أن الجهاز موضوع على منضدة بحيث يكون المصباح في مجال رؤية المختبرة ، وكذلك يوجد في الجهاز مشتت صوتي يعطي (٦٠) دقة في الدقيقة الواحدة .

#### • طريقة احتساب النتائج :

من أجل التوصل إلى درجة تركيز الانتباه قام الباحث بالإجراءات الآتية :

(\*\*) ينظر ملحق (٢).

١. استخراج الحجم العام للجزء المنظور من الاختبار أي (كمية الأرقام التي تم رؤيتها) من البداية وحتى كلمة قف ويرمز لها بالرمز (ع) .
٢. استخراج عدد الأرقام (٩٧) المفروض شطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (ط) والتي يتم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار .
٣. العدد العام للأخطاء (عدد الأرقام الساقطة من الشطب + عدد التي شطبت خطأ) ويرمز لها بالرمز (خ) .
٤. معدل صحة العمل بالمعادلة ويرمز لها بالرمز (ق) حيث :

$$ق = \frac{ط - خ \times 100}{ط}$$

بعدها يتم استخراج مدة الانتباه ويرمز لها بالمعادلة الآتية :

$$ها ١ = ق \times ع$$

بعد احتساب المدة بالاختبارين نحصل على :

١. صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه في الحالة الهادئة وبدون مشتت (مثير) ويرمز لها بالرمز (ها ١) .
٢. صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه مع المثير الصوتي ويرمز لها بالرمز (ها ٢) .
٣. أن تركيز الانتباه يرمز له بالرمز (ت) وهو يستخرج من المعادلة الآتية :

$$(ت = ها ٢ - ها ١)$$

وكلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند المختبرة .

### ٣-٤-٢ اختيار اختبار الإرسال من الأعلى:

قام الباحث مع السيد المشرف باختيار عدة اختبارات وبعدها تم عرضها وفق استنباهه (\*) لاستطلاع آراء (٥) خبراء في لعبة الكرة الطائرة والاختبار والقياس (\*\*). لترشيح أهم الاختبارات الخاصة بدقة الإرسال من الأعلى في الكرة الطائرة وبعد ذلك قام الباحث باختيار واحد من الاختبارات الذي حصل على أعلى نسبة من بين الاختبارات الأخرى وهذا ما يبينه الجدول (١).

(\*) ينظر ملحق (٣).

(\*\*) ينظر ملحق (١).



## الجدول (١)

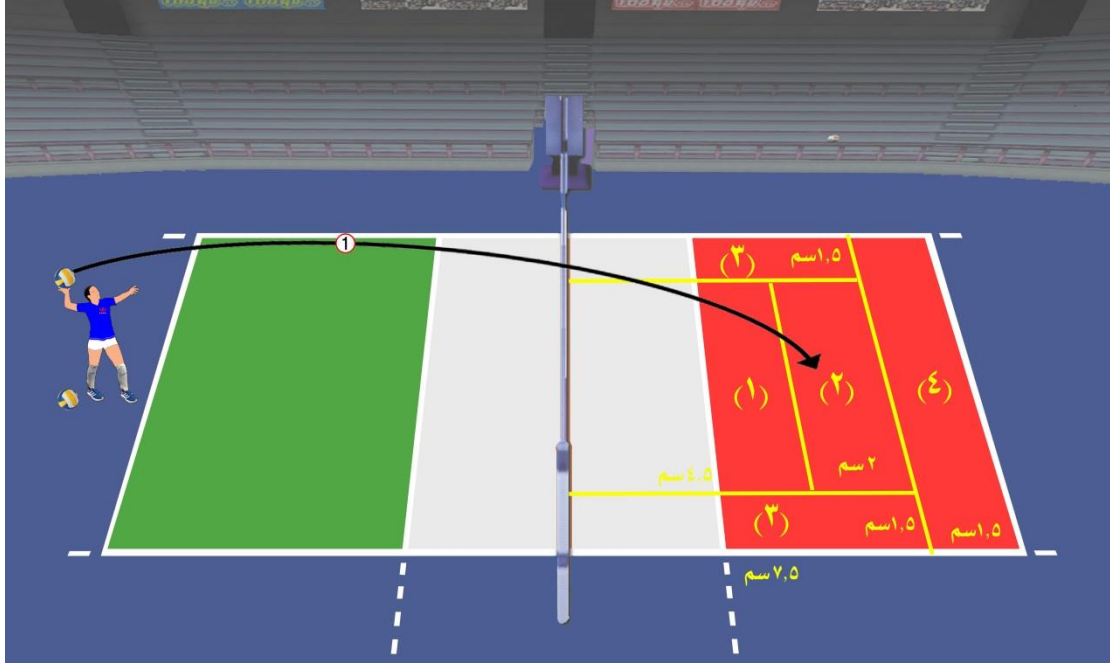
يُبين النسبة المئوية لاختبار دقة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة

مستوى الدلالة	أهمية المتغيرات (١٠-٠)		الاختبارات	ت	الدقة
	النسبة المئوية للدرجة	درجة الأهمية النسبية			
غير معنوي	٧٠%	٣٥	اختبار دقة الإرسال القصير	١	الإرسال من الأعلى
غير معنوي	٥٠%	٢٥	اختبار دقة الإرسال للنقاط الصعبة	٢	
معنوي	٩٠%	٤٥	اختبار دقة الإرسال إلى مناطق محددة	٣	

### ٣-٤-٣ اختبار الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة :

- اسم الاختبار : اختبار الإرسال إلى مناطق محددة<sup>(١)</sup> .
- الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال ودقته الى مناطق محددة .
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة ، مسجل .
- موصفات الأداء: يقف الطالب في منتصف خط نهاية الملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد (٩م عن الشبكة) قوم الطالب بأداء الإرسال مواجهاً في الشكل (١).
- التسجيل:
  - ✓ ٤ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (٤).
  - ✓ ٣ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (٣).
  - ✓ نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (٢).
  - ✓ نقطة واحدة لكل محاولة المنطقة (١).
  - ✓ صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.
  - ✓ عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.
  - ✓ تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني.
  - ✓ ١٠ محاولات لكل طالب .
  - ✓ علماً أن الدرجة العظمى للاختبار هي (٤٠).

(١) ناهدة عبد زيد الدليمي وآخرون : الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها الشخصية ، بيروت ، دار الكتب العلمية ،



الشكل (١)

يوضح قياس دقة الإرسال من الاعلى

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على عينة من (٥) طلاب من المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية لتنفيذ اختبار تركيز الانتباه والارسال من الاعلى بالكرة الطائرة ، وذلك يوم الاثنين المصادف ٢٠٢٣/١/٤ .

ومن خلال التجربة استطلاعية تمكن الباحث من ضبط الأمور التالية :

- ١ . التأكد من وضوح تعليمات الاختبارات .
- ٢ . ضبط التكرارات .
- ٣ . مدى صلاحية الاختبارات للعينة وملائمتها .
- ٤ . تنظيم انسيابية العمل وإجراءات التجربة .
- ٥ . توجيه فريق العمل المساعد .
- ٦ . التعرف على ظروف تطبيق الاختبار وما يرافقه من صعوبات .
- ٧ . تكون للباحثة تدريباً عملياً للوقوف بنفسها على السلبيات والايجابيات التي تقابلها في أثناء إجراء التجربة الرئيسية .

وقد كشفت التجربة عن الآتي :

- أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة .
- الاختبارات كانت مناسبة للعينة .
- تم استخراج معامل الثبات .

٣-٤-٥ الاسس العلمية للاختبارات :

١. **الصدق** : استخدم الباحث الصدق الظاهري عن طريق عرض اختبار تركيز الانتباه واختبار دقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان صلاحيتها ، وبعد جمع الاستثمارات وتفرغ البيانات واستخدام اختبار (كا<sup>٢</sup>) تم قبول الاختبارات التي كانت قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣.٨٤) إذ تم قبول جميع الاختبارات المثلى لقياس تركيز الانتباه ودقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة.

٢. **الثبات** : تم حساب معامل الثبات للاختبار تركيز الانتباه ودقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طبق الباحث الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث في يوم الاثنين المصادف ٢٠٢١/١/٤ وبعد مرور (٧) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف في يوم الاثنين المصادف ٢٠٢١/١/١١ ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني ، وقد اظهرت النتائج وجود ارتباطاً معنوياً بينهما وهذا يشير بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عالٍ ايضاً ، كما مبين في الجدول (٢).

### الجدول (٢)

#### يبين معاملات الثبات للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	معامل الثبات
١	تركيز الانتباه	٠.٨٩
٢	الارسال من الاعلى	٠.٨٧

### ٣- ٥ التجربة الرئيسية :

قام الباحث باجراء تجربتها على العينة الرئيسية من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية ، البالغ عددهم (٢٠) طالب ، وفقاً للاتي :

- تم اجراء اختبار تركيز الانتباه في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/١/١٨ . في القاعات الدراسية .
- تم اجراء اختبار دقة الارسال من الاعلى في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/١/٢٥ . في القاعة المغلقة للاعبين الرياضية .

### ٣- ٦ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية :

١. اختبار مربع (كا<sup>٢</sup>) .
٢. الوسط الحسابي .
٣. الانحراف المعياري .

٤. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

#### الباب الرابع

- |     |   |
|-----|---|
| ٤   | عرض النتائج ومناقشتها   |
| ١-٤ | عرض نتائج تركيز الانتباه للطلاب   |
| ٢-٤ | عرض نتائج دقة الارسال من الاعلى للطلاب  |
| ٣-٤ | عرض طبيعة العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها |

## الباب الرابع

### ٤ عرض النتائج ومناقشتها :

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق المتغيرات الأساسية المعتمدة وبغية التحقق من صحة الفرض الذي وضعه الباحث ، فقد تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من اختبار تركيز الانتباه واختبار دقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة والتي تم قياسها وعلى النحو الآتي :

### ١-٤ عرض نتائج تركيز الانتباه للطلاب :

لأجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث وكما مبين في الجدول (٣) .

#### الجدول (٣)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتركيز الانتباه

عدد العينة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٢٠	درجة	٧٤.٨	٥.٠١

يتبين من الجدول (٣) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى تركيز الانتباه والتي تم قياسها من خلال الاختبارات المستخدمة .

### ٢-٤ عرض نتائج دقة الارسال من الاعلى للطلاب :

لأجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث وكما مبين في الجدول (٤) .

#### الجدول (٤)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة

عدد العينة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٢٠	درجة	٢٥.٥	٣.٩٨

يتبين من الجدول (٤) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة والتي تم قياسها من خلال الاختبار المستخدم .  
٣-٤ عرض طبيعة العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها:

لاجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد معامل ارتباط (سبيرمان) لمتغيري البحث وكما مبين في الجدول (٥) .

#### الجدول (٥)

يبين العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة

المتغيرات	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه × الارسال من الاعلى	-٠.٧٢	٠.٠٠٠	معنوي

يتبين لنا من الجدول (٥) العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة الارسال من الاعلى فن بالكرة الطائرة بانه وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة ، ويفسر الباحث هذه العلاقة من خلال اتفاقها مع (أمين وعلي ، ١٩٩٥) في أن " التركيز هو من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدراتهم على ملاحظة الأشياء بدقة ووضوح " (١) .

كما أن خصوصية لعبة الكرة الطائرة تتطلب إثارة هذه القدرة والمنبهات الحسية المرتبطة معها عند أداء أي دقة أو محاولة تحقيق أي إنجاز على الرغم من اختلاف درجة قوتها وشدتها بما يتناسب وخصوصية كل دقة .

إذ تشير هذه القدرة إلى مستوى التطور العقلي عند الطالب في تصرفه أثناء تنفيذه للدقة ، إذ أن تركيز الطالب عند الأداء يؤكد او يشير إلى تمتع الطالب بمستوى عال في هذه القدرة العقلية والتي تعبر عن وجود حالة متميزة من التوافق البدني والعقلي الجيد وبهذا الصدد تؤكد (Dorothy,1984) أن " الرياضي إذا لم يكن قادرا على التركيز لما يجري أمامه فان الفعالية لا تتحقق بشكلها الأمثل " (٢) ، وبذلك تتفق مع (John,1983) في أن " الرياضي الجدي هو الذي يمتلك توافقا بدنيا جيدا مع سيطرة تامة على المثيرات

(١) طارق حمودي أمين و وليد وعد الله علي : علاقة تركيز الانتباه بدقة بعض المهارات الأساسية بكرة التنس ، مجلة التربية والعلم ، العدد الثامن عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٥ ، ص ٢٥٩ .

(1) Dorothy, V., Harrisand Bettel, Harris : "The Athletes Guide to Sport Psychology Mental Skills for Physical", People Leisure Press, New york , 1984 , P.82

والانفعالات التي تؤثر في كيانه عند التركيز في هذه الحالة يكون مسيطرا على الواجب الحركي السليم" (١) .

وما يؤكد الارتباط انه يعبر عن حالة مهمة من حالات التوافق البدني المهاري الذي يمكن من خلاله أن نشخص ونقوم فن الأداء المهاري بشكل صحيح ودقيق.

ويؤكد (خطابية ، ١٩٩٦) إلى أن "لعبة الكرة الطائرة تعد من الألعاب الجماعية التي تتميز بعامل المفاجئة والمباغطة ، حيث أن المباراة أحيانا تستمر إلى أكثر من ساعتين فهذا يحتاج من اللاعبين قدرة عالية من التركيز ويقظة مستمرة وتركيز دائم حتى يستطيعوا التغلب على المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة والعمل لصالح فريقهم في كسب نقطة المباراة أو الحصول على الكرة والفوز بالمباراة" (٢) .

---

(2) John, Syer : "Sporting Body – Sporting Mind, United Kingdom, Cambridge Univ. Press, 1983 , p.40 .

(٣) اكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ ، ص ٢٩٠ .

# الباب الخامس

الاستنتاجات	٥
والتوصيات	٥
الاستنتاجات	١
التوصيات	٥
	٢



## الباب الخامس

### ٥ الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات :

- من خلال ما توصل اليه الباحث من نتائج فقد يستنتج الاتي :
- ١- يمتلك الطلاب قدرة عالية من تركيز الانتباه اثناء اداء دقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة .
  - ٢- يمتلك الطلاب مستوى جيد في اداء دقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة.
  - ٣- كلما زاد القدرة على تركيز الانتباه زادت الدقة في اداء دقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة .
  - ٤- هنالك علاقة ارتباط معنوية سالبة بين قدرة تركيز الانتباه ومستوى اداء دقة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة .

#### ٢-٥ التوصيات :

- في ظل الاستنتاجات التي توصل اليه الباحث فإنه يوصي بما يأتي :
١. التأكيد على تطوير القدرات العقلية المرتبطة بدقة الإرسال بنسب مختلفة تتناسب مع أهمية كل قدرة وعلاقتها بأداء الدقة.
  ٢. ضرورة زيادة اهتمام المدرسين بالعمل على تطوير القدرات العقلية لدى طلبتهم لما لها علاقة في تطوير الاداء لمهارات الكرة الطائرة .
  ٣. إجراء دراسات مشابهة لقدرات عقلية أخرى مع مهارات أخرى في لعبة الكرة الطائرة.

# المراجع والمصادر

## العربية والاجنبية

### المراجع والمصادر العربية

#### • القرآن الكريم

١. احمد عريبي عودة : المدرّب وعلمية الاعداد النفسي ، ط ١ ، عمان مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٥ .
٢. اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٧ .
٣. اكرم زكي خطايبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ .
٤. ثناء عبد الودود عبد الحافظ وامنتال خضير بحر : الإنّباه التنفيذي والوظيفة التنفيذية ، ط ١ ، عمان ، دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع ، ٢٠١٦ .
٥. حازم احمد مطرود وانتظار فاروق الياس : تأثير التدريس بأسلوب التعلم التعاوني في خفض مستوى القلق في تعلم دقة إرسال التنس بالكرة الطائرة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، مج ١٦ ، ع ٥٣ ، ٢٠١٠ .
٦. حامد سليمان حمد : علم النفس الرياضي ، ط ١ ، دمشق ، دار العراب للدراسات والترجمة ودار نور للدراسات والنشر والترجمة ، ٢٠١٢ .
٧. رياض خليل خماس (وأخرون) : الكرة الطائرة تاريخ . مهارات . خطط . إدارة المباريات والتدريب ، ط ١ ، بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، ٢٠١٢ .
٨. سعد حماد الجملي : الكرة الطائرة ، تعليم وتدريب وتحكيم ، ط ١ ، ليبيا ، مطابع السابع من ابريل ، ٢٠٠٠ .
٩. سعد حماد الجملي : الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي ، عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣ .
١٠. سليمان عبد الواحد يوسف ابراهيم : صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية ، ط ١ ، القاهرة ، أتيرك للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ .
١١. سهيل جاسم جواد المسلماوي : تأثير منهج تدريبي (بالتثقيل) في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة ودقة اداء المهارات الهجومية و الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (١٧-١٨ سنة) أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ .

١٢. صالح محمد الزعبي وماجد محمد الخياط : علم النفس الرياضي ، ط ١ ، عمان ، دار  
الراية للنشر والتوزيع ، ٢٠١١ .
١٣. صريح عبد الكريم : المرشد لتدريب ألعاب القوى ، ط ١ ، النجف الاشرف ،  
دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٤ .
١٤. طارق حمودي أمين و وليد وعد الله علي : علاقة تركيز الانتباه بدقة بعض  
المهارات الأساسية بكرة التنس ، مجلة التربية والعلم ، العدد الثامن عشر ،  
كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٥ .
١٥. طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، ط ١ ، الإسكندرية ،  
مؤسسة وعالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، ٢٠١٤ .
١٦. عامر سعيد الخيكاني وآخرون : علم النفس الرياضي ، ط ١ ، النجف الاشرف ،  
دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٥ .
١٧. عزيمة عباس السلطاني وحسين عمر سليمان الهروتي : علم النفس الرياضي  
مفاهيم ومقاييس نفسية ، ط ١ ، عمان ، شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع ،  
٢٠١٧ .
١٨. فرات جبار سعد الله : اساسيات في التعلم الحركي ، ط ١ ، عمان ، دار  
الرضوان للنشر والتوزيع ، ٢٠١٥ .
١٩. ماهر محمد عواد العامري : فسيولوجيا التعلم الحركي ، ط ١ ، صنعاء ، النبراس  
للطباعة والتصميم ، ٢٠١٤ .
٢٠. محمد العربي بدرينة وركزه سميرة : علم النفس المعرفي ، ط ١ ، الجزائر ، دار  
الخلدونية ، ٢٠١٦ .
٢١. محمد سلمان الخزاعلة وآخرون : الرياضة وعلم النفس ، ط ١ ، عمان ، دار صفاء  
للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣ .
٢٢. محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر  
العربي ، ٢٠٠٣ .
٢٣. مروان عبد المجيد ابراهيم : الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، عمان ، مؤسسة  
الورق للنشر و التوزيع ، ٢٠٠١ .
٢٤. مصطفى حسين باهي وآخرون : أصول علم نفس الرياضية ، ط ١ ، عمان ،  
مركز الكتاب الحديث للنشر ، ٢٠١٥ .
٢٥. موفق صينخ جعفر : علاقة بعض القدرات العقلية بمستوى أداء مهارتي  
الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ،  
كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ .
٢٦. ناصر بن محمد علي الحمادي : علم النفس التربوي ، ط ٢ ، عمان ، دار الفكر  
ناشرون وموزعون ، ٢٠١٢ .

٢٧. ناهدة عبد زيد : تأثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، جامعه بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ .
٢٨. ناهدة عبد زيد الدليمي واخرون : الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها الشخصية ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، ٢٠١٥ .
٢٩. نجلاء عباس نصيف وآخرون : المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها ، ط١ ، بغداد ، مطبعة الموالم ، ٢٠١٢ .
٣٠. وفاء درويش : علم النفس الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط١ ، الإسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لندنيا الطباعة ، ٢٠١٤ .
٣١. يوسف لازم كماش ونايف زهدي الشاويش : التعلم الحركي والنمو الإنساني ، ط١ ، عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ٢٠١١ .
- المصادر الاجنبية :

32. Dorothy, V., Harrisand Bettel, Harris : “The Athletes Guide to Sport Psychology Mental Skills for Physical”, People Leisure Press, New york , 1984 .
33. John, Syer: “Sporting Body – Sporting Mind, United Kingdom, Cambridge Univ. Press, 1983 .

# الملاحق

## الملحق (١)

يُبين أسماء السادة الخبراء والمختصين مرتبة حسب اللقب العلمي

ت	أسماء الخبراء	اللقب العلمي	مكان العمل	صلاحية اختبار تركيز الانتباه	الاهمية النسبية لاختبار الارسال من الاعلى
١	ناهدة عبد زيد الدليمي	أ.د.	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-الكرة الطائرة	√	√
2	سهيل جاسم المسلماوي	أ.د.	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-الكرة الطائرة	√	√
3	ميثم لطيف بربن	أ.د.	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-الكرة الطائرة	√	√
4	وسام رياض حسين	أ.م.د.	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-الكرة الطائرة	√	√
5	محمد عبد السادة حسن	أ.م.د.	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-الكرة الطائرة	√	√

## الملحق (٢)

اختبار (بوردين - انفيموف) لقياس تركيز الانتباه

عزيزي الطالب :

بين يديك اختبار لقياس تركيز الانتباه لديك يرجى الاجابة عليها وفق التعليمات الاتية :

١. أنظر إلى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول أن تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص .

٢. عليك أن تراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لأن مدة الاختبار (دقيقة واحدة) فقط .

٣. تقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقم المعلن وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار إلى اليمين .

٤. يبدأ الاختبار بكلمة (أستعد) وعند سماعها يأخذ (المختبر) ورقة الاختبار الموضوعه أمامه بصورة مقلوبة تعطى بعدها كلمة (ابدأ) فيقوم الطالب بشطب

الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار وهو (دقيقة واحدة) تعطى كلمة (قف) ثم يقوم المختبر بوضع خط تحت آخر مجموعة وصل إليها .

٢٤٩٧ ٦٩٤٢ ٥٨٣ ٦٤٢٧٩ ٦٧١٩ ٢٤٩٦ ٢٨٥ ٢٢٤٧٩ ٦٤٩٢ ٢٩٩٢  
 ٩٢٤٧٦ ٥٢٨ ٢٤٩٦ ٢٩٩٢ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٢٩٩٢ ٢٩٩٢ ٢٤٩٢ ٦٧١٩  
 ٢٨٥ ٢٤٩٦ ٦٤٩٢ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٦ ٢٩٩٢ ٢٨٥ ٢٧٤٩ ٢٩٩٢ ٢٩٩٢  
 ٢٤٩٢ ٤٩٦ ٥٨٣ ٢٤٩٦ ٦٧٤٢٩ ٢٩٩٢ ٢٣٤٢ ٢٤٩٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢  
 ٦٤٩٧ ٧٢٤٢ ٢٤٩٦ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٦٧١٩ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢  
 ٦٧٤٧٩ ٢٣٤٧ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٢٤٩٦ ٦٧٤٧٩ ٢٣٤٧ ٢٤٩٦ ٥٨٣ ٦٧٤٧٩  
 ٥٨٣ ٢٤٩٦ ٦٧٤٧٩ ٦٣٤٢ ٢٣٤٢ ٥٨٣ ٦٤٩٦ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢ ٢٣٤٢  
 ٦٤٩٢ ٢٣٤٧ ٦٣٤٢ ٦٧٤٧٩ ٥٨٣ ٢٣٤٧ ٢٣٤٧ ٦٧٤٧٩ ٢٣٤٢  
 ٢٣٤٧ ٢٣٤٧ ٥٢٨ ٦٤٩٦ ٢٣٤٧ ٢٣٤٧ ٦٧٤٧٩ ٢٣٤٧ ٢٣٤٧ ٢٣٤٧  
 ٦٧٤٧٩ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٦٧٤٧٩ ٢٣٤٧ ٢٣٤٧ ٦٧٤٧٩ ٦٣٤٢ ٢٣٤٧  
 ٢٣٤٧ ٢٣٤٧ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢  
 ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢  
 ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢  
 ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢  
 ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢  
 ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢  
 ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢  
 ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢  
 ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢  
 ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢  
 ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢ ٦٣٤٢