

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تركيز الانتباه وعلاقته بدقة اداء مهارة الارسال من الاعلى 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 الطالبة
ديانا جاسم برقي

إشراف
أ.د. الاء عبد الوهاب علي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

طه : الايه (114)

إقرار المشرف

أشهد بأن إعداد هذا البحث الموسوم بـ (تركيز الانتباه وعلاقته بدقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة للطلاب) ، الذي قدمته (ديانا جاسم برقي) قد تم تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية .

التوقيع

أ. د. الاء عبد الوهاب علي

2023 / /

الاهداء

إلى

من سجد له سوادي وخيالي ... وآمن به فؤادي

الله جل جلاله

أصول العلم وأسوره ... طريق الحق وأنوره ... منبت العابد وأماله ... نهج

الدين وشريعته

محمد وآل بيته الطيبين الطاهرين

من كنت انامله ليقدم لنا لحظة سعادة

والذي العزيز

من أسكنتني شغاف قلبها حباً وحناناً

أهلي الحبيبة

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

اخوتي الاعزاء

كل قلب اخفق حباً لي وخوفاً علي

اهدي جمدي المتواضع



الشكر والامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق أجمعين أبي القاسم محمد 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 .

ويطيبُ لي أن ازجي الشكر وافياً واسجل امتناني الكبير إلى مشرفتي الدكتور (أ.د.الاء عبد الوهاب علي) ؛ على ما بذلته من وقت وجهد كبيرين في إنجاز عملي هذا على ما هو عليه , إذ أغنه البحث بالكثير من المعلومات العلمية القيمة ، ولما خصصته من وقت ثمين فجزاها الله عني خير الجزاء .

ويجدر بي أن أتقدم بالشكر والتبجيل إلى أساتذتي الفضلاء الذين تابَعوا دراستي الأولية إذ لم يبخلوا عليّ بشيء من علمهم فجزاهم الله خيراً .

وأَتقدم 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 فبفضل الله (سبحانه وتعالى) وإن كنت قد قصرت فالكمال لله وحده ,والله الموفق والهادي

الباحثة

ملخص البحث

تركيز الانتباه وعلاقته بدقة اداء مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطلاب

الباحثة : المشرف : أ.د. الاء عبد الوهاب علي

يهدف البحث الى التعرف على درجة تركيز الانتباه ودقة اداء مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطلاب , والتعرف على العلاقة ما بين تركيز الانتباه ودقة اداء مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطلاب , واستخدم الباحثة المنهج الوصفي الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية ، وتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية للعام الدراسي 2020-2021 , وبلغ عدد عينة البحث (20) طالب ، ثم بعد ذلك قامت الباحثة باختيار وتطبيق اختبار تركيز الانتباه (بوردين - انفيموف) واختبار الارسال من الاعلى على عينة البحث , وتم استخراج النتائج استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات منها يمتلك الطلاب قدرة عالية من تركيز الانتباه ومستوى جيد في اداء مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة , وهناك علاقة ارتباط معنوية سالبة بين قدرة تركيز الانتباه ومستوى اداء مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة , وبناءً إلى ما توصل إليه البحث من نتائج فان الباحثة توصي بمجموعة من التوصيات منها التأكيد على تطوير القدرات العقلية المرتبطة بمهارة الإرسال بنسب مختلفة تتناسب مع أهمية كل قدرة وعلاقتها بأداء المهارة , وضرورة زيادة اهتمام المدرسين بالعمل على تطوير القدرات العقلية لدى طلبتهم لما لها علاقة في تطوير الاداء لمهارات الكرة الطائرة .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	الإهداء	
5	الشكر والامتنان	
6	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
9-7	قائمة المحتويات	
9	قائمة الجداول	
9	قائمة الأشكال	
9	قائمة الملاحق	
الباب الأول		
11	التعرف بالبحث	1
12-11	مقدمة البحث وأهميته	1-1
12	مشكلة البحث	2-1
13-12	اهداف البحث	3-1
13	فرض البحث	4-1
13	مجالات البحث	5-1
13	المجال البشري	1-5-1
13	المجال الزمني	2-5-1
13	المجال المكاني	3-5-1
13	تحديد المصطلحات	6-1
الباب الثاني		
15	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
15	الدراسات النظرية	1-2
16-15	الانتباه	1-1-2
17-16	تركيز الانتباه	1-1-1-2
18-17	تطبيقات تركيز الإنتباه	2-1-1-2
20-18	أسباب عدم تركيز الإنتباه	3-1-1-2

21-20	أوقات تحويل تركيز الإنتباه	4-1-1-2
22-21	المعلومات التي تساعد الرياضي على تركيز الإنتباه	5-1-1-2
24-22	المهارات الاساسية بالكرة الطائرة	2-1-2
24	الأداء الفني لمهارة الإرسال من الأعلى	1-2-1-2
26-25	مراحل الأداء الفني لمهارة الإرسال (التنس)	2-2-1-2
27	الدراسات السابقة	2-2
27	دراسة (موفق صينخ جعفر , 2002)	1-2-2
28	مناقشة الدراسات السابقة	2-2-2
الباب الثالث		
30	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
30	منهج البحث	1-3
30	مجتمع وعينة البحث	2-3
30	الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث	3-3
31	إجراءات البحث الميدانية	4-3
33-31	اختبار تركيز الانتباه	1-4-3
34-33	اختيار اختبار الارسال من الاعلى	2-4-3
35-34	اختبار الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة	3-4-3
36-35	التجربة الاستطلاعية	4-4-3
37-36	الاسس العلمية للاختبارات	5-4-3
37	التجربة الرئيسية	5-3
37	الوسائل الإحصائية	6-3
الباب الرابع		
39	عرض النتائج ومناقشتها	4
39	عرض نتائج تركيز الانتباه للطلاب	1-4
40-39	عرض نتائج مهارة الارسال من الاعلى للطلاب	2-4
41-40	عرض طبيعة العلاقة بين تركيز الانتباه ومهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها	3-4
الباب الخامس		
43	الاستنتاجات والتوصيات	5

43	الاستنتاجات	1-5
43	التوصيات	2-5
48-44	المراجع والمصادر العربية والاجنبية	
52-49	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
34	يُبين النسبة المئوية لاختبار مهارة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة	1
37	يبين معاملات الثبات للاختبارات المستخدمة	2
39	يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتركيز الانتباه	3
40	يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة	4
40	بين تركيز الانتباه ومهارة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة	5

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
35	يوضح قياس دقة الإرسال من الأعلى	1

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
50	يُبين أسماء السادة الخبراء والمختصين مرتبة حسب اللقب العلمي	1
52-51	اختبار (بوردين - انفيموف) لقياس تركيز الانتباه	2

الباب الأول

التعرف بالبحث	1
مقدمة البحث وأهميته	1-1
مشكلة البحث	2-1
اهداف البحث	3-1
فرض البحث	4-1
مجالات البحث	5-1
المجال البشري	1-5-1
المجال الزماني	2-5-1
المجال المكاني	3-5-1
تحديد المصطلحات	6-1

الباب الاول

1 التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ويعد الانتباه إحدى 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 الأساسية في الكرة الطائرة ، إذ تعد من المهارات المهمة التي تتطلب التهيئة البدنية والمهارية والعقلية والدقة في الأداء ولها الأثر الكبير تحقيق الأداء الأفضل وإحراز النقاط.

ويعد 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 .

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 أجل 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 مهارة الإرسال هي أول مهارات الكرة الطائرة التي يبدأ بها الفريق المباراة ، لكي يتمكن من كسب النقاط بصورة مباشرة .

ونظرا لأهمية مهارة الإرسال من الأعلى الهجومية حاول الباحثة 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 بمهارة الإرسال ، وتأتي أهمية البحث في التعرف على العلاقة ما بين تركيز الانتباه والإرسال من الأعلى

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.

1-2 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 ، ولاحظت الباحثة وجود ضعف لدى الطلاب في مستوى أداء مهارة الارسال من الاعلى المهمة الناتج عن عدم المعرفة الصحيحة بالاداء وبمدى أهمية تركيز الانتباه ، إذ تتطلب مهارة الارسال من الاعلى قدراً عالي من تركيز الانتباه في اثناء الاداء لضمان أفضل النتائج ، وتكمن مشكلة الدراسة في التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة اداء مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطلاب .

1-3 اهداف البحث :

1. التعرف على درجة تركيز الانتباه ودقة اداء مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطلاب .

2. التعرف على العلاقة ما بين تركيز الانتباه ودقة اداء مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطلاب .

1-4 فرض البحث :

• هناك علاقة ارتباط بين تركيز الانتباه ودقة اداء مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة للطلاب.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

- جامعة القادسية - للعام الدراسي 2023/2022 .

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2023/12/3 الى 2023/4/1 .

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -

جامعة القادسية .

6-1 تحديد المصطلحات :

• تركيز الانتباه : " تجميع الأفكار وتثبيت الانتباه لتحقيق الهدف أو هو تجميع كل

القنوات الحسية في موضع واحد " (1) .

الباب الثاني

2 الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الانتباه

1-1-1-2 تركيز الانتباه

2-1-1-2 تطبيقات تركيز الانتباه

(1) فرات جبار سعد الله : اساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، عمان ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، 2015 ، ص108 .

أسباب عدم تركيز الإنتباه	3-1-1-2
أوقات تحويل تركيز الإنتباه	4-1-1-2
المعلومات التي تساعد الرياضي على تركيز الإنتباه	5-1-1-2
المهارات الاساسية بالكرة الطائرة	2-1-2
الأداء الفني لمهارة الإرسال من الأعلى	1-2-1-2
مراحل الأداء الفني لمهارة الإرسال (التنس)	2-2-1-2
الدراسات السابقة	2-2
دراسة (موفق صينخ جعفر , 2002)	1-2-2
مناقشة الدراسات السابقة	2-2-2

الباب الثاني

الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 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 بالإستجابة أي حدوث الإنتباه من خلال عدد من الحركات سواء على المستوى

الداخلي أم الخارجي للحواس، وعليه فإن الإنتباه هو الشرط الأول ليتعرف الإنسان على بيئته⁽¹⁾، (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)⁽²⁾. 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⁽³⁾.

وعليه فإن الإنتباه "تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال المثيرات المختلفة الخارجية وقدرة الإنسان على التركيز على كمية محدودة جداً من المعلومات في الوقت الواحد"⁽⁴⁾.

ويعرف الإنتباه بأنه "تأهب معرفي لاختيار الفرد لعدد من المثيرات أو لمثير واحد من المثيرات الخارجية التي تستجيب لها دون غيرها"⁽⁵⁾، وكذلك يمكن تعريف الإنتباه: "تركيز الذهن تركيز شعوري على شيء موضوعي أو فكرة تتصل بشيء موضوعي أو التركيز على فكرة مجردة"⁽⁶⁾.

2-1-1-1 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

-
- (1) ناصر بن محمد علي الحمادي : علم النفس التربوي ، ط2 ، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، 2012 ، ص173.
 - (2) ثناء عبد الودود عبد الحافظ وامتثال خضير بحر : الإنتباه التنفيذي والوظيفة التنفيذية ، ط1 ، عمان ، دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع ، 2016 ، ص124.
 - (3) محمد العربي بدرينة وركزه سميرة : علم النفس المعرفي ، ط1 ، الجزائر ، دار الخلدونية ، 2016 ، ص155.
 - (1) وفاء درويش : علم النفس الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط1 ، الإسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لندنيا الطباعة ، 2014 ، ص7.
 - (2) سليمان عبد الواحد يوسف ابراهيم : صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية ، ط1 ، القاهرة ، أتيرك للطباعة والنشر والتوزيع ، 2010 ، ص472.
 - (3) محمد سلمان الخزاعلة وآخرون : الرياضة وعلم النفس ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2013 ، ص93.

المظهر المهم ولو بدرجة متفاوتة ، والتركيز يختلف من رياضي إلى آخر بسبب الخصائص الشخصية التي يمتاز بها شخص عن آخر من إمكانية الاحتفاظ بالانتباه على شيء معين ولمدة زمنية معينة. وهناك نشاطات رياضية تحتاج إلى أكثر من مظهر ولكن يبقى تركيز الانتباه 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 الانتباه يحقق الفعل الحركي الصعب دون الانتباه إلى التفاصيل لأن الانتباه يعطل الفعل الحركي السريع ومن ثم يصبح رد الفعل حقيقياً⁽¹⁾، والتركيز هو "اصطلاح يشار به إلى تراكم الطاقات العقلية وتوجهها المركز صوب فكرة معينة أو الى أحد محتويات الذاكرة الحركية أو الى موضوع معين⁽²⁾، ويمكن تعريفه انه " تضيق الانتباه وتثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار"⁽³⁾.

والتركيز هو " قدرة الفرد على ان يحتفظ بانتباهه على مثير محدد لمدة من الزمن وغالباً ما يسمى هذه بمدى الانتباه"⁽⁴⁾. وتركيز الانتباه ضروري في كافة الفعاليات والأنشطة الرياضية .

لان التركيز ضروري من أجل تنفيذ الأداء الماهر المستمر والتجاوب تكتيكياً مع متغيرات الموقف والبيئة⁽⁵⁾.

2-1-1-2 تطبيقات تركيز الانتباه :

-
- (4) فرات جبار سعد الله : مصدر سبق ذكره ، ص108.
 (1) يوسف لازم كماش ونايف زهدي الشاويش : التعلم الحركي والنمو الإنساني ، ط1 ، عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، 2011 ، ص140 .
 (2) عامر سعيد الخيكاني وآخرون : علم النفس الرياضي ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2015 ، ص173.
 (3) صالح محمد الزعبي وماجد محمد الخياط : علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار الراية للنشر والتوزيع ، 2011 ، ص137.
 (4) صريح عبد الكريم : المرشد لتدريب ألعاب القوى ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2014 ، ص318.

توجد هناك العديد من التصنيفات التي تخص هذا المظهر المهم من مظاهر الإنتباه من ناحية سعته وكذلك اتجاهه وهي (1):

أولاً : وفقاً لمجال التركيز أو السعة :

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

2- تركيز الإنتباه 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 والإستجابة لمتغيرات المحيط الخارجي والرموز المتعددة. وينتقل بتركيز الإنتباه من المجال الواسع إلى المجال الضيق والعودة بالعكس (2).

ثانياً : على أساس مصدر المنبه :

1- 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.

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

2-1-1-3 أسباب عدم تركيز الإنتباه:

(5) طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، ط1 ، الإسكندرية ، مؤسسة وعالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، 2014 ، ص41.
(1) حامد سليمان حمد : علم النفس الرياضي ، ط1 ، دمشق ، دار العراب للدراسات والترجمة ودار نور للدراسات والنشر والترجمة ، 2012 ، ص317 .

يُرجع العجز عن تركيز الإنتباه 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⁽¹⁾.

ثانياً : العوامل النفسية : وتتمثل فيما يأتي :

- قلة ميل اللاعبين إلى المادة الرياضية في الحصة التدريبية وقلة الاهتمام بها.
- انشغال فكر الفرد بأمور أخرى يميل إليها سواء أكانت اجتماعية أم عائلية.
- إسراف اللاعب في التأمل الذاتي أو معاناته من بعض المشاعر المؤلمة كالشعور بالنقص والذنب.
- شرود الذهن المرتبط بالموضوع كشرود الذهن الخاص بمادة دراسية.
- شرود الذهن العام بغض النظر عن موضوع تركيز الإنتباه وهذا النوع يدعى بالشرود الذهني العشري⁽²⁾.

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 اللاعب بضعف علاقته الاجتماعية مع باقي أفراد فريقه.

رابعاً: العوامل الطبيعية (الفيزيائية) :

(2) محمد سلمان الخزاولة وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ص97-99.
 (1) احمد عريبي عودة : المدرّب وعلمية الاعداد النفسي ، ط1 ، عمان مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع ، 2015 ، ص211.

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(1):

1- ان الضوضاء كعامل مزعج مشتت للإنتباه يتوقف على :

أ- نوع الضوضاء وشدته.

ب- نوع العمل حركي ام عقلي .

ج- وجهة نظر الفرد المتعلقة بالضوضاء.

2- ان الضوضاء الموصلة اقل تأثيراً في تركيز الإنتباه من الضوضاء المتقطعة أو

غير المألوفة مثل الضوضاء الناتجة عن أبواق السيارات.

3- 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(2):

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

ومنها :

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

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

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

ثانياً : العوامل الخارجية:

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

الاجتماعية.

(2) ماهر محمد عواد العامري : فسولوجيا التعلم الحركي ، ط1 ، صنعاء ، النبراس للطباعة والتصميم ، 2014 ، ص113.

(1) يوسف لازم كماش ونايف زهدي الشاويش : مصدر سبق ذكره ، ص141-142.

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

2-1-1-4 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⁽¹⁾:

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

2-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.

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

2-1-1-5 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 :

1-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 .

(2) مصطفى حسين باهي واخرون : أصول علم نفس الرياضية ، ط1 ، عمان ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، 2015 ، ص243.

2-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 .

3- 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(1) .

4-قبل الأداء الرياضي يجب أن يُنبَغ نوع من الاسترخاء وكلما كان الاسترخاء جيداً كان التركيز جيداً.

5-على الرياضي ان يكتشف مصادر التشتت ويبتعد عنها. وبالتالي يوجه إنتباهه نحو الأداء العقلي(2).

2-1-2 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"(3) .

والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة تعد كلا متكامل لا نستطيع ان نفصل مهارة عن الاخرى من حيث الاهمية بل ان جميع المهارات متداخلة فيما بينها وتكمل

(1) مصطفى حسين باهي واخرون : مصدر سبق ذكره ، ص236.

(1) اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007 ، ص371.

(2) محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص98 - 155 .

كلا منها الاخرى ولا يمكن اتقان فن اللعب او تطبيق اسهل انواع خطظه اذا اهلنا آياً من تلك المهارات , واذا ما تمكن اللاعب من تعلم مبادئ واساسيات ومهارات اللعبة بطرق عملية ومشوقه أمكن بذلك استمراره في اداءها 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 (1) . 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 (2). 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(3).

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

وتقسم المهارات الفنية في الكرة الطائرة الى المهارات هجومية ودفاعية وكما يأتي(4) :

-
- (3) مروان عبد المجيد ابراهيم : الموسوعة العلمية لكرة الطائرة , عمان , مؤسسة الورق للنشر و التوزيع , 2001 , ص 47-48 .
- (1) سعد حماد الجملي : الكرة الطائرة , تعليم وتدريب وتحكيم , ط 1 , ليبيا , مطابع السابع من ابريل , 2000 , ص 29 .
- (2) ناهدة عبد زيد : تأثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة , اطروحة دكتوراه , جامعه بغداد , كلية التربية الرياضية , 2002 , ص 21 .
- (3) سهيل جاسم جواد المسلماوي : تأثير منهج تدريبي (بالتثقل) في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة ودقة اداء المهارات الهجومية و الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (17-18 سنة) أطروحة دكتوراه , جامعة القادسية , كلية التربية الرياضية , 2006 , ص 44 .

أ- المهارات الهجومية وتشمل :-

- الإرسال .
- الأعداد .
- الضرب الساحق .
- حائط الصد .

ب- المهارات الدفاعية وتشمل :-

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

2-1-2-1 الأداء الفني لمهارة الإرسال من الأعلى :

أن مهارة 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 وسلبى للفريق المنافس إذا تم تنفيذه بالطريقة المطلوبة وهي الحصول على نقطة بدون اجهاد فريقيه وإعطائهم فرصة راحة وكسبهم الثقة بأنفسهم فضلاً عن أجهاد الفريق المنافس بدنياً ونفسياً وزعزعة ثقتهم بأنفسهم" (1) .

(1) سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي , عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، 2013 ، ص45.

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 ضرب الكرة في مكان مشترك بين لاعبين لغرض توليد سوء الفهم بينهم وبالتالي تحقيق نقطة مباشرة والفوز بالمباراة (1) .

2-2-1-2 مراحل الأداء الفني لمهارة الإرسال (التنس) (2)

اولا : القسم التحضري : من وضع تهيؤ 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 مواجهة 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.

(2) رياض خليل خماس وآخرون : الكرة الطائرة تاريخ . مهارات . خطط . إدارة المباريات والتدريب ، ط1 ، بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، 2012 ، ص 58 .

(1) حازم احمد مطرود وانتظار فاروق الياس : تأثير التدريس بأسلوب التعلم التعاوني في خفض مستوى القلق في تعلم مهارة إرسال التنس بالكرة الطائرة ، مجلة الراغبين للعلوم الرياضية ، مج 16 ، ع 53 ، 2010 ، ص 154 .

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 وتتحرك 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 فضلا 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 الامامية ويقوم الطالب بالدخول بالقدم الخلفية للملعب لأخذ مكانه فيه⁽¹⁾ .

(1) نجلاء عباس نصيف وآخرون : المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها , ط1 , بغداد ، مطبعة الموصل ، 2012 ، ص107 .

2-2 الدراسات السابقة :

1-2-2 دراسة (موفق صينخ جعفر , 2002) (1) :

- 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 مهارتي الإرسال والضرب الساحق , والتعرف على أي القدرات العقلية أكثر مساهمة في تقييم مهارتي الإرسال والضرب الساحق.
- منهج البحث : استخدم الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة المشكلة.

(1) موفق صينخ جعفر : علاقة بعض القدرات العقلية بمستوى أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة , رسالة ماجستير , جامعة القادسية , كلية التربية الرياضية , 2002 .

- **عينة البحث :** تكونت عينة البحث على لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة المشاركين في الموسم 2001/2000 والبالغ عددهم (30) 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 :**

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

2. ظهر توزيع الانتباه هو القدرة العقلية الأكثر قدرة على تفسير مهارة الإرسال.

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

2-2-2 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 الباحثة إلى المؤشرات الأساسية الآتية :

أولاً : أوجه التشابه :

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

2. تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة من حيث إجراء العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة .

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

ثانياً : أوجه الاختلاف :

1. اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة من حيث طبيعة العينة (طلاب , لاعبين).

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

ثالثاً : اوجه الافادة :

1-تنظيم الاطار النظري وكفايته .

2-الاستفادة من الوسائل الاحصائية .

3-الاستفادة من المناقشات التي توصلوا اليها .

الباب الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
منهج البحث	1-3
مجتمع وعينة البحث	2-3
الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث	3-3
إجراءات البحث الميدانية	4-3
اختبار تركيز الانتباه	1-4-3
اختيار اختبار الارسال من الاعلى	2-4-3
اختبار الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة	3-4-3
التجربة الاستطلاعية	4-4-3
الاسس العلمية للاختبارات	5-4-3
التجربة الرئيسية	5-3

الباب الثالث

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث :

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

2-3 مجتمع وعينة البحث :

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية والبالغ عددهم (100) طالب , واختارت الباحثة عينة بحثه بالطريقة العشوائية (20) طالب وبنسبة مئوية قدرها (20%) .

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 (10) .
- شريط قياس .
- شريط لاصق .
- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).
- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات.

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 اختبار تركيز الانتباه (1):

اعتمدت الباحثة مع السيد المشرف على اختبار (بوردين - انفيموف) لقياس تركيز الانتباه , وعرض على (5) من الخبراء والمختصين (*) لاقرار صلاحيته , وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات واستخدام اختبار (كا²) تم حصول الاختبار على موافقة جميع الخبراء والمختصين لقياس تركيز الانتباه لدى الطلاب , إذ كانت قيمة (كا²) المحسوبة (5) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) .

واختبار تركيز الانتباه عبارة عن ورقة تحتوي على (31) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-5) أرقام ويحتوي كل سطر

(1) عزيمة عباس السلطاني وحسين عمر سليمان الهروتي : علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية ، ط1 ، عمان ،

شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع ، 2017، ص32-35 .

(*) ينظر ملحق (1).

على (10) مجموعات مجموع أرقامها (40) رقماً أي أن الاختبار يحتوي على (1240) 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 :

1. 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 .

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

فقط .

3. تقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقم (97) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر

من اليسار إلى اليمين .

4. يبدأ الاختبار بكلمة (أستعد) وعند سماعها تأخذ (المختبرة) ورقة الاختبار

الموضوعة 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 : الأول منها يكون في مكان هادي ، أما في

الثاني فيؤدي بوجود مثير ضوئي ومثير صوتي مقنن ، وأنه في الوقت الذي تعطى فيه

كلمة (ابدأ) يقوم الباحثة بتشغيل جهاز كهربائي مشتت للانتباه فيه مصباح ضوئي

يعطي ومضة كل (5) ثوان علماً أن الجهاز موضوع على منضدة بحيث يكون المصباح

(**) ينظر ملحق (2).

في مجال رؤية المختبرة ، وكذلك يوجد في الجهاز مشتت صوتي يعطي (60) دقة في الدقيقة الواحدة .

• **طريقة احتساب النتائج :**

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

1. استخراج الحجم العام للجزء المنظور من الاختبار أي (كمية الأرقام التي تم

رؤيتها) من البداية وحتى كلمة قف ويرمز لها بالرمز (ع) .

2. استخراج عدد الأرقام (97) المفروض شطبها في الجزء المنظور ويرمز لها

بالرمز (ط) والتي يتم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار .

3. العدد العام للأخطاء (عدد الأرقام الساقطة من الشطب + عدد التي شطبت

خطأ) ويرمز لها بالرمز (خ) .

4. 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 :

$$ها = 1 ق \times ع$$

بعد احتساب المدة بالاختبارين نحصل على :

1. صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه في الحالة الهادئة وبدون مشتت

(مثير) ويرمز لها بالرمز (ها 1) .

2. صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه مع المثير الصوتي ويرمز لها بالرمز

(ها 2) .

3. أن تركيز الانتباه يرمز له بالرمز (ت) وهو يستخرج من المعادلة الآتية :

$$(ت = ها 2 - ها 1)$$

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

3-4-2 اختيار اختبار الإرسال من الأعلى:

قام الباحثة مع السيد المشرف باختيار عدة اختبارات وبعدها تم عرضها وفق استبانته (*) لاستطلاع آراء (5) خبراء في لعبة الكرة الطائرة والاختبار والقياس (**). لترشيح أهم الاختبارات الخاصة بمهارة الإرسال من الأعلى في الكرة الطائرة وبعد ذلك قام الباحثة باختيار واحد من الاختبارات الذي حصل على أعلى نسبة من بين الاختبارات الأخرى وهذا ما يبينه الجدول (1).

الجدول (1)

يُبين النسبة المئوية لاختبار مهارة الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة

المهارة	ت	أهمية المتغيرات (10-0)		الاختبارات
		النسبة المئوية للدرجة	درجة الأهمية النسبية	
الإرسال من الأعلى	1	70%	35	اختبار دقة الإرسال القصير
	2	50%	25	اختبار دقة الإرسال للنقاط الصعبة
	3	90%	45	اختبار دقة الإرسال إلى مناطق محددة

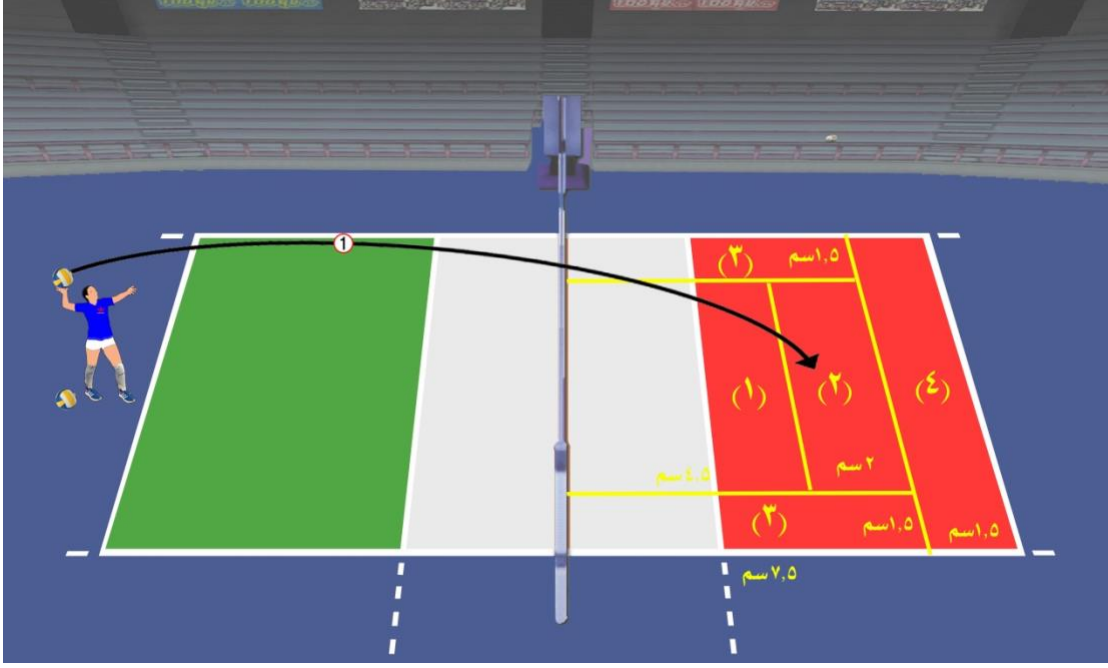
3-4-3 اختبار الإرسال من الأعلى بالكرة الطائرة :

(*) ينظر ملحق (3).

(**) ينظر ملحق (1).

- اسم الاختبار : اختبار الإرسال إلى مناطق محددة (1):
- الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإرسال ودقته الى مناطق محددة .
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة ، مسجل .
- مواصفات الأداء: يقف الطالب في منتصف خط نهاية الملعب(المنصف المواجه لـ نصف الملعب المخطط على بعد(9م عن الشبكة) قوم الطالب بأداء الإرسال مواجهاً في الشكل (1).
- التسجيل:
- ✓ 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (4).
- ✓ 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (3).
- ✓ نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (2).
- ✓ نقطة واحدة لكل محاولة المنطقة (1).
- ✓ 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.
- ✓ 10 محاولات لكل طالب .
- ✓ علماً أن الدرجة العظمى للاختبار هي (40).

(1) ناهدة عبد زيد الدليمي وآخرون : الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها الشخصية , بيروت , دار الكتب العلمية , 2015 , ص 89-90 .



الشكل (1)

يوضح قياس دقة الإرسال من الاعلى

3-4-4 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية على عينة من (5) طلاب من المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية لتنفيذ اختبار تركيز الانتباه والارسال من الاعلى بالكرة الطائرة ، وذلك يوم الاثنين المصادف 2021/1/4. ومن خلال التجربة استطلاعية تمكن الباحثة من ضبط الأمور التالية :

1. التأكد من وضوح تعليمات الاختبارات.
2. ضبط التكرارات .
3. مدى صلاحية الاختبارات للعينة وملائمتها .
4. تنظيم انسيابية العمل وإجراءات التجربة .
5. توجيه فريق العمل المساعد.
6. التعرف على ظروف تطبيق الاختبار وما يرافقه من صعوبات.
7. تكون للباحثة تدريباً عملياً للوقوف بنفسها على السلبيات والإيجابيات 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.

3-4-5 الاسس العلمية للاختبارات :

1. **الصدق** : استخدم الباحثة الصدق الظاهري عن طريق عرض اختبار تركيز

الانتباه واختبار مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان صلاحيتها ، وبعد جمع الاستمارات وتقريغ البيانات واستخدام اختبار (كا²) تم قبول الاختبارات التي كانت قيمة (كا²) المحسوبية أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) إذ تم قبول جميع الاختبارات المثلى لقياس تركيز الانتباه ومهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة.

2. **الثبات** : تم حساب معامل الثبات للاختبار تركيز الانتباه ومهارة الارسال من

الاعلى بالكرة الطائرة بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طبق الباحثة الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث في يوم الاثنين المصادف 2021/1/4 وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف في يوم الاثنين المصادف 2021/1/11 ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحثة 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 (2).

الجدول (2)

يبين معاملات الثبات للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	معامل الثبات
1	تركيز الانتباه	0.89

0.87	الارسال من الاعلى	2
------	-------------------	---

3-5 التجربة الرئيسية :

قام الباحثة باجراء تجربتها على العينة الرئيسية من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية , البالغ عددهم (20) طالب , وفقاً للاتي :

- تم اجراء اختبار تركيز الانتباه في يوم الاثنين الموافق 2021/1/18 . في القاعات الدراسية .
- تم اجراء اختبار مهارة الارسال من الاعلى في يوم الاثنين الموافق 2021/1/25 . في القاعة المغلقة للاعبين الرياضية .

3-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثة الوسائل الاحصائية التالية :

1. اختبار مربع (كا²) .
2. الوسط الحسابي .
3. الانحراف المعياري .
4. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

الباب الرابع

- 4 عرض النتائج ومناقشتها
- 4-1 عرض نتائج تركيز الانتباه للطلاب
- 4-2 عرض نتائج مهارة الارسال من الاعلى للطلاب
- 4-3 عرض طبيعة العلاقة بين تركيز الانتباه ومهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها

الباب الرابع

4 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 الباحثة , فقد تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

لكل من اختبار تركيز الانتباه واختبار مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة والتي تم قياسها وعلى النحو الآتي :

1-4 عرض نتائج تركيز الانتباه للطلاب :

لأجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث وكما مبين في الجدول (3) .

الجدول (3)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتركيز الانتباه

عدد العينة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
20	درجة	74.8	5.01

يتبين من الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى تركيز الانتباه والتي تم قياسها من خلال الاختبارات المستخدمة .

2-4 عرض نتائج مهارة الارسال من الاعلى للطلاب :

لأجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث وكما مبين في الجدول (4) .

الجدول (4)

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

عدد العينة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
20	درجة	25.5	3.98

يتبين من الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة والتي تم قياسها من خلال الاختبار المستخدم .

3-4 عرض طبيعة العلاقة بين تركيز الانتباه ومهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها:

لأجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد معامل ارتباط (سبيرمان) لمتغيري البحث وكما مبين في الجدول (5) .

الجدول (5)

يبين العلاقة بين تركيز الانتباه ومهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة

المتغيرات	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه × الارسال من الاعلى	-0.72	0.000	معنوي

يتبين لنا من الجدول (5) العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ومهارة الارسال من الاعلى فن بالكرة الطائرة بانه وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة ، ويفسر الباحثة هذه العلاقة من خلال اتفاقها مع (أمين وعلي ، 1995) في أن " التركيز هو من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدراتهم على ملاحظة الأشياء بدقة ووضوح " (1) .

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

إذ تشير هذه القدرة إلى مستوى التطور العقلي عند الطالب في تصرفه أثناء تنفيذه للمهارة ، 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

(1) 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 ، 1995 ، ص 259 .

وبهذا الصدد تؤكد (Dorothy,1984) أن " الرياضي إذا لم يكن قادرا على التركيز لما يجري أمامه فان الفعالية لا تتحقق بشكلها الأمثل " (1) , وبذلك تتفق مع (John,1983) في أن " الرياضي الجدي هو الذي يمتلك توافقا بدنيا جيدا مع سيطرة تامة على المثيرات والانفعالات التي تؤثر في كيانه عند التركيز في هذه الحالة يكون مسيطرا على الواجب الحركي السليم " (2) .

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 ، 1996) إلى أن "لعبة الكرة الطائرة تعد من الألعاب الجماعية التي تتميز بعامل المفاجئة والمباغطة ، حيث أن المباراة أحيانا تستمر إلى اكثر 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 " (3).

الباب الخامس

5	الاستنتاجات والتوصيات
1-5	الاستنتاجات
2-5	التوصيات

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

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

(3) اكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1996 ، ص290 .

الباب الخامس

5 الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

من خلال ما توصل اليه الباحثة من نتائج فقد يستنتج الاتي :

1-يمتلك الطلاب قدرة عالية من تركيز الانتباه اثناء اداء مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة .

2-يمتلك الطلاب مستوى جيد في اداء مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة.

3-كلما زاد القدرة على تركيز الانتباه زادت الدقة في اداء مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة .

4-هنالك علاقة ارتباط معنوية سالبة بين قدرة تركيز الانتباه ومستوى اداء مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة .

2-5 التوصيات :

في ظل الاستنتاجات التي توصل اليه الباحثة فإنه يوصي بما يأتي :

1. التأكيد على تطوير القدرات العقلية المرتبطة بمهارة الإرسال بنسب مختلفة تتناسب مع أهمية كل قدرة وعلاقتها بأداء المهارة.
2. ضرورة زيادة اهتمام المدرسين بالعمل على تطوير القدرات العقلية لدى طلبتهم لما لها علاقة في تطوير الاداء لمهارات الكرة الطائرة .
3. إجراء دراسات مشابهة لقدرات عقلية أخرى مع مهارات أخرى في لعبة الكرة الطائرة.

المراجع والمصادر العربية والاجنبية

المراجع والمصادر العربية

• القرآن الكريم

1. احمد عريبي عودة : المدرّب وعلمية الاعداد النفسي ، ط1 ، عمان مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع ، 2015 .
2. اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007 .
3. اكرم زكي خطايبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1996 .
4. ثناء عبد الودود عبد الحافظ وامثال خضير بحر : الانتباه التنفيذي والوظيفة التنفيذية ، ط1 ، عمان ، دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع ، 2016 .
5. حازم احمد مطرود وانتظار فاروق الياس : تأثير التدريس بأسلوب التعلم التعاوني في خفض مستوى القلق في تعلم مهارة إرسال التنس بالكرة الطائرة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، مج 16 ، ع 53 ، 2010 .
6. حامد سليمان حمد : علم النفس الرياضي ، ط1 ، دمشق ، دار العراب للدراسات والترجمة ودار نور للدراسات والنشر والترجمة ، 2012 .
7. رياض خليل خماس (آخرون) : الكرة الطائرة تاريخ . مهارات . خطط . إدارة المباريات والتدريب ، ط1 ، بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، 2012 .
8. سعد حماد الجملي : الكرة الطائرة ، تعليم وتدريب وتحكيم ، ط1 ، ليبيا ، مطابع السابع من ابريل ، 2000 .
9. سعد حماد الجملي : الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي ، عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، 2013 .

10. سليمان عبد الواحد يوسف ابراهيم : صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية ، ط1 ، القاهرة ، أتيرك للطباعة والنشر والتوزيع ، 2010 .
11. سهيل جاسم جواد المسلماوي : تأثير منهج تدريبي (بالتثقيف) في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة ودقة اداء المهارات الهجومية و الدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (17-18 سنة) أطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2006 .
12. صالح محمد الزعبي وماجد محمد الخياط : علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار الراجحة للنشر والتوزيع ، 2011 .
13. صريح عبد الكريم : المرشد لتدريب ألعاب القوى ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2014 .
14. 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 ، 1995 .
15. طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، ط1 ، الإسكندرية ، مؤسسة وعالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، 2014 .
16. عامر سعيد الخيكاني وآخرون : علم النفس الرياضي ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2015 .
17. عزيمة عباس السلطاني وحسين عمر سليمان الهروتي : علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية ، ط1 ، عمان ، شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع ، 2017 .
18. فرات جبار سعد الله : اساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، عمان ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، 2015 .

19. ماهر محمد عواد العامري : فسيولوجيا التعلم الحركي ، ط1 ، صنعاء ،
النبراس للطباعة والتصميم ، 2014 .
20. محمد العربي بدرينة وركزه سميرة : علم النفس المعرفي ، ط1 ، الجزائر ، دار
الخلدونية ، 2016 .
21. محمد سلمان الخزاولة وآخرون : الرياضة وعلم النفس ، ط1 ، عمان ، دار
صفاء للنشر والتوزيع ، 2013 .
22. محمد صبحي حسانين : القياس و التقويم في التربية البدنية ، القاهرة ، دار
الفكر العربي ، 2003 .
23. مروان عبد المجيد ابراهيم : الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، عمان ، مؤسسة
الورق للنشر و التوزيع ، 2001 .
24. مصطفى حسين باهي وآخرون : أصول علم نفس الرياضية ، ط1 ، عمان ،
مركز الكتاب الحديث للنشر ، 2015 .
25. موفق صينخ جعفر : علاقة بعض القدرات العقلية بمستوى أداء مهارتي
الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ،
كلية التربية الرياضية ، 2002 .
26. ناصر بن محمد علي الحمادي : علم النفس التربوي ، ط2 ، عمان ، دار الفكر
ناشرون وموزعون ، 2012 .
27. ناهدة عبد زيد : تأثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم مهارتي الارسال
الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، جامعه بغداد ،
كلية التربية الرياضية ، 2002 .
28. ناهدة عبد زيد الدليمي وآخرون : الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها الشخصية ،
بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2015 .

29. نجلاء عباس نصيف وآخرون : المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق

تعلمها , ط1 , بغداد , مطبعة الموالم , 2012 .

30. وفاء درويش : علم النفس الرياضي نظريات وتطبيقات , ط1 , الإسكندرية ,

مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة , 2014 .

31. يوسف لازم كماش ونايف زهدي الشاويش : التعلم الحركي والنمو الإنساني ,

ط1 , عمان , دار زهران للنشر والتوزيع , 2011 .

المصادر الاجنبية :

32. Dorothy, V., Harrisand Bettel, Harris : “The Athletes Quide 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 (1)

يُبين أسماء السادة الخبراء والمختصين مرتبة حسب اللقب العلمي

الاهمية النسبية لاختبار الارسال من الاعلى	صلاحية اختبار تركيز الانتباه	مكان العمل	اللقب العلمي	أسماء الخبراء	ت
√	√	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-الكرة الطائرة	أ.د.	ناثير عبد الله حسين	1
√	√	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-الكرة الطائرة	أ.د.	علي مهدي الجمالي	2
√	√	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-الكرة الطائرة	أ.د.	ميثم لطيف برين	3
√	√	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-الكرة الطائرة	أ.م.د.	وسام رياض حسين	4
√	√	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-الكرة الطائرة	أ.م.د.	محمد عبد السادة حسن	5

الملحق (2)

اختبار (بوردين - انفيموف) لقياس تركيز الانتباه

عزيزي الطالب :

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

1. 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 .
2. عليك أن تراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لأن مدة الاختبار (دقيقة واحدة) فقط .
3. تقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقم المعلن وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار إلى اليمين .
4. 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 .

