

تأثير جهد بدني في بعض مظاهر الانتباه لدى اللاعب الحر بالكرة الطائرة

م.م جنان ناجي الجبوري
جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية
ملخص البحث

إن الاهتمام الجيد بمظاهر الإنتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة يعد من أهم الأمور التي يجب أن تؤخذ بنظر الإعتبار والتركيز عليها من قبل المدربين والمختصين في مجال لعبة الكرة الطائرة. وذلك لأنها تؤثر وبشكل إيجابي في رفع كفاءة اللاعب الفنية والمهارية وتحسين درجة الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة بشكل عام واللاعب الحر بشكل خاص.

كان الهدف من الدراسة هو: معرفة تأثير الجهد البدني في بعض مظاهر الإنتباه لدى اللاعب الحر في الكرة الطائرة .

وبما إن لعبة الكرة الطائرة تتميز بعدم ثبات طريقة اللعب فيها ، حيث تتميز بتغير حالات اللعب منذ بداية تداول الكرة لغاية الفوز بالنقطة من الحالات الدفاعية إلى الحالات الهجومية وبشكل سريع ومفاجئ طيلة فترات اللعب ، لذا يتطلب من اللاعبين وبالأخص اللاعب الحر درجة عالية من اليقظة والإنتباه خلال الأشواط أو المباراة وذلك من أجل تحقيق الأداء الأمثل للفوز في النقطة وبالتالي الفوز بالشوط الى أن يتم الفوز في المباراة.

وقد تم إجراء التجربة على عينة من لاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة. حيث بلغ عدد أفراد العينة (٨) لاعبين تم إختيارهم بالطريقة العمدية.

وقد تم التوصل من خلال نتائج الدراسة إلى وجود فروقاً دالة إحصائياً لدى عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.

وأوصت الباحثة بعدة توصيات منها : ضرورة الإهتمام والتركيز من قبل المدربين والمختصين بمظاهر الانتباه من خلال إعطاء تمارين تعمل على تنمية وتطوير تلك المظاهر لدى اللاعب الحرفي الكرة الطائرة.

Abstract

The Effect of Physical Effort On Some Attention Aspects Of The Libro In Volleyball

Asst. Instructor_ Jinan Naji Al Jubuori

Coaches and experts in the field of volleyball should take into consideration the important role of attention on the libro's performance. Attention positively affects the player's level of performance as well as his skill and artistic efficiency. Improving the players attention will eventually lead to a development in all these aspects.

The aim of the research is to identify the effect of physical effort on the libro's attention. Because the sport of volleyball is a highly changing sport, games move from defense to offence in seconds, players and libros in particular should be equipped with attention.

The subjects of the research were

(8) players. The data was collected, treated using proper statistical methods and the results showed that there are significant statistical differences between the pretests and posttests in favor of the posttests. The researcher came up with many recommendations and the most important one was giving exercises that teaches players how to concentrate and develop their attention in volleyball.

الباب الأول:

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعتمد طبيعة الأداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة على درجة كفاءة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوظيفها خطياً وفضياً ونفسياً للأرتقاء بالمستوى المطلوب في المباراة . وبالرغم من صغر مساحة ملعب الكرة الطائرة فإن ذلك يضع على اللاعب مسؤولية كبيرة من خلال توافر لياقة بدنية وجهد بدني عالي ، بالإضافة إلى تركيز انتباهه وتغطية الملعب بسرعة عالية عندما يحتاج منه موقف اللعب ذلك، سواء كانت هذه المواقف هجومية أم دفاعية^(١).

حيث إنها تتميز بتكرار مواقف اللعب خلال النقطة الواحدة وتتغير وفقاً لتغير مواقف اللعب من عملية الدفاع إلى الهجوم وبالعكس. ولعبة الكرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الأساسية أو المبادئ الأساسية . وإن الكفاءة الفنية والتطور للاعبين أثناء المباراة تعتبر مشابهة

(١) علي مصطفى طه؛ الكرة الطائرة تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون : ط١، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧، ص٦٧.

لكفاءة الموسيقيين أو الفنانين ، والبراعة المكتسبة بعد ساعات طويلة من التدريب السريع والتطور الفني يملك تعريفه في كيفية اداء التحرك الصحيح والجيد في ظروف معينة في وقت مفترض، واصبح من الواضح إن الكمال المطلوب لهذه المتطلبات هي عملية تدريبية ذات مدى لفترة طويلة وكما يتطلب عدداً ضخماً من التكرارات الصحية والتي تنفذ تحت ظروف يتم صنعها بواسطة الكادر التدريبي وإن تطور الحركات او التحرك الفني للاعبين في المباراة هو إنتاج متغير ومؤثر في الأداء الفني للاعب.إن الوصول إلى هذا التطور الفني بواسطة اللاعبين يعتبر المؤثر الأكبر فاعلية فيها هو المدرب^(١). وإن افضل صورة للحركة الفنية-التكتيكية هو عملية نقل العنصر التفكيرى الذهني من خلال الإدراك والوعي التكتيكي وعلى رأسها التفكير السليم المثمر المستقل. ومن خلال التفكير الخلاق ينتج عنه حلول فعلية ملموسة من خلال روح معنوية عالية وكفاح قوي مع الخصم لكي تتمكن من استغلال نقاط ضعفه ونقصه، هذه التهيئة تجاه الخصم والتي تتم اثناء التدريب والتي تمكن اللاعب القدرة على حل مشاكله بنفسه اثناء المباراة.^(٢)

وإن ذلك يحتم على اللاعب مهمة توافر مظاهر الإنتباه وأهمها : (توزيع الإنتباه) و (تحويل الإنتباه)، لما لهذين المظهرين اهمية كبيرة في تحقيق الأداء الأمثل لدى لاعبي الكرة الطائرة عموماً واللاعب الحر خصوصاً، وذلك من خلال دفاعه عن الملعب والتهيؤ للهجوم الناجح من خلال توفر هذين المظهرين.

من خلال ما تقدم وجدت الباحثة عدم تركيز وإهتمام المدربين والمختصين في مجال لعبة الكرة الطائرة بمظاهر الأنتباه إلا نسبة قليلة منهم ، وذلك لأنها تعمل على رفع كفاءة اللاعب الحر وكيفية تحقيق الأداء المطلوب في الملعب أوفي المباراة، حيث يجب الإهتمام والتأكيد على إعطاء تمارين تعمل على تطوير مظاهر الأنتباه ومنها:

(١) سعد حماد الجميلي «الكرة الطائرة ميدانها وتطبيقاتها الميدانية، ط١: (عمان، دار دجلة، المعزز للنشر والتوزيع) ٢٠٠٦، ص١٢٢

(٢) Krous.Z.Taktyka Zespolowa W pitice. Sitice Sitiakowey Warszawa,p.781.1970 Awf.

(توزيع الانتباه) و (تحويل الانتباه) من أجل تحقيق أفضل النتائج والأرتقاء بالمستوى المطلوب.

١-٢ مشكلة البحث

إن الإهتمام الجيد بمظاهر الانتباه ومنها (توزيع الانتباه) و (تحويل الانتباه) ، يعد من أهم الأولويات التي يجب أن تؤخذ بنظر الإعتبار من قبل المدربين والهتمين في مجال لعبة الكرة الطائرة ، وذلك لأن لعبة الكرة الطائرة تتميز بتغير مجريات اللعب الهجومية والدفاعية طيلة فترات الشوط أو المباراة، وإن عدم ثبات طريقة أداء اللعب فيها تتغير تبعاً لطبيعة الموقف ، وإن ذلك التغير المفاجئ في طريقة اللعب من الدفاع إلى الهجوم يتطلب درجة عالية من التركيز والانتباه من قبل لاعبي الفريق وخصوصاً اللاعب الحر الذي يعتبر محور الفريق الذي عن طريقه سيتم تحديد الدفاع عن الملعب والتهويؤ والإعداد لبناء الهجوم الناجح والفعال للفوز بالنقطة ومن ثم الفوز بالشوط أو في المباراة. وهكذا فإن المعلومات التكتيكية والتوقعات المستقبلية عن ما سوف يعمل الخصم في موقف جديد مفترض من هنا تبرز خبرة اللاعبين المؤثرة في سرعة استجابة ودقة الحركة مع ما سيهنه اللاعب اثناء المباراة.^(١)

ومن خلال ما تقدم ترى الباحثة من خلال تجربتها الميدانية كلاعبة سابقة وكمدرسة لمادة الكرة الطائرة عدم الإهتمام والتركيز على مظاهر الإنتباه من قبل المدربين والمختصين في مجال لعبة الكرة الطائرة خلال التدريب ، وذلك لكون إن الجهد البدني يؤثر وبشكل إيجابي في تنمية هذه المظاهر لدى اللاعب الحر في الكرة الطائرة ومن هذه المظاهر هي : (توزيع الانتباه و تحويل الانتباه) ، وذلك من أجل الإرتقاء بمستوى اللاعب الحر إلى أفضل المستويات في مجال هذه اللعبة.

^(١)Mazur Szupe-Woluch:pilka Siakowa systematyka nauczania techniki gry,warszawa,p:87.1975.

٣-١ أهداف البحث

معرفة تأثير الجهد البدني في بعض مظاهر الأنتباه (توزيع الانتباه - تحويل الأنتباه) لدى اللاعب الحر في الكرة الطائرة .

٤-١ فروض البحث

ان الجهد البدني يؤثر في بعض مظاهر الأنتباه (توزيع الأنتباه - تحويل الأنتباه) لدى اللاعب في الكرة الطائرة .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: تضمن بعض لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة للموسم (2009-2010) .

٢-٥-١ المجال المكاني: قاعات ومختبر الفسلجة الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد/الجادرية.

٣-٥-١ المجال الزمني: للفترة من 23 / 11 / 2009 ولغاية 1 / 2 / 2010/ م.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة:-

٢-١- الدراسات النظرية:-

٢-١-١ الجهد البدني (الإجهاد) stress:-

هو الإستجابة الفسيولوجية للجسم الى المتطلبات البنية والنفسية والبيئية. كلّ منا يتعرض في حياته اليومية الى مختلف المتغيرات سواء كانت جيدة او غير جيدة ، مفرحة او غير مفرحة، كمثال على ذلك : الحصول على عمل جيد كالترقية او النجاح او الفشل في الإمتحان والتغيرات في طبيعة الأداء البدني كإستخدام برنامج تدريبي او الحمية عن الطعام وتنظيم الغذاء . كل هذه المفارقات لها دور إيجابي وسلبي ، ولكن كلّ منا عليه ان يتمكن بالتحكم بهذه المتغيرات او

الإنفعالات والسيطرة عليها. حيث ان الإرهاق والقلق فوق الحد الطبيعي يؤدي إلى المرض او الوفاة.

٢-١-٢ الإستجابة الفسيولوجية للتعب :-

التعب أو الضغط قد يكون فسيولوجياً أو نفسياً في فعاليات رفع الأثقال والهرولة والركض والسباحة وتغير درجات الحرارة والتعرض للمرتفعات العالية عن سطح البحر كلها لها إستجابة فسيولوجية وتسمى (physiological stressot) أما الإستجابة النفسية فيمكن ان تكون مثلاً الرسوب في الإمتحان وفاة احد المقربين او احد افراد العائلة.^(١)

٢- ١- ٣ الجسم لايفرق بين التعب و الإجهاد البدني والنفسي :-

يمكن ان تسمى هذه الإستجابة الجسمية (The figghtor fligh)

Response حيث تتميز من الناحية الفسيولوجية بالأمور التالية حيث زيادة وأرتفاع في نسبها:-

١. نبض القلب.

٢. إزدیاد معدل التنفس الطبيعي.

٣. درجة الحرارة.

٤. جريان الدم إلى العضلات.

٥. التعرق.

٦. إزدیاد الإستخدام الأوكسجيني.

٧. الشد العضلي.

هذه المتغيرات هي الأساس في تحفيز أو الوسيط في تحريك الجهاز العصبي السمبثاوي والغدة الدرقية، لذا فإن **giycocori colde** نسبة إستخدام الدهون والشحوم قد ترتفع.^(٢)

^(١) فاضل سلطان شريده الخالدي؛ وظائف الاعضاء والتدريب البدني، ط١: الرياض، مطابع دار الهلال للأوفست، ١٩٩٠، ص٢٧٣-٢٧٤.

^(٢) فاضل سلطان شريده الخالدي؛ المصدر السليق، ص٢٧٥.

٢- ١- ٤ التمارين والجهد البدني:-

التمرينات تعتبر من المحفزات السريعة والحادة، لذا تؤدي إلى إستجابة سريعة وحادة ايضاً- مثال ذلك: نبض القلب، ضغط الدم، التنفس، جريان الدم والإستهلاك الأوكسجيني. والتمرينات تلعب دوراً رئيسياً في تخفيف التعب والإجهاد النفسي تفادياً للتأثير الفسيولوجي حيث أن الضغط والتعب الذهني والشعور به قد يؤدي إلى الكآبه والقلق. واثبت علمياً بأن ممارسة التمارين البدنية تؤدي إلى الإقلال من حدة الأمراض النفسية لدى الأفراد وذلك للأسباب التالية:-

١. تغيير طبيعة الروتين اليومي والحياة اليومية من خلال ممارسة بعض التمرينات.
٢. التمرينات تقلل من حدة الغضب والخوف والضجر والملل.
٣. التمرينات تؤدي الى تغييرات كيميائية حيوية مما يؤدي إلى التخفيف من الحالة النفسية.^(١)

من خلال ماورد ذكره تستطيع الباحثة أن تلخص مفهوم الجهد البدني او التمرينات البدنية بانه: قدرة الرياضي وإمكانياته في تحريك الجهاز العضلي والعصبي عند اداء المجهود البدني. وإن زيادة الجهد البدني أو نقصانه يؤدي إلى نتائج إيجابية او سلبية اي يجب أن يكون الجهد البدني الموضوع يتناسب وامكانيات الرياضي البدنية والفنية والمهارية.

٢ - ١ - ٥ اللاعب الحر وخصائصه الفنية :-

)) أن اللاعب الحر هو لاعب دفاع خاص إذ يتميز بالمهارات الدفاعية وخاصة في استقبال الإرسال الدفاع عن الملعب وتغطية الهجوم ، ولا يشترك بالهجوم أو الصد ويجب أن يمتلك لياقة بدنية خاصة بالحركات الدفاعية ويتسم بالقدرة اللاهوائية اللاكتيكية للجزء الأسفل من الجسم، إضافة إلى ذلك معرفة خطية جيدة بالخصائص الهجومية للفريق المنافس وينحصر أداوه في الساحة الخلفية للملعب ، وغير مسموح له بتنفيذ أي ضربة هجومية من أي مكان في الملعب في حالة ما إذا كانت الكرة بكامل استدارتها فوق الحافة العليا للشبكة ، ولا يجوز له

(١) فاضل سلطان شريده الخالدي؛المصدر السليق،ص٢٧٦-٢٧٥.

الصد أو محاولة الصد أو الإرسال ويسمح له بالدخول للمباراة في أي وقت وبدل أي لاعب في الصف الخلفي ، والتبديلات التي تشملها لا تحتسب من التبديلات العادية وعددها غير محدد بشرط أن يتم تداول الكرة بين كل تبديل آخر ، تكون منطقة التبديل الخاصة به محصورة بين خطي الهجوم ونهاية الملعب ، ذلك عندها تكون الكرة خارج اللعب وقبل أن يطلق الحكم صافرته ببدء ضربة الإرسال وعليه ارتداء فانيلة تكون بلون مغاير للفريق وعندما يصل إلى المركز رقم (٤) فإنه يجب أن يخرج ويعاد اشتراك اللاعب الأصلي بدلا عنه^(٢)

٢ - ١ - ٦ الواجبات الخطئية للاعب الحر:.

إن استخدم اللاعب الحر وإشراكه في اللعب ليس بالعملية السهلة للمدربين ، إذ يجب أن تخضع عملية إشراكه في اللعب إلى خطط خاصة لان عمل هذا اللاعب يختلف عن بقية أعضاء الفريق ، لذلك تحتاج هذه العملية إلى درجة عالية من الفهم والإدراك والتفكير للمدرب مرتبطة مع خطط الفريق وفي المكان المناسب في الملعب ، معرفة جيدة لإمكانيات الفريق المهارية والخطئية ولل فريق المنافس أيضا ويتطلب من اللاعب الحر التفاهم والترابط مع أعضاء الفريق لكي يعطي المستوى المطلوب وتأدية المهام المكلف بها داخل الساحة^(١) وكقاعدة فإن اللاعب الحر يدخل اللعب بعد الإرسال بدل اللاعب في مركز رقم (١) وعند الوصول إلى مركز رقم (٤) يتم التغيير مع اللاعب الأصلي ، أن الوظيفية الأساسية للاعب الحر هي الاستقبال في جميع المواقع في المنطقة الخلفية^(١).

وان خطط إشراكه قد تنوعت تبعاً لخطط اللعب المستخدمة وهي كالآتي :

- ١ . استبدال اللاعب الحر مع أي لاعب آخر ضمن اللاعبين الأصليين داخل الملعب وفي المنطقة الخلفية تبعاً لحالات اللعب وموقف الفريق خلال المباراة .
- ٢ . الطريقة الأخرى هي أن اللاعب الحر يستبدل بدل اللاعبين الارتكاز عند خسارتهم الإرسال مباشرة ولغاية صعودهم إلى خط الأمامي في المركز رقم (٤) وذلك لأسباب آتية :

(٢) الاتحاد القطري لكرة الطائرة . التبديلات في قانون لعبة الكرة الطائرة . قطر : ١٩٩٨ . ص ٩ .
(2)THE COACH .LBID. P. 15 .

أ . يكون اللاعب الارتكاز دائماً ضعيفاً في الاستقبال والدفاع عن الملعب يكون بطيء الحركة في الساحة الخلفية .

ب . لاعبو الارتكاز تكون لديهم واجبات كثيرة أمام الشبكة ، لذلك يحتاجون إلى توقفات مؤقتة للراحة واستعادة الشفاء ثم معاودة اللعب على الرغم من واجبات اللاعب الحر الرئيسية وهي دفاعية خاصة باستقبال الإرسال والدفاع عن الملعب ، إلا أن هناك واجبات خطية ثانوية أخرى يمكن الاستفادة منها ولقد سمحت بها التعديلات الخاصة باللاعب الحر حيث يمكن أن يقوم بالأعداد من المنطقة الخلفية للهجوم .

في حالة دفاع اللاعب المعد لإحدى كرات الهجوم من الفريق المنافس أو عندما تكون الكرة بعيدة عن متناول اللاعب المعد مثل الكرات الحرة البعيدة ، بذلك يعطي نمطاً جديداً من خطط اللعب والتي يمكن أن تؤدي إلى تفوق الفريق ولهذا يجب على المدربين تدريب اللاعب الحر على مهارة الأعداد للاستفادة منها ، وهذه الوظيفة الجديدة للاعب الحر ستجعله لاعباً أساسياً في الملعب إضافة إلى اللاعب المعد^(١) .

٢-١-٢- الأنتباه :-

يلعب الأنتباه دوراً مهماً في حياة الإنسان لمساهمته في التعرف على البيئة وتكيفه وإتصاله بها . بحيث يعد من الأسس التي يقوم عليها مختلف العمليات العقلية العليا. فبدون الأنتباه لا يستطيع الإنسان أن يتعلم أو يتذكر أو يفكر في أي شيء، فلكي يتعلم الإنسان شيئاً يجب أن ينتبه أولاً ، ثم يدركه ، وبذلك فإن الأنتباه في المجال الرياضي مهم جداً، وإن عملية الأنتباه تختلف من شخص لآخر ، حيث يوجد شخص لديه درجة عالية من الأنتباه مقارنة بشخص آخر. وإن درجة إتقان المهارات الحركية لا ترتبط فقط بمؤهلات التدريب فقط ، بل ترتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الأنتباه والقدرة على الإسهام الواعي في التحكم في المهارات الحركية^(١) .

(١) الاتحاد القطري للكرة الطائرة - المصدر السابق . ص ٩ .
(١) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي ، ط٣ : (القاهرة ، دار المعارف) ١٩٧٢ ، ص ٢٩٠ .

"فالإنتباه" يعني حالة تسبق الأداء وتتكيف المهارات وفق تجربة الفرد نحو النشاط الممارس^(٢).

ويعتبر إستثارة وتوجيه لتركيز العمليات العقلية مربوط بحاستين هما: حاستي (البصر والسمع)، وهي مهمتان في جميع الحركات الرياضية، ويعتمد الإنتباه على شدة المثير وحجمه وتكراره، حيث يتطور منة خلال التكرار والتجربة ويتأثر بشكل سلبي بحالات الإجهاد الشديدة ولأن الكائن الحي لا يستطيع الإنتباه عندما تكون الجهاز العصبي في حالة تعب شديد^(٣).

وترى الباحثة من خلال ماورد ذكره أن الإنتباه هو العملية العقلية التي توجه إهتمام الفرد او الرياضي نحو موضوع معين دون غيره من المواضيع.

٢-١-٣ مظاهر الإنتباه^(٤)

حجم الإنتباه .

حدة (شدة) الانتباه.

تركيز الإنتباه.

إنتقاء الإنتباه.

ثبات الإنتباه.

توزيع الإنتباه.

تحويل الإنتباه.

تشقت الإنتباه.

وسيتم التطرق الى المظهرين الذين تم تحديدهم من قبل الخبراء المختصين* في مجال اختبارات الكرة الطائرة وعلم النفس الرياضي.

(٢) وجيه محجوب، أحمد بدري؛ أصول التعلم الحركي: (الدار الجامعية للطباعة والنشر، الموصل، 2002)، ص54-55.

(٣) محمد حسن علاوي؛ علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي)، ٢٠٠٢، ص٢٨٢.

(٤) محمد العربي شمعون؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر)، ١٩٩٩، ص٣٨٠.

١، أ.د. نوري ابراهيم الشوك. إختبارات وقياس الكرة الطائرة- جامعة السليمانية/كلية التربية الرياضية.

٢، أ.د. ثريا نجم. إختبارات وقياس الكرة الطائرة-جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية- الجادرية.

٣، أ.د. خالدة ابراهيم. علم النفس الرياضي؟ جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية للبنات- الوزيرية.

٤-١-٢ توزيع الانتباه :-

يقصد به " هو قدرة اللاعب على توجيه إنتباهه نحو اكثر من مثير في وقت واحد أو توجيه إنتباهه نحو إستيعاب وفهم أكثر من معلومة من مصادر مختلفة في وقت واحد، مثال على ذلك: قيام اللاعب المهاجم في الكرة الطائرة بتوزيع انتباهه ما بين اللاعب الذي يقوم بعملية الصد والشبكة وملعب المنافس.

٥-١-٢ تحويل الانتباه :-

يقصد بتحويل الإنتباه" هو قدرة اللاعب على سرعة توجيه إنتباهه من مثير معين الى آخر. ومن أمثلة ذلك: اللاعب المدافع في الكرة الطائرة الذي يوجه إنتباهه نحو اللاعب المنافس الذي يقوم بأداء الضربة الساحقة ثم سرعة تحويل إنتباهه نحو لاعب منافس آخر يؤدي الضربة الساحقة فعلاً كنتيجة لعملية الخداع من قبل الفريق المنافس وبالتالي قدرته على صد هذه الضربة الساحقة. وإن عملية تحويل الإنتباه مرتبط بمرونة العمليات العقلية وإن الذين يزاولون نشاطات مختلفة يتمتعون بإمكانيات كبيرة بعملية تحويل انتباههم^(١).

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣- ١ منهج البحث :-

إن طبيعة المشكلة تلزم الباحث في إختيار المنهج الملائم وبما ان المنهج الوصفي يتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة الظاهرة أو موقف او مجموعة من الناس او مجموعة من الأوضاع^(١). تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

(١) محمد حسن علاوي؛ المصدر السابق، ص ٢٨٣.

(١) غريب محمد سيد احمد؛ تصميم وتنفيذ البحث الإجتماعي، ط٣: الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ١٩٨٣ ص ٤٣.

٣ - ٢ عينة البحث :-

شملت عينة البحث لاعبي اندية بغداد للدرجة الممتازة بالكرة الطائرة ، حيث بلغ عددهم (٨) لاعبين ، وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

٣ - ٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

إستمارة اختبار.

المقابلات والإستشارات .

الوسائل الإحصائية.

إستمارة تفريغ البيانات.

إستمارة إستبيان لتحديد اهم الإختبارات الخاصة بمظاهر الإنتباه لدى اللاعب الحر في الكرة الطائرة.

ساعة توقيت يدوية نوع (Q & Q) .

جهاز حاسوب (pontium 3) نوع (hp)، عدد(١) .

جهاز الخطو لهود جكنز وسكوبك.

٣- ٥ إجراءات البحث الميدانية

من اجل تحديد أهم مظاهر الإنتباه والخاصة بموضوع الدراسة، تم عرض إستمارة إستبيان الموضحة في الملحق رقم(١) على مجموعة من الخبراء والمختصين ، ضمن إختصاصاتهم (الكرة الطائرة، علم النفس الرياضي، الإختبارات والقياس). بعد ذلك تم جمع البيانات وفرزها والأخذ من بين المظاهر التي حققت نسبة (80%) فما فوق بما يتلائم وأهميتها للاعب الحر في لعبة الكرة الطائرة وكما هو موضح في الجدول رقم(١).

الجدول (١)

ت	مظاهر الإنتباه	النسب المئوية	المظاهر المرشحة
1	توزيع الإنتباه	%80	✓
2	تركيز الإنتباه	%50	
3	ثبات الإنتباه	%30	
4	حدة (شدة الإنتباه)	%40	
5	إنتقاء الإنتباه	%20	
6	تحويل الإنتباه	%95	✓
7	حجم الإنتباه	%15	
8	تشتت الإنتباه	%35	

٣-٥-١ الإختبارات الخاصة بمظاهر الإنتباه:-

أولاً :- إختبار توزيع الإنتباه بإستخدام الحاسوب^(١).

ويعتبر من النماذج الشائعة، وهو عبارة عن مجموعة من حروف تمثل حرف (x) باللغة الإنكليزية عددها (4) حروف منتشرة بصورة عشوائية داخل مستطيل يتكون من (12) مربعاً. ويقاس هذا الإختبار ثلاثة ابعاد وهي: (ثبات الإنتباه- تحويل الإنتباه- توزيع الإنتباه).

١. طريقة الأداء :-

١. تعرض هذ اللوحة من خلال جهاز الحاسوب ولمدة ثانية واحدة.

٢. يطلب من اللاعب المختبر ان يرسم صورة طبق الأصل لمواقع العلامات (x) التي كانت في اللوحة الأصلية.

٢. طريقة حساب الدرجات:-

١. يتم حساب الزمن المستغرق في وضع العلامات.

٢. عدد العلامات الصحيحة المطابقة مع اللوحة الأصلية. والشكل (1) يوضح ذلك.

X			X
X			
		X	

الشكل (1)

يوضح إختبار توزيع الإنتباه بإستخدام الحاسوب

(١) محمد العربي شمعون؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٣٨١.

ثانياً :- إختبار بوردن أنفيموف والخاص بتحويل الإنتباه: (١)
وهو من الإختبارات الشائعة في مجال إختبارات علم النفس، وهو عبارة عن مجموعة من الحروف الإنكليزية، ويقيس هذا الإختبار ثلاثة أبعاد وهي: (ثبات الإنتباه- تحويل الإنتباه- تركيز الإنتباه) .
٣. طريقة الأداء:-

يعتمد على تغيير الحروف المطلوب شطبها مفردة أو مفردة أو مزدوجة.
يطبق الإختبار خلال دقيقتين.

يتم تغيير الحروف المطلوب شطبها كل ٣٠ ثانية أو أربع مجموعات من الحروف في الإختبار الذي يستغرق دقيقتين NAE, , BXCK, BCXH...ext.
* EAN

يكون الشطب في إتجاهين من الأعلى إلى الأسفل، ومن اليسار إلى اليمين .
يتوقف اللاعب عن شطب الإشارات بعد الإنتهاء من الوقت المحدد مباشرة.
يحتسب تحويل الإنتباه عن طريق المعادلة التاليه:-

$$\boxed{M + O} + H$$

تحويل الإنتباه =

3

حيث إن :-

M = الفرق بين BC الأولى والثانية خلال الأولى والثانية (خلال 30 ثانية).

$$(N2 - N1) = M$$

H = الفرق بين EA الثانية والثالثة.

(١) محمد العربي شمعون؛ المصدر السابق ، ص٣٨٨-٣٨٧ .
* انظر الملحق رقم (٣) .

$$(N3 - N2) = H$$

O = الفرق بين التوقف الثالث والرابع.

$$(N4 - N3) = O$$

٣- ٥- ٢ إختبار الجهد البدني:-

■ إختبار هود جكنز وسكوبك للخطوة (١).

وهو عبارة عن مقعد مصمم بإرتفاع 18 بوصة (14) ، يتم فيه الإختبار من خلال الصعود والنزول بالرجلين وذلك بالتعاقب ولهذا سمي بإختبار الخطوة وبمعدل (24) خطوة في الدقيقة.

٤. الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

➤ مقعد إرتفاعه 18 بوصة (46) .

➤ ساعة توقيت.

٥. الإجراءات :-

➤ فترة دوام الأداء (الإختبار) هي 3 دقائق.

٦. طريقة الأداء :-

يقف المختبر في مواجهة المقعد الخشبي، وعندما تعطى إشارة البدء يقوم بالصعود والهبوط على المقعد الخشبي بمعدل (24) خطوة في الدقيقة ، ولمدة 3 دقائق دون توقف.

٣- ٦ التجربة الإستطلاعية:-

أجرت الباحثة التجربة الإستطلاعية يوم الأحد الموافق 8 / 1 / 2009 م. وذلك في مختبر الفسلجة الرياضية في كلية التربية الرياضية في الجادرية على عينة مكونة من 3 لاعبين من الذين لم يشاركوا في التجربة الرئيسية عند إختيار عينة البحث وقبل البدء بالتجربة الرئيسية ، إذ قامت الباحثة بتطبيق الإختبارات التي تم إختيارها في موضوع الدراسة وذلك لغرض :-

(١) محمد نصر الدين رضوان ؛ المصدر السابق ، ص ٢٩٤-٢٩٩.

١ - معرفة الزمن المستغرق عند تنفيذ الإختبارات .

٢ - مدى ملائمة الإختبارات لعينة البحث.

٣ - التأكد من فريق العمل المساعد* .

٣ - ٧ التجربة الرئيسية :-

بعد أن تم التأكد من صلاحية الإختبارات المرشحة للتطبيق وكذلك صلاحية
الجهزة والأدوات المستخدمة تم تطبيق التجربة الرئيسية في يوم الخميس الموافق
12 / 1 / 2009 وذلك على النحو التالي :-

بعد الإنتهاء من الإختبار مباشرة تم تنفيذ إختبار (تحويل الإنتباه) ولمدة دقيقتين
ولكل لاعب.

إعطاء الجهد البدني :-

بعد الإنتهاء من تطبيق الإختبارين النفسيين مباشرة، تم إعطاء الجهد البدني لكل
لاعب ولمدة (3) دقائق على جهاز الخطوة لهودجكنز وسكوبك والذي تم شرحه
آنفاً.

الإختبارات البعدية :-

تم تطبيق الإختبارات النفسية الخاصة بمظاهر الإنتباه (توزيع - تحويل الإنتباه)
والتي تم إجراؤها في الإختبارات القبليه. حيث سعت الباحثة في مراعاة تطبيق
الإختبارات تحت نفس الظروف التي تمت في الإختبارات القبليه من حيث المكان
والزمان والوقت المستغرق بكل إختبار.

* فريق العمل المساعد:-

١ . أ. م. د. حسين سبهان صخي/ أستاذ مساعد كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد - إختصاص الكرة الطائرة.
٢. م. م. بيداء خضر بهنام/ مدرس مساعد في كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد إختصاص الكرة الطائرة- ولاعبة المنتخب الوطني
بالكرة الطائرة حالياً.

٣-٩ الوسائل الإحصائية :-

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية وبالإستعانة بالحقيبة الإحصائية (spss) :-

- * الوسط الحسابي.
- * الإنحراف المعياري.
- * إختبار (t) للعينات المتناظرة .
- * إختبار (t) للعينات الغير متناظرة والمتساوية بالعدد.

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

4-1 عرض ومناقشة نتائج متغيرات الدراسة (القبليّة والبعدية) للمجموعة

التجريبية :-

جدول (2)

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة (للمجموعة التجريبية)

الدلالة الإحصائية	قيمة ت*	مج ح ^٢ ف	مج ف	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		المتغيرات	ت
				ع	س	ع	س		
دال	7.050	.3278	2.311	.5096	3.402	.7366	1.091	إختبار توزيع الإنتباه	1
دال	14.74	.1593	2.348	.4846	3.612	.4752	1.263	إختبار تحويل الإنتباه	2

* قيمة (ت) الجدوليه (2,14) عند درجة حريه (14) وبمستوى دلالة (0,05).

يتضح من الجدول (2) وجود فروق داله احصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة في إختبار توزيع الإنتباه وذلك لكون قيمة (ت) المحسبة كانت اكبر من الجدولية والبالغة (2,14) ، وبدرجة حريه (0,05).

جدول رقم (3)

4- 2 يوضح دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة (للمجموعة الضابطة)

المتغيرات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		مج ف	مج ح ^٢ ف	قيمة ت*	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع				
١- إختبار توزيع الإنتباه	.8688	.715	.3855	.5096	.3575	.2731	1.309	غير دال
٢- إختبار تحويل الإنتباه	1.235	.484	3.612	.4358	.6438	.1617	3.982	دال

* قيمة (ت) الجدولية (2,14) عند درجة حرية (14) وبمستوى دلالة (0,05).

يتضح من الجدول (3) وجود فروق داله احصائياً في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات الدراسة ، وذلك لكون جميع قيم (ت) المحتسبه كانت أكبر من قيمة (ت) الجدوليه والبالغة (2,14) عند درجة حريه (14) وبمستوى دلاله (0,05) ، عدا في إختبار تحويل الإنتباه حيث أظهرت فروقاً معنوية وذلك لكون قيمة (ت) المحتسبه كانت أصغر من الجدولية والبالغة (2,36). وبدرجة حريه (0,05).

جدول رقم (٤)

3-4 يوضح دلالة الفروق في القياس البعدي لمتغيرات الدراسة (للمجموعتين التجريبية والضابطة)

الدلالة الإحصائية	قيمة ت*	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س		
دال	12.797	.3855	.5113	.5096	3.402	إختبارتوزيع الإنتباه	1
دال	13.112	.4358	.5913	.4846	3.612	إختبارتحويل الإنتباه	2

* قيمة (ت) الجدولية (2,14) عند درجة حرية (14) وبمستوى دلالة (0,05).

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق داله احصائياً في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متغيرات الدراسة ،وذلك لكون جميع قيم (ت) المحتسبه كانت أكبر من قيمة (ت) الجدوليه والبالغة (2,14) عند درجة حريه (14) وبمستوى دلاله (0,05).

جدول رقم (٥)

يوضح دلالة الفروق بين القياس البعدي لمتغيرات الدراسة (للمجموعة الضابطة)

الدلالة الإحصائية	قيمة ت*	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س		
دال	.613	.3855	.5113	.7155	.8688	إختبار توزيع الإنتباه	1
دال	.120	.4358	.5913	.4846	1.2350	إختبار تحويل الإنتباه	2

* قيمة (ت) الجدولية (2,14) عند درجة حرية (14) وبمستوى دلالة

. (0,05)

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق داله احصائياً في القياس القبلي والبعديين المجموعتين التجريبيه والضابطه في جميع متغيرات الدراسة ، وذلك لكون جميع قيم (ت) المحتسبه كانت أكبر من قيمة (ت) الجدوليه والبالغة (2,14) عند درجة حريه (14) وبمستوى دلاله (0,05).

٤ - ٢ مناقشة النتائج .:

من من خلال ما تم عرضه في الجدول (٢،٣،٤) يتضح بأنه متغيرات الدراسة اظهرت فروقاً معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الدراسة. وتعزو الباحثة السبب في ذلك الى القدرة بالإحتفاظ إلى الحالة النفسية المستقرة لدى اللاعبين أدى الى تحسين أدائهم وذلك لكون توزيع الإنتباه وتحويل الإنتباه من المظاهر المهمة والأساسية للإنتباه ، لذا فإن الإحتفاظ به لفترة زمنية مناسبة سيؤدي إلى تحسين إستجابة الرياضي وقدرته على تحسين الواجب الحركي المراد تنفيذه.

وهذا يأتي مع ما ذكره (موسى ١٩٧٦) "بأن قدرة الفرد على الإحتفاظ بتوزيع الإنتباه تعتمد على السرعة المناسبة لأداء النشاط وكذلك حجم النشاط وشدته".^(١) وتعزو الباحثة ذلك أيضاً الى طبيعة لعبة الكرة الطائرة تتطلب من اللاعب ان يركز إنتباهه نحو مثير معين وإختيار المثير المناسب والواجب الحركي المراد تنفيذه بما يتناسب والموقف المحدد. وهذا بدوره يتطلب عملية تدريب منظمة وهادفة وبتكرارات عديدة لكي يخدم إستجابة الأجهزة العضلية والحسية وتكيفها مع الواجب الحركي المراد تنفيذه أثناء تأدية المهارة الحركية .

وهذا يأتي مطابقاً مع ماورد ذكره Grtzeretzmeyetec (1974) " بأن الإنتباه وتركيزه يؤدي إلى تأخير سرعة الإستجابة وبالتالي تشتت القوى مما يتسبب في فشل الأداء وها يعني تذبذب الإنتباه^(٢) عدا ما جاء في الجدول (٣) في إختبار توزيع الإنتباه حيث لم تظهر فروقاً معنوية في نتائج الإختبار".

وتعزو الباحثة السبب في ذلك إلى أن ضعف تركيز الإنتباه كان ضعيفاً بسبب الثقة الزائدة بالنفس وعدم التركيز على الهدف من الإختبار كذلك الوقت المحدد بالإختبار كان قليلاً مما ادى إلى عدم التركيز على إستمارة الإختبار في الوقت المحدد لذلك الإختبار.

وهذا يأتي مطابقاً مع ما ذكره (عريبي 2007) "بأن عدم التركيز على أداء مهارة إنما يشنت الإنتباه إلى عوامل أخرى ،لأن اللحظة المفترض بها تركيز الإنتباه على الهدف وطريقة الأداء المهاري والسيطرة على الكرة والمكان والمنافس وعدم السماح لمشتتات الإنتباه من إختراق فكره وإضاعة الفرصة المحققة لإصابة هدف الفريق المنافس. وإن تركيز اللاعب على أفكار سلبية تسببها إضاعة تلك الفرصة"^(٣).

(١) موسى عبدالله ؛ المدخل الى علم النفس، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، ١٩٧٦ ، ص٢٠٢ .

(٢) Gytzeretzmeyetec Strak Athlies and ed the G.V. mas by Company , 1974 ,P.26

(٣) أحمد عريبي عودة ؛ المدرب وعملية الإعداد النفسي ، ط١ : (بغداد المكتبة الوطنية)الفرسة أثناء النشر) ، ٢٠٠٧ ، ص٢٠٠٥ - ٢٠٠٤ .

٥- الإستنتاجات والتوصيات :-

٥ - ١ الإستنتاجات :-

من خلال ماتم عرضه وتحليله ومناقشته سابقاً نتم التوصل إلى الإستنتاجات التالية :-

١. كان هناك تأثيراً واضحاً في بعض مظاهر الإنتباه بعد ممارسة الجهد البدني لدى عينة البحث في إختبار توزيع الإنتباه في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
٢. كان هناك تأثيراً واضحاً قبل وبعد ممارسة الجهد البدني.

٥ - ٢ التوصيات :-

١. ضرورة الإهتمام بمظاهر الإنتباه بإستخدام الجهد البدني خلال الوحدات التدريبية والتعليمية.
٢. ضرورة الإهتمام بمظاهر الإنتباه وبالأخص (توزيع الإنتباه وتحويل الإنتباه) في إعداد البرامج التدريبية للاعب الحرفي لعبة الكرة الطائرة .
٣. إجراء دراسات وبحوث مشابهة وتكميلية لمظاهر الإنتباه الأخرى من (توزيع - حجم - ثبات - حدة - تركيز الإنتباه).

المصادر

الاتحاد القطري للكرة الطائرة : التعديلات في قانون لعبة الكرة الطائرة. قطر :
١٩٩٨.

- أحمد عريبي عودة : المدرب وعملية الإعداد النفسي ، ط ١ : بغداد المكتبة
الوطنية، الفهرسة اثناء النشر، ٢٠٠٧.
- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط ١ :
عمان، دار دجلة، المعتر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٦.
- غريب محمد سيد احمد : تصميم وتنفيذ البحث الإجتماعي ، ط ٣ : الإسكندرية،
دار المعرفة الجامعية.
- فاضل سلطان شريده الخالدي: وظائف الاعضاء والتدريب البدني، ط ١ :
الرياض، مطابع دار الهلال للأوفست ، ١٩٩٠ .
- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ – تعليم – تدريب – تحليل- قانون :
ط ١ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠ .
- محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط ١ : القاهرة ،
مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- موسى عبدالله : المدخل الى علم النفس ، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، ١٩٧٦ .
- Gyeteretzmeyetec Strak Athlies and ed the G.V. mas by
Company , 1974.**
- **Krous.Z.Taktyka Zespolowa W pitice Sitice Sitiakowey
Warsawwa, 1970,Awf.**
- **Mazur Szupe-Woluch:pilka Siakowa systematyka
nauczania techniki gry,warszawal, 1975.**