

العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة الإرسال القصير في تنس الريشة.

دراسة على فريق القاعة المتعددة الرياضات لتنس الريشة أم البواقي

Study the relationship between attention concentration and short transmission accuracy in badminton

جواني مهدي¹، شريط محمد الحسن المأمون²، علي حدي³

جامعة امحمد بوقرة بومرداس، مخبر العلوم الرياضية و التدريب العالي المستوى LSSEHN^{3 2 1}

m.djouani@univ-boumerdes.dz¹ h.cheriet@univ-boumerdes.dz² a.haddi@univ-boumerdes.dz³

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/01/14

تاريخ القبول: 2021/03/21

تاريخ النشر: 2021/06/10

الكلمات المفتاحية: تركيز الانتباه ،

الإرسال القصير في تنس الريشة ، تنس الريشة .

الباحث المرسل: جواني مهدي

الايمل:

m.djouani@univ-boumerdes.dz

Keywords :

- Attention focus
- Short transmission in badminton
- Badminton

Abstract

The object of the study aims to identify the concentration of attention and its relationship to accurately short transmission Badminton, for this purpose ,we used the method descriptive approach due to the suitability of the objectives of the study , on a sample composed of 15 players category (13-15 years) for the years 2018/2019 chosen of method purposefully , and for data collection , we used a tool, focus network test , and the test the short transmission in badminton ,after collecting the results and having treated them statistically, we conclude a positive correlation between the concentration of attention and with Accuracy short transmission in badminton, , On this basis, the study recommended the need to pay attention to the skill of focusing attention to develop the performance .

1. مقدمة:

تعد القدرات العقلية التي يتميز بها الإنسان من أهم العوامل والمحددات في عملية تعليم وتدريب المهارات الحركية، والتي اهتم بها المختصون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص. ويعتبر الانتباه أحد العمليات العقلية الذي له دور هام في المجال الرياضي، إذ يعد من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لعبة من الألعاب الرياضية سواء الفردية أو الجماعية. ويؤكد العاملون في مجال التدريب على أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل، والانتباه له دور فعال في إثارة وتحفيز الأفكار على التفاعل بما يدفع الجسم إلى التهيؤ والاستعداد جسمياً وعقلياً قبل أداء المهمات الموكلة واليه، فالانتباه هو العامل الذي يؤدي إلى نجاح الخطة المرسومة أثناء المباريات أو المنافسات. (دنون، معيوف، علم النفس الرياضي، 1987، ص63)، يعتبر الانتباه عامل مهم في التعلم واكتساب المعرفة والتحصيل العلمي، فعند غياب الانتباه لا يستطيع التلميذ أن يتعلم أو يتذكر الشيء الذي اعلمه، فلذلك يحرص المعلمون دائماً على إثارة انتباه التلاميذ لكي يتمكنوا من استيعاب الدروس وفهمها وتعلمها، فالانتباه هو أحد العوامل العقلية الهامة لدى الإنسان. (راجح وأحمد عزت، أصول علم النفس، ص 151)، والانتباه هو استجابة مركزة وموجهة نحو مثير معين يهمل الفرد وهو الحالة التي يحدث أثنائها معظم التعلم ويجرى تخزينه في الذاكرة والاحتفاظ به إلى حين الحاجة إليه، ويعد التركيز أحد مظاهر الانتباه المهمة والذي له دور فعال في التهيؤ والاستعداد قبل الأداء، إذ يمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف، والذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة. إذ أن ارتفاع درجة الإلتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط، بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على بعض القدرات العقلية ومنها تركيز الانتباه الذي يعد أحد أبعاد الإعداد النفسي المهم للاعبين، ويعتبر تركيز الانتباه احد المهارات النفسية الهامة للاعبين في الرياضات

العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة الإرسال القصير في تنس الريشة.

الفردية والجماعية، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبا على الأداء ، فكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستواهم إلي فقدان تركيزهم (راتب 1995)، كما أن هناك بعدين مفيدين لمساعدة المدرب واللاعب على فهم متطلبات الانتباه وهما سعة الانتباه، حيث يكون تركيز الانتباه في مدى ضيق أو في مدى واسع، والبعد الثاني هو اتجاه الانتباه، حيث يكون تركيز الانتباه خارجي موجه للبيئة أو داخل الذات. (راتب، 2000)، ويعرف تركيز الانتباه على أنه تمركز بؤرة الانتباه على العلامات المرتبطة بالأداء في البيئة المحيطة والاحتفاظ بهذا التمركز لفترة زمنية تحقق امتلاك الوعي الإدراكي المؤقت. وتعتبر رياضة تنس الريشة من رياضات المضرب التي تمتاز بعدة مهارات مختلفة، منها السرعة في الاداء و سرعة رد الفعل وخاصة الإرسال الذي يعتبر مفتاح اللعب بحيث يمكن للاعب ان يسجل النقاط مباشرة من الإرسال خاصة اذا عرف نقاط ضعف منافسه ، ويرتبط اداء الإرسال مباشرة بالمهارات العقلية للاعب منها تركيز الانتباه، ومن هنا تظهر لنا اهمية الربط بين القدرات العقلية ومختلف المهارات الأساسية للعبة وهذا ما اكدته بعض الدراسات السابقة منها دراسة (عبد العزيز بن عبد الكريم مصطفى ، 2018) حيث تهدف الدراسة الي معرفة مدى تطبيق الحكام السعوديين لمهارات تركيز الانتباه وكذلك معرفة مستوى الفروق بين الحكام التي تعزى لمتغير الخبرة التحكيمية ،حيث تم تطبيق اختبار مهارات تركيز الانتباه وقد اوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بمهارات تركيز انتباه لدى الحكام السعوديين لتحسين ادائهم فوق الميدان. اما الباحثة (سحر مصطفى ، 2015) فقد تطرقت الي اقتراح برنامج تدريبي لتنمية تركيز الانتباه لدى تلاميذ 10-12 سنة ، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت العينة على 32 تلميذو تلميذة من تعليم الأساسي ، مقسمة الي فئة تجريبية وأخرى ظابطة ، وتم استخدام اختبار التاختاسكوب لقياس تركيز الانتباه لدى التلاميذ ، وقد توصلت

نتائج البحث الي ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تركيز الانتباه لدى تلاميذ التعليم الأساسي , وان تركيز الانتباه يؤثر على اداء الدرجة الأمامية, إضافة إلي وجود تأثير عامل الجنس على التركيز الانتباه و أداء الدرجة الأمامية, أما الباحثة (بن غالية فاطمة الزهراء, 2018) فقد تطرقت الي علاقة التصور العقلي البصري الداخلي باتخاذ القرار في اداء مهارة الارسال لدى لاعبات كرة الطائرة حيث اخلصت الدراسة الي وجود علاقة طردية بين التصور العقلي البصري مع اتخاذ القرار في أداء مهارة الارسال في كرة الطائرة , اما الباحثان

(عمر الجعافرة, معن الشعلان, 2016) فقد تطرقا الي التعرف على درجة تركيز الانتباه وعلاقته بدقة الإرسال القصير بكرة الطاولة, واستخدم الباحثان المنهج الوصفي نظرا لملائمته لأهداف الدراسة, حيث تكونت عينة الدراسة من (20) ناشئي من نادي مؤتة الرياضي فئة (16سنة) للعام 2015/2014م, وتم اختيارهم بالطريقة العمدية, وتم استخدام اختبار شبكة تركيز الانتباه, واختبار دقة الإرسال القصير, وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط إيجابية بين درجة تركيز الانتباه ودقة الإرسال القصير لدى ناشئي كرة الطاولة, ويرى الباحث كونه مدرب في تنس الريشة أن هناك عدداً من المهارات الأساسية في لعبة تنس الريشة التي تحتاج بدورها إلى مستوى عالي من القدرات العقلية منها تركيز الانتباه ومنها الإرسال القصير, حيث نجد أن مهارة الإرسال هي من أهم مهارات تنس الريشة التي يبدأ بها اللاعب المباراة, حتى يتمكن من كسب النقاط في المباراة بصورة مباشرة, خاصة إذا تمكن اللاعب من كشف نقاط الضعف الدفاعية لدى اللاعب المنافس, فيصبح باستطاعته أن يكسب المباراة لصالحه وبالتالي حسمها بتسجيل النقاط . وبناءا على ذلك جاءت مشكلة بحثنا الأساسية حول: هل توجد علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه بدقة الإرسال القصير في تنس الريشة؟

II. الطريقة والادوات:

1- العينة وطريقة اختيارها:

مجتمع البحث: تكون مجتمع الدراسة من فريق القاعة المتعددة الرياضات لتنس الريشة أم البواقي للموسم الرياضي 2019/2018م والبالغ عددهم (25) لاعباً.
عينة البحث: اختيرت عينة الدراسة بالطريقة القصدية (العمدية) من فريق قاعة متعددة الرياضات لتنس الريشة أم البواقي وبلغ عددهم (15) لاعباً.

2- اجراءات الدراسة:

1-2 منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة مشكلة الدراسة حيث أن المنهج الوصفي هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع، والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية (وجيه محجوب , 2002, ص 267)

2-2 متغيرات البحث:

المتغير المستقل: المتغير المستقل في دراستنا هو " تركيز الانتباه".
المتغير التابع: يتمثل المتغير التابع في دراستنا هو " الإرسال القصير في تنس الريشة".

2-3 ادوات البحث:

الإمكانات المادية والوسائل البيداغوجية:

- 1- صالة متعددة الرياضات بها ملعب مخطط وفق قوانين اللعبة (تنس الريشة)
- 2- كرات الريشة عددها (50) كرة
- 3- مضارب عددها (15) مضرباً
- 4- سلة كرات عددها (3) سلات
- 5- استمارة لتفريغ البيانات.

6- قلم للكتابة.

7- ميفاتية

الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

1- اختبار شبكة تركيز الانتباه (Grid Concentration Test)

من تصميم دورثي هاريس وقام بتعريبه علاوي (1998)، و يستخدم لقياس قدرة اللاعب على تركيز الانتباه خاصة قبل الاشتراك مباشرة في المنافسة الرياضية، خاصة تلك المنافسات التي تتطلب بالدرجة الأولى تركيز الانتباه منذ اللحظة الأولى كرياضات الجمباز والغطس والرماية وغيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، ونظرا لأن تميز اللاعب بالقلق أو الاضطراب أو تشتت الفكر يؤدي إلى انخفاض درجة تركيز الانتباه لدى اللاعب وبالتالي عدم قدرته على الأداء بصورة جيدة تكون مدة الاختبار دقيقة واحدة، ويطلب من اللاعب أن يضع شرطه (/) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي أو الأخصائي النفسي الرياضي، ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم (65) مع مراعاة أن يتابع الأرقام بطريقة متتالية، فمثلا عند تحديد رقم البدء بالرقم (17)، فينبغي على اللاعب أن يقوم بوضع شرطه (/) على الرقم (18) ثم الرقم (19) ثم الرقم (20) وهكذا

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 84 | 27 | 51 | 78 | 59 | 52 | 13 | 85 | 61 | 55 |
| 28 | 60 | 92 | 04 | 97 | 90 | 31 | 57 | 29 | 33 |
| 32 | 96 | 65 | 39 | 80 | 77 | 49 | 86 | 18 | 70 |
| 76 | 87 | 71 | 95 | 98 | 81 | 01 | 46 | 88 | 00 |
| 48 | 82 | 89 | 47 | 35 | 17 | 10 | 42 | 62 | 34 |
| 44 | 67 | 93 | 11 | 07 | 43 | 72 | 94 | 69 | 56 |
| 53 | 79 | 05 | 22 | 54 | 74 | 58 | 14 | 91 | 20 |
| 06 | 68 | 99 | 75 | 26 | 15 | 41 | 66 | 02 | 40 |
| 50 | 09 | 64 | 08 | 38 | 30 | 36 | 45 | 83 | 24 |
| 03 | 73 | 21 | 23 | 16 | 37 | 25 | 19 | 12 | 63 |

2- اختبار دقة الإرسال القصير في تنس الريشة:

العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة الإرسال القصير في تنس الريشة.

الهدف من الاختبار: (قياس دقة الإرسال القصير). الأدوات: مضارب + كرات + ملعب تنس الريشة + قلم. مواصفات الاختبار: يقوم المدرب برسم ثلاث دوائر في منتصف الثاني من الملعب الذي يقابل اللاعب المختبر، بحيث لكل لاعب عشر (10) محاولات يحاول من خلالها إدخال أكبر عدد ممكن من الكرات داخل الدوائر المعينة واحتساب الكرات الصحيحة فقط.

التسجيل: إذا قام اللاعب بإرسال الكرة إلى المنطقة التي قام بتحديدتها المدرب يحصل اللاعب على درجة (1)، وإذا أخفق في توجيه الإرسال للمكان المحدد يحصل على صفر (0)، وتتراوح درجات المختبر على هذا الاختبار من (10-0).

الثبات وصدق الاختبارات: إن الثبات هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو نتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة (عامر فهمي، هشام عامر ، 2005، ص 145)، تم حساب معامل الثبات للاختبارات بطريقة الاختبار، وإعادة الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من (10) لاعبين من مجتمع الدراسة الأصلي تم استثنائهم من عينة الدراسة.

جدول (1): معامل ارتباط بيرسون

بين الاختبار القبلي الاختبار البعدي لقياس ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة

| مستوى الدلالة | معامل الارتباط بيرسون | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | القياس | الاختبارات |
|---------------|-----------------------|-------------------|-----------------|-----------------|--------------------|
| 0.001 | 0.663 | 1.63 | 5.60 | الاختبار القبلي | تركيز الانتباه |
| | | 1.22 | 5.26 | الاختبار البعدي | |
| 0.001 | 0.585 | 1.84 | 5.46 | الاختبار القبلي | دقة الإرسال القصير |
| | | 1.70 | 5.73 | الاختبار البعدي | |

صدق المحتوى: صدق المحكمين (الصدق الظاهري): يعد الصدق من الشروط والأسس العلمية للاختبار الجيد، وهو يعني " أن الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر. (مصطفى باهي ، 1999ص، 23)، حيث تم عرض الاختبارين على خمسة محكمين من اختصاص التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي. أسماء المحكمين في الملحق 1.

الادوات الاحصائية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل الارتباط

بيرسون

III. النتائج:

جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون

| الجنس | المتغيرات | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | مستوى الدلالة | معامل بيرسون | ارتباط |
|-------|--------------------|-------------------|-----------------|---------------|--------------|--------|
| ذكور | تركيز الانتباه | 1.63 | 5.60 | 0.001 | 0.845 | |
| | دقة الإرسال القصير | 1.48 | 5.46 | | | |

عرض نتائج الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين تركيز الانتباه ودقة الإرسال القصير في تنس الريشة لدى أفراد العينة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاختبار تركيز الانتباه 5,60 بينما الانحراف المعياري بلغ 1,63. أما بالنسبة لاختبار دقة الإرسال في تنس الريشة فقد سجلنا متوسط حسابي بـ 5,46 بينما بلغ الانحراف المعياري 1,48. وبناء على قيمة معامل ارتباط بيرسون التي أسفرت على وجود علاقة ارتباطية قوية طردياً بين تركيز الانتباه ودقة الإرسال القصير في تنس الريشة، ويرجع الباحثان هذه النتيجة لخضوع أفراد عينة الدراسة لتدريبات مختلفة أثناء أوقات التدريب المحددة لهم، والتي ركزت على تدريبات دقة الإرسال القصير بتنس الريشة ،

العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة الإرسال القصير في تنس الريشة.

والتي عملت على تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين وتطوير المهارات العقلية لديهم.

IV. المناقشة :

من خلال النتائج المبينة في الجدول 2 تبين لنا من النتائج المتحصل عليها أن العلاقة بين تركيز الانتباه و دقة الإرسال القصير في تنس الريشة هي علاقة ايجابية طردية , ومنه نستنتج أن كلما زاد تركيز الانتباه زادت معه دقة الإرسال في تنس الريشة , وفي السياق نفسه يذكر راتب (1997) أن الرياضي الذي يمتلك التركيز العالي هو الذي يستطيع أن يوافق بين مواقفه الجسدية والعقلية، إذا أن لاعب تنس الريشة بحاجة لضبط التوتر لغرض السيطرة على أدائه المهاري، كما أن الثقة العالية بالنفس لدى اللاعب تساعد على التغلب على المواقف الصعبة أثناء المنافسة فزيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب أثناء المباراة تساعد على زيادة تركيز الانتباه، وهذا ما يؤكد (ذنون , معيوف, علم النفس الرياضي, 1987,ص63) أن الانتباه هو العامل الذي يؤدي إلي نجاح الخطة المرسومة أثناء المباريات أو المنافسات. وهذا ما يتوافق مع نتائج الباحث عبد العزيز بن عبد الكريم مصطفى(2018) التي تاكد على ان مهارة تركيز الانتباه مهارة اساسية للرفع من اداء الحكام السعوديون في كرة القدم, كما توافقت مع دراسة الباحثان عمر الجعافره , معن الشعلان , (2016) التي توصلا فيها الباحثان لوجود ارتباط بين درجة تركيز الانتباه مع الإرسال في تنس الريشة , وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (شاشو عامر، 2020) والتي أشارت نتائجها أن تعليمات تركيز الانتباه الخارجية للرياضيين المبتدئين على تحسين ادائهم وتعلم دقة التصويب للرمية الحرة , وهذا ما تؤكد دراسة الباحثان حمزة صياد و شمس الدين زواغي (2020) الي وجود علاقة بين مستوى القدرات الحركية (منخفض , مرتفع) وقدرة الانتباه لدى تلاميذ الطور الابتدائي (6/9 سنوات).

V. خاتمة :

توصلا الباحثان من خلال هذه الدراسة أنه هناك علاقة ارتباطية قوية طردية وإيجابية بين تركيز الانتباه ودقة الإرسال القصير في تنس الريشة، ومن خلال ما سبق عرضه في الدراسة النظرية والدراسات السابقة، وماتوصلت اليه نتائج دراستنا، والتي أردنا أن ننوه ونلفت النظر الي ضرورة الاهتمام برياضة تنس الريشة وكل المكونات التي تعمل على تطوير أداء لاعبيها وخاصة منها المهارات العقلية (تركيز الانتباه).

VI. الإحالات والمراجع :

1. دنون معيوف (1987)، علم النفس الرياضي، دار مصر العربية للإعلام والنشر، مصر.
2. راتب اسامة كامل (2000)، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
3. راجح أحمد عزت (1998)، أصول علم النفس الطبعة السابعة، القاهرة، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر.
4. محمد حسن علاوي (1998)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز كتاب النشر.
5. محمود عبد العزيز عبد المجيد (2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي، القاهرة، مركز كتاب النشر.
6. وجيه محبوب (2015)، البحث العلمي ومناهجه الطبعة 1، دار المناهج للتوزيع والنشر.

7. شاشو عامر، (2020) أثر تركيز الانتباه بتعليمات لفظية في تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة لدى المبتدئين في مرحلة العمرية 14 سنة، المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 17 العدد 4.
8. شمس الدين زواغي، حمزة صياد، (2020) دراسة العلاقة بين القدرات الحركية وبعض العمليات العقلية المعرفية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (6/9 سنوات)، المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 17 ، العدد الاول.
9. فاطمة الزهراء بن غالية، بن يوسف حفصاوي، (2018) علاقة التصور العقلي البصري الداخلي باتخاذ القرار في مهارة الارسال بدى لاعبات كرة الطائرة، المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، العدد 15 ، الجزء الثاني.
10. عبد العزيز بن عبد الكريم مصطفى، (2018) قياس مهارات تركيز الانتباه للحكام السعوديون في كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، العدد 15 ، الجزء الثاني.
11. معاذ عارف يوسف عوفي، (2016) العلاقة بين مستوى تركيز الانتباه ومستوى القلق لدى حكام كرة القدم لدى الاتحاد الفلسطيني اطروحة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح، فلسطين.
12. سحر مصطفى، (2014) أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز الانتباه لدى التلاميذ بأعمار 10-12 سنة خلال درس حصة التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية والرياضية، قسم التدريب الرياضي، جمهورية العربية السورية.