



تمرينات مركبة مقترحة بتتالي المثيرات وتأثيرها في بعض مظاهر الانتباه والمهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب

أ.د. جمعة محمد عوض م.م. عبد الله حميد صالح

Aak_aak2000@yahoo.com

2015م

1437هـ

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض مظاهر الانتباه والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة لعينة البحث، وإعداد تمرينات مركبة بتتالي المثيرات والتعرف على أثر هذه التمرينات في تطوير المتغيرات قيد الدراسة لدى عينة البحث. وتم إجراء الدراسة على عينة من لاعبي نادي الأتبار والحبانية للشباب بالكرة الطائرة وعددهم (24) لاعب. وتم إجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة بعد أن اختيرت من قبل فريق العمل المختص بذلك وفق الأساليب العلمية الصحيحة المتبعة، بعدها طبق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان لمدة (12) أسبوع بواقع وحدتان تدريبيتان في الأسبوع الواحد، بعدها أجريت الاختبارات البعدية بذات الطريقة التي اتبعت في الاختبارات القبلية، ثم تم جمع المعلومات والنتائج ومعالجتها إحصائياً وعرضها بجدول وتحليل نتائجها ومناقشتها بصيغة علمية مستندة إلى المصادر العلمية، واستنتج الباحثان أنّ التمرينات المركبة المقترحة بتتالي المثيرات كانت فاعلة في تطوير المتغيرات قيد الدراسة جميعها، وإنّ المجموعة التجريبية كانت أفضل من المجموعة الضابطة، وأوصيا بضرورة التركيز على المنهج التدريبي المقترح وأن يكون جزءاً من البرامج التدريبية بالكرة الطائرة للشباب.

الكلمات المفتاحية : (مظاهر الإنتباه).

Compound exercises proposed in exciting cascade and its effect in some manifestations of attention and basic skills for young players in volleyball

ABSTRACT

Compound Exercises proposed successively stimuli and their impact on some aspects of attention and basic skills of volleyball game for Youth.

The study aimed to identify the concentration level, divert attention, basic skills of Volleyball sample, preparing compound exercises of successively stimuli and learn about the impact of this exercise in the development of the



research sample .The researchers carried out his study on the sample by the players of Anbar and Habbaniyah Youth club and the rate of (24) players. The previous measurements for variables are carried out which were chosen from the group work according the right scientific styles. Then applied the preparing training which prepared by the researchers for (12) weeks, in (2) training units in a week, Then, at the same way carried out the after measurements. Then, a count the information and the results and treated them statistically and presented them in schedule and discussed them scientifically according to the scientifically sources, The researchers conclude that compound exercises successively stimuli were active in the development of the variables entry study, The development rates of the experimental group were better than the control group, and it's recommended to focus on compound exercises successively stimuli and part of the training programs Volleyball should be for young.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

شهدت المستويات العالمية بالكرة الطائرة تقدماً ملحوظاً نتيجة اعتماد مدربيها على النتائج المتقدمة للدراسات والبحوث التي انبثقت من علم التدريب الرياضي وما ارتبطت به من علوم أخرى فسرت مختلف متطلبات المنافسة وما تفرضه من قدرات بدنية وعقلية ونفسية لها علاقة بأداء مهارات لعبة الكرة الطائرة بكفاية الأداء ودقته وباقتصادية عالية، مما شكلت نقطة تحول في الأفكار التدريبية في هذه اللعبة إلى التوجه نحو الأساليب التدريبية الحديثة المستندة على الأسس العلمية من خلال استخدام تمارين متنوعة كأحد الأساليب التي تتصف بالأداء السريع والمتكرر ومن أوضاع ومراكز مختلفة ترتبط باستجابات صحيحة لمختلف المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وهذا يستلزم إتباع نوع جديد من هذه التدريبات تعتمد تكراراً وتالياً للمثيرات كأسلوب يمكن من خلاله التأثير في مختلف القدرات البدنية والحسية والقدرات العقلية كمظاهر الإنتباه لتطوير متطلبات المهارات الأساسية للعبة في التأثير على تكامل المتطلبات الرئيسية لأداء هذه المهارات للإرتقاء بمستوياتها ومعالجة الخلل والضعف فيها، وهذا يقودنا إلى توفير التكامل التدريبي للمتطلبات الحسية وغير الحسية في هذه كمظاهر الإنتباه وعلى التحديد تركيز الإنتباه وتحويله الذي يرتبط بسلوك اللاعب نتيجة المثيرات التي يتعرض لها خلال مواقف اللعب المختلفة، وما تتطلبه تلك المثيرات من قدرة فائقة على العزل والانتقال السريع من مثير مهم إلى مثير أهم كون لاعب الكرة الطائرة يتعرض إلى سلسلة متتالية ومتراصة من المثيرات المتشابهة والمتغيرة الثابتة والمتحركة في مختلف مراكز اللعب، وهذا يحتاج عمليات عقلية سريعة جدا تعتمد بالدرجة الأساس على تركيز الانتباه إلى المثيرات العديدة التي تتوالى طيلة مدة المباراة ومن ثم تحويل الانتباه إلى المثير الأهم (الكرة) لتحقيق الإستجابة المثلى مقرونة بالإجادة التامة للمهارات التي تشترط الدقة والسرعة كمؤشر



للأداء المهاري المتميز، مما يحتم أن ينصب هدف البرامج التدريبية خاصة في مرحلة الشباب على تحقيق التوافق والتكامل في مستوى الأداء على صعيد الجانبين البدني والمهاري وهي ما يطلق عليه (التدريبات المركبة) التي تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي كونه نقطة الاتصال المختصة لهذه العوامل وزيادة قدرته على التعامل مع أنواع شتى من المثيرات، واختيار الإستجابات الحركية المناسبة لها بأقل زمن وبدقة عالية، لذا تكمن أهمية البحث في استخدام تمارين مركبة كأسلوب تدريبي جديد وفقا للمثيرات وتتاليها كهدف موجه نحو تطوير مظاهر تركيز الإنتباه وتحويله وأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لتطوير أهم الركائز الأساسية التي يستند عليها تحسين مستوى الأداء ، أما مشكلة البحث فإن مستوى الأداء الفني للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة يتأثر بطبيعة المجهود البدني والعقلي وحجم المثيرات ونوعها طيلة الأشواط التي يفرضها قانون هذه اللعبة التي تمتد لتصل إلى خمسة أشواط مما ينعكس سلبا على العمليات العقلية وبالأخص الإنتباه وما يتبعه من مظاهر تركيز الإنتباه وتحويله للذات يؤثران في صحة الإستجابة والمدى الزمني للحركة ومستوى أداء المهارات ودقتها، ومن خلال خبرة الباحثان لاحظا انخفاض مستوى الأداء الفني للمهارات الأساسية وتباين مستوى أدائها من شوط إلى آخر ومن مركز إلى آخر لاسيما عند اللاعبين الشباب، وعزى الباحثان ذلك إلى عدم تعرض اللاعبين إلى مثيرات متتالية ومتنوعة يمكن أن تكون مؤثرة في تطوير مواقف اللعب المختلفة وتحسينها، لذلك عدّ الباحثان هذه مشكلة علمية تحتاج إلى دراسة ووضع حلول لها من خلال إعداد تمارين نوعية مركبة تعتمد على تتالي المثيرات تستهدف تطوير المهارات الأساسية بهذه اللعبة وتحسين عملية تركيز الإنتباه وتحويله وصولاً إلى التكامل المنسجم كمدخل لتطوير متطلبات هذه اللعبة والإرتقاء بواقعها .

1-2 أهداف البحث

- 1- التعرف على مستوى تركيز الإنتباه وتحويله وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لعينة البحث.
- 2- إعداد تمارين مركبة بتتالي المثيرات لعينة البحث .
- 3- التعرف على تأثير التمارين المركبة بتتالي المثيرات في تطوير تركيز الإنتباه وتحويله وبعض المهارات الأساسية لعينة البحث .

1-3أما فروض البحث .

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والأختبارات البعدية في متغيرات تركيز الإنتباه وتحويله وبعض المهارات الأساسية لدى المجموعة الضابطة والتجريبية .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات تركيز الإنتباه وتحويله وبعض المهارات الأساسية .

1-4 مجالات البحث :-

المجال البشري : شباب ناديي الأنبار والحبانية بالكرة الطائرة للموسم 2013 .

المجال الزمني : للمدة من 3 / 8 / 2013 لغاية 24 / 10 / 2013

المجال المكاني : القاعة الرياضية في جامعة الأنبار .

2- منهجية البحث إجراءاته الميدانية البحث :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعات المتكافئة الضابطة والتجريبية .

2-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي نادي الأنبار كمجموعة تجريبية ولاعبي نادي الحبانية كمجموعة بواقع (12) لاعباً لكل مجموعة، واجري التكافؤ للمجموعتين لضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث باستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة كما مبين في الجدول (1) ، وعند مقارنة قيمة (T) المحسوبة في مظاهر الإنتباه والمهارات الأساسية قيد الدراسة مع القيمة الجدولية البالغة (2.074) عند درجة حرية (22) تحت مستوى دلالة (0.05) اتضح أن القيم المحسوبة جميعها أقل من القيمة الجدولية مما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية لأفراد عينة البحث في الإختبارات القبليّة، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث جميعها .

الجدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

معالم إحصائية الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
تركيز الإنتباه	تكرار/ زمن	1.32	12.5	1.65	12.91	0.65	غير معنوي
تحويل الإنتباه	تكرار/ زمن	1.49	15.66	1.28	14.83	1.40	غير معنوي
دقة استقبال الكرة	درجة	1.54	14.66	1.75	15.08	0.6	غير معنوي
دقة الدفاع عن الملعب	درجة	2.67	17.16	3.44	17.75	0.45	غير معنوي

2-3 الإختبارات القبليّة

قام الباحثان بإجراء الإختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الاثنين المصادف 29 / 7 / 2013 الساعة

(4) عصراً في القاعة الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الأنبار، وراعى الباحثان تثبيت



الظروف لمتعلقة بالإختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة تنفيذ الإختبارات، وتم استخدام مقياس اختبار (بوردين - انفيموف) لقياس مذهري الإنتباه (2:ص323) .

2-3-1 اختبار تركيز الإنتباه

- الغرض من الإختبار : قياس تركيز الإنتباه .
- زمن الإختبار : دقيقة واحدة فقط .
- الرقم المختار لهذا الإختبار : (96)
- الأدوات : جهاز مشتمت ضوئي وسمعي ، ورقة مقياس الإنتباه ، ساعة توقيت ، قلم .
- مواصفات الإختبار : عند إعطاء بدء الإختبار على المختبر شطب الرقم (96) في حالة الهدوء بدون مؤثر خارجي ثم يعاد الإختبار في حالة وجود مؤثر خارجي، عند إعطاء إشارة البدء يشغل الجهاز الذي يعطي ومضة ضوئية كل (5) ثانية مع مثير صوتي بمعدل ضربة واحدة لكل ثانية أي (60) ضربة في الدقيقة على أن يوضع الجهاز على بعد متر واحد عن المختبر ويكون بمستوى نظره.
- الشروط : عند سماع كلمة قف توضع علامة راسية بجانب الأرقام المشطوبة في الوقت الذي ينطفئ الجهاز بصورة أوتوماتيكية .
- التسجيل واحتساب النتائج : يتم استخراج النتائج على وفق الدلالات الآتية :

$$\text{عدد الأرقام المشطوبة صحيحا} - \text{عدد الأرقام المشطوبة خطأ} = \text{عدد الأرقام المشطوبة صحيحا} + \text{عدد الأرقام المنسية} \times \text{عدد الأرقام المشطوبة} = \text{U}$$

إذ إن :

U1 هو صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة الإنتباه في الحالة الهادئة .

U2 هو صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة الإنتباه في المواقف المثيرة .

دلالة التركيز = الفرق بين الحالتين .

$$B = U1 - U2$$

2-3-2 اختبار تحويل الإنتباه

- الغرض من الإختبار : قياس تحويل الإنتباه .
- الأدوات : ورقة مقياس الإنتباه ، ساعة توقيت ، قلم .
- زمن الإختبار : دقيقتين .



- مواصفات الإختبار : عند الإيعاز ببدء الإختبار يبدأ المختبر شطب الرقم (83) بخط مائل، وعند سماع الأمر (بدل) يضع خطأ راسياً وينتقل لشطب الرقم (49) من حيث انتهى وبدون توقف ، وعند سماع الأمر بدل يضع المختبر خطأ راسياً وينتقل الشطب إلى الرقم (83) وعند سماع الأمر بدل يضع الحكم خطأ راسياً وينتقل الشطب إلى الرقم (49) وعند سماع كلمة قف يضع المختبر خطأ راسياً - الشروط : يعطى الأمر بدل كل (30) ثانية .
- التسجيل واحتساب النتائج :

- الحدة الأولى : صافي إنتاجية العمل في (30) ثانية الأولى .
الحدة الثانية : صافي إنتاجية العمل في (30) ثانية الثانية .
الحدة الثالثة : صافي إنتاجية العمل في (30) ثانية الثالثة .
الحدة الرابعة : صافي إنتاجية العمل في (30) ثانية الرابعة .
ثم نستخرج الدلالات الآتية :

- M = الفرق بين صافي إنتاجية العمل بين جزء الوقتين الأول والثاني .
 H = الفرق بين صافي إنتاجية العمل بين جزء الوقتين الثاني والثالث .
 C = الفرق بين صافي إنتاجية العمل بين جزء الوقتين الثالث والرابع .

$$\frac{M + H + C}{3} = \text{تحويل الإنتباه}$$

2-3-3 اختبار مهارة استقبال الإرسال (10:ص241)-:-

- الغرض من الإختبار : قياس دقة مهارة اللاعب في استقبال الإرسال .
- الأدوات : قائم مثبت عليه حلقة حديد* (خيزران أو حديد) قطرها (1) متر بحيث ترتفع هذه الحلقة عن الأرض بمقدار (130) سم، وتكون الحلقة موازية للأرض، كما توضع الحلقة بحيث يكون القائم من جهة الشبكة ويبعد عنها بمقدار (1) متر وعلى بعد (4.5) متر من خط الجانب .
- ترسم دائرتان (أ، ب) في ركني الملعب، بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب (1.5) متر في حين تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية (3) أمتار .
- توضع (×) في نصف الملعب المقابل وعلى بعد (3) أمتار من خط النهاية (4.5) من خط الجانب .

* استخدم الباحثان حلقة حديد تم صنعها لتلائم مع طبيعة الإختبار .



• **مواصفات الأداء :** يقف المختبر داخل الدائرة (أ) وهو مواجه الشبكة، وعلى المدرب إرسال الكرة إليه في الجهة الثانية للملعب وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على أن يوجهها إلى داخل الحلقة المثبتة على القائم أمام الشبكة .

• **الشروط :**

- لكل مختبر خمس محاولات من داخل الدائرة (أ) وخمس أخرى من داخل الدائرة (ب) .
- يستخدم في المحاولات جميعها مهارة الاستقبال من أسفل اليدين .
- تلغى المحاولة التي يتم إرسال الكرة فيها من المدرب إلى المختبر بطريقة غير مناسبة أو خارج الدائرة التي يقف فيها المختبر .

• **التسجيل :** يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر الممنوحة له وذلك وفقاً للأسلوب الآتي :

- مرور الكرة داخل الحلقة دون ملامستها يمنح المختبر ثلاث درجات .
- مرور الكرة داخل الحلقة مع ملامستها يمنح المختبر درجتين .
- ملامسة الكرة للحلقة دون المرور بداخلها يمنح المختبر درجة واحدة .
- فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على (صفر) في المحاولة .
- الدرجة النهائية للإختبار هي (30) درجة .

2-3-4 اختبار الدفاع عن الملعب (6ص:188):

- **الغرض من الإختبار :** قدرة اللاعب على أداء مهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية .
- **الأدوات :** ملعب كرة طائرة قانوني ، كرة طائرة عدد (30) ، منضدة (مصطبة) .
- **طريقة الأداء :** يقف المدرب على مسطبة أمام الشبكة ويوجه كرة ساحقة من المراكز (2، 3 ، 4) إلى المراكز (5 ، 6 ، 1) على التوالي . ويقوم المدرب بالضرب وتوجيه الكرة إلى اللاعب على وفق المنطقة التي يقف فيها (1 ، 6 ، 5) ، يقوم اللاعب بالدفاع عن الملعب وتوجيه الكرة إلى المناطق المحددة على وفق مخطط الإختبار .

• **الشروط :** لكل لاعب خمس محاولات من كل مركز (1 ، 6 ، 5) .

• **التسجيل:** يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة في الملعب الآخر، ويحسب المجموع الكلي لكل مركز، ثم المجموع الكلي للمركز الثلاثة (15) محاولة .

ملاحظة : يقف المدرب فوق منضدة لكي يعطي الوضع الطبيعي لأداء الضرب الساحق وتعطى مدة راحة (30) ثانية بعد كل (5) محاولات .

- الدرجة النهائية للاختبار هي (45) درجة .

2-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

تم استخدام الوسائل المناسبة لجمع المعلومات كالمصادر العربية والأجنبية والمقابلات الشخصية، فضلا عن الأدوات المناسبة للبحث .

2-4-1 الأجهزة والأدوات :

1- جهاز رد الفعل الحركي الضوئي.

2- كرة الطائرة عدد (30)

3- شبكة الكرة الطائرة.

4- ساعة توقيت.

5- صافرة.

6- شريط قياس متري.

2-5 المنهج التدريبي :

صمم الباحثان المنهج التدريبي بعد اطلاعه على المصادر العلمية ووضع التمرينات المركبة بتتالي المثيرات المناسبة للنشاط التخصصي ومتغيرات البحث الخاصة بالكرة الطائرة، وتم وضع التمرينات المقترحة ضمن وحدات تدريبية مستعينة ببعض الأدوات وكان الهدف من هذه التمرينات تطوير مظهر الإنتباه (التركيز والتحويل) التي تنعكس على المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة لاسيما مهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب اللتان تتميزان بسرعة الأداء ودقته والتي من شأنها إعادة الكرة إلى المعد بصورة مناسبة يستطيع من خلالها إعداد الكرة للمهاجم بسهولة تمكن الفريق من الانتقال من الدفاع لبناء هجمة ناجحة، وجمع المنهج المقترح بعض التمرينات مهاريتين أو أكثر وأديت بتوالي مثيرات مستمرة ومتواصلة تزيد من قدرات اللاعب على التنفيذ الحركي بسرعة ودون توقف مبنياً على إثارة الجهاز العصبي وتحسين أداء الحواس بشكل عام، وذلك بتقصير المدد الزمنية للإستجابة والانتقال من وضع إلى وضع آخر بأزمنة قصيرة، كذلك الانتقال والتبادل بين وضعيات مختلفة، ووضع الباحث (40) تمريناً حركياً تضمنت التنوع في الأداء الحركي، وطبقت العينة (5) تمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة التي كان أمدها يتراوح بين (80 - 90) دقيقة اشتملت على الإحماء والتهيئة ومن ثم القسم الرئيس من الوحدة التدريبية التي تم فيه تطبيق التمرينات المقترحة عند الإنتهاء من الإحماء مباشرة، لأنّ التدريبات المركبة



تؤدي إلى تطوير رد الفعل الحركي وإنَّ أغلب تمارينها تكون خاضعة لتدريبات السرعة لذلك فهي تتطلب جهازاً عصبياً غير واقع تحت المجهود، واستغرق تطبيق القسم الرئيس بين (45 - 55) دقيقة لكل وحدة تدريبية بحيث تضمن تكرار العديد من التمارين التي تؤدي إلى زيادة التأثير وتثبيت إيقاع الحركة في مواقع ومواقع مختلفة تتلاءم مع طبيعة لعبة الكرة الطائرة المتغيرة طيلة وقت المباراة، وعمد الباحثان في منهجها التدريبي إلى استخدام الكرات (المثير) من خلال تقليل الفواصل الزمنية بين مثير وآخر عند أداء التمارين المركبة، أمَّا المجموعة الضابطة فعملت مع المدرب في وحدات تدريبية متشابهة من حيث الزمن ومختلفة من حيث تفاصيل القسم الرئيس، وأدت المجموعتان الوحدات التدريبية المخصصة لها كافة، وكانت مدة تنفيذ المنهج التدريبي المقترح (12) أسبوعاً بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع يومي الأحد والأربعاء وبذلك كان مجمل الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية، بدء تنفيذ المنهج التدريبي في فترة الإعداد الخاص بتاريخ 2013/8/4 لغاية 2013/10/27 .

2-6 الإختبارات البعدية :

تم إجراء الإختبارات البعدية لعينة البحث في الساعة الرابعة من عصر يوم الاثنين المصادف 28/10/2013 واتبع الباحث الأسلوب والإجراءات المتبعة في الإختبارات القبلية نفسها .

2 - 7 الوسائل الإحصائية (15:ص156) :

الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة، اختبار (ت) للعينات المتناظرة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

3-1 عرض نتائج المجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها في متغيرات البحث

الجدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وفرق الأوساط والإنحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

دلالة الفروق	قيمة t المحسوبة*	ع ف	س ف	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	معالم إحصائية الإختبارات
				ع	س	ع	س		
معنوي	3.607	1.52	1.58	1.5	10.91	1.32	12.5	تكرار/زمن	تركيز الإنتباه
معنوي	3.723	1.63	1.75	1.38	14.08	1.49	15.66	تكرار/زمن	تحويل الإنتباه
معنوي	8.233	1.16	2.75	1.38	17.41	1.54	14.66	درجة	دقة استقبال الإرسال
معنوي	6.897	1.80	3.58	2.64	20.75	2.67	17.16	درجة	دقة الدفاع عن الملعب

(*) قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) تساوي (2.201) .

يتبين من الجدول (2) الذي تضمن عرض نتائج (T-test) الخاص بالعينات غير المتناظرة وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية ولصالح الإختبار البعدي في تركيز



الإنتباه وتحويل الإنتباه ومهاتري استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب، إذ كانت قيم (t) المحسوبة لهذه المتغيرات (3.607 ، 3.723 ، 8.233 ، 6.897) على التوالي وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.201) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)، لذا فان الفروق كانت دالة إحصائياً، وهذا يؤكد أن المنهج المتبع من المجموعة الضابطة قد أثر إيجابياً في متغيرات البحث جميعها .

ويعزو الباحثان هذه الفروق المعنوية إلى التدريب المتواصل على وفق المنهج الروتيني المتبع من المدرب الذي أدى إلى تطوير مستوى أداء اللاعبين ولكن بنسب محدودة، إذ إنَّ الرغبة متوافرة في المجموعة الضابطة على التطور والتحسين، وإنَّ الاستمرارية في التدريب أدت الى بناء وتنمية قدرات اللاعبين التي تشترك في أداء مهارات لعبة الكرة الطائرة، لأن المنهج المتبع تضمن تمرينات مهارية كان لها تأثير بسيط في تطوير قدرات لاعبي المجموعة الضابطة لأنَّ منهجهم التدريبي من وجهة نظر الباحثان لم يحتو على تمرينات متنوعة تسهم في زيادة قابلية التوافق العصبي العضلي إذ اكتفى المدرب بتقنين حمل التدريب فيه بما يتناسب مع مستوى اللاعبين الذي أثر تأثيراً إيجابياً في تحسين المهارات الأساسية ولكن بنسب محدودة، لذلك يجب على المدرب أن يبتكر التمرينات التي تزيد من الإثارة القصوى والإرتقاء بمستوى الأحمال التدريبية التي تؤدي إلى تطوير الجانب البدني وتحسين الجانب النفسي والمهاري لدى اللاعبين، فإذا "رغب المدرب في الارتقاء بالمستوى وحدث مستوى تكيف أعلى فاعلية، فيجب عليه الإرتقاء بمستوى الأحمال الجديدة، فالتكرار بالمستوى المألوف فقط يحدث عملية الجمود للتكيف ولا يحدث تطوراً في المستوى" (2:ص61). وهذا ما لحظناه من نتائج المعالجات الإحصائية للمجموعة الضابطة، إذ "إنَّ استعمال مثيرات تدريبية واطئة في التدريب تؤدي إلى حدوث مستوى من التطور نسبياً" (11:ص102). لذلك فان عدم اهتمام المدرب بالتمرينات التي تحسن مظاهر الإنتباه أدى إلى ظهور تطور بسيط في المهارات الأساسية قيد الدراسة، إذ طبق المدرب منهجه التدريبي على أساس الأهداف الموضوعية للوحدة التدريبية ولتحقيق الأهداف التي كان يراها مناسبة للاعبين من وجهة نظره، إذ كان يرى أن التمرينات التي استخدمها في منهجه التدريبي تؤدي إلى تطور القابليات البدنية والنفسية والحركية والمهارية، وهذا ما حصل بالفعل إذ ساعدت تدريباته على تطوير المهارات الأساسية قيد الدراسة ولكن بمستوى محدود .

3-2 عرض نتائج المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها في متغيرات البحث

الجدول (3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وفرق الأوساط والإنحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

معالم إحصائية	وحدة	الإختبار القبلي	الإختبار البعدي	س ف	ع ف	قيمة t	دلالة
---------------	------	-----------------	-----------------	-----	-----	--------	-------



الإختبارات	القياس	س	ع	س	ع	المحسوبة*	الفروق
تركيز الإنتباه	تكرار/زمن	12.91	1.65	8.5	1.25	2.01	7.603
تحويل الإنتباه	تكرار/زمن	14.83	1.28	11.45	1.53	1.68	7.747
دقة استقبال الإرسال	درجة	15.08	1.75	19.16	1.67	2.62	5.396
دقة الدفاع عن الملعب	درجة	17.75	3.44	24.16	3.13	2.56	8.565

(*) قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) تساوي (2.201) .

يتبين من الجدول (3) الذي تضمن عرض نتائج (T-test) الخاص بالعينات المتناظرة وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الإختبار البعدي في تركيز الإنتباه وتحويل الإنتباه ومهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب، إذ كانت قيم (t) المحسوبة لهذه المتغيرات (7.603 ، 7.747 ، 5.396 ، 8.565) على التوالي وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.201) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)، لذا فإن الفروق كانت دالة إحصائياً، وهذا يؤكد أن المنهج المتبع من المجموعة التجريبية قد أثر إيجابياً في متغيرات البحث جميعها .

ويعزو الباحثان التطور الحاصل إلى فاعلية تأثير التمرينات المركبة المقترحة بتتالي المثيرات وتأثيرها الواضح في تطور مظاهر الإنتباه والمهارات الأساسية لأن التمرينات المركبة المستخدمة على المجموعة التجريبية قد تميزت بخصائص عملت على استثارة القدرات البدنية والعقلية، مما أثرت في تطوير الجانب المهاري والقدرات العقلية لعينة البحث التجريبية بما يتناسب مع أداء المهارات قيد الدراسة على أكمل وجه، وإنّ التداخل في أداء هذه التمرينات من حيث إشراك عدد من القابليات يزيد من القدرة على التكيف لمتطلبات اللعب والسيطرة والتحكم في الأداء، إذ إنّ "التداخل يوصف بأنه تنوع في الطرائق والأساليب وتنظيم التدريب في الوحدة التدريبية" (p214:18).

إنّ تطور الإنتباه وتحويله وكذلك المهارات الأساسية التي تتطلب السرعة ودقة الإنجاز يعزى إلى ارتفاع مستوى القدرات العقلية للاعبين في التمكن من معالجة المثيرات التي تظهر بشكل متتالي وتكرار الأداء الذي يسهم في التكيف العضلي للتعامل مع هذه المتغيرات من خلال الرؤية البصرية التي انعكست على تطور تركيز الإنتباه وتحويله من مثير إلى آخر وقلّة زمن ردود الأفعال الحركية، إذ يتميز لاعبو الكرة الطائرة بالقدرة على تركيز الإنتباه الذي يعدّ بعداً حيوياً في مجالات التدريب والمنافسة بمستوياتها كلها، وتعدّ "قدرة الرياضي على توظيف كل من الإنتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة" (13:ص219). كما إنّ "حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الإنتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة" (8:ص94). وهذا ما أظهرته النتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية، إذ إنّ معالجة المثيرات ترتبط بثلاث عمليات معرفية هي الإحساس والإنتباه والإدراك وهذه



متربطة تعتمد إحداها على الأخرى على وفق نظام للمعالجة يتسم بالنظام والتسلسل إذ لا يعقل حدوث الإنتباه بدون إحساس ولا يعقل الإدراك دون الإنتباه بسبب كثرة المثيرات التي يمكن أن تصل إلى الدماغ لتفسيره" (12: ص295). لذا فإن سلامة المعالجة العقلية تتيح التعامل مع المثيرات التي يتعرض لها الدماغ وهي بدورها تؤدي دوراً أساسياً في إعداد وتكامل لاعبي الكرة الطائرة بسبب طبيعة اللعبة، إذ يجب أن يتم التركيز عليها من المدربين بحيث يصبح اللاعبون قادرين على تجهيز المعلومات المخزونة واسترجاعها في الذاكرة لتحديد أهدافهم الحركية بالدقة المطلوبة التي ترتبط بسرعة أداء مثالية، فضلاً عن مستوى جيد من الإحساس بالمسافة والزمن والقوة والمكان، فالأداء الفني للاعبون سواء أكان في التدريب أم في المباراة يتطلب بشكل كبير الإنتباه المركز لأن "ارتفاع درجة إتقان المهارات الحركية لا يرتبط فقط بمؤهلات التدريب البدنية بل يرتبط أيضاً بقدرة اللاعب على تركيز الإنتباه والقدرة على الإسهام الواعي للاعب في إتقان مهاراته الفنية" (7: ص125). وإن "تركيز الإنتباه يؤثر في دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية" (1: ص74). وعلى الرغم من ذلك فإن عملية تحويل الإنتباه هي عملية ليست سهلة كما هو الحال عند أداء المهارات الدفاعية التي تهدف إلى صد الكرة وتوجيهها إلى المكان المناسب والعودة إلى متابعة اللعب على وفق منظومة متكاملة تتميز بالدقة والبراعة والتوجيه المؤثر الذي يشرف عليه الجهاز العصبي من خلال ما تم اكتشافه من معلومات نظرية وحركية يتم تسخيرها لخدمة الواجب الحركي الذي يظهر عند تنفيذ حركات متداخلة ومتسلسلة ومتغيرة في الوقت نفسه، ولهذا فإن التدريب المتواصل على تحسين العمليات العقلية والجوانب البدنية دائماً يعطي نتائج إيجابية، لذا يجب إدخال تدريبات متنوعة إلى الوحدة التدريبية لإضافة شيء أكثر خصوصية في عملية التدريب وهذا ما اعتمد عليه الباحثان عند وضع تمريناته بتتالي المثيرات، لأنه "من خلال الحوافز (المثيرات) المتكررة ستكون اتصالات عصبية جديدة، وهذا سيؤدي إلى تحسين الإستجابات العصبية العضلية، إذ تعد الوظائف الحسية العقلية أحد ركائز الأداء الذي يتطلب الشدة العالية من الإنتباه من خلال البحث البصري الذي ينتج عنه رد فعل جيد واستجابة صحيحة" (19: ص15). وهذا ما يحتاجه لاعب الكرة الطائرة طيلة مدة المباراة، ويرى الباحثان إن التطور المهاري لدى عينة البحث التجريبية جاء انعكاس لاستجابة اللاعبين للمثيرات من خلال حاسة البصر واستخدام القدرات البصرية لحركات التتبع والتحول البصري للمثير (الكرة) من خلال تركيز انتباههم وتحويله إليها مما يتيح الفرصة للاعبين لتقدير سرعة الكرة وأخذ رد فعل سريع يتوافق مع التغيرات التي قد تطرأ على مسار ذلك المثير، إذ "إن المهارة الحسية تكون الحركة وإن القرارات التي تتخذ بشأن اختيار الحركة تكون مهمة، وهذا يعتمد على سرعة رد الفعل الذي تختلف أهميته من مهارة إلى أخرى، كما إنه يتطور بالتدريب والممارسة كذلك يعتمد على قدرة الحواس باستقبال المثير" (14: ص51). كما تم إرجاع التحسن المهاري على وفق رأي الباحثان إلى اختيار

الوقت المناسب لتطبيق منهجهم التدريبي في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية مع إعطاء فترات راحة بين التكرارات أو المجموعات لكي لا يصل جسم اللاعب الى مرحلة التعب غير الطبيعي الذي سيؤثر حتما على قابلية التوافق العصبي العضلي الذي يعد توافره بصورة صحيحة عامل مهم في تطور المتغيرات قيد الدراسة جميعها، لذا استخدم الباحثان تمرينات مركبة بتتالي المثيرات مع مراعاة "التناسب الدقيق بين العمل والراحة الذي يخلق التوازن بينهما مما يجنب ظهور التعب لكون المهارات عند أدائها في حالة التعب والإرهاق سوف لا تؤدي إلى إتقان المهارة بصورة صحيحة" (5: ص 169). وبذلك أدى المنهج التدريبي إلى تحسن مستوى تركيز الإنتباه وتحويله إلى المثير الأهم (الكرة) مما أثر بالتالي في تحسين الأداء المهاري والوصول إلى الهدف الذي وضعت من أجله تلك التمرينات المركبة .

3-3 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها في الإختبارات البعدية لمتغيرات البحث .

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والاختلافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

معالم إحصائية الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة*	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
تركيز الإنتباه	تكرار/زمن	1.5	10.91	1.25	8.5	4.51	معنوي
تحويل الإنتباه	تكرار/زمن	1.38	14.08	1.53	11.45	4.24	معنوي
دقة استقبال الإرسال	درجة	1.38	17.41	1.67	19.16	2.692	معنوي
دقة الدفاع عن الملعب	درجة	2.64	20.75	3.13	24.16	3.01	معنوي

(*) قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22) تساوي (2.074) .

يتبين من الجدول (4) الذي تضمن عرض نتائج (T-test) الخاص بالعينات المتناظرة وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية ولصالح الإختبار البعدي في تركيز الإنتباه وتحويل الإنتباه ومهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب، إذ كانت قيم (t) المحسوبة لهذه المتغيرات (4.51 ، 4.24 ، 2.692 ، 3.01) على التوالي وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.201) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)، لذا فان الفروق كانت دالة إحصائياً، وهذا يؤكد أن المنهج المتبع من المجموعة التجريبية قد أثر إيجابياً في متغيرات البحث جميعها .

ويعزو الباحثان هذا التفوق للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات الى تأثير التمرينات المركبة بتتالي المثيرات لما تضمنته من تنظيم وتخطيط في تنفيذ هذه التمرينات بتكرارات أسهمت في وصول اللاعبين إلى التكيف في الأداء وتحسينه بما يقارب الأداء الآلي، وهذا التكيف ناتج



من وجود الإحساس بشيء يسير سواء أكان على مستوى الحواس الخارجية أم الداخلية أم مستوى الإدراك العقلي، فالإنتباه الحركي هو "تنظيم الحركة وترتيبها حتى تصبح مطابقة للأشياء ويعتمد ترتيب الحركات الضرورية لأداء الواجب الرياضي وفقاً لما تقتضيه شروطه المختلفة" (9: ص 254). وإن "قوة انتباه اللاعب ودقة اختياره للمثيرات التي يتعرض لها يؤثر تأثيراً مباشراً في دقة الاستجابة وسرعتها" (15: ص 31). لذلك فإن اللاعب الذي يتدرب بتكرارات يؤديها تحت ضغط مثيرات متعددة تثير انتباهه ثم يركز انتباهه على المثيرات المهمة ينعكس ذلك على تحسن الإنتباه لديه مما يؤدي إلى سرعة في الإستجابة من خلال زيادة قابلية التوافق العصبي العضلي، لأنه "بتكرار التمرينات سيتطور الشعور الحس حركي وتكوين خارطة حسية مركبة داخلية لمتطلبات المهارة المؤداة فيصل اللاعب إلى مرحلة الآلية في الأداء ويتحرك وفقاً إلى خارطته الحسية المخزونة في الدماغ (4: ص 192). لذا أدت تلك التمرينات إلى تحسين تركيز الإنتباه وتحويله كما ساعدت التمرينات التي تربط الجانب العقلي بالمهاري في تطوير المهارات قيد الدراسة باعتماد أغلب تمريناتها على السرعة التي عملت على إثارة الجهاز العصبي والعضلي عن طريق تحفيز الجهاز العصبي على إثارة الخلايا العصبية في تحفيز ألياف عضلية تتناسب ومستوى أداء التمرين، وهذا التناغم بين هذين الجهازين أدى إلى توافق عصبي عضلي أثر في النهاية على تسخير اللاعب لزيادة انتباهه وسرعة رد فعله الحركي في إيجاد الحلول المناسبة لأداء المهارة بشكل متكامل تبعاً للظروف التي توجد المثيرات الكثيرة التي يواجهها اللاعب في أثناء المباراة، إذ إن "التوافق في العمل بين انقباض العضلات وانبساطها والإنسجام الكامل بين العضلات العاملة في الأداء المهاري يؤدي إلى زيادة سرعتها نتيجة الترابط العالي بين عمل الجهازين العصبي والعضلي، ومن البديهي أن اللاعب بحاجة إلى سرعة في عملية التنفيذ لاسيما في تلك اللحظة التي تمنح له الفرصة للتنفيذ لان تدريب مستويات عاليه للقدرات البدنية يكون من الصعب تحقيق أهداف الأداء المهاري، ومن الضروري تحقيق توازن أمثل بين مستويات الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية يسمح بخروج أفضل وأدق مستوى للأداء المهاري" (14: ص 138). لذلك أكدت النتائج أن المنهج المقترح ساعد اللاعبين على سرعة برمجتهم للمعلومات وطور قدراتهم العقلية والمهارية وجعلهم يتعرفون على خصائص المثيرات الكثيرة التي يواجهها لاعب الكرة الطائرة في أثناء المباراة لاسيما المثير الأهم (الكرة) مما يتيح له فرصة التعرف على سرعتها ومسارها وزمن وصولها لإيجاد الحل الدفاعي المناسب وتطبيق التكنيك الفعال للمهارة التي يستطيع عن طريقها صد الكرة المتجهة إليه، وهذا ما عمد الباحثان إلى تطبيقه على المجموعة التجريبية من خلال التمرينات المركبة بتتالي المثيرات التي اشتملها منهجها التدريبي، على عكس المجموعة الضابطة التي لم يتضمن منهجها التدريبي مثل تلك التمرينات، لذلك نرى الفرق واضحاً بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة التي افترق منهجها التدريبي إلى التأكيد خلال وحداتهم



التدريبية إلى أي مظهر من مظاهر الإنتباه مما أثر سلباً في أدائهم المهاري على الرغم من التطور البسيط التي أظهرته نتائج الإختبارات .

4- الخاتمة

حيث أستنتج الباحثان أنّ التمرينات المركبة المقترحة بتتالي المثيرات كانت فاعلة في تطوير مظاهر الإنتباه (تركيز الإنتباه وتحويله) للمجموعة التجريبية وحدث تطور ملموس في أداء مهارتي دقة استقبال الإرسال ودقة الدفاع عن الملعب للمجموعة التجريبية وحدث تطور بسيط جداً في المتغيرات قيد الدراسة جميعها للمجموعة الضابطة وكانت نسب التطور في المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في مظاهر الإنتباه (تركيز الإنتباه وتحويله) ومهارتي دقة استقبال الإرسال ودقة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة وكانت التمرينات المركبة المقترحة بتتالي المثيرات فاعلة للمهارات الدفاعية التي تتضمن تهيئة عقلية لاستقبال المثير .

وأوصيا بضرورة التركيز على التمرينات المركبة بتتالي المثيرات وأن تكون جزءاً من البرامج التدريبية بالكرة الطائرة، لما لها من دور مهم في تطوير المستوى البدني والمهاري والنفسي وضرورة إجراء اختبارات مظاهر الإنتباه من لدن المدربين والمختصين في علم النفس الرياضي وبشكل دوري على اللاعبين وإجراء دراسات أخرى عن التمرينات المركبة بتتالي المثيرات والتعرف على تأثيرها في مظاهر الانتباه الأخرى التي لم تتناولها الدراسة الحالية ومهارات لعبة الكرة الطائرة ولفئات أخرى وإجراء دراسات أخرى تتناول جوانب علمية أخرى تهتم بالجانب الفسيولوجي والنفسي أو البايوميكانيكي وربطها مع التدريبات التي استخدمت في البحث وتشجيع الباحثين على الدخول بأفكار علمية فردية وجماعية وتطبيق أفكارهم عملياً من خلال تصنيع أجهزة علمية تتبناها الجهات المختصة وأن تكون لها خطوط إنتاجية .

المصادر العربية والأجنبية :

1. ابو العلا احمد واحمد عمر ؛ انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي : (القاهرة، عالم الكتب، 1986) .
2. احمد محمد خاطر وعلي البيك؛ القياس في المجال الرياضي، ط4: (القاهرة، دار الكتب الحديثة، 1996).
3. أمر الله احمد البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998) .
4. صريح عبد الكريم الفضلي ؛ تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي : (عمان ، دار دجلة ، 2010) .



5. عبدالله بحر فياض ؛ تأثير تدريبات البلايومترك في بعض المتغيرات البايوكيميائية والقدرات البدنية الخاصة وسرعة دقة مهارة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد : (أطروحة دكتوراه ، جامعة الأنبار ، كلية التربية الرياضية ، 2012) .
6. علي مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).
7. فؤاد البهي السيد ؛ الذكاء ، ط1 : (القاهرة ، المكتبة الإنجلو المصرية ، 2000) .
8. محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي - الطريق إلى البطولة : (مجلة علوم الطب الرياضي ، الاتحاد العربي للطب الرياضي ، البحرين ، العدد الثاني ، 1995) .
9. محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر ، 1996) .
10. محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط2 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997) ، ص 241 .
11. محمد رضا إبراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، 2008) .
12. محمد عودة الريموي وآخرون ؛ علم النفس العام : (عمان ، دار المسيرة للنشر ، 2004) .
13. محمود عبد الفتاح عدنان ؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضة - النظرية والتطبيق والتجريب : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995) .
14. مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001) .
15. هلال عبد الكريم العبيدي ؛ منهج تدريبي مقترح لتنمية القابلية المعرفية الخطئية وتأثيره في بعض المتغيرات الحسية وفاعلية الأداء الجماعي بكرة السلة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002)
16. وجيه محجوب ؛ فسيولوجيا التعلم ، ط1 : (عمان ، دار الفكر العربي ، 2002) .
17. وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دارالكتب، 1996)
18. Meynerse; leistungdurch training. : (verlaghamburg, 2002).
19. Singer N.R ; The learning of motor skills : (mamillanrublishing, 1980) .