

## تأثير تمارين خاصة لتطوير الانتباه المتواصل و دقة مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة بأعمار 14-15 سنة

محمد منذر محمد<sup>(1)</sup>، جنان ناجي زوين<sup>(2)</sup>

تأريخ تقديم البحث: (2021/7/7)، تأريخ قبول النشر (2021/8/10)، تأريخ النشر (2021/12/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V33\(4\)2021.1221](https://doi.org/10.37359/JOPE.V33(4)2021.1221)

### المستخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير الانتباه المتواصل و مجال الرؤية البصرية ودقة بعض المهارات الفنية لدى افراد عينة البحث، اذ استخدم الباحثان المنهاج التدريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار القبلي و البعدي، اختار الباحثان العينة بطريقة العمدية لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهوبين وعينة البحث تكون المدرسة التخصصية للكرة الطائرة باعمار من 14-15 البالغ عددهم (16) لاعبا تم اختيار عينة البحث البالغ عددهم (12) لاعبين عن طريق القرعة، وبلغت العينة الاستطلاعية عددهم (4) لاعبين، خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من الباحثين و بمساعدة مدرب الفريق، اذ تضمن المنهاج التدريبي (8 اسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص، بواقع 3 وحدات في الاسبوع، اذ بلغت مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة على طول فترة المنهاج، وبعد الانتهاء من تطبيق المنهاج تم اجراء الاختبارات البعدية، اذ تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات احصائيا، وتم التوصل الى ان لتطبيق التمارين اثر ايجابي في تطوير الانتباه المتواصل وكذلك دقة حائط الصد. وفرضا البحث: هنالك تأثير ايجابي للتمارين الخاصة باستخدام بعض الوسائل التدريبية المساعدة في تطوير الانتباه المتواصل لمهارة حائط الصد لدى اللاعبين بالكرة الطائرة باعمار 14-15، هنالك تأثير ايجابي لتدريب الانتباه المتواصل لمهارة حائط الصد لدى اللاعبين بالكرة الطائرة باعمار 14-15.

**الكلمات المفتاحية:** الانتباه المتواصل، مجال الرؤية البصرية، علم النفس الرياضي، المهارات الأساسية، الكرة الطائرة.

### ABSTRACT

#### ***The Effect of Special Exercises for Developing Continuous Attention and Accuracy in Blocking for volleyball Players Aged 14 – 15 years Old***

*The research aimed at identifying the effects of special exercises on continuous attention development and accuracy of some artistic skills in the subjects of the study. The researchers used the experimental method on (12) volleyball players from the national center for gifted in volleyball ages (14 – 15) years old. The pilot study was applied on (4) players and the training program was applied for (8 weeks) with 3 training sessions per week. The data was collected and treated using proper statistical operations to conclude the positive effect of these special exercises using training aids to develop continuous attention and accuracy of blocking. Finally the researchers recommended using these exercises due to their positive effect in developing attention in blocking for volleyball players ages (14 – 15) years old.*

**Keywords:** continuous attention, sport psychology, fundamental skill, accuracy, volleyball.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (monthermohamed@gmail.com)  
Mohamed Monther Mohamed, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (monthermohamed@gmail.com) (+9647715446382).

(2) أستاذ مساعد، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (Jennarami350@gmail.com).  
Jinan Naji Zwaen, Assist Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (Jennarami350@gmail.com) (+9647722544220).

## المقدمة:

ان جميع المجتمعات ترتقي بحركة البحث العلمي والتي توظف مختلف العلوم لتحقيق اهدافها وما نلمسه من تنافس كبير من اجل الحصول على البطولات الرياضية او التنافس عليها وهو يحتاج الى قدرة وقابلية من المشرفين على العمل الرياضي الى توظيف جميع العلوم والاختصاصات بشكل منسجم مع حل المشكلات التي تواجه المدربين واللاعبين، وان الكرة الطائرة اصبحت تتعامل مع جميع التقنيات الحديثة والبحث عن جميع الوسائل التي تسهم في تحسين المستوى ومنها ان الانتباه المتواصل يقوم بعزل المحيط الخارجي و الضوضاء ، لعبة الكرة الطائرة لها من خصوصية في الانتباه بشكل متواصل أثناء الأداء لأن أي خطأ في أداء المهارات يؤدي الى خسارة نقطة والارسال لذلك لها دور مهم في الكثير من مهارات لعبة الكرة الطائرة لأنها تحتاج الى الانتباه مستمر باليد والبصر والانتباه لكل مثير اثناء الاداء، اما بالنسبة لمهارة حائط الصد ذو اهمية كونها مهارة هجومية و دفاعية ، اذا كان ادائه لعملية الصد بشكل ممتاز .

وقد تناولت العديد من الدراسات موضوع الدراسة منها دراسة ماهر عبد اله (ماهر، 2017) تأثير منهج تعليمي في الانتباه المستمر و التوافق البصري الحركي وتعلم بعض المهارات الفنية في الكرة الطائرة اما عينة البحث (30) طالباً من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد استخدم الباحثين المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية و الضابطة، ومن اهم النتائج التي وصل اليها الباحثين هي وجود فروق معنوية بين ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات النفسية و المهارية. اما دراسة (منتظر صاحب مهدي النويني) على عينة عددهم (18) لاعبا من لاعبي دوري الشباب للكرة الطائرة من بغداد، ولقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية و الضابطة، ومن اهم النتائج التي وصل اليها الباحثين هي وجود فروق معنوية بين ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات النفسية و المهارية. اما دراسة ( دينا عبد الحسين بدن) فتمثلت عينة البحث عددهم (28) لاعبا من دوري الشباب في الكرة الطائرة، ولقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية و الضابطة، ومن اهم النتائج التي وصل اليها الباحثين هي وجود فروق معنوية بين ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات النفسية و المهارية. في حين دراسة (حسين ناجي حسين) فتمثلت عينة البحث على لاعبي شباب محافظة ديالى بالكرة الطائرة وبأعمار (17- 19 سنة) والبالغ عددهم (16) لاعبا، ولقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية و الضابطة، ومن اهم النتائج التي وصل اليها الباحثين هي وجود فروق معنوية بين ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات النفسية و النفسية. في حين دراسة (احمد عبد الستار عبد القاسم) فتمثلت عينة البحث (32) طالباً من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد، ولقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية و الضابطة، ومن اهم النتائج التي وصل اليها الباحثين هي وجود فروق معنوية بين ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات تركيز الانتباه واختبار مهارة التمير من الاعلى.

أن الدراسة قيد البحث هدفت الى اعداد تمارين خاصة لتطوير الانتباه المتواصل و دقة مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة للاعبين المدرسة التخصصية في الكرة الطائرة، اذ تكمن مشكلة البحث انه من خلال ضعف او عدم اهتمام المدربين و المختصين بالانتباه المتواصل و دقة مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة والاختبارات وفق (منظومة فيينا-vtss)، لذى ارتأى الباحثين دراسة هذه المشكلة من اجل التعرف على تأثير هذه التمارين في تطوير الانتباه المتواصل و دقة مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة.

### الطريقة والادوات:

استخدم الباحثان المنهاج التجريبي بتصميم لمجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي و البعدي، وكون هذا التصميم يتلأم مع اجراءات البحث، واختار الباحثان مجتمع البحث بطريقة عمدية للاعبين المدرسة التخصصية في الكرة الطائرة البالغ عددهم (32) لاعبا، تم اختيار الفئة العمرية من 14-15 سنة البالغ عددهم (16) لاعبا و تم اخذ (12) لاعبا عينة البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة، وبلغ حجم العينة الاستطلاعية (4) لاعبين، و اعتمد الباحثين جمع المعلومات على المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص في الكرة الطائرة و علم النفس و المراجع و المصادر العلمية و الشبكة الانترنت للمعلومات، و كانت الاجهزة و الادوات المستخدمة بالبحث هي: جهاز منظومة فيننا لاختبارات (vtss) لاختبار الانتباه المستمر و مجال الرؤية البصرية المنشأ نمساوي الصنع عدد (1)، اقماح ضوئية عدد(2)، جهاز ضوئي عدد (1)، كامرة تصوير نوع كائون عدد 1 - صنع ياباني، ملعب كرة طائرة قانوني-عدد1، كرات طائرة نوع molten عدد (8)، ستارة من القماش طول 9م ×1م، شريط لاصق وشريط ملون وأدوات مكتتبية، صندوق خشبي ارتفاع 50 سم عدد(3). ومن خلال التحليل و المراجعة الدقيقة لعدد من المراجع و المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث.

جهاز الاضاءة للرؤية البصرية

مكونات الجهاز يتكون الجهاز من:

- شاخص مثبت بقاعدة
- بطارية شحن مركبة ومثبتة داخل الشاخص عدد 1.
- ضوء مركب ومثبت على الشاخص.
- لوحة للتحكم عن بعد بأنطفاء وانارة الضوء.
- اسلاك شحن وتوصيل كهربائي.
- مفتاح للتشغيل.
- ضوء يظهر اشتغال او انطفاء الجهاز.



- طريقة العمل: يوضع الجهاز في اي مكان في الملعب، ولحظة قيام اللاعب بالتحرك للقيام بالضرب الساحق نضغط على الزر الموجود في لوحة جهاز التحكم لإنارة الضوء فوق الشاخص.

تم الاعتماد على الاختبارات الآتية:

اختبار الانتباه المستمر (هدى، 2018، صفحة 106).

مراحل الاختبار: يمر تطبيق اختبار الانتباه المستمر ضمن منظومة اختبارات فيينا VTSS بثلاث مراحل رئيسة يمكن إيجازها بما يأتي:

• مرحلة التعليمات Phase Instructions: يتم هنا إعطاء المفحوص تعليمات ومعلومات ضرورية خطوة بخطوة عن الاختبار وما سوف يواجهه المفحوص من مثيرات أو أسئلة وغير ذلك. وعن كيفية استعمال لوحة المفاتيح

• مرحلة التمرين Practice Phase: وهي المرحلة التي تتبع مرحلة التعليمات، ويتم فيها تمرين المفحوص على كيفية الاستجابة للاختبار عن طريق بعض الأمثلة التوضيحية الفعلية، فإذا قام المفحوص بارتكاب ثلاثة أخطاء أو إذا لم يتم بأي استجابة نهائياً، فأن مرحلة التمرين سوف تتوقف ويقوم البرنامج بالطلب إلى المفحوص بالرجوع إلى الفاحص لتلقي مزيد من التعليمات. عندها يمكن لمطبق الاختبار (الفاحص) أن يتخذ الإجراءات المناسبة، أي أما بإعادة المرحلة برمتها من جديد، أو العودة إلى مرحلة التعليمات وهكذا، وبذلك يتم التأكد من أنه لا يتم القيام بالاختبار الفعلي إلا بعد أن يتبين أن المفحوص قد فهم واستوعب التعليمات بدقة.

• مرحلة الاختبار Test Phase: التي تتبع مرحلة التمرين مباشرة، التي ينبغي فيها استعمال الزر الاخضر الموجود في لوحة الاستجابة الشاملة (أنفة الذكر)

وبعد الانتهاء من الاختبار يتم إظهار شاشة مساعدة تطلب من المسؤول عن الاختبار إما إظهار نتائج الفحص على شاشة الحاسوب مباشرة، أو طباعتها على الطابعة، ويشمل التقرير كافة المعلومات الديمغرافية الخاصة بالمفحوص فضلاً عن درجاته الخام Raw Scores والدرجات المعيارية T-Scores والزائبة Z-Scores والفئة المئينية PR-Percentile Rank لكل فقرة مع الزمن المستغرق للإجابة على الاختبار، مع إظهار بروفييل Profile الاختبار التفصيلي بالاستناد على الدرجات المعيارية

ويتكون الانتباه المستمر من بروفایل يحدد مستوى السرعة speed والدقة accuracy والمعتمدة على مجموع الاجابات الصحيحة، فكلما زاد عدد ردود الافعال الصحيحة كلما كان المفحوص اكثر دقة، على اساس الاجابات الصحيحة تمثل الدقة، بينما تمثل زيادة السرعة مع ردود الافعال اغير الصحيحة، ضعف الانتباه المستمر، وفي حالة تكون ردود الافعال صحيحة مع السرعة في رد العفل فهذا يعني ان المفحوص يتصف بدرجة عالية من الانتباه المتواصل والذي غالبا ما تبدا صعوبته مع طول مدة الاداء والشكل 10 يوضح ذلك.

تطبيق الاختبار: تظهر مثلثات في صف واحد على الشاشة، مشيرة إما الى الأعلى أو الأسفل. يجب على المفحوص الضغط على الزر الاخضر لرد الفعل reaction، عندما يحدد عدد محدد مسبقاً من المثلثات رؤسها إلى الأسفل.

أشكال الاختبار: تتوفر ثلاثة اشكال للاختبار، تختلف في عدد المثلثات والتنظيم الذي تتغير به

• الشكل الاول S1 والثاني S2: تستخدم للمراجعين clients، الذين يعانون من تشتت الانتباه attention deficit فقط

• الشكل الثالث S3: يستخدم للاشخاص الاعتياديين ولاغراض تقييم وقياس الدقة accuracy والسرعة speed في الانتباه المستمر.

• الدرجات The scores

يتم احتساب درجة المتغيرات التالية:

- مجموع ردود الافعال الصحيحة Sum Correct reaction
- متوسط وقت ردود الافعال الصحيحة median correct reaction time
- مجموع ردود الافعال غير الصحيحة Sum Correct reaction
- متوسط ردود الافعال غير الصحيحة median incorrect reaction time
- عدد المنبهات التي عرضت على الشاشة : 35 عرض شاشة

مدة الاختبار: مدة الاختبار من 20 - 35 دقيقة من ضمنها مدة التدريب وتوضيح التوجيهات الثبات: يتراوح ثبات الاختبار ما بين 0,64 و 0,99 بطريقة ألفا كرونباخ .

الصدق: يعطي صدق المعيار الانتباه المتواصل يمثل بناء نفسي منطقي التي تشير بصفة عامة إلى شرط مسبق للأداء تكون مستقلة نسبياً من الذكاء وفعالة على مدى فترات طويلة نسبياً من الزمن ، يمكن استبعاد إمكانية أن يحتاج اختبار الانتباه المتواصل وظائف أعلى من الإدراك ، يكشف الاختبار عن استقرار أداء الشخص الإنتباهي على المدى الطويل باعتبار ذلك شرطاً كامناً وراء القدرات الإدراكية في ظل ظروف السرعة.

المعايير: بين ن=297 و ن=568 "الأشخاص الطبيعيين" متاحة لجميع أشكال الاختبار ، وفي بعض الحالات يتم التقسيم أيضاً على وفق معايير السن والمستوى التعليمي ، وشكل S1 يتكون نموذج العينة من المرضى ن=369 .

مدة الاختبار

اختبار حائط الصد ( محمد، حمدي، 1988، صفحة 246).

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعبين على الأداء المتكرر بنفس المعدل المهارة حائط الصد من أكثر من موقع على الشبكة .
- الأدوات : ملعب كرة الطائرة ، مقعدان ، كرتان طائرة ، ساعة إيقاف ، شبكة بارتفاع قانوني وبراغي اختلاف الارتفاع بالنسبة للناث .
- مواصفات الأداء : يوضع القعدان في منطقتي 2،4 وعلى بعد 50 سم من الشبكة ، يقف مساعدان على التعدين ( كل مساعد على مقعد ) ويمسك كل منهما بالكرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار ٢٠ سم.
- يقف اللاعب في منتصف منطقة ال 3 م في نصف الملعب المواجه و فور سماعه لاشارة البدء عليه أن يتجه الى احدى الكرتين للوثب وملامستها بكلتا يديه من أعلى الكرة ( مهارة حائط الصد ) ثم يهبط ليعاود الجري الى الكرة الثانية لميلامستها بنفس الأسلوب ، ثم يعود الكرة الأولى لأداء نفس العمل .. و هكذا يكرر الأداء لمدة 15 ث.

الشروط:

1. في كل مرة يثب فيها المختبر لأداء حائط الصد يلزم ملاسمة الكرة بكلتا يديه من أعلى الكرة.
2. على المختبر لتكرار الأداء مرة لكل كرة وفقاً لما جاء شرحه في الأداء الى أن يعلن الحكم انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
3. يجب على المساعدين الاحتفاظ بارتفاع بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة فترة أداء المختبر للاختبار.
4. اي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

- التسجيل : يسجل للمختبر عدد مرات ملامسته للكرتين ( الاداء الصحيح فقط وفقا لشروط) خلال الزمن المحدد للاختبار.

وبعد ان تم تحديد متغيرات البحث و اختبارتها قام الباحثين بالتجربة الاستطلاعية على عينة موفقة من (4) لاعبين وتم اختيارهم عن طريق القرعة من مجتمع البحث، وبمساعدة الفريق العمل المساعد تم اجراء التجربة الاستطلاعية وكان الهدف منها هو التحقق من الاختبارات مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وسهولة تطبيقها، و التعرف على الوقت الازم لتنفيذ الاختبارات و معرفة المعوقات التي قد تظهر اثناء سير الاختبارات و تلافي حدوث الاخطاء و التداخل في العمل و كذلك كفاءة فريق العمل المساعد.

وتم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث البالغ عددهم (12) لاعبا بعدها تم تسجيل الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمن و المكان و الادوات المستخدمة و طريقة تنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل توفيرها في الاختبارات البعدية، بعدها تم تنفيذ الوحدات التدريبية التي خضعت لأشراف المباشر من قبل الباحثين بمساعدة مدرب الفريق، اذ تضمن المنهاج (8 اسابيع) خلال مرحلة الاعداد الخاص التي تسبق فترة المنافسات، بواقع (3) وحدات في الاسبوع (السبت، الثلاثاء، الخميس) وبذلك بلغت الوحدات التدريبية ( 24) وحدة على على فترة تطبيق المنهاج. و بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية تم اجراء الاختبارات البعدية، وتحت نفس ظروف الاختبارات القبليّة و اجراءاتها و شروطها و بمساعدة الفريق المساعد نفسه، وقام الباحثين باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات احصائيا من خلال الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار (t-test) للعينات المترابطة.

## النتائج:

الجدول (1) يوضح الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي و البعدي

اختبار قبلي		اختبار بعدي		الاختبارات
س	±ع	س	±ع	
4.33	0.816	139.33	6.890	حائط الصد
178.33	11.694	4.00	0.894	الانتباه المتواصل

الجدول (2) يبين اختبار الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي

الاختبارات	فرق الاوساط	فرق الانحرافات	اختبار (t)	مستوى الخطأ
حائط الصد	0.333	10.733	0.228	0.829
الانتباه المتواصل	9.167	1.211	0.674	0.530

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا مستوى الخطأ اصغر من (0.05). درجة حرية (10)

## المناقشة:

يتبين من خلال الجدولين (1) و (2) فروق الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختباري البحث مجال الرؤية البصرية و الانتباه المتواصل، اذ اظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في نتائج الاختبارات، ويعزو الباحثين تطوير الانتباه المتواصل الى الاستمرار بالتدريب، وعدم الانقطاع وأستخدام الوسائل التدريبية المساعدة و الحديثه، و أستخدام تمارين تطوير الانتباه المتنوعة والمختلفة

التي تم تطبيقها في كل وحدة تدريبية، والتي ساعدت على تحسين و تطوير القدرات اللاعبين في التفكير المستمر والصحيح، الانتباه المستمر احدى العمليات العقلية المؤثر و المهمة في تعلم واداء مهارات الكرة الطائرة، من جانب اخر ذلك لان اللاعبين يتعاملوا مع التغيرات المستمرة في البيئات الخارجية والداخلية وهذا يتطلب منهم الانتباه والسيطرة في اكثر من اتجاه اضافة الى تعليمهم متى يحولون انتباههم من مؤثر لآخر وهذا لا يتم الا من خلال تعزيز الاشكال المقوية للانتباه عن طريق التركيز على مؤثر مختار لفترة من الوقت، وهذا ماكداه ( خالد عبد المجيد 1989 ) يشير الى ان ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط ايضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الاسهام الواعي للفرد والتحكم في مهارته الحركية

فالانتباه عملية عقلية مهمة جدا خاصة في لعبة الكرة الطائرة لان هذه اللعبة تحتاج الى دقة وتركيز و انتباه وتوافق كاملين لاداء مهاراتها بشكل جيد وهذا ماكداه (مصطفى غالب 1990) من ان "الانتباه يقود اللاعب إلى تركيز الانتباه إذ أن عملية الانتباه تكون بشكل سلسلة إذ يبدأ التركيز أولاً على هذا ومن ثم على ذلك ونجد من الصعوبة تركيز الانتباه على شيئين في نفس الوقت"، خلال التمرين والممارسة واستعمال الباحثين وسائل وادوات مختلفة يمكن ان يطور لدى اللاعب قابليته على الانتباه المستمر في جميع الاوقات. فاللاعب الذي يوجه انتباهه بصورة مستمرة الى مثيرات متعددة اثناء التمرين وهذا يعمل على تطوير و تنمية هذه العملية العقلية المهمة لديه وهذا ماكداه (اسامة كامل 2000 ) "ان الانتباه يوجه الوعي نحو المثيرات بحيث تصبح في متناول الحواس وهو العلاقة المتبادلة بين المتعلم والمحيط وان الانتباه مرتبط ارتباط وثيقاً بالتفكير والملاحظة". اما فيما يخص مهارة حائط الصد فانها تتطلب من اللاعبين قدرات عقلية وحركية حتى تمكنهم من اداء المهارة بنجاح فهي تحتاج الى انتباه وتركيز و رؤية بصرية فهنا يجب ان ينتبه اللاعب اين ستتجه الكرة وفي اي اتجاه وهذا يحتاج منه اقصى انتباه وتركيز لمعرفة الاتجاه الصحيح للكرة للقيام بحائط الصد بشكل ناجح في الوقت المناسب، التي ترى ان تمرينات الانتباه المتواصل المصاحبة للتمرينات المهارية لها أثرها الواضح على مهارة حائط الصد اذ ان هذه التدريبات ساعدت رفع مستوى التوقعات الحركية لدى اللاعبين باتجاه منافسيهم وبالتالي رفع مستوى التحضير و التهيؤ و زيادة سرعتهم للتحضير والتحرك استعداداً بتشكيل حائط الصد لمواجهة الضربة القادمة اليهم من خلال مراقبة منافسيهم و انعكس على دقة ادائهم لتشكيل حائط الصد وهذا يتفق مع ما أشار اليه (محمد ،حمدي 1998) "ان الاعداد النفسي يعتبر احد المتطلبات الاساسية التي تؤهل اللاعب لأداء هذه القدرات البدنية بمعدلات ومستويات ثابتة"، ولذلك كانت النتائج منطقية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على فاعلية المنهج المستخدم في تطوير مستوى أداء مهارة الضرب الساحق وحائط الصد والدفاع. اي بمعنى ان هذه المهارات ذات أداء فني يتميز بتوافر قدرات بدنية ومهارية وخطية ونفسية مما يجعلها اكثر أهمية إذا ما توافرت لها قدرات و رؤية بصرية والانتباه والتركيز والدقة المستمرة المتواصلة فان ذلك سوف يتوازن مع شروط تعلم الأداء الفني لهذه المهارات، ويرى الباحثين من خلال ماتم مناقشته من اسباب بان الادوات والوسائل التي استخدمها الباحثين في تطبيق التمرينات ساهم وساعد في الارتقاء بالمهارات فمثلاً مهارة الضرب الساحق بدل من ان يركز اللاعب على ضرب الكرة فان هذا البرنامج جعله يركز على معظم المثيرات التي تحدث داخل القاعة وبالتالي فانه يؤدي المهارة بشكل جيد، كما ان اداء اللاعبين لمفردات البرنامج ساعد هذا في تطور وتحسين وتنمية عملية التدريب ، إذ يشير ( شمت 1982 ) إلى إنه لغرض الحصول على التعلم لا بد من أن تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وإن أهم متغير في التعلم الحركي هي الممارسة الحركية والتمرين نفسه، كما إن استعمال الباحثين الى اللوان واعلام وشواخص كهربائية مضيئة و اضواء ملونه وكرات تنس و ساتر على الشبكة في تنفيذ التمارين ساهم بشكل



كبير في نجاح عملية التعلم و التدريب لما لها من دور فعال في جذب انتباه الطلبة وتطور مستوى ادائهم وهذا ماكداه (محمد الحيلة 2000 ) في إن الوسائل التعليمية من صور ورسوم توضيحية توفر وقت وجهد للمدرس في شرح المفاهيم والحقائق.

### الاستنتاجات:

- إن التمارين الخاصة المعدة لها دور وتأثير إيجابي في الانتباه المتواصل و دقة حائط الصد في الكرة الطائرة.
- إن للتمارين المصممة من قبل الباحثين لها تأثير إيجابي في تطوير الانتباه المتواصل و دقة حائط الصد لمجموعة البحث التجريبية.

### المصادر

- هدى جميل عبد الغني.(2018). منظومة اختبارات فيينا. بابل. الحلة. دار الصادق للنشر .
- ناهدة عبد زيد التميمي، و عادل مجيد خزعل، و رائد محمد مشتت (2015). الكرة الطائرة الحديثة و متطلباتها التخصصية. بيروت. دار الكتب العلمية.
- محمد صبحي حسنين، و حمدي عبد المنعم احمد. (1988). الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس. القاهرة.
- ماهر عبد اله عبد الستار. (2017). تأثيرمنهج تعليمي في الانتباه المستمر والتوافق البصري الحركي وتعلم بعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة للطلاب. اطروحة دكتورا، جامعة بغداد. كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.
- حسين ناجي حسين (2014). تأثير تمارينات الرؤية البصرية في تطوير إدراك المحيط وبعض القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الأساسية للشباب بالكرة الطائرة. اطروحة دكتورا، جامعة ديالى. كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.
- دينا عبد الحسين بدن. (2015). تمارينات خاصة باستخدام بعض الوسائل المساعدة لتطوير الرؤية البصرية وتأثيرها في دقة أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب. رسالة ماجستير، جامعة بغداد. كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.
- منتظر صاحب مهدي. (2017). تأثير تمارينات خاصة في تطوير التداخل البصري و الانتباه المركز والرؤية البصرية ودقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للشباب. اطروحة دكتورا، جامعة بغداد. كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.
- احمد عبد الستار عبد القادر. (2019). تأثير تمارينات خاصة بتركيز الانتباه في تعلم مهارة التمير من العلى بالكرة الطائرة لطالب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. رسالة ماجستير، جامعة بغداد. كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.
- مصطفى غالب.(1990). مبادئ علم النفس. بيروت. دار ومكتبة الهلال.
- أسامة كامل راتب.(2000). تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي.

محمد الحيلة. (2000). تقنيات الشفافات التعليمية. عمان. دار المسيرة للنشر .

Schmidt.A.Richard;Motor Control and learning, (1982) Human Kintcies Publishers, Champein, III.



الملاحق

الشهر: الاول

الاسبوع: الثاني

الهدف التدريبي: الانتباه المتواصل

انموذج لوحدة تدريبية

لحائط الصد

شدة الوحدة التدريبية 80-90%

التاريخ: 2021/12/20

زمن الوحدة: 120 دقيقة

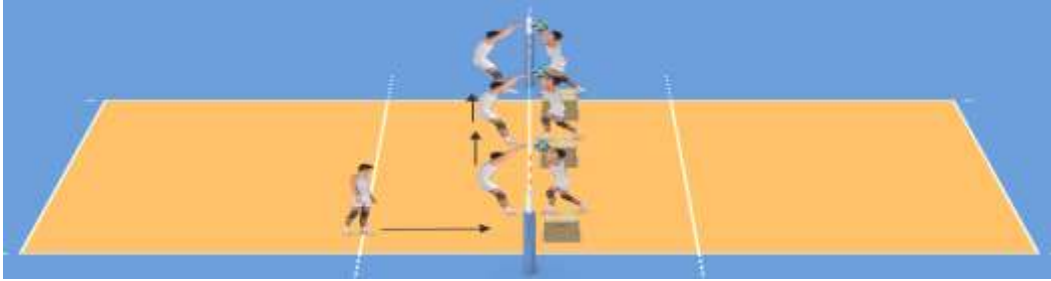
التدريب الفترتي المرتفع الشدة

الوحدة التدريبية: 4

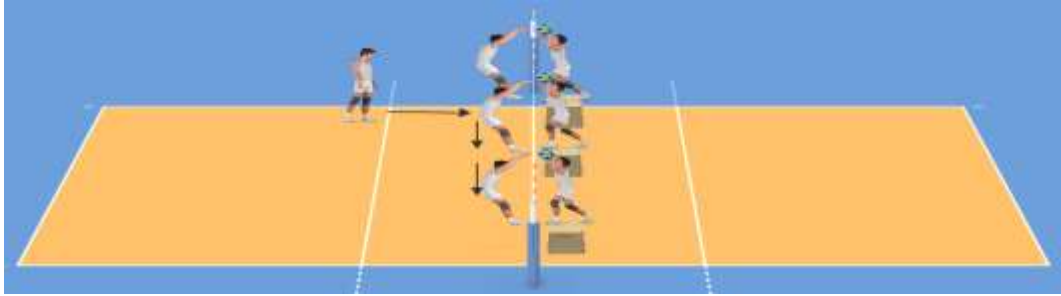
ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الحجم التدريبي	الراحة بين التمرينات د.ثا	الراحة بين المراجع	وقت الاداء و الراحة	الملاحظات
1	التحضيرى	20د						
2	الرئيسى	90د 45د 45د	تمرين رقم (12) تمرين رقم (13) تمرين رقم (17) تمرين رقم (18) تمرين رقم (20) تمرين رقم (21)	20 ثا x 3 20 ثا x 3 20 ثا x 3 20 ثا x 3 20 ثا x 3 20 ثا x 3	1:20 د 1:20 د 1:20 د 1:20 د 1:20 د 1:20 د	2 د 2 د 2 د 2 د 2 د 2 د	5 د 5 د 5 د 5 د 5 د 5 د	
3	الختامى	10د						

### التمرينات

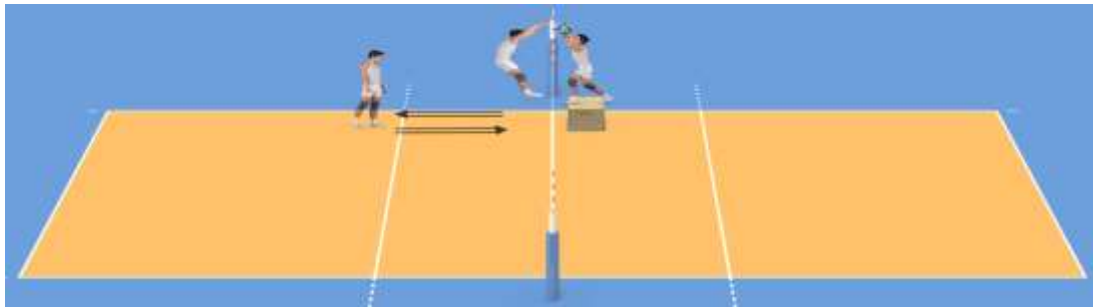
12 . اللاعب يقوم بعمل حائط صد في المراكز الثلاثة بالتتابع ابتداء من مركز (2) ثم مركز (3) ثم مركز (4)، و في كل مركز يقف لاعب على صندوق خشبي و يمسك بيده كرة ثم يقوم اللاعب الذي يؤدي مهارة حائط الصد يقوم بعمل حائط الصد من خلال محاولة مسك الكرة الهدف من التمرين: تطوير سيطرة على الكرة للاعب حائط الصد.



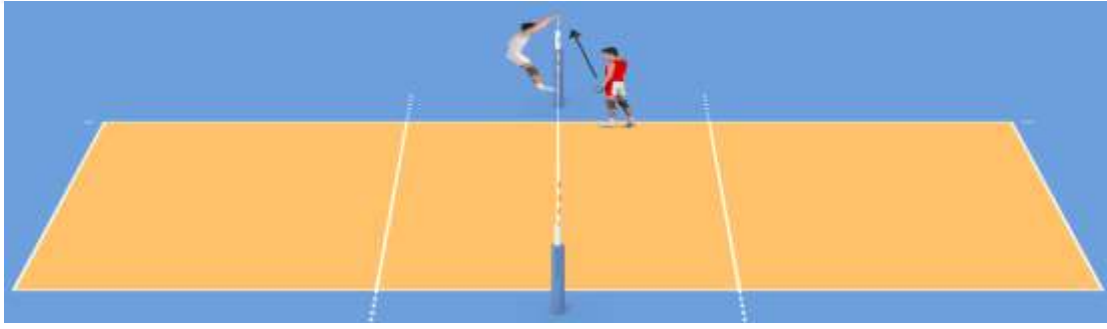
13 . اللاعب يقوم بعمل حائط صد في المراكز الثلاثة بالتتابع ابتداء من مركز (4) ثم مركز (3) ثم مركز (2)، و في كل مركز يقف لاعب على صندوق خشبي و يمسك بيده كرة ثم يقوم اللاعب الذي يؤدي مهارة حائط الصد يقوم بعمل حائط الصد من خلال محاولة مسك الكرة الهدف من التمرين: تطوير سيطرة على الكرة للاعب حائط الصد.



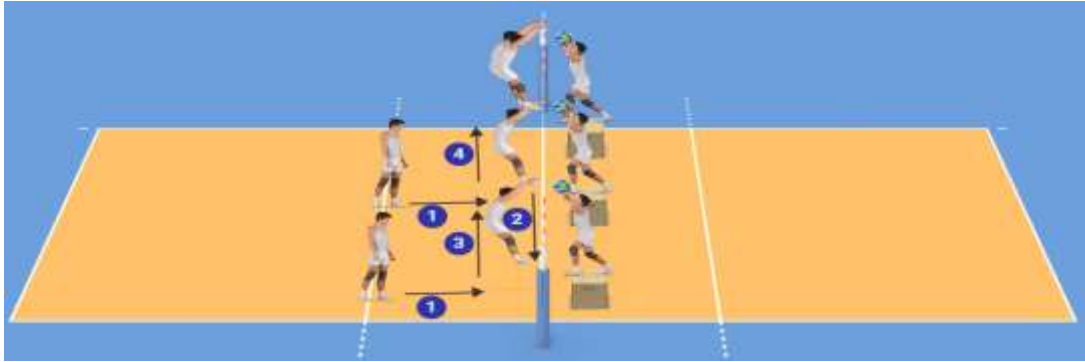
17 . يقوم اللاعب بعمل حائط الصد في المركز رقم (4) عدة مرات تواليا ، و في كل مركز يقف لاعب على صندوق خشبي و يمسك بيده كرة ثم يقوم اللاعب الذي يؤدي مهارة حائط الصد يقوم بعمل حائط الصد من خلال محاولة مسك الكرة الهدف من التمرين: تطوير الانتباه المتواصل للاعب حائط الصد.



18 . يقوم المدرب برمي كرات التنس في المركز رقم (4) ، حيث يقوم اللاعب بعمل حائط الصد على تلك الكرات عن طريق مسك اللاعب لكرة التنس باحدى اليدين الهدف من التمرين: تطوير سيطرة على الكرة للاعب حائط الصد.



20. اللاعب الاول في المركز رقم (2) و اللاعب الثاني في المركز رقم (3) كل من اللاعبين يقومان بعمل حائط الصد في مركزهما ، ثم ينتقل اللاعب الاول من مركز (3) الى المركز رقم (2) ليقوم بعمل حائط صد زوجي مع اللاعب الثاني في المركز رقم (2) ، ثم الانتقال لعمل حائط صد زوجي في المركز رقم (3) ثم الانتقال وعمل حائط صد في المركز رقم (4) ، و في كل مركز يقف لاعب على صندوق خشبي و يمسك بيده كرة ثم يقوم اللاعب الذي يؤدي مهارة حائط الصد يقوم بعمل حائط الصد من خلال محاولة مسك الكرة الهدف من التمرين: تطوير الانتباه المتواصل للاعب حائط الصد.



21. اللاعب الاول في المركز رقم (4) و اللاعب الثاني في المركز رقم (3) كل من اللاعبين يقومان بعمل حائط الصد في مركزهما ، ثم ينتقل اللاعب الاول من مركز (3) الى المركز رقم (4) ليقوم بعمل حائط صد زوجي مع اللاعب الثاني في المركز رقم (4) ، ثم الانتقال لعمل حائط صد زوجي في المركز رقم (3) ثم الانتقال وعمل حائط صد في المركز رقم (2) ، و في كل مركز يقف لاعب على صندوق خشبي و يمسك بيده كرة ثم يقوم اللاعب الذي يؤدي مهارة حائط الصد يقوم بعمل حائط الصد من خلال محاولة مسك الكرة الهدف من التمرين: تطوير الانتباه المتواصل للاعب حائط الصد.

