

تأثير تمارين خاصة بتركيز الانتباه في تعلم مهارة التمير من الاعلى بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. أميرة عبدالواحد منير

احمد عبدالستار عبدالقادر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

muner1960@yahoo.com

alsklyahmed@gmail.com

(00964) 07709275460

(00964) 07705533724

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث في انه بات من الضروري استخدام تمارين خاصة بتركيز الانتباه في عملية تعليم الطلاب التمير من الاعلى بالكرة الطائرة والتي لها دور مهم واساس في تحسين الجانب المهاري وتمكن الطلاب من تحقيق الهدف بنفوق واقل قدر ممكن من الاخطاء، واستخدام الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة باسلوب المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي ويتألف مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد للعام الدراسي 2018-2019 والبالغ عددهم (185) طالباً موزعين على سبع شعب دراسية. اما عينة البحث فقدتم اختيارها بالطريقة العمدية عن طريق اجراء القرعة إذ تكونت من (شعبتين) (ب) و(هـ) من الذكور تم تقسيمهم الى تجريبية وضابطة إذ بلغت شعبة(ب)(29) طالباً اما شعبة(هـ) فقد بلغت(28) ويواقع (16) طالب لكل مجموعة وبهذا يكون العدد الكلي لعينة البحث (32) طالباً من اصل(185) طالباً و يشكل نسبة مئوية مقدارها (17.297%) من مجتمع البحث وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً صادقاً. وكانت نتائج البحث معنوية ولصالح المجموعة التجريبية سبب تأثير التمارين الخاصة التي استخدمت في تركيز الانتباه وتعلم مهارة التمير من الاعلى .

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة ، تركيز انتباه ، تمرير من اعلى ، كرة طائرة.

ABSTRACT

The Effect Of Special Exercises for Attention Concentration on Learning Overhead pass in volleyball for sophomore students of physical Education & Sport Sciences College

Ahmed Abdul Sattar Abdul
Qader

College of Physical Education and Sports
Sciences - University of Baghdad

Prof. Dr. Amira AbdelWahed
Mounir

College of Physical Education and Sports
Sciences - University of Baghdad

The research aimed at using special exercises for attention concentration in learning overhead passing in volleyball due to its great role in developing skill. The researchers used the experimental method. The subjects were (185) sophomore college of physical education and sport sciences students 2018 – 2019. Two sections were selected (B with 29 students) and (E with 28 students) yet only 16 students from each section was selected. The results showed significant differences in favor of the experimental group due to the special exercises for attention concentration and overhead passing.

Keywords: Special Exercises, attention concentration, overhead passing and volleyball.

المقدمة:

يمر العصر الحالى بتطور تكنولوجيا التعليم وفى جميع مجالات الحياة ، ويعتبر المجال الرياضي من المجالات التى شملها هذا التطور باعتباره مجالاً تطبيقياً لكافة العلوم حيث يشهد نقله نوعيه في عملية التعلم من خلال تهيئة بيئة تعليمية تعلمية تجذب اهتمام المتعلمين وتحاكي حواسهم المختلفة وتحفزهم على التواصل وتبادل الخبرات مع الاقران واتقان المهارات واتباع طرق مبتكرة وابداعية في حل المشكلات ، الامر الذي يتطلب من القائمين على العملية التربوية والتعليمية ضرورة اعادة النظر في منظومة التعليم بما تتضمنه من اهداف ومحتوى ووسائط وأنشطة تعليمية وعمليات تقويم وادوار يقوم بها المعلم داخل غرفة الصف او الوحدة التعليمية وذلك في ضوء متطلبات العصر باتباع بعض الاساليب التي تساعد على تسهيل عملية التعلم بطريقه مشوقه وممتعه.

واهتم علماء التعلم وعلم النفس بتركيز الانتباه واعتبروه من العناصر الهامة الضرورية والرئيسية في عمليات الادراك والتعلم والتفكير وبدون تركيز الانتباه ربما لا يكون هناك اي ادراك للطالب بمعرفة ما حوله وهذا يؤدي الى التسبب بالوقوع في الكثير من الاخطاء على صعيد عمليات التفكير .

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية التنافسية المشوقة والمحبية لكلا الجنسين وقد زاد انتشارها في الونة الاخيرة لاسباب منها سهولة مستلزماتها والتغيرات القانونية إذ ان لعبة الكرة الطائرة تتمثل بعدد من المهارات المتسلسلة والمتداخلة فيما بينها وبتنوع مهاراتها الهجومية والدفاعية فضلا عن الترابط الوثيق بينها مما يجعل فرصة تحقيق بالاداء المهاري.

ان كثرة المثيرات في لعبة كرة الطائرة يجعل الطالب بحاجة دائمة للتعلم على تركيز الانتباه كي يتمكنوا من استخدام اكبر كمية من الطاقة لاداء مهارات الكرة الطائرة مع اشراك العمليات النفسية مع القدرات البدنية والحركية كي يكون نشاط باداء مكتمل ومقنن وياقل وقت ممكن .

وتكمن اهمية البحث بانالتمرينات الخاصة في عملية تعليم الطلاب للمهارات بالكرة الطائرة والتي لها دور مهم واساس في تحسين الجانب المهاري والتي يمكن ان تسهم في تنمية تركيز الانتباه وتمكن الطلاب من تحقيق الهدف بتفوق واكل قدر ممكن من الاخطاء ، ان هذه التمرينات المعدة ستساهم في معالجة ومحاولة تحسين الاداء في اضافة المعرفة العملية للعملية التعليمية وفق اسسس علمية تتلائم مع طبيعة العمل واهميته في مجال التعلم الحركي . ، لذا ارتأى الباحثان دراسة تاثير تمرينات خاصة بتركيز الانتباه في تعلم مهارة التمير من الاعلى بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية .

اما مشكلة البحث فمن خلال المقابلة الميدانية التي اجراها الباحثان لمدربي مادة الكرة الطائرة للمرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وملاحظته ايضا لدروس الكرة الطائرة لاحظ وجود ضعفا في تركيز الانتباه لديهم عند شرح وعرض المهارة امامهم من قبل المدرس مما يؤثر سلباً على التعلم واكتساب المعلومات بالمهارات كون ان مهارات الكرة الطائرة من المهارات الدقيقة التي تتطلب تركيز انتباه عالي. لذا ارتأى الباحثان اعداد تمرينات خاصة بتركيز الانتباه لدى طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في تعلم مهارة التمير من الاعلى بالكرة الطائرة .

ويذكر (علي مكي مهدي ، 2013) وظهرت النتائج التأثير الإيجابي لسرعة الاستجابة الحركية وتركيز الانتباه باداء بعض المهارات الاساسية بالتنس لدى لاعبي منتخب جامعة بغداد. اما في دراسة (رعد حسين حمزة ، 2014) وظهرت النتائج ان التمرينات الخاصة لها فاعلية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الدرجة للاعبين بكرة القدم تائيراً ايجابياً وتطوراً ملموساً .

اما في دراسة (سعيد سليم عبد الرضا ، 2018) وظهرت النتائج ان الجهاز المصنع يصلح لقياس تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة والذكاء الميداني للاعبي منتخبات جامعات الفرات الاوسط الحكومية والاهلية بكرة القدم للصالات .

وكان الغرض من البحث هو اعداد تمرينات خاصة بتركيز الانتباه في تعلم مهارة التمير من الاعلى بالكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة الثانية، معرفة تائير التمرينات الخاصة في تركيز الانتباه في تعلم مهارة الكرة الطائرة لدى عينة البحث.

واما فرضا البحث هو توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتركيز الانتباه في تعلم مهارة التمير من الاعلى بالكرة الطائرة لدى عينة البحث، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتركيز الانتباه في تعلم مهارة التمير من الاعلى بالكرة الطائرة لدى عينة البحث.

الطريقة والادوات:

استخدام الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائته طبيعة مشكلة البحث . وقام الباحثان باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد / الجادرية للعام الدراسي (2018-2019) والبالغ عددهم (185) طالب مقسمين على (7) شعب.وقد تم اجراء قرعة بين الشعب السبعة من الذكور لتكون الشعبتين (ب) وعددها(29) و(هـ) وعددها (28) طالبا تمثل عينة البحث والبالغ عددها (57) طالبا وبعد استبعاد الطلاب غير المنتظمين بالدوام والراسبين من شعبة (ب) والبالغ عددهم (13) طلاب ومن شعبة (هـ) والبالغ عددهم (12) طالبا وبذلك اصبح عدد عينة البحث (32) طالب وعليه بلغت نسبة العينة من المجتمع مامقداره (17.297) كما في الجدول رقم (1) .

الاختبار المستخدم (اختبار التمير من الاعلى في الكرة الطائرة) (خماس ، 2014 ، ص 63)

- الغرض من الاختبار : قياس الاداء الفني لمهارة التمير من الاعلى عن طريق الخبراء.
- الادوات : كرة الطائرة ، ملعب كرة طائرة قانوني.
- مواصفات الاداء : يؤدي المحتبر مناولة من فوق الراس بعد مرة (سيطرة على الكرة) في حالة سقوط الكرة يمسك الكرة ويعاود المحاولة مرة ثانية حتى تكتمل (10) محاولات .
- التسجيل : يتم تقويم اداء المختبر في المحاولات العشرة عن طريق الخبراء ، ويعطى المختبر درجة من (10)

جدول (1) مجتمع البحث وعينته

المرحلة	عدد الشعب	عدد التلاميذ في كل شعبة	عدد الطلاب المستعدين في عينة البحث	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة البحث	النسبة المئوية لعينة البحث
المرحلة الثانية	أ	24	-	24	-	%17.297
	ب	29	13	-	16	
	ج	27	-	5	-	
	د	27	-	27	-	
	هـ	28	12	-	16	
	و	27	-	-	-	
	ز	23	-	-	-	
مجموع	7شعب	185طالب	25	56	32	

ولكي نستطيع ارجاع الفروق الى العامل التجريبي لا بد ان تكون المجموعتان متكافئتان في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية دون الضابطة وعليه سيتم اجراء اختبار التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية لتركيز الانتباه والمهارة قيد البحث كما في الجدول رقم (2).

الجدول رقم (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لتكافؤ عينة البحث في متغيرات البحث

اختبارات المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة الحقيقية	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
تركيز الانتباه	درجة	23.052	64.347	14.166	51.575	1.888	0.069	عشوائي
مهارة التمرير من الاعلى الى الامام	درجة	1.316	2.575	2.496	3.113	0.762	0.452	عشوائي

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

درجة الحرية (16+16-2=30).

ولتحديد عينة البحث قام الباحثان باجراء القرعة بين المجموعتين لتحديد المجموعه التجريبية والتي كانت من نصيب (ب) حيث قام الباحثان بتطبيق مفردات المنهج المعد من قبله اما المجموعة الضابطة فقد كانت شعبة (هـ) التي يطبق عليها المنهج المعد من قبل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد.

اجريت تجريبتين استطلاعتين لكل من اختبار تركيز الانتباه ووحدة تعليمية واحدة والغرض منها التعرف على صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث وصلاحية الساحة وملائمتها، مدى ملائمة الوقت المستغرق لاجراء بنود الاختبارات لكل طالب في اختبار تركيز الانتباه، التأكد من مدى تفاعل الطالب مع التمرينات الخاصة من خلال الوحدة التعليمية، التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثان، التأكد من كفاية الفريق العمل المساعد ومدى دقتهم في تهيئة متطلبات تنفيذ الاختبارات والتجربة. وبعد شرح وتوضيح كيفية اداء الاختبارات لعينة البحث

من قبل الباحثان وكيفية تطبيقها تم اجراء الاختبارات القبلية لتركيز الانتباه واختبار (مهارة التمرير من الاعلى) للمجموعة الضابطة في يوم الاثنين المصادف 25 / 2 / 2019 في الساعة الثانية عشر ظهرا. اما المجموعة التجريبية فقد تم اجراء الاختبارات القبلية (قيد البحث) يوم الاربعاء والموافق 27/2/2019 في الساعة الثانية عشر ظهرا. حيث قام الباحثان بنثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات القبلية كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل تهيئة الظروف قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية. وبعد اعداد التمرينات الخاصة قام الباحثان بعرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال للتأكد من صلاحيتها وامكانية تحقيق الهدف منها ومدى ملائمتها لقبلية الطلاب وتأثيرها في مهارة التمرير من الاعلى. حيث بلغ عدد الوحدات التعليمية الكلية (10) وحدات تعليمية بواقع واحدة في الاسبوع وان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة ، وتم تحديد الوحدات وفق خطة المنهج التعليمي لمفردات درس الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة استخدام الباحثان التمرينات للمجموعة التجريبية في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية وبزمن مقداره (35) دقيقة ، اما المجموعة الضابطة فقد استخدمت التمرينات والاسلوب المتبع لتعلم مهارة التمرير من الاعلى والتمرير الخاص بتركيز الانتباه من قبل نفس مدرسي الكرة الطائرة في الكلية وتم عرض الوحدات التعليمية على الخبراء والمختصين. وقام الباحثان بتنفيذ تجربة البحث الرئيسية 6/3/2019 واستمر لغاية 8/5/2019 حيث تم تنفيذ التمرينات وعددها (10) تمرينات من قبل مدرسي الكرة الطائرة وياشراف الباحثان وعلى النحو الاتي :

- استعمال التمرينات الخاصة بتركيز الانتباه ومهارة التمرير من الاعلى للمجموعة التجريبية .
 - يقوم مدرسي الكرة الطائرة بشرح التمرينات والمهارة مع عرضها بشكل جيد قبل تطبيقها من قبل افراد المجموعة التجريبية .
 - يكون زمن القسم الرئيسي (35) دقيقة من الوحدة التعليمية ويقسم الى الجزء التعليمي وزمنه (5) دقيقة وفيه تم تعليم المهارة قيد البحث والجزء التطبيقي وزمنه (30) دقيقة وفيه تم تطبيق التمرينات المهارية.
- وتم اجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في يومي الاثنين والاربعاء المصادفين (13 و 15/5/2019) مع مراعاة الظروف الزمانية والمكانية والادوات نفسها وتنفيذ الاجراءات المتبعة نفسها وفق الاختبار القبلي وبمساعدة فريق العمل المساعد نفسه وتماستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في معالجة البيانات الخاصة بالبحث.

النتائج:

جدول (3) يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقسمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات تركيز الانتباه ومهارة التمرير من الاعلى للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
تركيز الانتباه	درجة	28.247	11.582	9.755	0.000	معنوي
مهارة التمرير من الاعلى	درجة	5.013	4.058	4.941	0.000	معنوي

جدول (4) يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات تركيز الانتباه ومهارة التمير من الاعلى للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
تركيز الانتباه	درجة	29.748	28.143	4.228	0.001	معنوي
مهارة التمير من الاعلى	درجة	0.237	1.512	0.628	0.539	عشوائي

جدول (5) عرض نتائج اختبارات تركيز الانتباه ومهارة التمير من الاعلى (البعدي - البعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
تركيز الانتباه	درجة	19.043	34.599	10.693	23.328	2.064	0.048	معنوي
مهارة التمير من الاعلى	درجة	1.397	2.338	2.468	8.125	8.163	0.000	معنوي

مناقشة النتائج:

تشير النتائج في الجدول (3) تبين ان هناك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذا التحسن الى استخدام التمرينات فقد حققت تحسناً وتطوراً في مهارة التمير من الاعلى وتركيز الانتباه وذلك لان الباحثان راعى عند وضع تدرج التمرينات بالشكل الصحيح وفق الاساليب العلمية الصحيحة في اداء التمرينات المطلوبة اداءً جيداً ، فضلاً عن الاهتمام بطريقة اداء التمرين بشكل كامل يتميز بعنصر التشويق والاثارة في اداء التمرين. وهذا ما يشير اليه (محبوب، 2002، ص144) الى انه ((من المهم ان يكون الافراد مندفعين لتعلم المهام الحركية لغرض الحصول على اقصى تعلم ، فاذا نظر المتعلم الى المهمة على انها ليست بذات معنى او غير منفصلة، فان التعلم سيكون محدداً واذا كان الدافع منخفضاً جداً فقد لا يحدث تعلم مطلقاً)).

وكما يشير في الجدول (4) تبين ان هنالك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتركيز الانتباه ويعزو الباحثان ذلك الى المنهج المتبع من قبل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الثانية اذ ((ان تركيز الانتباه هو وحدات تخزين وسيطة للحواس تقوم فيها هذه الوحدات بتخزين ما نحس به لمدة قصيرة)) (علي ، 2000، ص273).

اما مهارة التمير من الاعلى للمجموعة الضابطة فكانت هناك فروق عشوائية ويعزو الباحثان ذلك الى قلة التمرينات الخاصة في الوحدة التعليمية وقلة تكرارها وذلك لكثرة الطلاب وقلة الوقت اللازم في الوحدات التعليمية في الاسبوع وضعف الممارسة والتكرار في اداء المهارة ويؤكد (محبوب ، 2000، ص168) ان تعلم المهارات الحركية وتطويرها يأتي من خلال الزيادة في عدد المرات التي يتكرر فيها التمرين . وهذا يتفق مع ما اشار اليه (ياسر ، 2011، ص

(35) " ان زيادة عدد تكرارات التمارين في الوحدة التعليمية يهدف الى الوصول بالاداء الحركي الى الحالة الاوتوماتيكية "

وكما يشير في جدول (5) ان هناك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات قيد البحث في الاختبارين (البعدي - والبعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحثان الى طبيعة التمرينات الخاصة بتركيز الانتباه ومهارة التمرير من الاعلى ساعدت الطلاب في تنمية وتطوير مستوى ادائهم في التعلم اذ مكنت الطلاب من التركيز على اكثر من حالة وقتية في ان واحد وهذا ما اكده (حسانين ، عبد المنعم 1997) من ان ((تركيز الانتباه والقدرة على تحويل الانتباه من المتغيرات المهمة لدى لاعبي الكرة الطائرة من الذين لديهم طموح في الوصول للقمّة ، وهي قدرات تسمح للطلاب بالقدرة على الادراك والتركيز على شيئين في ان واحد)) .

اما في المجموعة الضابطة فكانت هناك فروق معنوية في تركيز الانتباه ومهارة التمرير من الاعلى ويعزو الباحثان ذلك الى المنهج المتبع من قبل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الثانية طوال مدة التجربة ((ان اللاعب يجب ان يركز انتباهه بين مجموعات المتغيرات المختلفة مما يدل على مرونة تفكير الطلاب وعدم جموده)) (حافظ، 1998، ص 15).

ان للتمارين المصممة من قبل الباحثان كان لها تاثيرها الايجابي في تطوير تركيز الانتباه ومهارة التمرير من الاعلى للمجموعة التجريبية في الاختبارات (القبليّة والبعديّة) والاختبارات (البعديّة - البعديّة) وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد كانت النتائج في الاختبارات (القبليّة - البعديّة) معنوية في اختبار تركيز الانتباه وعشوائية في مهارة التمرير من الاعلى. وان استخدام التمرينات الخاصة بتركيز الانتباه ومهارة التمرير من الاعلى قد اثرت ايجابيا في تعلم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

المصادر

- رعد حسين حمزة (2014) : تاثير تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الدرجة للاعبي كرة القدم المتقدمين ، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد 2.
- رعد خليل خماس (2014) : تاثير تمرينات خاصة باستخدام التصوير الفيديوي ثلاثي الابعاد في تعلم مهارتي التمرير والارسال في الكرة الطائرة لطلاب المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.
- سعيد سليم عبد الرضا (2018) : تصميم جهاز لاختبار تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة والذكاء الميداني وتقنيته للاعبي كرة القدم الصالات ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية.
- صالح محمد علي ابو جادو (2000) : علم النفس التريوي ، ط2، (عمان ، دار الشروق للنشر وتوزيع الطباعة) .
- علاء عبد الرضا حسين (2017) : تاثير تمرينات خاصة في تطوير بعض مظاهر الانتباه والقدرات التوفيقية بدقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.

- علي مكي مهدي (2013): سرعة الاستجابة الحركية وتركيز الانتباه وعلاقتها بدقة واداء بعض المهارات الاساسية للاعبين منتخب جامعة بغداد بالنتس ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد 2.
- هاشم ياسر حسن (2011): تمارينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم ، ط1 ، (عمان ، مكتبة المجتمع العربي) .
- وجيه محجوب (2002): التعلم الحركي والبرامج الحركي ، ط1 ، (عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع) .
- وجيه محجوب (2002): التعلم وجدولة التدريب ، (بغداد ، مكتبة العادل للنشر والتوزيع) .

ملحق (1) فريق العمل المساعد

التخصص	الاسم	التسلسل
طالب ماجستير	مهدي زيدان	1
طالب ماجستير	مروان مهدي	2
طالب ماجستير	مهند صباح	3

ملحق (2) التمارينات الخاصة

- يقف اثنان من الطلاب امام طالب ثالث ويحجزون رؤيته للكرة ، يرمي المدرس من فوق اذرع الطلابين الاثنان الذين يرفعونها بمجرد رؤيتهم المدرس وهو يرمي الكرة نحو الطالب الثالث الذي يركز انتباهه لمعرفة اتجاه الكرة وصددها واداء المناولة من الاعلى.
- يقف اثنان من الطلاب امام طالب ثالث ويحجزون رؤيتهم للكرة ، لكن الطلاب الاثنان ينخفضون الى الاسفل بثني الركبتين وحين انخفاضهم يرمي المدرس الكرة الى المكان المطلوب والطالب الثالث يركز انتباهه و يقوم باداء المناولة من الاعلى .
- عمل حاجز بارتفاع شبكة (2.43) بالكرة الطائرة ثم يرمي المدرس الكرة من خلف الحاجز ومن الامام ومرة اخرى من الجانب الايسر واخرى من الجانب الايمن ويقوم الطالب بتركيز انتباهه والمناولة من الاعلى.
- ثلاثة طلاب معهم كرة الطائرة ، تمريرة من الطالب رقم (1) الى الطالب رقم (2) ، الطالب رقم (3) يركز انتباهه على التلميذ رقم (2) الذي يمرر الكرة اليه من الاسفل و يعيد الكرة الى اللاعب رقم (1).
- يقسم الطلاب الى فريقين (أ- ب) (الوجه للداخل) كل اثنان كرة واحدة ويركز انتباههم، التلاميذ ويؤدي مهارة التمير من الاعلى في الفريق (أ) الكرة الى التلاميذ في الفريق (ب) وبالعكس.
- يقسم الطلاب الى (4) مرات ، كل فريق يقف على دائرة قطرها (4) م ويقف داخل كل دائرة طالب ، عند سماع صافرة المدرس يحاول الطلاب الواقفين على محيط الدائرة مناولة الكرة من الاعلى فيما بينهم ، بينما يحاول الطالب في وسط الدائرة يركز انتباهه بمسك الكرة او لمسها فاذا تمكن من ذلك يحل محل الطالب الذي رمى الكرة اخر مرة وهكذا يستمر التمرين.

- ينتشر الطلاب في الملعب ويعطي لكل منهم كرة ، عند سماع الصافرة المدرس يبدأ الطلاب جميعهم بتركيز انتباههم ومناولة الكرة الى الاعلى بكتفا اليدين وتمنع الكرة من السقوط على الارض.
- التمرير من الاعلى يرمي الطالب الكرة بقوة على الارض وعند ارتدادها يتحرك الطالب تحت الكرة ويركز انتباهه ويمسكها ويناولها الى الاعلى .
- التمرير من الاعلى يقف الطلاب على شكل صف امام الحائط ويركز انتباههم و تؤدي مهارة التمرير من الاعلى لمرة واحدة وتمسك الكرة ثم تكرر الاداء.
- لاعبان متقابلان المسافة بينهما (3م) الاول يرمي الكرة الى الثاني لاعادتها له بالتمريرة من الاعلوالذراعين ويركز انتباهه وهكذا كل عشرين كرة يتم التبادل.

ملحق (3)

استمارة (بورجدن - انفيموزم) لقياس مظاهر الانتباه (الحدة- التركيز- التوزيع - التحويل - الثبات).

3497	6942	583	64279	3749	3496	385	63479	6492	2947
92476	538	2496	2947	583	6492	3946	2974	2497	67439
385	2497	6492	97349	3496	2947	385	2749	3947	29476
2492	2496	583	3497	67429	2947	2492	2947	2946	2497
9497	67249	3497	2749	2947	64279	6492	385	2496	385
62479	2974	6492	583	2974	92476	385	583	67429	
583	3496	67439	34933	2946	538	64379	385	2497	92476
6492	2947	2942	67249	583	2497	358	2974	67249	2946
385	2496	583	64279	385	67249	92476	62479	385	2492
67429	583	6943	583	62479	2947	385	62479	64279	375
6492	385	64279	2947	6492	583	2497	2496	2947	62479
68429	1974	583	92476	2496	2946	2947	583	2497	6429
385	2749	2949	2492	67249	58	2496	2492	92476	2947
2946	2629	385	2496	2497	6492	2497	67429	2947	2496
7496	67249	2497	2947	2749	64279	385	6492	385	2497
92476	2496	6492	583	2947	67429	385	2496	62479	583
538	67249	2496	6492	583	2497	64279	2947	385	92476
67429	6492	2947	2942	2946	67249	2974	385	2497	583
2416	385	62479	62479	385	2497	583	92476	67249	385
2947	62479	6492	385	67429	385	583	62479	583	64239
6492	2947	62479	385	2496	2749	64279	583	6429	2498
67429	2497	2974	2946	6492	583	2947	2496	538	92476
385	2947	2496	67249	6492	2497	385	92476	2947	2749
2496	2946	2497	2492	2947	67429	2497	583	3496	6492
385	2496	385	6492	64279	2947	2749	2496	67249	2497
67429	583	2496	385	93476	2497	583	6492	2947	62479
92476	2497	385	62479	538	2947	6492	67249	2496	583
2946	67249	2974	358	2497	583	67429	6942	2947	6492
2497	385	62479	92476	67249	385	64279	583	2469	385
583	64279	62479	358	2947	62479	583	6492	385	67429
62476	2947	2496	2497	583	6492	2947	64279	385	6942

ملحق (4) نموذج للوحدات التعليمية

الوحدة التعليمية : الاولى

الكلية : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : الاسبوع الاول

الاهداف : تعليم مهارة التمرير من الاعلى - تركيز الانتباه الوقت : 35 د

عدد الطلاب : 16

الادوات : كرة الطائرة

التنظيم	النشاط والفعالية	الزمن	اقسام الوحدة التعليمية
		35 د	القسم الرئيسي
	شرح المهارة من قبل المدرس لمدة (2) دقيقة ثم عرض المهارة لمدة (3) دقيقة.	5 د	- التعليمي
		30 د	- التطبيقي
	شرح تمارين تركيز الانتباه قيد المهارة لمدة (4) دقيقة ثم تطبيق التمارين لمدة (10) دقائق مع اعطاء راحة ما بين التمارين وفي كل راحة نصف دقيقة ليكون مجموع الراحة المعطاة (1) دقيقة.	15 د	- التمارين المهارية .
قف الطلاب على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة .	<p>التمرين رقم (1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • لاعبان متقابلان لديهما كرة طائرة يرميها فوق الثاني ليقفز ويمسكها من الاعلى بطريقة القفز . <p>التمرين رقم (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • يتشر للطلاب داخل الملعب وكل منهم لديه كرة الطائرة وعند الاشارة ينفذون التمريرة من الاعلى وبالذراعين ويعد كل تمريرة يلمسون الرقية والمرة الاخرى الانين وهكذا كل تمريرة لمس جزء من الجسم وباستمرار . 		
	شرح التمارين لتركيز الانتباه لمدة (4) دقائق ونصف مع اعطاء راحة نصف دقيقة بين التمرينين ثم تطبيق التمارين لمدة (10) دقيقة .	15 د	تمارين تركيز الانتباه
	تمرين (1) تركيز الانتباه		
	<ul style="list-style-type: none"> • التمرير من الاعلى يرمي الطالب الكرة بقوة على الارض وعند ارتدادها يتحرك الطالب تحت الكرة ويركز انتباه ويمسكها ويناولها الى الاعلى . 		
	تمرين رقم (2) تركيز الانتباه		
	<ul style="list-style-type: none"> • ينتشرالطلاب في الملعب ويعطي لكل منهم كرة ، عند سماع الصافرة المدرس يبدأ الطلاب جميعهم مناولة الكرة الى الاعلى بكلتا اليدين وتمنع الكرة من السقوط على الارض . 		