



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: النشاط البدني والرياضي التربوي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

مساهمة أساليب انتباه التلاميذ في الألعاب الجماعية أثناء حصة التربية البدنية
والرياضية

دراسة ميدانية بثنائية تبسة ولاية تبسة

إشراف:

د/ لعمارة سليم

إعداد الطلبة:

سلامي شعيب

خياري رضا

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
أ/ قراد عبد المالك	أستاذ مساعد أ -	رئيسا
د/ لعمارة سليم	أستاذ محاضر ب-	مشرفا ومقررا
أ . د/ براك خضرة	أستاذ التعليم العالي	ممتحنا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرافان

الحمد والشكر لله رب العالمين، الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، وحمدا لا ينقطع، نشكر الله ونحمده على نعمه، وإن نعدّها لن نحصيها والحمد لله وكفى بالإسلام نعمة. الحمد لله الذي يسر لنا امرنا هذا في إتمام هذه الرسالة المتواضعة، فالحمد الذي بنعمته تتم الصالحات

بعد شكر الله عز وجل نشكر من جعله الله في دربنا ليكون سببا فيما وصلنا إليه، فمن لم يشكر الناس لم يشكر الله، ونحن نتقدم بجزيل الشكر والامتنان لأستاذنا المشرف على توجيهاته لنا في سبيل إتمام هذا البحث.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر والتقدير الى أعضاء لجنة المناقشة على مناقشتها هذه المذكرة وتقييمها.

أيضا نشكر أسرة معهد النشاطات الرياضية.

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي فهم أحق بالشكر وقبله بالإهداء أولاً وآخرأ

أيضاً أقر بامتناني لكل من قدره الله أن يكون سبباً في إتمام هذه المذكرة

"CHOU"

قائمة المحتويات

شكر و عرفان

الإهداء

مقدمة عامة

الإطار العام للدراسة

1. تساؤلات الدراسة: 8
- 2- فرضيات الدراسة 8
- التساؤل العام: 8
- التساؤلات الجزئية: 8
- 3- مفاهيم الدراسة: 8
- 1.1. الإنتباه اصطلاحا: 8
- 3-1- التعريف الإجرائي للإنتباه 9
- 3-1- تعريف الإنتباه في الإتجاه الفلسفي 9
- 4- الإنتباه لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 10
- 1.4. معوقات التركيز أثناء عملية الإنتباه: 10
5. نظرية جان بياجيه في اللعب 12
- 1.6. الألعاب الجماعية اصطلاحا: 12
7. واجبات ومهام أستاذ التربية البدنية والرياضية 13
- 1.7. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية 13
- أ- تُجاه التلميذ 13
- ب- تُجاه المهنة والمجتمع 13
- ج- تجاه عملية التدريس: 14
- 2.7. مهام أستاذ التربية البدنية والرياضية نحو التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 14
- 8- الدراسات السابقة: 14

الجانب النظري

الفصل الأول: الإثبات ونظرياته في علم النفس الرياضي

- تهديد: 21
- أولاً: مدخل إلى علم النفس الرياضي: 22
- 1 - مفاهيم 22
- أ - علم النفس 22
- ب - علم النفس الرياضي 23
- ثانياً: تعريف الإثبات 24
- ثالثاً: أنواع الإثبات 24
- رابعاً: خصائص الإثبات 26
- خامساً: مكونات الإثبات 26
- خامساً: عوامل الحفاظ على الإثبات 27
- سادساً: العوامل المشتتة للإثبات 28
- سابعاً: اضطرابات الإثبات 29
- ثامناً: فوائد دراسة الإثبات في التربية الرياضية ولبدنية 30
- 1- الحاجة إلى الإعداد النفسي الرياضي: 30

الفصل الثاني: الرياضات الجماعية

- تمهيد 33
- 1- الرياضة وأبعادها 34
- 2- آثار التربية الرياضية 35
- 3- مظاهر التربية الرياضية 36
- 4- الرياضات الجماعية (Sport Collective) 36
- 5- مثال من الرياضات الجماعية 37
- 5-1- كرة السلة 37

- أ- تاريخها 37
- ب- مراحل الانتقاء في كرة السلة 37
- 6- علاقة الانتباه بالرياضات الجماعية 38

الجانب التطبيقي

1- منهجية البحث

2- تحويل البيانات واختبار الفرضيات

للتائج العامة

خاتمة

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
50	إحساس التلميذ بالغضب أثناء الإقبال على حصة التربية بدنية والرياضية	1
51	مساعدة حصة التربية بدنية والرياضية على نسيان الخلاف بين التلاميذ	2
53	مدى استعمال الشتم كردة فعل أثناء التعرض لمعاملة غير أخلاقية	3
54	مدى استعمال التلاميذ للألفاظ العدوانية الجارحة أثناء حصة التربية بدنية والرياضية مقارنة بالمواد الأخرى	4
56	مدى شعور التلميذ بحدوث تغييرات في حالته النفسية من خلال حصة التربية بدنية والرياضية	5
57	طبيعة التغير في الحالة النفسية للتلميذ	6
59	يبين أهمية حصة التربية بدنية والرياضية في مساعدة التلميذ على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة به	7
60	يوضح دور ممارسة حصة التربية بدنية والرياضية في إزالة مظاهر العنف اللفظي للتلميذ	8
62	معرفة الحالة النفسية للتلاميذ بعد حصة التربية بدنية والرياضية وهل تبقى عندهم نشوة انتقام	9
63	يبين ما إذا كان التلميذ يقوم بتشجيع زملائه في انجاز حركة ما في حصة التربية والرياضية	10
65	شعور التلميذ عندما يحين وقت حصة التربية والرياضية	11
68	دور الذي تلعبه حصة حصة التربية والرياضية في مساعدة التلميذ على التعامل الحسن مع الأستاذ والزملاء	12
69	يبين أهمية ممارسة حصة التربية والرياضية للتلميذ	13
71	حالة التلميذ التي تكون فيها قابلية للتعلم أثناء ممارسة حصة التربية والرياضية.	14
72	ما نوع النشاط البدني والرياضي المفضل لديك: النشاطات الجماعية أم النشاطات الفردية	15
73	يبين نوع النشاط البدني والرياضي المفضل عند التلميذ	16
75	الدور الذي تلعبه ممارسة التربية البدنية والرياضية في نسيان المشاكل التي يعاني منها التلميذ	17

76	الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في توطيد علاقة التلميذ مع أستاذه وزملائه	18
	الدور الذي يلعبه طابع اللعب والمرح خلال حصة التربية والرياضية في مساعدة التلميذ على تخطي الإنفعالات العدوانية	19
	يبين شعور التلميذ بعد نهاية حصة التربية والرياضية	20



المقدمة

مقدمة

يعد العامل النفسي احد العوامل المهمة للفوز و تحقيق الانجازات الرياضية العالمية لمعظم الأبطال الدوليين وذلك لتقاربهم في المستوى البدني و المهاري و الخططي .
إن العمليات العقلية و منها الانتباه احد الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي ، و يعد الانتباه من الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية العليا ، فبدون الانتباه لا يستطيع الإنسان ان يتعلم او يتذكر او يفكر باي شي. فلكي يتعلم الانسان شيئاً يجب ان ينتبه اولا ثم يدركه و بذلك فالانتباه يساعد في معرفة الاشياء و سرعة فهمها او استنتاجها .

ان الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر و ان الوصول الى المستويات الرياضية العالية يتوقف الى حد كبير على نمو و ارتفاع تلك المظاهر ، حيث ان كل نشاط يحتاج الى هذه المظاهر لكن بدرجات متفاوتة ، و يتطلب من الرياضي ان يتعلم المهارات الحركية ثم يتقنها و لا يتم ذلك الا عن طريق الاعداد المتكامل من النواحي البدنية و النفسية والمهارية و الخططية .

و في كرة القدم تظهر اهمية الانتباه بصورة واضحة نظرا لطبيعة اللعبة التي تتميز بالسرعة و كثرة المواقف المتغيرة لتعدد خطتها الدفاعية و الهجومية و مهاراتها الاساسية ، و من هذه المهارات مهارة التصويب التي تعد من اهم المهارات بل ان كل المهارات و الخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب .

ومن هنا يتطلب من لاعبي كرة القدم الاحتفاظ بمستوى عالي من الانتباه بمظاهره المتعددة لتأثر دقة التصويب بشكل او بآخر بهذه المظاهر التي تتميز لدى لاعبي الالعاب الفرقية بصورة عامة و كرة القدم بصفة خاصة لما يتضمنه مواقف اللعب ، لذا يحتاج اللاعب الى الانتباه الدقيق للاعبين الذين يستمرون معه بنفس السرعة و القوة و النشاط لاجل التهديد في الوقت و المكان المناسب .

الجانبة

التصميمي

الفصل الأول:

الإطار العام

للحراسة

1- تساؤلات الدراسة:

يعد الانتباه عملية حيوية تكمن أهميتها في كونه أحد المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالإدراك والتذكر والتفكير والتعلم وهذه العمليات هي في حد ذاتها أساس العملية التعليمية بين الأستاذ والتلميذ، فبدون هذه العملية ربما لا يحصل التعلم والتربية، إذ يعد الانتباه أحد مكونات معالجة المعلومات، أما بالنسبة للأسلوب، فيعد الانتباه طريقة الفرد المفضلة أثناء الأداء، وهو ما نسعى إلى التعرف إلى جوانبه لدى الممارسين لبعض النشاطات الرياضية الجماعية ومنه نصوغ التساؤل العام التالي:

2- فرضيات الدراسة

- هل يوجد فروق بين أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية تعزى لمتغير السن؟
- ما هو أسلوب انتباه الغالب الذي تستخدمه التلاميذ خلال سير الأنشطة الجماعية لحصة التربية البدنية والرياضية؟

للتساؤل العام:

هل لأساليب الانتباه دور في اندماج التلاميذ بالشكل الإيجابي أثناء سير نشاط الألعاب الجماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

للتساؤلات الجزئية:

- هل يوجد فروق بين أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية تعزى لمتغير السن؟
- ما هو أسلوب الانتباه الغالب الذي تستخدمه التلاميذ خلال سير الأنشطة الجماعية لحصة التربية البدنية والرياضية؟

3- مفاهيم الدراسة:

1.1. الإنتباه اصطلاحاً:

هو عملية تركيز الشعور في شيء مثير، سواءً أكان هذا المثير حسيّاً أو معنويّاً، ويذكر ماكدوجال أنّ الإنتباه هو المحدد الأساسي للسلوك، وعرفه بوصفه أنه ميل بدني موروث يحمل صاحبه على إدراك موضوعات من فئة معينة وعلى الإنتباه إليها (shorturl.at/ctwER, 2021).

ويؤكد عباس على أنّ الإنتباه له جانب كبير من الأهمية وأحد الموضوعات التي تناولها الفلاسفة كما في علم النفس المعرفي، أرسطو، أبوقراط، ويعد الإنتباه مدخل للعمليات الأخرى ولا يحدث إدراك أو تفكير دون انتباه وأي عملية عقلية تحتاج إلى الإنتباه:

- هي وسيلة إتصال في البيئة والتعرف إليها؛

- هي مقدمة ضرورية لبقية العمليات الأخرى (<http://repository.uobabylon.edu.iq>),

.2021)

3-1- تعريف الإجرائي للإنتباه

هو عملية تركيز الشعور والحواس على شيء ما، سواءً كان حسيّاً أو معنويّاً، وهو يتمّ برغبة الفرد المشتبه ويقضي منها بذل جهد فكري، كالإنتباه إلى محاضرة أو الإنتباه في عملية رياضية أو فكرية.

إدراك أو تفكير، أي عملية عقلية دون انتباه وهو لا يحدث كوسيلة الفرد في الإتصال.

يوجد إتجاهان مفسران لأيّ ظاهرة ومنها الإنتباه:

الإتجاه الأول "الإتجاه البنائي": ينظر أصحاب هذا الإتجاه إلى أنّ الإنتباه حالة من الشعور تتكون من زيادة التركيز على بعض المثيرات وتؤدي إلى الوضوح الحسي وقد وصفت "فونت": "الشعور بأنّه يتكون من بؤرة واضحة ومحيط حولها أقل وضوحاً، والإنتباه عملية تتمّ في بدايتها على سطح أو أطراف الشعور ثمّ تنتقل إلى بؤرة الشعور".

الإتجاه الثاني "الإتجاه الوظيفي": يرى أصحاب هذا الإتجاه إلى أنّ الإنتباه نشاط داخلي يدفع الفرد ويجعله يوجه سلوكه نحو عناصر البيئة ويهدف إلى إدراكها ومحاولة التكيف والتوافق معها.

صورة مبسطة عن شكل الإنتباه: الإنتباه هو تركيز الشعور في شيء أو عدّة أشياء، أيضاً هو عملية عقلية تتصل باهتمام الفرد بشيء معين وعلى نحو واضح أو مركز، كذلك تركيز القدرات العقلية على الأشياء المحيطة بالفرد (<http://repository.uobabylon.edu.iq>, 2021).

3-1- تعريف الإنتباه في الإتجاه الفلنفي

موضوع الإنتباه من الموضوعات الرئيسية ومن إهتمامات علم النفس عامّة ومنذ فترة طويلة، وقد تنبّه أكثر من الفلاسفة والعلماء في العصور القديمة إلى أهميّة عملية الإنتباه باعتباره وسيلة الفرد في الإتصال في

البيئة، كما أنه مدخل مقدمة لجميع العمليات العقلية الأخرى ومن الملاحظ أنّ الفعل الدقيق بين العمليات أمر في غاية الصعوبة نظراً للتداخل الكبير بينها، ومع ذلك إهتمّ العلماء بتفسير كل عملية على حدة مع الضبط التجريبي قدر المستطاع للعمليات الأخرى (السلطاني، 2020، ص 04).

4- الإلتباه لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

يعتبر الإلتباه العوامل الأساسية المؤثر في التعلم، حيث إنّه من الصعب بل من المستحيل أن يحدث تعلم دون انتباه، فالانتباه شرط أساسي من الشروط التعلم، ومرحلة ضرورية من مراحل، والتلاميذ يتعلمون فقط ما ينبهون به، لذلك من الضروري جداً أن يتقن مهارات استثارة اهتمام التلاميذ، وجذب انتباههم للمهام التعليمية وموضوعات التعلم الجديد. إذا أراد إحداث التعلم، أي تغيير سلوكهم في الاتجاهات المرغوب فيها، فالانتباه مفتاح التعلم والتفكير، ولكي يتعلم المرء أي شيء ينبغي أن ينتبه إليه ويدركه بحواسه وعقله.

يعتبر جانبيه أنّ الانتباه يشكل الحدث المهم الثاني في عملية التنظيم التعلم (ونعتبر استثارة الدافعية للتعلم الحديث)، فيقول: "إنّ الحدث الثاني ويستطرد جانبيه فيقول: إنّ يستطيع المعلم اجتذاب انتباه التلميذ وتوجيهه نحو المعلومات المستهدفة في الموقف التعليمي بوسائل مختلفة كالتلوين ورسم الخطوط تحت العبارات المستهدفة" (السلطاني، 2020، الصفحات 04-06).

1.4. معوقات لتركيز أثناء عملية الإلتباه:

يشكو الكثير من التلاميذ من تشتت انتباههم أثناء المذاكرة، وهو العامل الأساسي والرئيسي في تخلفهم وتعثرهم مرّة بعد أخرى، ويرجع هذا إلى عدّة عوامل رئيسية تساهم في تشتيت الإلتباه وهي:

أ- **المعوقات النفسية:** يرجع تشتيت الإلتباه إلى العوامل النفسية، كعدم ميل الطالب إلى المادة وبالتالي عدم إهتمامه بها، أو انشغال فكره وغرامه الشديد بأمور أخرى رياضية، اجتماعية أو عائلية، أو اسرافه في التأمّل الذاتي واجترار المتاعب والآلام، أو لأنّه يشكو الآلام من مشاعر أليمة بالنقم أو الذنب أو القلق أو الاضطهاد، وهنا يجب التمييز بين الشرود العام مهما اختلف موضوع الاهتمام، ذلك لأنّ الشرود الإضطرابي الموصول كثيراً ما يأتي نتيجة لأفكار وسواسية تسيطر على الفرد وتغرض نفسها عليه فرضاً، فلا يستطيع أن يتخلى منها بالإرادة أو يبذل الجهد مهما حاول كأن تستحوذ عليه فكرة فحواها أنّ الناس تضطهده أو أنّه مصاب بمرض معيّن أو أنّه مذنب... في هذه الحالة يكون شرود الذهن عرض للإضطراب النفسي ويكون علاجه

على يد طبيب نفسي، إمّا بذل الجهد للخلاص من هذا المرض فلا يجدي شيء لأنّه يجعل الفرد يركّز على الجهد.

ب- المعوقات الجسدية: قد يرجع شرود الذهن إلى التّعب أو الإرهاق الجسمي وعدم النّوم بقدر كاف أو عدم الانتظام في تناول وجبات الطّعام أو سوء التّغذية أو اضطراب إفرازات الغدد الصماء، إنّ هذه العوامل من شأنها أن تنقص حيويّة الفرد وأن تخفف قدرته على المقاومة بما شتّت انتباهه (بطاطية زوليخة وبوكاسي فطيمة، 2013، الصفحات 38-40).

وقد لوحظ أنّ اضطراب الجهاز بين الهضمي والتنفسي مسؤول بوجه خاص على الكثير من حالات الشرود لدى الأطفال، فقد أدّى علاج هذه الاضطرابات كعلاج التهابات اللوزتين أو تطهير الأمعاء من الديدان إلى تحسن ملحوظ في قدرته على التركيز.

ج- المعوقات العقلية: تستعمل العوامل العقلية في صعوبة الموضوع، وعدم الإستعداد وعدم إتقان المتطلبات الأساسية للموضوع المطروح أو المهمّة المستهدفة أو غموض الأفكار وتشابكها.

د- المعوقات الاجتماعية: قد يرجع شروط الإنتباه إلى عوامل إجتماعية كالمشكلات غير الحسومة، أو نزاع مستمرّ بين الوالدين، أو سرّ يجده الفرد في صلاته وعلاقاته الاجتماعية أو صعوبات مالية، أو متاعب عائلية مختلفة، ممّا يجعل الفرد يلتجئ إلى أحلام اليقضة يجد فيها مهرباً من هذا الواقع المؤلم. ويلاحظ أنّ الأثر النفسي لهذه العوامل الاجتماعية يختلف باختلاف قدرة الناس على الإحتمال والصمود، فمنهم من يكون أثرها فيهم كأثر الكوارث أو الصدمات النفسية، ومنهم من يستطيع الصمود لهذه الآثار بسهولة كأنّ شيء لم يكن.

هـ- المعوقات البيئية: تؤثر العوامل البيئية في انتباه التلميذ، ومن هذه العوامل عدم كفاية الإضاءة أو سوء توزيعها، ومنها سوء التهوية وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة، ومنها الغوغاء، وسوء معاملة الآخرين للفرد والفوضى، وعدم الإنتظار وتعقيدات الموقف وتشابك عناصره، ونوع عمل الفرد وسوء ارتباط الفرد بالموضوع وعدم انتمائه.

و- معوقات مرتبطة بتلّيفات وولوجية الحيشة: يمثل الإفراط في استخدام التكنولوجيا الحديثة أحد أهمّ العوامل ذات التأثير في تشتت ونقص القدرة على الإنتباه حيث سعت دراسة **كينتون ديهمر** إلى بحث تأثير

استخدام التكنولوجيا الحديثة من الإنترنت والتلفاز والهواتف المحمولة خلال الفترات المخصصة للنوم على جودة النوم وصعوبات الإتياء وأدائهم الأكاديمي.

وتوصّلت الدراسة إلى أنّ استخدام التقنيات التكنولوجية ليلًا يُؤثر تأثيراً سلبياً على جودة النوم، كما أنّه يعتبر من العوامل السلبية التي تنعكس على الأداء الأكاديمي (بطاطية زوليخة وبوكاسي فطيمة، 2013، الصفحات 40-41).

5. نظرية جان بياجيه في اللعب

إن نظرية جان بياجيه في اللعب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتفسيره لنمو الذكاء. ويعتقد بياجيه أن وجود عمليتي التمثيل والمطابقة ضروريتان لنمو كل كائن عضوي. وبسط مثل للتمثل هو الأكل فالطعام بعد ابتلاعه يصبح جزءاً من الكائن الحي بينما تعين المطابقة توافق الكائن الحي مع العالم الخارجي كتغيير خط السير مثلاً وبيدأ اللعب في المرحلة الحسية الحركية، إذ يرى (بياجيه) أن الطفل حديث الولادة لا يدرك العالم في حدود الأشياء الموجودة في الزمان والمكان. فإذا بنينا حكماً على اختلاف ردود الأفعال عند الطفل فإن الزجاجة الغائبة عن نظره هي زجاجة مفقودة إلى الأبد. وحين يأخذ الطفل في الامتصاص لا يستجيب لتنبهه فمه وحسب بل يقوم بعملية المص وقت خلوه من الطعام.

وتضفي نظرية (بياجيه) على اللعب وظيفة بيولوجية واضحة بوصفه تكراراً نشطاً وتدريباً يتمثل المواقف والخبرات الجديدة تمثلاً عقلياً وتقدم الوصف الملائم لنمو المناشط المتتابعة.

لذلك نجد أن نظرية (بياجيه) في اللعب تقوم على ثلاث افتراضات رئيسية هي:
(https://sites.google.com، 2021)

أ. إن النمو العقلي يسير في تسلسل محدد من الممكن تسريعه أو تأخيره ولكن التجربة وحدها لا يمكن أن تغيره وحدها.

ب. إن هذا التسلسل لا يكون مستمراً بل يتألف من مراحل يجب أن تتم كل مرحلة منها قبل أن تبدأ المرحلة المعرفية التالية.

ج. إن هذا التسلسل في النمو العقلي يمكن تفسيره اعتماداً على نوع العمليات المنطقية التي يشتمل عليها.

1.6. الألعاب الجماعية اصطلاحاً:

الرياضة الجماعية هي تلك الرياضة التي تتضمن عدد كبير من اللاعبين الذين يتشاركون في اللعب فيها، الألعاب الجماعية قد لا يستطيع الشخص أن يقوم بأدائها بمفرده لأنها تحتاج إلى فريقين، من أسهل الرياضات الجماعية: كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، التنس، الهوكي، كرة الماء، الكريكيت وغيرها من أنواع الرياضات التي تمارس عن طريق فرق.

أيضاً، الرياضة الجماعية هي أي رياضة أو لعبة التي تحتوي على لاعبين يعملون ضمن فريق من أجل تحقيق هدف أو فوز مشترك، ويمكن القيام بذلك من خلال عدد من الطرق مثل التفوق على الفريق المنافس حيث يقوم أعضاء الفريق بتحديد الأهداف واتخاذ القرارات والتواصل وحلّ المشاكل في جوّ الثقة من أجل تحقيق الفوز.

كذلك، الرياضة الجماعية هي كلّ رياضة أو لعبة يشارك فيها عدد من اللاعبين أو الرياضيين على شكل فريقين يتنافسان على الفوز في اللعبة، حيث كل فريق يحدّد أهدافه وخططه للفوز وكلّ فريق يجهّز نفسه بما يملك من مهارات وتقنيات للمنافسة ومن أشهر الرياضات الجماعية: كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة القدم الأمريكية، الرقبي، ... (<http://repository.uobabylon.edu.iq>، 2021).

7. واجبات ومهام أستاذ التربية البدنية والرياضية

1.7. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية

أ- توجاه التلميذ

- أن يكون قدوة حسنة للتلاميذ في مظهره وسلوكياته وتصرفاته داخل وخارج المدرسة؛
- أن يعمل على تنمية الولاء والانتماء للوطن، بدءاً من الانتماء للجماعة في الأنشطة المدرسية؛
- التّقييم المستمر لمستويات التلاميذ في تحديدهم للأهداف التي عليهم المنهاج الدراسي الحديث (بطاوية زوليخة وبوكاسي فطيمة، 2013، صفحة 41)؛

ب- نُجَاه المهنة والمجتمع

- المساهمة في وضع البرامج الرياضية لخدمة المحيط المدرسي؛
- دراسة المجتمع المحيط ونواحي النشاطات المتوفرة فيه؛
- الحصول على المراجع العلمية الرياضية المرتبطة بالأبحاث ومتابعة الجديد باستمرار؛
- محاولة الحصول على درجات علمية أعلى للإلتحاق بالدراسات العلمية العليا المهنية؛
- التعرف على أغراض مهنة التربية البدنية والرياضية؛
- الإلتزام بالأخلاقيات المهنية والإيمان بدورها في خدمة المجتمع (shorturl.at/ctwER، 2021).

ج- تجاه عملية للتدريس:

- العناية بتحضير درس التربية البدنية والرياضية قبل تدريسه بمدة كافية؛
- اصطحاب تلاميذه من حجرة الدراسة وأخذ الغياب قبل بداية الدرس؛
- العمل على تحقيق الأهداف الموضوعية للدرس وفقا للعلاقة العضوية بين هدف الدرس وحتواه وطرق التدريس مما يستوجب عليه فهمها؛
- الاهتمام بالتعليم الفردي حسب القدرات الذاتية لكل تلميذ على حدة؛
- الإبتكار والتجديد في أجزاء الدرس كله.

2.7. مهام أستاذ التربية البدنية والرياضية نحو لتلاميذ الممارسون لجهة للتربية للبدنية والرياضية

إنّ مدرس التربية البدنية والرياضية يبث المثل العليا في تلاميذه، وهو القدوة أمامهم وعلى نهجه يسير الكثيرون منهم ويتأثرون بشخصيته لأنه يتقابل معهم آلاف المرات في مواقف الحياة الواقعية والفعالة، كما يجب أن يكون المدرس ذا شخصية محبوبة ويمتاز بصفات الصداقة والقيادة الحكيمة، حيث أنّ التلاميذ يعكسون حالة المدرس المثالية واستعداداته وانفعالاته، فإن أظهر صفات انفعالية غير حسنة كسرعة التوتر وعدم الإستعداد للعمل فإنّه لا يجني من تلاميذه سوى ما واجههم به.

إضافة إلى قول جون جاك روسو: "إنّ الذي يمنع الرجال يجب أن يكون أكثر من رجل"، إذاً يجب كل مربّي وأستاذ أن يعي جيداً هذا القول ويفهمه فهماً صحيحاً، فيجب عليه أن يؤدي مهمّته بإتقان وعلى أكمل وجه (السلطاني، 2020، صفحة 06).

8- الدراسات السابقة:

موضوع بحثنا المقدم ليس وحيداً، بل جاء مكملًا لسلسلة أعمال وأوراق أكاديمية تحوم كلها حول نفس الموضوع ونستطيع أن نبين بعضاً منها:

الدراسة الأولى:

من إعداد الطالب مناري يونس (2014-2015)؛

بعنوان: "دور تركيز الانتباه في تحسين بعض المهارات الدفاعية للاعبين لكرة الطائرة -دراسة ميدانية على لاعبي نادي برج بوعرييج لكرة الطائرة أكابر-";

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، شعبة التدريب الرياضي، تخصص تحضير بدني وذهني، جامعة محمد بوضياف -المسيلة.

هدف الدراسة:

- ✓ معرفة دور تركيز الانتباه في تحسين الدفاع عن المنطقة الخلفية للاعبين لكرة الطائرة.
- ✓ معرفة دور تركيز الانتباه في تحسين الدفاع عن المنطقة الأمامية للاعبين لكرة الطائرة.

عينة الدراسة:

- العينة كانت قصدية ومتكونة من (12) لاعب أكبر لنادي برج بوعرييج لكرة الطائرة.

للتائج المتوصل إليها:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عالية للدور الذي يلعبه تركيز الإنتباه في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية للاعبين لكرة الطائرة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عالية للدور الذي يلعبه تركيز الإنتباه في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعبين لكرة الطائرة.

-نستنتج مما سبق أن لتركيز الانتباه دور فعال في تحسين بعض المهارات الدفاعية للاعب كرة الطائرة.

الدراسة الثانية:

من إعداد الطالب شهلولي بلال (2015-2016)؛

بعنوان: "تأثير القلق على درجة الإثبات (حدّة التركيز) أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لبعض نوادي لقسم للشرفي ولاية سكيكدة -صنف أقل من 19 سنة-";

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، شعبة التدريب الرياضي، تخصص تحضير بدني وذهني، جامعة محمد بوضياف -المسيلة.

أهداف الدراسة:

- معرفة الانعكاسات السلبية للقلق المعرقل والمؤثر على انتباه ومردود لاعبي كرة القدم خلال

المنافسة.

- الكشف عن أدق تفاصيل القلق المرتبط بالمنافسة والذي يعتبر معيقا للنتائج الرياضية في أغلب الأحيان.

عينة الدراسة: فريقين أواسط لكرة القدم ولاية سكيكدة.

للتائج المتوصل إليها:

- تميز لاعبو صنف أواسط بتأثرهم بضغط الجمهور وذلك بنقصان انتباههم أثناء المقابلة.

الدراسة الثالثة:

من إعداد الطالبة شهلولي بلال (2015-2016)؛

بعنوان: "تأثير القلق على درجة الإثبات (حدّة التركيز) أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لبعض نوادي لقسم للشرفي ولاية سكيكدة -صنف أقل من 19 سنة-";

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، شعبة التدريب الرياضي، تخصص تحضير بدني وذهني، جامعة محمد بوضياف -المسيلة.

أهداف الدراسة:

- معرفة الانعكاسات السلبية للقلق المعرقل والمؤثر على انتباه ومردود لاعبي كرة القدم خلال المنافسة.

- الكشف عن أدق تفاصيل القلق المرتبط بالمنافسة والذي يعتبر معيقاً للنتائج الرياضية في أغلب الأحيان.

عينة الدراسة: فريقين أواسط لكرة القدم ولاية سكيكدة.

الدراسة الرابعة:

دراسة سليمان، هاشم احمد (1988) بعنوان : "علاقة تركيز الانتباه بدقة للتصويب في الرمية الحرة بكرة السلة"

هدفت الدراسة إلى ما يأتي:

✓ التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة.
✓ التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه والفترة الزمنية قبيل أداء الرمية الحرة الناجحة.
وإستخدام الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته وطبيعة مشكلة البحث، واشتملت عينة البحث على لاعبي أندية بغداد للدرجة الأولى بكرة السلة وعددهم (98) لاعب صنف أ، وإستخدم الباحث في معالجة البيانات المعالم الإحصائية الآتية (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، اختبار (ت) لاختبار معنوية الارتباط، قانون حدود الثقة لاستخراج المدى الأمثل للرميات الحرة).
وإستنتج الباحث جملة من الاستنتاجات من أهمها:

✓ وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة.
✓ وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين درجة تركيز الانتباه وزمن التركيز قبل أداء الرمية الحرة بكرة السلة.
✓ إن زمن التركيز قبيل الأداء لايعطي مؤشراً لدرجة تركيز الانتباه لدى اللاعب في اختبارات التصحيح.
✓ كانت فترة زمن التركيز قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة متذبذبة طيلة دقائق المباراة.

كذلك نذكر وجود مقالات وكتب عربية مختلفة عن الإنتباه في علم النفس الرياضي وترابطها بالرياضة عامة والرياضات الجماعية خاصة، نذكر منها:

المقالات:

- العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم للدكتور محجوب إبراهيم ياسين، مجلة علوم الرياضة عدد 01 سنة 2009.
- أساليب مهارات الانتباه كما يدركها حكام كرة القدم السعوديين للدكتور عبد العزيز المصطفي، مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة، العدد 24، ديسمبر 2016.

الكتب:

- إخلاص محمد عبد الحفيظ & آخرون: علم نفس الرياضة.. مبادئ وتطبيقات، القاهرة 2004.
- تيرس عوديشو أنويا: دليل الرياضي للإعداد النفسي، عمان 2002.
- وفاء درويش: سيكولوجية القيادات والجماعات الرياضية، الإسكندرية 2014.

الجانبة النظري

الفصل الأول:

الانتباه

تهىد:

تعتبر عملية الانتباه من العمليات العقلية الهامة في اتصال الفرد بالبيئة المحيطة به، فهو يعد من أهم العمليات المعرفية التي تمت دراستها في علم النفس المعرفي والعلم العصبي، وتكمن أهميتها في كونها من المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات المعرفية (كالإدراك، التذكر، اتخاذ القرارات، التفكير والتعلم).

ويمثل الانتباه أحد المفاهيم الهامة في التراث السيكولوجي؛ فقد تنبه الفلاسفة اليونان القدماء إلى أهمية موضوع الانتباه على اعتبار أنه عنصر مهم في عمليات بناء المعرفة وتكوين محتويات العقل، وقد اعتبره تركيز العقل أو عضو الحس في شيء معين وقد أولى أرسطو أهمية إلى عنصر الانتباه باعتباره تركيز العقل في الفكر؛ فهو يفترض أن الأفراد يولدون وعقولهم صفحة بيضاء، إن مثل هذه النظرة تطورت عبر العصور اللاحقة.

فالانتباه هو أول عملية معرفية يمارسها الفرد عند التعامل مع مثيرات البيئة الحسية قبل الإدراك؛ حيث يصبح أول هدف للفرد هو التعرف على طبيعة المثيرات المتوفرة في النظام الحسي له لتقرير أي المثيرات سيتم الاهتمام ومعالجتها وإدراكها.

أولاً: مدخل إلى علم النفس الرياضي:

1 - مفاهيم

أ- علم النفس

إن مفهوم علم النفس وتعريفاته تتعدد حسب تعدد النظريات التي وضعها أصحابها، من علماء النفس، وحسب المراحل التطورية التي مر بها علم النفس على مر العصور حيث يُعرّفه "وودووث" بأنه علم بدأ بدراسة الروح، ثم أصبح علم العقل، ثم أصبح علم الشعور، ثم أصبح علم السلوك. (جدو، 2016، صفحة 3)

وتعريف آخر لعلم النفس يلخّص في النقاط التالية:

أنه العلم الذي يدرس مختلف العمليات العقلية داخل المخ من تفكير وتذكر وتحليل وتركيب، نقد واستنتاج؛

أنه العلم الذي يدرس الحياة النفسية الشعورية واللاشعورية، وما تتضمن من أفكار ومشاعر وأحاسيس وميول ورغبات وذكريات وانفعالات.

أنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان، أي كل ما يصدر عنه من أفعال صريحة وأقوال وحركات ويمكن إعطاء تعريف شامل لعلم النفس كالاتي: "أنه العلم الذي يدرس أوجه نشاط الإنسان (السلوك) وهو يتفاعل مع بيئته ويتكلف معها. (جدو، 2016، صفحة 4)

أهم مواضيع علم النفس: يدرس علم النفس سلوك الإنسان وما يصدر عن شخصه من تفكير وإحساس وعواطف وميول واتجاهات، كما يدرس الدوافع والانفعالات والذكاء والتعلم والنسيان و الجهاز العصبي والحالات المرضية والشاذة، و مختلف العمليات العقلية البسيطة والمعقدة مثل: الانتباه والإدراك والتفكير الخ.

ب- علم النفس الرياضي

عند النظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من الرياضة والتدريب، فمن المحتمل بصورة كبيرة أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية.

ويعد مفهوم علم نفس الحركة، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة، حيث يُعرّف "مارتنز" علم الحركة على أنه: "دراسة الحركة الإنسانية، وخاصةً النشاط البدني في كافة الأشكال والمجالات"، أي من جميع الجوانب. (جدو، 2016، صفحة 4)

وانطلاقاً من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة، علم النفس الرياضي والتعلم الحركي والنمو المهاري، يتضمن جميع الخصائص الإنسانية المرتبطة بالرياضة أيضاً المرتبطة بالرياضة الأكاديمية الصفية وغير الصفية، ونحن بصدد التعرف على عنصر مهمّ أو متغيّر مهم مرتبط شديد الوثاق مع هذه المفاهيم وهو الانتباه، وبالرغم من أنّ علم النفس عامّة لا يعزله عن الإحساس والإدراك بل هناك عدّة نظريات تشملهم فيما بينهم لتفسر به عدّة تصرفات عقلية ونشاطات متعلقة بالإنسان لكننا نستطيع التعرف على تأثيره فيما يخص الرياضات الجماعية.

وأيضاً ما يلفت انتباهنا وما يخصّ دراستنا هو النظريات التي تستوحي الرياضات الجماعية والتي تمكننا من الاستفادة منها في بحثنا هذا ومنها نذكر:

سيكولوجية الجماعة الرياضية: دراسة المحاور الأساسية لبناء الجماعة الرياضية والعوامل التي تساعد على تماسكها أو تصدعها وأساليب القيادة وتأثيرها في الجماعة وطرق قياس العلاقات بين أفرادها وظواهر الصراع والتعصب وكذلك المنافسة بين أفراد الجماعة أو بين عدة جماعات، ولا تقتصر على الفرق الرياضية، بل تمتد إلى العلاقات بين الفرق المختلفة، كما تمتد أيضاً في هذا موضوع إلى الجماعات المؤقتة التي تحتشد لتشجيع فرقها. (جدو، 2016، صفحة 8)

ثانياً: تعريف الانتباه

وقد حظي الانتباه كمكون أساسي للذاكرة ونظرية معالجة المعلومات باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجال علوم الحركة والتربية البدنية والرياضة لما له من أثر إيجابي على الأداء الحركي لكل من اللاعب والحكم وغيرهما، والانتباه أو توجي الانتباه أحد المهارات العقلية والمعرفية التي تلعب دوراً مهماً في نجاح الحكم الرياضي بصفة خاصة، حيث يسهم في نجاح عملية التعلم والتدريب والمنافسة والتحكيم في أشكالها المتعددة ومعرفة الحداث واستيعابها، وسرعة فهمها. (المصطفى، 2016، صفحة 58)

إن كلمة الانتباه كان لها من الاستخدامات ما هو أكثر من أي كلمة أخرى في عدة علوم، وكثيراً ما كان ينظر إليها على أنّ شيء له جانبه المركز وجانبه الانتقائي؛ فقد استخدمت الكلمة من ناحية لتشير إلى العمليات التي تحدد درجة اليقظة التي يتمتع الكائن، ومن الناحية الأخرى فقد طبقت الكلمة على العمليات التي تحدد أي العناصر في مجال الإثارة يمكن أن يحدث تأثيراً فعالاً في السلوك. (بطاطية زوليخة وبوكاسي فطيمة، 2013، صفحة 23)

أيضاً، الانتباه هو استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية، أو هو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير به. (السلطاني، 2020، صفحة 46)

كذلك هو تلقي الإحساس بمثير ما سواء كان هذا الإحساس على مستوى الحواس الخارجية أم الأحاسيس ذا الإحساس بطريقة واضحة أي أن الانتباه من هذا الباطنية أم على مستوى الإدراك العقلي، بحيث يشعر الفرد المنطلق هو تركيز الإحساس وانتباه الفرد في لحظة معينة لا يكون عادة إلا في موضوع معين، إلا أن الانتباه لا يتوقف ولكن ينتقل بصورة مستمرة وسرعة خاطفة ، خلال أجزاء من الثانية. (بلال، 2016، صفحة 10)

ثالثاً: أنواع الانتباه

1- الانتباه من هيث الدافع:

ينقسم الانتباه من حيث الدافع إلى ثلاثة أقسام:

✓ **الانتباه الإرادي (القسري)**: هو ذلك النوع الذي يوجه الشخص انتباهه إلى الشيء رغما

عنه؛

✓ **الانتباه التلقائي**: هو ذلك النوع من الانتباه الذي يحدث من تلقائي نفسه وبدافع فطري مثل

(الانتباه إلى الطعام أو الزواج)؛

✓ **الانتباه الإرادي**: هو ذلك النوع من الانتباه الذي يعتمد على الإرادة ويحقق الأهداف والمثل

العليا (ويحتاج إلى نوع من الجهد). (بلال، 2016، صفحة 12)

قد ينشأ الانتباه كعملية داخلية (تلقائية) أو (مقصودة) لتحقيق غرض ما ، وفي الحالة الأولى أي

الانتباه التلقائي يتجه الانتباه الى الشيء الذي يميل إليه الفرد ويهتم به .وبذلك يكون الانتباه عملية سهلة ولا

تحتاج الى جهد . أما في الحالة الثانية وعندما يكون الانتباه مقصودا وهادفا فانه يكون من نوع الانتباه الإرادي

الذي يتطلب من الفرد بذل الجهد كما في حالة حصر الانتباه في محاضرة ما أو استنكار الدروس . (هدى،

2017، صفحة 71)

وقد ينشأ الانتباه نتيجة لتأثير مثير خارجي معين يفرض نفسه فرضا على الفرد فيتجه الانتباه إليه رغم

إرادة الفرد ولذا يطلق عليه الانتباه القسري ، كما في حالة الانتباه لضوضاء مرتفعة مثل صوت الرعد أو طلقة

مسدس أو الانتباه الى ضوء فجائي مثل ضوء البرق، وينقسم إلى قسمين:

✓ **الانتباه الحسي**: ويتمثل في توجيه الذهن إلى أحد المدركات الحسية كالمرئيات والمسموعات

.... إلخ فإذا ما انتبه الشخص إلى صور مختلفة أو روائح كان انتباهه مرئيا ، و إذا ما انتبه

إلى نغمات موسيقية كان انتباهه سمعيا.

✓ **الانتباه الحركي:** هو تنظيم لحركات وترتيبها حتى تصبح مطابقة للأشياء الخارجية كانتباه العامل لعمله وترتيب الحركات الضرورية لإنجازه وفقاً لما تقتضيه شرائطه المختلفة. (بلال، 2016، صفحة 14)

رابعاً: خصائص الانتباه

أ. **حدة الانتباه:** عرفها (الزهيري) بأنها “ الطاقة العضلية التي يفقدها الفرد في أثناء ممارسة النشاط الرياضي الذي تشترك فيه والتي تؤدي إلى الإدراك والفهم الواضح والدقيق، والسرعة لذلك النشاط؛

ب. **تركيز الانتباه:** “ هو تضيق الانتباه وتثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار، فكأن تركيز هو القدرة على تضيق أو تثبيته أو تأكيد الانتباه على مثير أو، مثيرات مختارة لفترة من الزمن؛

ج. **ثبات الانتباه :** “ هو القدرة على الاحتفاظ بالانتباه الحاد لأطول فترة ممكنة، وعرفها (الزهيري) بأنه: “ إمكانية الفرد لتحقيق مستوى عالي من الانتباه الحاد والاحتفاظ، بهذا المستوى من الحدة لأطول فترة ممكنة”.

د. - **توزيع الانتباه :** “ هو العمليات أو النشاط النفسي الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة، ويعرفه (الضمد) بأنه: “ قدرة اللاعب على ، وقت واحد” توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد، أو توجيه انتباهه نحو استيعاب أكثر من، معلومة من مصادر مختلفة في وقت واحد؛

هـ. **تحويل الانتباه :** “ هو تحويل الانتباه من مؤثر إلى مؤثر آخر ومن حالة إلى حالة أخرى، وقد ترجع إلى نفس النقطة ” وعرفه (بسيوني، ونصر) بأنه: “ القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط معين إلى، نشاط آخر وبنفس الحدة”. (هادي، 2009، صفحة 75)

خامساً: مكونات الانتباه

يتكون الانتباه من ثلاث مكونات هي:

أ- **البحث:** وهو محاولة تحديد المنبه أو المثير مثل الانتباه لصوت مفاجئ أو ضوء مفاجئ أو ضوء مفاجئ والثاني: داخلي المنشأ وهو عملية اختيارية مخططة لمثير أو منبه ذي خصائص معينة وينقسم هذا النوع إلى نوعين هما المتوازي والمتسلسل.

ب- **للصفيية:** وهي عملية انتقاء أو اختيار لمنبه أو مثير معين من المثيرات التي تقع في مجال إدراكه، فهي تشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ والاستمرار في الانتباه إلى موضوع الانتباه، في ظل وجود العديد من المشتتات وهذا يعني أن الانتباه للمنبهات انتباها انتقائيا يحكمه العديد من العوامل، مثل طبيعة موضوع الانتباه ومدى ارتباطه بحاجات الفرد والسعة الانتباهية وهذه العملية تنمو تدريجيا بزيادة عمر الفرد.

ج - **الاستعداد للاستجابة:** وتسمى أحيانا بالتهيئة أو توقع ظهور الهدف أو تحويل الانتباه للهدف، وهي عملية استعداد إنتباهية للاستجابة للمثير أو الهدف وفقا للمعلومات السابقة عن موقعه واما إذا كانت معه مثيرات مشوشة من عدمه. (هدى، 2017، صفحة 12)

خامساً: عوامل الحفاظ على الانتباه

1- العوامل الداخلية:

وتتمثل بمجموع الظروف الدافعية التي تؤثر في توجيه الانتباه وتخضع للضبط الإرادي، ويمكن تقسيم هذه الظروف أو العوامل الى:

عوامل مؤقتة من قبيل:

✓ الحاجات البيولوجية ، كما في حالة الجوع الذي يدفع الفرد للانتباه الى رائحة الطعام دون سواها من الموضوعات.

✓ التهيؤ الذهني، الأم النائمة على سبيل المثال قد لا يوقظها صوت الرعد على قوته فيما تستيقظ لأقل حركة أو ادنى صوت لطفلها.

✓ الاهتمام، من الملاحظ أن الفرد أكثر انتباها للموضوعات التي يميل إليها ويهتم بها ، وكأن الاهتمام هو انتباه كامن بينما الانتباه هو اهتمام نشط.

✓ الإيحاء من الآخرين، إن قابلية الإيحاء من الآخرين والتأثر بهم توجه انتباه الفرد لموضوعات بعينها.

عوامل دائمة تساعد الفرد على جذب الانتباه أو حصره مثل:

✓ صفات الفرد وسمات شخصيته مثل عاداته في الإصغاء وحب الاستطلاع.
✓ الانتباه المستمر لمصادر الخطر التي تهدد بقاء الفرد أو تلحق به الأذى. (هدى، 2017،

صفحة 15)

2- العوامل الخارجية:

وهي عوامل تتعلق بالمنبهات والتي تبدو في شكل صريح بما يعمل عليه مصممو الإعلانات في جذب انتباه الناس، ومن هذه العوامل:

✓ شدة المنبه مثل استخدام الميكروفون حتى يرفع صوت المعلن على بقية الأصوات أو استخدام الأضواء الملونة البراقة.

✓ تكرار المنبه بقصد جذب الانتباه.

✓ التغيير المفاجئ للمنبه في اللون أو الحجم أو الشدة أو الموضع تجعله محل انتباه أكثر من السابق أو أكثر من سواه.

✓ حركة المنبه وهي نوع من التغيير فالفرد ينتبه لمثير متحرك وسط مثيرات ساكنة.

✓ التناقض أو تباين المثير عما حوله من مثيرات يجعله أكثر جذبا للانتباه.

✓ موضع المنبه جذب الانتباه يتأثر بموضع المنبه بالنسبة لمجال الإدراك مثال ذلك أن الإنسان يميل لقراءة محتويات النصف الأعلى من الصحيفة قبل النصف الأسفل.

سادسا: العوامل النفسية للانتباه

من الاضطرابات الشائعة التي يعاني منها الطلبة أثناء التحصيل الدراسي أو استذكار الدروس هو ضعف القدرة على التركيز أو حصر الانتباه في المادة المراد دراستها أو حفظها، و(التركيز) اصطلاح شائع يعني القدرة على التحكم في الانتباه. ومن العوامل المسببة لعدم التركيز أو تشتيت الانتباه ما يأتي:

1- العوامل الداخلية:

وهي عوامل قد تكون فسيولوجية أو نفسية:

أ : **العوامل الفسيولوجية** والتي تشمل: اضطرابات الجهاز التنفسي أو الهضمي أو الغدي، وسوء التغذية، والتعب أو الإرهاق والملل.

ب : **العوامل النفسية** وتشمل العقد النفسية والصراعات النفسية التي تستنفذ قدرًا كبيرًا من الطاقة العصبية اللازمة لعملية الانتباه مثل عقد النقص والذنب أو الاضطهاد؛ القلق والأفكار الوسواسية وحدة الانفعالات؛ الإسراف في التأمل الذاتي واجترار المتاعب والآلام والاستسلام لأحلام اليقظة؛ انشغال المرء بأمور أخرى غير الموضوع الواجب الانتباه له.

2- العوامل الخارجية:

وتشمل العوامل الاجتماعية والعوامل البيئية:

أ- **العوامل الاجتماعية** والتي تتمثل بالمشكلات العائلية والمالية المعلقة التي لم تحسم بعد ولا يستطيع الفرد الخلاص منها .

ب- **العوامل البيئية**: مثل الضوضاء أو سوء التهوية وارتفاع درجات الحرارة ونسبة الرطوبة . أن هذه المؤثرات تؤدي الى سرعة التعب وازدياد قابلية الفرد للتهيج وبالتالي فقد القدرة على حصر الانتباه.

سابعاً: اضطرابات الانتباه

وأهمها:

شُرود الذهن: وهو الإزاحة المباشرة والسريعة للانتباه خلال سلسلة من المثيرات غير الهامة ، ففي الشرود الذهني لا يستأثر امر دون غيره ببؤرة الشعور فهو حالة عدم مبالاة.

ابروسكسيا (Hypo): وهو فقدان القدرة على تثبيت الانتباه حتى لفترة وجيزة من الوقت في موقف معين بصرف النظر عن أهميته، وهو بمثابة تفریط في الانتباه.

هيبروكسيا (Hyper): أو الإفراط في الانتباه، وهو تركيز حاد للانتباه ينجم عنه تضيق المجال الإدراكي، أي هو حالة انحصار أو تركيز يفقد فيها الذهن حرية التصرف ويصبح فيها أسير الوسواس المحيرة والهواجس المتسلطة والأفكار الثابتة، فلا يستطيع الفرد التخلص منها بالإرادة وبذل الجهد.

ثامنا: فوائد دراسة الانتباه في التريبة الرياضية ولبدنية

للانتباه فوائد كثيرة خارج المجال الرياضي وضمنه، ومن الفوائد التي يستفاد منها المجال الرياضي الصفي للرياضات الجماعية نذكر مثلا:

1- الحاجة إلى الإعداد النفس في الرياضي:

إن أي أداء حركي يصدر عن أعضاء جسم الإنسان منفردة أو مجتمعة، ليس نتيجة لعمل بدني فقط، ولكن أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة ولكن نستطيع أن نلاحظها عن طريق طبيعة وأهداف هذه الحركات البدنية الصادرة (السلوك).

فلاعب كرة القدم عندما يصوب الكرة نحو الهدف أو يمررها لزميل أو يحاور بها، فإن هذا الأداء الحركي الرياضي لا يصدر عن أعضاء جسمه فقط، ولكن يصدر بعد عملية تفكير قرر على إثرها هذا النوع

من

الأداء. وهذا التفكير سبقه انتباه وإحساس وإدراك لطبيعة الموقف وسبقه أيضا تذكر للخبرات السابقة

المرتبطة به. وهذا الأداء الحركي هو أيضا نتيجة لنشاط انفعالي كالرغبة القوية والحماس والإصرار

في معالجة الموقف

أو الخوف والقلق وغير ذلك من العمليات الانفعالية التي يبدو إثرها واضحا في طبيعة هذا الأداء

الحركي الصادر عن اللاعب.

فإذا اقتصررت إجراءات الإعداد الرياضي للاعب على تنمية قدراته المهارية والخطوية والبدنية فقط

فإنها بذلك تكون قد تعاملت مع تنظيمه البدني وجزء من تنظيمه المعرفي ، وتجاهلت جزءا هاما من تنظيمه

المعرفي (النفسي) كما تجاهلت التنظيم الانفعالي، بالرغم من أن الأداء الحركي الرياضي. (جدو، 2016،

صفحة 35).

الفصل الثاني:

الرياضات

الجماعية

تمهيد

أصبحت الرياضة جزءا هاما وأساسيا من التربية العامة واعتبرتها الدول أحد المظاهر الحضارية التي تميز شعوبها وتشير إلى مدى تقدمها المعرفي والعلمي خاصة أنها تستمد نظرياتها وخصائصها ومفاهيمها من العلوم الإنسانية كعلم النفس والاجتماع والعلوم التطبيقية كالطب وعلم وظائف الأعضاء والكيمياء وغيرها من العلوم الحديثة، وهي أحد المواد الدراسية والقرارات المنهجية في مراحل التعليم والتكوين المختلفة. لهذا حاول الباحث التطرق إلى المفاهيم المتداولة في المجال الرياضي من خلال عرض المحاور الأساسية في التربية البدنية والرياضية تعريفاً، ونشأة مع ذكر الأهداف العامة من ممارسة الرياضة في جميع أصنافها. ثم أعطى الباحث التمييز بين الرياضة الجماعية والفردية، ومالها من خصائص في موضوع التربية البدنية والرياضية.

1- الرياضة وأبعادها

ينبغي في البداية التطرق إلى مجال التربية الرياضية وأهميتها بالنسبة للأفراد، سواء كانوا أطفالاً أم كباراً. فالتربية الرياضية تعني تربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي ممارسة عملية. فعندما يقوم الفرد بنشاط رياضي موجه مبني على أسس علمية سليمة. يستفيد صحياً وتنمو مهاراته الحركية الأساسية تماشياً مع النمو الاجتماعي وترقى علاقاته الإنسانية ويمارس المسؤولية المدنية ممارسة عملية.

فقد عرفها "ناس" على أنها جزء هام من التربية العامة تستغل دوافع النشاط الطبيعي في الفرد لتنميته من النواحي العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية هي جزء متكامل من التربية العامة - ميدان تجريبي هدفه تكوين «كما عرفها شارلز بيوك المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق النشاط.

التربية الرياضية في العالم المتقدم، يتفقون من المنظور السيميائي (الدلالة على إعطاء المفهوم الصحيح للتربية الرياضية مرتكزين على العناصر (Semantique - والمعنى) الأساسية في تقديم تعريفات. نذكر منها كالتالي:

- على أن: "التربية هي مجموع الخبرات التي Delbet Obertineffer - يعرفها أوبرتيفر يكتسبها الفرد خلال الحركة " أن التربية البدنية هي مجموع الأنشطة البدنية « Jesse F. Williams - ويعرفها وليامز - « للإنسان التي اختيرت كأنواع ونفذت كحصائل أنها" هي ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في Clark W. Hetherington - ويعرفها نجتون المقام الأول بتنظيم وقيادة الأطفال من خلال أنشطة العضلات الكبيرة، لاكتساب التنمية والتكيف في المستويات الاجتماعية والصحية وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي، ويرتبط ذلك بقيادة . تلك الأنشطة من أجل استمرار العمليات التربوية دون معوقات لها " .

- أنها جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد " Clarks Bucher - ويعرفها بوتشر المواطن اللائق في الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختار وبغرض تحقيق هذه الحصائل " .

استناداً لهذه التعريفات يمكننا استخراج العناصر الأساسية المشتركة في مفهوم التربية الرياضية وهي:

- أن الأنشطة البدنية التي تعتمد على العضلات الكبيرة إنما هي وسائط تربوية لاكتساب خبرات سلوكية.

- أن نجاح في تحقيق الأهداف المرجوة يتوقف على اختيارها وتنظيمها.

- أن العمليات الأساسية في التربية الرياضية تتطلب تنسيقا واختبارا للأنشطة وتتابعها ومجالها، فهي عمليات (برامج) بالدرجة الأولى.

على هذا الأساس يمكننا تأسيس المفهوم الصحيح للتربية الرياضية من خلال مما سبق على أنها مجموعة من القيم والمثل تعبر عنها الغايات والأهداف وتكون بمثابة محكات وموجهات لنوع وحجم التعليم لاسيما أنها كذلك مجموع الأساليب والنظريات التي تهدف إلى اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية بالإضافة إلى معارف واتجاهات.

2- آثار التربية الرياضية

لعل أبرز آثار التربية الرياضية يكمن في الجانب الأخلاقي والسلوكي وهو ما يترجم بـ"الروح الرياضية أو الروح الرياضي الذي يتصف بالصدق والأمانة والجرأة والشجاعة والثقة والاعتماد على النفس واحترام الغير والتعاون معه وتحمل المسؤولية وتقبل الهزيمة وبذل قصارى الجهد.

لهذا يمكننا حصر أهم آثار التربية الرياضية في مجمل النقاط التالية:

2-1- كدرب على قوة لكحمل

فالنشاط والتدريب المنظم يخلق القدرة على التحمل الذي يمكن قياسه بكمية العمل التي يستطيع المرء أداءها دون تعب يتماشى مع رغبته في أداء هذا النشاط.

2-2- لكحمل في الانفعالات

إن النشاط الرياضي لاسيما التنافس يعني بمظاهر التوتر والاضطراب التي تترجم في مظاهر الخوف من الهزيمة، وانفعالات النصر.

فالتربية الرياضية ينبغي أن تتناول مظاهر السلوك المستحب وأنواع الاستجابة المرغوب فيها أثناء مرحلة التدريب والتكوين الرياضي تماشياً مع أهدافها تقادياً للسلوكيات السلبية التي لا تخدم . المجتمع الرياضي.

2-3- لكثقة بالنفس

فالنشاط الرياضي يملأ الجسم صحة والنفس انتعاشاً والعقل روقنا. كل ذلك يخلق روح الثقة والطموح ويعين على التفكير المتزن والعمل الصالح. هذا ما يدعو إلى الاستفادة من مركز اجتماعي ليحقق هدفاً من أهداف التربية الرياضية.

2-4- تمية اشعور بالمدؤولية:

هو ذلك السلوك الذي يعمل على تدريب الممارسين للرياضة على تحمل المسؤولية تجاه الأفراد والجماعات من منافسة ومشاركة ومساهمة في وضع البرامج تنظيما وتخطيطا قصد تحقيق أكبر درجة الرضا المعنوي.

3- مظاهر التربية الرياضية

التربية الرياضية بمفهومها تبدو في مظاهر مختلفة وأشكال عديدة، فكرة السلة وألعاب القوى ورياضات أخرى تعد مظهر من مظاهر التربية الرياضية والتي تمكننا من تقسيمها إلى نوعين:

3-1- المظاهر الفردية:

ونعني بها أنواع الرياضات التي تمارس من الشخص بمفرده دون الاستعانة أو الاستفادة من الآخرين، ونذكر مثل هذه الرياضات المصارعة، الجري، الوثب، السباحة، التنس...

3-2- المظاهر الجماعية:

ونعني بها تلك الرياضات التي يمارسها أكثر من لاعبين، أي تمارس في جماعات أو فريق نذكر منها: كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة... الخ بمعنى كل الأنشطة الرياضية التي تحتاج فيها إلى مساعدة الأفراد لبعضهم البعض.

لكل نوع من هذين النوعين "الفردية والجماعية" مميزات، بحيث تؤثر وتتأثر بشكل مميز طبقا لخصوصيات الرياضة الممارسة. لهذا يوجد تقسيمات لمظاهر التربية الرياضية على الشكل التالي:

أ- الألعاب يدخل فيها سباقات الميدان والمضمار

ب - ألعاب القوى

ج - المنازلات الفردية

د - الرياضات المائية.

4- الرياضات الجماعية (Sport Collective)

تعد الرياضات الجماعية من بين المظاهر الرياضية التي يمارسها أكثر من فردين، بحيث تحتاج إلى قوة جماعية لبلوغ الأهداف المرجوة. ويمارها الذكور والإناث حسب الاختصاصات المختلفة. وهي تتطلب جهدا عقليا كافيا لتقصيها.

ومن بين هذه الرياضات الجماعية التي تم اختيارنا كنموذج نريد دراسته بهذا الصدد لها لعبة كرة السلة

5- مثال من الرياضات الجماعية

5-1- كرة السلة

هي لعبة رياضية جماعية سريعة ومثيرة، يلعبها فريقان، وتعد من أشهر الألعاب وأكثرها انتشارا في العالم.

أ- تاريخها

يرجع تاريخ اللعبة إلى عام 1891 م عندما اهتدى الدكتور جيمس نسميث المدرس في كلية بولاية ماساتشوتيس الأمريكية إلى وضع أصول اللعبة بحيث (Collège Springfield) سبيرينغفيلد يمكن أن تمارس في الصالات المغلقة في فصل الشتاء. فقرر أن تكون اللعبة بالكرة والأيدي، وأن يكون الهدف مكانا ضيقا فوق رؤوس اللاعبين ودعا فريقين لتجربة اللعبة، وتم تعليق سلتين من سلال الخوخ، فعمد إلى تفرغ قاعدة السلة لتسقط الكرة منها بعد كل رمية، وأخذت هذه اللعبة بالانتشار في جمعيات الشباب المسحيين بالولايات المتحدة الأمريكية ثم انتشرت بين الشباب إلى أن أقيمت أول مباراة رسمية في كرة السلة على ملعب جامعة كورنيل بأمريكا عام 1892 م، ثم تطورت السلال واستبدلت سلال الخوخ بأخرى من المعدن، وقد حاول نيسميث إدخال اللعبة في برنامج الألعاب الأولمبية في عام 1904 ، ولم يحصل هذا إلا في عام 1936 بدورة برلين.

ب- مراحل الانتقاء في كرة السلة

الإنتقاء الأولي

تبدأ هذه المرحلة من السابعة أو الثامنة حسب نوع اللعبة ويراعى في ذلك العمر البيولوجي إلى جانب العمر الزمني. تتضمن هذه المرحلة التأكد من السلامة الصحية العامة، سلامة الأجهزة العضوية، وسلامة القوام، كما تتضمن سلامة واكتمال النضج البدني بما يسمح بأداء الحركات الطبيعية مثل الجري، المشي، والوثب والتسلق والدفع، وهي حركات التي تمثل نواة التكوين للقدرات البدنية.

الانتقاء الخاص

في هذه المرحلة ينتقل التعامل إلى مستوى أعلى، حيث تتضمن قياسات اللياقة البدنية العامة والقياسات الأنثروبولوجية ونمط الجسم والكفاءة الوظيفية خاصة ما يتعلق بسلامة القلب والجهازين الدوري والتنفسي والمحددات النفسية ومتمثلة في السمات الشخصية الملائمة للنشاط الرياضي.

الانتقاء النهائي

في هذه المرحلة تتضمن اختبارات دقيقة ومتعمقة للنواحي الفيسيولوجية والنفسية، والتأكيد على المواصفات الموضوعية، والتأكيد على المهارات الأساسية من الخطط وطرق اللعب الخاصة . بكرة السلة.

6- علاقة الانتباه بالرياضات الجماعية

الرياضات الجماعية هي الكل والفرد الرياضي هو الجزء، أي أنّ لبنتها هو فرد من جماعة، بالتالي ما ينطبق يميز خصائص الرياضات الجماعية هو أساسا نابع من خصائص الفرد الرياضي. والفرد الرياضي بدوره يملك شخصية رياضية هي التي نلخص فيها العناصر اللازمة للوصول إلى التفوق الرياضي. بالتالي الانتباه ينطوي تحت السمات البدنية العامة.

الجانبة

التطبيقي

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

وفيهما قمت بتوزيع الاستمارات على 30 تلميذ ، وبعد أسبوع أعدنا نفس العملية على نفس التلاميذ وذلك للتأكد من مصداقية رأي كل من التلاميذ، وبضبط كانت النتائج نفسها وهو ما يؤكد مصداقية البحث.

2- منهج البحث:

إن اختيار المنهج المناسب في مجال البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ولقد تم تقديم المنهج الوصفي باعتباره أكثر ملاءمة للظاهرة ويمكن من خلاله تحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة والمنهج الوصفي هو دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة وفي مكان معين وتحت ظروف طبيعية.

3- مجتمع الدراسة وعينة البحث:

3-1- مجتمع البحث:

المجتمع الأصلي: لم تعطي البحوث كل الاهتمام اللازم للمجتمع الأصلي أثناء القيام بعملية الدراسة ولم تولي له الاهتمام المناسب إذ لا نستطيع القيام بدراسة كامل مجتمع الدراسة، مما توجب علينا اختيار ما يسمى بالعينة، والمجتمع الأصلي الذي يتناسب مع بحثنا الذي نقوم به يتمثل في تلاميذ الطور الثانوي لسنة الأولى والثانية والثالثة، وأخذت العينة والتي تتمثل في 30 من المجتمع الأصلي.

3-2- عينة البحث :

هم تلاميذ السنة الأولى والثانية والثالثة الثانوي، من مختلف المؤسسات الربوئية، الذين كانوا موضوع

بحثنا 4- مجالات البحث :

4-1- المجال البشري: شملت عينة البحث 30 تلاميذ بولاية تسببة.

4-2-المجال المكاني: ثانوية الهادي خديري - ثانوية سعدي الصديق - ملك ابن نبي تبسة(ولاية تبسة)

4-3-المجال الزمني: شرعنا في بحثنا هذا منذ شهر فيفري 2021 وقد أتمته في نهاية شهر جوان

2021 وقد قسم إلى المراحل التالية:

المرحلة الأولى: فيفري- مارس: أين تم وضع مخطط مؤقت وتحديد الإطار العلمي ووسائل البحث.

المرحلة الثانية: مارس- افريل: تم وضع مخطط نهائي وتوزيع الاستمارات.

المرحلة الثالثة: افريل- جوان: تحليل ومناقشة النتائج.

5-ضبط مغزات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

5-1-المغز المقتول: حصة التربية البدنية والرياضية.

5-2-المغز التابع: أساليب انتباه التلاميذ في الألعاب الجماعية.

6-أدوات البحث:

الاستبيان: هو أداة علمية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجميع المعلومات الأكثر مناسبة

لخدمة البحث، وتم تصميمه وجمع عناصره استنادا إلى آراء ودراسات مختلفة اتفق عليها باحثو الاختصاص

وعلى وحدتها، إذ اعتبروها كأسباب لإحداث القلق لدى الرياضيين وتم صياغة عبارات الاستبيان وترتيبها

من طرف الطالب الباحث وفق ما تتطلبه من الإمكانيات المتوفرة في العينة خصوصا والبيئة الجزائرية في

الميدان الرياضي عموما.

7- الأسس العلمية لأدوات البحث:

لغات: للتأكيد من ثبات وصلاحيّة الأدوات التي استعملت في بحثي هذا الاستبيان، لذا فإن اختيار البحث للعينة لم يكن عشوائياً وكانت العينة منتظمة ومتجانسة ولكونها تتمثل في مجموعة تلاميذ وأساتذة الطور الثانوي التي هي منتقاة وفق معايير وشروط عامة.

وقد كان عدد مفردات مجتمع البحث 30 تلميذ وهو عدد الاستمارات المضبوطة والتي عبر من خلالها التلاميذ عن معوقات وخصائص الانتباه في النشاطات الرياضية الجماعية.

صدق الاستبيان:

تم عرض الاستبيان على بعض الخبراء في مجال التربية البدنية والرياضية يتمثلون في أساتذة من معهد التربية البدنية والرياضية.

وفي بعض الملاحظات التي أبدتها الأساتذة تم التعديل في الأسئلة واختيار المحور (أساليب انتباه التلاميذ في الألعاب الجماعية) ووضع أسئلة تخدم المحور والتغير في طريقة الإجابة وطريقة الحساب، ووضعها في صورة علمية صحيحة وفقاً لآراء الأساتذة وبذلك أصبح استبيان البحث صالح للاستخدام في التطبيق النهائي للبحث وبالتالي هو على درجة من الصدق.

موضعية الاستبيان:

تتمثل في ملائمة الاستبيان للهدف المراد دراسته، بعد جملة من المطالعة حول بحوث متشابهة متعلقة بموضوع مساهمة أساليب انتباه التلاميذ في الألعاب الجماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ومراجعة الاستبيان من قبل أساتذة التربية البدنية الرياضية بعدة معهد التربية البدنية والرياضية .

1- عرض النتائج و تحليلها وتفسيرها :

الفرضية الأولى : : هل يوجد فروق بين أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية تعزى لمتغير السن؟

العبارة رقم 1: مقدرتي على الرؤية الواسعة السريعة تسهل علي التتعرف على المهاجم

الجدول رقم 5 يوضح: مساهمة التركيز الواسع في التعرف على الخصم.

مستوى الدلالة	إختبارات	المتوسط الحسابي	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.00	7.288	4.08	0	0	أبدا	1 مقدرتي على الرؤية الواسعة السريعة تسهل علي إستقبال وإلتقاط كرات اللاعب المهاجم
			0	0	نادرا	
			8.3	1	أحيانا	
			75.0	9	غالبا	
			16.7	2	دائما	
			100	12	المجموع	

عرض وتحليل البيانات :

يظهر من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 5 : أن الاجابة غالبا تحصلت على تكرار 9 من 12 بنسبة 75% في حين أخذت الاجابة ب دائما على تكرار 2 من 12 أي بنسبة 16.7%، و تحصلت الإجابة ب أحيانا على تكرار 1 من 12 أي ما يعادل نسبة 8.3% وهي نسبة ضئيلة مقارنة بالاجابات الاخرى .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 7.288 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإفتراضي 0.05. هذا يعني أن أغلبية أفراد العينة يعتبرون الرؤية الواسعة و السريعة غالبا ما تساهم في عملية الاستقبال الناجح للضربات الساحقة أو الهجمات السريعة والمباغثة التي يقوم بها الفريق المنافس، وتؤكد كذلك من خلال البيانات أن اللاعبين يوظفون الجهد العقلي من خلال الانتباه الواسع لغرض الدفاع عن الملعب وهذا التوظيف يسهل على اللاعب إستقبال كرات الخصم المهاجم .

العبارة رقم 02 : تحليلي السريع لمسار المنافس يمكنني من معرفة إتجاه الخصم بسهولة

الجدول رقم 6 يوضح : دور التحليل السريع لإتجاه المنافس

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
2- تحليلي السريع لمسار الكرة يمكنني من معرفة إتجاه المنافس	أبدا	0	0	4.42	9.530	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	0	0			
	غالبا	7	58.3			
	دائما	5	41.7			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

يظهر من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 2 : أن الإجابة غالبا تحصلت على 7 تكرارات من أصل

12 بنسبة 58.3% وهي نسبة عالية مقارنة بالنتائج المتحصل عليها ، أما الإجابة بدائما فتحصلت على 5 تكرارات بنسبة 41.7% وتعدى نسبة معتبرة مقارنة بالنتائج الأخرى ، في حين لم تتحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا و أحيانا على أي تكرار

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 9.530 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الإفتراضي. هذا يعني أن أغلبية اللاعبين يرون أن التحليل السريع لمسار الكرة غالبا ما يؤدي إلى معرفة إتجاهها وبالتالي يسهل على اللاعب إستقبالها و الإستفادة منها بصناعة هجمة مضادة كما أن هناك من اللاعبين يرى أنه دائما ما يؤدي التحليل السريع لمسار الكرة إلى معرفة المنطقة التي تسقط فيها وهذا ما يساعد اللاعب على التحرك في الإتجاه المناسب و بالتالي التصدي لها بسهولة

العبارة رقم 03: تركيزي على تحركات اللاعب المرسل يسهل علي توقع نوع التصويب .

الغرض من العبارة : معرفة تركيز الانتباه على تحركات اللاعب و دوره في التوقع الصحيح لنوع التصويب.

الجدول رقم 7 يوضح : دور تركيز الانتباه في التوقع المناسب لنوع التصويب .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
3- تركيزي على تحركات اللاعب المرسل يسهل علي توقع نوع التصويب	أبدا	0	0	3.75	4.180	0.002
	نادرا	0	0			
	أحيانا	4	33.3			
	غالبا	7	58.3			
	دائما	1	8.3			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 5 : أن الإجابة غالبا تحصلت على 7 تكرارات من أصل 12 بنسبة 58.3% وهي نسبة مرتفعة مقارنة بالنسب الأخرى ، أما الإجابة بأحيانا فتحصلت على 4 تكرارات بنسبة 33.3% وهي نسبة ضئيلة نسبيا ، كما تحصلت الإجابة بدائما على تكرار 1 ما يقدر بـ 8.3% وهي نسبة ضعيفة جدا مقارنة بالنسب الأخرى ، في حين لم تحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا على أي تكرار .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 4.180 بمستوى الدلالة 0.002 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الافتراضي 0.05. ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن تركيز الانتباه على الحركات التي يقوم بها المنافس تؤدي إلى توقع الحركات الموالية وبالتالي معرفة نوع التصويب الذي يقوم به اللاعب المهاجم مما يسهل على اللاعب المدافع العملية الدفاعية والتصدي للهجوم بالطريقة المناسبة .

العبارة رقم 04: حفاظي على التركيز العالي طيلة أي منافسة

الجدول رقم 8 يوضح : مساهمة الحفاظ على تركيز الانتباه في نجاح الاستقبال .

العبرة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
4- حفاظي على التركيز العالي طيلة المباراة يزيد من نسبة نجاح استقبالي للكرات	أبدا	0	0	3.17	0.616	0.551
	نادرا	3	25.0			
	أحيانا	5	41.7			
	غالبا	3	25.0			
	دائما	1	8.3			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 6: أن الإجابة بأحيانا تحصلت على 5 تكرارات من أصل 12 بنسبة 41.7% ، في حين تحصلت الإجابة نادرا و غالبا على 3 تكرارات لكل منهما بنسبة 25% ، كما تحصلت الإجابة بدائما على تكرار 1 ما يقدر بـ 8.3% وهي نسبة ضعيفة جدا مقارنة بالنسب الأخرى ، أما الإجابة بأبدا فلم تتحصل على أي تكرار . وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 0.616 بمستوى الدلالة 0.551 ، وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي ، هذا يعني أن اللاعبين يختلفون في آرائهم حول المحافظة على تركيز الانتباه طيلة المبارات ومدى مساهمتها في إنجاح الدفاع عن المنطقة الخلفية واستقبال الكرات حيث توزعة آرائهم بين من يعتبر أن في بعض الأحيان يساهم الحفاظ على التركيز في استقبال الكرات ومن يرون أن في غالبية الأحوال يسهل الحفاظ على التركيز الدفاع عن الملعب ، كذلك منهم من إعتبر من النادر ما يساهم ذلك في عملية الاستقبال . ومنه يتضح أن أفراد العينة لا يرون أن الحفاظ على تركيز الانتباه لمدة طويلة من الزمن يساهم في نجاح العملية الدفاعية .

العبارة رقم 5 : عزلي للمواقف الخارجية والأحداث يزيد من نسبة نجاحي في أي منافسة أو تدريب .

الجدول رقم 9 يوضح : نسبة نجاح الاستقبال من خلال عزل المثيرات الخارجية

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
5 عزلي للمواقف الخارجية والأحداث خارج الملعب يزيد من نسبة نجاحي في استقبال الكرات	أبدا	0	0	4.67	8.864	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	1	8.3			
	غالبا	2	16.7			
	دائما	9	75.0			
المجموع		12	100			

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 7(: أن الإجابة دائما تحصلت على 9 تكرارات من أصل 12 بنسبة 75% وهي نسبة عالية مقارنة بالنتائج المتحصل عليها، أما الإجابة بغالبا فتحصلت على 2 تكرارات بنسبة 16.7% وهي نتيجة ضعيفة ، كما تحصلت الاجابة بأحيانا على تكرار 1 بنسبة 8.3% وهي نسبة ضعيفة جدا من مجمل النتائج ، في حين لم تتحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا و على أي تكرار .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 8.864 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الافتراضي 0.05. هذا يعني أن معظم اللاعبين يعتبرون عزل المواقف والأحداث خارج الملعب غالبا ما يزيد من نسبة نجاح إستقبال الكرات الواردة من هجوم الخصم والتصدي لها بسهولة لأن اللاعب في هذه الحالة ينفرد بالتفكير في اللعب والتركيز على مجرياته ويعزل بذلك التداخلات والأحداث الخارجة عن إطار الملعب والتي تعتبر غير مرتبطة بالمهارات التي يؤديها أثناء قيامه بالدفاع عن منطقتة.

العبارة رقم 06: قراءة تحركات زملائي في والإنتباه الجيد لمواقعهم

الجدول رقم 10 يوضح: مدى مساهمة تأثير قراءة تحركات الزملاء في الخط الامامي في إنجاح

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
6 قراءة تحركات زملائي في الخط الامامي يزيد من فرص نجاح استقبالي للكرات	أبدا	0	0	3.17	0.804	0.438
	نادرا	2	16.7			
	أحيانا	6	50.0			
	غالبا	4	33.3			
	دائما	0	0			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (8) أن الإجابة أحيانا تحصلت على 6 تكرارات بنسبة 50% من مجمل الاجابات ، أما الإجابة غالبا فتحصلت على 4 تكرارات بنسبة 33.3% وهي نسبة ضعيفة مقارنة بمجمل النتائج الأخرى ، كما تحصلت الاجابة نادرا على تكرار 2 بنسبة 16.7 % وهي نسبة ضعيفة جدا مقارنة بالنتائج الأخرى ، في حين لم تتحصل كل من الإجابة بأبدا ودائما على أي تكرار.

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 0.804 بمستوى الدلالة 0.438 وهي أكبر من 0.05 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الفرضي 0.05. ، هذا يعني أن اللاعبين يختلفون في آرائهم حول قراءة التحركات للزملاء في الخط الامامي ومدى إسهامه في العملية الدفاعية ، منهم من إعتبر أن قراءة تحركات الزملاء نادرا ما تساهم في زيادة فرص النجاح الاستقبال في حين يرى البعض الآخر أن غالبا ما يساهم في نجاح الإستقبال قدرة اللاعب على قراءة زملائه في الخط الامامي وتوقع حركاتهم و بذلك إنقاذ الكرات التي يتعذر عليهم الوصول إليها أو الكرات المبالغتها التي لا ينتبه لها لاعبو الخط الامامي خلال الصعود لتأدية حائط الصد .

العبارة رقم 7: التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يسهل علي عملية الدفاع من الخط الخلفي.

الغرض من العبارة : معرفة إذا كان التركيز على العديد من الأشياء يساهم في إنجاح الدفاع عن الخط الخلفي .

الجدول رقم 11 يوضح : نسبة نجاح الدفاع من خلال التكييز على العديد من الأشياء .

مستوى الدلالة	إختبارات	المتوسط الحسابي	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.010	-3.079	2.17	33.3	4	أبدا	7 التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يسهل علي عملية الدفاع من الخط الخلفي
			16.7	2	نادرا	
			50.0	6	أحيانا	
			0	0	غالبا	
			0	0	دائما	
			100	12	المجموع	

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 9 أن الإجابة أحيانا تحصلت على 6 تكرارات من أصل 12 بنسبة 50% وهي نتيجة معتبرة نسبيا ، أما الإجابة بأبدا فتحصلت على 4 تكرارات بنسبة 33.3% وهي نسبة ضعيفة نوعا ما ، كما تحصلت الاجابة نادرا على تكرارين 2 بنسبة 16.7% وهي نسبة ضعيفة جدا مقارنة بالعدد الإجمالي ، في حين لم تتحصل كل من الإجابة غالبا ودائما على أي تكرار.

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة -3.079 بمستوى الدلالة 0.010 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي . هذا يعني أن معظم أفراد العينة يعتبرون أنه في بعض الأحيان ما يساهم التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت في عملية الدفاع عن الخط الخلفي، وذلك من خلال التوزيع للانتباه حول مجريات اللعب ومحاولة إدخال ومعالجة معلومات كافية لتأدية المهارة بنجاح .

العبارة رقم 8: تركيز إنتباهي الجيد أثناء تغطية حائط الصد يمكنني من التفكير في العديد من التحركات البعدية

الغرض من العبارة: معرفة مساهمة تركيز الانتباه الجيد أثناء تغطية حائط الصد في توقع الحركات البعدية المناسبة.

الجدول رقم 12 يوضح: دور التركيز الجيد في التفكير بالحركات البعدية اللازمة للمهارة.

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
8 تركيز إنتباهي الجيد أثناء تغطية حائط الصد يمكنني من التفكير في العديد من التحركات البعدية	أبدا	0	0	4.00	5.745	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	2	16.7			
	غالبا	8	66.7			
	دائما	2	16.7			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات:

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 10 أن الإجابة غالبا تحصلت على 8 تكرارات من

أصل 12 بنسبة 66.7% وهي نسبة عالية مقارنة بمجموع النتائج الأخرى، أما الإجابة أحيانا و دائما

فحصلتا على 2 تكرارين بنسبة 16.7% لكل منهما وهي نتائج ضعيفة مقارنة بالمجموع الإجمالي، في حين لم

تتحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا على أي تكرار. وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 5.745 بمستوى الدلالة

0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضية

هذا يعني أن أغلبية اللاعبين يرون أن تركيز الانتباه الجيد أثناء تغطية حائط الصد يمكنهم من معرفة التحركات

اللازمة لتغطية الكرات المسقطة فوق الحائط أو الكرات السريعة والتي تمر من خلال المساحات البينية في الحائط

وبالتالي التفكير في العديد من الحلول المناسبة لإنقاذ الكرة.

العبارة رقم 09: تركيز إنتباهي الجيد يقلل من إرتكابي لأخطاء الدفاع عن المنطقة الخلفية.

الغرض من العبارة : معرفة دور تركيز الانتباه الجيد في التقليل من الأخطاء عند الدفاع عن المنطقة الخلفية .

الجدول رقم 13 يوضح : دور تركيز الانتباه في التقليل من أخطاء الدفاع عن المنطقة الخلفية .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
9 تركيز إنتباهي الجيد يقلل من إرتكابي لأخطاء الدفاع عن المنطقة الخلفية	أبدا	0	0	3.83	4.022	0.002
	نادرا	0	0			
	أحيانا	4	33.3			
	غالبا	6	50.0			
	دائما	2	16.7			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 أن الإجابة غالبا تحصلت على 6 تكرارات من أصل 12 بنسبة 50 % وهي نسبة عالية نسبيا ، أما الإجابة أحيانا فتحصلت على 4 تكرارات بنسبة 33.3 % وهي نسبة ضعيفة نوعا ما ، كما تحصلت الإجابة بدائما على تكرارين 2 بنسبة 16.7 % وهي نسبة ضعيفة جدا ، في حين لم تحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا على أي تكرار.

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 4.022 بمستوى الدلالة 0.002 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي . هذا يعني أن معظم اللاعبين يرون أنه في الغالب من الأحيان ما يساهم تركيز الانتباه في التقليل من الأخطاء الدفاعية للمنطقة الخلفية من خلال التركيز على الأحداث المهمة والتي تساهم في إنجاح العملية الدفاعية وعدم الانتباه للأمور المشتتة والتي تساهم في إرتكاب الأخطاء والخروج من مجريات اللعب وذلك بالتفكير في الأمور السلبية والأحداث غير المرتبطة باللعب .

الفرضية الثانية: ما هو أسلوب انتباه الغالب الذي تستخدمه التلاميذ خلال سير الأنشطة الجماعية لحصة التربية البدنية والرياضية؟

العبارة رقم 10 : رؤية العلامات التي تحدد التحركات التي سيقوم المنافس تمكنني من أداء صد ناجح

الغرض من العبارة : معرفة دور التركيز على العلامات المحددة للأداء في معرفة الحركة التي سيقوم المنافس.

الجدول رقم 14 يوضح : دور القراءة الجيدة لحركات الخصم في أداء صد ناجح .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
10 رؤية العلامات التي تحدد التحركات التي سيقوم بها المنافس تمكنني من أداء صد ناجح	أبدا	0	0	4.83	16.316	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	0	0			
	غالبا	2	16.7			
	دائما	10	83.3			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

تظهر لنا النتائج المحصل عليها في الجدول 12 أن أداء أفراد العينة قد توزعت كالتالي : أن الإجابة بدائما تحصلت على 10 تكرارات من أصل 12 بنسبة 83.3 % وهي نسبة عالية جدا مقارنة بالمجموع الكلي للإجابات ، أما الإجابة غالبا فتحصلت على 2 تكرارين بنسبة 16.7 % والتي تعتبر نسبة ضئيلة مقارنة بالمجموع الإجمالي ، في حين لم تحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا و أحيانا على أي تكرار .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 16.316 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي . منه نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن رؤية العلامات التي تحدد التحركات التي سيقوم بها المنافس دائما تمكنهم من أداء صد ناجح وذلك من خلال تحليل الحركات التي يؤديها المهاجم و القراءة الجيدة لكل التحركات المتوقع أنها ستصدر من الخصم ومن ثم التعامل معها والتصدي لها بسهولة وهذا راجع إلى تركيز الانتباه العالي على الخصم وتوقع طريقة الهجوم وبعد ذلك إختيار الحركات المناسبة لصد الهجوم

العبارة رقم 11 : قدرتي على التنسيق مع زملائي في صنع حائط الصد يزيد من فرص نجاح الصد .

الغرض من العبارة : معرفة دور التركيز على التنسيق بين اللاعبين في نجاح الصد .

الجدول رقم 15 يوضح : مدى مساهمة التنسيق بين اللاعبين في إنجاز جدار الصد .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
11 قدرتي على التنسيق مع زملائي في صنع حائط الصد يزيد من فرص نجاح الصد	أبدا	0	0	4.42	7.340	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	1	8.3			
	غالبا	5	41.7			
	دائما	6	50.0			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

تظهر لنا النتائج المحصل عليها في الجدول 13 أن آراء أفراد العينة قد توزعت كالتالي : تحصلت الإجابة بدائما على 6 تكرارات من أصل 12 بنسبة 50 % وهي نتيجة عالية مقارنة بالمجموع الاجمالي للإجابات ، أما الإجابة غالبا فتحصلت على 5 تكرارات بنسبة 41.7% وهي نتيجة معتبرة مقارنة بالنتائج الأخرى ، كما تحصلت الإجابة أحيانا على تكرار 1 بنسبة 8.3 % وهي نتيجة ضعيفة جدا إذا ما قورنة بالمجموع الكلي للإجابات ، في حين لم تتحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا على أي تكرار .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 7.340 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي . مما يعني أن أغلبية اللاعبين يرون أن القدرة على التنسيق مع الزملاء في صناعة حائط الصد داما تزيد من فرص نجاح صد الهجوم أي أن لنجاح الصد لابد من أن تكون هناك عملية تنسيق بين اللاعبين في الخط الأمامي وذلك لكي لا تكون هناك ثغرات ومساحات بينية تكون بمثابة نقطة ضعف يستغلها الخصم لإحراز النقاط

العبارة رقم 12: تركيز الانتباه العالي يزيدني قوة في التحكم بمجريات اللعب طيلة المباراة .

الغرض من العبارة : معرفة مدى مساهمة تركيز الانتباه في التحكم بالمبارات .

الجدول رقم 16 يوضح : دور تركيز الانتباه العالي في التحكم بالمبارات .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
12 تركيز الانتباه العالي يزيدني قوة على التحكم بمجريات اللعب طيلة المباراة	أبدا	0	0	4.33	9.381	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	0	0			
	غالبا	8	66.7			
	دائما	4	33.3			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 14 أن آراء أفراد العينة قد توزعت كالتالي :الإجابة غالبا تحصلت على 8 تكرارات من أصل 12 بنسبة 66.7 % وهي نسبة عالية مقارنة بالمجموع الاجمالي للإجابات ، أما الإجابة بدائما فتحصلت على 4 تكرارات بنسبة 33.3% وهي نتيجة ضئيلة نسبيا ، في حين لم تحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا و أحيانا على أي تكرار .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 9.381 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي . هذا يعني أن أغلبية اللاعبين يرون أن غالبا ما يمكنهم تركيز الانتباه العالي أثناء المبارات بالتحكم بمجرتها ، وذلك بالتركيز على نقاط القوة للفريق و محاولة إيجاد نقاط الضعف في الفريق الخصم وذلك من خلال تركيز الإنتباه على تحركات المنافس والتنسيق مع زملاء سواء في حالة الدفاع أو في مرحلة الهجوم فيجب أن يكون اللاعب متيقظا و مركزا إنتباهه على مجريات اللعب ككل وهذا ما يمكنه من التحكم بالمبارات وبتائجها.

العبارة رقم 13: تفكيري المنصب على الكرة و اللاعبين عند تغطية الضربات الساحقة التي يقوم بها فريقي يزيد من فرص نجاح إنقاذي للكرات المرتدة .

الغرض من العبارة : معرفة مساهمة تركيز الانتباه الخارجي في إنقاذ الكرات المرتدة من حائط الصد

الجدول رقم 17 يوضح : دور الانتباه الخارجي في إنقاذ الكرات المرتدة .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
13 تفكيري المنصب على الكرة و اللاعبين عند تغطية الضربات الساحقة التي يقوم بها فريقي يزيد من فرص نجاح إنقاذي للكرات المرتدة	أبدا	0	0	3.25	1.149	0.275
	نادرا	2	16.7			
	أحيانا	5	41.7			
	غالبا	5	41.7			
	دائما	0	0			
المجموع		12	100			

عرض وتحليل البيانات :

تظهر لنا التقديرات المحصل عليها في الجدول 15 أن أفراد العينة قد أجابوا كالتالي: الإجابة غالبا تحصلت على 5 تكرارات من أصل 12 بنسبة 41.7 % و أحيانا تحصلت على 5 تكرارات من أصل 12 بنسبة 41.7 % ، أما الإجابة نادرا فتحصلت على 2 تكرارين بنسبة 16.7% وهي نتيجة ضعيفة مقارنة بالنتائج الأخرى ، في حين لم تتحصل كل من الإجابة بأبدا و دائما على أي تكرار .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 1.149 بمستوى الدلالة 0.275 وهي أكبر من 0.05 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي هذا يعني أن اللاعبين توزعة آرائهم من خلال الإجابة بأحيانا و غالبا على كون التفكير المنصب على الكرة و اللاعبين عند تغطية الضربات الساحقة التي يقوبها الفريق نفسه وإنقاذ الكرات المرتدة من الحائط المشكل من طرف الخصم أو المرتطمة به حيث تعتبر هذه الكرات سريعة ولا يستطيع اللاعب توقع مكان سقوطها.

العبارة رقم 14: سرعة استجابتي لهجوم الخصم يمكنني من التصدي له بسهولة .

الغرض من العبارة : معرفة دور تركيز الانتباه في سرعة الاستجابة لهجوم الخصم والتصدي له.

الجدول رقم 18 يوضح : دور تركيز الانتباه في سرعة الاستجابة لهجوم المنافس .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
14 سرعة استجابتي لهجوم الخصم يمكنني من التصدي له بسهولة	أبدا	0	0	4.33	5.204	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	3	25.0			
	غالبا	2	16.7			
	دائما	7	58.3			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

من خلال الجدول رقم 16 يتضح لنا : أن الإجابة بدائما تحصلت على 7 تكرارات من أصل 12 بنسبة 58.3% وهي نسبة عالية مقارنة بالمجموع الكلي للإجابات ، أما الإجابة أحيانا فتحصلت على 3 تكرارات بنسبة 25% وهي نسبة ضعيفة نسبيا ، كما تحصلت الاجابة غالبا على تكرارين 2 بنسبة 16.7% وهي نسبة ضعيفة جدا . في حين لم تتحصل كل من الإجابة بأبدا و نادرا على أي تكرار.

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 5.204 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الفرضي . هذا يعني أن أفراد العينة يرون أن الإستجابة السريعة لهجوم الخصم دائما ما تؤدي إلى التصدي للهجوم بسهولة وذلك من خلال التركيز على التوقيت المناسب الذي يقوم فيه المنافس بالعملية الهجومية فكلما كان تركيز اللاعب على المثيرات المرتبطة بالمهارة المؤدات كلما كانت الإستجابة في الوقت والمكان المناسب ومنه يمكن إعتبار تركيز الانتباه على الخصم والحركات التي يؤديها تمكن اللاعب من الإستجابة للهجوم بأسرع وقت والتصدي له بسهولة

العبرة رقم 15 : تركيزي بصورة ضيقة على الكرة أو اللاعب الساحق يسهل علي القيام بالصد الناجح.

الغرض من العبرة : معرفة دور تركيز الانتباه الضيق في صد الكرات .

الجدول رقم 19 يوضح : دور تركيز الانتباه الضيق في أداء الصد.

العبرة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
15 تركيزي بصورة ضيقة على الكرة أو اللاعب الساحق يسهل علي القيام بالصد الناجح	أبدا	4	33.3	2.08	-3.527-	0.005
	نادرا	3	25.0			
	أحيانا	5	41.7			
	غالبا	0	0			
	دائما	0	0			
	المجموع		12			

عرض وتحليل البيانات :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 17 يتضح لنا : أن الإجابة أحيانا تحصلت على 5 تكرارات من أصل 12 بنسبة 41.7 % وهي نتيجة معتبرة مقارنة بالنتائج الأخرى ، أما الإجابة بأبدا فتحصلت على 4 تكرارات بنسبة 33.3% فهي نتيجة ضئيلة نوعا ما ، كما تحصلت الاجابة نادرا على 3 تكرارات بنسبة 25 % وهي نتيجة ضعيفة ، في حين لم تتحصل كل من الإجابة و غالبا و دائما على أي تكرار

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة -3.527 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 الافتراضي . هذا يعني أن معظم أفراد العينة يعتبرون التركيز بصورة ضيقة على الكرة أو اللاعب المهاجم تساهم في بعض الأحيان في القيام بالصد الناجح كما يرى البعض الآخر أنه لا يساهم تضيق الانتباه أبدا في التسهيل من إجراء الصد الناجح أي أن اللاعبين لا يعتمدون على أسلوب تضيق الانتباه إلا في بعض الأحيان حيث يرونه لا يؤدي إلى تسهيل التصدي لهجوم الخصم وذلك بوضع جل تركيز إنتباههم على اللاعب الضارب و الكرة

العبارة رقم 16 : قدرتي على التركيز تزيدني قوة في التحكم بأعصابي واللعب بشكل جيد.

الغرض من العبارة : معرفة دور تركيز الانتباه في التحكم بالانفعالات واللعب بشكل جيد .

الجدول رقم 20 يوضح : دور تركيز الانتباه في التحكم بالأعصاب واللعب الجيد.

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
16 قدرتي على التركيز تزيدني قوة في التحكم بأعصابي واللعب بشكل جيد	أبدا	0	0	3.92	4.750	0.001
	نادرا	0	0			
	أحيانا	3	25.0			
	غالبا	7	58.3			
	دائما	2	16.7			
المجموع		12	100			

عرض وتحليل البيانات :

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 18 يتضح لنا : أن الإجابة غالبا تحصلت على 7 تكرارات من أصل

12 بنسبة 58.3% وهي نسبة مرتفعة مقارنة بالمجموع الاجمالي للإجابات ، أما الإجابة أحيانا فتحصلت على

3 تكرارات بنسبة 25% وهي نسبة ضئيلة نسبيا ، كما تحصلت الاجابة بدائما على تكرارين 2 بنسبة 16.7

% وهي نسبة ضعيفة جدا ، في حين لم تحصل كل من الإجابة أبدا و نادرا على أي تكرار .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 4.750 بمستوى الدلالة 0.01 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 . هذا يعني أن معظم أفراد العينة قد أجابوا ب غالبا فيما يخص القدرة على

تركيز الانتباه وما لها من مساهمة في التحكم بالإنفعالات والحالات العصبية التي قد تواجه الرياضي خلال

المنافسة ، وهذا يظهر في حالات حمى البداية أو عند تلقي الفريق نقطة أو الفارق الكبير في النقاط الذي يخلق

نوع من التوتر والانزعاج لدى بعض الرياضيين الذين لا يمتلكون خبرة واسعة وذلك للتكيف على الأوضاع

المخيف التي يمتاز بها طابع التنافس

العبارة رقم 17: التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يساهم في نجاحي بالدفاع عن الخط الأمامي .

الغرض من العبارة : معرفة دور التركيز على العديد من الأشياء في نجاح الدفاع عن المنطقة الأمامية .

الجدول رقم 21 يوضح : دور تركيز الانتباه على العديد من الأشياء في نجاح الدفاع عن المنطقة الأمامية

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
17 التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يساهم في نجاحي بالدفاع عن الخط الأمامي	أبدا	2	16.7	3.25	0.638	0.536
	نادرا	1	8.3			
	أحيانا	3	25.0			
	غالبا	4	33.3			
	دائما	2	16.7			
	المجموع	12	100			

عرض وتحليل البيانات :

تظهر لنا التقديرات و النتائج المحصل عليها في الجدول 19 أن آراء أفراد العينة قد توزعت كالتالي: الإجابة غالبا تحصلت على 4 تكرارات من أصل 12 بنسبة 33.3 % وهي نسبة معتبرة مقارنة بالنتائج للإجابات الأخرى ، أما الإجابة أحيانا فتحصلت على 3 تكرارات بنسبة 25 % وهي نتيجة ضعيفة نسبيا ، كما تحصلت الاجابتان دائما و أبدا على تكرارين 2 بنسبة 16.7 % وهي نسبة ضعيفة جدا إذا ما قورنة بالمجموع الإجمالي للإجابات في حين تحصلة الإجابة نادرا على 1 تكرار ما نسبته 8.3 % وهي نتيجة ضعيفة جدا .

وقد أخذ اختبار (ت) قيمة 0.638 بمستوى الدلالة 0.536 وهي أكبر من 0.05 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 . ومنه نستنتج أن أفراد العينة قد تفرقة إجاباتهم فمنهم من يعتبر التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يساهم في الدفاع عن المنطقة الأمامية هذا دليل على أن اللاعبين لا يعتمدون كثيرا على الإنتباه الواسع في إنجاز هذه العملية الدفاعية .

العبارة رقم 18 : تركيزي على موقف اللعب ككل في حالة إرتداد الكرة من على الشبكة يزيد من فرص انقاضي لها.

الغرض من العبارة : معرفة تركيز الانتباه عند إرتداد الكرة من الشبكة ودوره في إنقاذها .

الجدول رقم 22 يوضح : دور تركيز الانتباه في إنقاذ الكرات المرتدة من الشبكة .

العبارة	الاستجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	إختبارات	مستوى الدلالة
18 تركيزي على موقف اللعب ككل في حالة إرتداد الكرة من على الشبكة يزيد من فرص انقاضي لها	أبدا	0	0	4.50	6.514	0.000
	نادرا	0	0			
	أحيانا	2	16.7			
	غالبا	2	16.7			
	دائما	8	66.7			
المجموع		12	100			

عرض وتحليل البيانات :

تظهر لنا النتائج المحصل عليها في الجدول 20 أن آراء أفراد العينة قد توزعت كالتالي : الإجابة دائما تحصلت على تكرارات 8 من أصل 12 بنسبة 66.7 % وهي نسبة عالية جدا مقارنة بالنتائج المتحصل عليها ، أما الإجابة أحيانا و غالبا فتحصلتا على تكرارين 2 بنسبة 16.7% وهي نسب ضعيفة جدا مقارنة بمجموع النسب ، في حين لم تتحصل كل من الإجابة أبدا و نادرا على أي تكرار أي أنهما لم تحضى بأي إجابة .

وقد أخذ إختبار (قيمة 6.514 بمستوى الدلالة 0.00 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن التركيز على موقف اللعب ككل يساهم بشكل دائم في إنقاذ الكرات المرتدة من الشبكة وذلك جراء تنفيذ الخصم لضربات ساحقة منخفضة وقريبة من الشبكة أو عند إصطدام الكرة بجدار الصد ثم بعد ذلك تلمس الشبكة وتغير إتجاهها وهذا يقتضي أن يفكر اللاعب بموقف اللعب ككل والتنسيق مع الزملاء لإنقاذ مثل هذه الكرات

2- تحليل و مناقشة وتفسير النتائج في ظل محاور الدراسة :

المحور الأول :

هل يوجد فروق بين أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية تعزى لمتغير السن؟

مستوى الدلالة	إختبارات	المتوسط الحسابي	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبرة
0.00	7.288	4.08	0	0	أبدا	1-مقدرتي على الرؤية الواسعة السريعة تسهل علي رؤية المنافس
			0	0	نادرا	
			8.3	1	أحيانا	
			75.0	9	غالبا	
			16.7	2	دائما	
0.000	9.530	4.42	0	0	أبدا	2- تحليلي السريع لمسار الكرة يمكنني من معرفة إتجاه المنافس
			0	0	نادرا	
			0	0	أحيانا	
			58.3	7	غالبا	
			41.7	5	دائما	
0.002	4.180	3.75	0	0	أبدا	3- تركيزي على تحركات اللاعب المرسل يسهل علي توقع نوع التصويب
			0	0	نادرا	
			33.3	4	أحيانا	
			58.3	7	غالبا	
			8.3	1	دائما	
0.551	0.616	3.17	0	0	أبدا	4- حفاظي على التركيز العالي طيلة المباراة يزيد من نسبة نجاح استقبالي للمهجم
			25.0	3	نادرا	
			41.7	5	أحيانا	
			25.0	3	غالبا	
			8.3	1	دائما	
0.000	8.864	4.67	0	0	أبدا	5- عزلي للمواقف الخارجية والأحداث خارج الملعب يزيد من نسبة نجاحي في التعرف على التهديد
			0	0	نادرا	
			8.3	1	أحيانا	
			16.7	2	غالبا	
			75.0	9	دائما	

0.438	0.804	3.17	0	0	أبدا	6- قراءة تحركات زملائي في الخط الامامي يزيد من فرص نجاح استقبالي للكرات
			16.7	2	نادرا	
			50.0	6	أحيانا	
			33.3	4	غالبا	
			0	0	دائما	
0.010	-3.079-	2.17	33.3	4	أبدا	7- التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يسهل علي عملية الدفاع من الخط الخلفي
			16.7	2	نادرا	
			50.0	6	أحيانا	
			0	0	غالبا	
			0	0	دائما	
0.000	5.745	4.00	0	0	أبدا	8 - تركيز إنتباهي الجيد أثناء تغطية حائط الصد يمكنني من التفكير في العديد من التحركات البعيدة
			0	0	نادرا	
			16.7	2	أحيانا	
			66.7	8	غالبا	
			16.7	2	دائما	
0.002	4.022	3.83	0	0	أبدا	9- تركيز إنتباهي الجيد يقلل من إرتكابي لأخطاء الدفاع عن المنطقة الخلفية
			0	0	نادرا	
			33.3	4	أحيانا	
			50.0	6	غالبا	
			16.7	2	دائما	
0.002	3.951	3.6944	المحور الأول			

الاستنتاج : من خلال الجدول رقم (23) والذي يحتوي على النتائج الممثلة لعبارات المحور الأول يتضح من الجدول أن مجموع اختبار (ت) للمحور الأول قد أخذ قيمة 3.951. بمستوى دلالة عامة تقدر ب 0.002 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإفتراضي 0.05 ، و يأخذ المتوسط الحسابي قيمة 3.6944 والتي تنتمي إلى المال [4.20 ، 3.40] أي أن أفراد العينة يرون أنه غالبا ما يكون لتركيز الإنتباه المحور في تحسين الدفاع للمنطقة الخلفية

المحور الثاني

الجدول رقم 24 : يوضح آراء أفراد العينة حول دور تركيز الإنتباه في تحسين المهارات الجماعية

مستوى الدلالة	إختبارات	المتوسط الحسابي	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.000	16.316	4.83	0	0	أبدا	10 رؤية العلامات التي تحدد التحركات التي سيقوم بها المنافس تمكنتني من أداء صد ناجح
			0	0	نادرا	
			0	0	أحيانا	
			16.7	2	غالبا	
			83.3	10	دائما	
0.000	7.340	4.42	0	0	أبدا	11 قدرتي على التنسيق مع زملائي في صنع حائط الصد يزيد من فرص نجاح الصد
			0	0	نادرا	
			8.3	1	أحيانا	
			41.7	5	غالبا	
			50.0	6	دائما	
0.000	9.381	4.33	0	0	أبدا	12 تركيز الانتباه العالي يزيدني قوة على التحكم بمحريات اللعب طيلة المباراة
			0	0	نادرا	
			0	0	أحيانا	
			66.7	8	غالبا	
			33.3	4	دائما	
0.275	1.149	3.25	0	0	أبدا	13 تفكيري المنصب على الكرة و اللاعبين عند تغطية الضربات الساحقة التي يقوم بها فريقتي يزيد من فرص نجاح إنقاذي للكرات المرتدة
			16.7	2	نادرا	
			41.7	5	أحيانا	
			41.7	5	غالبا	
			0	0	دائما	
0.000	5.204	4.33	0	0	أبدا	14 سرعة استجابتي لهجوم الخصم يمكنني من التصدي له بسهولة
			0	0	نادرا	
			25.0	3	أحيانا	
			16.7	2	غالبا	
			58.3	7	دائما	

0.005	-3.527-	2.08	33.3	4	أبدا	15 تركيزي بصورة ضيقة على الكرة أو اللاعب الساحق يسهل علي القيام بالصد الناجح
			25.0	3	نادرا	
			41.7	5	أحيانا	
			0	0	غالبا	
			0	0	دائما	
0.001	4.750	3.92	0	0	أبدا	16 قدرتي على التركيز تزيدني قوة في التحكم بأعصابي واللعب بشكل جيد
			0	0	نادرا	
			25.0	3	أحيانا	
			58.3	7	غالبا	
			16.7	2	دائما	
0.536	0.638	3.25	16.7	2	أبدا	17 التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت يساهم في نجاحي بالدفاع عن الخط الأمامي
			8.3	1	نادرا	
			25.0	3	أحيانا	
			33.3	4	غالبا	
			16.7	2	دائما	
0.000	6.514	4.50	0	0	أبدا	18 تركيزي على موقف اللعب ككل في حالة إرتداد الكرة من على الشبكة يزيد من فرص انقاضي لها
			0	0	نادرا	
			16.7	2	أحيانا	
			16.7	2	غالبا	
			66.7	8	دائما	
0.001	4.487	3.88	المحور الثاني : لتركيز الإنتباه دور في تحسين الدفاع للمنطقة الأمامية للاعب الكرة الطائرة .			

الاستنتاج : من خلال الجدول رقم (24) والذي يحتوي على النتائج الممثلة لعبارات المحور الثاني يتضح من الجدول أن مجموع اختبار (ت) للمحور الثاني قد أخذ قيمة 3.88. بمستوى دلالة عامة تقدر ب 0.001 وهي أصغر من 0.05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الافتراضي 0.05، و يأخذ المتوسط الحسابي قيمة 4.487 والتي تنتمي إلى المال [3.40 ، 4.20] أي أن أفراد العينة يرون أنه غالبا ما

لج

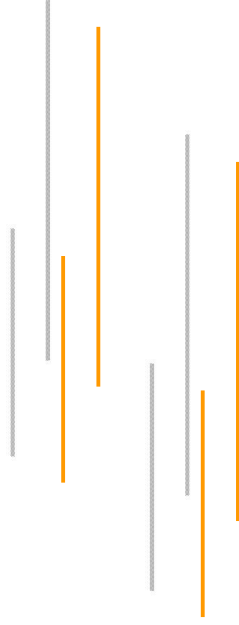
الخاتمة:

إن المراهقة هي من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد من خلال حياته، إذ يتعرض فيها إلى اضطرابات نفسية واجتماعية نتيجة تغيرات فسيولوجية التي تطرأ عليه خلال هذه المرحلة، فتختلف هذه الأزمة النفسية العابرة في درجتها باختلاف ظروف الفرد ومدى إعداده لاستقبالها.

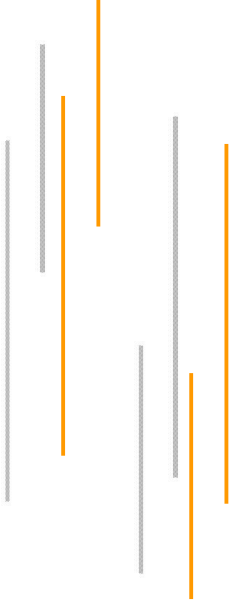
فيتعرض المراهق للتغيرات المختلفة تجعله يقع في صراع مع نفسه ومع من يحيطون به حيث يصبح عنيفا وقلقا وغير مستقر، لذا يجب على الأولياء الحذر في هذه المرحلة ومحاولة مساعدة أبنائهم وتفهم سلوكياتهم والتعامل معها بجدية وتفهم، وهذا لا يعني إهمال سلطة المدرسة التي لها دور في التحقيق من حالة المراهق خاصة في ميدان الممارسة البدنية والرياضية، فالنشاط الرياضي يشبع حاجات المراهق النفسية وتساعد في التخلص من عدة ظواهر سلبية كالخجل والعدوان والعنف وعدم الثقة بالنفس، الانطواء، الانزواء... الخ.

فالالعاب الجماعية في المؤسسة من بين الوسائل التي تخفف من حدتها كما تكتسب للمراهق ميزات تربوية اجتماعية مثل التعاون وتحمل المسؤوليات والنقد وغبعاده عن سبيل الانحراف، ومن هذا المنطلق فإن عدم ممارسة الرياضة يعني بقاء المراهق يتخبط في مشاكل دون تخفيف يذكر، بل على العكس من ذلك هي تزيد الامر تشاؤما من الاضطرابات الاجتماعية والنفسية، من أهمها ظاهرة العنف في المدارس التي اصبحت مشكلة خطيرة، وواجب علينا معالجتها حتى تجنب أبناءها الوقوع في الأخطاء والانحراف في المستقبل القريب.

لذا واجب على المسؤولين الاهتمام بهذا الجانب المهم الذي يمثل ركيزة البلاد وهم الشباب مستقبل الأمة.



قائمة المراجع



Bibliography

<http://repository.uobabylon.edu.iq>. (2021, 03 25). Retrieved from babylon:

<http://repository.uobabylon.edu.iq/papers/publication.aspx?pubid=6866>,

<https://sites.google.com>. (2021, 05 02). Retrieved from

<https://sites.google.com/site/arabiclanguge478/home/nzryat-hwl-allb/nzryte-jan-byajyh-fy-allb>

shorturl.at/ctwER. (2021, 03 25). Retrieved from shorturl.at/ctwER

العراق: جامعة بابل. محاضرات في علم النفس التربوي. (2020). السلطاني, ح. ع

مجلة العلوم. أساليب مهارات الانتباه كما يدركها حكام كرة القدم السعوديين. (2016). المصطفى, ع. ا
58-65, (24) الرياضية والمرتبطة

علاقة النشاط الزائد المصحوب بتشتت الانتباه في ظهور عسر. (2013). بطاطية زوليخة وبوكاسي فطيمة
الجزائر: جامعة البويرة. القراءة عند تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي

المسيلة: جامعة. تأثير القلق على درجة الانتباه (حدة التركيز) أثناء المنافسة الرياضية. (2016). بلال, ش
محمد بوضياف المسيلة معهد العلوم والتقنيات للنشاطات الرياضية

الجزائر: جامعة محمد دباغين سطيف. محاضرات في مادة علم النفس الرياضي. (2016). جدو, ب. ب

مجلة الرافدين للعلوم. بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة تنفيذ ضربة الجراء. (2009). هادي, ن. ف
69-93, (15) الرياضية

الجزائر: جامعة سطيف 02. محاضرات في علم النفس. (2017). هدى, س