ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة

د.خالد عبد نغم محمود
د. ضرغام جاسم دحام محمد

1- التعرف بالبحث

المقدمة وأهمية البحث:

نظرا لتقدم بالمستوى الفني للنشاطات الرياضية كافة وفي مختلف المجالات والذي أدى بالوصول للرياضين الى التقارب في المستوى البدني اوالمهاري والخططي وبذلك اخذ الباحثين المختصين في المجال الرياضي الى دراسة أدق التفاصيل التي تؤدي الى تفاضل المستويات وكان للجانب النفسي الدور الكبير والفعال في الوصول الى ثمرة الفوز التي يسعى اليها كافة المدربين والمسؤولين عن التقدم الرياضي .

فاصبح الأعداد النفسي أساسا في أعداد البرامج التدريبية لما لها أهمية في الوصول الى المستويات العالية (فالمشاكل التي يواجهها اللاعب من خلال فترات التدريب وما يطرأ عليها من تغيرات فسيولوجية ونفسية واجتماعية تجعله يجاهد الى (رعاية خاصة توافق فترات التدريب وهذا هو الأعداد النفسي (21:15)

فان مرحلة التهيو الى تسيف الأداء المهاري تحتاج الى تعبئة القوة النفسية والبدنية والتركيز على دقة اداء الواجب الحركي من خلال التصور والتركيز الحركي وتركز الانتباه

على المهارة التي سيقوم بادائها والتي تحتل كل تفكيره في تلك الحظة ، ولذا فان الاستمرار نفس مستوى الأداء من بداية المباراة حتى نهايتها تتطلب ثبات في الانتباه وهنا تبرز أهمية هذا المظهر في الحفاظ على تركيز الانتباه لاطول فتره ممكنة وبنفس الفابليات البدنية والمهارية والتي بدورها تتطلب أستجابات حركية متواصلة وبنفس الكفاءة لذا فان نقل المعلومات خلال أداء الحركات الرياضية والاستجابة لها آمر أساسي ومهم للحصول على سير حركي متناسق وبالتأكيد فان هذه المعلومات تتطلب ممارسة كبيرة من اجل تثبيت التصرف الحركي الذي يلائم هذا النوع من المعلومات ، وتكون لعبة الكرة الطائرة والتي تمتاز بمواقف مختلفة وحسب ظروف المباراة لذا فأنها تتطلب ثبات لنتباه واستجابات حركية خاصة فالمهارات التي يتعلمها ويؤديها اللاعب خلال التدريب لاتبقى محدده وثابته بالطريقة التي تعلمها ولنما تتغير حسب طرف اللعبة هذا يعني بان الحالة النفسية التي يتعرض لها اللاعب لها تأثير مباشر على ثبات الانتباه كأحد المظاهر النفسية ودرجة علاقتها بالاستجابة الحركية للاعبي أندية(سميل ،هيت ،وبزوسك) بالكرة الطائرة .

مشكلة البحث

أن تطور لعبة الكرة الطائرة الحديثة وارتباطها بعامل السرعة أي المفاجئة والخداع في أداء المهارات والتحركات داخل الملعب وهذا يفرض على اللاعبين الاستجابة المباشرة والسريعة والتي تتطلب بالتأكيد الدقة في التنفيذ لإنجاز الواجب الحركي بصورة مثالية والحفاظ على هذا المستوى من الأداء لاطول فترة زمنية ممكنة لذا فان الوصول للمستويات العالية يتوقف الى حد كبير على دراية المظاهر الأساسية التي تؤدي الى نمو وارتقاء فنون لعبة الكرة الطائرة ويكون ثبات الانتباه أحد العمليات العقلية التي تلعب دوركبير في استمرار الأداء الحركي لاطول فتره زمنية لذا فهو يعد من اهم العناصر المتعلقة بمستوى الأعداد النفسي للاعب (وقياس هذا العنصر يعطي مؤشرا حقيقيا عن التغيرات التي تطرأ في اللحظة على النشاط النفسي للاعب) . (499:9)

وان اغلب الاخفاقات في الاستجابات الحركية للمهارات في المباراة تعوق بعض الاحيان الى الحالات النفسية سواء كانت في التهيؤ في استقبال الكرة والتركيز متغيرات اللعبة وغيرها من المظاهر الأخرى . من هنا برزت مشكلة البحث للتعرف على ثبات الانتباه

وعلاقته بالاستجابة الحركية للتوصل للحلول العلمية ولما لها من دور فعال في وضع واعداد البرامج التدريبية للاعبي الكرة الطائرة .

هدف البحث

التعرف على معنوية الارتباط بين ثبات الانتباه والاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

فرضية البحث

توجد علاقة ارتباط معنوي بين كل من ثبات الانتباه والاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة الطائرة .

مجالات البحث

- المجال البشري :- لاعبوا أندية المنطقة الشمالية (نادي سميل ، وهيت ، ويزوسك)
- المجال الزماني:- للفترة من 30 / 2000/4 لغاية 2000/5/23 .
- المجال المكاني:- القاعة الداخلية لنادي سميل الرياضي .

الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

- **الدراسات النظرية :**
- **الانتباه**

يعد الانتباه احدى العمليات العقلية التي تلعب دور مهم في حياة الإنسان فهو يساعدنا في معرفة الأشياء وسرعة فهمها واستنتاجها كما انه يعتبر من العمليات النفسية التي تحدث في جزء معين من اداء المخ عن طريق النشاط العصبي (13:4) وان ضعفه يعد من الحالات السلبية قبيل بداية الأداء(153:3) اذ لايمكن أداء رد فعل سريع دون الانتباه الجيد (61:14)

والانتباه من حيث معناه العام هو حالة تركيز العقل آو الشعور حول موضوع معين وهو بهذا المعنى العام " عملية وظيفية تجري فيها بؤرة الشعور على بعض الأجزاء في المجال الادراكي " . (478:11)

ويعرف عامل 1981 بانه"العملية النفسية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات الأخرى". (521:13)

انواع الانتباه

ا ا_الانتباه الداخلي

ب_الانتباه الخارجي (213:10)

صفات الانتباه

أ- حدة الانتباه

ب- توزيع الانتباه

ج- حجم الانتباه

هـ- تركيز الانتباه

و- ثبات الانتباه (25:10)

ثبات الانتباه

وهو القدرة على الاحتفاظ بالانتباه الى اطول مدة ممكنة لثبات الانتباه دور مهم في بعض أنواع الأنشطة الرياضية فعلى سبيل المثال لاينبغي للاعب الكرة الطائرة آن يكون حاد الانتباه فقط حتى يمكنه من الإدراك ووضوح كل خطة في سير المبارة ولكن طيلة فترة المبارة وتعتمد قدرة اللاعب على الاحتفاظ بثبات الانتباه على عدة عوامل منها (25:10)

- السرعة المناسبة للنشاط .

حيث آن صفة ثبات الانتباه تعتمد على السرعة المناسبة فالبطء في السرعة او زيادتها يؤدي الى هبوط المستوى بثبات الانتباه . فكلما كان لديه الثبات افضل

- تنوع الأداء الحركي .

آن تنوع المهارات الحركية والأداء الحركي يؤدي الى الاحتفاظ بثبات الانتباه لمدة اطول لمدة اطول وذلك لان الرقابة في الأداء الحركي تؤدي الى الملل مما يؤدي ذلك الى عدم ثبات الانتباه .(329:2)

الاستجابة الحركية

وهي قدرة الفرد على الاستجابة الحركية لمشير معين في أسرع زمن ممكن وتعتبر الاستجابة الحركية إحدى المتطلبات الضرورية في مختلف الألعاب الفردية والجماعية وسرعة الاستجابية مهمة لدى لاعبي الكرة الطائرة حيث كلما قصر زمن سرعة الاستجابة استطاع اللاعب ان يقوم بتصرف السليم وبالوقت المناسب لاسيما في العاب الخداع التي يقوم بها المنافس ومتابعة الكرة السريعة والكرة المفاجئة .

الدراسة المشابهة .

دراسة ذنون معز يونس (1994) بعنوان " قياس ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية كحراس مرمى أندية الدرجة الأولى بكرة القدم تناول البحث قياس ثبات الانتباه والاستجابة الحركية من قبل حراس مرمى أندية الدرجة الأولى لعام 93-1994 والبالغ عددهم (16) لاعبا يمثلون (8) أندية ولقد هدفت الدراسة

2 التعرف على هذه العلاقة بين ثبات الانتباه والاستجابة الحركية كحراس المرمى واوصت الدراسة بضرورة ألات أكيد على اليه حركة الاستجابة الحركية لدى حراس المرمى لاندية الدرجة الأولى وبضمار زمن الأداء وأجراء تدريبات الشعور بالزمن لدى اللاعبين (1:9)

احراءات البحث

- منهج البحث : تم استخدام المنهج المسحي لملائمته لطبيعة البحث
- مجتمع البحث وعينته : اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية المنطة الشمالية بالكرة الطائرة مثل اندية (سميل ، هيت زاوة بروكسل للدرجة الممتازة والبالغ عددهم (43) لاعب وتم لختيار عينة البحث من لاعبي أندية (سجيل ، ويرو سك وهيت) وبلغ حجم العينة (32) لاعب أي مايعادل (4:74%) من المجتمع الأصلي والجدولية (1) يوضح حجم العينة ومواصفاتها .

الجدول (1)

يوضح حجم العينة ومواصفاتها

اسم النادي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	العمر الزمني بالنسبة		العمر التدريبي بالنسبة	
			س	±ع	س	±ع
1- نادي سميل	12	37.5	26.5	4.82	8.27	3.52
2- نادي هيت	10	31.25	28.42	5.17	9.91	4.45
3- نادي يروست	10	31.25	27.63	3.28	7.17	3.55
العدد الكلي	32	%100				

ادوات البحث

- الاختبارات والمقاييس
- الاختبارات المستخدمة في البحث:-

1-اختبار ثبات الانتباه :- لقد تطلبت الدراسة أيجاد ثبات الانتباه لكل لاعب وهذا ما أدى بالباحثون الى استخدام حلقات لاندولتا لقياس ثبات الانتباه لدى الرياضين (80:8)

مكونات استمارة لاندولتا ..... ملحق (1)

استمارة لاندولتا عبارة عن لوحة مرسوم عليها سطور مكونة من حلقات تشير فتحاتها الى اتجاهات مختلفة كما هو موضح بالملحق رقم (2)*وعادة تقسم اللوحة الى ثلاثة أقسام متساوية كل قسم يحتوي على خمس سطور كاملة من الحلقات كل سطر به (20)حلقة أي كل قسم يحتوي على (100)حلقة

-طريقة تطبيق الاختبار

- يتم شرح الاختبار أسلوب الأداء الصحيح للفرد المختبر
- يجلس المختبر وأمامه اللوحة وفي يده قلم رصاص وعليه آن يتاهب لبدأ الاختبار فور سماع إشارة البدء التي يتبعها مباشرة تشغيل ساعة ايقاف الحساب زمن الأداء الى اقرب ثانية .

- فور سماع إشارة البدء التي يقوم المختبر بحصر أي وضع علامة على الدائرة عدد الحلقات التي تشير فتحاتها الى اتجاه الساعة الخامسة تبدأ من الجهة اليسرى الى الجهة اليمنى سطر تلو الآخر حتى نهاية الواجب المحدد له (الجزء الأول من الاختبار) وهو السطور الخمسة الأولى ويجب آن يتم ذلك بدقة وفي اقل زمن ممكن تتوقف الساعة عند انتهاء المختبر من هذا الواجب .

- **طريقة التصحيح واحتساب النتائج**
- يسجل للمختبر عدد الدوائر التي تم حصرها كذلك الزمن الذي قطعه المختبر في أداء الجزء الأول من أي السطور الخمسة الأولى –
- راحة (15) ثانية .
- يكرر العمل السابق دور الخبير الثاني من الاختبار)) على السطور الخمسة الثاني الثانية ويتم التسجيل بنفس الأسلوب .
- راحة (15) ثانية .
- يكرر العمل السابق دور الخبراء الثاني من الاختبار على السطور الخمسة الثانية ويتم التسجيل بنفس الأسلوب .
- راحة (15) ثانية
- يكرر العمل السابق ((الخبير الثالث من الاختبار)) على السطور الخمسة الثلثة ويتم التسجيل بنفس الأسلوب (العدد والزمن وبهذه يكون قد انتهى الاختبار ويتم حساب النسبة وخطا للتسلسل .

اختبار الاستجابة الحركية .... ملحق (2)

اختبار تيسلون للاستجابة الحركية .

- هدف الاختبار : قياس الاستجابة الحركية
- مواصفات الاختبار : تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط والآخر مسافة
- (6.40) وطول الخط واحد متراكما هو موضح بالملحق (2)

- طريقة الأداء :
- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا .
- يمسك المحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها الى اعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه آما ناحية اليسار واليمن وهي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .
- يستجيب المختبر لاشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف (6:40)م .
- عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة
- واذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطى فأن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر اتجاهه ويصل الى خط الجانب الصحيح .

طريقة التسجل

- يعطى للمختبر (10) محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى راحة (20) ثانية وبواقع خمس محاولات في كل جانب .
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية .
- تحتسب الدرجة النهائية للمختبر من مجموع محاولات العشرة للجانبين مقسومة على عدد المحاولات

درجة المختبر = مجموع عدد المحاولات العشرة
10

الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط ليرسون
- معامل الاختلاف

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

عرض وتحليل النتائج

عرض وتحليل المعالجة الإحصائية لدرجة ثبات الانتباه والاستجابة الحركية .

الجدول (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

المتغيرات	س	±ع
درجة ثبات الانتباه	0.692	0.201
الاستجابة الحركية /ثا	1.351	0.101

من الجدول (2) ظهر بانه الوسط الحسابي لدرجة ثبات الانتباه لعينة البحث (0.692) درجة بانحراف معياري قدره)+ 0.201) بينما بلغ قيمة الوسط الحسابي للاستجابة الحركية (1.351) ثانية وبانحراف معياري قدره)+0.101)

عرض وتحليل معنوية الارتباط بيانات الانتباه الاستجابية الحركية

الجدول (3)

يوضح معنوية الارتباط بين متغيرات البحث

متغيرات البحث	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية
ثبات الانتباه	0.465	0.349
الاستجابة الحركية		

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 32-2= (0.349)

من الجدول (2) ظهر بان هناك ثلاثة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين كل من ثبات الانتباه والاستجابة الحركية حيث بلغت (ر) المحتسبة (0.465) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغ قيمتها (0.349)

مناقشة النتائج

من عرض وتحليل النتائج اتضح بان هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين درجة ثبات الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية هذا يعني بانه كلما كان ثبات الانتباه ملائما ومناسبا لاستجابة حركية كما كان الأداء افضل ويعزى ذلك الى ان القدرة على الاحتفاظ بالحالة النفسية المستمرة خلال المنافسات يؤدي الى تحسين مستوى الأداء ويكون ثبات الانتباه هو من المظاهر الأساسية للانتباه لذا فان الاحتفاظ لفترة زمنية مناسبة بما يلائم الواجب الحركي سوف يؤدي الى تحسين الاستجابة الحركية . ويذكر موسى (1976) (تعتمد قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات على السرعة المناسبة لاداء النشاط وكذلك حجم النشاط وشدته (201:16)

كما يعزى ذلك الى طبيعة لعبة كرة الطائرة والتي تتطلب من اللاعب آن يجمع قواه واختيار اللحظة المناسبة لتنفيذ المهارة وبما يتناسب مع الموقف وهنا يتطلب عملية أعداد من قبل الجهاز العصبي ويؤثر فيه من الحالات النفسية وبما يخدم ادارة المهارة النشاط الرياضي ومزاولته يؤثران وبدرجات متفاوته على مظاهر الانتباه المختلفة هذا يعني انه من خلال التدريب المنظم تنمى شتى العمليات العصبية كالإدارات والتفكير كما ان كثرة الاشتراك في المباريات يمكن ان تكسب اللاعب درجة عالية من التكيف العصبي والتي تنعكس بدورها على مظاهر الانتباه وتركيزه يؤدي الى تأخير سرعة الاستجابة وبالتالي تشتت القوى من يتسبب عنه فشل الأداء وهذا يعتني تذبذب الانتباه (260:17)

وتكون الاستجابة الحركية من الصفات البدنية المهمة في لعبة الكرة الطائرة والتي تلعب دور كبير في النقل والوزن والانسياب الحركي للعبة ومن المكونات البدنية ومظهر الثبات كسمة نفسية لها تأثير مباشر في التصرف الحركي والحفاظ على أداء المهارة بأفضل مستوى لاطول فترة زمنية ممكنة.

الاستنتاجات والتوصيات:

- **الاستنتاجات**

- وجود ارتباط معنوي موجب بثبات الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية .

- **التوصيات**

1- التأكيد على ثبات الانتباه لاطول فترة زمنية ممكنة بما يتلاءم للنواحي الفنية للعينة الكرة الطائرة .

2- التأكد على مظاهر الانتباه باستخدام التصور والتدريب الذهني خلال الوحدات التدريبية .

3- ضرورة الاهتمام باستجابة الحركية كعنصر مهم من العناصر البدنية الخاصة في أعداد البرامج التدريبية لكرة الطائرة .

4- أجراء دراسات وبحوث مشابهة لعناصر أخرى وعلاقتها بمظاهر الانتباه (التوزيع – الحجم-الثبات-التحويل) .

المصادر

1- احمد عبد الحميد : الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية والعاملين في حقل الملاكمة . القاهرة دار النشر للجامعات المصرية 1970

2- احمد عبد الحميد . الملاكمة ، ط2 القاهرة ، دار النشر للجامعات المصرية 1976.

3- الويس كامل طه ، علم النفس الرياضي في التربية الرياضية ، بغداد مطبعة جامعة بغداد، 1984.

4- التكريتي وديع ياسين : دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الأثقال قبل البدأ بالرفع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، مصر 1987 .

5- التكريتي ، وديع ياسين ، وطه ياسين : الأعداد البدني للنساء دار الكتب للطباعة والنشر :جامعة الموصل 1986.

6- خاطر احمد محمد ، البيك علي فهمي : القياس في الجمال الرياضي ، دار المعارف 1978.

7- خريبط ريسان : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، ط بغداد مطابع التعليم العالي 1989.

8- خريبط ريسان : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ج2 ، بغداد ، مطابع التعليم العالي 1989 .

9- سليمان ، هاشم احمد : علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 1988 .

10- ذنون معتز يونس : قياسات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لحراس مرمى لدية الدرجة الاولى بالكرة القدم بحث منشور مجلة المعلم الجامعية البصرة 1994

11- صالح ، احمد زكي : علم النفس التربوي ، ط1 مصر ، مكتبة النهضة المصرية 1972.

12- الطالب ، نزار والسامرائي محمود : مبادى الاحصاء والاختبارات البدنية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1981 .

13- عاقل ، فاخر علم النفس ط7 ، بيروت دار العلم للمعلمين 1981.

14- محجوب وجيه ، علم الحركة التعليم الحركي ط1 الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1985 .

15- محسن ثامر : الاعداد النفسي بكرة القدم ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة بغداد 1990 .

16- موسى عبد الله : المدخل الى علم النفس الخاتجي ، القاهرة 1976.

17- Certzmcyevted :Track and Fidd nthIetcis and edthe G.v.mas by campony 1974