



## تأثير تدريبات تركيز الانتباه على الضربة الساحقة للاعبات الكرة الطائرة

شريف ابراهيم عبده<sup>١</sup>

هناء شبيب عبد المقصود<sup>٢</sup>

مريم مدحت عبد الوهاب خليل<sup>٣</sup>

<sup>١</sup> استاذ تدريب كرة القدم ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الالعاب الرياضية والعب المضرب، كلية التربية الرياضية، جامعه قناة السويس  
<sup>٢</sup> استاذ القياس والتقويم ووكيل الكليه لشئون الدراسات العليا والبحوث كلية التربية الرياضية - جامعه قناة السويس  
<sup>٣</sup> باحثة ماجستير قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية بالإسماعيلية – جامعه قناة السويس

### الملخص

هدفت الدراسة التعرف علي "تأثير تركيز الانتباه والاتزان الانفعالي على أداء الضربة الساحقة للاعبات الكرة الطائرة" وقد أستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطه قوام كل منها (10) لاعبات كرة طائره تحت سن (17) سنه مسجلات بمنطقة الشرقية للكرة الطائرة والاتحاد المصري للكرة الطائرة بنادي ابو كبير محافظة الشرقية، كما تم سحب (10) لاعبات للدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية وكانت اهم الادوات والاختبارات المستخدمة برنامج تدريبات تركيز الانتباه وبرنامج تدريبات الاتزان الانفعالي، واختبارات بدنيه، ومهارية للكرة الطائرة وهي دقة الضربة الساحقة، كما كانت اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية ووجود دلالة الفروق لصالح القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للضربة الساحقة، وبالمقارنة تفوق في متغيرات البحث المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة مما يؤكد اهمية التدريبات للاتزان الانفعالي وتركيز الانتباه مما يوضح اهمية ودور الاهتمام بالعامل النفسي في التدريب، وكانت من اهم نتائج الدراسة:

١- توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبات المجموعة التجريبية في كلا من (تركيز الانتباه، الضربة الساحقة) وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي.

**الكلمات الافتتاحية: تدريبات تركيز الانتباه – الضربة الساحقة – لاعبات الكرة الطائرة**



## - مقدمة البحث:

تشهد السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً ومختلف في مجالات الحياة فكثيراً من الظواهر خضعت للبحث العلمي باعتباره الطريق الأمثل لمعالجة الكثير من المشكلات، ومن أهم هذه المجالات التي تخضع للبحث العلمي هو المجال الرياضي لارتباطه بالعديد من العلوم الأخرى، وشهدت السنوات الأخيرة تزايداً كبيراً في الأهتمام بعلم النفس الرياضي، حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى مثل علم التدريب الرياضي، وفسولوجيا الرياضة، المناهج وطرق التدريس وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته وتطبيقها في المجال الرياضي.

ويوضح "أسامه راتب" (2000م) أن مصطلح "التركيز والانتباه" في المجال الرياضي على نحو مترادف، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع، فالانتباه أهم من التركيز، والأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة إنتباه إنتقائى يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز فى الشيء الذى يقوم بأدائه كلما حقق إستجابة أفضل (5: 361)

حيث يشير "أسامة راتب" (2002م) إلى أن التدريب على تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع وأن التفوق فى الأداء يحدث عندما يكون اللاعب فى منطقة الطاقة المثلى، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب فى تلك المنطقة هى التحكم فى تركيز الانتباه. (7: 255)

ويشير "محمد علاوى" (2006م)، بأن تركيز الانتباه هو حالة موجودة وجوهرية يدركها كل الرياضيين على أنها شرط اساسى للانجاز الرياضي الجيد فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدنى والانفعالى والعقلى وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور فى متناول اليد لغرض الانجاز الرياضى.

(39: 39-40)

الكرة الطائرة واحده من الألعاب الجماعية الديناميكية لتمييزها بعامل المفاجئة والمباغته سواء الناحية التكنيكية أو الناحية التكتيكية وبناء على ذلك فإن قدرة اللاعب على التركيز لها أهمية كبيرة فى تقدم مستوى الأداء المهارى، حيث أن يحدث فى المباريات مواقف وحالات تتطلب من اللاعب ملاحظة مستمرة ويقظه دائماً وتركيز تام حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة لصالح فريقه. لذا يجب أن يكون لاعب الكرة الطائرة على درجة عالية من الانتباه المستمر حتى يتمكن من التغلب على المواقف والصعوبات غير المتوقعة والتي غالباً ما تظهر فى ظروف اللعب الحقيقية.



وتعتبر الكرة الطائرة بما تحتويه من مهارات حركية ومعارف ومعلومات خاصة بالأداء والأخطاء الفنية والاعداد البدنى العام والخاص بالمهارات والنواحي القانونية للعبة أنها واحدة من أفضل الألعاب التي تعمل على تحقيق اكتساب عناصر اللياقة البدنية والتي تجنى بسرعة بطريقة محببه بواسطة النشاط التنافسى، وهى لعبة مثيرة مشوقة تتميز بالإثارة وبالديناميكية وارتفاع مستوى الأداء. (3:17)

### - مشكلة البحث وأهميته:

من خلال عمل الباحثين وحضورهم مباريات عديدة للاعبات الكرة الطائرة وجدوا أن الكرة الطائرة تتطلب صفات ارادية معينة، كما أنه من خلال معرفتها عن المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة نجد أن مهارة الضربة الساحقه تحتاج عند أداء اللاعبه للقفز عاليا أن يتم وتهيئة أعضاء الجسم وخاصة الطرف العلوى والذراع الضاربة وتهيئتها للضربة الساحقه للكرة كما أن اللاعبات تحتاج إلى تركيز انتباه لتوجيه الكرة والتحكم وسرعة أداء الضربة للتوجيه فى المكان الخالى أو أماكن ضعف الدفاع مع ملاحظة تقدير المسافة والارتفاع والاتجاه لتوجيه الكرة إليه، وهذه المهارة تحتاج الي تركيز الانتباه وعدم التردد فى توجيه الضربة الي المكان المناسب اضافة لعدم الخوف وأن تتحلى اللاعبه بالضبط والسيطرة على النفس لإنهاء هذه الضربة الساحقه بنجاح، ولذا كان الدافع الي التركيز في ملاحظة الباحثون حيث وجدت ضعف و بطئ فى القدرة علي أداء الضربه الساحقه، هذا إضافة لعدم اهتمام كثير من المدربين بالاعداد النفسى المطلوب للاعبات على الرغم أنه من أهم العناصر فى التدريب وبخاصة تركيز الانتباه ومن هنا يستطيع المدرب أن يثير الدافعية للإنجاز بهدف التفوق وأيضا التعرف على الصعوبات وأنواع الضغوط النفسية، حيث أن التركيز للانتباه أكد عليه آراء الكثير من الخبراء والدراسات المرجعية والبحوث. وفي هذا الصدد نجد أن الأداء الفني للاعبه سواء كان في التدريب أو المباراة يتطلب بشكل كبير تركيز انتباه لان ارتفاع درجة اتقان المهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريبات البدنية فقط، بل الاستمرار في توجيه الوعي والإدراك نحو المثيرات الجديدة وهذه العملية تتطلب اليقظه لهذه المدركات كلها أو بعضها. (247:35)، (196:6) ومن خلال العرض السابق يوضح الباحثون أهمية تركيز الانتباه للاعبات الكرة الطائرة عامة وبصفة خاصة عند الضربة الساحقه وأدائها بصورة جيدة، كما أن القدرة في استخدام هذا المتغير في دراسات سابقة بالكرة الطائرة بالرغم من أن هذا الاهتمام يمكن من التغلب على الصعوبات التي تواجه اللاعبات عند الضربة الساحقه، ويمكن من التغلب على ظروف التعب والتوتر ولذا ظهرت الحاجة لقدرة عالية بالتدريب على تركيز الانتباه وتحقيق نتائج متميزة باقتصادية في الجهد وفى حالة نفسية متزنة، ومن هذا المنطلق كان الدافع للباحثين في إجراء دراسة علمية بعنوان "تأثير تدريبات تركيز الانتباه علي الضربة الساحقه للاعبات الكرة الطائرة".



#### - هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

التعرف على تأثير تدريبات تركيز الانتباه على الضربة الساحقة للاعبات الكرة الطائرة.

#### - فروض البحث:

1. توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيه ولصالح القياس البعدي في كل من تركيز الانتباه والضربة الساحقه لعينة البحث.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في كل من تركيز الانتباه والضربه الساحقه لعينة البحث.
3. توجد فروق دالة احصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في كل من تركيز الانتباه والضربة الساحقه لعينة البحث.
4. يوجد تباين فى نسب تحسن تركيز الانتباه والضربة الساحقه لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### - مصطلحات البحث:

تركيز الإنتباه:

" قدرة الفرد على تصنيف أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة فترة من الزمن". (3:324)

#### - إجراءات البحث:

#### - منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية وباستخدام القياس القبلي والقياس البعدي.

#### - مجتمع وعينة البحث:

قام الباحثون بتحديد مجتمع البحث من لاعبات الكره الطائره تحت 17سنه بنادي ابو كبير الرياضي بمحافظة الشرقيه والمسجلات بمنطقه الشرقيه للكره الطائره والاتحاد المصري للكره الطائره للعام 2021م/2022م وقد استبعد الباحثون 2 لاعبات نتيجة اصابه لديهن، وقد بلغ عدد مجتمع البحث الفعلي (32) لاعبه تم توزيعهم على النحو التالي عينه اساسيه بلغت (20) لاعبه تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما التجريبية والاخرى الضابطه حيث بلغ عدد كلا منهما (10) لاعبات كما تم سحب (10) لاعبات لعينه استطلاعيه من مجتمع البحث وخارج العينه الاساسيه لاجراء الدراره الاستطلاعيه.



### التوصيف الإحصائي لعينة البحث:

#### التجانس:

قام الباحثون بإجراء التجانس على مجتمع البحث فى المتغيرات الأتية (معدلات النمو) والمتغيرات البدنية ومراحل مهارة الضربة الساحقة فى الكرة الطائرة ، بإستخدام معامل الألتواء لمجتمع البحث.

#### جدول (1)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الألتواء لمجتمع الدراسة  
فى المتغيرات قيد البحث (التجانس)

ن = 30

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الألتواء
معدلات النمو	السن	14.529	15.000	0.615	0.118 -
	الطول	169.118	169.000	0.977	0.166
	الوزن	67.824	68.000	1.114	1.208
المتغيرات البدنية	العمر التدريبي	5.265	5.000	0.618	0.225 -
	مرونة	12.441	12.000	0.561	0.792
	قدرة عضليه رجلين	21.882	22.000	0.729	0.186
	قدرة عضليه ذراعين	4.647	5.000	0.485	0.644 -
	قدرة عضليه قوة القبضة	19.059	19.000	0.694	0.501
	الرشاقة	13.029	13.000	0.627	0.803 -
	السرعة	3.557	3.540	0.079	0.123
	التوافق	4.853	5.000	0.744	0.248
	التوازن الثابت	16.294	16.000	0.579	0.103 -
	التوازن المتحرك	36.177	36.000	0.576	0.004
للاعبات الكرة الساحقة	مرحلة الاقتراب	1.794	1.500	0.351	0.786
	مرحلة الارتقاء	1.912	2.000	0.379	0.312
	مرحلة الطيران	1.927	2.000	0.392	0.271
	مرحلة الضرب للكرة	2.015	2.000	0.359	0.044 -
	مرحلة الهبوط	2.162	2.000	0.342	0.517 -
	الضربة الساحقة	9.809	10.000	0.674	0.128
تركيز الإنتباه	22.895	23.000	2.037	0.155	

يتضح من جدول (1) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت ما بين القيمة  $(3 \pm)$  فى كل من متغيرات (معدلات النمو، المتغيرات البدنية، الضربة الساحقة ، تركيز الإنتباه) حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء ما بين  $(-0.803$  ،  $1.208)$  ، مما يدل على أن مجتمع البحث يتبع توزيعاً طبيعياً فى هذه المتغيرات قيد الدراسة.



### التكافؤ: بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة :

جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة  
فى المتغيرات قيد الدراسة ( التكافؤ )

$$10 = 2n = 1n$$

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	2ع	2م	1ع	1م			
0.304	0.798	14.500	0.515	14.417	سنة	السن	معدلات النمو
1.292	1.138	168.750	1.073	169.333	سم	الطول	
1.533	1.379	68.417	0.985	67.667	كجم	الوزن	
0.596	0.718	5.167	0.651	5.333	سنة	العمر التدريبي	
1.254	0.452	12.250	0.522	12.500	سم	مرونة	المتغيرات البدنية
0.561	0.739	22.000	0.718	21.833	سم	قدرة عضليه رجلين	
0.405	0.492	4.667	0.515	4.583	سم	قدرة عضلية ذراعين	
0.561	0.603	19.000	0.835	19.167	عدد	قدرة عضليه قوة القبضة	
0.611	0.515	13.083	0.793	12.917	ثانية	الرشاقة	
0.394	0.005	3.544	0.005	3.545	ثانية	السرعة	
0.518	0.739	5.000	0.835	4.833	عدد	التوافق	
0.364	0.492	16.333	0.622	16.250	ثانية	التوازن الثابت	
0.000	0.577	36.167	0.577	36.167	درجة	التوازن المتحرك	
0.281	0.334	1.792	0.389	1.833	درجة	مرحلة الاقتراب	للألعاب الكرة الساحقة
0.251	0.417	1.917	0.396	1.958	درجة	مرحلة الارتقاء	
0.528	0.377	1.875	0.396	1.958	درجة	مرحلة الطيران	
0.561	0.359	2.083	0.369	2.000	درجة	مرحلة الضرب للكرة	
0.290	0.377	2.125	0.326	2.167	درجة	مرحلة الهبوط	
0.430	0.753	9.792	0.669	9.917	درجة	الضربة الساحقة	
1.581	2.366	23.400	1.687	22.200	درجة	تركيز الإنتباه	

قيمة " ت " الجدولية عند ( 0.05 ، 22 ) = 1.717

يتضح من جدول (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من (معدلات النمو، المتغيرات البدنية، الضربة الساحقة، تركيز الإنتباه)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات قيد الدراسة.



## ادوات ووسائل جمع البيانات :

### أ- استمارات استطلاع رأي الخبراء في :

- تحديد اهم الصفات البدنيه واختباراتها للاعبات الكره الطائره. مرفق(4).
- تحديد اهم انواع الضربات الساحقه.مرفق(6).
- تحديد مراحل تسلسل الاداء الحركي لضربه الساحقه. مرفق(7).
- تحديد اهم تدريبات الضربه الساحقه.مرفق (12) .
- تحديد اهم تدريبات تركيز الانتباه .مرفق(10) .
- تحديد اهم تدريبات (الجزء التحضيري -الاعداد البدني -الجزء الختامي) مرفق (12) .
- تحديد اهم مكونات واجزاء الوحدات التدريبيه الاسبوعيه، والتوزيع النسبي والزمني للبرنامج المقترح قيد البحث. مرفق (13) .

### ب-الأدوات والاجهزه المستخدمه:

- جهاز رستاميتتر (قياس الطول) سم
- ميزان طبي معاير حتي اقرب (كجم) لقياس الوزن
- ملعب كرة طائره
- كرات كرة طائره
- ساعة ايقاف 1|1000(ث)
- مسطره(سم)
- كرات طبيه متعددة الاوزان
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضه
- فيديو لعرض مهارة الضربه الساحقه قيد البحث
- حبال وثب
- حبال مطاطيه
- صناديق قفز
- سلم قفز
- كراسي عاليه حكام للمراقبه
- مقاعد سويديه
- استمارات تدوين اختبار دقة الضربه الساحقه
- علامات ارشاديه



## القياسات والاختبارات المستخدمة قيد البحث :

### 1-القياسات لمعدلات النمو .

- الطول (سم)
- الوزن (كجم)
- السن (سنة)

### 2-الاختبارات البدنيه:

قام الباحثون بتصميم استماره استطلاع راي الخبراء لتحديد اهم المتغيرات البدنيه والاختبارات المناسبه لها امام الاختبار للاعبات الكره الطائره قيد البحث. مرفق (4) ويوجد بالجدول (10) النسبه المئويه لرأي الخبراء في تحديد اهم المتغيرات البدنيه والاختبارات المناسبه امامهم للاعبات الكره الطائره قيد البحث.

### 3- المقاييس النفسية :

#### • تركيز الانتباه: مرفق (8)

وضعت في الاصل "دورثي هاريس Dorothy.H" لقياس تركيز الانتباه و أعد صورته العربية "محمد العربي شمعون" (1996م)، ويتكون هذا الاختبار من مجموعة من الارقام تبدأ من صفر وحتى تسعه وتسعون داخل مربعات يقوم المختبر لمدة دقيقة واحده ويطلب منه متابعة هذه الارقام بالترتيب من الرقم الذي يحدد له وذلك بوضع علامة علي هذا المربع ويتم حساب عدد المربعات التي وصل اليها في نهاية الدقيقة مع مراعات ان يتكون الرقم الي يتم تحديده من عددين ويتميز هذ الاختبار بأنه يمكن تقديمه لعدة مرات لاختلاف البداية في كل مره الي جانب امكانية اعاده توزيع الارقام اذا استخدم مرات عديدة.

#### اولا الدراسه الاستطلاعيه الاولى:

قامت الباحثة بإجراء دراسته استطلاعيه باختيار (10) لاعبات كره طائره من مجتمع البحث بنادي ابو كبير ومن المسجلات بمنطقه الشرقيه والاتحاد المصري لكره الطائره وهن من خارج العينه الاساسيه لكل من مجتمع البحث وتم ذلك يوم (2022/6/18م).

#### وذلك بهدف التعرف على:

- مدى مناسبه التمرينات والتدريبات بالوحده التدريبيه قيد البرنامج .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- مدى مناسبه انشطه واساليب التدريب المستخدمه و صلاحياتها ومناسباتها لقدرات اللاعبات للكره الطائره قيد البحث.
- مدى مناسبة الفتره الزمنيه لكل جزء من اجزاء الوحدات التدريبيه ووفقا لما جاء في الكتب التي تناولت التدريب





الرياضي لاساتذته اعضاء هيئه التدريس في الكليات المتخصصة من التربيه الرياضيه وبخبره لا تقل عن 15 سنه.

• تحديد الاسلوب التدريبي.

**الدراسه الاستطلاعيه الثانيه:**

بعد التوصل الى الصوره النهائيه لبرنامج تدريبات الانتباه وتدريب الضربه الساحقه في الكره الطائره، قامت الباحثة باجراء تجربه استطلاعيه يوم الاثنين 2022/6/27م وذلك بهدف التعرف على:

• مدى توافر الادوات والاجهزه المناسبه لتلبية متطلبات التدريب والاختبارات التي ستجرى خلال البرامج قيد البحث واختباراتها.

• مدى الاستجابه من عينه البحث للبرامج قيد البحث.

• مدى ملائمه ومناسبه الادوات والاجهزه وصلاحياتها ومدى صلاحيه ومناسبه الامكانيات المتاحه لتغطيه هذه المتطلبات لاجراءات البحث.

• التوقع لمعالجه وحل اي مشاكل لاي صعوبات قد تعترض التطبيق للبرنامج قيد البحث.

• مناسبه الزمن المحدد بالوحدات في كل برنامج لتحقيق فائده وفهم وتأثير ايجابي على اللاعات قيد البحث، اضافه لصلاحيه الزمن للتطبيق للبرنامج.

**- وقد اظهرت نتائج هذه الدراسه:**

• مناسبه البرنامجين قيد البحث (تدريبات الانتباه) والبرنامج الرياضي لتدريبات مهاره الضربه الساحقه في الكره الطائره قيد البحث.

• مناسبه الادوات والاجهزه وصالة التدريب.

• تفهم المساعدين لاعمالهم والتكاليف المنوط كل منهم.

وفي هذا الصدد قامت الباحثة وقبل القياس القبلي بتطبيق وحده من وحدات البرنامج التدريبي وتسلسل مراحل الاداء الحركي لمهاره الضربه الساحقه، وكذلك تطبيق وحده من وحدات البرنامج للتدريبات الانتباه وتدريب الضربه الساحقه للاعبات الكره الطائره قيد البحث.

**- الدراسه الأساسية**

**- القياس القبلي:**

قام الباحثون بتطبيق القياسات القبليه للمتغيرات البدنيه والمهاريه الضربه الساحقه في الكره الطائره وذلك يوم الاربعاء والخميس الموافق 2022/6/30، 29



### خطوات تطبيق اجراءات التجربه الاساسيه:

تم تطبيق البرنامج المقترح لتدريبات تركيز الانتباه في مده قوامها (8) اسابيع يحتوي كل اسبوع على (3) وحدات باجمالي (24) وحده تدريبيه وزمن كل وحده (90) ق اي (2.160) ق = (36) ساعه وتم ذلك البرنامج من يوم الاحد 2022/7/3م الى يوم الخميس 2022/8/25م

### القياس البعدي:

قام الباحثون بتطبيق القياسات البعديه على عينه البحث في الفتره من يوم السبت 2022/8/27م الى يوم الأحد 2022/8/28م من خلال اختبارات بدنيه للمتغيرات البدنيه قيد البحث.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- معامل الإرتباط البسيط " بيرسون ".
- إختبار " ت " لمجموعتين " مستقلتين / غير مستقلتين ".
- مُعدل التحسن النسبي (ق).
- معامل مربع إيتا ( $F^2$ ).
- حساب حجم التأثير (d).

### معادلة مربع إيتا ( $F^2$ ) ، قيمة حجم التأثير (d)

مربع إيتا =  $t^2 \div (t^2 + 2 \text{ درجات الحرية})$ ، حيث  $t^2$  مربع قيمة اختبار (ت). وإذا كان مربع إيتا = 0.01 فإنه يقابل حجم تأثير = 0.20 وهي قيمة صغيرة جدًا مما يدل على تأثير ضعيف، وإذا كان مربع إيتا = 0.06 فإنه يقابل حجم تأثير = 0.5 مما يدل على حجم تأثير متوسط، وفي حالة مربع إيتا = 0.14 فإن حجم التأثير = 0.8 مما يدل على حجم تأثير مرتفع.

- ويتحدد حجم التأثير من خلال المعادلة  $2 \times \text{الجزر التربيعى لمعامل إيتا} \div 1 - \text{معامل إيتا}$ .

(284-273:28)



### 1- عرض نتائج ومناقشة الفرض الاول:

#### جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

ن = 10

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
	2ع	2م	1ع	1م			
*22.644	6.653	61.400	1.687	22.200	درجة	الإنتباه تركيز	
*17.097	0.334	4.292	0.389	1.833	درجة	مرحلة الاقتراب	الضربة الساحقة
*14.652	0.337	4.250	0.396	1.958	درجة	مرحلة الارتقاء	
*17.097	0.359	4.417	0.396	1.958	درجة	مرحلة الطيران	
*21.479	0.450	4.458	0.369	2.000	درجة	مرحلة الضرب للكرة	
*14.457	0.450	4.542	0.326	2.167	درجة	مرحلة الهبوط	
*41.286	1.010	21.958	0.669	9.917	درجة	الضربة الساحقة	

قيمة " ت " الجدولية عند (11 ، 0.05) = 2.201

يتضح من جدول (3) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبات المجموعة التجريبية في كل من (تركيز الإنتباه، الضربة الساحقة) ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي.



#### جدول (4)

حساب معامل إيتا وحجم التأثير (d) للمتغير التجريبي على كل من متغيرات (تركيز الانتباه، مستوى أداء الضربة الساحقة لدى لاعبات المجموعة التجريبية

$$10 = 2n = 1n$$

حجم التأثير	قيمة (d)	قيمة معامل إيتا	درجة الحرية	قيمة (ت)	وحدة القياس	المتغيرات
مرتفع	5.765	0.892	22	13.518	درجة	تركيز الانتباه
مرتفع	1.525	0.368	22	3.576	درجة	مرحلة الاقتراب
مرتفع	1.732	0.429	22	4.062	درجة	مرحلة الارتقاء
مرتفع	1.883	0.470	22	4.415	درجة	مرحلة الطيران
مرتفع	2.136	0.533	22	5.010	درجة	مرحلة الضرب للكرة
مرتفع	2.688	0.644	22	6.303	درجة	مرحلة الهبوط
مرتفع	3.932	0.794	22	9.221	درجة	الضربة الساحقة

الضربة الساحقة

يتضح من جدول (4) أن قيمة معامل إيتا للأبعاد في كل من (تركيز الانتباه، الضربة الساحقة) تتراوح ما بين (0.309 – 0.892) ، كما تشير النتائج إلى أن قيمة حجم التأثير المصاحبة لقيم معامل إيتا لهذه المتغيرات تتراوح ما بين (1.339 – 5.765) وهي تمثل قيم مرتفعة جداً ، وهو ما يدل على فاعلية المتغير التجريبي (البرنامج المستخدم) قيد الدراسة على كل من متغيرات (تركيز الانتباه، الضربة الساحقة) لدى لاعبات المجموعة التجريبية مقارنة بلاعبات المجموعة الضابطة قيد البحث.



## 1. مناقشة نتائج الفرض الاول:

يتضح من جدول (3) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبات المجموعة التجريبية فى كل من (تركيز الانتباه، الضربة الساحقة)، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي.

يتضح من جدول (4) أن قيمة معامل إيتا للأبعاد في كل من (تركيز الانتباه، مستوى أداء الضربة الساحقة) تتراوح ما بين (0.309 – 0.892)، كما تشير النتائج إلى أن قيمة حجم التأثير المصاحبة لقيم معامل إيتا لهذه المتغيرات تتراوح ما بين (1.339 – 5.765) وهي تمثل قيم مرتفعة جداً، وهو ما يدل على فاعلية المتغير التجريبي (البرنامج المستخدم) قيد الدراسة على كل من متغيرات (تركيز الانتباه، الضربة الساحقة) لدى لاعبات المجموعة التجريبية مقارنة بلاعبات المجموعة الضابطة قيد البحث.

وتضيف الباحثة ان التدريبات كانت احيانا تتم بسرعه واحيانا ببطئ حيث ان هذه التدريبات قيد البحث (تركيز الانتباه) مما جعل هناك تميزا في السرعه النوعيه مما يحقق سرعه تحقيق لسرعه الاداء وادي تركيز الانتباه الي اهمية التحكم والثبات في اصابة الكره لنقطه ضعف معينه لدي الخصم .

وفي هذا الصدد تتضح فوائد التدريبات لتركيز الانتباه والانتزان الانفعالي كان لها تاثيرا ايجابيا وتميزا في التفوق بين القياسات القبليه والبعديه داخل المجموعه التجريبية ، وايضا كان له تاثير ايجابي واضح اثره في نتائج مستوي تحسن نسبي بين القياسات البعديه في المجموعتين التجريبية والضابطه ولصالح القياس البعدي للتجريبية .

ويؤكد اهميه هذه المهاره وتدريبات تركيز الانتباه ( اسامه راتب 2000م) (6)، ان الافتقاد الي الانتباه بانه القدره علي التركيز علي الرموز المرتبطه في البيئه والاحتفاظ بهذا التركيز طول فترة المنافسه. ويرى محمد علاوي (2006م) (39)، ان الاداء الفني سواء كان في التدريب او المباره ينتطلب وبشكل كبير الانتباه المركز لأن ارتفاع درجه الاتقان للمهاره الحركيه لا يرتبط بمؤهلات التدريب البدنيه فقط بل يرتبط ايضا بقدره اللاعب علي تركيز الانتباه . وتتفق في هذا السياق نتائج الدراسات المرجعيه التي تناولت تركيز الانتباه مع نتائج هذه الدراسه ويوضح ذلك كل من دراسة علي يوسف، ماهر عبدالله (2017م) (32)، مع نتائج الدراسات المرجعيه لكل من عامر راشد (2019م) (24)، ودراسه خالد رمضان (2020م) (15)، ودراسة أحمد فاروق (2022م) (2)، حيث اتفقت علي اهمية تركيز الانتباه وتدريباته وفق متطلبات طبيعه النشاط الرياضي الممارس للاعبات الكره الطائره وقد اتفقت هذه النتائج مع بعضها البعض حيث اهمية تدريبات تركيز الانتباه هام في كافة الانشطه الرياضيه كما ان الكره الطائره وبالتحديد في الضربه الساحقه او الصد و الدفاع تحتاج هذه التدريبات بصوره اوسع وهامه في تحقيق النتائج.



ويرجع الباحثون اهمية هذه تدريبات تركيز الانتباه في انها قامت بحل مشكلات كثيرة منها ان هناك طابع من التوتر الشديد اثناء المنافسات والذي ينعكس علي الجهد المبذول سلبا علي اللاعبه وادائها حيث تشعر بالتعب والاجهاد وعدم قدرتها علي الاداء بدرجه عاليه من الكفاءه , وهذا يرجع الي ان فقد اللاعبه لاتزانها وتحكمها في انفعالاتها يؤثر سلبا علي قدراتها في الاداء المهاري اثناء المنافسه وايضا يؤثر علي التركيز للانتباه ويتم تشتت الانتباه لديهن.

ومن خلال عرض مناقشه نتائج الفرض تتضح صحة الفرض الاول والذي ينص علي " توجد فروق داله احصائيا ومعدل تحسن نسبي بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المجموعه التجريبيه في المتغيرات البدنيه والضرية الساحقة للاعبات الكرة الطائره وتركيز الانتباه قيد البحث.



## 2- عرض نتائج ومناقشة الفرض الثاني:

### جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاعبات  
المجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد الدراسة

ن = 10

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
	2ع	2م	1ع	1م			
*11.616	3.026	35.600	2.366	23.400	درجة	الإنتباه تركيز	
*14.015	0.226	3.875	0.334	1.792	درجة	مرحلة الاقتراب	الضربة الساحقة
*14.310	0.261	3.750	0.417	1.917	درجة	مرحلة الارتقاء	
*14.165	0.334	3.792	0.377	1.875	درجة	مرحلة الطيران	
*13.000	0.257	3.708	0.359	2.083	درجة	مرحلة الضرب للكرة	
*12.186	0.226	3.625	0.377	2.125	درجة	مرحلة الهبوط	
*34.836	0.657	18.750	0.753	9.792	درجة	الضربة الساحقة	

قيمة " ت " الجدولية عند (0.05 ، 11) = 2.201

يتضح من جدول (5) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبات المجموعة الضابطة فى كل من (تركيز الإنتباه، الضربة الساحقة)، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي.



## 2. مناقشه نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (5) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبات المجموعة الضابطة في كل من (تركيز الانتباه، الضربة الساحقة)، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي. وترجع الباحثه هذه النتائج الي ان المجموعه الضابطه حققت مستوي تحسن نسبي لكن لا يضاهاى ما هو تحقق في المجموعه التجريبيه وتعزي ذلك انه في المجموعه التجريبيه (تدريبات تركيز الانتباه) كان له اثر متميز وايجابي وأدي الي نتائج رائعه ولكن اعتماد المجموعه الضابطه علي اتباع ( البرنامج المتبع ) او ( التقليدي) له اثر ولكن لا يقارن مع اي برامج اخري استخدمت اساليب وتطوير في برامجها. وتوضح الباحثه ان التدريبات واتباعها واستخدام النموذج في العرض للاعبات في الكره الطائره، مع استخدام التكرارات، والراحات البينيه ادي الي هذا التحسن النسبي في القياس البعدي للمجموعه الضابطه. ويرى محمد علاوي (2006م) (39)، ان الاداء الفني سواء كان في التدريب او المباراه يتطلب وبشكل كبير الانتباه المركز لأن ارتفاع درجه الاتقان للمهاره الحركيه لا يرتبط بمؤهلات التدريب البدنيه و فقط بل يرتبط ايضا بقدرة اللاعب علي تركيز الانتباه. وتتفق في هذا السياق نتائج الدراسات المرجعيه التي تناولت تركيز الانتباه مع نتائج هذه الدراسه ويوضح ذلك نتائج الدراسات المرجعيه لكل من عامر راشد (2019م) (24)، ودراسه خالد رمضان (2020م) (15)، ودراسة أحمد فاروق (2022م) (2)، حيث اتفقت علي اهمية تركيز الانتباه وتدريبته وفق متطلبات طبيعه النشاط الرياضي الممارس للاعبات الكره الطائره , وقد اتفقت هذه النتائج مع بعضها البعض حيث اهمية تدريبات تركيز الانتباه هام في كافة الانشطه الرياضيه, كما ان الكره الطائره وبالتحديد في الضربه الساحقه او الصد و الدفاع تحتاج هذه التدريبات بصوره اوسع وهامه في تحقيق النتائج. ومن هذا المنطلق تتفق هذه النتائج مع صحة الفرض الثاني الذي ينص علي "توجد فروق داله احصائيا ومعدل تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المجموعه الضابطه وفي المتغيرات البدنيه، الضربة الساحقة وتركيز الانتباه للاعبات الكره الطائره قيد البحث".





### 3- عرض نتائج ومناقشة الفرض الثالث:

#### جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للاعبات المجموعتين  
التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد الدراسة

$$10 = 2ن = 1ن$$

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	2ع	2م	1ع	1م		
*13.518	3.026	35.600	6.653	61.400	درجة	تركيز الإنتباه
*3.576	0.226	3.875	0.334	4.292	درجة	مرحلة الاقتراب
*4.062	0.261	3.750	0.337	4.250	درجة	مرحلة الارتفاع
*4.415	0.334	3.792	0.359	4.417	درجة	مرحلة الطيران
*5.010	0.257	3.708	0.450	4.458	درجة	مرحلة الضرب للكرة
*6.303	0.226	3.625	0.450	4.542	درجة	مرحلة الهبوط
*9.221	0.657	18.750	1.010	21.958	درجة	الضربة الساحقة

قيمة " ت " الجدولية عند (0.05 ، 22) = 2.074

يتضح من جدول (6) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (تركيز الإنتباه، الضربة الساحقة)، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي للاعبات المجموعة التجريبية قيد الدراسة.



### 3- مناقشه نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول (6) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطي القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (تركيز الانتباه، الضربة الساحقة)، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدى للاعبات المجموعة التجريبية قيد الدراسة.

توضح النتائج قد حققت نسبة تحسن عالية وذلك في المقارنات بين القياس القبلي والبعدى في المجموعتين التجريبية والضابطة ولكن كانت هناك نسبة تحسن عالية في المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.

بالمقارنة مع المجموعة الضابطة وقد اوضح ذلك الفروق ونسبة التحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية، وتظهر هنا اهمية البرامج التدريبية والفوارق بينهما ففي المجموعة الضابطة (البرنامج المتبع) او (التقليدي)، لكن في المجموعة التجريبية تم الاستعانة بتدريبات لتركيز الانتباه وبالتالي تحقق اول دراسته في الكره الطائره يتم بها تدريبات انتباه، مما يجنب اللاعبات مشاكل كثيره وتزداد نسبة تركيز الانتباه لديهن ، وهناك هو الفارق الهام في نتائج المجموعتين.

وتتفق النتائج للدراسات المرجعية التي اظهرتها نتائجهم مع نتائج هذا البحث ، حيث ان هذه النتائج توضح اهمية ما تم ذكره من فوائد استخدام التدريبات قيد البحث، الي تحويل دراسته مقاييس ومعلومات لا تساوي شيئاً ان لم يكن لها ايضاً تطبيق علي ارض الواقع ، وهذا ما تم في هذا البحث ووضحته النتائج ووضحته الدراسات المرجعية قيد البحث.

ومن هذا المنطلق تتضح صحة الفرض الثالث والذي ينص علي " توجد فروق داله احصائياً ومعدل تحسن نسبي بين متوسطي القياسين البعديين لمتغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".



#### 4- عرض نتائج ومناقشة الفرض الرابع:

##### جدول (7)

مُعدّل التحسن النسبي بين متوسطي القياس البعدي للاعبات المجموعتين  
التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة

$$10 = 2ن = 1ن$$

مُعدّل التحسن النسبي (%)	الفرق بين المتوسط	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	وحدة القياس	المتغيرات
72.5%	25.8	35.600	61.400	درجة	تركيز الإنتباه
10.8%	0.42	3.875	4.292	درجة	مرحلة الاقتراب
13.3%	0.5	3.750	4.250	درجة	مرحلة الارتقاء
16.5%	0.63	3.792	4.417	درجة	مرحلة الطيران
20.2%	0.75	3.708	4.458	درجة	مرحلة الضرب للكرة
25.3%	0.92	3.625	4.542	درجة	مرحلة الهبوط
17.1%	3.21	18.750	21.958	درجة	الضربة الساحقة

الضربة الساحقة

يتضح من جدول (7) أنه يوجد مُعدّل تغير حادّ بين متوسطي القياس البعدي للاعبات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (تركيز الإنتباه ، الضربة الساحقة)، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي للاعبات المجموعة التجريبية، حيث كان أكبر مُعدّل تغير حادّ في (تركيز الإنتباه) بمُعدّل تغير يبلغ (72.5%)، بينما بلغ أقل مُعدّل تغير حادّ ( 10.8%) وذلك في (مرحلة الاقتراب) كأحد مراحل الضربة الساحقة.

مناقشة نتائج الفرض الرابع في مُعدّل التحسن النسبي للفرض قيد البحث:

يتضح من جدول (7) أنه يوجد مُعدّل تغير حادّ بين متوسطي القياس البعدي للاعبات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (تركيز الإنتباه، الضربة الساحقة)، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي للاعبات المجموعة التجريبية، حيث كان أكبر مُعدّل تغير حادّ في (تركيز الإنتباه) بمُعدّل تغير يبلغ (72.5%)، بينما بلغ أقل مُعدّل تغير حادّ ( 10.8%) وذلك في (مرحلة الاقتراب) كأحد مراحل الضربة الساحقة. ويرجع الباحثون هذا التفوق في نسبة التحسن الأعلى في المجموعة التجريبية حيث اتباعها وتطبيقها لتدريبات تركيز الانتباه مما أدى الى مُعدّل تحسن نسبي عالى ومميزه، ويوضح ذلك استخدام تدريبات تركيز الانتباه ولأول مرة في بحوث الكرة الطائرة - مما أوضح التأثير الايجابي لهذه المهارات والتحكم في اختبارات وادائها بما يتوافق مع طبيعة أداء مهارة الضربة الساحقة في مباريات الكرة الطائرة.

وتشير الباحثه الى ان معدلات التحسن النسبي في الفروض الثلاثة توضح القياسين بين التحسن النسبي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح التجريبية، مما يوضح اهمية تدريبات تركيز الانتباه وأهمية



البرنامج (هدف البرنامج - أسس وضع البرنامج - ملأمة المحتوي) للاعبات الكرة الطائرة وملأمة التوزيع النسبي والزمني في الوحدة وتدرج شدة الحمل والراحة البيئية لكل تدريب.

وتتفق الدراسات المرجعية لكل من علي يوسف، ماهر عبدالله (2017م) (32)، مع نتائج الدراسات المرجعية لكل من عامر راشد (2019م) (24)، ودراسه خالد رمضان (2020م) (15)، ودراسة أحمد فاروق (2022م) (2)، ودراسة Ehsan Alishah, osman Atesh (2017م) (51)، علي أن التميز والتفوق في تركيز الانتباه له أثر ايجابي علي التفوق في الأداء المهاري وبخاصة في مواقف المباريات او المنافسات وتتفق هذه النتائج مع نتائج قيد البحث والتي وضحت مستوي أداء مهارة الضربة الساحقه وفي مراحل الاداء لها ووضح ذلك مستوي معدل التحسن قيد البحث. ومما سبق تتحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص على وجود معدلات تحسن نسبي بين الفروض الثلاثة وبين مجموعتي البحث المجموعة التجريبية (وتركيز الانتباه) والمجموعة الضابطة (الشرح - النموذج ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للاعبات الكرة الطائرة قيد البحث".

#### الاستنتاجات:

انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وحدود العينة وأدوات جمع البيانات يتقدم الباحثون بهذه الاستنتاجات:

- التدريبات المستخدمه لها تأثير إيجابي دال على أداء الضربة الساحقه للاعبات الكرة الطائرة.
- توجد فروق جوهريه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبات المجموعة التجريبية في كل من (تركيز الإنتباه ، الأبعاد والدرجة الكلية للإتزان الإنفعالي ، مستوى أداء الضربة الساحقة) ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي.
- توجد فروق جوهريه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبات المجموعة الضابطة في كل من (تركيز الإنتباه ، الأبعاد والدرجة الكلية للإتزان الإنفعالي ، مستوى أداء الضربة الساحقة) ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي.
- توجد فروق جوهريه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (تركيز الإنتباه ، الأبعاد والدرجة الكلية للإتزان الإنفعالي ، مستوى أداء الضربة الساحقة) ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي للاعبات المجموعة التجريبية قيد الدراسة .
- يوجد معدل تحسن نسبي بين متوسطي القياس البعدي للاعبات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (تركيز الإنتباه ، الأبعاد والدرجة الكلية للإتزان الإنفعالي ، مستوى أداء الضربة



الساحقة)، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي للاعبات المجموعة التجريبية ، حيث كان أكبر مُعدل تحسن نسبي في (تركيز الانتباه) بمُعدل تغير يبلغ (72.5ق) ، بينما بلغ أقل مُعدل تحسن نسبي ( 10.8ق) وذلك في (مرحلة الاقتراب) كأحد مراحل مستوى أداء الضربة الساحقة.

#### – التوصيات:

في ضوء ما سبق من عرض ومناقشة النتائج والاستنتاجات وفي ضوء معاشية الباحثون لموضوع البحث وتفصيلاته يوصي الباحثون بالآتي:

- استخدام تدريبات تركيز الانتباه والاتزان الانفعالي في الكرة الطائرة (الضربة الساحقة) للاعبات.
- استخدام تدريبات تركيز الانتباه في مراحل عمرية اخرى وعلى مهارات اخرى.
- الاهتمام بتدريبات عملية للمتغيرات النفسية في الانشطة الرياضية المختلفة.
- ان لا تقتصر البرامج على الجانب البدنى والمهارى فقط بل هام جدا العناية بالجانب النفسى البدنى التطبيقي.
- زيادة الوعي لدى اللاعبات لأهمية العوامل النفسية وتأثيرها بالمنافسات الرياضية.
- الاشتراك في مختلف المنافسات لزيادة خبرة اللاعبات واحتكاكهم لتحسين تعاملهم مع ضغوط المنافسات.

#### المراجع

##### أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم أبو زيد (2001م): سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
2. أحمد فاروق (2022م): تركيز الانتباه وعلاقته بدقة بعض مهارات كرة الطائرة لدى تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية – خضوري مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث – حزيران.
3. أديب الخالدي (2002م): المرجع في الصحة النفسية، ط2، الدار العربية للنشر والتوزيع، غريان.
4. اسامة المزيني (2001م): القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
5. اسامه راتب (2000م): علم النفس الرياضي (المفاهيم – التطبيقات)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. اسامه راتب (2000م): دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.



7. اسامه راتب (2002م): تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. أكرم ذكي (1996م): موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
9. ألين وديع (2004م): أسس تدريس الكرة الطائرة للناشئين، دار المعارف الاسكندرية.
10. جنان محمد و حسنين ناجي (٢٠١٧م): الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين منتخب تربية ديالى - مجلة الفتح - جامعة ديالى.
11. حامد عبد السلام (2003م): الصحة النفسية والعلاج النفسى، عالم الكتب، ط2.
12. حلمى المليجي (2002م): علم النفس المعاصر، ط4، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
13. حمدي الكاشف، نبيل مبروك، محمد نصرالله (2007م): الموسوعه لدي التربية الرياضية والاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي بالاتحادات الفلسطينيه، دار الوفاء لدنيا النشر، الاسكندرية.
14. حمدي أحمد (2009م): التدريب الرياضي أفضل مدرب- أسس- نظريات- مفاهيم- آراء- أفكار، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
15. خالد رمضان (٢٠٢٠م): تأثير استخدام برنامج قائم على تكنولوجيا الواقع المعزز على تركيز الانتباه وتعلم بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات
16. داليا رسلان (2023م): تأثير استخدام الحقيبة التعليمية علي الاتزان الانفعالي والتحصيل المعرفي لتعلم بعض المهارات الهجومية للكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق - كلية التربية رياضية بنات
17. ذكي محمد (2002م): طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم، تدريس، تطبيق، تقييم)، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية.
18. زينب فهمى وآخرون (1999م): الكرة الطائرة، دار المعارف، القاهرة.
19. سعد عباس (٢٠١٥ م): الدورات التحكيمية وعلاقتها بنمو الاتزان الانفعالي لدى حكام الكرة الطائرة - مجلة المنظومة الرياضية - جامعة تكريت



20. سعد رزوقي (1997م): موسوعة علم النفس، ط1، بيروت، الموسوعة العربية للدراسات والنشر.
21. سميرة الدرديري (1999م): العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء المهاري في بعض مسابقات الميدان والمضمار، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد الأول.
22. سهير كامل (1999م): مدخل إلى علم النفس، مركز الأسكندرية للكتاب، الاسكندرية.
23. سهير كامل (1999م): الصحة النفسية والتوافق، مركز الأسكندرية للكتاب، الأسكندرية.
24. عامر راشد (2019م): تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز الناطق العشوائي لتطوير تركيز الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة للناشئين - دار الأطروحة للنشر العلمى
25. عبد الحليم السيد وآخرون (1999م): علم النفس العام، ط3، مكتبة غريب.
26. عبد الستار جبار (2000م): فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بغداد.
27. عبد عون المسعودى (2002م): قياس الاتزان الانفعالى لطالبة الجامعة بناء وتطبيق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد.
28. عزت عبد الحميد (2011م): الاحصاء النفسى والتربوي: تطبيقات لاستخدام spss18. القاهرة، مكتبة دار الفكر العربي.
29. عصام الدين عبد الخالق (2005م): التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات)، دار المعارف، الاسكندرية.
30. علاء الدين كفاى (1996م): الصدق الأكلينيكي لمقياس باون لقوة الأداء، المجلة العربية للعلوم الانسانية، العدد 22، جامعة الكويت.
31. على حسنين وعلى مصطفى وحازم عبد المحسن (1999م): الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة، مؤسسة العبير، القاهرة.



32. **علي يوسف وماهر عبدالله (2017م):** تأثير تركيز الانتباه لتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد - مجلة كلية التربية الرياضية العدد الاول، مجلد 29.
33. **فخرى الدباغ (2001م):** مقدمة في علم النفس، ط1، مطابع دار الكتب، جامعة الموصل.
34. **محمد العربى (2001م):** التدريب العقلى في المجال الرياضى، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة.
35. **محمد العربى وماجدة إسماعيل (2002م):** التوجيه والارشاد النفسى في المجال الرياضى، دون ناشر، ط1، القاهرة.
36. **محمد علاوى (2001م):** علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة.
37. **محمد علاوى (2002م):** علم النفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربى، القاهرة.
38. **محمد علاوى (2002م):** سيكولوجية المدرب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
39. **محمد علاوى (2006م):** علم النفس الرياضى، النمو والدافعية في التربية الرياضية، ط2، دار المعارف، مصر.
40. **محمد علاوى وكمال الدين درويش وعماد عباس (2003م):** الاعداد النفسى في كرة اليد نظريات - تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
41. **محمد علاوى ومحمد نصر الدين (2001م):** اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.
42. **محمد علاوى ومحمد نصر الدين (2008م):** الاختبارات النفسية في المجال الرياضى، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى.
43. **محمد سعود (2001م):** خصائص الشخصية لذوى قوة التحمل النفسى العالى والواطئ وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة.
44. **محمد ضحيك (2004م):** القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفى في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالاتزان الانفعالى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية.





45. محمد صبحي(2001م): التقويم والقياس في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
46. ممدوح إبراهيم (2002م): العلاقة بين الاتزان الانفعالى وتركيز الانتباه ومستوى الكفاءة البدنية لدى حكام كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، العدد 61 ديسمبر.
47. وليد جبر(2004م): فاعلية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
48. يحيى إسماعيل(2002م): المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر القاهرة.



## ثانياً: المراجع الأجنبية:

49. **Admundson, A. (2005):** Exam of nervures exercise effectiveness from performance level and attention. Journal of Human Movement Studies Vol. 22.
50. **Babanico Loouzissis (2002):** Self-reported attentional stayl and performance college of health and human. Georgia State University U.S.A.
51. **Ehsan Alishah,Osman ates(2017):**The effects of Attentional focus on the performance of volley ball jump serve in elite players, European journal of physical edu and sport.
52. **Gold, D. (2001):** Teaching mental skills for sport. Berkeley catif virtual Brands.
53. **Kane, J. (2001):** Psychological aspects of physical education and sports. Boston debuted and Koga.
54. **Leung Jupian, J. (2001):** Self Esteem and Emotional maturity in college student. London.
55. **M. Janbozorig, A. Zahirodin, N. Norri, R. Ghafarsamar and J. Shams (2009):** Providing emotional stability through relaxation training, La Ravue de Sante de la Mediterranean oriental, Vol. 15, No. 3.
56. **Murray, J. (1998):** Attentional control in tennis.
57. **Richard H. Cox (2002):** Sport psychology in performance concept and application Mc Grow Hill, 1305 ed.
58. **Sheem Aleem (2005):** Emotional stability among College Youth Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, January-July, Vol. 2, 100-102.
59. **Vilani, E. (2004):** General aspects of attention and concentration notable tennis functions conditioning elements from and some recommendations for athletes raining.