

تأثير تمرينات مركبة في خفض الشرود الذهني واداء مهارتي الارسال واستقباله لدى لاعبات منتخب كلية التربية الاساسية بالكرة الطائرة
أ.م.د. ميادة تحسين عبد الكريم

mayadaalqaisi442@gmail.com

07712712210

مستخلص البحث

ان علم النفس الرياضي احد العلوم المهمة التي تحتاج الى الدراسة واتعمق بالمؤثرات النفسية اذ العالم المحيط بنا مليء بالكثير من المثيرات والمنبهات التي تجذب انتباهنا في كل لحظة نمر بها من لحظات الوعي ويعتمد السلوك على احكام الفرد وتوقعاته وقدرته على التعامل مع مواقف الحياة ولهذا الامر دور مهم الاداء الجيد للاعبات اذ يكونون بحاجة مستمرة الى تكوين امكاناتهم النفسية التي تلائم متغيرات البيئة المحيطة بهم خلال التدريب او المنافسات ومن هنا تبرز اهمية البحث في التعرف على مدى تأثير تمرينات مركبة في خفض الشرود الذهني واداء مهارتي الارسال واستقباله لدى عينة البحث. وارتأت الباحثة في هذه الدراسة في ابراز التساؤل التالي : ما مدى تأثير تمرينات مركبة في خفض الشرود الذهني واداء مهارتي الارسال واستقباله لدى عينة البحث . وهدف البحث التعرف على تأثير التمرينات المركبة في خفض الشرود الذهني واداء مهارتي الارسال واستقباله لدى لاعبات منتخب كلية التربية الاساسية بالكرة الطائرة وفرضت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في خفض الشرود الذهني واداء مهارتي الارسال واستقباله لدى عينة البحث وتوصلت الباحثة الى ان للتمرينات المركبة التي استخدمت على العينة تأثير فعال في تقليل الشرود الذهني لديهن ، وتوصي ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي الى جانب البدني والمهاري ولكلا الجنسين ولفئات عمرية مختلفة .

الكلمات المفتاحية / تمرينات مركبة ، الشرود الذهني، مهارة الارسال، مهارة الاستقبال

الفصل الاول

1-1 مقدمة البحث واهميته :-

من البديهي ان يكون البحث سعيا عن الافضل وهو امر يمثل جوهر العلم وحقيقة السائرين في طريقه اذ يشهد العالم اليوم ثورة تكنولوجية هائلة دفعت الانسان نحو البحث والتقصي عن افكار جديدة قادرة على مواجهة متغيرات العصر ومواكبة تطوراته السريعة واخذت الدول تتسابق فيما بينها في المجال العلمي متخذة من التربية الرياضية اداة لتحقيق مثل هذا التفوق .

وعلم النفس الرياضي احد العلوم المهمة التي تحتاج الى الدراسة واتعمق بالمؤثرات النفسية اذ العالم المحيط بنا مليئا بالكثير من المثيرات والمنبهات التي تجذب انتباهنا في كل لحظة نمر بها من لحظات الوعي ويعتمد السلوك على احكام الفرد وتوقعاته وقدرته على التعامل مع مواقف الحياة ولهذا الامر دور مهم الاداء الجيد للاعبات اذ يكونون بحاجة مستمرة الى تكوين امكاناتهم النفسية التي تلائم متغيرات البيئة المحيطة بهم خلال التدريب او المنافسات وللشرود الذهني تأثير على اللاعبات في اداء المهارات خلال اللعب اذ ان من الطبيعي ان تمر على اللاعبات لحظات من السرحان سواء خلال التدريب او حتى خلال المباراة ويزداد الامر عن حدة عند بعض

اللاعبات ليصبح الشرود في الذهن اذ تكون اللاعبة حاضرة الجسد خلال المباراة والتدريب لكنها غائبة بعقلها لذا ويعني فقدان الاحساس بالمكان والزمان ويشنت انتباههم ويضعف تفاعلهم واداءهم فالشرود الذهني هو من اكثر العوامل التي تؤثر على سير المباراة وتحقيق الاداء الجيد وحتى الفوز بها اذ يؤدي الى تذبذب ادائهم وحتى الخسارة ، ومن هنا تبرز اهمية البحث في التعرف على مدى تأثير تمرينات مركبة في خفض الشرود الذهني واداء مهارتي الارسال واستقباله لدى عينة البحث.

2-1 مشكلة البحث :-

تختلف لعبة الكرة الطائرة عن غيرها من العاب الكرة بأن الخطأ الذي يرتكبه احد اعضاء الفريق يؤدي الى خسارة نقطة ، فضلا عن تحديد عدد لمسات الكرة بثلاث وعدم امكانية الاحتفاظ بالكرة لفترة طويلة نسبيا وغيرها من متطلبات اللعبة ، وان جميع ما ذكر في اعلاه يشكل ضغوط نفسية كبيرة على مستوى فاعلية الاداء الفني المهاري للاعبين طوال فترة المباراة والتي لا تحدد بزمان معين في الكرة الطائرة فقد تؤدي الى حالة الشرود في الذهن لدى بعض اللاعبات ، اذ من الطبيعي ان تمر على اللاعبات وقت من الشرود الذهني لكن الامر يزداد عن حدة عند بعض اللاعبات ليصبح السرحان ملازمهن اذ لاحظت الباحثة رغم التدريب الجيد بأجواء مشابهة لأجواء المنافسات والاعداد المهاري والبدني الجيد لكن يحدث شرود في الذهن لدى اللاعبات والانشغال بأمر بعيد عن جو التدريب او المنافسة خاصة عند استقبال الارسال ويحدث تشنت في انتباههن ويضعف تفاعلهم مما يؤدي الى تراجع في مستوى الاداء لذا ارتأت الباحثة في هذه الدراسة في ابراز التساؤل التالي : ما مدى تأثير تمرينات مركبة في خفض الشرود الذهني واداء مهارتي الارسال واستقباله لدى عينة البحث ؛ وتضمنت العينة لاعبات منتخب الكرة الطائرة

3-1 اهداف البحث :-

- 1- اعداد تمرينات مركبة في خفض الشرود الذهني لدى لاعبات كلية التربية الاساسية بالكرة الطائرة .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المركبة المعدة في خفض الشرود الذهني لدى لاعبات كلية التربية الاساسية بالكرة الطائرة .
- 3- التعرف على تأثير التمرينات المركبة المعدة لخفض الشرود الذهني في اداء مهارتي الارسال واستقباله لدى لاعبات كلية التربية الاساسية بالكرة الطائرة .

4-1 فرضية البحث :-

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في الشرود الذهني واداء مهارتي الارسال واستقباله لدى عينة البحث .

5-1 مجالات البحث :-

المجال البشري :- لاعبات منتخب الكرة الطائرة .

المجال الزمني :- 2025/9/10 ولغاية 2026/4/22

المجال المكاني :- القاعة الرياضية الداخلية في كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية .

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث .
2-2 مجتمع البحث وعينه:- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبات منتخب الكرة الطائرة لكلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية والبالغ عددهن (12) لاعبة لعام 2025-2026 .

واجري التجانس لعينة البحث وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1) يبين التجانس لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	سنة / شهر	21.8333	22.0000	.83485	.354
الطول	المتر	160.6667	162.0000	6.09520	.004
الوزن	كغم	57.3333	60.0000	5.38235	.304

2-3 وسائل وادوات جمع البيانات والاجهزة المستخدمة :

الوسائل :

- 1- مقياس التشتت الذهني
- 2- الاختبارات المهارية
- 3- المقابلات الشخصية

الادوات :

- 1- كرات طائرة
- 2- شبكة طائرة قانونية
- 3- شريط لاصق

الاجهزة :

- 1- ميزان طبي
- 2- شريط لقياس الطول
- 3- لابتوب نوع HP عدد 1
- 4- ساعة توقيت الكترونية نوع GASIO عدد 1
- 5- صافرة

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

- **مقياس التشتت الذهني :-** (البكري ، ص 88، 2021) تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء(*) ذوي الاختصاص لمعرفة مدى ملائمة المقياس لعينة البحث اذ يتكون المقياس من 34 عبارة وتضمن البدائل التالية (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) وكانت اعلى درجة للمقياس (170) وادنى درجة (34) وكانت درجة الوسط الفرضي (102).
- **اختبار الإرسال من الأسفل (الحكيم، ص 186، 2004).**

الغاية من الاختبار: – قياس مهارة الإرسال.

الأدوات: – ملعب كرة الطائرة، كرات طائرة، شريط قياس، تحديد منطقة الإرسال وفي النصف الثاني من الملعب يرسم خطان موازيان لخط الجانب الأول على بعد أربعة أقدام من خط الجانب، والثاني على بعد ستة أقدام من الخط الأول (على بعد عشرة أقدام من الجانب) يكتب في المستطيل الأول رقم (10) والثاني (5) والثالث (1) إذ تمثل هذه الأرقام درجات المختبر إذا سقطت الكرة في أي من هذه المناطق الثلاث.

طريقة الأداء: – يقف المختبر في منطقة الإرسال ويقوم بأداء مهارة الإرسال إلى نصف الملعب المقابل على أن تتخطى الكرة الشبكة (دون ملامستها) محاولاً إسقاطها في المستطيل المكتوب فيه (10).

التسجيل: – يحصل المختبر على (10) درجات إذا سقطت الكرة في المنطقة المخصصة لذلك (المستطيل الأول المجاور لخط الجانب) وعلى (5) درجات إذا سقطت الكرة في المستطيل الثالث، وإذا سقطت الكرة على أحد الخطوط المنصفة للمستطيلين داخل خطوط الملعب تعد داخل المقاييس المستهدفة.

الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي (100) درجة تمثل مجموع درجات المختبر في المحاولات العشر التي يقوم بها.

<p>x</p> <p>اللاعب</p>	1
	5
	10

180 سم
120 سم

* أ. د شيماء عبد مطر ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة المستنصرية .

- أ.م.د سكيمة شاكر حسن ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية .

- أ.م.د وفاء يحيى ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية .

- م.د عذراء حمزة ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية .

ب- اختبار استقبال الإرسال: – (حسانين، ص243، 1997).

الغاية من الاختبار: – قياس دقة مهارة اللاعب في استقبال الإرسال.

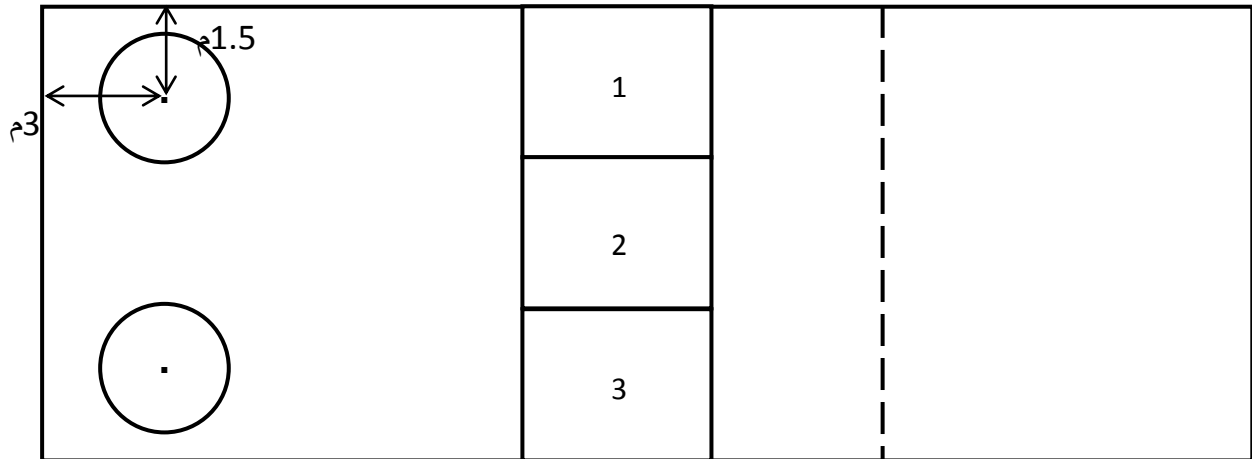
الأدوات: – ملعب الكرة الطائرة، وشبكة، وكرة الطائرة، وشريط قياس.

طريقة الأداء: – يقف المختبر داخل دائرة (أ) وهو مواجه للشبكة وعلى المدرب إرسال الكرة إليه وهو في هذا المكان يقوم باستقبالها على أن يوجهها إلى داخل المنطقة (1) وهكذا الأمر في الـ (5) كرات التالية إذ توجه إلى المنطقة (3)، يكرر العمل نفسه وبعده المحاولات من الدائرة (ب) نفسها.

الشروط: – لكل مختبر (15) محاولة من داخل الدائرة (أ) و(15) محاولة أخرى من داخل الدائرة (ب).

- يستخدم في جميع المحاولات مهارة استقبال الإرسال من الأسفل باليدين.
- تلغى المحاولة التي يجري إرسال الكرة فيها من المدرب إلى المختبر بطريقة غير مناسبة.
- التسجيل:** – يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الـ (30) الممنوحة له (15 محاولة من كل دائرة) وذلك وفقاً للأسلوب الآتي:
- سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر (3) درجات.
- سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة داخل المنطقة المجاورة يحصل على درجتين.
- فيما عدا ما سبق يحصل المختبر على (صفر).
- وبهذا تكون الدرجة النهائية للاختبار (90) درجة.

ملعب الكرة الطائرة



اجريت التجربة الاستطلاعية على 2 لاعبات من ضمن لاعبات المنتخب ولكن خارج العينة الرئيسة وذلك في ثلاثاء 21 /10/ 2025 ، 10:00 صباحا في القاعة الرياضية المغلقة وبعد مرور 7 أيام تمت اعادة الاختبارات لنفس العينة في 28 /10/ 2025 ، 10:00 صباحا في القاعة الرياضية وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :

- تهيئة الادوات والتجهيزات والتأكد من صلاحيتها.
- اثبات كفاءة فريق العمل المساعد في تنفيذ شروط الاختبارات بدقة .
- معرفة الوقت اللازم لإجراء الاختبارات .

6-2 الاسس العلمية :

الصدق : عمدت الباحثة الى استخدام صدق المحتوى بالاعتماد على رأي الخبراء وكذلك اعتمدت على الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي للثبات .

الثبات: استخدمت الباحثة الاختبار واعادة تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور 7 أيام .
الموضوعية :- تحققت الموضوعية من خلال التأكد من ان جميع فقرات المقياس كانت واضحة للعينة كما انها تتميز بكون بدائل الاختبار متعددة ولا تقبل الاجابة عن اكثر من بديل وبهذا يعد المقياس ذو موضوعية عالية ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها افراد العينة .

7-2 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات على عينة البحث البالغة 12 لاعبة ثلاثاء 2025 /11/4 ، 10:00 صباحا في القاعة الرياضية .

8-2 التجربة الرئيسة:

لقد تم تطبيق التمرينات على عينة البحث داخل القاعة الرياضية المغلقة فيقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – كلية التربية الاساسية – المستنصرية في الساعة 12:00 يوم الاربعاء اذ تم توزيع هذه التمرينات على عدد الوحدات وكان عددها 8 وحدات بمعدل وحدة بالاسبوع بدأت من 2025/11/2 ولغاية 2025/12/23 اذ تعطى تمرينات نفسية وذهنية في بداية الوحدة ومدتها 15 دقيقة داخل القاعة الرياضية المغلقة اذ تفرغ القاعة من جميع الطلاب وتغلق ابوابها ويكون فيها فقط العينة لان هذه التمرينات تحتاج لهدوء لتحقيق الهدف وهو خفض الشرود الذهني للعينة وبعد الانتهاء من هذه التمرينات البدء بتطبيق اجزاء الوحدة بالتسلسل ، اما التمرينات المهارية المركبة م تطبيقها في الجزء الرئيسي .

9-2 الاختبارات البعدية:

تم اجراء هذه الاختبارات 2025 /12/24 ، 10:00 صباحا وتم تهيئة الظروف المناسبة من حيث الزمن والمكان والادوات في الاختبار القبلي .

10-2 الوسائل الاحصائية :-

استخدمت الحقيبة الاحصائية SPSS .

الفصل الثالث

1-3 عرض النتائج ومناقشتها :

عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات

جدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبليّ بعدي للمتغيرات

المتغيرات	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفروق	انحراف الفروق	ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
الشُرود الذهني	قبلي	98.58	16.54	8.91	12.58	2.45	11	0.03	دالة
	بعدي	107.50	15.76						
الارسال	قبلي	16.75	7.21	8.91	6.31	4.89		0.00	دالة
	بعدي	25.66	7.32						
استقبال	قبلي	34.00	12.03	15.16	10.98	4.78		0.01	دالة
	بعدي	49.16	7.66						

في ضوء النتائج المستخرجة للعينة تبين الجدول السابق فروق معنوية بين القبليّة والبعديّة ولصالح البعديّة في مقياس الشُرود الذهنيّ اذ بلغت قيمته في (ت) (2.45) بالمقارنة مع مستوى الدلالة (0.03) وهي دالة احصائيًا، وفي مهارة الارسال اذ بلغت قيمته في (ت) (4.89) بالمقارنة مع مستوى الدلالة (0.00) وهي دالة احصائيًا، واستقباله اذ بلغت قيمته في (ت) (4.78) بالمقارنة مع مستوى الدلالة (0.01) وهي دالة احصائيًا ، وذلك لتأثير التمرينات المركبة المستخدمة اذ ان التفاعل والاثارة بتنوع التمرينات وتقديمها بشكل مشوق ببيئة مناسبة تحافظ على تركيز اللاعبين وتدفعهم الى الاتجاهات الايجابية نحو التمرين وتساعد في تحقيق التكيف والتوافق بينهم وبين البيئة التدريبية ، وتشير دراسة جمعية علم النفس الامريكية الى ان "نتائج ما تتلقاه الفتاة منذ الطفولة تجعلها اكثر قابلية للانتباه والتنظيم واتمام الواجبات وحسن الاصغاء واتباع التعليمات بدقة " (رضا، 2012، ص141) ومن الطبيعي ان يمر على اللاعب لحظات من الشُرود الذهني او السرحان لكن يزداد الامر عن حده عند ظهوره على بعض اللاعبين خلال التدريب او المنافسة ليصبح هذا الشُرود عقبة لذا يجب البحث عن اسبابه والتخلص منه لكي لا يؤثر على الاداء. ولكنه يصبح ذا فائدة عندما يكون احد الأشياء التي يقوم بها العقل عندما يسرح او يتجول و يضع خطط للمستقبل ، هذا التخطيط المسبق يعد استثمارا جيدا للوقت و يتيح للفرد تنفيذ مهامه اليومية بكفاءة عالية ، و ان هذه عمليات التركيز تساعد على كيفية فهم السلوك و التفاعل مع الآخرين من حولنا ، و كذلك يعتبر شُرود ذهن مرتبطا بحل المشكلات الإبداعية . وان سرعة التنويع والتغيير في اللعب من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم تتطلب ان يكون لدى اللاعبين درجة عالية من التركيز والانتباه الى مسار الكرة والابتعاد عن مشتتات اللعب والمفاجآت التي تظهر خلال اللعب وان لاعبة الكرة الطائرة تحتاج إلى التحول السريع والتكيف لما سيقوم به المنافس وهذا يعتمد على سرعة تحرك اللاعب الذي يجب ان يكون على درجة عالية من الأداء المهاري. (عوض، ص99، 1990). وان

التعديلات القانونية الاخيرة التي ادخلت على لعبة الكرة الطائرة تتطلب من اللاعب ان يمتلك سرعة استجابة عالية وذلك لتلافي اي خطأ قد يرتكبه اللاعب مما يتسبب في خسارته لنقطة مهمة. (البيدي، ص98، 2006). خلاصة ذلك يتبين ان كثرة المسؤوليات وزخم المعلومات وضغوط العمل لها دور سلبي في تركيز الانتباه وتظهر اثار ذلك من خلال التعطيل الذي يحدث في العمل وكثرة الاخطاء وانخفاض مستوى الاداء ، فالضغوط امر غير اعتيادي وسلبي يشنت ذهن الفرد قد تكون مشروطة بفعل البيئة الداخلية او بفعل البيئة الخارجية . وكذلك " نتائج التربية التي تتلقاها الفتاة تجعلها اكثر قابلية للانتباه والتنظيم واتمام الواجبات وحسن الاصغاء واتباع التعليمات بدة ويرجع الانضباط عندهن الى كونهن يحظين بتتبع دائم من الاهل في جميع مجالات الحياة". (البكري ، ص121، 2021)

الفصل الرابع

1-4 الاستنتاجات :-

- 1- ان التمرينات المركبة الي استخدمت على العينة تأثير فعال في تقليل الشرود الذهني للاعبات
- 2- ان للتمرينات المركبة تأثير في تحسين اداء مهارات الارسال واستقباله .

2-4 التوصيات :-

- 1- اجراء دراسات مشابهة على اللاعبين وفي العاب متنوعة .
- 2- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي الى جانب البدني والمهاري ولكلا الجنسين ولفئات عمرية مختلفة .
- 3- ضرورة الاعتماد على وحدات تدريبية متنوعة ولمدة كافية .

المصادر

- القران الكريم .
- البكري ، مريم عبد الامير رشيد، الخواء الفكري والشرود الذهني وعلاقتهما بالمناخ النفسي الاجتماعي لدى بعض طلبة اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، 2021.
- حسانين، محمد صبحي، وحمدي عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- الحكيم، علي سلوم جواد، الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، 2004.
- رضا، كاظم كريم وماهر محمد عواد ، التفكير دراسة نفسية تفسيرية ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2012.
- عوض، جمعة محمد، و خليل إبراهيم سلمان، علاقة بعض القياسات الجسمية بالقوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا والسفلى، وقائع المؤتمر العلمي السادس لكليات التربية الرياضية في جامعات القطر، جامعة بغداد، 1990.

- العبيدي، روز غازي عمران، بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة الشاطئية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2006.

الشُرود الذهني

الوزن

الطول

العمر

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	عند شعوري بالتعب الجسدي افقد قدرتي على التركيز والانتباه خلال التدريب					
2	افقد القدرة على التركيز عند شعوري بالجوع او العطش خلال التدريب					
3	شعوري بألم في احد اعضاء جسمي يجعلني غير قادر على التركيز وحصول الشرود الذهني خلال التدريب					
4	اجد صعوبة في تركيز انتباهي عندما اكلف بعدة اعمال					
5	تضعف قدرتي على التركيز عندما اكلف بأداء حركي فوق طاقتي					
6	اهتمامي بالأنشطة الرياضية يفقدي القدرة على التركيز					
7	مشاكلي العائلية تفقدي القدرة على التركيز خلال التدريب					
8	ضعف حالتي المادية تضعف قدرتي على التركيز وشرودي الذهني					
9	قلة احترام زملائي لي امام الآخرين يفقدي القدرة على التركيز					
10	انتقاد اي شخص لي يفقدي القدرة على التركيز					
11	اشعر بقلّة التركيز عندما اجلس مع اشخاص لا ارتاح لهم					
12	ابتعاد الاصدقاء عني وعدم اهتمام بي يقلل من قدرتي على التركيز خلال التدريب					
13	ضغوط الحياة التي اتعرض لها يفقدي القدرة على التركيز على التدريب					
14	عندما اتشاجر مع زملائي اجد صعوبة في تركيز انتباهي					
15	يشئت انتباهي عندما اقوم بعمل جيد ولا اكافا عليه					
16	الشعور بالخوف والقلق يشئت انتباهي					
17	شعوري بالذنب لارتكابي بعض الاخطاء يشئت انتباهي					
18	كره الآخرين لي يضعف قدرتي على التركيز					
19	شعوري بالحزن او الغضب يفقدي القدرة على تركيز الانتباه					
20	يشرد ذهني عندما اشعر بالسعادة او الفرح					
21	عندما اتعرض لمشكلة لا استطيع مواجهتها في الواقع وابحث					

	عن حلها في الخيال	
22	تفكيري بالأمور العاطفية يجعلني غير قادر على التركيز	
23	يقل تركيزي عندما تحدث مشكلة بين زملائي	
24	يشرد ذهني عندما افشل في الاداء الحركي	
25	ضعف الانارة يقلل من قدرتي على التركيز	
26	انخفاض درجة الحرارة تفقدي القدرة على التركيز	
27	يشرد ذهني عندما تكون القاعة الرياضية او الملعب مزدحمة بالجمهور	
28	الضوضاء والفوضى داخل القاعة الرياضية تقلل من تركيزي	
29	سوء التهوية في القاعة الرياضية يشتت انتباهي خلال التدريب	
30	صعوبة المواد الرياضية والحركية تفقدي القدرة على التركيز	
31	يقل تركيزي اذا كانت المواضيع الدراسية معقدة او متشابهة	
32	عدم وضوح الاداء الحركي يقلل من قدرتي على التركيز	
33	بساطة الاداء الحركي وسهولته يقلل من قدرتي على التركيز	
34	يشرد ذهني عندما تكون الواجبات الرياضية مملة وغير مشوقة	

نماذج من التمرينات المهارية

- تمرين تبادل الكرة مع التقدم والرجوع مع الزميل ، لاعبان كل لاعب في ملعب يتبادلان رمي الكرة من فوق الشبكة مع التقدم ثلاث خطوات والرجوع للمكان .
- تمرين الارسال في مراكز الملعب ، يقف اللاعب خلف خط الارسال وعند الاشارة يرسل في كل مركز من مراكز الملعب المقابل .
- تمرين استقبال الارسال من مركز رقم (1) ثم التحرك الى مركز رقم(5) وتوجيه الكرات الى المناطق المحددة .

- تمرين استقبال الارسال بالوقوف في مركز رقم(6) ثم الانطلاق الى مركز رقم(1) للاستقبال ثم الرجوع الى مركز رقم(6) والانطلاق مرة ثانية الى مركز رقم(5) للاستقبال وتوجيه الكرات نحو المناطق المحددة في المنطقة الامامية .

نماذج من التمرينات النفسية الذهنية

- القيام بالاسترخاء (شهيق وزفير) 10 مرات .
- تمرين لزياده الانتباه يقوم المدرب بكتابة 10 اسماء للاعبين على السبورة ثم يقوم بمسحها ويطلب من اللاعبين بكتابتها على الاوراق بالتسلسل .
- الاسترخاء يأخذ شهيق عميق وزفير بطيء وتقوم اللاعبات بالعد إلى العشرة لعدد مرات الشهيق والزفير .
- الجلوس والتركيز على التنفس فقط وعندما تأتي افكار اخرى مشتتة الانتباه عليها ثم العودة للتنفس .



P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536

Journal of the College of Basic Education

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Vol.32 (No.138) 2026, pp.688-698

- الاستلقاء على الظهر ووضع الساقين على الحائط مع تنفس بطيء .
- الاستلقاء على الظهر وابعاد الذراعين قليلا عن الجسم مع اغماض العينين والتركيز على التنفس .

The Effect of Compound Exercises on Reducing Mental Distraction And Improving The Performance of Serving And Receiving Skills Among Female Players of The College Of Basic Education Volleyball Team.

Dr. Mayada Tahseen Abdul Karim

mayadaalqaisi442@gmail.com

07712712210

Abstract:

Sports psychology is one of the important sciences that requires deep study into psychological influences. The world around us is full of stimuli and triggers that attract our attention at every moment of consciousness. Behavior depends on an individual's judgments, expectations, and ability to deal with life situations. Therefore, good performance for female athletes plays an important role, as they constantly need to develop psychological capabilities that suit the variables of the environment surrounding them during training or competitions. From here, the importance of the research emerges in identifying the extent of the impact of complex exercises on reducing mental wandering and the performance of the skills of serving and receiving for the research sample. The researcher raised the following question: What is the extent of the impact of complex exercises on reducing mental wandering and the performance of serving and receiving skills among the research sample? The research aims to: Identify the impact of complex exercises on reducing mental wandering and the performance of serving and receiving skills for the female athletes of the College of Physical Education volleyball team. The researcher hypothesized: The existence of statistically significant differences between the results of the pre-tests and post-tests in mental wandering and the performance of serving and receiving skills for the research sample. The researcher concluded: The complex exercises used on the sample had an effective impact on the concentration of the female athletes, thereby reducing their mental wandering. The researcher recommends the necessity of paying attention to the psychological aspect alongside the physical and technical aspects for both genders and various age groups.