

تأثير تدريبات تركيز الانتباه على دقة التصويب للاعبى المستويات العليا فى كرة السله

د/ مبارك محمد دغش العجمي

معلم تربية رياضية بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت

المقدمة ومشكلة البحث :

ان التدريب الرياضى لاغنى عنه فى وقتا المعاصر فهو وسيله منظمه متدرجه شامله ومستمره تساعد اللاعب على تنميه قدراته واستعداداته وفقا للمثيرات المختلفه التى يمر بها اللاعب لتمكن من اداء اعماله بمهاره وترفع من كفاءه تكيّفه لتحصيل اكبر مردود فى ظل الامكانيات المتاحة والاهداف المراد تحقيقها خلال فتره زمنيه محدده .

ويشير مفتى ابراهيم حماد (2001) ان التدريب الرياضى العلمى الحديث بانه العمليات التعليميه والتنمويه والتربويه التى تهدف الى تنشئه واعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضيه من خلال التخطيط والقياده التطبيقيه الميدانيه بهدف تحقّق اعلى مستوى ونتائج ممكنه فى الرياضه التخصصيه والحفاظ عليها لاطول فتره ممكنه (19 : 21)

ويذكر اسامه راتب (2007) يعتبر تركيز او توجيه الانتباه احد المهارات النفسيه الهامه للرياضيين ، فهو الاساس لنجاح عمليه التعلم او التدريب او المنافسه فى اشكالها المختلفه.

(2 : 61)

وتشير وفاء درويش (2014) ان التركيز هو عبارته عن تضيق الانتباه نحو المثيرات المرتبطه بالبيئه والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات فان الافتقاد الى التركيز يعتبر احدى المشكلات الهامه فى كافه الرياضات التنافسيه لانه يؤدى الى اخطاء عقليه اثناء اى اداء وكثيرا ما نسمع ان اللاعب يقول بعد المنافسه مبررا ضعف مستوى الاداء او فشله الى فقدانه لتركيز الانتباه . (25 : 47)

ولكى يتم تركيز الانتباه يجب تهيئه البيئه المحيطه باللاعب لكى يحقق اعلى درجه من درجات الانتباه والتقليل من الضغوط الواقعه على اللاعب قدر الامكان والوصول الافضل درجه من درجات الاسترخاء الذهنى قبل الشروع فى تطبيقه (20 : 258) (30 : 67)

يشير كلاً من مصطفى باهى ، سمير جاد (2004) أن التركيز حاله من حالات الاستعداد الرياضى فيجب ان يكون اللاعب قادرا على طرد كل ما يشتت الانتباه وان يركز على اساسيات الاداء المطلوب منه وهذه اللحظات الحرجه التى يلزم عاندها ان يكون الرياضى قادرا تماما على ان يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهاره. (16 : 139)

ويذكر كل من مصطفى باهى ، سمير جاد (2006) انه يوجد عاملين لايمكن تجاهلهما فى اى حديث عن التركيز وهما التعب والقلق لما لهما من اثار مدمره على تركيز اللاعب فانه

من الصعب التركيز في حالة التعب وما يتطلبه من بذل الجهد الانتباهي ، وهذه من الأخطاء الشائعة التي تحدث في المرحلة الأخيرة من المباراة فيقل تركيز اللاعب لثوان قليلة ربما تسبب ذلك في خطأ يؤدي إلى خسارة المباراة. (17 : 205)

ويشير شارلز دي موريس Charles. G. Morris (2001) ، مصطفى زيدان (2001) أن الدقة والتركيز على الأشياء ترتبط بالتفكير التصوري والملاحظة لوجود علاقة وثيقة بينهما إذا ان الفرد ذا الابصار الحاد تكون لديه قدره على التعامل مع الأشياء المحيطة به والاستجابة لها ومن هنا تظهر اهمية ادراك العلاقة بين الابصار وامكانيه التركيز على الهدف فاللاعب الذي يتمتع بحده ابصار عاليه تكون درجه تركيزه وملاحظته للمنافس احسن من اللاعب الذي يتمتع بحده ابصار اقل. (27 : 28) (18 : 12)

ويتفق كلا من مصطفى باهي ، سمير جاد (2006) ، أسامه كامل راتب (2007) على أن الكثير من اللاعبين يقروا أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز اثناء المنافسه بينما القليل منهم يستطيعون إظهار مستوى عالي من التركيز والانتباه خلال فترات المنافسه وأيضاً معظمهم يقروا ان لديهم مشكلات لتحقيق تركيز الانتباه اثناء المنافسه نظرا لتشتيت انتباههم حيث يتم صرف انتباه الرياضي عن مهمته بسبب عوامل تشتت خارجيه ، أو عوامل تشتت داخلية عندما يفكر الرياضي في شيء ما غير مرتبط بالمهمه المطلوب تنفيذها وهذا يصعب عليهم اتخاذ القرار ويؤثر سلبياً على الأداء . (17 : 203) (2 : 292)

كما أن مهاره التصويب من اصعب المهارات الهجوميه والتي تعتمد على الدقه فاللاعبين يجدوا التدريب عليها ممتعاً فكثيراً من الخبراء ينصحون على تدريب التصويب بشكل فردي وجماعي والمواظبه عليه بشكل يومي لكونه اكثر المهارات في التأثير على نتائج الفرق والتحكم في ظروف المباريات . (34 : 50) (28 : 43) (32 : 68)

ويرى الباحث أن المهارات العقلية من المكونات الأساسية التي يحتاجها لاعب كرة السلة إذ أنها تعمل على تنمية المهارات الحركية وتطوير الأداء المهاري والخططي وتساعد في ربط وتسلسل الحركي من خلال تطوير المهارات الحركية وتركيز الانتباه والإدراك الحس حركي عند اللاعبين من خلال الاقتصاد بالجهد وتقليل الحركات الزائدة ودقة في اتخاذ القرار وإعداد برامج حركية متنوعة مخزونه في الذاكرة مما يؤدي إلى استجابة حركيه صحيحة ومستوى انجاز أفضل.

ويعد التركيز احد مظاهر الانتباه المهمة التي لهل دور فعال في الاستعداد والتهيؤ للعمل الإرادي حيث يتطلب من اللاعب التدريب المتواصل على تطوير المهارات العقلية والبدنية والمهارية ومن هذه المهارات العقلية تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي. (10 : 38)

ان عملية التدريب على المهارات العقلية تعد من العوامل المساعدة التي تسهل عملية الإعداد البدني والمهاري والخططي، فالتدريب على الأداء المهاري للحركات غير كافي لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة ما لم يرتبط المهارات العقلية.

ويعد الانتباه من المهارات العقلية التي يتم خلالها التركيز على مثير معين قد يكون داخليا أو خارجيا ومحاولة عزل جميع المثيرات الأخرى، وهذا بدوره يؤدي إلى استجابة فعالة للمثيرات ذات العلاقة والتعامل معها بشكل أكثر فاعلية ينتج من خلاله استجابة حركية وعقلية ملائمة لنوع النشاط الممارس والانتباه هو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته أو أدائها والتفكير فيه وهو عملية إرادية ينتخب من خلالها الرياضي منها أو موضوعا معيناً يهمله ويحصر شعوره وحواسه فيه. (30 : 207)

إن الغرض الأساسي من لعبة كرة السلة هو إصابة أكبر عدد من النقاط في سلة الخصم، ونتيجة لتطور أنواع الدفاع و تطوير قانون اللعبة دفع الفريق إلى إيجاد طرق وأساليب متعددة للتصويب من مواضع ومسافات مختلفة. (8 : 29)

وباعتبار لعبة كرة السلة هي احد الألعاب الرياضية التي تتطور كل يوم من النواحي المهارية والبدنية والخططية والقانونية تطورا سريعا إذا ما قورنت بباقي الألعاب الأخرى وهذا التطور يضيف عليها المزيد من الإثارة والتشويق ويكسبها المزيد من الإقبال سواء على صعيد الممارسة أو المشاهدة وهذا لا يكون الا وفق استراتيجيات مدروسة ومنظمة.

وترى **نبيلة أحمد محمود (2002)** أن كرة السلة تعتبر أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة ، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين ، بالإضافة الى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغييرها ، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهاري والخططي للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة . (21 : 96)

ويشير **محمد عبد العزيز سلامة** وآخرون (2005) أن كرة السلة تعتبر من أكثر الألعاب الجماعية التي استفادت كثيراً من استخدام الأساليب العلمية والتكنولوجية للارتقاء بها في مختلف جوانبها المهارية والبدنية والخططية ، الأمر الذي دعا القائمين على ادارة اللعبة إلى إجراء التعديلات المستمرة في مواد القانون الدولي للعبة بهدف الإرتفاع بإيقاع المباريات حتى تصبح أكثر إثارة ومتعة لكل من اللاعبين والمشاهدين . (15 : 1)

ويرى **مصطفى محمد زيدان (2001)** أنه قد توصل الكثير من الباحثين إلى إعتبارها واحدة من أكثر الرياضات الجماعية إثارة لحماس ورغبة اللاعبين والمشاهدين حيث أن كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها إمتلاك عدد من القدرات الحركية

الخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة ، ولكونها تمارس في ملعب صغير نسبياً حيث يتحرك عشرة لاعبين كفريقين متنافسين في مساحة محددة محاولين إصابة هدف صغير يرتفع عن الأرض حوالى ثلاثة أمتار ، يتطلب امتلاك العديد من القدرات البدنية والعقلية والنفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية. (18 : 9) وترى **هناء محمود فهمى** (1996) أن التطور العلمى الهائل فى مجال كرة السلة قد فرض أساليب تستدعى اهتمام الباحثين فى مجال اللعبة بالدراسة وإعداد الأبحاث لخدمة هذا التطور للنهوض باللعبة لتتلاءم مع تفوقها ومهارتها المستحثة والمنبثقة عن التفكير الواعى المتجدد لمجتمع كرة السلة ، لاعبين ومدربين وإدرايين وجمهور . (24 : 2) ويرى الباحث أن التصويب في كرة السله هو محاولة فعلية جادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة إلى سلة الخصم مستمراً في ذلك قابليته البدنية والفنية والذهنية والنفسية ضمن إطار القانون الدولي .

والتصويب في كرة السلة هو رمي الكرة على السلة وانطلاقاً من هذا الفهم فان مهارة التصويب بأنواعها أو اشكالها المختلفة تعد العامل المهم والمؤثر في نتيجة المباراة .

ويذكر **عبد العزيز سلامه** (2001) على أن نتيجة المباراة تتوقف على مدى نجاح مهارة التصويب ولهذا نرى بان مهارة التصويب تأتي على رأس جميع مهارات اللعبة، إذ إن كل ما يؤديه اللاعب من مهارات داخل الملعب، ما هي إلا لإيجاد فرصة للتصويب على سلة الفريق المنافس، وعليه فان التصويب هو المرحلة النهائية والختامية لجميع المهارات. (14 : 73)

ويرى الباحث أن التصويب أحد اهم المهارات التي تعتمد على تركيز الانتباه حيث ترتبط فعاليه التصويب بالدقه حيث يتحدد ذلك بمقدرة اللاعب على تثبيت الانتباه على الحلقه والكره ومحاولة صرف الانتباه عما يشتهه سواء عوامل داخلية او خارجيه لذا لا بد من التدريب عليه في مواقف مشابهه للمباراه من حيث الصعوبه أو الأداء وذلك من خلال البرامج التدريبية والتي رأى الباحث من خلال ماسبق أهميه هذا البحث في وضع تدريبات لتركيز الانتباه والتعرف على تأثيرها على دقة التصويب للاعبى المستويات العليا في كرة السله بدوله الكويت لذا يرى الباحث ضروره القيام بهذا البحث .

أهداف البحث :

- التعرف على تأثير تدريبات تركيز الانتباه على مهارات أساليب الإنباه للاعبى المستويات العليا فى كرة السله.

- التعرف على تأثير تدريبات تركيز الانتباه على مهارات التصويب للاعبى المستويات العليا فى كرة السله.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مقياس مهارات أساليب الإلتباه للاعبى المستويات العليا فى كرة السله لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى اختبارات التصويب للاعبى المستويات العليا فى كرة السله لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث :**تركيز الانتباه:**

يعرف مفتى ابراهيم (2001) تركيز الانتباه بأنه تنضيق تمحور الفكر والوجدان على المثيرات مرتبطة بالبيئه التدريبيه او التنافسيه والاحتفاظ بهذا التمحور . (19 : 63)

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلي والبعدي للمجموعتين وذلك لمناسبته لطبيعته وأهداف البحث .

مجالات البحث :**المجال البشرى (عينة البحث):****عينة البحث:**

اشتملت عينة البحث على (32) لاعب من لاعبي كرة السلة بدولة الكويت تم اختيارهم بالطريقة العمدية يمثلون نوادي (نادى التضامن الرياضى - نادى الجهراء الرياضى) . أجريت الدراسة الاستطلاعية على (14) لاعب يمثلون نادى (الجهراء الرياضى). فى حين أجريت الدراسة الأساسية على (18) لاعب يمثلون (نادى التضامن الرياضى) تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين احدهما تجريبية وقوامها (9) لاعبين والاخرى ضابطة وقوامها (9) لاعبين وجداول (1) ، (2) يوضحان تجانس عينة البحث الكلية وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الأولية (السن والطول والوزن وعدد سنوات الممارسة) قبل التجربة.

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية الأساسية

ن = 60

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
0.26	0.74-	1.56	22	22.22	السن (سنة)
0.41-	0.45-	1.76	182	181.25	الطول (سم)
0.26	1.46-	1.81	86	86.56	الوزن (كجم)
0.04	0.10-	1.09	12	11.69	عدد سنوات الممارسة

يتضح من جدول (1) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية في (المتغيرات الأولية) قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.41 إلى 0.26) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 0.3 . وتقرب جدا من الصفر . كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-1.46 إلى -0.10) . وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لإسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الكلية فى (المتغيرات الأولية) قبل التجربة .

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المتغيرات

الأولية الأساسية قبل التجربة (التكافؤ)

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	المجموعة التجريبية ن = 9		المجموعة الضابطة ن = 9		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
السن (سنة)		22.33	1.66	22.11	1.62	0.22	0.29
الطول (متر)		180.78	1.72	181.44	1.42	0.67	0.90
الوزن (كجم)		86.44	1.59	86.56	1.88	0.11	0.14
عدد سنوات الممارسة		11.67	0.87	11.44	1.33	0.22	0.42

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.13$

يتضح من جدول (2) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (القياسات الأولية الأساسية) . أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (0.14 إلى 0.90) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين

المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات الأولية الأساسية قبل التجربة.

المجال الزمني :

تم تطبيق البحث في الفترة الزمنية من 4/ 2020/4 إلى 30/ 2020/7.

أداة البحث:

- اختبار أساليب الانتباه للاعبى كرة السلة

تصميم : سمرز ، ميللر ، فورد تعريب : محمد حسن علاوى (1998)(13) مرفق (2)

- التدريبات المقترحة لتنمية تركيز الانتباه في كرة السلة:

- الهدف من تدريبات تركيز الانتباه :

1- تحسين درجة اليقظة الذهنية وأداء مهارات (التصويب من القفز بعد التمير ، التصويب

السلمي بعد المحاورة ، التصويب من الثبات " الرمية الحرة ") للاعبى كرة السلة .

2- زيادة قدرة اللاعبين على التركيز أثناء الأداء في التدريب والمنافسة.

المعاملات العلمية لاختبار أساليب الانتباه للاعبى كرة السلة : مرفق (1)

أولاً: الصدق:

(1) صدق الاتساق الداخلى :

تم حساب معامل الصدق عن طريق الاتساق الداخلى وذلك بحساب (معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلى للبعد التى تنتمى اليه) لعبارات ابعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبى كرة السلة بدولة الكويت. حيث توصلت النتائج إلى إرتفاع قيم معامل الاتساق الداخلى والتي تراوحت ما بين (0.564 إلى 0.819) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 ، 0.01 مما يشير إلى صدق عبارات ابعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبى كرة السلة بدولة الكويت وان العبارات تتسم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع الكلى للبعد ولذا فهى تجتمع لتقيس ما يقيسه البعد ولذلك فالعبارات تتسم بالصدق.

(2) صدق المقارنة الطرفية (صدق التمايز):

تم حساب معامل الصدق بإيجاد دلالة الفروق بين مجموعة المستوى الأعلى ومجموعة المستوى الأدنى لإيجاد صدق ابعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبى كرة السلة بدولة الكويت ، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح مجموعة المستوى الأعلى حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (4.22 الى 6.89) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 . كما بلغ معامل الصدق ما بين (0.773 الى 0.893) مما يؤكد ان ابعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبى كرة السلة بدولة الكويت تتسم بالصدق التمييزى . وانها تقيس ما وضعت من اجله.

ثانياً: الثبات:

- حساب معاملات الثبات عن طريق معامل ألفا لكرونباك :

يتضح من الجدول الخاص بمعامل ألفا لكرونباك لأبعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبين كرة السلة بدولة الكويت ، ارتفاع قيم معامل ألفا لكرونباك للأبعاد الى ما بين (0.730 إلى 0.761) وهذه القيم أكبر من 0.700 مما يؤكد أن الأبعاد تتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء المحاور كما بلغت قيم معامل ألفا للمقياس (0.822) وهذه القيم أكبر من معامل ألفا للأبعاد ، مما يؤكد على أن الأبعاد تتجانس فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء الاختبار وأن أي حذف أو إضافة لأي من هذه الأبعاد من الممكن أن يؤثر سلباً في بناء الاختبار ككل.

- حساب معاملات الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق :

يتضح من الجدول الخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات (أبعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبين كرة السلة بدولة الكويت) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.06 إلى 0.50) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 . كما بلغ معامل الثبات ما بين (0.887 إلى 0.935) مما يؤكد أن أبعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبين كرة السلة بدولة الكويت تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية في كرة السلة :

أولاً: دلالة الفروق بين مجموعة المستوى الأعلى ومجموعة المستوى الأدنى لإيجاد معامل الصدق :

يتضح من الجدول الخاص بدلالة الفروق بين مجموعة المستوى الأعلى ومجموعة المستوى الأدنى لإيجاد صدق الاختبارات المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت ، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح مجموعة المستوى الأعلى حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (4.08 إلى 5.31) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 . كما بلغ معامل الصدق ما بين (0.762 إلى 0.837) مما يؤكد أن الاختبارات المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت تتسم بالصدق التمييزي . وانها تقيس ما وضعت من اجله.

- حساب معاملات الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق:

يتضح من الجدول الخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات (الاختبارات المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما

بين (0.22 الى 0.52) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 . كما بلغ معامل الثبات ما بين (0.919 الى 0.925) مما يؤكد ان الاختبارات المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف .

– أسس وضع تدريبات تركيز الانتباه :

- 1- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- 2- التنوع فى استخدام تدريبات تركيز الانتباه.
- 3- التوازن بين تدريبات تركيز الانتباه فى الوحدات التدريبية .
- 4- مراعاة مظاهر التعب وتخصيص فترات للراحة البيئية والاسترخاء أثناء الوحدات التدريبية .
- 5- مناسبة التدريبات المقترحة للمرحلة السنية .
- 6- مراعاة الفروق الفردية .
- 7- أن تكون التدريبات سهلة الفهم .

– إعداد تدريبات تركيز الانتباه :

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد التدريبات المقترحة - مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية ، وتم من خلالها التوصل إلى التدريبات المقترحة . مرفق (3) ، مرفق (4) ، كما تم عرضها على السادة الخبراء مرفق (5) بيان بأسماء السادة الخبراء .

– المدة الزمنية لتدريبات تركيز الانتباه في كرة السلة:

تم تنفيذ تدريبات تدريبات تركيز الانتباه لمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية فى الأسبوع، وبلغ إجمالي الوحدات التدريبية (36) وحدة تدريبية .

– محتوى تدريبات تركيز الانتباه . مرفق (3 - 4)

– الدراسة الأساسية :

– القياس القبلى :

تم اجراء القياس القبلى فى الفترة من 2020/5 /2 إلى 2020/5 /3 .

– تطبيق تدريبات تركيز الانتباه :

تم تطبيق تدريبات تركيز الانتباه خلال الفترة الزمنية من 2020/5 /5 إلى 2020 /7 /28 على عينة البحث والبالغ عددها (18) لاعبا ، حيث تم التطبيق لمدة 12 اسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية ، وبلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية (36) وحدة تدريبية .

- القياس البعدي :

تم اجراء القياس البعدي فى الفترة من 2020/7 /29 إلى 2020/7 /30 .
المعالجات الإحصائية:

الوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، قيمة (ت) الفروق ، معامل التقلطح ، معامل الإلتواء، معامل الاتساق الداخلى ، معامل الفا لكرونباك ، نسبة التحسن % .
التوصيف الاحصائى لبيانات عينة البحث الأساسية :

يتضح من الجدول الخاص بتجانس بيانات عينة البحث الاساسية فى أبعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبى كرة السلة بدولة الكويت قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.84 إلى 0.52) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 0.3 . وتقترب جدا من الصفر . كما بلغ معامل التقلطح ما بين (-1.34 إلى 0.90) . وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لإسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الاساسية فى أبعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبى كرة السلة بدولة الكويت قبل التجربة .

كما يتضح من الجدول الخاص بتجانس بيانات عينة البحث الاساسية فى الاختبارات المهارية للاعبى كرة السلة بدولة الكويت قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.24 إلى 1.08) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 0.3 . وتقترب جدا من الصفر . كما بلغ معامل التقلطح ما بين (-2.20 إلى -0.94) . وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لإسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الاساسية فى الاختبارات المهارية للاعبى كرة السلة بدولة الكويت قبل التجربة .

- دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث قبل التجربة (التكافؤ)

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى أبعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبى كرة السلة بدولة الكويت قبل التجربة. أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (0.09 إلى 1.23) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى أبعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبى كرة السلة بدولة الكويت قبل التجربة.

كما يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية للاعبى كرة السلة بدولة الكويت قبل التجربة. أن قيمة (ت) المحسوبة

تراوحت ما بين (0.50 إلى 0.92) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت قبل التجربة.

- عرض النتائج :

1- عرض نتائج الفرض الأول :

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار

أبعاد اختبار أساليب الانتباه والاختبارات المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت

1/1 أبعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبين كرة السلة بدولة الكويت

جدول (3)

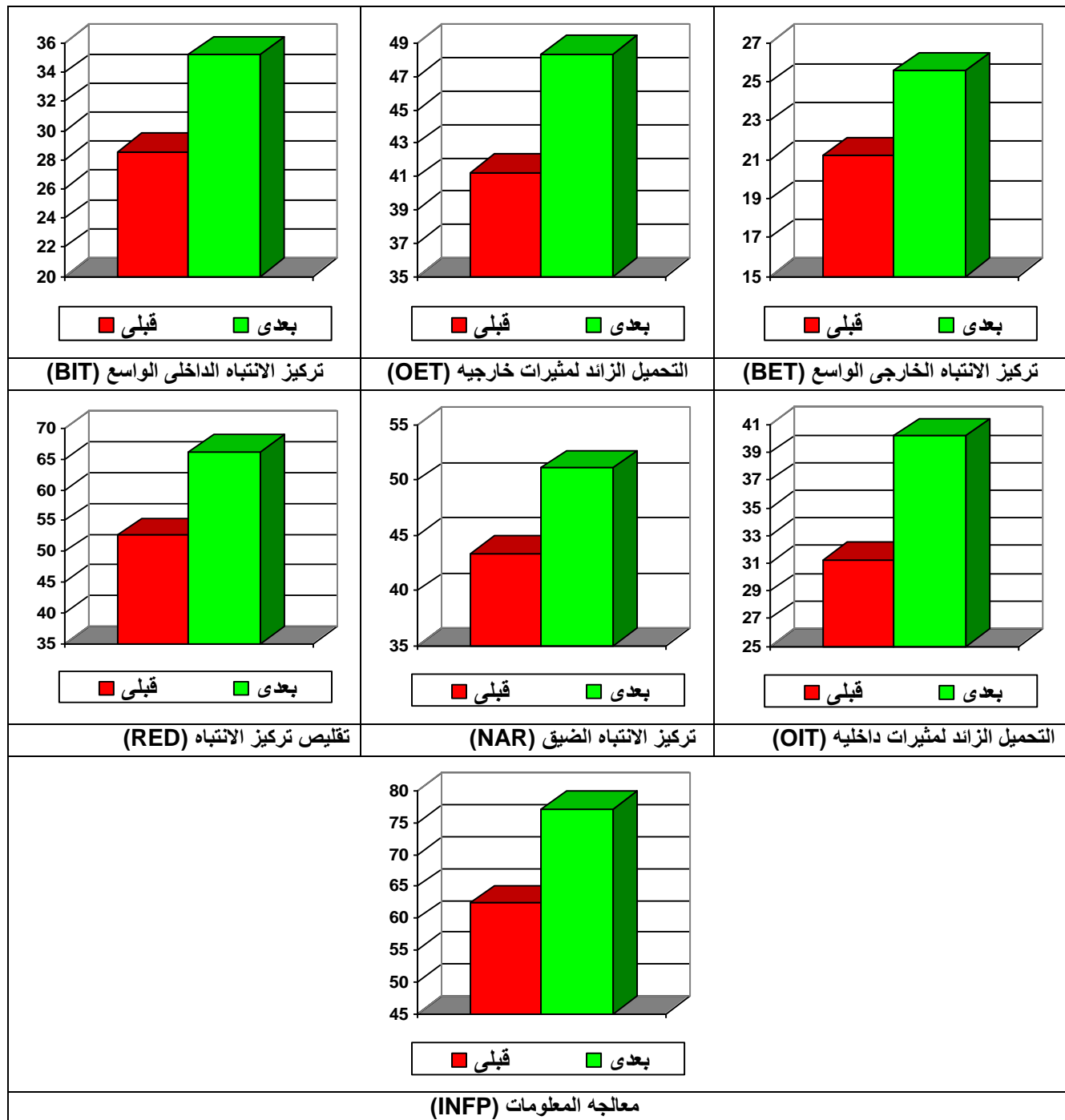
الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد اختبار أساليب

الانتباه للاعبين كرة السلة بدولة الكويت

ن = 9

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
%20.42	*10.61	1.22	4.33	0.88	25.56	0.83	21.22	تركيز الانتباه الخارجي الواسع (BET)
%17.25	*9.01	2.37	7.11	1.87	48.33	1.20	41.22	التحميل الزائد لمثيرات خارجيه (OET)
%23.35	*13.33	1.50	6.67	1.20	35.22	0.88	28.56	تركيز الانتباه الداخلي الواسع (BIT)
%28.83	*11.78	2.29	9.00	1.72	40.22	1.56	31.22	التحميل الزائد لمثيرات داخلية (OIT)
%17.95	*6.55	3.56	7.78	2.15	51.11	2.00	43.33	تركيز الانتباه الضيق (NAR)
%25.74	*11.49	3.54	13.56	2.33	66.22	3.24	52.67	تقليص تركيز الانتباه (RED)
%23.89	*13.40	3.33	14.89	1.72	77.22	3.12	62.33	معالجة المعلومات (INFP)

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.31



شكل (1)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في

أبعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبين كرة السلة بدولة الكويت

يتضح من جدول (3) و الشكل البياني (1) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس

البعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبين كرة السلة بدولة الكويت ،

وجود فروق معنوية بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع أبعاد اختبار أساليب الانتباه

للاعبين كرة السلة بدولة الكويت لصالح القياس البعدي . حيث بلغت قيمة ت ما بين (6.55)

إلى (13.40) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (17.25% إلى 28.83%).
2/1 الاختبارات المهارية

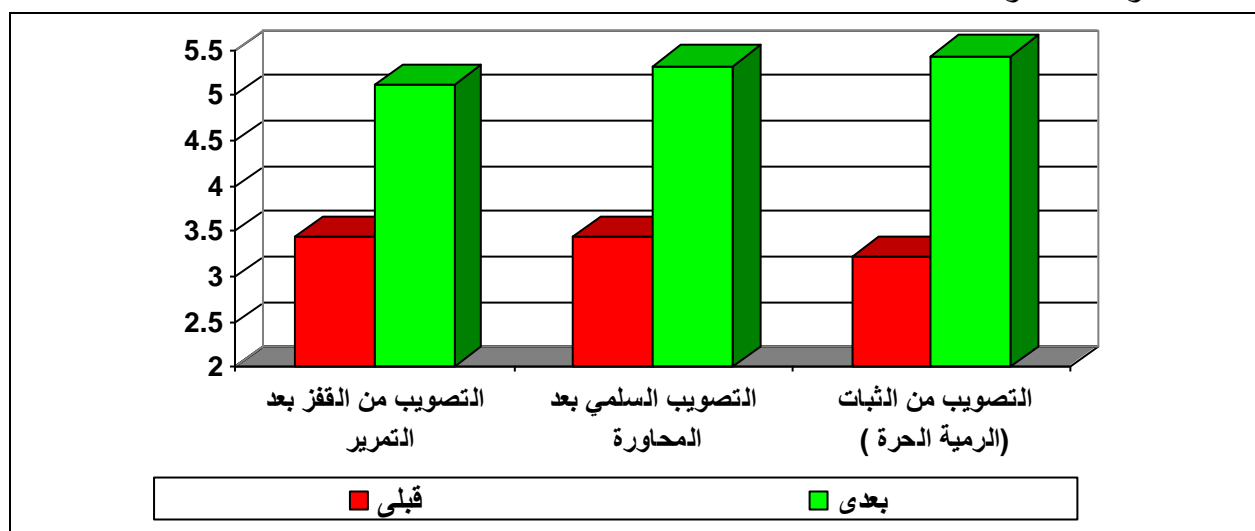
جدول (4)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في
(الاختبارات المهارية) للاعبين كرة السلة بدولة الكويت

ن = 9

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الاختبارات المهارية
		±ع	س	±ع	س	±ع	س	
%48.39	*7.07	0.71	1.67	0.60	5.11	0.53	3.44	التصويب من القفز بعد التمرير (درجة)
%54.84	*4.86	1.17	1.89	0.71	5.33	0.53	3.44	التصويب السلمي بعد المحاورة (درجة)
%68.97	*8.00	0.83	2.22	0.53	5.44	0.44	3.22	التصويب من الثبات (الرمية الحرة) (درجة)

معنوي عند مستوى 0.05 = 2.31



شكل (2)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في
الاختبارات المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت

يتضح من جدول (4) و الشكل البياني (2) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (الاختبارات المهارية) للاعبين كرة السلة بدولة الكويت ، وجود فروق معنوية بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع (الاختبارات المهارية) للاعبين كرة السلة بدولة الكويت لصالح القياس البعدي . حيث بلغت قيمة ت ما بين (4.86 إلى 8.00)

وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (48.49% إلى 68.97%).

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير تدريبات تركيز الانتباه قيد البحث والتي أدت إلى تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في اختبارات أساليب الانتباه والاختبارات المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت لدى المجموعه التجريبيه .

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة شاشو عامر ، حريتي حكيم (2020)(12) والتي هدفت إلى فحص تأثير تركيز الإنتباه من خلال التعليمات اللفظية على تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة المشاركون هم 60 من لاعبي كرة السلة المبتدئين في المرحلة العمرية 14 سنة، أكمل المشاركون برنامجاً تدريبياً لمدة أربعة أسابيع يتكون من وحدتين تدريب في الأسبوع لتعلم دقة التصويب للرمية الحرة أشارت النتائج إلى أن المشاركين في المجموعة (أ) حصلوا على درجات أعلى في الاختبار الثاني والثالث والنهائي و استنتج التالي: تساعد تعليمات تركيز الإنتباه الخارجية الرياضيين المبتدئين في كرة السلة على تحسين أدائهم وتعلم دقة التصويب للرمية الحرة .

ويرى الباحث أن الانتباه يعتبر من العمليات العقلية الهامة ، والتي تلعب دوراً هاماً في حياة الإنسان وذلك لتأثره الكبير على سلوكه وإنفعالاته وإستجاباته خلال ممارسته لكافة ألوان النشاط ، كما له دوراً كبيراً في النشاط الرياضي إذ ينبغي على الرياضي أن يتمتع بقدر كبير من مظاهر الانتباه المتعددة حتى يتمكن من الأداء الفني الراقى كما أن القصور في الانتباه يعتبر واحد من أهم المشاكل المتعلقة بمستوى الإعداد للرياضيين وقياس هذا العنصر لدى الرياضيين يعطى مؤشراً حقيقياً عن التغيرات التي تطرأ في هذه اللحظة على النشاط النفسى للاعب ، وقد دلت ملاحظات الباحثين المستمرة للرياضيين خلال المنافسات الكبيرة سواء قبلها أو بعدها أو خلالها على أن نجاح هؤلاء الرياضيين يتوقف على مستوى الانتباه .

كما تتفق هذه النتائج ونتائج دراسة جايوشيري Jayashree (2003) (30) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير تركيز الانتباه على اسلوب الانتباه كداله للمستوى المهارى فى كره القدم وتوصلت النتائج إلى وجود داله احصائيا بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى مستوى الاداء المهارى وتركيز الانتباه الواسع والضيق فى القياس البعدي لصالح المجموعه التجريبيه .

ويضيف الباحث أن الانتباه يعد من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد فى أى نشاط رياضى كما أن الانتباه يساهم فى الوصول إلى الأداء الجيد ، ولذلك يتم توجيه الرياضى إلى الانتباه واليقظة ، ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية فى الأداء الضعيف ، الذى يؤثر بطريقة مباشرة فى عدم تحقيق الفوز .

كما يؤكد هذا اسامة كامل راتب (2007) أن التركيز او توجيه الانتباه يعتبر احد المهارات الاساسية العامة للرياضيين فهو الاساس لنجاح عملية التعلم او التدريب او المنافسة في اشكالها المختلفة . (2: 28)

إن 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 الخطئية .

(29 : 74)

ويرى خالد عبد المجيد (2006) أن تركيز الانتباه يعد من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة ، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات ، إذ ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تم التأكد من أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية .

(7 : 23) (31 : 118)

2- عرض ومناقشة الفرض الثاني

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار

أبعاد اختبار أساليب الانتباه والاختبارات المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت

1/2 أبعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبين كرة السلة بدولة الكويت

جدول (5)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في أبعاد اختبار أساليب

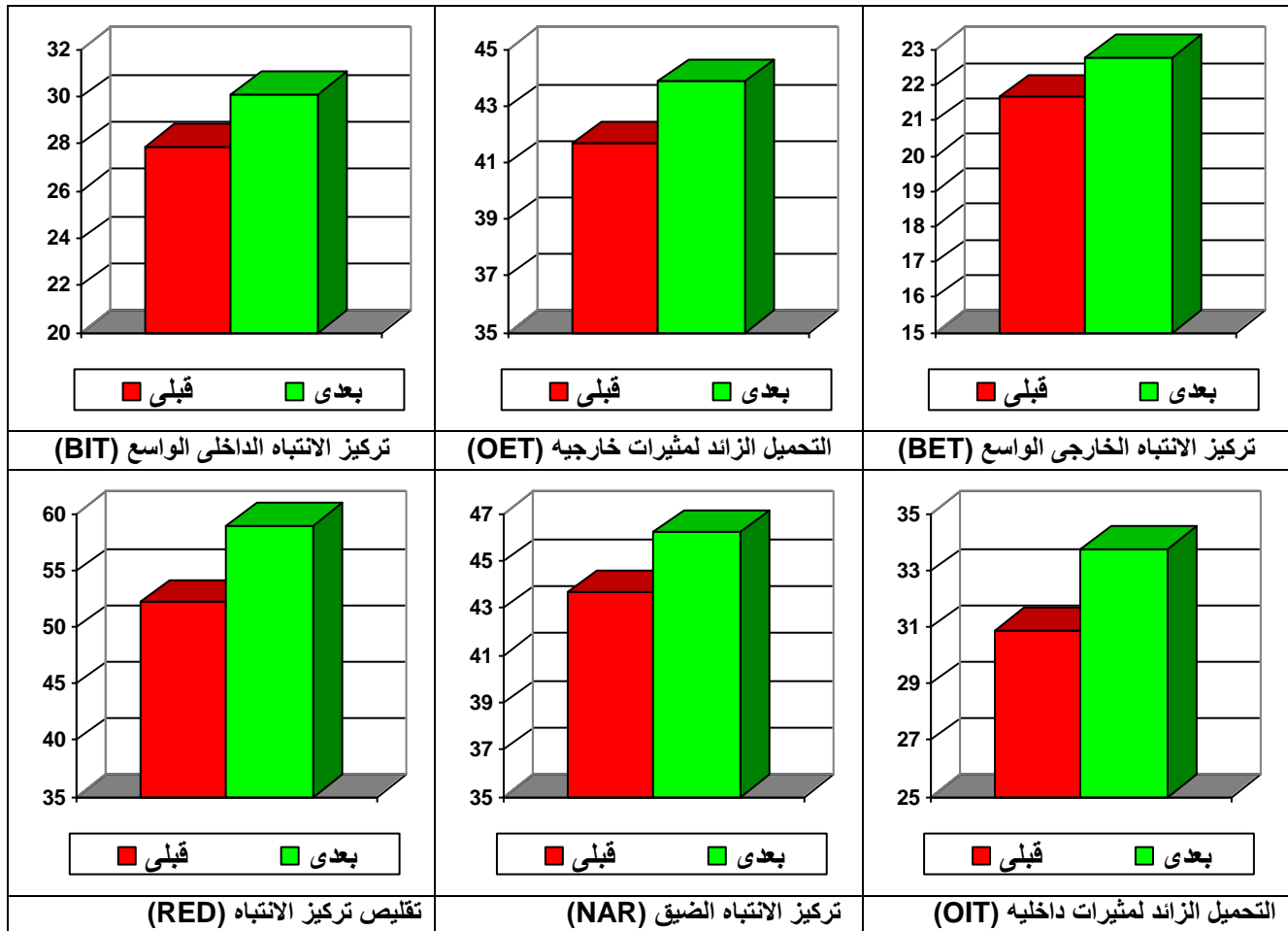
الانتباه للاعبين كرة السلة بدولة الكويت

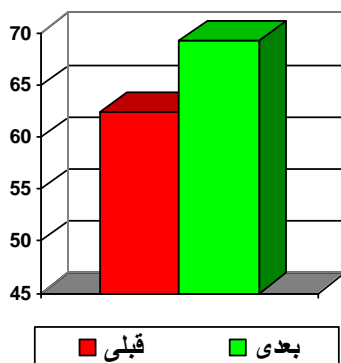
ن = 9

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
		ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س	
5.13%	*2.86	1.17	1.11	0.83	22.78	1.00	21.67	تركيز الانتباه الخارجى الواسع (BET)
5.33%	*4.50	1.48	2.22	0.78	43.89	1.50	41.67	التحميل الزائد لمثيرات خارجيه (OET)

تابع جدول (5)

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية
		±ع	س	±ع	س	±ع	س	
7.97%	*4.26	1.56	2.22	1.76	30.11	1.36	27.89	تركيز الانتباه الداخلى الواسع (BIT)
9.35%	*3.19	2.71	2.89	1.86	33.78	1.17	30.89	التحميل الزائد لمثيرات داخلية (OIT)
5.85%	*3.26	2.35	2.56	1.86	46.22	1.12	43.67	تركيز الانتباه الضيق (NAR)
12.98%	*9.14	2.22	6.78	1.41	59.00	2.49	52.22	تقليص تركيز الانتباه (RED)
10.85%	*9.64	2.11	6.78	1.56	69.22	1.94	62.44	معالجة المعلومات (INFP)

* معنوى عند مستوى $0.05 = 2.31$ 



معالجه المعلومات (INFP)

شكل (3)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في أبعاد اختبار

أساليب الانتباه للاعبين كرة السلة بدولة الكويت

يتضح من جدول (5) و الشكل البياني (3) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في أبعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبين كرة السلة بدولة الكويت ، وجود فروق معنوية بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع أبعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبين كرة السلة بدولة الكويت لصالح القياس البعدي . حيث بلغت قيمة ت ما بين (2.86 إلى 9.64) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (5.13% إلى 12.98%) 2/2 الاختبارات المهارية

جدول (6)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في

(الاختبارات المهارية) للاعبين كرة السلة بدولة الكويت

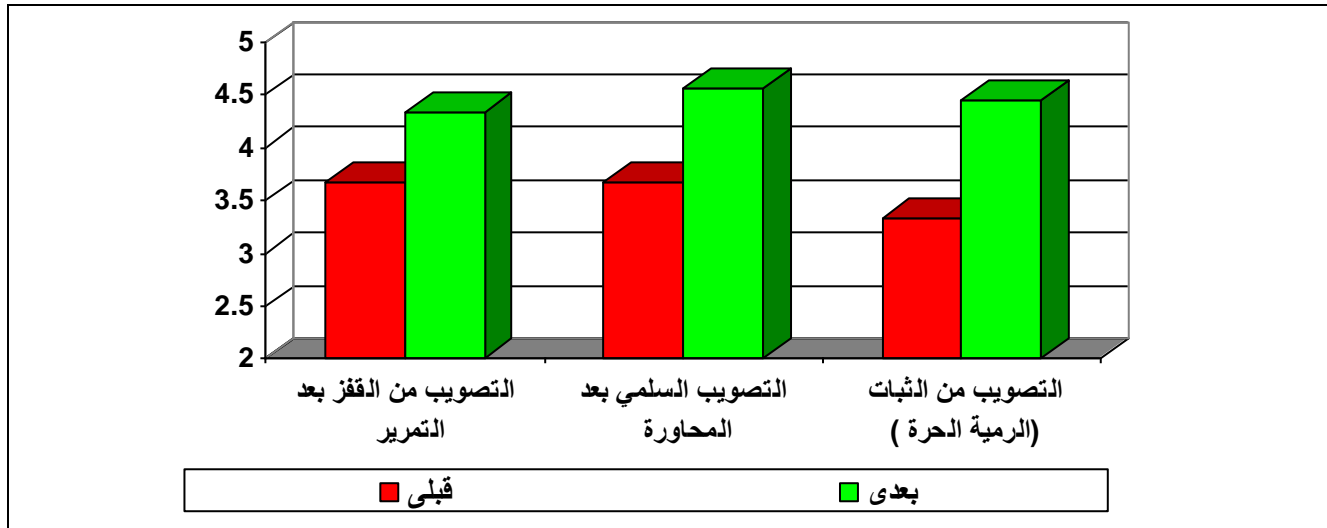
ن = 9

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الاختبارات المهارية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
18.18%	*2.31	0.87	0.67	0.71	4.33	0.50	3.6 7	التصويب من القفز بعد التمرير (درجة)
24.24%	*2.87	0.93	0.89	0.53	4.56	0.50	3.6 7	التصويب السلمي بعد المحاورة (درجة)
33.33%	*4.26	0.78	1.11	0.53	4.44	0.50	3.3 3	التصويب من الثبات (الرمية الحرة) (درجة)

* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.31

يتضح من جدول (6) و الشكل البياني (4) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس

البعدي للمجموعة الضابطة في (الاختبارات المهارية) للاعبين كرة السلة بدولة الكويت ، وجود فروق معنوية بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع (الاختبارات المهارية) للاعبين كرة السلة بدولة الكويت لصالح القياس البعدي . حيث بلغت قيمة ت ما بين (2.31 إلى 4.26) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (18.18% إلى 33.33%)



شكل (4)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في

الاختبارات المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير تدريبات تركيز الانتباه قيد البحث والتي أدت إلى تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في الاختبارات المهارية بدولة الكويت لدى المجموعه التجريبية .

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة أحمد محمد علام (2008) (1) وعنوانها أثر تنمية كل من التصور العقلي وتركيز الانتباه علي دقة التصويب تحت ظروف التعب لنادي الناشئين لكرة السلة تحت 18 سنة والتي هدفت الى التعرف علي أثر التصور العقلي وتركيز الانتباه علي دقة التصويب تحت ظروف التعب لنادي الناشئين لكرة السلة تحت 18 سنة واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (12) لاعبا من ناشئين كرة السلة تحت (18) سنة بنادي الإتحاد السكندري ، وتوصلت نتائج البحث إلى أن برنامج التدريب العقلي المقترح أثر ايجابيا وبدلالة إحصائية علي تطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء ، التصور العقلي بأبعاده الخمسة " البصري - السمعي - الحسي حركي - الانفعالي - التحكم في الصور " ، تركيز الانتباه) لنادي الناشئين لكرة السلة تحت (18) سنة ، كما أن برنامج التدريب العقلي المقترح ، له تأثير إيجابي علي تحسين دقة التصويب " رمية حرة - تصويب سلمي - تصويب من الوثب " في الظروف الطبيعية وتحت ظروف التعب لنادي الناشئين

كرة السلة تحت (18) سنة .

وتوضح ميرة حنا (1994) أن اللاعبين يتميزون بظاهرة معينة من الانتباه تنمو بالتدريب تبعاً لشدته وحجمه وطبيعة النشاط الممارس وتطبيق إلى إن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر تتمثل في (الحدة ، التركيز ، التوزيع ، التحويل ، الثبات) وان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على النمو وارتقاء تلك المظاهر وان كل نشاط يحتاج لهذه المظاهر لكن بدرجات متفاوتة . (20 : 15)

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة جي فونتاني وآخرون Fontani G.And All (2006م) (29) والتي هدفت الى دراسة الانتباه عند الرياضيين ذوي الخبرة المرتفعة والمنخفضة والممارسين للرياضات ذات المهارات المفتوحة والمتنوعة ، وقد هدفت الدراسة إلى بحث الاختلافات في سيكولوجية الانتباه لدي الرياضيين وقد أظهرت النتائج وجود اختلاف في الانتباه لدي عينة البحث .

كما تتفق هذه النتائج ونتائج دراسة هشام هنداي هويدي (2008م) (23) والتي هدفت إلى التعرف علي القدرات العقلية لدي عينة البحث ومعرفة العلاقة بينها وبين مستوى الأداء ومن أهم النتائج التي توصل إليها أن القدرات العقلية لها تأثير في مستوى الأداء في الهجوم البسيط لسلاح الشيش وان القدرة العقلية في القدرة ذات العلاقة الأقوى بمستوى أداء الهجوم.

كما تظهر أهمية التركيز البصري في عملية التعلم والتدريب وذلك بوضع علامات تقنين المسافة والزاوية والإرتفاع بما يساعد على توجيه الحركة توجيهها سليماً. (4 : 309)

ويضيف دنون معتر يونس (1994) أنه يتطلب من اللاعبين الاحتفاظ بمستوى عالي من الانتباه بمظاهره المتعددة لتأثر مهارات كرة السلة بشكل او بآخر بهذه المظاهر التي تتميز لدى لاعبي الالعاب الفرقية بصورة عامة 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. (9 : 21)

3- عرض ومناقشة الفرض الثالث:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار أبعاد اختبار أساليب الانتباه والاختبارات المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت بعد التجربة.

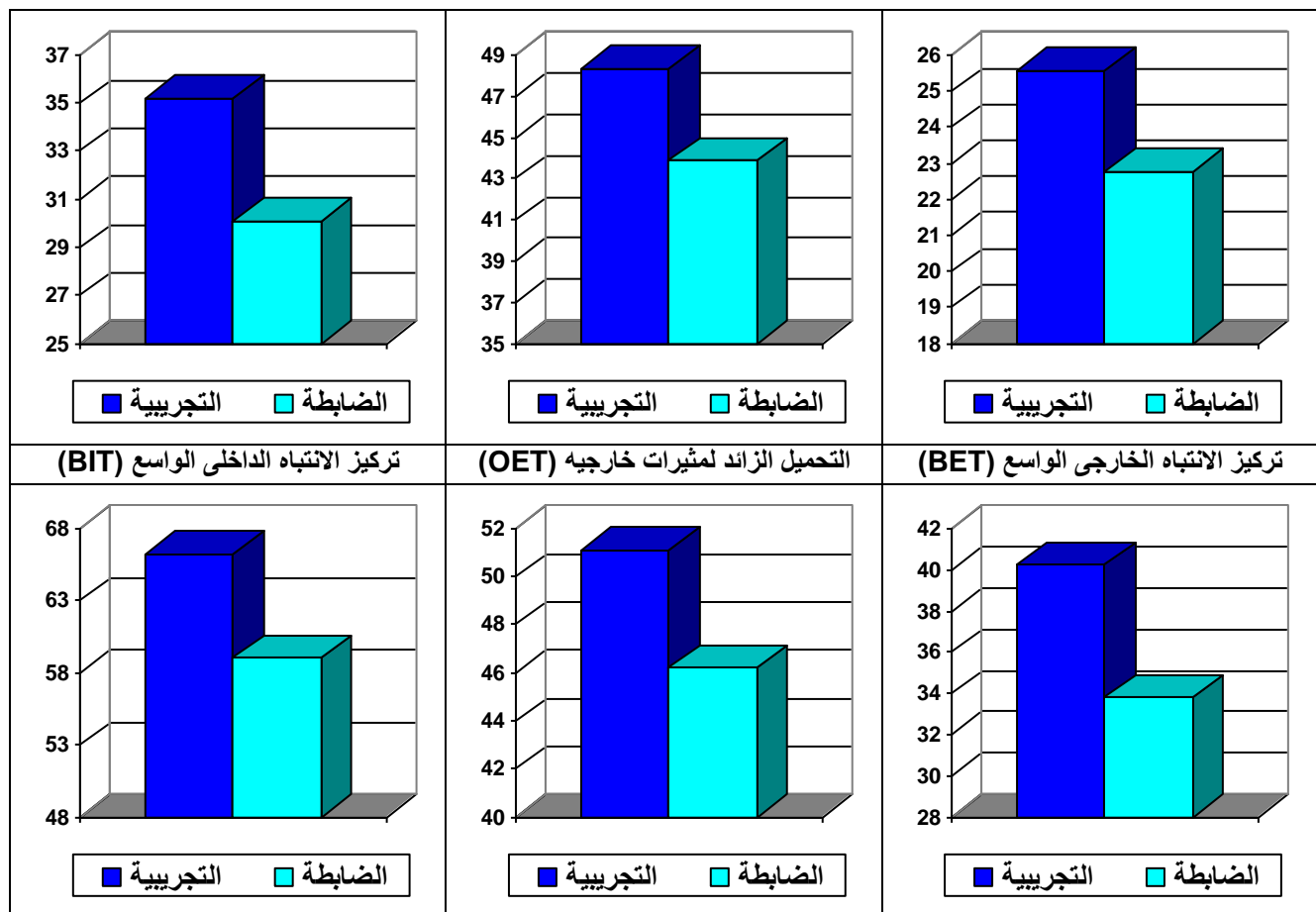
1/3 أبعاد اختبار أساليب الانتباه:

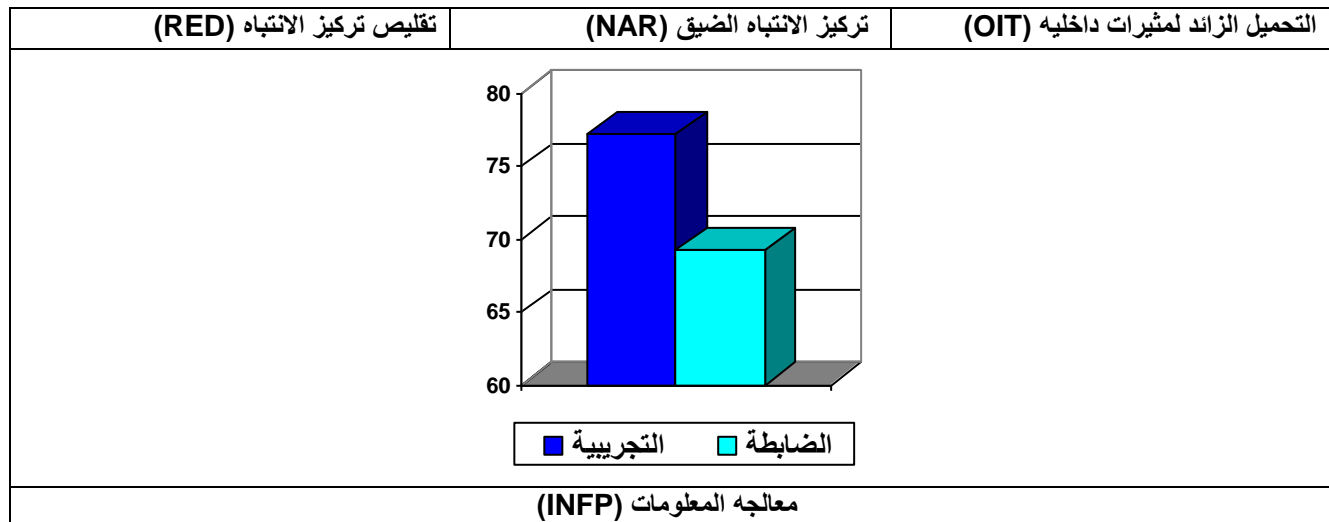
جدول (7)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد اختبار أساليب الانتباه للاعبين لكرة السلة بدولة الكويت بعد التجربة

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدلالات الإحصائية
			ع ±	س	ع ±	س	
10.87%	*6.87	2.78	0.83	22.78	0.88	25.56	تركيز الانتباه الخارجي الواسع (BET)
9.20%	*6.58	4.44	0.78	43.89	1.87	48.33	التحميل الزائد لمثيرات خارجيه (OET)
14.51%	*7.18	5.11	1.76	30.11	1.20	35.22	تركيز الانتباه الداخلي الواسع (BIT)
16.02%	*7.65	6.44	1.86	33.78	1.72	40.22	التحميل الزائد لمثيرات داخلية (OIT)
9.57%	*5.17	4.89	1.86	46.22	2.15	51.11	تركيز الانتباه الضيق (NAR)
10.91%	*7.94	7.22	1.41	59.00	2.33	66.22	تقليل تركيز الانتباه (RED)
10.36%	*10.34	8.00	1.56	69.22	1.72	77.22	معالجة المعلومات (INFP)

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.13





شكل (5)

المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد اختبار أساليب

الانتباه للاعب كرة السلة بدولة الكويت بعد التجربة

2/3- الاختبارات المهارية

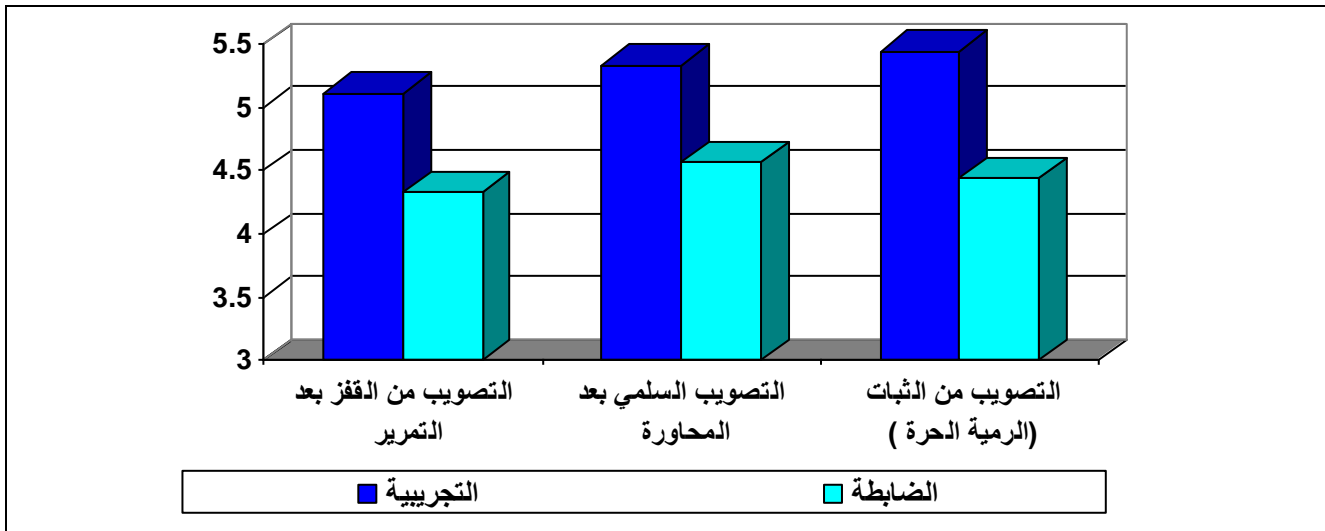
جدول (8)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات

المهارية للاعب كرة السلة بدولة الكويت بعد التجربة

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدلالات الإحصائية الاختبارات
			ع ±	س	ع ±	س	
15.22%	*2.51	0.78	0.71	4.33	0.60	5.11	التصويب من القفز بعد التمير (درجة)
14.58%	*2.65	0.78	0.53	4.56	0.71	5.33	التصويب السلمي بعد المحاورة (درجة)
18.37%	*4.02	1.00	0.53	4.44	0.53	5.44	التصويب من الثبات (الرمية الحرة) (درجة)

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.13



شكل (6)

المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات

المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت بعد التجربة

يتضح من جدول (8) و الشكل البياني (6) و الخاصة بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت بعد التجربة ، وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى 0.05 في جميع أبعاد الاختبارات المهارية للاعبين كرة السلة بدولة الكويت لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت ما بين (2.51 الى 4.02) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ما بين (14.58% الى 18.37%)

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير تدريبات تركيز الانتباه قيد البحث والتي أدت إلى تحسن نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة سعدي عبد المجيد ، بن شرين عبد الحميد (2020)(11) والتي هدفت إلى التعرف على مساهمة تركيز الانتباه في دقة التصويب لدى أصغر كرة اليد، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، وشملت العينة لاعبي نادي مولودية البويرة تم اختياره بطريقة قصدية يشمل (20) لاعبا، واستخدم الباحث اختبار تركيز الانتباه واختبار دقة التصويب، وبعد جمع البيانات والتعامل معها بالأسلوب الإحصائي المناسب (IBM SPSS V25) ، تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) قوية ودالة إحصائيا بين تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى أصغر كرة اليد، حيث يساهم مستوى تركيز الانتباه بنسبة 80% في مستوى دقة التصويب .

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة بن رقية عابد (2020)(6) والتي هدفت إلى التعرف على

مدى إسهام برنامج تدريب عقلي في تحسين مستوى الأداء المهاري للتصويب في كرة السلة، تكونت عينة الدراسة من (20) لاعبا من فريق أولمبيك غليزان لكرة السلة أشبال، إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة هذه الدراسة ، قسم الباحث اللاعبين إلى مجموعتين من (10) لاعبين لكل مجموعة. المجموعة التجريبية هي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي و المهاري، والمجموعة الضابطة هي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري فقط وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للتصويب الأمامي و الجانبي و تحت السلة و الرمية الحرة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسن المهارات العقلية ، كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التصويب للمجموعة الضابطة عدا التصويب الأمامي ، و أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية للضابطة ، كما بينت النتائج وجود فروق دالة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتصويب و المهارات العقلية لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب العقلي.

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة انتصار عويد (2008) (5) وعنوانها علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويت من القفز بكرة السلة والتي هدفت إلى معرفة أسباب القصور في عملية التهيؤ والتركيز خلال أداء التصويب من القفز، وأجري البحث على عينة قوامها (16) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة تخصص كرة سلة كلية التربية الرياضية للبنات لعام (2007-2008) وتم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة والتي حققت ما يهدف إليه البحث ، حيث اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوي بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز بكرة السلة ، كما ظهر عدم وجود علاقة ارتباط معنوي بين زمن تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز بكرة السلة ، كما ظهر عدم اهتمام الطالبات حول ضرورة استثمار الفترة الزمنية في الأداء ، كما أن زمن التركيز قبل الأداء لا يعطي مؤشراً لدرجة تركيز الانتباه لدى الطالبات في اختبارات التصحيح .

وتعد عملية تركيز الانتباه من العمليات النفسية التي تتم بواسطة القوة المناسبة للمؤثرات المرتبطة بنوع واحد من النشاط على أجزاء معينة من لحاء المخ وفي الوقت نفسه يتم عدم التأثير في باقي أجزاء اللحاء حتى لا تقوم هذه الأجزاء بالتشويش على الجزء الخاص بالتركيز مما يؤدي إلى تشتت الانتباه. (22 : 29) (33 : 499)

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والإجراءات المتبعة والعينة والبرنامج التدريبي الموجه نحو استخدام تدريبات تركيز الانتباه واختبارات دقة التصويب للاعبين المستويات العليا في كرة

السلة تم التوصل للاستنتاجات التالية:

أثر البرنامج التدريبي باستخدام تركيز الانتباه تأثيرًا إيجابيًا في :

أولاً: تحسين أبعاد اختبار أساليب الانتباه (تركيز الانتباه الخارجى الواسع (BET) ، التحميل الزائد لمثيرات خارجيه (OET) ، تركيز الانتباه الداخلى الواسع (BIT) ، التحميل الزائد لمثيرات داخلية (OIT) ، تركيز الانتباه الضيق (NAR) ، تقليص تركيز الانتباه (RED) ، معالجه المعلومات ((INFP)) حيث تحسنت المجموعة التجريبية بنسبة تراوحت ما بين (17.25% إلى 28.83%) لصالح القياس البعدى ، في حين بلغت نسبة تحسن المجموعة الضابطة ما بين (5.13% إلى 12.98%) لصالح القياس البعدى ، وجاءت الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة بنسبة تراوحت ما بين (9.20% إلى 16.02%) لصالح المجموعة التجريبية .

ثانياً: تحسين اختبارات دقة التصويب (التصويب من القفز بعد التمرير (درجة) ، التصويب السلمي بعد المحاورة (درجة) ، التصويب من الثبات (الرمية الحرة) (درجة)) حيث تحسنت المجموعة التجريبية بنسبة تراوحت ما بين (48.49% إلى 68.97%) لصالح القياس البعدى ، في حين بلغت نسبة تحسن المجموعة الضابطة ما بين (18.18% إلى 33.33%) لصالح القياس البعدى ، وجاءت الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة بنسبة تراوحت ما بين (14.58% إلى 18.37%) لصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:

- 1- الاهتمام بتصميم وتقنين البرامج التدريبية المناسبة والموجهة نحو تطوير وتحسين قدرات الانتباه لدى لاعبي كرة السلة.
- 2- استخدام البرنامج التدريبي المطبق في البحث في تطوير وتحسين مهارات دقة التصويب للاعبى كرة السلة.
- 3- استخدام اختبارات أساليب الانتباه واختبارات دقة التصويب المطبقة في البحث في تقييم البرامج التدريبية الموجهة نحو تطوير قدرات الانتباه ودقة التصويب للاعبى كرة السلة.
- 4- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة فى اعداد وتجهيز المنتخبات الوطنية في كرة السلة .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

1. احمد محمد علام : أثر تنمية كل من التصور العقلي وتركيز الانتباه علي دقة التصويب تحت ظروف التعب لناشئ كرة السلة تحت 18 سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية

- الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية ، 2008
2. اسامه كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي للنشر القاهره ، 2007 ،
 3. اميرة حنا : بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب لكرة اليد ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994
 4. اميمة محمد أنور أحمد عقدة : أثر برنامج مقترح للتمرينات الفنية على تنمية الإدراك الحس حركى وبعض العمليات المعرفية والوجدانية لتلاميذ المرحلة الأبتدائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الأسكندرية، 1990.
 5. انتصار عويد : علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويت من القفز بكرة السلة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الاساسية ، العدد 51 ، 2008
 6. بن رقية عابد : مدى إسهام برنامج تدريب عقلي مقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ، العدد 13 ، 2020.
 7. خالد عبد المجيد : تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في كرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1996
 8. خالد عبد المجيد الخطيب وزهير يحيى محمد علي : تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي وعلاقتها بدقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة ، بحث منشور مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل ، المجلد 12 ، 2016.
 9. ذنون معتز يونس : قياسات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لحراس مرمى أندية الدرجة الأولى بالكرة القدم، بحث منشور مجلة المعلم الجامعية البصرة 1994
 10. سحر حر مجيد : علاقة بعض المهارات العقلية بدقه التصويب بكرة السلة ، بحث منشور ، مجله الفتح ، نيسان ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعة ديالى ، 2013.
 11. سعدي عبد المجيد ، بن شرنين عبد الحميد : مساهمة تركيز الانتباه في دقة التصويب لدى أصاغر كرة اليد ، بحث منشور ، مجله مجلة الابداع الرياضي ، المجلد 11 ، العدد 5 ، 2020.
 12. شاشو عامر ، حريتي حكيم : أثر تركيز الإنتباه بتعليمات لفظية في تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة لدى المبتدئين في المرحلة العمرية 14 سنة، بحث منشور ، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ، العدد 17 ، 2020

13. **محمد حسن علاوى** : موسوعه الاختبارات النفسية للرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1998.
14. **محمد عبد العزيز سلامه** : سيكولوجيه التنافس في المجال الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2001.
15. **محمد عبد العزيز سلامه وآخرون** : برنامج حاسب آلى لتقييم حكام كرة السلة ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد الرابع والخمسون ، 2005
16. **مصطفى باهى ، سمير جاد**: المدخل الى الاتجاهات الحديثه فى علم النفس الرياضى ، الدار العالميه للطباعة والنشر ، 2004.
17. **مصطفى باهى ، سمير جاد**: سيكولوجيه الاداء الرياضى نظريات وتحليلات وتطبيقات ، مكتبه الانجلو المصريه ، 2006
18. **مصطفى محمد زيدان**: كرة السلة للمدرس والمدرّب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001
19. **مفتى ابراهيم حماد**: التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقياده دار الفكر العربى القاهره، 2001 .
20. **ميرة حنا مرقص**: علاقة بعض مظاهر الانتباه بمستوى الاداء المهاري في المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، بغداد ، 1994
21. **نبيلة أحمد محمود**: المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة ، المجلة العلمية التربوية البدنية بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، العدد الثانى والعشرون ، 2002.
22. **هاشم احمد سليمان** : علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة ، رسالة الماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1988.
23. **هشام هنداوي هويدي** : بعض القدرات العقلية وأثرها علي مستوى الأداء في الهجوم البسيط بسلاح الشيش ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2008.
24. **هناء محمود فهمي**: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحكم في الكرة على بعض المهارات الهجومية في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1996.
25. **وفاء درويش**: علم النفس الرياضى نظريات وتطبيقات ، مؤسسه عالم الرياضه ، 2014.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

26. **Bebetsos E, Antoniou P.** Psychological skills of Greek badminton athletes. *Percept Mot Skills.* 2003;97(3 Pt2):1289-96.
27. **Charles. G. Morris, Alert A. Maisto:** "Understanding Psychology" Fifth Edition Upper Saddle River, New Jersey,2001.
28. **Coetzee B, Grobbelaar HW, Gird CC.** Sport psychological skills that distinguish successful from less successful soccer teams. *J Hum Move Stud.* 2006;51:383-401.
29. **Fonti g., lodil., flicia., migliorini s., corradachi f.:** attention in athletes of high and low experience engaged in different open skill sport, perceptual and motor skills, issn 00315125, codon pm saz,2006. <http://cat.inist.fr>
30. **Jayashree:** Effect of focusing attention on the style attention New York: American Academy of Orthopedic Surgeons; 2003.
31. **Johnson U, Ivarsson A.** Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. *Scan J Med Sci Sports.* 2011;21(1):129-36.
32. **Omar-Fauzee MS, Wan Daud WR, Abdullah R, Rashid SA.** The Effectiveness of imagery and coping strategies in sport. *European Journal of Social Sciences.* 2009;9(1):97-108
33. **Sanz JL, Pérez LM, Coll VG, Smith RE.** Development, and validation of a Spanish version of the Athletic Coping Skills Inventory, ACSI-28. *Psicothema.* 2011;23(3):495-502.
34. **Warren William & Tarkanian Jerry.**33: Winning basketball system library of Congress,1991.

ملخص البحث

تأثير تدريبات تركيز الانتباه على دقة التصويب للاعبين المستويات العليا في كرة السلة

د/ مبارك محمد دغش العجمي

معلم تربية رياضية بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات تركيز الانتباه على مهارات أساليب الانتباه و

مستوى مهارات التصويب للاعبين المستويات العليا في كرة السلة. اشتملت عينة البحث على

(32) لاعب من لاعبي كرة السلة بدولة الكويت تم اختيارهم بالطريقة العمدية يمثلون نوادي

(نادى التضامن الرياضي - نادى الجهراء الرياضي). أجريت الدراسة الاستطلاعية على (14)

لاعب يمثلون نادى (الجهراء الرياضي). في حين أجريت الدراسة الأساسية على (18) لاعب

يمثلون (نادى التضامن الرياضي) تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين احدهما تجريبية وقوامها

(9) لاعبين والآخرى ضابطة وقوامها (9) لاعبين واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم

المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلي والبعدي للمجموعتين وذلك لمناسبته لطبيعة

وأهداف البحث . وتضمنت ادوات البحث اختبار أساليب الانتباه للاعبين كرة السلة واختبارات

دقة التصويب وبرنامج تدريبات تركيز الانتباه وتحسين درجة اليقظة الذهنية وأداء مهارات

التصويب من القفز بعد التمرير ، التصويب السلمي بعد المحاورة ، التصويب من الثبات " الرمية

الحرّة للاعبين كرة السلة ، و زيادة قدرة اللاعبين على التركيز أثناء الأداء في التدريب

والمنافسة. وأسفرت النتائج عن تفوق المجموعة التجريبية في أساليب الانتباه ودقة التصويب

abstract**The effect of attention focus training on the shooting accuracy of upper-level basketball players****Dr. Mubarak Muhammad Daghsh Al-Ajmi**

The research aims to investigate the effect of attention-focused training on attention styles skills and the level of correction skills for upper-level basketball players. The research sample included (32) non-basketball players in the State of Kuwait who were chosen by the deliberate method, representing clubs (Al-Tadamon Sports Club - Al-Jahra Sports Club). The exploratory study was conducted on (14) players representing (Al-Jahra Sports Club). While the basic study was conducted on (18) players representing (Solidarity Sports Club), they were randomly divided into two groups, one of them is experimental and consisted of (9) players and the other was control and consisted of (9) players. The researcher used the experimental method to design the experimental and control groups, and the pre and post measurement of the two groups, due to its relevance to the nature of And research objectives. The research tools included the test of attention methods of basketball players, tests of accuracy of correction, the program of concentration exercises, improvement of the degree of mental alertness and the performance of correction skills from jumping after passing, peaceful correction after dribbling, correction from stability "free throw of basketball players, and increasing the ability of players to focus during Performance in training and competition, and the results of the experimental group resulted in the superiority of the experimental group in methods of attention and accuracy of correction