

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات تركيز الانتباه على تحسين التصويب للاعبين كرة السلة

د.أسعد على أحمد
أستاذ مساعد بقسم
تدريب الالعاب الرياضية
- كلية التربية الرياضية
للبنين - جامعة
الإسكندرية

المخلص

تتضح الأهمية العلمية التي يمكن أن تضيفها هذه الدراسة من معلومات عن أهمية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تركيز الانتباه على تحسين دقة التصويب للاعبين كرة السلة حيث تعد أساساً علمياً هاماً ومكماً للعملية التدريبية في رياضة كرة السلة وأيضاً في تنظيم وتوجيه البرامج التدريبية الخاصة للاعبين كرة السلة ومتابعة تحقيق الإنجازات والبطولات العالمية وكان الهدف من البحث تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام (تدريبات تركيز الانتباه) للتعرف على تأثير تدريبات تركيز الانتباه في تحسين قياس تركيز الانتباه قياس الاداء الأقصى قياس الاداء الفعلي للتصويب وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة المطبق عليها القياس القبلي والبعدى وذلك لملائمته لطبيعة وهدف البحث، كما بلغ حجم عينة البحث ١٠ لاعبين من لاعبي فريق الشباب والريفي بنادي الاهلى القطرى التى تراوحت اعمارهم من ١٩ الى ٢١ سنة كما اظهرت نتائج البحث أثر ايجابي ومعنوي وبنسبة تحسن عالية لدى افراد عينة البحث من خلال تاثير البرنامج التدريبي المقترح في معظم قياسات الاداء الأقصى والفعلي للتصويب وتركيز الانتباه ، ويوصى الباحث بالاستفادة من النتائج الخاصة بقياسات تركيز الانتباه والاداء الأقصى والفعلي للتصويب من خلال توظيف تلك النتائج في تحسين الاداء المهارى للاعبين ، الاستفادة من تدريبات تركيز الانتباه الموقفية والمتنوعة في تطوير العملية التدريبية للاعبين كرة السلة .

المقدمة ومشكلة البحث

إن الأرتقاء بالمستوى الرياضى فى كافة الألعاب الرياضية يتوقف إلى حد كبير على أكتمال الحالة التدريبية للرياضى والتي تعتمد على مستوى الرياضى فى النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية وهى العوامل التى تؤدى إلى تكامل الأداء أثناء المنافسة والوصول إلى المستويات العليا وكرة السلة واحدة من هذه الألعاب الرياضية التى تطورت سريعاً. (٢٨: ٢)

ويعتبر التدريب الرياضى واحد من أهم الأمور التى تؤثر على الارتقاء والنهوض بالأداء الحركى للعبة كرة السلة حيث إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات العالية تصبح أفضل إذا أمكن التنبؤ بمدى تأثير عمليات التدريب والممارسة على تطوير قدراته الخاصة بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر. (١٣: ٥٩٧)

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب التي أستفادت كثيرا من أستخدم الأساليب العلمية لتطورها والتقدم بها ، فهي من أكثر الألعاب أنتشاراً وتحظى بقدر كبير من الاهتمام فى العديد من دول العالم لما تمتاز به من أثاره وممتعة. (٢١: ٢)

كما يشهد مجال تدريب كرة السلة فى الأونة الأخيرة على المستوى العالمى تطوراً ملحوظاً، وذلك من خلال ارتفاع الأداء المهاري والبدني والخططي للاعبين فى المنافسات المحلية والدولية، وتمشياً مع هذا التطور يقوم المدربون بإعداد البرامج التدريبية البدنية والمهارية والخططية والنفسية على مدار فترات الإعداد والتدريب بما يتناسب مع طبيعة المنافسات.

ويرى احمد أمين فوزي (٢٠٠٤) أن كرة السلة من الألعاب الجماعية المثيرة التي تستحوذ على اهتمام اللاعبين والمدربين ولذلك يجب أن يكون لاعب كرة السلة متميز فى العديد من النواحي سواء البدنية والمهارية والخططية والنفسية وذلك من أجل مساهمة التطور السريع والمستمر الذي يطراً على قوانينها بهدف زيادة سرعة إيقاع اللعب ومن ثم إمتاع اللاعبين والمشاهدين. (٢: ٣)

كما يتفق على محمد العجمى (٢٠٠١) ، مصطفى محمد زيدان (٢٠٠١) على أن كرة السلة واحدة من أكثر الرياضات الجماعية إثارة لحماس ورغبة اللاعبين والمشاهدين لكثرة مواقفها المتنوعة والمتغيرة مما جعلها تتضمن مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة ، ولكونها تمارس فى ملعب صغير نسبياً حيث يتحرك عشرة لاعبين كفريقين متنافسين فى مساحة محددة محاولين إصابة هدف صغير يرتفع عن الأرض حوالي ثلاثة أمتار، لذا يتطلب ذلك امتلاك العديد من القدرات البدنية والعقلية بالإضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية. (١٤: ٢) (٢٦: ٩)

ويشير محمد عبد الفتاح السيد (١٩٩٤) إلى أن رياضة كرة السلة من الرياضات الجماعية التي تحتاج إلى التكامل بين الإعداد البدني والمهاري والعقلي ولذا فلا بد أن يتمتع لاعب كرة السلة بقدرة عقلية وبدنية تمكنه من اختيار المهارة المناسبة للموقف فى الوقت المناسب بمنتهى السرعة والدقة. (٢٣)

ويرى احمد أمين فوزي (٢٠٠٣) أن أي أداء حركي يصدر عن أعضاء الجسم منفردة أو مجتمعة ليس نتيجة لعمل بدني فقط ولكن أيضاً نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة ولكن نستطيع أن نلاحظها عن طريق طبيعة وأهداف هذه الحركات البدنية الصادرة من اللاعب. (١: ١٦١)

وفي هذا الصدد يؤكد أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) أن الاهتمام بالإعداد البدني مقابل عدم الاهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلى عدم استقرار أداء اللاعب في المنافسات الرياضية فضلاً عن فشل اللاعب في إخراج أحسن وأفضل أداء له. (١٤ : ٥)

ويوضح محمد العربي شمعون (٢٠٠١) أن التفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم حيث يجب تطوير الجانبين معاً والتكامل بينهما في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته وقدراته في تحقيق الأهداف المرجوة. (١٧ : ٥٧)

ويضيف محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١) أن تطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقية، وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريباً من المستوى الأفضل، ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً، حيث أن اللاعب على المستوى العالمي يعرف بالتأكد أن مستوى الأداء الفائق هو نتائج التفاعل بين الجانب العقلي والجانب البدني. (١٨ : ٥٧)

وفي سياق متصل يؤكد طارق بدر الدين (٢٠٠٥) أن تحقيق الانجاز الرياضي يتوقف على مدى قدرة الناشئ على حسن توظيف قدراته الذاتية سواء بدنية أو حركية أو نفسية خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية، وتعد ثقة اللاعب بتلك القدرات من أهم الضروريات للوصول إلى المستويات العليا. (٩ : ٢٥)

ويضيف محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) أن العمليات العقلية أو العمليات المعرفية التي يتميز بها الإنسان تعتبر من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطئية والمهارات النفسية حيث أن الفرد يستقبل من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله فيما يعرف بعملية الإحساس ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات فيما يعرف بعملية الإدراك وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الداخلية أو الخارجية فإنه يستطيع بذلك اتخاذ القرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو مثيرات أو معلومات محددة من بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات أو بعضها فكان الانتباه هو العملية العقلية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة. (٢٠ : ٣١٨)

وقد اتفق كل من مصطفى باهي وسمير جاد (٢٠٠٦) ، أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) على أن الكثير من اللاعبين يقرّون أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة ، بينما القليل منهم يستطيعون إظهار مستوى عال من التركيز والانتباه خلال فترات المنافسة، وأيضاً معظمهم يقر بأن لديه مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة نظراً لتشتيت انتباههم حيث يتم صرف انتباه الرياضي عن مهمته بسبب عوامل تشتت خارجية ، أو عوامل تشتت داخلية

عندما يفكر الرياضي في شيء ما غير مرتبط بالمهمة المطلوب تنفيذها وهذا يصعب عليهم اتخاذ القرار ويؤثر سلبياً على الأداء. (٢٥: ٢٠٣، ٢٠٤) (٥: ٢٩٢)

يشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) أن هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر على قدرة اللاعب على الانتباه، وقد تكون هذه العوامل إما عوامل داخلية أو عوامل خارجية: أولاً: العوامل الداخلية المؤثرة في الانتباه:

- ١- الخصائص المميزة للحواس وبصفة خاصة الخصائص المميزة لحاسة الإبصار.
- ٢- مستوى الاستثارة أو التنشيط.
- ٣- السمات الشخصية.
- ٤- مستوى التعلم الحركي.
- ٥- توقع المثير.

ثانياً: العوامل الخارجية المؤثرة على الانتباه:

- ١- الضغوط الخارجية.
 - ٢- الوقت المطلوب لتركيز الانتباه.
 - ٣- كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات. (٢٠: ٢٧٥ - ٢٧٧)
- كما يعد تركيز الانتباه أحد مظاهر الانتباه المهمة التي تلعب دوراً أساسياً ليس فقط في المجال الرياضي، ولكن أيضاً في أبعاد الحياة المختلفة، حيث طريقة انتباه الفرد لما يدور حوله تمثل إحدى السمات التي تؤدي إلى تحقيق الانجازات. (١٩: ٦١)
- وفي هذا الصدد يتفق كلاً من طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) أن التركيز يعني مجموعة من العمليات الإيجابية التي تصل بالفرد إلى مستوى مثالي في تحديد العلاقة بين المثير وما يحيط به من عوامل تشويش، ويتطلب تدريب التركيز زيادة كبيرة في قدرة اللاعب على العزل وتوجيه الانتباه أو الاهتمام نحو ما يرتبط بالأداء واستبعاد كل ما ليس له علاقة بالموضوع. (١٠: ٢٤٤)

ويرى أسامة كامل راتب (٢٠٠٧) أنه كلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل، كما أن الرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة فإن ذلك يؤثر سلبياً على أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن. (٦: ٣٦١)

وقد اتفق العديد من الخبراء على أن مهارة التصويب تعتبر أهم المهارات الهجومية فهي المهارة الحقيقية ذات التأثير الفعال في تحديد نتيجة مباراة كرة السلة لذا فهي تحتاج إلى المزيد من الجهد في التدريب لتمينها وصلقلها حتى تصبح احد العادات الحركية للمصوبين. (٣٢: ١٣٧) (٣٥: ٥٠) (٣٨: ٢٧) (٢٩: ٣٢)

كما ان مهارة التصويب من أصعب المهارات الهجومية والتي تعتمد اعتمادا كبيرا على الدقة فاللاعبين يجدوا التدريب عليها ممتعا فكثيرا من الخبراء ينصحون على تدريب التصويب بشكل فردي وجماعي والمواظبة عليه بشكل يومي لكونه أكثر المهارات في التأثير على نتائج الفرق والتحكم في ظروف المباريات. (٣٣: ٥٠) (٣١: ٤٣) (٣٧: ٦٨) (٣٤: ٣٥)

ويرى عبد العزيز النمر، مدحت صالح (١٩٩٨) أنه لتحسين نسبة التصويب للاعبين يجب تنمية اتجاهات حديثة نحو التصويب من خلال تركيز الانتباه أثناء كل تصويبة وتعليم اللاعبين كيفية أغفال الأمور التي تشتت الانتباه وأن يروا فقط الكرة والحلقة في أذعانهم أثناء التصويب (٣٥ : ١١)

ويرى الباحث ان التصويب احد أهم المهارات التي تعتمد على تركيز الانتباه حيث ترتبط فعالية التصويب بالدقة حيث يتحدد ذلك بمقدرة اللاعب على تثبيت الانتباه على الحلقة والكرة ومحاولة صرف انتباهه عما يشغله سواء عوامل داخلية او خارجية لذا لا بد من التدريب عليه في مواقف مشابهة للمباراة من حيث الأداء او الصعوبة وذلك من خلال ادخال عوامل تثبتت الانتباه .

أهمية البحث:

ومن ثم يرى الباحث أن التدريب على المهارات النفسية ومنها تركيز الانتباه يلعب دوراً مهماً في إتقان المهارات الأساسية وخاصة مهارة التصويب في كرة السلة لمساحة الملعب وصغر الهدف كما تتحدد كثيرا من المواقف المرتبطة بزمن الهجوم وزمن استحوار اللاعب للكرة مما يتطلب اداء اللاعب التصويب بسرعة ودقة في مواقف التصويب المتنوعة في المباريات. الا ان هناك كثير من اللاعبين يواجهون صعوبات في تركيز الانتباه اثناء المباريات ويظهر ذلك في ادائهم لمهارات كرة السلة وخاصة التصويب .

وانطلاقاً مما سبق تتضح الأهمية العلمية التي يمكن أن تضيفها هذه الدراسة من معلومات عن أهمية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تركيز الانتباه على تحسين دقة التصويب للاعبين كرة السلة حيث تعد أساساً علمياً هاماً ومكماً للعملية التدريبية في رياضة كرة السلة وأيضاً في تنظيم وتوجيه البرامج التدريبية الخاصة للاعبين كرة السلة ومتابعة تحقيق الإنجازات والبطولات العالمية .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام (تدريبات تركيز الانتباه)

للتعرف على:

- ١- تأثير تدريبات تركيز الانتباه في تحسين قياس تركيز الانتباه
- ٢- تأثير تدريبات تركيز الانتباه في تحسين قياس الاداء الاقصى للتصويب

٣- تأثير تدريبات تركيز الانتباه في تحسين قياس الاداء الفعلي للتصويب

فروض البحث :-

في ضوء الهدف من البحث تم صياغة فروض البحث كمايلي :-

١- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس تركيز الانتباه لدى

لاعبي كرة السلة

٢- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس الاداء الاقصى

للتصويب لدى لاعبي كرة السلة.

٣- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس الاداء الفعلى

للتصويب لدى لاعبي كرة السلة.

٤- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين في قياس الاداء الاقصى والفعلى

للتصويب لدى لاعبي كرة السلة.

إجراءات البحث:-

- منهج البحث:-

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة المطبق عليها القياس القبلي

والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة وهدف البحث .

- مجالات البحث:-

- المجال المكاني:-

تم تطبيق الدراسة بصالة النادي الاهلي القطرى - الدوحة.

- المجال الزماني:-

تم تطبيق الدراسة الاساسيه في الفترة من ١٥ / ٩ / ٢٠١٢ إلى ٢٥ / ٣ / ٢٠١٣م

- عينة البحث:-

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق الشباب بنادي الاهلى القطرى

وقوامها (١٠) لاعبين التى تراوحت اعمارهم من ١٩ الى ٢١.

*شروط اختيار العينة:

- الا يقل العمر التدريبى لافراد العينة عن ٥ اعوام .

- ان يكون جميع افراد العينة مشاركين في الموسم السابق ٢٠١١/٢٠١٢.

- الا يقل عدد المباريات المشارك فيها افراد العينة عن ١٠ مباريات لكل من القياس

القبلى والبعدى.

أدوات جمع البيانات:

اولاً: قياس تركيز الانتباه:

قام الباحث باستخدام قياس تركيز الانتباه المصمم من دورثي هاريس Dorth Harris (١٩٨٧) واعد صورته العربي محمد العربي شمعون (١٩٩٦) مرفق (١) وتحددت شروط القياس فيما يلي:

- مدة الاختبار دقيقة واحدة
- يؤدي الاختبار مرتين مع تغير أرقام الشبكة
- يعطى درجة واحدة لكل رقم مشطوب من قبل اللاعب (٤ : ٦٠)

ثانيا : اختبارات (الاداء الاقصى) للتصويب

قام الباحث بتحديد مهارات التصويب الاكثر شيوعا في كرة السلة وقد تعددت الآراء إلا ان الباحث اتفق في تحديدها مع كلا من هيدسوميت وجنيس Head Summit & Jennings (١٩٩٦) وجلين ويلكس Glenn Wilkess (١٩٩٧) واثم حصرها فيما يلي:-

- التصويب السلمى
- التصويب من الوثب(من داخل القوس الرمية الثلاثيه ومن خارج القوس الرمية الثلاثيه)
- التصويب من اسفل الحلقة
- الرمية الحرة (٣٠ : ٢٤) (٣٦ : ٤)

ومن خلال المسح المرجعي والدراسات تم تحديد اختبارات (الاداء الاقصى) للتصويب فيما يلي:

الاختبار الاول:

اختبار المحاورة المنتهية بالتصويبة السلمية مره باليد اليسرى ومره باليد اليمنى زمن الاختبار ٣٠ ث مرفق(٢) (٣٩:٨)

الاختبار الثانى:

اختبار التصويب من الوثب من المسافات البعيدة (خارج قوس الرمية الثلاثية) المسافات المتوسطة (داخل قوس الرمية الثلاثية) مرفق(٣) (١٥:٥م)

الاختبار الثالث:

اختبار التصويب من اسفل السلة فى زمن (٣٠ث) مرفق(٤) (١٥:٥م)

الاختبار الرابع:

اختبار الرمية الحرة (٢١ محاولة) مرفق (٥) (٤:٣)

ثالثا : قياس (الاداء الفعلى) للتصويب

قام الباحث بتصميم استمارة ملاحظة لقياس مهارات التصويب قيد البحث محددًا بها اماكن التصويب ونتيجته واللاعبين لكل فترة من فترات المباراة (مرفق ٦)

- تحدد الاستمارة اللاعب المصوب من الوثب او من اسفل السلة برقم اللاعب من مكان التصويب ويتم وضع دائرة على رقم اللاعب في حالة احراز الهدف
- تحدد الاستمارة الرمية الحرة من خلال جدول للاعبين عينة البحث مقسم الى خانات لاحساب كل رمية حرة بوضع علامة ($\sqrt{\quad}$) امام المحاولة الناجحة وعلامة (\times) امام المحاولة الفاشلة
- تحدد الاستمارة التصويبة السلمية في خانتين احدهما لليد اليمنى والاخرى لليد اليسرى ويتم التسجيل فيها بوضع رقم اللاعب وفي حالة التسجيل يتم عمل دائرة على رقم اللاعب
- قام الباحث بتصميم استمارة لتفريغ ملاحظة مهارات التصويب قيد البحث لكل لاعب على حده مرفق (٧)
- إعتدالية توزيع المتغيرات
- للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات الإعتدالية قام الباحث بحساب الوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، معامل الالتواء والتفرطح لعينة البحث في القياسات قيد البحث وهي على النحو التالي :-

جدول (١)

الوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح لعينة البحث في قياس الاداء الأقصى ن = ١٠

م	المحاور	الدلالات الإحصائية	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الالتواء	التفرطح
١	تركيز الانتباه		8.00	1.76	1.22	2.25
٢	التصويب من تحت السلة		78.60	4.65	0.15-	1.41-
٣	التصويب من المسافات المتوسطة		43.60	13.09	1.05	0.14-
٤	التصويب من المسافات البعيدة		31.00	8.50	1.14	1.99
٥	الرمية الحرة		38.80	6.44	0.84-	0.08-
٦	التصويبة السلمية باليد اليمنى		60.00	21.08	1.78	1.41
٧	التصويبة السلمية باليد اليسرى		58.20	28.56	0.32-	1.44

يتضح من الجدول (١) بأن قياسات الاداء الأقصى لأفراد عينة البحث تتبع التوزيع التكراري المعتدل (المنحنى الإعتدالي) حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (-٠.٨٤ ، ١.٧٨) أي لا يزيد عن ± ٣ وهذا يعطى دلالة مباشرة على أن العينة تمثل مجتمعاً إعتدالياً مما يدل على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية .

جدول (٢)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح لعينة البحث في قياس الاداء الفعلي ن = ١٠

م	المحاور	الدلالات الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التفرطح
١	التصويب من تحت السلة		53.10	9.40	0.76	0.74-
٢	التصويب من المسافات المتوسطة		29.60	12.88	1.20	0.28
٣	التصويب من المسافات البعيدة		18.80	7.33	0.06-	1.71-
٤	الرمية الحرة		33.00	5.56	0.44-	1.44-
٥	التصويبة السلمية باليد اليمنى		50.00	11.87	0.54	1.08-
٦	التصويبة السلمية باليد اليسرى		38.50	12.26	0.49	0.26-

يتضح من الجدول (٢) بأن قياسات الاداء الفعلي لأفراد عينة البحث تتبع التوزيع التكراري المعتدل (المنحني الإعتدالي) حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (-٠.٤٤ ، ١.٢٠) أي لا يزيد عن ± 3 وهذا يعطى دلالة مباشرة على أن العينة تمثل مجتمعاً إعتدالياً مما يدل على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية .

* الدراسة الأساسية:-

تم تنفيذ الدراسة الأساسية على عينة البحث في الفترة من ٢٠١٢/٩/١٥م إلى ٢٠١٣/٣/٢٥م بنادي الاهلي القطري.

خطوات إجراء التجربة الأساسية:-

أولاً:- تحديد عينة البحث:

حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة السلة وذلك في الفترة من ٢٠١٢/١٠/٢٥م إلى ٢٠١٣/١/١٠م

ثانياً: القياس القبلي:-

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية وذلك بإجراء القياسات المهارية وذلك خلال الفترة من ٢٠١٢/٩/١٥م وحتى ٢٠١٢/١٠/١٥م .

وذلك من خلال اجراء القياسات التالية:

- اولاً: قياس تركيز الانتباه من خلال اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

- ثانياً: اختبارات (الاداء الاقصى) للتصويب :

من خلال الاختبارات التالية

- اختبار المحاورة المنتهية بالتصويبة السلمية مره باليد اليسرى ومره باليد اليمنى

- اختبار التصويب من الوثب من المسافات البعيدة - المسافات المتوسطة

- اختبار الرمية الحرة

- اختبار التصويب من اسفل السلة

ثالثاً: قياس (الاداء الفعلى) للتصويب :**من خلال تحليل المباريات:**

- قام الباحث بتصوير عدد ١٠ مباريات لفريق الشباب والرديف للنادى الاهلى القطرى موسم ٢٠١١/ ٢٠١٢ والتي شارك فيها جميع افراد عينة البحث
- قام الباحث بتثبيت كاميرا على نصف الملعب الهجومى بزاوية توضح جميع حالات التصويب
- قام الباحث بنقل المباريات على الحاسب الالى وتحليلها من خلال استمارة الملاحظة المصممة للبحث وتفريغ البيانات لكل لاعب على حدة من خلال استمارة تفريغ البيانات

***تطبيق وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:- مرفق (٨)**

- تم تطبيق وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث والتي قوامها (١٠) لاعبين فريق الشباب والرديف لكرة السلة بالنادى الاهلى القطرى، وذلك فى الفترة من ٢٥/١٠/٢٠١٢م إلى ١٠/١٠/٢٠١٣م.
- وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٠) اسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً، بواقع (٣٠) وحدة، وكانت زمن الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح تتراوح ما بين (٢٥ - ٤٠) دقيقة.

ثالثاً: القياس البعدى:-

- تم إجراء القياس البعدى لعينة البحث وذلك فى الفترة ١٥/١٠/٢٠١٣ وحتى ١٥/٣/٢٠١٣م.
- وقد تم إجراء القياسات الخاصة بتركيز الانتباه واختبارات التصويب للاداء الاقصى بنفس ظروف واسلوب القياس القبلى على (١٠) لاعبين عينة البحث.
- كما قام الباحث بتصوير ١٠ مباريات لفريق الشباب والرديف بالنادى الاهلى القطرى بالدورى العام لموسم ٢٠١٢/٢٠١٣ بنفس اسلوب التصوير ومشاركة جميع لاعبين عينة البحث، ثم قام الباحث بتحليلها و بعد ذلك قام الباحث بتجميع هذه البيانات وتنظيمها وجدولتها لمعاجتها أحصائياً.

*** البرنامج التدريبي المقترح:-**

- قد قام الباحث لتحديد البرنامج التدريبي المقترح ولتحقيق هدف البحث فى تحسين نسبة التصويب سواء فى الاداء الاقصى او الاداء الفعلى للاعبين بالتالى :

١- اسس وضع البرنامج التدريبي المقترح**أ- تحديد اهداف البرنامج**

- تحسين تركيز الانتباه للاعبى كرة السلة الشباب
- الارتقاء بدقة وتحسين نسبة التصويب لدى لاعبي كرة السلة الشباب فى التدريب والمباريات

ب- معايير البرنامج التدريبي المقترح

- تم مراعاة المبادئ التالية عند وضع وتنفيذ البرنامج
- الحمل والراحة كأساس للتمرين
- التدرج
- التخصصية
- الاستمرارية
- مراعاة الحمل الزائد
- مراعاة المرحلة السنوية
- المرونة (٢٧ : ٢٧)

٢- اعداد البرنامج التدريبي المقترح

ب- اختيار المحتوى

تم اختيار محتوى البرنامج المقترح لتدريبات لتصويب (مرفق ٩) من خلال حصر المراجع العلمية بعد حصر المراجع قام الباحث بتحديد محتوى التدريبات من خلال مايلي

- اختيار بعض تدريبات التصويب من المراجع التى تساعد على تحسين تركيز الانتباه
- تصميم مجموعة تدريبات للتصويب بمواقف مختلفة لتحسين تركيز الانتباه ونسبة التصويب من اسفل السلة والتصويب من الوثب من المسافات المتوسطة والبعيدة والتصويبة السلمية باليد اليمنى واليد اليسرى والرمية الحرة
- ادخال بعض العوامل الخاصة بتشتيت الانتباه سواء عوامل خارجية كالصوت والالوان والضوء وعوامل داخلية كالتعب والانفعالات الداخلية للاعب

ج- التوزيع الزمنى لوحدات البرنامج التدريبي المقترح . كما هو موضح بالجدول التالى

جدول (٣) التوزيع الزمنى لوحدات البرنامج التدريبي المقترح

م	البيان	التوزيع الزمنى
١	تطبيق البرنامج	شهرين ونصف
٢	الاسابيع	١٠ اسابيع
٣	الوحدات التدريبية فى الاسبوع	٣ وحدات
٤	اجمالي الوحدات التدريبية فى البرنامج	٣٠ وحدة
٥	زمن الوحدة التدريبية	٤٠ : ٢٥ دقيقة
٦	الزمن الكلى	٩٩٠ دقيقة

* المعالجات الإحصائية:-

نظرا لطبيعة الدراسة التجريبية تم معالجة البيانات الخام إحصائياً عن طريق الحاسب الآلي باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS.20) وذلك خلال الفترة من ٢٠١٣/٣/١٨ م وحتى ٢٠١٣/٣/٢٥ م. وذلك للحصول على:

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- الالتواء.
- ٤- التقلطح.
- ٥- متوسط الفروق.
- ٦- اختبار (ت) T. Test للمجموعة الواحدة.
- ٧- اختبار (ت) Independent T. Test للمجموعتين
- ٨- نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٤) الدلالات الإحصائية لقياس تركيز الانتباه ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للاعبين كرة السلة

ن=١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية القياسات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
52.50	11.70*	1.14	4.20	1.69	12.20	1.76	8.00	تركيز الانتباه

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٣

يتضح من جدول (٤) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في قياس تركيز الانتباه للاعبين كرة السلة وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت (١١.٧٠) المحسوبة وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥

جدول (٥) الدلالات الإحصائية لقياسات الاداء الأقصى للتصويب ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للاعبين

كرة السلة ن=١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية القياسات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
10.31	6.06*	4.23	8.10	2.63	86.70	4.65	78.60	التصويب من تحت السلة
24.08	3.42*	9.72	10.50	6.37	54.10	13.09	43.60	التصويب من المسافات المتوسطة
58.71	5.27*	10.93	18.20	9.05	49.20	8.50	31.00	التصويب من المسافات البعيدة
63.14	11.05*	7.01	24.50	11.40	63.30	6.44	38.80	الرمية الحرة
50.00	3.67*	25.82	30.00	21.08	90.00	21.08	60.00	التصويبة السلمية باليد اليمنى
11.68	0.59	36.29	6.80	24.15	65.00	28.56	58.20	التصويبة السلمية باليد اليسرى

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٣

يتضح من جدول (٥) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في قياسات الاداء الأقصى للاعبين كرة السلة وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القياسات لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٣.٤٢ إلى ١١.٧٠) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين

(١٠.٣١% إلى ٦٣.١٤%) وعدم وجود فروق معنوية في متغير التصويبة السلمية باليد اليسرى حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ٠.٥٩ وهي أقل من قيمة ت الجدولية. جدول (٦) الدلالات الاحصائية لقياسات الاداء الفعلي للتصويب ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبدي للاعبين كرة السلة ن=١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية القياسات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
7.34	2.10*	5.88	3.90	10.92	57.00	9.40	53.10	التصويب من تحت السلة
34.46	3.41*	9.46	10.20	9.19	39.80	12.88	29.60	التصويب من المسافات المتوسطة
45.74	4.41*	6.17	8.60	6.57	27.40	7.33	18.80	التصويب من المسافات البعيدة
31.82	5.04*	6.59	10.50	7.46	43.50	5.56	33.00	الرمية الحرة
19.00	3.53*	8.50	9.50	10.92	59.50	11.87	50.00	التصويبة السلمية باليد اليمنى
9.87	1.88*	6.41	3.80	7.65	42.30	12.26	38.50	التصويبة السلمية باليد اليسرى

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٣

يتضح من جدول (٦) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البدي في قياسات الاداء الفعلي للاعبين كرة السلة ووجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القياسات لصالح القياس البدي، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٢.١٠ إلى ٥.٠٤) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٧.٣٤% إلى ٤٥.٧٤%) وعدم وجود فروق معنوية في متغير التصويب الامامي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ١.٨٨ وهي أقل من قيمة ت الجدولية.

جدول (٧)

الدلالات الاحصائية لقياسات الاداء الاقصى و الفعلي للتصويب بين القياسين البعدين للاعبين كرة السلة ن=٢٠

قيمة ت	متوسط الفروق	قياسات الاداء الفعلي		قياسات الاداء الاقصى		الدلالات الإحصائية القياسات
		ع±	س	ع±	س	
8.36*	29.70	10.92	57.00	2.63	86.70	التصويب من تحت السلة
4.05*	14.30	9.19	39.80	6.37	54.10	التصويب من المسافات المتوسطة
6.16*	21.80	6.57	27.40	9.05	49.20	التصويب من المسافات البعيدة
4.60*	19.80	7.46	43.50	11.40	63.30	الرمية الحرة
4.06*	30.50	10.92	59.50	21.08	90.00	التصويبة السلمية باليد اليمنى
2.83*	22.70	7.65	42.30	24.15	65.00	التصويبة السلمية باليد اليسرى

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٣

يتضح من جدول (٧) والخاص بالفروق بين القياسين البعدين في قياسات الاداء الاقصى والفعلي للاعبين كرة السلة ووجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القياسات لصالح قياسات الاداء الاقصى حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٢.٨٣ إلى ٨.٣٦) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ .

جدول (٨)

الدلالات الاحصائية لمتوسط فروق القياسات القبليّة البعدية للاداء الأقصى و الفعلي للتصويب للاعبين كرة السلة
ن=٢٠

قيمت	متوسط الفروق		الاداء الفعلي		الاداء الأقصى		الدلالات الإحصائية القياسات
	±ع	س	±ع ف	س ف	±ع ف	س ف	
1.36	1.47	2.00	2.71	6.30	3.77	8.30	التصويب من تحت السلة
0.26	2.68	0.70	6.30	12.20	5.67	12.90	التصويب من المسافات المتوسطة
2.60*	3.54	9.20	4.70	9.40	10.16	18.60	التصويب من المسافات البعيدة
4.98*	2.61	13.00	4.35	11.50	7.01	24.50	الرمية الحرة
2.22*	8.32	18.50	5.06	11.50	25.82	30.00	التصويبة السلمية باليد اليمنى
2.64*	7.59	20.00	2.39	6.80	23.87	26.80	التصويبة السلمية باليد اليسرى

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٣

يتضح من جدول (٨) والخاص بالفروق بين القياسين البعدين في متوسط الفروق الأقصى والفعلي للاعبين كرة السلة و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في معظم القياسات لصالح قياسات الاداء الأقصى حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٢.٦٠ إلى ٤.٩٨) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وعدم وجود فروق في متغيري التصويب من تحت السلة ، التصويب من المسافات المتوسطة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (٠.٢٦ إلى ١.٣٦) وهذه القيم اقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٤) (٥) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في قياسات تركيز الانتباه والاداء الأقصى لناشئي كرة السلة و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القياسات لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٣.٤٢ إلى ١١.٧٠) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٠.٣١% إلى ٦٣.١٤%) وعدم وجود فروق معنوية في متغير التصويبة السلمية باليد اليسرى حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ٠.٥٩ وهي اقل من قيمة ت الجدولية.

ويرجع الباحث التحسن في معظم القياسات الخاصة بتركيز الانتباه وقياسات الاداء الأقصى لصالح القياس البعدي إلى التأثير الأيجابي للبرنامج الموضوع باستخدام تدريبات تركيز الانتباه والتي تعمل على تحسين العمليات العقلية للناشئين .

وتتفق هذه النتائج وفقا لما واوردته الاراء العلمية حيث يذكر أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) أن اللاعب يحتاج إلى برنامج متخصص في تدريب المهارات النفسية يعمل على تزويده بما ينقصه من هذه المهارات حتى يتمكن من مواجهة الموقف الاختباري الذي تفرضه

المباريات والمسابقات ويصبح قادراً على مواجهة الضغوط التي تفرضها المتغيرات المختلفة للبطولة بالإضافة إلى القدرة على التركيز الجيد ووضع الأهداف التي تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية. (٥: ٧٩، ٨٠)

ويؤكد محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١) على أهمية تركيز الانتباه في المجال الرياضي وأنه يعتبر حجر الزاوية في تحقيق الواجبات الأساسية في المهارات الرياضية إلا أن هذه المهارة الهامة من الأبعاد العقلية لا تأخذ الاهتمام الواجب ولا يتم استقطاع الوقت الكافي للتدريب عليها على الرغم من أن اللاعب يشترك في إجراءات التركيز في الأوقات الحركية من المنافسات بطريقة لا شعورية. (١٧٨: ١٨)

ويتفق كلاً من محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥)، محمد العربي شمعون (١٩٩٩) على أن الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي ويعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه في المساهمة للوصول على الأداء الأمثل، ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف، الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة. (٢٤: ٢١٩) (١٦: ٣٦٣)

كما يتضح من جدول (٦) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في قياسات الاداء الفعلى للاعبى كرة السلة و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القياسات لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٢.١٠ إلى ٥.٠٤) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٧.٣٤% إلى ٤٥.٧٤%) وعدم وجود فروق معنوية في متغير التصويب الامامي حيث بلغت قيممة ت المحسوبة ١.٨٨ وهي اقل من قيمة ت الجدولية.

ويرجع الباحث التحسن في معظم القياسات الخاصة بقياسات الاداء الفعلى لصالح القياس البعدي إلى التأثير الأيجابي للبرنامج الموضوع باستخدام تدريبات تركيز الانتباه الموقفية المتنوعة المشابهة للمباريات والتي تعمل على استثارة العمليات العقلية للناشئين تحت ضوط نفسية وموقفية متباينة حيث كان لها الاثر الفعال في تحسن الاداء الفعلى للناشئين خلال المباريات وذلك عن طريق الملاحظة العلمية للباحث الامر الذي ادى الى تطور الاداء الفعلى لمهارة التصويب تحت ضغوط وظروف المباراة.

وتتفق هذه النتائج وفقاً لما واوردته الاراء العلمية حيث يذكر أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) أن تركيز الانتباه يعتبر أحد المهارات النفسية الهامة للرياضية، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبياً على الأداء حيث أن الكثير من اللاعبين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز، وكثيراً ما نجد اللاعب بعد المنافسة يبرر ضعف مستوى أداءه أو

فشله بفقدته القدرة على التركيز، كما يعزو بعض المدربين ضعف مستوى أداء فرقهم التي يدربونها إلى فقدان تركيزهم أثناء المنافسة. (٥: ٣٦١)

ويؤكد محمد العربي شمعون (١٩٩٩) أن الانتباه يعتبر من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي، ويعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل، ولذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه واليقظة، ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة. (١٦: ٣٦٣)

وفي السياق ذاته يوضح محمد عبد الرحيم إسماعيل (٢٠٠٣) أن التركيز يعني القدرة على العزل التام حيال ما يقع أو يحيط بمناطق التركيز البصرية على الهدف، فالتركيز القوي وسط المثيرات العديدة المتواجدة داخل الملعب من أهم العوامل التي تفصل ما بين المصوبين المهرة وهؤلاء الأقل مهارة في دقة التصويب، فثبات واستقرار العادة الحركية (المهارة) ضد التأثيرات المضادة لعوامل التشويش الخارجية من أهم المعايير الموصفة لمستوى إتقان الأداء المهاري. (٢٢: ٧٩)

ويضيف عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٥) أن تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضة لأنه الأساس في تحقيق أهداف عملية التعليم والتدريب والمنافسة لأن تشتت الانتباه يؤثر سلبياً على الأداء، وعند تطويره لدرجة عالية من التحكم إرادياً يمكن الوصول إلى حالات بديل الوعي التي يطلق عليها "خبرة التدفق في الانتباه" التي ترتبط إيجابياً بالإنجاز الرياضي، وكلما استطاع الرياضي تركيز الانتباه على نحو أفضل كانت لديه الفرصة لأفضل تعبئة لقواه البدنية، الانفعالية والعقلية وصولاً للتفوق في الأداء الرياضي، وتزداد الحاجة إلى تركيز الانتباه لحظة شعور اللاعب بالتعب لأن فقدانه يعني فقدان الفوز بالمنافسة الرياضية. (١٢: ١٤٦، ١٤٧)

كما أظهرت نتائج جدول (٨) والخاص بالفروق بين القياسين البعديين في متوسط الفروق الأقصى والفعلي للاعبين كرة السلة وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في معظم القياسات لصالح قياسات الاداء الاقصى حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٢.٦٠ إلى ٤.٩٨) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وعدم وجود فروق في متغيري التصويب من تحت السلة ، التصويب من المسافات المتوسطة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (٠.٢٦ إلى ١.٣٦) وهذه القيم اقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

ويرجع الباحث هذه الفروق الي التغيرات الموقفية لاداء الفعلي خلال المباريات للاعبين وما يمر به اللاعب من ضغوط متباينة خلال المباريات على عكس الاداء الاقصى للاعبين حيث ان قياس الاداء الاقصى للاعب يؤدي بعيدا عن ضغوط الاداء الفعلي (

المباريات) ويعتبر الاداء الاقصى هو اقصى اداء يقوم به اللاعب لاداء المهارة منفردة دون ايه تدخل من مثيرات تشتيت الانتباه بالاضافة إلى خبرة اللاعبين الشباب في هذه المرحلة خلال المواقف المختلفة للتصويب في المباريات غير مكتملة لذا يتدخل كثير من المواقف المتغيرة والمتنوعة التي تعتبر احد عوامل تشتيت الانتباه مما يكون له الاثر السلبي في نسبة التصويب في الاداء الفعلي على عكس الاداء الاقصى.

ويبين أمر الله البساطي (١٩٩٤) أن طبيعة مباريات كرة السلة تتميز بمتغيرات كثيرة من أن لآخر ويستوجب ذلك إعداد وتهيئة الناشئين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقاً لشروط المباراة. (٧: ٢، ٣)

ويؤكد أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) أن الكثير من اللاعبين يؤكدون أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة، وعادة فإن هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز على المثيرات المطلوبة، ولكن نظراً لتشتيت انتباههم بالأفكار والأحداث الأخرى والانفعالات. (٥: ٢٩٢)

في ضوء عرض ومناقشة البحث تحقق الباحث من أهداف وفروض البحث والتي توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في تركيز الانتباه وقياسات الاداء الاقصى والاداء الفعلي للتصويب للاعبين كرة السلة وذلك لصالح القياس البعدي كما يتضح أيضاً من عرض ومناقشة النتائج الدور الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح وما يمكن أن يقدمه من معلومات عن أهمية تدريبات تركيز الانتباه والتي اثرت بصورة ايجابية على مهارات التصويب المختلفة.

* الاستنتاجات:

في حدود أهداف البحث، والإجراءات المتبعة، وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للبيانات من نتائج، اظهرت نتائج البحث أثر ايجابي ومعنوي وبنسبة تحسن عالية لدى افراد عينة البحث من خلال تاثير البرنامج التدريبي المقترح في معظم قياسات الاداء الاقصى والفعلي للتصويب وتركيز الانتباه حيث تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية:-

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ومعنوي وبنسبة تحسن عالية على قياس تركيز الانتباه
- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ومعنوي وبنسبة تحسن عالية على قياسات الاداء الاقصى والفعلي للاعبين كرة السلة .
- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ومعنوي وبنسبة تحسن عالية بصورة أفضل للاداء الاقصى عن الاداء الفعلي للاعبين كرة السلة .

* التوصيات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي حدود عينة البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتي:

- الاستفادة من النتائج الخاصة بقياسات تركيز الانتباه والاداء الاقصى والفعلي للتصويب من خلال توظيف تلك النتائج في تحسين الاداء المهارى للاعبين .
- الاستفادة من تدريبات تركيز الانتباه الموقفية والمتنوعة في تطوير العملية التدريبية للاعبى كرة السلة .
- الاسترشاد بتدريبات تركيز الانتباه قيد البحث على مهارات أخرى لما يتخلله من تدريبات معدة بشكل متدرج الصعوبة من حيث الاختلاف والاداء بما يجعلها أكثر تشويقاً وتحققاً لمبدأ الخصوصية والتنوع والاختلاف والتشويق.
- توجيه نتائج هذا البحث كأساس علمي لعمل أبحاث في اتجاه وضع برامج على اسس علمية وقياسات نفسية للاعبى كرة السلة.
- إجراء المزيد من الأبحاث العلمية في المجال التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي بجميع مجالاته في مختلف الأنشطة الرياضية الأخرى بإستخدام المجال التطبيقي لعلم النفس

المراجع

- ١- أحمد أمين فوزي: سيكولوجية التعلم الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣.
- ٢- أحمد أمين فوزي: كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٤.
- ٣- أحمد سلامه صابر: برنامج مهارى هجومي مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية الخاصة بمراكز اللعب للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٩ .
- ٤- أحمد محمد علام : أثر تنمية كل من التصور العقلى وتركيز الانتباه على دقة التصويب تحت ظروف التعب لناشئ كرة السلة تحت ١٨ سنه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، ٢٠٠٨ .
- ٥- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية "تطبيقات في المجال الرياضي"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤.
- ٦- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة "المفاهيم - التطبيقات"، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧.
- ٧- أمر الله احمد البساطي: دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤.
- ٨- شعبان إبراهيم محمد: بناء مجموعة اختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٤.
- ٩- طارق بدر الدين: الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٥.
- ١٠- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب (٢) التحمل بيولوجيا وبيوميكانيكا، مركز الكتاب، القاهرة، ١٩٩٧.

- ١١ - عبد العزيز النمر ، مدحت صالح : كرة السلة ، الأساتذة للنشر والتوزيع، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ١٢ - عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٥ .
- ١٣ - عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط ١٣، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ١٤ - علي محمد العجمي : تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية بالكرة على مستوى لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١م.
- ١٥ - عماد عبد الحميد موسى: تأثير خصائص الانتباه على بعض مستويات الأداء المهاري والخططي للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٦.
- ١٦ - محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩.
- ١٧ - محمد عبد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
- ١٨ - محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١.
- ١٩ - محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦.
- ٢٠ - محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢.
- ٢١ - محمد عبد الحميد بلال : تأثير التدريب البليومتري الكهربائي على تنمية القوة الانفجارية للرجلين وعلاقتها بأداء اللاعبين لبعض المبادئ الأساسية في كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ٢٢ - محمد عبد الرحيم إسماعيل: الأساسيات المهارية والخططية والهجومية في كرة السلة، ط ٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣.
- ٢٣ - محمد عبد الفتاح السيد: دراسة الأداء الفني والصفات البدنية لناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٤.
- ٢٤ - محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية الرياضية "النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥.
- ٢٥ - مصطفى حسين باهي، سمير جاد: سيكولوجية الأداء الرياضي "نظريات، تحليلات، تطبيقات"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٦.
- ٢٦ - مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرس والمدرّب، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.

- ٢٧- مفتى ابراهيم حماد: المرجع الشامل فى التدريب الرياضى (التطبيقات العملية) ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠ .
- ٢٨- لازم محمد عباس، قاس محمد عباس: علاقة القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهارى وتعد مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة، مجلة القادسية لعلوم التربية ٣٦١ المجلد ١٢ العدد ١ أزار، ٢٠١٢م.
- 29- **Bobcausy & Frank Power:** Basketball concept and etchings, library of congress, U.S.A.
- 30- **Glene Wiliks:** Basketball seventh edition, library of congress, U.S.A, 1987.
- 31- **John Cooper & Darlyl Siedntop:** he theory and séance of basketball second Ed, Lea and Feigner, Philadelphia, U.S.A, 1975.
- 32- **James & Joy Homvary:** Sports skills of boys and girls, library of congress U.S.A, 1980.
- 33- **Jerry Tarkanian & William Warren:** Winning basketball system library of congress, U.S.A, 1991.
- 34- **Jerry. V. Krause:** Basketball skills & drills leisure press, U.S.A, 1991.
- 35- **N. Suewhiddon & Howard Reynolds:** Teaching basketball library of ionqress, U.S.A, 1983.
- 36- **Pat Haad Summitt & Debby Jennings:** Basketball fundamentals team play, second edition, times – mirror higher education group, Inc, 1996.
- 37- **Ron Brown:** Basketball (2000) championship books, U.S.A, 1996.
- 38- **Vik Ampler:** Basketball the basics for coach & player British library, 1979.