



تركيز الانتباه وعلاقته بدقة التصويب القريب في كرة السلة

وئام عامر عبدالله لقمان صالح كريم محمد ثامر كريم

الملخص :

من خلال متابعة الباحثون لهذا الجانب وجدوا ان هناك حالات عديدة من التصويبات الفاشلة والتي تضع فرص الفوز في المواقف الحاسمة ، وقد يكون احد اسباب هذا الفشل هو وجود قصور في عملية تركيز الانتباه حيث ان التعرف على هذه الظاهرة النفسية يساعدنا في تطوير احد العوامل الهامة والمساعدة في نجاح التصويب وهنا تكمن مشكلة البحث. وكان هدف البحث التعرف على علاقة تركيز الانتباه ودقة التصويب في كرة السلة لدى منتخب جامعة كركوك . وافترض الباحثون هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي واحدا من افضل المناهج في البحوث الوصفية لانه يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويعبر عنها كميا وكيفيا واشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب جامعة كركوك والبالغ عددهم 14 لاعبا واستخدم الباحثون اختبار التصحيح الخاص بالانتباه الذي يعرف باسم اختبار (شبكة تركيز الانتباه) واختبار دقة التصويب كأداة لجمع المعلومات . الكلمات المفتاحية : تركيز الانتباه- بدقة التصويب- كرة السلة

Focusing attention and its relationship to the accuracy of close shooting in basketball

Weam Amer Abdullah Luqman Saleh Karim Mohamad Thamer Karim

Abstract

Through the researchers' follow-up to this aspect, they found that there are many cases of failed corrections, which waste the chances of winning in critical situations, and one of the reasons for this failure may be a deficiency in the process of focusing attention, as identifying this psychological phenomenon helps us develop one of the important factors and help in Correction success and herein lies the research problem .

Keywords: focus attention - accurate shooting – basketball

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث واهميته :

ان عملية التدريب الرياضي التي تساهم في وصول الفرد الى المستويات العالية تتطلب اعدادا متكاملتا لجميع النواحي (البدينية والمهارية والخططية والنفسية) وانطلاقا من هذا الرأي درس علماء النفس العديد من الموضوعات والمشكلات النفسية المرتبطة بالفعاليات الرياضية واجروا العديد من التجارب والبحوث للكشف عن اسباب هذه المشكلات واقترح الحلول لها في مختلف الالعاب الرياضية ومحاولة الاستفادة منها قدر المستطاع , ولقد شهد العالم في الآونة الاخيرة تطورا كبيرا في الميادين كافة



ومنها الميدان الرياضي وهذا يعد مؤشرا لدى الاهتمام الكبير من قبل المختصين والباحثين في تطوير العملية التعليمية والتدريسية بصورة مستمرة من اجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الانجازات ولكن هذه الدراسات ما تزال بحاجة الى تعمق اكثر في البحث والدراسة لإيجاد الحلول المناسبة وتعد العمليات العقلية العليا ومنها (الانتباه) احد الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي , ويعد التركيز احد مكونات الانتباه المهمة الذي له دور فاعل في التهيو والاستعداد قبيل التصويب خاصة وانه يتحدد مستوى الانجاز على اساس دقته , وهذا يتطلب من اللاعب التدريب المتواصل على تطوير الصفات النفسية والعمليات العقلية العليا اذ ان ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط , بل يرتبط ايضا بقدرة الفرد على تركيز انتباهه كما ان لدقة التصويب في لعبة كرة السلة دعامة قوية يتوقف عليها نجاح وتفوق اللاعب من خلال قدرته على الاسهام الواعي والتحكم في مهارته الحركية التي تسهم في نجاح وتفوق الفريق كوحدة متكاملة من خلال الحصول على النقطة (الهدف) من هنا جاءت اهمية البحث وهي ربط العمل العقلي درجة وزمن تركيز الانتباه بدقة التصويب على الهدف . إن عدم اصابة الهدف عند التصويب في كرة السلة قد يؤدي الى ضياع فرص سهلة للتصويب يكون الفريق بأمس الحاجة اليها ويتحول الفريق من مهاجم الى مدافع اثر هذا الفشل الذي غالبا ما يؤدي الى خسارة الفريق بخاصة عند تقارب مستوى الفريقين . ومن خلال متابعة الباحثون لهذا الجانب وجد ان هناك حالات عديدة من التصويبات الفاشلة والتي تضيع فرص الفوز في المواقف الحاسمة وهنا تكمن مشكلة البحث , وقد يكون احد اسباب ذلك الفشل هو وجود قصور في عملية تركيز الانتباه حيث ان التعرف على هذه الظاهرة النفسية يساعدنا في تطوير احد العوامل الهامة والمساعدة في نجاح التصويب , هذا فضلا عن انصباب الاهتمام في التدريب على الجانب البدني و المهاري و الخططي دون الاهتمام الكافي في الجانب النفسي وعدم الدراية الكافية بتأثير هذا العامل على اداء الرياضي وسلوكه والذي يعد احد اهم اسس الاعداد المتكامل للاعب والفريق وصولا الى المساهمة في الارتقاء بمستوى اداء اللاعبين نحو الافضل .

1-2 هدف البحث :

- التعرف على مستوى تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبين منتخب جامعة كركوك
- التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب في كرة السلة لدى لاعبين منتخب جامعة كركوك

1-3 فرض البحث :

هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: لاعبين منتخب جامعة كركوك

2-4-1 المجال المكاني: قاعة النشاط الرياضي

3-4-1 المجال الزماني: 2018/4/8 الى 2018/8/12

2- الدراسات النظرية والمشابهة

2- الدراسات النظرية

2-1 الانتباه :

يعد الانتباه احدى العمليات العقلية العليا التي تلعب دورا مهما في حياة الانسان فهو يساعدنا في معرفة الاشياء وسرعة فهم وتركيزها كما انه من العمليات النفسية التي تحدث في جزء معين من لحاء المخ عن طريق النشاط العصبي ويزخر العالم المحيط بالفرد بالكثير من المنبهات والمثيرات التي تأتي



من مصادر مختلفة دفعة واحدة اذ تتسابق فيما بينها فتجذب انتباه الفرد في كل لحظة من لحظات اليقظة الا انه لا يستطيع الانتباه لجميعها بل يختار بعضا منها بدائرة مركزها احد المثيرات تحيط به بقية المثيرات البعيدة عن مركز الانتباه فلا ينتبه اليها . والانتباه هو احد العمليات التي تؤدي دورا مهما في المجال الرياضي لانها من المتطلبات الاساسية للأداء الجيد في كل لون من الوان النشاط الرياضي ، لذلك اخذ المدربون يهتمون بتنمية الانتباه بالتدريب وبذل الجهد المتواصل الا انه غالبا ما يتقرر مصير المباراة بالانتباه وتركيزه .

وهناك تعريفات كثيرة تخص الانتباه حيث عرضها طاهر مزروع على تعلم ان انتباه اي شئ معين او فكرة ما يتطلب قدرة على حصر النشاط الذهني في اتجاه معين مدة من الزمن ويتفاوت الافراد في ما بينهم من حيث مدى الانتباه اي من حيث قدرتهم على استيعاب اوسع دائرة ممكنة من الامور ومن حيث مدى انتباه اي من حيث قدرتهم على حصر الذهن اطول وقت ممكن والانتباه هو تركيز العقل على فكرة محددة من بين العديد من الافكار وهذا المعنى يؤكد عبد الرحمن محمد عيسوي حيث يؤكد على ان الانتباه يتضمن الانسحاب او الابتعاد عن بعض الاشياء حتى يمكن التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الاخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويق. وهو بهذا يعد من العوامل المهمة المتحكمة بنتيجة المباراة لذلك فقد اعطي هذا الجانب اهتماما كبيرا من المربين والمدربين .

1-1-2 أهمية الانتباه

يمثل الانتباه في الوقت الحاضر احد اهم الموضوعات في علم النفس وينظر اليه على انه مجال مركب ومتنوع ويؤكد هذا القول "باور سور مان man-parasur" بأن البحث في الانتباه يضم مجالات متعددة منها علم النفس المعرفي وعلم النفس الفسيولوجي وعلم النمو وغيرها. والانتباه هو تلقي الاحساس بمثير ما سواء كان هذا الاحساس على مستوى الحواس الخارجية او الاحساس الباطنية او مستوى الادراك العقلي . بحيث يشعر الفرد بهذا الاحساس بطريقه واضحة اي ان الانتباه من هذا المنطلق هو تركيز الاحساس ، وانتباه الفرد في لحظة معينة لا يكون عادة الا في موضوع معين اي ان الانتباه ينتقل في ثانية وهذا يعني ان الانتباه متعدد وواسع.

2-1-2 انواع الانتباه

هناك نوع فيه انتباه من حيث اتجاهه

1- الانتباه الداخلي

2- الانتباه الخارجي

الانتباه الداخلي : وهو الانتباه الى الاحساس الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه مثل الشعور بالشئ والتفكير فيه . اي ان الانتباه هنا غير موجه الى ما يدور في المجال الرياضي .
الانتباه الخارجي :

هو توجيه الانتباه الى الواجبات الحركية او المنافسة او الانتباه الى المؤثرات التي تحيط بالفرد كما ويقسم الانتباه الداخلي والخارجي الى قسمين :

القسم الاول : الانتباه الضيق ويتمثل هذا الانتباه في السيطرة على المؤثرات الخارجية او الداخلية وحصرها وعزل المؤثرات الاخرى عنها .

القسم الثاني : الانتباه الواسع وهو قدرة الفرد على استيعاب المثيرات التي تحيط به بصورة شاملة لذلك يحتاج اللاعب الى الانتباه الواسع لاسيما في الالعاب الفرقية (الجماعية) لان اللاعب يكون فيها مدركا لحركة خصومه .



2-1-3 تركيز الانتباه

هو حصر الانتباه على مثير معين مدة معينة ويحصل ذلك بالانقطاع التام عن المحيط الخارجي للقيام بأداء حركي او تنفيذ عمل دقيق من خلال تجميع العمليات العقلية مدة قصيرة لأنها مجهددة للعقل واقرّب مثل لذلك الرمي بانواعه ورياضة رفع الاثقال وكذلك السباحة في بداية الانطلاق ويمكن تفسير ما تقدم بان الانتباه هو تجميع الافكار والعمليات الفكرية كافة بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه اذ ان تركيز الانتباه هو اصطلاح يشار به الى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة او الى احد محتويات الذاكرة الحركي هاو الى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية عليه او تتجه صوبه ومن الجهة الاخرى يقوم المخ بعملية صياغة وتفسير المنبهات الخارجية الواصلة اليه واختيار بعضها وتعمل القشرة الدماغية في هذه الحالة على تنسيق المعلومات الحسية - الحركية اللازمة لوضعية تنفيذ الاستجابات وان مصدر اي حركة ما هو الا الجهاز العصبي المركزي للانسان وعن طريق الاعصاب يتم تحريك العضلات والمجاميع العضلية لاداء الفعل الحركي وبهذا فان لتركيز الانتباه الدور المهم في عملية دقة التصويب في المنافسات حيث يحدث ذلك بعد الحدة وتجميع الحواس ويكون انتقال اللاعب المهاجم الى تركيز الانتباه والذي يعد مهم جدا له لتركيز انتباهه على المرمى الذي يساعده على رد الفعل التي تؤدي الى اكتساب اللاعب الوقت الكافي الذي يساعده في تحقيق الاداء وبهذا يجب ان يكون التركيز الانتباه لدى اللاعب فانه سوف يكون مترددا في الاستجابة الامر الذي سوف ينعكس سلبا على مستواه اثناء المباراة الامر الذي يتطلب دخول عملية تركيز الانتباه خلال العملية التدريبية ولا يمكن الاستغناء عنه والاختبار عليها مرات عديدة لكي تكون ملازمة ودائمة في العملية التدريبية. ويؤكد علماء النفس الرياضي على اهمية تركيز بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظرا لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي على تركيز على انتباهه في غضون عملية التدريب وبامكان الفرد ان يثبت ويطور قدرته في السيطرة على نفسه وعلى الاشياء التي حوله ويزيد من تركيزه بصورة كبيرة وتحت مختلف الظروف عندما يستطيع ان يغير سلوكه وشعوره بما ينسجم مع الحالة وهذا يعمل على توافق الذهن مع البدن ويتم هذا التطوير عن طريق التدريبات والسيطرة على الانتباه التي تساعدنا على النجاح في الانجازات وعلى مستوى عال وكذلك فان تدريبات السيطرة على الانتباه تساعدنا في عملية الانتقال من الانتباه الضيق الى الانتباه الواسع وكذلك يعلم اساليب التركيز التي تحتاجها المواقف المختلفة والتغلب على نقاط الضعف في قدرة الفرد الخاصة على التركيز فهناك الكثير من الافراد لا يستطيعون تضيق انتباههم وهذا ما يعيق الانجاز .

2-1-4 دقة التصويب

الدقة هي احدى الكلمات التي كثيرا ما نستخدمها في حياتنا العامة ، ونطلقها على الاشياء التي نريد اتمامها على اكمل حال ، ونطلق هذه الكلمة بالمجال الرياضي على اللاعبين عندما نحتاج بعض من الحركات المهارية الى الدقة في ادائها مثل التهديد في الاماكن المحددة . ان كلمة دقة تعني "القدرة على توجيه الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ، وتوجيه الحركات الارادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية في الجهازين العضلي والعصبي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين ، كما يتطلب الامر ان تكون الاشارات العصبية الواردة الى العضلات في الجهاز العصبي محكمة التوجيه لقد اختلفت الآراء بشأن معنى الدقة وذلك يرجع الى تميزها بالطابع المركب نظرا لارتباطها الوثيق بكل من الصفات الجسمية من جهة وصفات تكنيك الاداء الحركي من جهة اخرى فقد عرضها (لارسون و يوكم) بانها : " قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين فيما عرفتتها (الاء زهير) بانها " القدرة على التوافق العصبي بين سرعة الاداء وتوجيهه نحو هدف معين " . وبما ان نتيجة التصويب هي الهدف النهائي للهجوم وان عدد الاهداف هو الحد الفاصل في جسم المباراة ، وجب على الفرق اعطاء مهارة التصويب اهمية



خاصة تفرد بها عن بقية المهارات الاساسية الاخرى ، فالتصويب اهمية قصوى في التأثير على نتيجة المباراة وعلى نجاح المهارات الهجومية الفردية منها والجماعية . ويذكر (منير جرجيس) " أن التصويب على المرمى هو التتويج النهائي لتكوينات اللعب جميعها ، فضلا عن ان هذه المهارات يعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتجذبها اكثر من المهارات الاخرى ، لذا وجب التدريب عليها واتقانها ليتسنى للفريق ضمان انهاء الهجمات بشكل ناجح فاذا ما فشل الفريق في احراز هدف فان جهود الفريق جميعها التي اوصلت اللاعب الى وضع التصويب تذهب سدى ، هذا فضلا عن فقدان الفريق فرصة احراز هدف وتحوله من الهجوم الى الدفاع .

2-1-5 اهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية :

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الاداء في الفعاليات الرياضية المختلفة ، اذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دورا فعالا في اتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات ، اذ ثبت ان تطور الاداء الذي يعد اساسا مهما لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح واتقان النواحي الفنية لاجزاء المهارة الحركية وخاصة في انواع الانشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية اذ تم التأكيد من ان ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط ايضا بقدرة الفرد في التحكم في مهاراته الحركية ، حيث ان حل الواجب الحركي سواء اكان في التدريب او المنافسة يتطلب وبشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز . وتختلف القدرة على تركيز الانتباه بين اللاعبين فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز والبعض الاخر يكون اكثر عرضة للاضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه ، الا ان خاصية الانتباه دائمة التغيير " لانها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها ، فتارة يتميز بالشدة وتارة اخرى بالتشتت ، وفي احيانا كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الاهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن ان يؤدي الى اخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية ، ان ما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك ان فكرة اعتماد الاداء الرياضي على الجانب البدني فحسب اصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين وقد تبني العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد " اثبتت الاختبارات بان الاداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الافكار ، ان المباراة تكشف الوظائف النفسية بسرعة وبشكل متبادل لذلك تزداد قبل المباريات او خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الاحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود الادارية السريعة القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم التركيز للاهتمام والانتباه حسب المطالب المطروحة ، كما ان الانجاز البارز في الرياضة يتطلب التركيز ، وعندما تختار تنفيذ المهارات او الفعاليات فعليك ان توجه تركيزك بشكل طويل يكفي لتحقيق افضل النتائج

2-1-7 التصويب في كرة السلة

فالتصويب يعني " عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين . ويعتمد نجاح التهديد أيا كان نوعه على العوامل الاتية

1. ارتقاء جسم اللاعب يترافق مع سيطرته على الكرة .
2. القدرة على التركيز .
3. القدرة على اختيار منطقة معينة من الهدف لغرض التهديد .



4. وضع الكرة أي دوران الكرة حول نفسها وهي في طريقها نحو السلة .
5. زاوية انطلاق الكرة باتجاه الهدف .
6. تقدير زاوية طيران الكرة .
- وبسبب اختلاف ظروف المباريات وتعدد مواقفها ، تنوعت طرق التصويب على السلة ، فمنها ما يؤدي من الثبات ومنها ما يؤدي من الحركة ، أو قد يؤدي أي التهديف من مسافات قريبة أو متوسطة أو بعيدة ، وعليه قُسم التصويب على أنواع ، منها الآتية :
1. بالقفز .
 2. السلمي .
 3. الرمية الحرة.
- 2-2 الدراسات المشابهة
- 2-2-1 خالد عبدالمجيد ورياض الصفار / 2003
(تركيز الانتباه وعلاقته بالضرب الساحق المستقيم القطري)
- تركزت الدراسة على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب بكرة السلة ، واجريت الدراسة على عينة يمثلون لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار للعام الدراسي 2002 / 2003 ويمثلون (12) لاعبا ، واستخدم الباحثان اختبار بردون لمعدل الانتباه لقياس درجة تركيز الانتباه ، وتوصلت الدراسة في الاستنتاجات الآتية وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين درجتي تركيز الانتباه ودقة الضرب الساحق .
- 3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية :
- 3-1 منهج البحث
- استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث حيث يعتبر المنهج الوصفي (واحدا من افضل المناهج في البحوث الوصفية لانه يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويعبر عنها كميًا وكيفيًا)
- 3-2 مجتمع البحث
- يشتمل مجتمع البحث لاعبين منتخب جامعة كركوك بكرة السلة والبالغ عددهم (17) لاعب .
- 3-3 عينة البحث
- قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبين منتخب جامعة كركوك بكرة السلة وكان عددهم (14) لاعبا للعام الدراسي (2017-2018) وهي تشكل نسبة 100% من مجتمع البحث .
- 3-4 ادوات البحث
- 1- صافرة
 - 2- كرة سلة
 - 3- طباشير
 - 4- شريط لاصق
- 3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث .
- استخدم الباحثون الاختبارات الآتية :
- 3-5-1 استخدم الباحثون اختبار التصحيح الخاص بالانتباه الذي يعرف باسم اختبار (شبكة تركيز الانتباه) المعدل من قبل عبد الجواد طه 1972 ، اذ يقيس خمسة مظاهر للانتباه هي (الحدة ، التركيز ، التوزيع ، التحويل ، الثبات) .



يستخدم هذا الاختبار لقياس قدرة اللاعب على تركيز الانتباه ومدة هذا الاختبار دقيقة واحدة فقط ، ويطلب من اللاعب ان يضع شرطاً (/) على اكبر عدد من الارقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده القائم بالاختبار ، فمثلاً تحدد رقم البدء (17) فينبغي على الشخص المختبر ان يقوم بوضع شرطاً (/) على الرقم (18) ومن ثم (19) اولاً ثم (18) ثانياً ، ويمكن استخدام هذا الاختبار مرات عديدة مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد لكل مرة تالية ، كما يمكن تغيير ارقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان ارقامها حتى لا يعود المختبر على حفظ وتذكر اماكن الارقام ويراعى ان تكون الارقام مكونة من عددين (01) ، (02) وهكذا ، كما يمكن اجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الاداء امام الزملاء او باضافة المتغيرات المشتتة للانتباه .

التصحيح : يتم التصحيح بأحصاء الارقام التي قام اللاعب بشطبها بطريقة صحيحة في غضون دقيقة واحدة لاجراء الاختبار ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة ، وكلما ارتفعت درجة الرياضي دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه كما في الشكل (1) .

85	84	27	51	78	59	52	13	61	55
60	92	04	97	90	31	57	29	29	30
87	71	95	39	80	77	49	86	18	7028
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	54	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	30
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

3-4-2 اختبار التصويب لمدة نصف دقيقة :

- 1- الغرض: قياس دقة التصويب.
- 2- الادوات: كرة سلة ، هدف سلة ، ساعة إيقاف .
- 3- مواصفات الاداء : يقف المختبر في أي مكان يختاره قريب من السلة ومعها الكرة ، وعند سماع اشارة البدء من المحكم يقوم بالتصويب ثم يلتقط الكرة بعد ارتدادها ليعاود التصويب ، وهكذا الأكبر عدد ممكن من التصويبات خلال 30 ثانية . وللمختبر ان يستخدم أي نوع من التصويب يريده .
- 4- الشروط :

- 1- للمختبر محاولتان على الاختبار يحسب له افضلهما .
- 2 - اذا صدرت اشارة انتهاء الاختبار (نهاية 30 ثانية) بعد خروج الكرة من يد المختبر واصابة الهدف فإن هذه المحاولة تحسب .
- 5 - التسجيل : يحسب عدد المحاولات الناجحة التي تصيب الهدف خلال فترة الاداء المقررة وهي (30) ثانية

3-5 التجربة الاستطلاعية

- اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية بتاريخ يوم الاحد المصادف 2018/5/6م على مجموعة 3 لاعبين من ضمن عينة منتخب جامعة كركوك الذين لم يتم اجراء التجربة الرئيسية عليهم ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وهدفت التجربة الى :
- معرفة قابلية المختبرين

- معرفة وقت الاختبارات البحث
- معرفة المعوقات التي قد تصادف الباحث وقت التجربة الرئيسية

3-6 التجربة الرئيسية

قام الباحثون بإجراء تجربتهم الرئيسية على عينة من اللاعبين بتاريخ 2018/5/10م يوم الخميس . حيث قام الباحثون بإجراء نوعين من الاختبارات الاول اختبار لقياس تركيز الانتباه وهو اختبار يوردن – انفيموف والاختبار الثاني هو اختبار دقة التصويب من اجل ايجاد العلاقة بين دقة التصويب وتركيز الانتباه من اجل الوصول الى حل مشكلة البحث .

3-7 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الوسيلة الاحصائية Spss

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة وتحليل نتائج اختبارات البحث .

تضمن هذا الباب عرض مفصل لجميع نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث لعينة البحث وقد تم تحليل هذه النتائج في ضوء القوانين الاحصائية المستخدمة في البحث لهذه البيانات في ضوء المصدر العلمي المثبت لهذا الاستخدام ، لكي يكون لنا تحقيق فرضيات واهداف البحث من خلال الاجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحثون بالتوصل الى هذه النتائج ومن ثم تمت مناقشتها وفق الاطار المرجعي لها .

جدول رقم (1)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط (r) البسيط لاختبار تركيز الانتباه ودقة التصويب بكرة السلة

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	س	ع	قيمة ر المحتسبة	قيمة ر الجدولية	الدالة
1	تركيز الانتباه	درجة	13,75	1,968	0,884	0,622	معنوي
2	دقة التصويب	درجة	17,625	3,672			

من خلال الجدول رقم (1) الذي يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات البحث حيث بلغ الوسط الحسابي لمقياس تركيز الانتباه (13,75) وبانحراف معياري (1,968) وكان الوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب (17,625) وبانحراف معياري قدره (3,672) ومن خلال معالجة النتائج احصائيا تبين لنا الاتي :

وجود ارتباط معنوي موجب بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب (بالدرجة) حيث كانت قيمة (r) (0,884) وهي علاقة ارتباط معنوية موجبة اي انه كلما زادت درجة تركيز انتباه اللاعب في اختبار التشطيب (هذا يعني قوة درجة تركيز انتباهه) زادت درجة دقة التصويب لديه وبمعالجة قيمة (r) احصائيا تم استخدام معادلة دلالة معنوية الارتباط ، كانت قيمة (r) المحتسبة (0,884) وهي اكبر من قيمة (r) الجدولية (0,622) امام درجة حرية (8) وعند نسبة خطأ 0.5% ، حيث يعزو الباحثون



ظهور الارتباط المعنوي الموجب بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب الى ان درجة تركيز الانتباه هي مؤشر للحالة النفسية للاعب وقت الراحة قبل اداء التصويب حيث يعد الانتباه واحدا من اهم المشاكل المتعلقة بمستوى الاعداد النفسي للانسان لذا فان الهدوء النفسي وقوة الجهاز العصبي والقدرة على التركيز والتخلص من المؤثرات الداخلية والخارجية التي تعترض سبيل التركيز قبيل اداء التصويب تعد واحدا من العوامل المهمة في دقة التصويب وهذا ايضا يتفق مع ما اشار اليه يعرب خيون ايضا (يؤكد المربون على تكرار المهارات والخبرات لذلك ان العمليات العقلية تتطور مع التمرين المستمر فالمدخلات الكثيرة تعزز الخبرة التعليمية لدى اللاعب وبالتالي التميز بالتركيز لدى اللاعب)

5-الخاتمة :

1-5 استنتج الباحث :

توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية :

1- وجود علاقة ارتباط معنوي بين تركيز الانتباه ودقة التصويب لعينة البحث .

2-5 اوصى الباحث :

على ضوء النتائج التي خرج بها الباحثون يوصي بالتالي :

- التأكيد على تطوير مظاهر الانتباه (حجم الانتباه ، حدته ، ثباته ، تحويله ، توزيعه ، تركيزه) خلال التدريب وذلك لوجود علاقة معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب قبيل التصويب .
- الاهتمام بتطوير القدرات العقلية لكافة لاعبي جامعة كركوك .
- اجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية اخرى .
- اجراء دراسات مماثلة على العاب اخرى .

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علما
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women

المصادر

- 1- الاء زهير مصطفى ، سمة القلق المتعدد الابعاد وعلاقتها بدقة اداء مهارات المناولة والتصويب بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2004 .



- 2- اخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي ، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ط2 – مصر ، القاهرة ، مركز الكاتب للنشر .
- 3- اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007)
- 4- خالد عبدالمجيد ورياض الصفار ، تركيز الانتباه وعلاقته بالضرب الساحق المستقيم القطري ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، مجلد (12) ، 2003 .
- 5- ريسان خربيط ، منهج البحث في التربية البدنية والرياضية ، (مطبعة جامعة البصرة ، 1990).
- 6- طاهر مرزوق ، التدريب العقلي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، 2000 .
- 7- طاهر مزروع ، علم النفس للمعلم والمربي ، (جامعة طنطا كلية التربية ، مطبعة أطلس ، القاهرة 1978).
- 8- عبد الرحمن محمد عيسوي ، معالم علم النفس ، (كلية التربية جامعة الاسكندرية ، مطبعة روبن 1972).
- 9- عكلة سليمان الحوري وخالد عبد المجيد ، علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الالية عيار 7,62 ملم ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل ، المجلد 6 ، العدد 20 ، 2000 .
- 10- قيس ناجي ، الاحصاء والتطبيق ، (مطبعة جامعة الموصل 1991).
- 11- قيس ناجي عبد الجبار ، طرائق الاساليب الاحصائية (مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990
- 12- محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1987
- 13- محمد عاطف الابحر ومحمد سعد عبد الله ، اللياقة البدنية ، عناصرها ، تنميتها قياسها (القاهرة ، دار الاصلاح ، 1984).
- 14- محمد محمود عبدالدايم ، محمد صبحي حسنين ؛ الحديث في كرة السلة ، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).
- 15- مشرف خليل فتحي ، علاقة بعض المتغيرات الوظيفية بالمستوى البدني والمهاري في مرحلة الاعداد الخاص بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2001
- 16- منير جرجيس ، كرة اليد للجميع ، ط2 ، (جامعة حلوان ، 1985).
- 17- يعرب خبون ، التعلم الحركي ، (بغداد ، مطبعة الوثائق ، 2000).