

علاقة بعض مظاهر الانتباه بدقة التهديف من القفز بكرة السلة

بحث وصفي

على لاعبي منتخب كلية التربية الاساسية

مقدم من قبل

د. اقبال طه حسين د. طه خضير سهاد حسيب

ملخص البحث

"علاقة بعض مظاهر الانتباه بدقة التصويب من القفز بكرة السلة"

يعد العامل النفسي من اهم العوامل التي تساعد في تحقيق الانجازات والفوز لمعظم الالعاب الرياضية ومنها الانتباه وهو عندما ينجذب الفرد لشيء ما يكون الانتباه مرتبط بحاستي السمع والنظر وهما مهمتان في جميع الفعاليات الرياضية .

وكرة السلة احدى الالعاب التي تحتاج الى الانتباه بكثرة نتيجة التغيير السريع رزم المباريات والهدف النهائي هو التهديف لذا كان واجب كل لاعب هو الاحتفاظ بجميع مظاهر الانتباه خلال سير المباراة ومن هنا جاءت مشكلة البحث في غياب التدريب وقلته على العمليات العقلية بالرغم من الحاجة الماسة لها واهميتها

وكان هدف الدراسة هو : معرفة العلاقة بين بعض مظاهر الانتباه ومهارة دقة التهديف من القفز بكرة السلة وقد اظهرت النتائج ان العمل النفسي له دور كبير في تحسين المستوى في التهديف بكرة السلة وقد خرج الباحثين بتوصيات مهمة

الباب الاول

١ - ١ المقدمة واهمية البحث

ان المبررات التي اعطت لعلم النفس اهميته جاءت من كون العامل النفسي يعد من اهم العوامل التي تساعد في تحقيق الانجازات والفوز لمعظم الالعاب الرياضية فضلا عن الابطال الدوليين وذلك للتقارب في مستوى الاداء المهاري والخططي واللياقة البدنية ، ان الانتباه هو احد عناصر العمليات العقلية للكائن الحي ولا غنى عنه في اي مجال من مجالات الحياة المختلفة فالانتباه في المجال الحركي عندما ينجذب الفرد لشيء ما ويكون الانتباه مرتبط بحاستي السمع والنظر وهما مهمتان في جميع الفعاليات الرياضية

وكرة السلة واحدة من الالعاب التي تحتاج الى الانتباه لكثرة المواقف والتغيير في سير المباراة من هجوم الى دفاع وبالعكس فضلا عن صغر الملعب وتطور ايقاع اللعب في الالونة الاخيرة

وكثرة المهارات الاساسية التي يجب ان تتقن من قبل اللاعبين ومنها مهارة التهديف التي تعد من اهم المهارات بل ان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تصل المجال الرياضي كونه يرتبط بعلاقة مباشرة مع الاداء الحركي تتوج في النهاية بالتهديف

ومن هنا وجب على لاعبي كرة السلة المحافظة على المستوى الجيد من الانتباه بمظاهرة المتعددة نظرا لان دقة التهديف من القفز تتاثر بمظاهرة بصورة مباشرة لبعد الهدف عن اللاعب وتعدد مرات القفز وقرب المدافعين منه في اغلب الاحيان ومسائرتهم له في ملعبهم عند استخدام دفاع رجل لرجل ، لذا يحتاج اللاعب الانتباه المستمر وبصورة جيدة طيلة فترة المباراة والتي تكون في اغلب الاحيان سريعة ومثيرة لاحراز الاهداف في سلة المنافس .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

٢ - ١ تعريف الانتباه واهم مظاهره

ان الانتباه شرطا ضروريا من شروط الملاحظة الناجحة ويتميز بوجود حالة تاهب عقلي او حالة يقظة لكي يتمكن من ادراك وقائع و ظروف او اشياء توجد عدة مظاهر للانتباه والتي تثبت تاثيرها المباشر على مستوى الاداء في النشاط الرياضي ومن اهمها تركيز الانتباه والذي يؤثر على دقة ووضوح واتقان النواحي الفنية لاجزاء المهارة الحركية ، ويعرف بانه "تضييق تمحور الفكر والوجدان على مثيرات مرتبطة بالبيئة التدريبية او التنافسية والاحتفاظ بهذا التمحور" بعدي الانتباه:-

- أ- سعة الانتباه "مقدار العناصر التي يركز عليها اللاعب تفكيره ووجدانه"
- ب- توجه الانتباه "هو نوع البيئة التي يركز عليها اللاعب انتباهه ، هل هي داخل اللاعب ذاته ام للبيئة الخارجية من ملعب وخلافه"

وللانتباه توقيتين هما قبل المباراة مباشرة وخلال المباراة ام درجاته:-

يكون العقل على اقل حالة من التركيز تركيز شديد

درجة دنيا درجة قصوى

بينما انواعه

- ١- الانتباه الارادي
- ٢- الانتباه اللاارادي (القسري)
- ٣- الانتباه التلقائي

٢ - ٢ العوامل المؤثرة في الانتباه

هناك عوامل تؤثر في الانتباه منها:

١- عوامل خارجية:

تتصل بالبيئة ومحتوياتها مثل

- أ- تكرار المنبه: الظهور المتكرر او المنقطع للمنبه يتاثر الانتباه اكثر
- ب- شدة المنبه: اذ ان الدرجات العالية ادعى الى جلب الانتباه
- ج- اختلاف الشيء عن المألوف: اختلاف الشكل عن الخليفة مثال كلمة على سبورة او شكل ابيض بين اشكال سوداء
- د- حركة المنبه: المنبه المتحرك كالكتابة المتحركة والضوء المتحرك ادعى الى جلب الانتباه

٢- عوامل الانتباه داخل الفرد:-

وهي لها صلة بدوافع الفرد واتجاهاته وما يتطلع اليه زهي:

- أ- الحاجات العضوية الاساسية: مثل الجوع والعطش وغيرها فالرد الجائع ينتبه الى ما يتعلق بالطعام كالرائحة ومحلات اعداده وفي حالة عدم وجود تلك الحالات فانه لا ينتبه الى تلك المنبهات.
- ب- العوامل الجسمية: ان التعب والارهاق الجسمي وعدم النوم وعدم الانتظام في تناول وجبات الطعام كلها تؤدي الى ضعف قدرة الفرد على المقاومة وبالنتيجة الى تشتت الانتباه
- ج- العوامل النفسية: ربما يعود تشتت الانتباه الى عدم ميل الطالب الى مادة دراسية معينة او انه يشكو امر ما من مشاعر اليمه بالنقص او القلق او الذنب
- د- العوامل الاجتماعية: قد يرجع الشرود الى عوامل اجتماعية كالمشكلات غير المحسومة ، او صعوبات مالية او متاعب عائلية فيلجا الفرد الى احلام اليقظة التي يجد فيها مهربا وهذا يختلف باختلاف الافراد في القدرة على الاحتمال والصمود .

٢ - ٣ الاداء الحركي ومظاهر الانتباه :

بما ان الاداء الحركي هو التغير المؤقت نسبيا في الاداء او السلوك فانه يرتبط ارتباطا قويا مع مظاهر الانتباه التي هي حالة تركيز للذهن تركيزا شعوريا على شيء موضوعي او

فكرة تتصل بشيء موضوعي ، وفي المجال الرياضي نرى ذلك جليا حيث تقارب المستويات اللاعبين والفريق يلعب دور في تحقيق الهدف من الفعاليه بالمتلاك اللاعب لاهم مظاهر الانتباه وهي

١- حده الانتباه

٢- تركيز الانتباه

٣- توزيع الانتباه

٤- تحويل الانتباه

٥- ثبات الانتباه

٦- حجم الانتباه

ولكي يتميز اللاعب ويرتقي اداءه في التدريب والمنافسه فلا بد من ان يمتلك ولو لبعض من تلك المظاهر ولعلاقه تلك المظاهر المباشره في تحقيق افضل افضل اداءه ووجب على المدرب الرياضي وبالاخص مدرب كره السله تطور تلك المظاهر

٢-٤ دقه التهديد تعني الدقه قدره السيطرة على الحركات الاراديه لتحقيق هدف معنوي تتطلب قدره وكفاءة عاليه للجهازين العضلي والعصبي حيث يحتاج اللاعبون الى دقه تنفيذ اغلب المهارات الاساسيه ومنها التهديد بشكل خاص واهميه هذا المبدأ في نتيجته المباراه حيث يؤكد على ذلك خبراء اللعبه وترتبط دقه التهديد بالعناصر المهاريه الاخرى كقوته وسرعته حيث لا يمكن الفصل بينهما في اثناء التهديد يمكن القول ان التهديد اصبح الشغل الشاغل للعديد من المدربين واللاعبين حيث يولونها اهتماما كبير في الجرعات التدريبيه او الواجبات الاضافيه في البرامج التدريبيه لتطويره ويتعدل دقه التهديد على مدار العالم

١- التركيز

٢- الثقة بالنفس

٣- التوازن الجسمي

٤- القدره على الارتقاء

٥- الاحساس

٦- التوقيت

٢-٥ التهديد من القفز

يعتبر التهديد من القفز واحد من اهم الاسلحه الهجوميه فعاليع كون ان الدفاع يكون ملاصق ومضايق للمهاجم لتشتيت الكره من المهاجم وهو يقتصر بالخداع والسرعه والدقه ويمتاز بالمباغته وسرعه التنفيذ ويؤدي عن طريق القفز للاعلى بشكل عمودي وعند التوقف في الهواء لوصول الى نقطه السكون يقوم الرامي برمي الكره الى الهدف

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانيه

٣-١ منهج البحث استخدم المنهج الوصفي من قبل الباحثون كونه انسب الطرق لتحقيق هدف البحث

٣-٢ عينه البحث

تكونت عينه البحث من (١٢) لاعبا من فريق كليه التربيه الاساسيه بكره السله الذين شاركو بدوري الجامعه المستنصريه بكره السله للعام الدراسي ٢٠٠٣\٢٠٠٤ م وقد لجا الباحثين الى اختبار افراد العينه بالطريقه العمديه لانهم يمثلون مجتمع الاصل تمثيلا صادقا

٣-٣ ادوات البحث

استخدمت في البحث الادوات والاجهزه التاليه

- ١- المراجع والمصادر
- ٢- الاخلاطات والقياسات
- ٣- جهاز صمم لارسال اشاره ضوئيه وصوتيه كل خمس ثواني
- ٤- ساعه توقيت
- ٥- كرات السله عدد(٢)
- ٦- استمائه الاختبار ملحق (١)

٣-٤ الشروط العلميه للاختبارات المستخدمه

٣-٤-١ صدق الاختبار

لقد اعتمد الباحثين في استخراج الصدق علته صدق المحتوى حيث تم عرض الاختبارات المرشحه للاستخدام على مجموعه من الخبراء والمختصين وقد اتفق الخبراء على صدق الاختبارات وملائمتها لتحقيق الهدف الذي وضعت من اجه

٣-٤-٢ ثبات الاختبار

المقصود بثبات الاختبار هو الحصول على نفس النتائج اذا اعيد اختباره على الافراد والظروف نفسها لقد تم استخاد طريقة اعاده الاختبار عن طريق اختبار عينه مكونه من (٥ لاعبين) من خارج عينه البحث ومن ثم اعيد الاختبار مره اخرى على نفس العينه وظروف مماثله تقريبا بعد مرور نحو ٨ ايام وبعد تم استخراج معامل الارتباط بين الاختباريين حيث وصلت قيمه معامل الارتباط الى ما يلي

الخبراء و المختصين

- ١- ايمان حمد شهاب . استاذ مساعد - جامعه بغداد - الجامعه المستنصريه - كليه التربيه الاساسيه

- ٢- اسماعيل محمد رضا . استاذ مساعد - جامعه المستنصريه - كليه التربيه الاساسيه
 ٣- انتصار عويد علي - استاذ مساعد - جامعه بغداد - كليه التربيه الرياضيه للبنات
 ٤- خالد نجم . استاذ مساعد - جامعه بغداد - كليه التربيه الرياضيه

٣-٤-٣ موضوعيه الاختبار الموضوعيه تعني استغلال النتائج عن الحكم الذاتي للمفهوم فاستخدم الباحثين الجهاز الكهربائي وساعه توقيت لقياس زمن الاختبارات المستخدمه واعطلا درجات لدقه التصويب وبذلك تعد القياسات والاختبارات ذات موضوعيه عاليه
 ٣-٥ الاختبارات

٣-٥-١ اختبار بوردن - اتغيموف

هذا الاختبار هو عبارته عن استماره تحتوي على (٣١) سطر من الحروف ويحتوي كل سطر (٤٠) حرفا ومجموعها (١٢٤٠) حرفا وتكون الحروف في كل سطر مرثيه بشكل مقنن ومختلف التوزيع لكي يضمن عدم حفظ المختبر لها انظر ملحق (١) ولحساب مظاهر الانتباه وجب معرفه ما يلي

- ١- عدد الحروف التي نظرها اللاعب خلال الاختبار (الحجم العام) a
- ٢- عدد التركيب المفروض ان يقوم بشطبها في ورقه الاختبار b
- ٣- عدد الاخطاء العام (عدا التركيب الخفاء التي شطبها + عدد التركيب الصحيحه التي لم يشطبها) B=
- ٤- عدد التركيب الصحيحه التي شطبها r=
- ٥- معامل دقه العمل وتنفيذ الاختبار e = e=B - b
- أ- اختبار حده الانتباه (خلال دقيقه واحده)

طريقه الاداء يطلب من المختبر ان يقلب الصفحه ويشطب التركيب (BC) وباسرع وقت دون اخطاء وعند اشارته (قف) يمتنع المختبر من الاستمرار وثم يضع علامه () عند نقطه التوقف وبعدها تحسب حده الانتباه حسب ما يلي

حده الانتباه $u = a * e$ تحسب بالطريقه

$U e * a$

- ب- تركيز الانتباه هو نفس الاختبار السابق (حده الانتباه) ويضاف اليه ان المختبر عندما يقوم بالشطب توجه اليه اشارته (ضوعيه صوتيه) باستخدام الجهاز الكهربائي انظر مخطط الجهاز الذي صممه الباحثين كل خمس ثواني فضلا عن ان عبارته الشطب مختلفه عن عبارته في حده الانتباه وهي (CH) لتجنب الحفاظ من قبل المختبر ويكون مجموع الاشارات الضوئيه والصوتيه (١٢) اشارته مكان لمخطط الجهاز الكهربائي المصمم باعطاء اشارته صوتيه ضوئيه (بان واحد) كل خمس ثواني
- ت- طريقه حساب تركيز الانتباه

U1 تعني شده الانتباه في مده دقيقه واحده بدون استخدام اشاره ضوئيه
U2 تعني شده الانتباه في مده دقيقه واحده باستخدام الاشاره الضوئيه والصوتيه
يتم العمل لمده دقيقه بدون اشاره ثم بوجود

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشه النتائج

٤-١ عرض النتائج

من اجل اثبات صحه فرض البحث لجا الباحثين الى استخدام معامل الارتباط البسيط بين مظاهر الانتباه المبحوثه من جهه ودقه التهديد من جهه اخرى وجدول (٢) يبين ذلك درجه الحره = ١١ ومستوى دلالة ٠,٠٥ بالنظر الى جدول (٢) نجد ان العلاقه بين حده الانتباه ودقه التهديد هي علاقه معنويه لان قيمه (ر) المحسوبه هي (٠,٧٧٦) وهي اكبر من القيمه الجدوليه لمعامل الارتباط (٠,٦٨٤) بدرجه حراره (١١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ويمكن ملاحظه ان العلاقه بين تركيز الانتباه ودقه التهديد هي علاقه غير معنويه وضعيفه كون ان قيمه (ر) المحسوبه هي (٠,٤٩٧) وهي اصغر من القيمه الجدوليه لمعامل الارتباط (٠,٦٨٤) وبدرجه حراره (١١) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

٤-٢ مناقشه النتائج

لقد كان من البديهي ان تظهر العلاقه معنويه بين حده الانتباه ودقه التهديد كون جميع الالعاب الرياضيه تحتاج الى حده انتباه للحاجه الماسه لها في خطط اللعب الهجوميه والدفاعيه وهذا ما يؤيده اسامه كامل راتب ١٩٩٥ يجب على المدربين التاكيد على ان يمتلك لاعبيهم حاله جيده من حده الانتباه لضمان توفر اعلى مستوى منها اثناء المناقسه وكذلك ان دقه التهديد تعتمد على عده عوامل ومنها العامل النفسي وامتلاكه لاعصاب هادئه وقابليه نفسيه جيده واغلب لاعبي عينه البحث هم من يمتلك اعصاب هادئه وقابليه نفسيه جيده وكانت تلك اهم المؤهلات التي جعلتهم ضمن فريق الكليه

لقد ظهرت العلاقه معنويه بين تركيز الانتباه ودقه التهديد لانه كما معروف ان تركيز الانتباه هو ((تمحور الفكر والوجدان على مثيرات مرتبطه بالبيئه التدريبيه او التنافسيه والاحتفاظ بهذا التمحور))

ولقد كانت اغلب الظروف المحيطه باللاعبين شبه جيده والتي ادت بدورها الى رفع درجه معنويه

الباب الخامس

١-٥ الاستنتاجات

- ١- لقد اظهرت النتائج ان العامل النفسي له دور كبير في تحسين المستوى في لعبه كره السله
 - ٢- ان الفرق معنوي لدقه التهديف وبعض مظاهر الانتباه بكره السله
- ٢-٥ التوصيات

- ١- لابد من اعطاء العامل النفسي اهميه في التهديف بلعبه كره السله
- ٢- اعطاء عملء تركيز الانتباه وحده الانتباه والتأكد عليها في الوحدات التدريبيه لدورها في تطوير دقه التهديف
- ٣- اجراء دراسه مماثله للاعبات وبعينات اكبر

المصادر

احمد خاطر ، علي فهمي البيك . القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، ١٩٨٧

- ١- احمد عزن راجح
- ٢- اسامه كامل راتب ، علم نفس الرياضيه ، القاهره ، دار الفكر العربي ١٩٩٥
- ٣- جمال حسن الالوسي ، علم النفس العام ، بغداد ، مطبعه التعليم العالي ١٩٨٧
- ٤- حكمت الطائي واخرون ، كره السله ، مطبعه وزاره التربيه ، ط١٩٩١، ١
- ٥- عبد الله عبد الحي موسى ، مدخل الى علم النفس ، القاهره ، مكتبه الخانجي ١٩٧٦
- ٦- قاسم المنديلاوي واخرون ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربيه الرياضيه التعليم العالي ١٩٨٩
- ٧- قاسم المنديلاوي واخرون ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، التعليم العالي ، ١٩٨٩
- ٨- محجوب ابراهيم ، بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقه التصويب بكره القدم ، بحث منشور ، ٢٠٠٠
- ٩- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ١٩٧٧
- ١٠- محمد عد الرحيم اسماعيل ، الاساسيات المهارية والخطية في كرة السلة ، المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٣
- ١١- محمد محمود العبيدي ، منهج تدريب مقترح لتطوير سرعة ودقة التصويب من الخط الخلفي للاعب كرة اليد ، رساله ماجستير ، غير منشورة ، جامعة بغداد ، ١٩٩٣
- ١٢- مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي التربوي ، القاهرة ، مؤسسة المختار ، ط١ ، ٢٠٠٢
- ١٣- وجيه محجوب ، علم الحركة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٩

- ١٤- وجيه محجوب ، طرائق البحث ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ ،
- ١٥- قاسم المندلوي واخرون ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، التعليم العالي ، ١٩٨٩ ،
- ١٦- محجوب ابراهيم ، بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب بكرة القدم ، بحث منشور ، ٢٠٠٠ ،
- ١٧- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ١٩٧٧ ،
- ١٨- محمد عبد الرحيم اسماعيل ، الاساسيات المهارية والخططية في كرة السلة ، المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٣ ،