

الفصل الخامس

٥ / الإستخلاصات والتوصيات

١ / الإستخلاصات .

٢ / التوصيات .

٥/ الإستخلاصات و التوصيات :

١/٥ الإستخلاصات :

فى حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة ، ومن خلال ما امكن التوصل اليه من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية ، أمكن التوصل الى الاستخلاصات التالية :

تم بناء مقياس اساليب الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية الجماعية ، وقد تم التوصل الى :

- الانتباه الخارجي الواسع .
- الانتباه الداخلي الواسع .
- تركيز الانتباه الضيق .
- القدرة علي تحويل الانتباه .

ومن خلال تطبيق المقياس على عينة التقنين (ن = ٣٠) تم التوصل الى المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - والثبات) حيث تم عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلى وجود اتساقا بين كل عبارة والبعد التى تنتمى اليه ، وكذا وجود استقلالية بين الأبعاد . اما معامل الثبات بين العبارات بطريقة التجزئة النصفية فقد بلغت ٠,٨٣٢ بالنسبة لبعد الانتباه الخارجى الواسع ، ٠,٩٦٢ لبعد الانتباه الداخلى الواسع ، ٠,٨٨٩ لبعد تركيز الانتباه الضيق ، ٠,٨٩٣ لبعد القدرة على تحويل الانتباه . وهى معاملات داله عند مستوى معنوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات المقياس واستقراره .

كما تم حساب المعاملات العلمية للمقياس على عينة الدراسة الاساسية (ن = ٤١٥) لاعب حيث تم عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلى وجود اتساقاً بين كل عبارة والبعد التى تنتمى اليه ، وكذا وجود استقلالية بين الأبعاد . اما معامل الثبات بين العبارات بطريقة التجزئة النصفية فقد بلغت ٢٣,٩١٨ بالنسبة لبعد الانتباه الخارجى الواسع ، ٢٤,٠٦٥ لبعد الانتباه الداخلى الواسع ، ٢٢,٥٤٨ لبعد تركيز الانتباه الضيق ، ٢٣,٠٦٣ لبعد القدرة على تحويل الانتباه . وهى معاملات داله عند مستوى معنوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات المقياس واستقراره .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات لاعبي (كرة اليد وكرة القدم) لصالح لاعبي كرة القدم ، وبين لاعبي (كرة السلة وكرة القدم) لصالح لاعبي كرة السلة ، وبين لاعبي (كرة السلة وكرة اليد) لصالح لاعبي كرة السلة في بعد الانتباه الخارجى الواسع .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات لاعبي (كرة اليد وكرة القدم) لصالح لاعبي كرة اليد ، وبين لاعبي (كرة السلة وكرة القدم) لصالح لاعبي كرة السلة ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين إستجابات لاعبي (كرة السلة وكرة اليد) في بعد الانتباه الداخلى الواسع .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات لاعبي (كرة السلة و كرة القدم) لصالح لاعبي كرة السلة ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات لاعبي (كرة اليد وكرة القدم) ، وبين لاعبي (كرة السلة وكرة اليد) في بعد تركيز الانتباه الضيق .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات لاعبي (كرة اليد وكرة القدم) لصالح لاعبي كرة اليد ، وبين لاعبي (كرة السلة وكرة القدم) لصالح لاعبي كرة السلة ، وبين لاعبي (كرة السلة وكرة اليد) لصالح لاعبي كرة السلة على تحويل الإنتباه .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أساليب الانتباه للاعبى (كرة القدم - كرة اليد - كرة السلة) وفقاً للعمر الزمنى (أكثر من عشرين سنة - اقل من عشرين سنة) لصالح اللاعبين أكثر من عشرين سنة عمر زمنى .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أساليب الانتباه للاعبى (كرة القدم - كرة اليد - كرة السلة) وفقاً لسنوات الممارسة (أكثر من عشر سنوات - تحت عشر سنوات) لصالح اللاعبين أكثر من عشر سنوات ممارسة .

٢/٥ التوصيات :

نظراً لما يتميز به هذا البحث من طبيعة وفى حدود ما أمكن التوصل اليه من استخلاصات يوصى الباحث بما يلى :

- (١) أهمية استخدام مقياس أساليب الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية الجماعية بصورته الحالية وذلك لارتفاع المعاملات العلمية لأبعاده ومفرداته .
- (٢) أهمية التأكيد على ان أساليب الانتباه تلعب دوراً هاماً فى تحقيق الإنجاز عند الرياضيين وان اغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء الى درجة بعيدة .

(٣) استخدام مقياس أساليب الانتباه بصفة دورية والاستفادة من النتائج فى تصنيف اللاعبين ، مع التأكيد على انه كلما امكن التدريب على اساليب الانتباه فى عمر مبكر كان ذلك أفضل .

(٤) ضرورة قيام الاخصائى النفسى الرياضى بالتخطيط المبكر لتنمية أساليب الانتباه مع الناشئين من خلال برامج طويلة المدى حتى يمكن ربط هذه الاساليب والاستفادة منها فى المجال التنافسي فالإخصائى النفسى الرياضى يمكن ان يقوم بالأدوار التالية :

أ- تحليل متطلبات الانتباه لكل لاعب مع الأخذ فى الاعتبار (الاتساع و الاتجاه) لكل مهارة .

ب- تعليم اللاعبين انهم عندما يكون الانتباه موجهها خارجيا ان ينتبهوا الى الأشياء التى يجب ان ينتبهوا لها وعزل الأشياء غير المرتبطة .

ج- تعليم اللاعبين انهم عندما يكون الانتباه موجهها داخليا ان ينتبهوا الى الافكار الايجابية وتجاهل الافكار السلبية .

د- تدريب اللاعبين على كيفية الحفاظ على بؤرة الانتباه المطلوبة لكل لعبة معينة.

هـ- تعليم اللاعبين العوامل المؤثرة فى القدرة على تحويل الانتباه .

و- تعليم القدرة على تحويل الانتباه من مثير الى اخر وذلك لان عدم القدرة على التحويل فى الوقت المناسب يولد أخطاء فى الاداء .

(٥) إجراء المزيد من البحوث التطبيقية فى دراسة أساليب الانتباه للاعبى الانشطة الرياضية المختلفة .