

الفصل الثانى

٢ - الإطار النظرى والدراسات المشابهة

٢ / ١ الإطار النظرى

٢ / ٢ الدراسات المشابهة

٢ / ٣ تعقيب على الدراسات المشابهة

٢ الإطار النظري والدراسات المشابهة

١/٢ الإطار النظري

١/١/٢ مفهوم الانتباه :

الانتباه من العمليات النفسية التي تحدث في جزء معين من لحاء المخ عن طريق النشاط العصبي والانتباه إلى شيء معين أو فكرة ما يتطلب قدرة على حصر النشاط الذهني في اتجاه معين مدة من الزمن ويتفاوت الأفراد فيما بينهم من حيث " مدى الانتباه " ومن حيث قدرته على استيعاب أوسع دائرة ممكنة من الأمور ومن حيث " مدة الانتباه " أي من حيث قدرته على حصر ذهنه لمدة معينة . وغير خاف أن ذلك نشاط ذهني يتطلب قدرة على التحكم في النشاط الانفعالي وتوجيهه وجهة معينة الأمر الذي يتوقف على مدى تحرر المرء من المنبهات الخارجية . (٨ : ٢٥٣)

وترجع أهمية الانتباه إلى أنه يدخل في كل نشاط عقلي ، فإن العقل عندما يكون نشيطاً يجب أن يكون منتبهاً إلى شيء ما . فالانتباه كالانفعال نشاط في الإنسان الذي يكون منفِعلاً . وقد نظر القدماء من علماء النفس إلى الانتباه من وجهة عقلية فقط مؤكدين مظهره الإدراكي فحسب من حيث أنه تركيز للشعور " Focusing " في فكرة أو موضوع فنحن إذا ما ركزنا نظرنا في شيء ما فإننا نراه بجلاء كما نرى أيضاً غيره من الأشياء القريبة منه أقل جلاء والأشياء التي تبعد عن هذه أقل جلاء عن سابقاتها وهكذا وهناك أشياء لانراها إلا من زاوية أعيننا وكذلك الحال في ميدان الشعور . فموضوع الانتباه (الشيء المنتبه إليه) يكون واضحاً وغيره من الأشياء أقل وضوحاً كما أن هناك أشياء في هامش الشعور وبذلك يكون الانتباه عملية تجعل الأشياء التي يفكر فيه المرء جلية أمام العقل (٣٢ : ١٦٧) .

وأحياناً يختار الفرد بعض الموضوعات ويركز فيها كل شعوره ويتجاهل ما عداها ولا يهتم بها وتسمى عملية الاختيار هذه بالانتباه ويتضمن الاختيار عادةً استعداد الفرد وتهيئته لملاحظة شئ دون الآخر أو التفكير فيه دون سواه ، فالانتباه إذن هو " إختيار وتهيؤ ذهنى " .

والانتباه والإدراك عمليتان يرتبط كل منهما بالآخر تمام الارتباط وهناك ظواهر معينة متشابهة تقع تحت طائلة الانتباه وأخرى تحت الإدراك وهذا ما يفسره علماء النفس بتذبذب الانتباه وآخر بتذبذب الإدراك وفى بعض الظروف الأخرى تصبح العمليتان (الانتباه — الإدراك) متلازمتين تماماً . فالانتباه دائماً يسبق الإدراك ويهيئ له ولكن عملية الانتباه لا تستلزم دائماً حدوث الإدراك فى اللحظة التالية . وإنه لولا الانتباه والإدراك الحسى ما استطاع الفرد أن يعى أو يتذكر أو يتخيل أو يتعلم شيئاً أو أن يفكر فيه فلكى نتعلم شيئاً أو نفكر فيه يجب أن ننتبه إليه وأن ندركه (١٣ : ٢٠٥-٢١١) .

وفى ضوء التقديم السابق يرى بعض الباحثين أن الانتباه هو " اختيار وتهيؤ ذهنى وتوجيه الشعور فى شئ معين استعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه " (١٧ : ١٠) .

كما أن الانتباه هو العملية التى يضع فيها الفرد نفسه فى أنسب موقف لتلقى المتغيرات الصادرة من الموضوع الذى يوجه إليه انتباهه حتى يكون إدراك هذا الموضوع أوضح وأكثر تميزاً فى الشعور كما أن الانتباه هو العملية التى توجه الإدراك إلى المعلومات التى يستقبلها الفرد من أعضاء الحواس المختلفة (٣١ : ٥٩) .

كما أشار كل من ركس ومارجريت نايت **Rex & Margaret Niet** إلى أن الانتباه "نشاط

اصطفائى يتم فى الشعور" (٩ : ١٦٣) .

وعملية حصر الانتباه في موضوع معين يطلق عليه تركيز الانتباه Concentration كما أن النقطة التي يتركز فيها الانتباه سواء كانت متغيراً حسيّاً أو فكرة أو موضوعاً ذهنياً يطلق عليها اسم بؤرة Focus الانتباه (٤٥ : ٤٧) .

٢ / ١ / ٢ أبعاد الانتباه :

أشار روبرت نديفر Nideffer (١٩٨٠) إلى وجود بعدين أو محورين أساسيين للانتباه هما :
(٤٧ : ٢٥٦)

– اتساع الانتباه . Width of Attention

– اتجاه الانتباه . Direction of Attention

واتساع الانتباه يوضح ما إذا كان الانتباه واسعاً أو ضيقاً كما يشير إلى كمية عدد المتغيرات التي يجب على الرياضي أن ينتبه لها . إذ أن الاتساع يرتبط بحجم المعلومات وسعة المجال الإدراكي الذي يحاول الفرد الرياضي أن يتعامل معه في وقت معين . (٦٠ : ٢٢)

ففي بعض أنواع الأنشطة الرياضية تعتبر القدرة على الانتباه الواسع ميزة إيجابية . ففي كرة السلة مثلاً يحتاج اللاعب الذي يبحث عن زميل له لتمرير الكرة إليه أو التصويب على السلة إلى انتباه واسع ، في حين يحتاج لاعب كرة السلة الذي يقوم بأداء الرمية الحرة إلى انتباه ضيق .

وفي العديد من الأنشطة الرياضية وفي كرة السلة بصفة خاصة يحتاج اللاعب غالباً إلى تحويل انتباهه من الانتباه الواسع إلى الانتباه الضيق وبالعكس وذلك في غضون المنافسات الرياضية

والتدريب الرياضى • فعلى سبيل المثال عندما يقوم لاعب كرة السلة بالبحث عن زميل له غير مراقب فإنه فى هذه الحالة يحتاج إلى انتباه واسع • وعندما يعثر على هذا الزميل فإنه يقوم بتركيز انتباهه عليه ليمرر الكرة له وعندئذ يحتاج إلى انتباه ضيق •

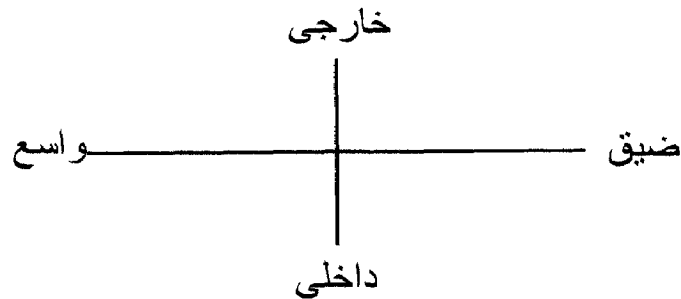
أما بُعد الاتجاه فيشير إلى اتجاه الانتباه بالنسبة للفرد الرياضى نفسه • ففى حالة توجيه الفرد الرياضى لانتباهه نحو أفكاره وشعوره وأفعاله وأحاسيسه فعندئذ يكون الانتباه داخلياً • وفى حالة تركيز الانتباه على البيئة الخارجية للفرد الرياضى مثل توجيه انتباهه للكرة أو الفريق المنافس فعندئذ يكون الانتباه خارجياً •

وفى أحيان كثيرة يقوم الفرد بتغيير انتباهه الداخلى إلى انتباه خارجى وبالعكس • (٣٧ : ٧٣)

والشكل رقم (١) يوضح أبعاد الانتباه كما يوضحها نيدفر •

شكل (١)

أبعاد الانتباه لنيدفر (١٩٨٠)



وفى ضوء التصور السابق قام " روبرت نيدفر " بتصميم إختبار لقياس أبعاد الانتباه أطلق

عليه اختبار أسلوب الانتباه والعلاقات مع الآخرين

Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS)

وقد تم استخدامه فى الدراسة الحالية مع الاقتصار على أبعاد الانتباه التالية :

١ - تركيز الانتباه الخارجى الواسع (BET) Broad - extrenal attentional focus و يقيس

تركيز الانتباه على عدة متغيرات خارجية فى وقت واحد .

٢ - التحميل الزائد لمثيرات خارجية : (OET) Overloaded by external stimuli و يقيس

أخطاء الفرد الناتجة عن الحمل الزائد كنتيجة للمؤثرات الخارجية المختلفة .

٣ - تركيز الانتباه الداخلى الواسع : (BIT) Broad-internal attentional focus و يقيس

تركيز الانتباه على عدة متغيرات داخلية فى وقت واحد .

٤ - التحميل الزائد لمثيرات داخلية : (OIT) Overloaded by internal stimuli و يقيس

أخطاء الفرد على تضيق انتباهه عند الحاجة لذلك .

٦ - تقليص تركيز الانتباه : (RED) Reduced attentional focus و يقيس أخطاء الفرد

الناتجة من محاولة تضيق انتباهه لأقصى مدى .

٧ - معالجة المعلومات : (INFP) Information processing و يقيس ازدحام أو كثرة

المعلومات التى يستقبلها الفرد . (٣١ : ١١١-١١٣)

وقد أشار نيدفر فى دراساته إلى ضرورة توافر هذه الابعاد لدى اللاعب . واللاعب الممتاز يكون

قوياً فى هذه الابعاد مجتمعة ويستطيع التحول من بعد إلى آخر . إلا أنه لا ينكر فى نفس الوقت

ضرورة تميز اللاعب ببعد معين يرتبط ارتباطاً وثيقاً مع رياضته التى يمارسها (٥١ : ١٤١) .

وهناك بعد آخر لعملية الانتباه يرتبط بتوجيه الانتباه لمثيرات معينة مع عزل أو إهمال المثيرات الأخرى يطلق عليه الانتباه الإختياري " selective attention " • ويقصد بتوجيه الانتباه الإختياري فى الكثير من أنواع الأداء الرياضى الاحتفاظ بالانتباه على مثير واحد فقط خلال فترة الأداء • (٥٤ : ٧١) والانتباه الإختياري يرمز إلى عملية دخول معلومات سواء كانت داخلية أو خارجية فى عملية الإستيعاب مع عزل بعض المعلومات الأخرى أو قد يتعرض الفرد لكم كبير من المعلومات من البيئة المحيطة به خارجياً وداخلياً مع محاولة استيعاب كم محدد فى وقت معين • ولهذا يعتبر الإختيار شيئاً ضرورياً لأنه ينتج عنه إستيعاب بعض المثيرات المناسبة • ويركز الفرد على جوانب معينة تؤثر تأثيراً مباشراً على سلوكه ، أما عن باقى المؤثرات فتبقى كصورة خلفية (٥٦ : ١٢٠) •

والانتباه الإختياري يلعب دوراً هاماً فى تعلم المهارات الرياضية وأدائها • فعلى سبيل المثال اللاعب الناشئ الذى يتعلم المحاورة فى كرة السلة يعطى كل انتباهه نحو النظر للكرة ويكون غير قادر على رفع رأسه للتركيز على اللاعبين من حوله ومع التدريب تنمو مهارة المحاورة بدون النظر إلى الكرة وتصبح هذه المهارة أكثر آلية وميكانيكية • وباستمرار التدريب يستطيع اللاعب أن يتحكم فى مهارة المحاورة بالكرة بأى من اليدين ، وفى نفس الوقت يدافع عن الكرة تلقائياً ضد المنافسين كما أنه يراقب باقى فريقه • وفى هذه الحالة يكون انتباه اللاعب مركزاً على المعلومات الخارجية فيوجهه اهتمامه للاعبين المحيطين به أكثر من اهتمامه بعملية المحاورة •

٣ / ١ / ٢ الانتباه فى لعبة كرة السلة :

كرة السلة لعبة ديناميكية بالمقارنة مع باقى الالعاب الجماعية فهى تتميز بالتغير السريع المفاجئ أثناء تأدية المهارات والخطط كما أن قانون كرة السلة يحدد للاعب الاطار الذى يعمل بداخله .

وبناء على ذلك فإن القدرة على الانتباه لها أهمية كبرى فى تحسين المستوى المهارى والخطى للاعب ففى أثناء سير اللعب تنشأ مواقف وحالات جديدة تتطلب من اللاعب دائماً ملاحظة مستمرة وتقدير صحيح لها وهذه الملاحظة والاستجابة تحتاج من اللاعب السرعة والدقة وحسن التصرف والتركيز وهذه المتطلبات تعتمد أساساً على العمليات العقلية العليا كالانتباه والإدراك والتفكير .

وفى ممارسة لعبة كرة السلة بصفة خاصة ونظراً لطابع السرعة الذى تتميز به هذه اللعبة ولتعدد خطط العابها وتغير مواقفها هجوماً ودفاعاً فى صورة تحتاج من لاعبيها أن يكونوا على مستوى عال من الانتباه يلزم الاحتفاظ به طوال أوقات المباراة " ونستدل على أهمية الانتباه مما لاحظته " روبين فروست " " Reuben . B . Frost " وسجله فى كتابه المفاهيم السيكلوجية للتربية البدنية والتدريب .

" أنه خلال متابعته لمباريات كرة السلة لاحظ أن اللاعب القدير هو الذى يستطيع أستبعاد كل المؤثرات الخارجية ويكون بمعزل عنها ويركز على ما يقوم به من أداء " .

لذلك فإن أى لاعب يريد أن يقدم أفضل ما لديه لابد أن تتوفر له عند الأداء قوة ومقومات تركيز الانتباه بحيث يتصرف كما لو كان وحيداً دون غيره فى وقت ومكان المباراة ومع إفتراض

وجود عقبات أثناء المباراة • وكلما أصبح اللاعب أكثر خبرة وأعلى كفاءة كلما أستطاع أن يتحكم في قدرته على تركيز انتباهه بجزء أكبر على موقف أو تصرف معين في المباراة وجزء أقل على المواقف الأخرى " (٥٧ : ١١٨) •

وجدير بالذكر أن استراتيجية اللعب تقوم على عوامل الانتباه فيلجأ المدربون إلى محاولة تشتيت انتباه اللاعبين المميزين بالمستوى العالي في الفريق الآخر وبالتالي يؤثر على تنفيذهم لخطّة اللعب الرئيسية وعند ذلك يكون الأمل كبير لهؤلاء المدربين في الفوز وكلما أستطاع اللاعب أن يقوم بخداع أو تشتيت انتباه لاعب آخر بحركة خداعية أو أى شئ آخر يحد أو يقلل من تركيزه على اللعبة المرادة فبذلك يكون قد نجح في إنجاز مهمته وخاصة أن لحظة تشتيت انتباه أو تردد أو ميل الجسم في إتجاه عكسى هو الأمر الذى يحتاجه اللاعب لأداء مهمته • فرجل الإرتكاز المهاجم فى كرة السلة يقوم بخداع منافسه بحركة من ذراعيه أو إشارة برأسه لزملائه وبالتالي يضعف من تركيز المنافس ويشتته •

وقد أشار " كولمان جريفث Colman Griffitth " إلى الفرق بين اللاعب الهاوى واللاعب المحترف فى كرة السلة أن اللاعب الهاوى كسائق السيارة الجديد يركز انتباهه على عدة أشياء • بينما اللاعب المحترف يوفر كثيراً من جهد انتباهه على تلك الأشياء (٣٦ : ١٢٠) •

كما أشار " جون كوبر John . M Cooper " عن أسباب الأداء المرتفع للاعب كرة السلة إلى أنه كلما ارتفع مستوى التركيز كلما ارتفعت قدرة اللاعب على الأداء الامثل وينصح اللاعبين بالتركيز العميق ما أستطاعوا على إعطاء أفضل أداء لديهم فى المباراة ونسيان كل ما يدور حولهم (٦٣ : ١٣) •

وفي كرة السلة تلعب الحواس بجانب التركيز دوراً هاماً فعلى سبيل المثال لا يستطيع اللاعب تركيز انتباهه على نواح متعددة في وقت واحد مثل الكرة المتحركة وحركات المنافسين وحركات الزملاء والهدف الذي ينوي القيام به وعلى ذلك يتطلب الأمر استخدام التركيز البصري على ناحية معينة في حين يقوم اللاعب باستغلال الإدراك الحركي في ناحية أخرى مثل قيام اللاعب بتخطيط الكرة باليد (مهارة المحاورة) مع عدم تركيز النظر على الكرة بل يكون موجهاً نحو اللاعبين الآخرين (٥٩ : ١٢١) .

ومن هذا نرى أن لكرة السلة تأثيراً على الانتباه فهي من ضمن المنافسات الرياضية التي تسهم في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الانتباه والإدراك وعمليات التفكير والتصور إذ تحتاج المنافسة الرياضية بها إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن .

ويرى " حسن سيد معوض " في كتابه " كرة السلة للجميع " أن لاعب كرة السلة الممتاز هو الذي يمتلك ما يرمز إليه في اللغة الانجليزية بـ " 3 H's " وهذه بدورها ترمز إلى: " Heart, Head and Hand " أي القلب (أو الصفات الخلقية) والرأس أي (الصفات العقلية) واليد (رمز للمهارات الجسمية أو الحركية) ومن الصفات العقلية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب الجيد : الذكاء - حسن التصرف وسرعته - سلامة التفكير - سلامة القرارات - القدرة على دراسة المنافس (٧ : ٢٢) .

ويرى الباحث أنه من الممكن إضافة القدرة على التركيز إلى هذه الصفات لأن التركيز هو أساس للعمليات العقلية العليا .

ويرى نفس المؤلف في كتابه " كرة السلة : الدفاع الفردي " أنه من الأسس التي يجب مراعاتها في الدفاع الفردي في حالة الدفاع رجل لرجل هو توجيه الانتباه على المنافس أولاً وان

امكن المنافس والكرة معا يكون ذلك أفضل والا فيمكن التضحية برؤية الكرة فى سبيل رؤية المنافس
أما فى الدفاع عن المنطقة فيكون انتباه اللاعب موجهها على الكرة أولا ويأتى اللاعبون فى المرتبة
الثانية (٦ : ٣٤) •

وكثيراً ما يتعرض لاعب كرة السلة الى مواقف يحتاج فيها الى تركيز انتباهه فيما يؤديه
وعزل باقى العوامل الخارجية التى قد تعمل على تشتيت انتباهه واللاعب الذى يتمتع بتفوق فى
مستوى تركيز الانتباه يستطيع التغلب على تلك العوامل بحيث يستحوذ الواجب الذى يؤديه فى
الملعب على بؤره انتباهه •

١/٢ / ٤ علاقة الانتباه بالمهارات الحركية فى كرة السلة :

لعبة كرة السلة هى لعبة ديناميكية بالمقارنة مع باقى الألعاب الجماعية فهى تتميز بالتغير
السريع المفاجئ أثناء تأدية المهارات والخطط ، كما أن مهاراتها فى تطوير مستمر نتيجة الصراع
الدائم بين أساليب الدفاع والهجوم والذى يفرضه التغير المستمر فى قوانين اللعبة والتى تحدد للاعب
الاطار الذى يعمل بداخله •

ويشير " كراتى Cratty " (١٩٧٣) إلى أن الأداء المهارى هو سلوك الحركة الناتج من
وجود انفعال أو توتر - ويعتبر مستوى الأداء المهارى مؤشر هام للتعرف على حالة اللاعبين
والفريق ككل من حيث التغيرات الحادثة أو مدى التقدم فى الأداء ، الأمر الذى يتطلب من المدربين
المتابعة خلال المباريات سواء ما يرتبط بالأداء الفردى أو الأداء الجماعى للفريق (٣٩ : ١٥) •

كما يذكر " جلاهيو Gallahue وميدورس Meadors " (١٩٧٩) أن المهارة تشير إلى حركة أو عمل يهدف إلى أداء بعض النماذج الحركية كالتمرير ، أو قد تكون تكتيكية تتطلب أداء فعل أو مجموعة أفعال لتحقيق هدف واضح كما في الألعاب التي تظهر فيها القدرة على إتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب .

فعلى سبيل المثال قد يلجأ اللاعب إلى أداء مجموعة من الحركات لمواجهة تفكير منافسه حتى يستطيع أن يحقق الهدف المراد الوصول إليه كإصابة الهدف مثلاً حيث يقتضى الأمر أن يقوم اللاعب بأداء المحاورة أو الخداع أو التصويب بصورة مفاجئة لم يكن يتوقعها المنافس (٤٢ : ٧٠) .

والمهارة في الألعاب الرياضية عبارة عن وحدة حركية تتحدد مع غيرها من الوحدات لتشكيل نمطاً حركياً خاصاً يتحدد وفقاً للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة وذلك بغرض تحقيق نتائج محدده أى أن المهارة الحركية بهذا المفهوم تدل على فعل أو عمل يهدف إلى إنتاج بعض الأنماط الحركية المحددة التي تتم وفقاً لأساليب فنية خاصة بهذا العمل أو فعل وتمتاز المهارات الحركية في الألعاب الرياضية بالتفرد والخصوصية وفقاً لكل نشاط رياضي بكل لعبة على حدة ، وتتوقف الكفاية في أداء المهارات في الألعاب على التعليم والتدريب الخاص على كل مهارة وكل نشاط وعلى خبرات الفرد الخاصة في ذلك .

كما أن هناك بعض المهارات الحركية التي تعتمد على قدرة الفرد على الإستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالآخرين في مواقف المنافسة الفعلية . مثال ذلك كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد ويلاحظ أن بعض الأفراد يظهرون تفوقاً في الأداء المهارى في الألعاب أثناء التدريب ، ولكنهم

يفشلون فى إظهار نفس المستوى أثناء المنافسات ، وذلك لعدم الإستجابات الصحيحة للمواقف التى يتخذها أعضاء فريقه والفريق المنافس للعب .

ويرى " ناب Knapp " أن المهارة فى الألعاب الرياضية الجماعية تعنى قدرة الفرد على استخدام الأساليب الفنية للمهارة فى مواقف المنافسة الفعلية ، ويرى أيضاً أن مضمون المهارة لا يعنى فقط تعلم الأساليب الفنية لأدائها ، ولكنه يعنى كذلك تعلم طرق وأساليب وخطط اللعب المختلفة (٢٠ : ٣٢) .

وتعتبر المهارات الحركية فى أى لعبة هى العمود الفقرى لها حيث أنها من أهم الأركان وأكثرها حساسية وتأخذ وقت فى التدريب بالنسبة للإعداد الخططى .

٢ / ١ / ٥ الانتباه ومهارة التصويب على السلة :

يشير جون وودن John Wooden إلى أن لعبة كرة السلة هى لعبة عقلية وهذه الحقيقة تظهر بصورة واضحة عند تصويب الكرة أكثر من أى مهارة أخرى . لأنه من الصعوبة أن يكون اللاعب مصوباً جيداً للكرة . فبالنسبة للاعبين ذوى المستوى المرتفع تبدو السلة وكأنها كبيرة جداً فى بعض الأيام وفى أيام أخرى تظهر صغيرة جداً .

وبالرغم من أن فرق المستوى الفنى والعوامل البدنية وغيرها يمكن أن تؤدى إلى عدم التفوق إلا أن السبب الرئيسى هو عدم القدرة على التحكم فى التركيز .

ولكى ننمى ونتحكم فى التركيز عند التصويب ولكى يصبح اللاعب مصوباً ماهراً للكرة يجب أن يكون لديه المستوى الفنى وتركيز الانتباه المناسبين وسوف يكتسب هذا من خلال التدريب تحت

إشراف مدربين على علم ودراية خاصة باستخدام تدريبات الإدراك والانتباه بجانب تدريبات التناسق الحركى المناسبة والتي تكسبه إيقاعاً طبيعياً تجاه اللعبة يستطيع بعده أن يقوم بالتركيز عند التصويب (٤٢ : ٤١) .

والتركيز عند التصويب يشمل أساساً تركيز الانتباه الضيق لرؤية الهدف والتي تمكن اللاعب من التقدير الصحيح للطريق الذى يجب أن تسلكه الكرة لتصل للسلة ثم يدع العقل الباطن يوجه جسمه لعمل الاسترخاء اللازم لمتابعة الكرة ويمكن توضيح ذلك على النحو التالى :

أ - رؤية الهدف :

إن أول شئ يجب أن يفعله اللاعب عند التصويب هو " رؤية الهدف " فيجب أن يركز تركيزاً دقيقاً على رؤية السلة بأسرع ما يمكن • ويجب أن يحول بؤرة انتباهه من التركيز الواسع إلى التركيز الضيق •

والتصويب مهارة دقيقة تحتاج إلى تركيز ضيق ويظهر هذا بوضوح أكثر عند التصويب على اللوحة الخلفية فيجب على اللاعب أن يحدد النقطة الصحيحة على اللوحة الخلفية ويحافظ على توجيه بؤرة انتباهه لهذه النقطة • وهذا يختلف عما إذا كان يصوب على السلة مباشرة •

ب - المتابعة العقلية للرمية :

يجب على اللاعب أن يتابع التصويب بتركيزه العقلى مثلما يتابعها من خلال أمتداد ومتابعة يده وجسمه وعند ترك الكرة بعد التصويب يجب أن يحافظ على تركيزه الكامل على السلة لاستحالة متابعتها بعد طيرانها وأن يتابع اللاعب الكرة بمجال رؤيته حتى تصل إلى السلة لأنه بذلك يحافظ على تركيزه نحو السلة وبذلك يتجنب تغيير بؤرة انتباهه مبكراً •

ج. المران العقلي :

عند تعلم مهارة رياضية يجب أن تكون لدى اللاعب صورة عقلية واضحة عن الشكل الصحيح أو التكنيك السليم قبل أن يؤدي هذه المهارة بنجاح وهنا تأتي مهمة المران العقلي الذي يخلق صورته عقلية أو سلسله من الصور العقلية توضح التكنيك أو الحركة المناسبة والهدف الذي يجب الوصول إليه من خلال الصور العقلية ، ولأرشاد اللاعب لما يود القيام به وكيف تؤدي المهارات والحركات الضرورية • وكلما كانت الصورة مفصلة كلما أمكن للجسم والعقل تفهم ما الذي يجب عمله • واستخدام المران العقلي لتنمية التركيز في التصويب يشمل الوصول إلى صورة واضحة للهدف المطلوب (مركز السلة) وأيضاً صورة واضحة للهدف (وضع الكرة داخل السلة) • وأيضاً تشمل تنمية صورة واضحة عن الوقت الذي فيه يجب أن يركز المصوب على الهدف خلال التصويب (٦٠ : ١١٣) •

د. التركيز على مركز السلة :

إن الهدف من التصويب هو أن يضع اللاعب الكرة في السلة فيجب عليه أن يتعلم كيف يركز تركيزاً ضيقاً على مركز السلة • وهذا يحتاج لصورة عقلية واضحة للهدف • وكما يقول العديد من المدربين فإن الهدف من تصويب الكرة ليس الحلقة ولا أمامها ولا خلفها • وإنما الهدف الحقيقي هو مركز السلة • والسلة تعني : الفراغ الموجود داخل دائرة الحلقة • والهدف الحقيقي هو مركز هذا الفراغ • ومهم جداً أن يعرف اللاعب كيف يركز تركيزاً دقيقاً على مركز السلة أكثر من التركيز على اللوحة الخلفية والحلقة • (٤٨ : ٣٠)

وقد أشار " بدي جاردر Buddy Gardler " إلى أن التصويب هو أسهل وأمتع مهارة وكل

ما تحتاجه لتحسينها كرة سلة وحلقة • كما يعتبر تركيز الانتباه أهم العناصر لنجاح التصويب ،

والمصوبون ذوو النسبة المتوسطة لا يحققون الكثير لأنفسهم ، والمصوبون ذوو النسبة الجيدة يصبحون متميزين ، أما المصوبون العظماء فيستلمون عقود احتراف .

ومن ناحية أخرى يستطيع اللاعب فى أى عمر أن يرفع نسبة تصويبه لأنها مسألة استمرارية للتصويب فترات طويلة . وفترات أطول تعنى ثقة أكبر ويعتمد هذا كله أساساً على تركيز الانتباه .

كما أشار **بدى جاردلر** عن التدريب للتصويب فى فترة الإعداد فإنه يرى أن فترة الإعداد تعتبر أفضل فترات الموسم لتحسين نسبة التصويب ، وهى تكون فى حدود ٤٠ دقيقة فى الوحدة التدريبية الواحدة ، ويتحتم على اللاعب خلالها أن يحتفظ بأعلى قمة لتركيز انتباهه أطول فترة ممكنة . وهو ينصح اللاعبين ألا يتوقعوا المعجزات لأن التصويب يتحسن تدريجياً والساعات الكثيرة التى يمارس فيها اللاعبون عملية التصويب ستجعلهم أكثر إيماناً بتصويباتهم (٤٢ : ٢٤٧) .

وينصح " **هيرب سندك Herb Sendek** " بأنه من أهم المفاتيح التى تجعل اللاعب ذا مستوى أداء متميز ومن أفضل لاعبي كرة السلة ما يلى :

- أن يدفع اللاعب بانتباهه الكلى لمدربه .

- أن ينمى اللاعب قدرته على تركيز الانتباه . (٤٢ : ٢٤٩)

ويرى **الباحث** أنه نظراً لأهمية عنصر التركيز بالنسبة للتصويب . فإن كل ما يحتاجه اللاعب الآن هو الرغبة والقرار لممارسة أساسيات التصويب ، وأن يراعى أنه يجب أن يتحكم فى الأساسيات العقلية وأن يتعرف على خاصية التركيز ، وبالتالي سيؤدى ذلك إلى سهولة تنظيم تركيزه ، وأن يضع فى حسبانته أن صقل هذه المهارة يحتاج إلى ساعات وساعات من الممارسة .

وبالنسبة لمهارة التصويب من الأمام فيرى الباحث أن يعتمد اللاعب فى هذه المهارة على أسلوب الانتباه الخارجى وذلك للتركيز على نقطة محددة خارجية وهى الحلقة. وكذلك الأمر بالنسبة لمهارة التصويب من الجانب. أما بالنسبة لمهارة التصويب من أسفل السلة فيرى الباحث أن يعتمد اللاعب فى هذه المهارة على أسلوب الانتباه الضيق وفى حالة تكرار التصويب مثل المتابعة الهجومية أكثر من مرة أو التكرار فى حالة أداء اختبار الأداء المهارى بإحراز أكبر عدد من التصويبات الناجحة خلال ٣٠ ثانية فإن اللاعب يستخدم أسلوب تحمل جهد الانتباه البصرى فى تصويبه على اللوحة أو فى السلة .

٢ / ١ / ٦ الانتباه والرمية الحرة :

يذكر " جامى كيامبجلىو Jamie Ciampaglio " من " جامعة رودى آيلاند - كينجستون University of Rhode Island Kingston, Rhode Island " أنه استمع الى عظماء المدربين فى موسوعة الخمس نجوم . وخاصة عظماء المدربين فى التصويب وبعد كل محادثة كان يسجل النقاط الرئيسية لكل مدرب . وكانت أكثر الكلمات تكرارا هى :

- | | | |
|-----------------------|-------------|-------------------|
| ١ - التكرار | ٢ - التركيز | ٣ - متابعة الرمية |
| ٤ - العينان على الهدف | ٥ - التدريب | |

وقال إنه يجب على كل مدرب أن ينمى آلية وميكانيكية التصويب الجيد ، وكان التكرار هو

أحد أهم العناصر فى الرمية الحرة .

ولكى يصل اللاعب إلى أفضل طريقة ميكانيكية لديه للتصويب يجب أن يكرر هذه الحركة مرات ومرات من خط الرمية الحرة لتصل الى العملية الروتينية التي يستريح لها وتدريبه في كل مرة يصوب فيها للرمية الحرة والعملية الروتينية تتكون من الآتى :-

تنطيط الكرة ٣ مرات ومع كل مرة يردد اللاعب لنفسه (جزء الحلقة الأمامى - التركيز - متابعة الكرة) ومع سيره خلال هذا الروتين وإعادته مرات كثيرة جداً يكون قادراً على عزل كل الأفكار الأخرى من حوله وبداخله وتصبح الرمية الحرة أسهل وأسهل ، ويشعر اللاعب بزيادة الثقة والراحة عند خط الرمية الحرة •

ويشير " جامى كيامبجليو Jamie Ciampaglio " بأن التركيز هو عنصر آخر مهم فى الرمية الحرة وهو يتضايق من لاعبي الرمية الحرة الذين يحتفلون عقب كل رمية حرة بالمصافحة من أعلى أو التصفيق بالأيدى • فكم من المرات نرى لاعبا يسجل أول نقطة ثم يحتفل ثم تضيع الرمية الثانية • وهو مؤمن أن أحد الأسباب هو أن تركيز انتباهه قد كسر بعد الرمية الأولى • ولذلك فهو يرجو أن يوفر اللاعبون احتفالهم حتى إحراز النقطتين (٤٣ : ٢٣٦) •

وتظهر أهمية الانتباه فى الرمية الحرة فى الأوقات الحرجة من المباراة وذلك لوقوع اللاعب تحت ضغوط داخلية مثل الخوف من الإخفاق وبالتالي فشل الفريق فى إحراز الفوز كذلك الضغوط الخارجية العديدة •

ويذكر مارك ماهونى " Mark Mahoney " فى كتابه " ديناميكية كرة السلة " عن التركيز وعلاقته بالتصويب فى كرة السلة أن الرمية الحرة تعتبر من أسهل الرميات فى كرة السلة لأن اللاعب لا يعترضه منافس ، والمنافس الوحيد هو نقص التركيز بمعنى أنه إذا لم يكن انتباه اللاعب كاملاً لما يقوم به فان الرمية لن تصيب الهدف وبالتحديد فان بعض اللاعبين أفضل تصويماً بالملعب

منهم عند رمى الرمية الحرة - مع أن أعضاء الفريق المنافس يحاولون منعهم من التصويب بسهولة - ومع ذلك فإن نسبة تسجيلهم من الملعب أكبر لأن تركيزهم أكثر ولهذا كله فإن " الرمية الحرة الناجحة هي تركيز الانتباه " (٤٩ : ٤٩) .

ولكى يصل اللاعب إلى مستوى عالٍ في هذه المهارة يتطلب الأمر تدريبات خاصة للوصول الى مرحلة " العزل " أى ان يتمكن اللاعب من عزل نفسه عن كل المؤثرات الخارجية مثل صياح المتفرجين والأضواء المبهرة وتشويش المنافسين ويؤدي الرمية الحرة وكأنه الوحيد الموجود بالملعب .

ويشير " توفيق جرجس " بأنه يجب تدريب اللاعبين على الرمية الحرة حتى تصل إلى درجة الأتقان حيث كثير ما يحصل اللاعب على رمية حرة أو رميتين في الثواني الأخيرة من المباراة ويتوقف فوز فريقه بالمباراة على رمية صائبة منه وغالباً ما ينتاب هذا اللاعب حالة عصبية معينة لاحساسه مثلاً أن الجمهور مصوب أعينه عليه ولأن أفراد فريقه يعتقدون عليه آمالهم كل هذا يجعله بعيداً عن ضبط النفس والسيطرة على أعصابه ليؤدي الرمية بنجاح (٥ : ٥٢) .

ويرى " أبو عبية " أنه قبل أن تبدأ عملية التصويب في السلة يجب على اللاعب أن يكون في وضع متوازن حتى يمكنه تركيز انتباهه على التصويب في السلة دون أن يكون مشتت الفكر (٢١ : ٧٦) .

ويرى الباحث أن اللاعب عند أداء الرمية الحرة يعتمد قبل أدائها على أسلوب الانتباه الضيق الخارجى على الهدف ثم على أسلوب الانتباه الضيق الداخلى حتى يصل إلى مرحلة العزل ثم يتحول انتباهه إلى الانتباه الضيق الخارجى مرة أخرى حتى يقوم بالتركيز على نقطة محددة خارجية وهي الحلقة .

ثم ينتقل بعد إصابته الهدف أو إخفاقه إلى الانتباه الواسع الخارجى حيث يتابع الظروف السريعة المتغيرة من حوله لالتقاط كمية أكبر من الأحداث .

وكثيراً ما يستخدم اللاعب تحمل الانتباه البصرى وذلك عندما يؤدي اللاعب عدة رميات متتالية وخاصة حين وقوعه تحت تأثير التعب والإجهاد .

ويتفق الباحث مع " روبين فروست " **Reuben Frost** " فى قوله إن اللاعب الناجح هو الذى يستبعد كل المؤثرات الخارجية ويكون بمعزل عن بقية العالم ويركز انتباهه فقط على ما يقوم من أداء . ويستدل على ذلك بأن لاعباً متميزاً أخذ الكرة وإتجه إلى منطقة الرمية الحرة ليصوب رميتين حرتين فى نهاية الوقت الإضافى فى مباراة هامة وذلك وسط جمهور صاخب وهتافاً عالياً فكان لذلك التأثير على أدائه .

ويشير مصطفى زيدان بأن الانتباه من العوامل الأساسية فى تصويب الرمية الحرة الناجحة (٢٨ : ٤٥) .

ويشير (هال ويسيل Hal Wissel) فى كتابة كرة السلة خطوات النجاح إلى أن تركيز الانتباه من أهم العناصر لنجاح الرمية الحرة بجانب الروتين والاسترخاء والإيقاع والثقة وميكانيكية الأداء . كذلك استخدام تحمل جهد الانتباه البصرى عند تكرار الرميات الحرة وذلك قبل التصويب (٦٦ : ٣٨) .

٢ / ١ / ٧ الانتباه والتمرير :

معظم التصويبات الناجحة تؤدي بواسطة تمريرات صحيحة ، وهنا تكمن أهمية التمرير .
ولعمل تمريرة صحيحة للكرة في موضع معين يجب على اللاعب أن يرى الملعب بأكمله ويرى كل اللاعبين المستعدين لإستقبال الكرة . ولعمل تمريرة ناجحة يجب أن يرى أين يذهب مستقبل الكرة وأن يحدد أى لاعب منافس سوف يعترضه في نفس التوقيت . ويجب عليه تحديد زاوية التمرير ليؤدي التمريرة . ومهارة التمرير تحتاج لمركزية بصرية متسعة . ولا تحتاج للمركزية الدقيقة بدرجة كبيرة للتركيز على يدى أو صدر اللاعب المستقبل مثلما تحتاج للمركزية الدقيقة فى التصويب على الحلقة . (٤٦ : ٥٩)

أ. التمرير السريع :

ويعتمد على أسلوب الانتباه الواسع الداخلى وذلك عند تحليل حركات المنافس وتوقع إستجابته ثم يتحول إلى الانتباه الضيق الخارجى لانتقاء نقطة معينة للتمرير وهى الزميل الحر .
وعند تكرار التمرير السريع يحتاج اللاعب إلى تحمل جهد الانتباه البصرى .

ب. التمرير الطويل :

يبدأ اللاعب أولاً بأسلوب الانتباه الواسع الخارجى وذلك لرؤية الأحداث المتغيرة والسريعة ليرى اللعب ثم يضيق انتباهه مستخدماً الانتباه الضيق الخارجى وذلك ليختار لاعب فريقه الحر للتمرير له .

ج. التمرير بالدفع للدقة :

ويعتمد أساساً على أسلوب الانتباه الضيق الخارجى وذلك بالتركيز على نقطة محددة خارجية مع استخدام الانتباه الضيق الداخلى للوصول إلى الدقة المتناهية عند التمرير على تلك النقطة .
ويظهر واضحاً تحمل جهد الانتباه البصرى وذلك لمتابعة التمرير على تلك النقطة لفترة معينة .

٢ / ١ / ٨ الانتباه وعلاقته بالإستقبال :

الإستقبال يشمل مرحلتين . أولها أن تستعد لإستقبال الكرة بفتح اليدين ولكى تصبح حراً يجب أن تحدد مكان مفتوح وتتعامل مع المدافع بالتصويبه بأن تتعامل مع أفعال المدافع فتكون عين على اللاعب الذى يمرر الكرة والأخرى على زملاء الفريق الآخرين الذين يساعدون على التمرير لك .
وهذه المرحلة تحتاج لتركيز انتباه واسع .

المرحلة الثانية : مسك الكرة وهى مهمة تحتاج لتناسق اليد والعين ويحتاج لتركيز كامل على الكرة . ويوجد منفذ ضيق للخطأ عند الإستقبال . وهذا يعنى أنه يجب أن تضبط تركيزك سريعاً من التركيز الواسع إلى التركيز الضيق فى وقت أداء التمريرة وعندما تمسك الكرة يجب عليك أن تعدل بؤرة انتباهك ثانية سريعاً . وإذا كنت ستصوب يجب أن تحول من التركيز الضيق على الكرة إلى التركيز الضيق على السلة . وإذا كنت ستؤدى تمريرة للكرة أو لم تقرر ما ستفعله بعد فيجب أن تحول من المركزية الدقيقة على الكرة للمركزية المتسعة على الملعب وذلك لتصنع قرارك . (٦٦ :

٢ / ١ / ٩ الانتباه ومهارة المحاورة :

إذا كان اللاعب واقفاً وممسكاً بالكرة أو كان يدفع الكرة بتتيطات قصيرة وسريعة فإن تمرير الكرة للاعب المستعد يحتاج لإدراك بصرى جيد • ولا يستطيع اللاعب أن يرى ما الذى يحدث من حوله إذا كانت رأسه منكسا ويلاحظ الكرة خلال تتيطها • ويجب أن يصبح اللاعب قادراً على تتيط الكرة ورأسه مرفوعاً ويرى ويدرك كل شئ يحدث حوله • (٥٥ : ٢٧)

وقبل المحاورة عندما يكون المهاجم معه الكرة ولم يوجه الكرة بعد فيجب على المدافع أن يركز تركيزاً دقيقاً لنظره (Fine centering) على بطن المهاجم • ولا يركز تركيزاً دقيقاً على أعينهم أو أقدامهم أو الكرة فإنه بهذا يكون قابلاً لأن يخدع • فاللاعب المهاجم يمكنه أن يموه برأسه أو كتفيه أو الكرة ولكنه لا يستطيع أن يذهب لأى مكان بدون الجزء الأوسط من جسمه •

وعندما يبدأ المهاجم فى المحاورة يجب أن يحفظ المدافع رأسه بين الكرة والسلة • ويجب أن يتركز نظره تركيزاً دقيقاً على الكرة • وهذا يساعده على أن يحافظ على وضع مناسب بالنسبة للمهاجم ويساعده كذلك على أن يعوق الكرة أو يستقبلها بيديه •

وبعد المحاورة إذا استطاع المهاجم أن يقوم بتوجيه الكرة فيجب على المدافع عندئذ أن يركز نظره تركيزاً دقيقاً على الكرة وأن يستخدم يديه ليكون مستعداً • وبمتابعة الكرة بواسطة النظر واليدين يكون لديه فرصة جيدة لإعاقة أى تمريرة •

وتعتمد المحاورة فى البداية على أسلوب الانتباه الواسع الخارجى لمتابعة الظروف السريعة المتغيرة ثم ينتقل اللاعب بعد ذلك إلى أسلوب الانتباه الواسع الداخلى وذلك لتحليل حركات المدافع

وسرعة أخذ القرارات المناسبة والذي يقوم من خلالها المحاور بتعديل استراتيجية اللعب بما يتناسب مع موقف المنافس .

ثم يظهر الانتباه الضيق الخارجى عند اختياره للاعب الحر للتمرير اليه فى نقطة معينة لتكون التمريره ناجحة ويظهر تحمل جهد الانتباه البصرى خاصة لمركز صانعى اللعب وذلك عند قيامهم لفترة طويلة بالمحاوره مع توجيههم لسير اللعب وتركيزهم لفترة طويلة على لاعبى الفريقين . (٥٨ : ٦٦-٦٧)

٢ / ١ / ١٠ الانتباه والأداء الخططى فى كرة السلة:

إن الاستخدام الأمثل والتطبيق السليم للمهارات الفنية فى مواقف وأوقات اللعب المختلفة يمثل مستوى الأداء الخططى فى كرة السلة ، وهو عمل متناسق يشارك فيه بعض أو جميع لاعبى الفريق تبعاً لإمكانياتهم مهارية ومميزات الفريق المنافس الدفاعية والهجومية ، ويمتاز بتوالى فرص التعبير السريع لمواقف اللعب الهجومية والدفاعية مما يتطلب معه إزدياد المقدرة البدنية العالية والتي يجب توفيرها لكل لاعبى الفريق حيث تحدد بدورها قدرة اللاعبين على سرعة ودقة تغيير شكل اللعب ، ومما يتطلب أيضاً مقدرة ذهنية عالية تستخدم بدورها فى سرعة البت وإتخاذ القرارات السريعة المفاجئة .

وكرة السلة من الألعاب التى تتميز بالمناورات من كلا الفريقين ولذا يجب دراسة مواقف اللعب دراسة دقيقة وذلك لتفهم استراتيجية اللعب سواء فى الهجوم أو الدفاع ، حيث أن كل موقف من مواقف اللعب له التصرف المنطقى المناسب والذي يجب على المدرب إعداد طريقة له .

كما أن مواقف اللعب متعددة ومختلفة فى كرة السلة وذلك مما يتطلب إعداد الفريق خططيا بحيث يمكن للاعب التصرف السليم فى كل المواقف التى تواجهه أثناء المباريات ، ومن هذا يتضح علاقة التصرف السليم للاعب بقدراته العقلية العامة والتى هى ضمن العوامل المؤثرة فى الشخصية الرياضية عامة وشخصية لاعب الألعاب الجماعية وكرة السلة خاصة . (٣٧ : ٢٧٥) .

وعندما يتساوى الفريقان فى الإمكانيات البدنية والفنية فإن العامل الهام الذى يلعب دوراً كبيراً فى تحديد النصر هو كيفية إختيار التصرف المناسب للموقف الجديد المتغير دائماً وهو التصرف الخطئى الهجومى . (٢٥ : ١٠٥) .

وكرة السلة من الألعاب التى ترتبط بخطط متعددة للعب وتحتاج الى التوقع الدائم للمواقف المتغيرة ولسلوك الزملاء والمنافسين ، وتحتاج هذه الألعاب الى مستوى ذكاء متوسط أو فوق المتوسط كما ترتبط بالقدرة على التحكم فى الإنفعالات ، ويتميز ممارس هذه الألعاب بالقدرة على الاستفادة من الخبرات السابقة فى مواقف اللعب الجديدة (٢٣ : ٢٣) .

كما تعتبر كرة السلة من الألعاب التى تتطلب سرعة إدراك العلاقات فى مواقف اللعب المختلفة والمتعددة التى تحتاج الى سرعة وحسن التصرف وتتميز بالكفاح المباشر مع المنافس وجهاً لوجه ، ويحتاج لاعب كرة السلة الى ما يسمى بالذكاء الخطئى ويكون لديه القدرة العقلية على إستيعاب خطة اللعب أو تشكيلها فى موقف معين من مواقف اللعب والعمل على تنفيذ هذه الخطة وأن يكون بمقدوره تعديلها طبقاً لظروف المواقف المتغيرة للعب وسلوك المنافس . (١٧ : ٣٣٨)

ويشير أوين جيمس Owen James و بيج بول Page Paul (١٩٧٦م) بأن التفكير الخطئى للفرد يستمد من خبرته وأنهما دائماً على علاقة متبادلة لإتخاذ التصرف المناسب تبعاً للمواقف المتغيرة (٥٣ : ١١٤) .

كما أوضح " هاره Harre " عام ١٩٧١م أنه من خلال الأداء الحركى يتحسن التصرف الخططى وفقاً لنظام التعلم الذى تفسره النظرية السيبرناتيكية والذى لا يقتصر هدفه على إيجاد أحسن نظام ممكن للأداء إنما يتعداه الى الوصول الى درجة التكامل فى مراحل حل الواجبات .

والتصرف الخططى عبارة عن الناتج المعقد للعمليات النفسحركية ويتم على ثلاث مراحل هى ملاحظة وتحليل وضعية المنافسة ، والحل التفكيرى للواجب الخططى (التفكير الخططى) ، ثم الحل الحركى للواجب الخططى (التصرف الخططى) مع وجود علاقة متبادلة بينهم ويلعب التفكير فيها دوراً رئيسياً (٤١ : ١٦٠) .

ويؤكد ذلك ميردريك روبرت **Murdick Robert** (١٩٧٧م) أن التصرف الخططى هو ما يسلكه الفرد من موقف يتعرض له بعد أن يكون قد قام بالتفكير فى الإحتمالات الواردة وإنشاء ما يصلح لهذا الموقف (٥٠ : ٥٥) .

ويضيف هاره **Harre** (١٩٧١م) فيقول بأنه بواسطة ملاحظة وتحليل وضعية المنافسة يتمكن اللاعب من معرفة الواجب الخططى الذى يقوده الى التصرف الخططى المناسب . وهنا يلعب التفكير دوراً رئيسياً . وبعد أن يعرف اللاعب وضعية المنافسة وبالتالي الواجب الذى عليه تنفيذه يبحث مباشرة فى الحل الفكرى عن نظام يبدو مناسباً فى مختلف الإمكانات لحل الواجب الخططى .

وعند إيجاد التصرف الخططى المناسب للواجب الخططى يقوم اللاعب بأدائه وتكون نتيجة التصرف إما سلبية أو ايجابية ، فإذا كان الحل إيجابياً يحاول اللاعب إختيار نفس طرق الحل فى المستقبل اذا صادفته نفس الوضعية ، واذا كان الحل للواجب الخططى سلبياً عليه تحليل التصرفات لمعرفة أسباب الفشل . (٤١ : ١٦٥) .

كما أن تعليم اللاعبين وتدريبهم على إكتساب المهارات الحركية التى تتضمنها لعبة كرة السلة ، لا يقتصر فقط على طريقة أداء هذه المهارات أداءً ميكانيكياً سليماً ، ولكن يتضمن أيضاً طريقة إستخدام وتطبيق هذه المهارات فى مواقف وأوقات اللعب المختلفة ، وضد مختلف الخصوم .

فالإستخدام الصحيح والتطبيق السليم للمهارة فى مواقف وأوقات اللعب المختلفة إنما يمثل فى

التاكتيك الفردى فى كرة السلة (١ : ٢٤١) .

والإعداد التكتيكى هو الأساس للتطبيق التاكتيكى ، ويجب أن تنمى كل مهارة بالشكل الذى

تستخدم فيه هذه المهارة فى مواقف تاكتيكية معينة ، كما يجب توضيح هذه العلاقة للاعب عند

تعليمه هذه المهارة .

كما أن اللاعب لديه القدرة على أظهار روح النضال فى تصرفاته بما يتمشى مع قواعد

النشاط على أن يستفيد من قدراته الفسيولوجية المكتسبة أقصى استفادة ممكنة وكذا من النواحي

التكتيكية التى تعلمها وذلك بمساعدة التاكتيك وأن يكون قادراً على التصرف وحده فى المواقف

المختلفة للنشاط وبطريقة خلاقة (١٢ : ١١) .

والإعداد التاكتيكى يسلح اللاعب بالإدراك والمعرفة اللازمين لتنمية القدرة على التطبيق

المتنوع لهذه المهارات ومواقف اللعب المتغيرة والمعروفة ، وأثناء الصراع مع المنافس تتطلب

طرق سير اللعب أعمالاً خاضعة للإدراك ولها أغراض محدودة من اللاعبين .

ولا يعتبر تصرف اللاعب تبعاً لما يظهر من تطور وتغيير أثناء سير اللعب استثناء فى تطبيق

الخطط بل هو مفروض عليه ، اذ يجب على كل لاعب أن ينتهز كل فرصة ممكنة تسنح له لإختراق

منطقة السلة أثناء تنفيذ الخطوة ، لأنه بذلك يحقق ما ترمى الخطوة الى تحقيقه فى النهاية (٢٢ : ٥ - ٧) .

يبدأ الأسلوب الخططى بأسلوب الانتباه الواسع الداخلى من حيث قيام اللاعب بتحليل مجريات اللعب من تحركات المنافس ومن توقعه لاستراتيجية اللعب وللاستجابات الخاصة بفريقه ويصحبها فى نفس الوقت أسلوب الانتباه الواسع الخارجى من حيث متابعة الظروف السريعة المتغيرة التى قد تحدث فجأة وتتطلب تعديل إستراتيجية اللعب . فينتقل إلى أسلوب الانتباه الضيق الداخلى لسرعة التفاعل مع المواقف السريعة المتغيرة ومما يتطلب ذلك من إتخاذ القرار المناسب للاستجابة لتلك التغيرات الحادثة وبذلك يكون قد انتقل تلقائياً إلى أسلوب الانتباه الضيق الخارجى .

٢ / ٢ الدراسات المشابهة :

هناك بعض الدراسات التى أجريت فى البيئة المصرية باستخدام اختبار التصحيح " بوردن أنفيموف " لدراسة بعض أبعاد الإنتباه على عينات رياضية مثل دراسة أحمد كسرى (١٩٧٤) بالنسبة للملاكمين ، ودراسة مجده خضر (١٩٧٦) على بعض طالبات التربية الرياضية ، ودراسة نوال فريج (١٩٧٧) على لاعبي الكرة الطائرة ، ودراسة عويس الجبالى (١٩٨٤) على متسابقى ألعاب القوى ، ودراسة منيره مرقص وسلوى رشدى وسلوى عسل (١٩٨٥) على بعض الرياضيين من لاعبي الجمباز والعباب القوى وكرة السلة ، وسلامة عبد الكريم (١٩٩٥) على المصارعين .

ونظراً لعدم استخدام الباحث لإختبار الإنتباه المستخدم فى الدراسات السابق ذكرها لعدم وجود أساس نظيرى له كما أن معاملاته العلمية ليست كافية ولا تدعم استخدامه .

فان الباحث سوف يعرض بعض الدراسات المشابهة التى استخدمت مقاييس الإنتباه المستخدم فى الدراسة الحالية وخاصة وان هذه المقاييس تعتبر حالياً من أحدث الإختبارات فى مجال الإنتباه والتى أشار إليها العديد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى كوكس Cox (١٩٩٤) والتى تحتاج إلى المزيد من التطبيق للتعرف على فاعليتها ومحاولة تقييمها وتحسينها .

الدراسة الأولى

أجرى عماد عبد الحميد موسى ١٩٨٧ دراسة عن :

" القدرة على التركيز لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمراكز اللاعبين ونتائج المباريات "

وقد حدد الباحث الفروض التالية :

- ١ - قدرة لاعب كرة السلة على تركيز الانتباه عالية بالنسبة لاختبار الذى يقيس هذه القدرة .
- ٢ - تختلف القدرة على تركيز الانتباه من لاعب لآخر تبعاً للمركز الذى يشغله كل لاعب (صانع لعب - جناح - لاعب ارتكاز) .
- ٣ . الفرق ذات القدرة الأكبر على تركيز الانتباه تحصل على نتائج أفضل فى المباريات .

وشملت عينة البحث ٧٢ لاعباً هم لاعبو الست فرق الاولى الذين وصلوا بعد التصنيفات الى الدورة النهائية لبطولة القاهرة والجيزة للموسم الرياضى ١٩٨٤ • وقد استخدم الباحث اختباراً لقياس القدرة على التركيز " تحمل جهد الانتباه البصرى " .

وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- ١ - تعمل لعبة كرة السلة على تنمية عنصر تركيز الانتباه لدى لاعبيها •
- ٢ - هناك علاقة بين مركز اللاعب ومستوى تركيز الانتباه لديه حيث أوصل أن صانعى اللعب أكثر تركيزاً من الجناح والارتكاز والجناح أكثر تركيزاً من الارتكاز • وهذا يحقق الفرض الثالث للبحث •
- ٣ - هناك علاقة بين قدرة لاعبي الفرق على تركيز الانتباه ونتائج المباريات حيث اتضح أن الفرق الأكثر تركيزاً جاءت فى المقدمة فى الترتيب " لبطولة القاهرة " ١٩٨٤ يليها الفرق الأقل تركيزاً للانتباه وهذا يتفق مع الفرض الثالث للبحث •
- ٤ - هناك علاقة مطردة بين عدد سنوات الممارسة للعبة وخبرة اللاعب وبين القدرة على تركيز الانتباه . (٢٥)

الدراسة الثانية

قام كل من ستيفن فان شويك وأنتونى جراشا Stephen Van Shoyck and Anthony Grasha

بدراسة عام ١٩٨١ بجامعة سينسيناتي University of Cincinnati ، تحت عنوان : "خصائص الانتباه والقدرة الرياضية" .

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر خصائص الانتباه على القدرة الرياضية فى التنس .

وقد استخدم الباحثان اختبار TAIS العام للانتباه واختبار T-TAIS الخاص للانتباه فى التنس واختبار GCITA للقدرة الرياضية فى التنس .

وقد اشتملت عينة الدراسة على ٤٥ لاعب تنس و ٤٥ لاعبة تنس .

وكانت نتائج الدراسة كالتالى :

- ١- أن معامل ثبات اختبار T-TAIS للتنس أعلى من اختبار TAIS الأصلي .
- ٢- أن نتائج القياسات للاختبارين العام والخاص تدعم وجهة نظر "تيديفر" من أن إنتباه الرياضيين يمكن قياسه عن طريق الفرق بين الانتباه الضيق والانتباه الواسع .
- ٣- ظهر عكس رأى "تيديفر" بالنسبة لاتجاه الانتباه ، حيث ظهر أنه ليس عنصرا قويا ، وذلك بالنسبة لعينة البحث .
- ٤- المقياس الخاص بالتنس له علاقة أكبر بالقدرة فى التنس عن المقياس العام .
- ٥- المقياس الخاص يعطى تنبؤا أفضل عن الأداء فى المباراة عن المقياس العام .
- ٦- أيدت نتائج هذا البحث وجهة النظر التى تقول إن وجود مقياس خاص لكل رياضة يساعد فى إعطاء وصف أدق لعمليات الانتباه عند الرياضيين . ولكن هذا يفرض علينا إجراء اختبار خاص

لكل رياضة على حدة ، مما يعقد عملية التقييم ، ولا يمكن تفادي هذه المشكلة إلا بوضع خطوات عامة ملزمة عند تصميم المقياس الخاص بكل رياضة .

٧- الاختبار العام أكثر غموضا فيما يتعلق بعوامل كل بعد من أبعاده ، ولا يمكن تحويله بسهولة للتطبيق في المجال الرياضي . (٦٤)

الدراسة الثالثة

قام كل من "ديبورا ديوى ولورانس براولى وفران ألارد

"Deborah Dewey, Lawrence Brawley, and Fran Allard

بدراسة عام ١٩٨٩ بجامعة واترلوو **Waterloo University** تحت عنوان : "هل يمكن للمقياس TAIS التنبؤ بكيفية التعامل مع المعلومات البصرية" .

وتهدف هذه الدراسة إلى التحقق من وجود علاقة بين مقياس الانتباه TAIS وكيفية التعامل مع المعلومات المرتبطة بالانتباه .

وقد اشتملت عينة البحث على ٤٠ من طلبة وطالبات السنة الأولى بقسم الدراسات الحركية بالجامعة . وكان عدد الطلبة مساويا لعدد الطالبات . وكان متوسط عمر العينة ١٩,٨ سنة . وتم تطبيق المقياس العام للانتباه TAIS والمقياس الخاص للانتباه لكرة السلة BB-TAIS .

وكانت نتائج الدراسة كالتالى :

- ١- لم تظهر علاقة بين مقياس الانتباه العام (TAIS) وبين الأداء. ولكن من المحتمل أن تظهر هذه العلاقة إذا اقتصر عينة البحث على الأفراد ذوي الأداء الأقصى . وقد ظهرت هذه العلاقة عندما تم تصنيف أفراد العينة حسب أدائهم ، ثم تم اختيار أسرع عشرة أفراد وأبطأ عشرة أفراد. ولكن عندما أجرى القياس لهاتين المجموعتين بالمقياس الخاص وجد أنهما لا يختلفان في الانتباه الواسع الخارجى (BET) وتقليص الانتباه (RED) .
- ٢- عند استخدام المقياس الخاص TAIS فى الخصائص السبعة (BET, BIT, OET, OIT, RED, NAR, and INFP) لم تظهر علاقة بين الانتباه والأداء . (٤٠)

الدراسة الرابعة

قام كل من "توماس بيرجاندى ومارشا شريوك وتوماس تيتس

"Thomas Bergandi, Marsha Shryock, and Thomas Titus

بدراسة عام ١٩٩٠ بجامعة سبالدينج Spalding University تحت عنوان : "دراسة مسحية للإنتباه فى كرة السلة" .

وتهدف هذه الدراسة إلى تطوير إختبار مماثل لإختبار "تيديفر" لقياس أسلوب الإنتباه TAIS ، والتحقق من صدق هذا الإختبار فى كرة السلة .

وقد اشتملت عينة الدراسة على ٤٠ لاعبا ، ٢٠ لاعبا و ٢٠ لاعبة ، من اللاعبين بدورى للجامعات .

وكانت نتائج الدراسة كالتالى :

- ١- وجود ثبات داخلى فى المقياس الخاص فى كرة السلة أكثر من المقياس العام. ولكن فيما يخص تقليص الانتباه (RED) كان الثبات الداخلى منخفضا نسبيا ، ولذلك ينصح بمراجعة هذا البعد .
- ٢- تؤكد نتائج الدراسة آراء كل من شويم وجراشا ١٩٨١ وألبرخت وفلتز ١٩٨٧ من أن الرياضات التى لها مقاييس خاصة بها تعتبر أقل غموضا وأقل خطأ من المقياس الأصى .
- ٣- ظهر أن نظرية "نيديفر" ليست صحيحة تماما فى الجزء الخاص باتجاه الانتباه ، كما أكد ذلك شويك وجراشا ١٩٨١ . وعلى العكس من نظرية "نيديفر" ثبت أن أبعاد الاختبار ليست متناقضة بل يوجد عامل مشترك فيما بينها .
- ٤- يبدو أن هناك عاملين مستقلين هما اللذين يميزان مقياس TAIS الخاص بكرة السلة عن المقياس العام ، هما الانتباه الفعال والانتباه غير الفعال . الانتباه الفعال يقيس قدرة اللاعب على استقبال المعلومات وتحليل المواقف المعقدة والتصرف بناء على ذلك ، أما الانتباه غير الفعال فيشير إلى ضعف القدرة على التركيز وسهولة تشتت الانتباه .
- ٥- بالنسبة للاعب كرة السلة ليس من المهم أن تكون له القدرة على استقبال كميات كبيرة من المعلومات أو تحليل مواقف معقدة ، بل المهم أن تكون له القدرة على التركيز فى مهمة معينة مثل تمرير الكرة أو إحراز النقاط . (٣٤)

الدراسة الخامسة

قام كل من جيفرى سمرز وستيفن فورد Jeffery Summers and Stephen Ford من جامعة ملبورن بأستراليا University of Melbourne, Australia ، عام ١٩٩٠ يبحث تحت عنوان : "اختبار الأسلوب الانتباهى والعلاقات بين الأشخاص (TAIS) ، دراسة تقييمية" .

كان هدف هذا البحث إختبار الصدق العاملى والتنبؤى لبعدين من أبعاد TAIS هما الاتساع

والتوجيه .

شملت عينة البحث ٦٨ من لاعبي الكريكت ، و ٨٤ من المشاركين فى منافسات المبارزة ،

و ١١٠ من لاعبي كرة السلة .

نتائج البحث :

- تم تأكيد صدق بُعد الاتساع ، ولكن وجد أنه متعدد الأبعاد ، وليس ذا بعد أحادى كما كان

يفترض مسبقا ، حيث وجد أنه يتكون من عنصرى التدقيق والتركيز البورى .

- لم يتم التوصل إلى إثبات صدق بُعد التوجيه . (٦١)

الدراسة السادسة

قام كل من جيفرى سمرز وكيرين ميللر وستيفن فورد

Jeffery Summers, Kerryn Miller, and Stephen Ford

من جامعة ملبورن بأستراليا University of Melbourne, Australia عام ١٩٩١ ،

ببحث تحت عنوان : "الأسلوب الانتباهي والأداء في كرة السلة" .

وكان هدف هذا البحث فحص قياسات الانتباه في TAIS الخاصة بالرياضة وتقييم فائدة

TAIS الخاص بالرياضة وأيضا دراسة العلاقة بين الأسلوب الانتباهي وقلق السمة التنافسية .

وقد شملت عينة البحث ١١٠ لاعبين لكرة السلة (أعمارهم بين ١٦-٣٩ عاما) تم إعطاؤهم

TAIS العام ونسخة منه خاصة بكرة السلة (BB-TAIS) ، بعد تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات

مهارية .

نتائج البحث :

- اتساع الانتباه له أهمية ، رغم أنه بدا كما لو كان متعدد الأبعاد (أى ليس بعدا واحدا فى ذاته) .
- لا يزال صدق بُعد التوجيه أمرا معلقا .
- لم يُفد أى من الاختبارين (العام أو الخاص) فى التمييز بين أفراد العينة فى المستويات المهارية المختلفة .
- تم إثبات وجود العلاقة المتوقعة بين مستويات BB-TAIS (الخاص) ومقاييس قلق السمة التنافسية . (٦٢)

الدراسة السابعة

قام كل من فييتا ويلسون وجروتشن كير Vietta Wilson and Gretchen Kerr من جامعة يورك بتورونتو ، كندا ، York University, Toronto, Canada عام ١٩٩١ ، ببحث تحت عنوان : "الأسلوب الانتباهي والقذف فى كرة السلة" .

وقد أجرى هذا البحث على ١٢ لاعبا من لاعبي كرة السلة .

وأثبت هذا البحث وجود ارتباط دال بين مقاييس الانتباه فى TAIS والنسبة المئوية للرميات الحرة والرميات الأخرى . (٦٥)

٣/٢ تعقيب على الدراسات المشابهة :

من الدراسات المشابهة السابق ذكرها يلاحظ أن الباحث قد ركز فقط على الدراسات التي استخدمت الأدوات المماثلة للأدوات المطبقة فى الدراسة الحالية . كما يلاحظ أن بعض النتائج تبدو متعارضة وخاصة فى نتائج كل من اختبار الانتباه العام واختبار الانتباه الخاص بكرة السلة . كما يلاحظ أن هناك بعض أوجه النقد بالنسبة لاستخدام اختبار الانتباه العام فى المجال الرياضى وضرورة تطبيق اختبارات الانتباه المرتبطة بالمجال الرياضى .