

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزى ، عبدالعزيز : كرة السلة للناشئين ، دار المعارف ، الإسكندرية . سلامة (١٩٨٠)
- ٢- أحمد زكى صالح (١٩٦١) : الخدمة النفسية فى التجارة وإدارة الأعمال ، الطبعة الأولى دار النهضة المصرية ، ص ص ٣٣٠-٣٣٦ .
- ٣- أحمد كسرى عبد النبى (١٩٧٤) : " العلاقة بين قدرة تركيز الانتباه للملاكمين والضربات المختلفة الموجهة إليهم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ٤- أسامه كامل راتب (١٩٩٥) : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى .
- ٥- توفيق جرجس (١٩٦٠) : فن كرة السلة ، من نشر المؤلف .
- ٦- حسن سيد معوض (بدون) : فن كرة السلة : الدفاع الفردى ، مكتبة القاهرة الحديثة ص ٣٤ .
- ٧- _____ (١٩٨٠) : كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربى ، ص ٢٢ .
- ٨- حلمى المليجى (١٩٨٢) : النمو النفسى ، الطبعة السادسة ، ص ٢٥٣-٢٥٥ : دار المعرفة الجامعية .
- ٩- ركس نايت ، مارجريت نايت (١٩٩٣) : المدخل إلى علم النفس الحديث ، ترجمة عيد على الجسمانى وآخرون ، الطبعة الثانية ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت .
- ١٠- سعد جلال ، محمد حسن علوى (١٩٧٥) : علم النفس التربوى الرياضى ، الطبعة الرابعة دار المعارف ، القاهرة ، ص ١٩٢ ، ١٩٣ .
- ١١- سلامة عبد الكريم (١٩٩٥) : " أثر استخدام بعض وسائل الاستشفاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية والانتباه لدى المصارعين " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٢- سيد عبد المقصود (١٩٨٦) : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحرة .
- ١٣- صالح عبد العزيز ، : التربية وطرق التدريس ، دار المعارف بمصر الطبعة الرابعة ، ص ٢٠ : ٢١١ .
- ١٤- عبد العزيز أحمد النمر (١٩٨٠) : " وضع مستويات معيارية للمهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين تحت ١٨ سنة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

- ١٥- عبد العزيز أحمد النمر (١٩٨٥) " وضع بطارية اختبارات للمهارات الأساسية لكرة السلة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٦- علي محمد عبد المجيد (١٩٩١) : " التصرف الخطى وعلاقته بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة السلة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٧- عماد عبد الحميد موسى (١٩٨٧) : " القدرة على التركيز لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمرآكز اللاعبين نتائج المباريات " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٨- عويس على الجبالى (١٩٨٤) : ' تركيز الإنتباه لدى متسابقى ألعاب القوى وتأثره باختلاف شدة الحمل البدنى ' ، ص ٨٥ ، ملخصات بحوث مؤتمر الرياضة للجميع .
- ١٩- فيليب جبنوف (١٩٦٤) : " بعض المميزات المتعلقة بقدرة لاعبي رفع الأثقال على تركيز انتباههم " ، مجلة الإتحاد العام ج.ع.م لرفع الأثقال والتربية البدنية ، العدد السادس ، ص ٢٦ - ٣٥ .
- ٢٠- مجده خضر أحمد عبد الباقي (١٩٧٦) : " تأثير حالة الإنتباه على المستوى العلمى لطالبات المعهد العالى للتربية الرياضية بالإسكندرية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ص ص ٩ ، ٣٥ - ٣٦ .
- ٢١- محمد حسن أبو عبيدة (١٩٧٥) : كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٢٢- _____ (١٩٦٨) : كرة السلة بين النظرية والتطبيق ، دار الكتب الجامعية .
- ٢٣- محمد حسن علاوى (١٩٩٢) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط ٦ ، دار المعارف ، القاهرة ، ص ص ٢٣-٢٥ .
- ٢٤- _____ (١٩٩٤) : علم النفس الرياضى ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ص ٢٥٧ .
- ٢٥- محمد عبد الوهاب (١٩٧٣) : المجلة العلمية للتربية الرياضية ، ملخص رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، بالإسكندرية .
- ٢٦- محمد محمود عبد اللدیم (١٩٨٤) : القياس فى كرة السلة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى .
- ٢٧- مصطفى محمد زيدان (١٩٧٦) : " العلاقة بين الرمية الحرة والفوز بنتيجة المباراة فى كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ٢٨- منيرة مرقص وآخرون (١٩٨٤) : دراسة مقارنة للأعراض النفس جسمية والإنتباه لحالة ما قبل المباراة لبعض الدول النامية فى اللقاءات التى تمت فى ج.م.ع. ، ملخصات بحوث " مؤتمر الرياضة للجميع " .

- ٢٩- نوال فريج عبدالله (١٩٧٧) : " خصائص الانتباه المميزه للاعبى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ص ص ٩٥ ، ٩٦ .
- ٣٠- هاره (١٩٧٥) : أصول التدريب ، ترجمة عبده على نصيف مطبعة أوفسيت التحرير ، بغداد ، ص ص ٩٨ ، ١٠٠ ، ١٠٣ ، ٢٦٣ .
- ٣١- وليم الخولى (١٩٦٩) : الموسوعة المختصرة فى علم النفس والطب العقلى ، دار المعارف ، ص ص ٤١ ، ٨٨ .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 32- Anderson. John R. (1988) : Cognitive Psychology and Its Implications, 3rd ed., Simon & Schuster Inc., MA. U.S.A.
- 33- Best. John B. (1992) : Cognitive Psychology. 3rd ed. West Publishing Company. MN. U.S.A.
- 34- Bergandi, T., Shryock, M., and Titus, T. (1990) : "The Basketball Concentration Survey: Prekliminary Development and Validation", Sport Psychologist, 4, 2: 119-129.
- 35- Brace . David K. (1986) : Skills Basketball Test Manual, AAHPERD N.W. Washington D.C.
- 36- Coleman , B. & Ray, P. (1976) : Sport Basketball, The English BasketBall Association, Leeds England.
- 37- Cooper, J.A. (1963) : "Athleties Activity and Personality, A Review of The Literature", R.Q., Vol 40, No. I.
- 38- Cox . Richard H. (1990) : Sport Psychology Concepts and Applications, W.C.B. Publishers L.A. U.S.A.
- 39- Cratty, B. (1973) : Psychology in Contemporary Sport, Guidlines for Coaches and Athletics, New Jersey.
- 40- Dewey, D., Brawley, L., and Allard, F. (1989) : "Do the TAIS Attentional-Style Scales Predict How Visual Information is Processed?", Journal of Sport & Exercise Psychology, 11, 171-186.
- 41- Dietrich, H. (1971) : Trainingslehre, Sportverlag, Berlin Comp., Fourth Ed., U.S.A.
- 42- Garfinkel, Howard (1993) : Five Star Basketball Drills, Masters Press Indianapolis, U.S.A.
- 43- Genov, Fileb (1970) : "The Nature of The Mobilization Readiness of The Sportsman and The Influence of Different Factors Upon Its Formation Contemporary Psychology of Sport", Proceedings of The Second International Congress of Sport Psychology, Washington, D.C., pp. 205-215.
- 44- Genov, Fileb : Peculiarity of The Maximum Speed of Sports Men When In Mobilized Readiness, pp. 233-240.

- 45- Glass, A. L. and K. J. Holyoak (1986) : Cognition, 2nd., Newbery Award Records, Inc.
- 46- Goodrich, Gail (1978) : Winning Basketball, Contemporary Books, Inc. Chicago, pp. 64-69.
- 47- Horn, Thelmas (1992) : Advances in Sport Psychology. Human Kinetics Publishers, Inc., U.S.A
- 48- Knight, B. (1983) : World Association Basketball Coaches, Bologna.
- 49- Mahony, Mark (1983) : Dynamic Basketball, The Basics of Power Play, Second edition, Chicago, p. 49.
- 50- Mardick, R., G.ECK House Cailmoor R. Zummerer Thomas W. (1977) : Business Policy, A Framework for Analysis, Second Ed., Gird Inc., Series Management, Ohio.
- 51- Martens, Rainer (1987) : Coaching Guide to Sport Psychology. Human Kinetics Publishers Inc., IL. U.S.A.
- 52- Nideffer. Robert M. (1990) : The Sport Psychologist, Chestnut Hill, U.S.A.
- 53- Owen, James, L., page paul A., zimmerman Gordon I. (1976) : Communication In Organizations, West Publishing Co., U.S.A.
- 54- Parker, Jane E. (1981) : A Developmental Perspective of Attention in Youth Sport, Virginia.
- 55- Phog, A. (1979) : Basketball Athletic, Institute Series, New York.
- 56- Reane, Eysenck (1990) : Cognitive Psychology, British Library, U.K..
- 57- Reuben, B. Frost (1976) : Psychological Concepts Applied to Physical Education and Coaching, Addison Wesley Publishing Company, California, pp.118 -21.
- 58 .Rause, Terry (1987) : Coaching Basketball Mikes. Jay Basketball Fundamentals, U.S.A.
- 59- Seiderman, Arthur and Steven Schneider (1983) : The Athletic Eye, Hearst Books, New York.
- 60- Solso, Robert L. (1991) : Cognitive Psychology, Allyn and Bacon.
- 61- Summers, J. and Stephen Ford (1990) : "The Test of Attentional and Inerpersonal Style: An Evaluation", Inernational Journal of Sport Psychology, 21, 2: 102-111.
- 62- Summers, J., Miller, K.and Ford, S. (1991) : "Attentional Style and Basketball Perfomance", Journal of Sport and Exercise Psychology, 13, 3: 239-253.
- 63- Tim Gallway (1979) : The Inner Game of Tennis and Inner Tennis, Virginia, p. 13.
- 64- Van Shoyck, S. and Grasha, A. (1981) : "Attentional Style Variations and Athletic Ability: The Advantages of a Sport-specific Test", Journal of Sport Psychology, 3: 149-165.
- 65- Wilson, V. and Kerr, G. (1991) : "Attentional Style and Basketball Shooting", Perceptual and Motor Skills, 73, 3 (Pt 1): 1025-1026.
- 66- Wissel, Hal (1994) : Basketball : Steps to Success, Human Kinetics.

	NEVER	RARELY	SOMETIMES	FREQUENTLY	ALL THE TIME
1. At the basketball club, I am socially outgoing.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. When playing basketball I find myself distracted by my own thoughts and ideas.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Basketball is exciting and keeps me involved.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. On the basketball court I am always on the go.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. It is easy for me to forget about errors I made during a basketball game by watching a good movie or listening to music.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. When on offense I am faced with so many choices of play that I can't make up my mind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. It is easy for me in a game of basketball to direct my attention and focus narrowly on something such as the basket when shooting.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. I seem to play basketball games in "fits and starts" or "bits and pieces".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. All I need is a little information about my opponent, and I can think of a number of ways to play him/her.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. When I shoot, it is easy for me to block out everything except the basket.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. When playing basketball, I have difficulty clearing my mind of a single thought or idea.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Sometimes things happen as rapidly in a game, they make me light headed or dizzy.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. It is easy for me to keep my thoughts from interfering with my game when playing basketball.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. I get confused when a lot of things are happening at once in a game.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. The coach has to repeat things to me during time outs because I become distracted by irrelevant sights and sounds around me.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. I get confused trying to watch everything that is happening at one time in a game of basketball.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. The coach has to repeat things to me during time outs because I get distracted by my own irrelevant thoughts.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	NEVER	RARELY	SOMETIMES	FREQUENTLY	ALL THE TIME
3. When playing basketball, my thoughts are limited to the game and the players on the court.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. I am good at picking out a teammate to pass to during a basketball game.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. When playing basketball, my thoughts come so fast that I can hardly keep up with them.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Playing basketball involves a wide variety of seemingly unrelated plays and strategies.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. It is easy for me to consider the various aspects of the game such as the score, time left on the clock, the number of fouls I have, and from this, get a good idea of what to do when I am substituted into the game.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. When shooting, it is easy for me to keep my mind on the single thought of making the basket.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. I can figure out how to play an opponent just by watching them warm-up.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. In a game of basketball, I make mistakes because I am watching what one player is doing, and forget about the others.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. My job on the court is focused and narrow, and I go about it in a logical fashion.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. When playing basketball, happenings or objects off the court grab my attention.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. I think a lot about strategy and tactics.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. I try to concentrate on too many things at once during a basketball game.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. During a basketball game, everything seems to be a booming, buzzing, brilliant flash of colour and confusion.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. My interests in basketball are broader than those of most players.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. I am good at quickly analyzing a player and assessing his/her strengths and weaknesses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. It is easy for me to keep my mind on a single player or on the ball.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. When playing basketball, I am good at quickly analyzing complex situations around me such as how a play is developing, or a change in tactics by the opposition.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. It is easy for me to keep sights and sounds off the court from interfering with my concentration while I'm playing basketball.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. During a basketball game, I get so caught up in my own thoughts I become oblivious to what is going on around me.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. I can think several moves ahead in a game of basketball.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	NEVER	RARELY	SOMETIMES	FREQUENTLY	ALL THE TIME
I am good at rapidly scanning where all the players are in a game situation and picking out a particular person to pass to.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
It is easy for me during a game, to focus on a number of things happening at the same time.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I have so many things on my mind during a game that I get confused and forget the coaches' instructions.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
During a basketball game, I change from one task to another, back and forth, trying to do a little of everything.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
When I am involved in a game of basketball, my mind is going a mile a minute.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I find myself in a game just looking at things with my mind a complete blank.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I tend to focus on one small part of my opponent's movements, and miss those things that may give me a better idea of what (s)he is going to do.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
When I get anxious or nervous in a game, my attention becomes narrow and I fail to see important happenings around me.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On a basketball court I can keep track of the whereabouts of several players at the same time.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0. When playing basketball I find myself distracted by the sights and sounds around me.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. When playing basketball, I only think about one thing at a time.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. In a game, I focus on one thing and not the game as a whole.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. I need to have all the information about my opponent before I know how to play him/her.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. My interests in basketball are narrower than those of most players.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. I make mistakes while playing basketball because my thoughts get stuck on one idea or feeling.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. I have a lot of energy for a basketball player my age.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I have difficulty telling how other players feel by watching them and listening to them talk.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. I have a tendency to get involved in a play and forget important things like the time left on the clock.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. I get anxious and freeze in a big game.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0. During a basketball game, my opponents fake me out because I don't see the signs that indicate what they are really going to do.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. With so much going on around me during a basketball game, it's difficult for me to keep my concentration for any length of time.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. On a basketball court, I know what everyone is doing.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	NEVER	RARELY	SOMETIMES	FREQUENTLY	ALL THE TIME
45. I make mistakes because my thoughts get stuck on one idea or feeling.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. I get confused at busy intersections.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. I am good at glancing at a large area and quickly picking out several objects, such as in those hidden figure drawings in children's magazines.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. I get anxious and block out everything on tests.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Even when I am involved in a game or sport, my mind is going a mile a minute.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. I can figure out how to respond to others just by looking at them.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. I have a tendency to get involved in a conversation and forget important things like a pot on the stove, or like leaving the motor running on the car.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. It is easy for me to bring together ideas from a number of different areas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Sometimes lights and sounds come at me so rapidly they make me lightheaded or dizzy.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. People have to repeat things because I get distracted by my own irrelevant thoughts.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. People pull the wool over my eyes because I fail to see when they are obviously kidding by looking at the way they are smiling or listening to their joking tone.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. I can spend a lot of time just looking at things with my mind almost a complete blank except for reflecting the things that I see.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. I am socially outgoing.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. I have a lot of energy for my age.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. I am always on the go.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NEVER RARELY SOMETIMES FREQUENTLY ALL THE TIME

- 3. It is easy for me to keep thoughts from interfering with something I am watching or listening to.
- 4. It is easy for me to keep sights and sounds from interfering with my thoughts.
- 5. Happenings or objects grab my attention.
- 6. It is easy for me to keep my mind on a single thought or idea.
- 7. I am good at picking a voice or instrument out of a piece of music that I am listening to.
- 8. With so much going on around me, it's difficult for me to think about anything for any length of time.
- 9. I am good at quickly analyzing complex situations around me, such as how a play is developing in football or which of four or five kids started a fight.
- 10. At stores I am faced with so many choices I can't make up my mind.
- 11. When I get anxious or nervous my attention becomes narrow and I fail to see important things that are going on around me.
- 12. In a room filled with children or out on a playing field, I know what everyone is doing.
- 13. It is easy for me to keep my mind on a single sight or sound.
- 14. I am good at rapidly scanning crowds and picking out a particular person or face.
- 15. I get confused trying to watch activities such as a football game or circus where a number of things are happening at the same time.
- 16. I have so many things on my mind that I become confused and forgetful.
- 17. On essay tests my answers are (were) too narrow and don't cover the topic.
- 18. It is easy for me to forget about problems by watching a good movie or by listening to music.
- 19. In games I make mistakes because I am watching what one person does and forget about the others.
- 20. I can plan several moves ahead in complicated games like bridge and chess.
- 21. In a roomful of people I can keep track of several conversations at the same time.
- 22. I have difficulty telling how others feel by watching them and listening to them talk.
- 23. People have to repeat things to me because I become distracted by irrelevant sights or sounds around me.
- 24. On essay tests my answers are (were) too broad, bringing in irrelevant information.

	NEVER	RARELY	SOMETIMES	FREQUENTLY	ALL THE TIME
1. When people talk to me I find myself distracted by the sights and sounds around me.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. When people talk to me I find myself distracted by my own thoughts and ideas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. All I need is a little information and I can come up with a large number of ideas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. My thoughts are limited to the objects and people in my immediate surroundings.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. I need to have all the information before I say or do anything.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. The work I do is focused and narrow, proceeding in a logical fashion.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I run back and forth from task to task.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. I seem to work in "fits and starts" or "bits and pieces".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. The work I do involves a wide variety of seemingly unrelated material and ideas.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. My thoughts and associations come so rapidly I can't keep up with them.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. The world seems to be a booming buzzing brilliant flash of color and confusion.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. When I read it is easy to block out everything but the book.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. I focus on one small part of what a person says and miss the total message.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. I have difficulty clearing my mind of a single thought or idea.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. I think about one thing at a time.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. I get caught up in my thoughts and become oblivious to what is going on around me.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. I theorize and philosophize.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. My environment is exciting and keeps me involved.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. My interests are broader than most people's.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. My interests are narrower than most people's.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. It is easy for me to direct my attention and focus narrowly on something.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. It is easy for me to focus on a number of things at the same time.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2

INSTRUCTIONS

This questionnaire contains a number of statements dealing with your feelings or reactions to situations that may arise in everyday life. Please read each item carefully and then answer according to the frequency with which it describes you or your behaviour in comparison to other people. For example, Item 1 is "When people talk to me, I find myself distracted by the sights and sounds around me."

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| NEVER | RARELY | SOMETIMES | FREQUENTLY | ALL THE TIME |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

If your answer to the first item is **SOMETIMES**, you would place a mark in the box under that choice.

ملخص البحث

تأثير خصائص الانتباه على بعض مستويات الأداء المهارى والخطى للاعبى كرة السلة"

كرة السلة من الألعاب التى تسير فيها مواقف اللعب على وتيرة واحدة ، كما أن لكل موقف من هذه المواقف حلولاً ممكنة ومتعددة ويتطلب الأمر ضرورة تكامل عناصر اللياقة البدنية والقدرات المهارية والعقلية والسمات النفسية لاستخدامها فى الأداء الخطى لكل موقف من هذه المواقف . وتعتبر خصائص الانتباه ظاهرة هامة للاعب كرة السلة حيث إنها مرتبطة باليقظة والانتباه أطول وقت ممكن نظراً لطبيعة ممارسة لعبة كرة السلة والتي تتميز بالسرعة فى الأداء لتعدد خططها الهجومية والدفاعية وتغير مواقفها هجوماً ودفاعاً فى صورة تحتاج من لاعبيها أن يكونوا على مستوى عالٍ من الانتباه يلزم الاحتفاظ به طوال أوقات المباراة بصفة عامة ولحظات معينة فى نهاية المباراة بصفة خاصة . وتبرز أهمية الانتباه بالنسبة للاعبى كرة السلة حيث إن هذا النشاط يتطلب مستوى عالياً من المظاهر المختلفة للانتباه حتى يدرك اللاعب تماماً تحركات الخصم وحدود الملعب وتوجيهات المدرب له ، ويقوم الجهاز العصبى المركزى وبخاصة المخ فى ضبط وتوجيه العمليات العقلية بتنسيق تام مع الأداء البدنى لانتاج الحركة .

ونظراً لأن لاعبى كرة السلة يتعرضون لأحمال بدنية وأعباء نفسية مختلفة الشدة سواء فى التدريب أو المنافسات ، وقد ينتج عن ذلك حدوث نقص مؤقت فى كفاءة الجهاز العصبى وبخاصة المخ مما قد يؤثر بدوره على أنشطته المختلفة ومنها العمليات العقلية العليا التى يمثل الانتباه أساساً عاماً لها فإن الدراسة الحالية عبارة عن محاولة للتعرف على تأثير خصائص الانتباه على بعض مستويات الأداء المهارى والخطى للاعبى كرة السلة .

اهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على :

- ١.تأثير خصائص الانتباه بدرجاته المختلفة وفقاً للمجالات التي تحددها إختبارات الانتباه على مستويات الأداء المهارى والخططى بمستوياته المختلفة لدى لاعبي كرة السلة .
- ٢.التعرف على العلاقات البيئية المتداخلة لدرجات الانتباه المختلفة ومستويات الأداء المهارى والخططى .

تساؤلات البحث :

- ١.هل هناك علاقة بين خصائص الانتباه والأداء المهارى والخططى للاعبى كرة السلة ؟
- ٢.هل توجد فروق دالة فى خصائص الانتباه تبعاً للمستوى المهارى والخططى للاعبى كرة السلة ؟
- ٣.هل توجد فروق دالة فى خصائص الانتباه تبعاً للمستوى المهارى والخططى بين اللاعبين واللاعبات فى كل مستوى على حدة ؟

إجراءات البحث :

. منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفى لملائمته لطبيعة البحث .

. عينة البحث :

النوع	المستوى	درجة أولى	ناشئون
ذكور		١٤	١٤
إناث		١٠	١٠

اشتملت عينة البحث على عدد (٢٨ لاعباً) مقسمين إلى مستويين المستوى الأول الدرجة الأولى وعددهم ١٤ لاعباً ، المستوى الثاني الناشئين وعددهم ١٤ . واشتملت العينة أيضاً على عدد (٢٠) من اللاعبات قسمن إلى مستويين ، الدرجة الأولى والناشئات ، وكل مستوى ١٠ لاعبات .
وجميع أفراد العينة من لاعبي جامعة ويتير - كاليفورنيا - الولايات المتحدة الأمريكية .

أدوات البحث :

حدد الباحث أهم القياسات للتعرف على الانتباه وخصائصه وكذلك مستوى الأداء المهارى والخططى فى كرة السلة وذلك من خلال :

- ١ - اختبار TAIS الأمريكى للانتباه . (العام والخاص بكرة السلة) .
- ٢ - اختبار d2 الألمانى (لقياس القدرة على التركيز - تحمل الجهد الانتباه البصرى) .
- ٣ - اختبارات مستوى الأداء المهارى (اختبارات الجمعية الأمريكية للصحة والتربية الرياضية والترويح والرقص) فى كرة السلة لاعبين ولاعبات .
- ٤ - اختبار مستوى الأداء الخططى (استمارة التقييم للخبراء) .

التجربة الاساسية :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات والمقاييس قيد البحث على العينة المختارة فى الفترة الزمنية من شهرى فبراير ومارس ١٩٩٣ .

اسلوب المعالجة الإحصائية :

- قام الباحث باتباع الخطة الإحصائية المناسبة لطبيعة بحثه ، وتحتوى على :
- ١ - البيانات الوصفية لعينة البحث (متوسط حسابى - انحراف معيارى - التواء) .
 - ٢ - الفروق بين مستوى الدرجة الأولى والناشئين فى لعبة كرة السلة من خلال اختبار (ت) .

٣ - العلاقة بين خصائص الانتباه ومستوى الأداء المهارى والخططى للعبة كرة السلة عن طريق الارتباط (ر) .

الاستخلاصات :

بعد عرض النتائج التى تم الحصول عليها من تطبيق الاختبارات والمقاييس الخاصة بالبحث ثم الوصول الى الاستخلاصات التالية :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين المستويين الدرجة الأولى والناشئين للاعبى وللاعبات كرة السلة فى الأداء المهارى متمثلة فى التصويب من الأمام - التصويب من الجانب - التميرير السريع - التميرير الطويل - نسبة التصويب فى التدريب - نسبة التصويب فى المباراة .

٢. توجد فروق دالة إحصائياً فى مقياس مستوى الأداء الخططى لصالح الدرجة الأولى للاعبى وللاعبات كرة السلة .

٣. توجد فروق دالة إحصائياً فى خصائص الانتباه فى اختبار TAIS الأمريكى العام والخاص بكرة السلة . ولصالح الدرجة الأولى للاعبين واللاعبات فى لعبة كرة السلة . وكان من أبرز هذه الخصائص الواضحة فى تحمل الاستثارة الداخلية - تركيز الانتباه الخارجى الواسع - تركيز الانتباه الداخلى الواسع - درجة الخبراء فى الانتباه .

٤. توجد فروق دالة إحصائياً فى قياس اختبار d_2 لمجموع الأخطاء وكانت هذه الفروق لصالح الدرجة الأولى .

٥. توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الناشئين والناشئات فى خصائص الانتباه متمثلة فى نقص تركيز الانتباه والعمليات المعرفية .

٦. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الأداء المهارى والخطى وخصائص الانتباه قيد

البحث .

التوصيات :

وفقاً للنتائج والاستنتاجات الواردة فى هذا البحث رأى الباحث أن يضع مجموعة من التوصيات بحيث يتمكن اللاعب على ضوءها أن يدخل المسابقة وهو فى قمة انتباهه ؛ أى خالٍ من العوامل المؤثرة الداخلية والخارجية التى تشتت الانتباه . ويوصى الباحث بما يلى :

١. متطلبات الانتباه لكل مهارة فى اللعبة يجب أن تحلل بواسطة المدرب وبواسطة اللاعبين ويجب أن تحدد إذا كان الانتباه يجب أن يكون داخلياً أو خارجياً وما إذا كان واسعاً أو ضيقاً .

٢. عندما يكون الانتباه مركزاً خارجياً فيجب تعليم الرياضيين إلى أى الأشياء يجب أن ينتبهوا وفى أى ترتيب ويجب أن تكون هذه الأشياء اللافتة للانتباه بأقل ما يمكن من الجهود .

٣. إذا كان الانتباه موجهاً داخلياً فيجب الانتباه للأفكار الإيجابية البناءة وليس الأفكار السلبية .

٤. حتى تؤدى المهارة جيداً يجب أن تنتبه للفعل أو الحدث الحالى وليس للماضى أو المستقبل .

٥. يجب التركيز على الفرص أو عوامل تحقيق الفرص أكثر من التركيز على الدرجة والنتيجة . واللاعبون لا يستطيعون التركيز فى أكثر من شئ واحد فى آن واحد فإذا كان اللاعبون يركزون على الهدف فلن يستطيعوا التركيز على المعانى وبمعنى آخر إذا هم ركزوا على التفكير فى الفوز فلن يركزوا على إحراز اللعبة القادمة .

٦. مساعدة اللاعبين ليصلوا بالجهاز العقلى لما يجب الانتباه إليه وما لا يجب ، ثم تعليمهم الاستجابة المثالية لذلك ، ومن ثم تنمية الجهاز العقلى للتنبؤ بالأحداث وسبقها وتكوين الإستجابة المثلى لذلك .

٧. يجب توجيه انتباه اللاعبين عند تعليم المهارات للاحاساسات التى يشعرون بها فى عضلاتهم وهذا الانتباه يزيد معدل تعلم اللاعب للمهارة .

٨. يجب تنفيذ تعليمات متطلبات الانتباه عند التدريب وذلك فى بداية التمرين لأن فى هذا الوقت تكون الطاقة النفسية عالية .

٩. يجب تقليل الأشياء التى تصرف الانتباه خلال التدريب عندما يتعلم اللاعبون المهارة لأول مرة ثم بعد ذلك يمكن أن ندع هذه الأشياء تحدث لتدريب مهارات الانتباه .

١٠. يجب تقليل فرصة حدوث الأشياء التي تشتت الانتباه فعندما تكون البيئة المحيطة تحتوى على قدر كبير مما يصرف الانتباه خصوصاً بصورة تهدر أداء الفرد فإن هذا يعد بمثابة ضغط على اللاعب ونزيد فرص صرف الانتباه .
١١. الرياضيون يجب أن يتعلموا العوامل المؤثرة فى القدرة على تغير الانتباه .
١٢. يجب قياس أنماط الانتباه للرياضيين وذلك لتبين نقط الضعف فى المهارات الانتباهية المطلوبة للعبة، وعند تبين نقط الضعف يمكن تحسينها بالتدريبات المطلوبة .
١٣. يجب التحكم فى الضغط العصبى وذلك لتحسين مرونة الانتباه وبالتالى تغير الانتباه .
١٤. يجب التدريب على إعادة توجيه الانتباه من الألم والمؤثرات الأخرى القوية للمؤثرات المهمة فى اللعبة .
١٥. يجب تكييف العقل ليحافظ على الانتباه أثناء حدوث الإرهاق النفسى لأنه يحدث خللاً فى القدرة على تغيير الانتباه ويجعل كل ميكانيكيات الانتباه تنهار .
١٦. يجب تعليم اللاعبين كيف يغيرون الانتباه بالملاحظة والتحدث مع هؤلاء الذين يملكون هذه المهارة .
١٧. يجب على المدرب أن يحفظ انتباه اللاعبين بالمحافظة على متعة التدريب والمنافسة لأن انتباه الأشخاص يتبع اهتماماتهم .
١٨. يجب على المدرب أن يحسن الانتباه بتحسين الجهاز العقلى حيث إن الرياضى يمكن أن يحصل على جهاز عقلى يقظ لمؤثرات معينة فى البيئة أو فى داخله .
١٩. يجب على المدرب أن يقوم بتدريب اللاعبين الذين ليست لهم القدرة على الاستكشاف لينتبهوا جيداً بتقليل الانفعال وإزالة أسباب عدم الانتباه .
٢٠. يجب أن تحلل متطلبات الانتباه لكل الألعاب وأن نأخذ فى الاعتبار الاتساع والاتجاه لكل مهارة .
٢١. يجب معرفة أن القدرة على تحويل الانتباه تتأثر بالنمط الانتباهى للاعب الذى قد يكون : واسع - داخلى، واسع - خارجى ، ضيق - خارجى ، ضيق - داخلى . ويجب أن يتعلم الرياضى متى يحول انتباهه من مؤثر الى آخر لأن عدم القدرة على التحويل فى الوقت المناسب يولد أخطاءً كثيراً .

٢٢. يجب على اللاعب أن يبتعد عن الضغط العصبى لأنه يضيق نطاق الانتباه مما يجعل بعض المؤثرات الخارجية تغيب عن اللاعب وهذا يجعل اللاعب يتشتت أكثر ويكون من السهل صرف انتباهه ، وأيضاً الضغط العصبى يحول الانتباه من الخارجى إلى الداخلى لأن اللاعب يركز على تقييم نفسه إذا ما كان قد وفى بمتطلبات اللعبة أم لا .

٢٣. يجب التدريب على الحفاظ على بؤرة الانتباه المطلوبة للعبة معينة لأن التركيز لا يتحسن بإجبار العقل على ذلك ولكن يتحسن بتنقية المخ مما يصرف الانتباه وبأن يمتص اللاعب فى المكان والزمان الذى هو فيه .

٢٤. يجب وضع برنامج للتدريب على مهارات الانتباه يعتمد على تعليم اللاعبين متطلبات الانتباه للعبتهم وعلى تدريبهم على مهارات الانتباه .

٢٥. إطالة فترة التدريب تدريجياً حتى يتقن اللاعب العمل فيها بطريقة ديناميكية تلقائية وحتى يستطيع الإبقاء على تركيز الانتباه أطول فترة ممكنة وإعطائه راحة بضع دقائق كل نصف ساعة .

٢٦. التدريب على المهارات والخطط باستخدام هدف معين وحث اللاعبين على الدقة فى التوجيه على هذا الهدف وذلك لإبعاد الملل وعدم التركيز .

٢٧. إجراء تدريبات المسابقة فى جو صاخب أو تحت ظروف المباراة نفسها (أصوات وصراخ) لى يتعود اللاعب على ضوضاء الجمهور فى المسابقات وتطوير قابلية العزل لدى اللاعبين ، لأن عدم امتلاك اللاعب لقابلية العزل تؤدي بالعوامل الخارجية إلى تشتيت انتباهه وضعف قدرته على تركيز الانتباه .

٢٨. عدم إجهاد قابلية التركيز بتعليم حركات جديدة أو معقدة قبل المباراة أو تغيير فى بعض أجزاء الحركة أو الخطة التى سيؤديها اللاعب أو الفريق فى المباراة .

٢٩. مساعدة اللاعب على تحقيق الثبات النسبى لزمى تركيز الانتباه عن طريق التدريب كأحد مقومات المنهج التدريبى (لأن الانتباه ينمو عن طريق التدريب) .

٣٠. حث اللاعب واستثارة مشاعره وميوله واهتماماته نحو الفوز والبطولة لأن هناك علاقة بين الميل والاهتمام والانتباه حيث إن الميل هو استعداد واتجاه الفرد لتركيز انتباهه لأشياء معينة تستثير وجدانه .

٣١. إجراء اختبارات الانتباه مثل " d₂ " عند اختبار الناشئ لممارسة لعبة كرة السلة وعند الاختيار بين اللاعبين للمنتخب القومى ، خاصة إذا ما تساوى لاعبان أو أكثر فى الأداء المهارى أو البدنى فيمكن الاختيار بهذه الاختبارات ضمن اختبارات نفسية أخرى .

HELWAN UNIVERSITY
Faculty of Physical Education for Men - Cairo
Department of Games

**EFFECT OF ATTENTION CHARACTERISTICS ON
SOME SKILL PERFORMANCE AND TACTICAL
STANDARDS FOR BASKETBALL PLAYERS**

BY

EMAD ABDEL HAMID MOUSSA

Ass. Lecturer

Demonstrator at Faculty of Physical Education for Men, Cairo

Submitted in Partial Fulfillment for the Requirements of the
Ph. D. Degree in Physical Education

Supervisors

**Prof. Dr. *MOHAMED HASSAN
ALLAWY***

**Prof. of Psychology and
Former Dean
Faculty of Physical Education,
Cairo**

**Prof. Dr. *MOHAMED
MAHMOUD ABD-EL-DAIEM***
**Prof. in Dept. of Games and
ormer Head of Dept. of Games
Faculty of Physical Education,
Cairo**

Prof. Dr. *CHUCK HILL*
**Chairman of Dept. of Psychology
Whittier University, California
USA**

1996

ENGLISH SUMMARY

INTRODUCTION

Basketball is one of the games in which the play events are not monotonic. Every event has different possible solutions. It is thus required that the player should have integrated characteristics of physical fitness, skill and mental abilities, and psychological traits, so that to use these characteristics in tactic performance. The characteristics of attention are important to the basketball player, because it is related to alertness and attention for the longest time, due to the nature of basketball; which is characterized by a quick mode of play. This obliges the player to be highly attentive during the whole match in general, and during the end-match in particular.

Basketball players are exposed to many different physical and psychological stresses, both during training and during competition. These heavy stresses might cause a temporary drop in the efficiency of the nervous system, especially the brain, this in turn can affect many mental activities, which are mostly based on attention. Therefore, this study is an attempt to investigate the effect of the characteristics of attention on some levels of skill and tactical performance of basketball players.

RESEARCH GOALS

This research aims to investigate:

1. The effect of characteristics of attention - in its different degrees determined by attention tests - on the skill and tactical performance levels of basketball players.
2. The inter-relations of different degrees of attention and levels of skill and tactical performance.

RESEARCH QUESTIONS

1. Is there a relation between attention characteristics and skill and tactical performance?
2. Are there statistically significant differences in attention characteristics with respect to skill and tactical performance level of basketball players?
3. Are there statistically significant differences in attention characteristics with respect to skill and tactical performance level of male and female players, in each level separately?

RESEARCH PROCEDURES

Research Methodology

The researcher used the descriptive method due to its suitability to the nature of research.

Research Sample

Gender	Level One: First Degree	Level Two: Juniors
Male Players	14	14
Female Players	10	10

All players (male and female, first degree and juniors) are among the members of Wittier University teams, California, USA.

Research Tools

The researcher set the most important measurements to investigate attention and its characteristics, and also the skill and tactical performance levels of basketball players through the following tests:

1. The American Test of Attention and Interpersonal Style -- TAIS (the general one and the special one for basketball).
2. The German d2 test (to measure the ability of concentration and the visual attention stress).
3. The Basketball Skills Test of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (AAHPERD).
4. The test of tactic performance level (experts questionnaire).

Main Experiment

The researcher applied the tests and measurements on the selected sample in the period between February and March, 1993.

Statistical Processing

1. Descriptive data (mean - standard deviation - skewness).
2. T-test to find differences between levels of first degree and junior players.
3. Correlation to find the relation between the characteristics of attention and level of skill and tactic performance.

CONCLUSIONS

1. There are statistically significant differences between first degree and junior players in skill performance represented by front shoot - side shoot - speed pass - long pass - shoot proportion during training - shoot proportion during match.
2. There are statistically significant differences in the measure of tactic performance level in favor of male and female first degree players.
3. There are statistically significant differences in characteristics of attention in the general TAIS and BB-TAIS in favor of male and female first degree players. The most notable characteristics are: overloading by internal stimuli, broad-external attentional focus, broad-internal attentional focus, and experts degree of attention.
4. There are statistically significant differences in the d2 test, in favor of first degree players.
5. There are statistically significant differences in attention characteristics represented by: attention concentration and information processing. The differences are in favor of junior males and females.
6. There is statistically significant correlation between the skill and tactic performance level and the chosen attention characteristics.

RECOMMENDATIONS

According to the research results, the researcher suggests the following recommendations which will enable the player participate in competitions with full attention, free from any distracting factors, both internal and external.

1. The attention requirements of skills in every game should be analyzed, to know if attention is internal or external, broad or narrow.
2. If attention is external, the athletes should be taught on what to concentrate and in which order.
3. If attention is internal, athletes should concentrate on positive - not negative - ideas.
4. For the skill to be well performed, attention should be directed to current action or event not to past or future.
5. Concentration should be on chances or factors to achieve chances more than degrees or results. Players cannot concentrate on more than one thing simultaneously. So if players concentrate on aims they will not be able to concentrate on meanings. In other words, if they concentrate on thinking of winning then they will not concentrate on gaining the next play.

6. To help players to develop their mental system on what to direct attention to and what not to direct attention to. Then they should be taught to respond positively to the right attention.
7. The players attention should be directed during learning skills to feelings in their muscles. This increases the player's learn rate.
8. The instructions regarding attention requirements must be followed at beginning of training, because in that time the psychological energy is high.
9. Attention distractors should be reduced during training when learning a skill for the first time. Later on, distractions can be allowed to train attention skills.
10. Athletes should learn the factors affecting the ability to transfer attention.
11. Attention types of athlete should be measured to find weak points in the required attention skills.
12. The chances of attention distraction should be reduced. When the surrounding environment is abundant of attention distractors, this can cause tension to players.
13. Nervous pressure should be controlled to improve attention flexibility.
14. Athletes should be trained to re-direct attention away from pain and other strong stimuli to important stimuli in the game.
15. The mind should be adapted to keep attention during exhaustion, because exhaustion can lead to inability to change attention, thus destroying all attention mechanisms.
16. Players should be taught how to change attention by noticing and talking with those who already have this attention skill.
17. The trainer should keep the players attention by keeping the interest of training and competition, because attention follows the interest.
18. The trainer should improve attention through improving the mental system, because the athlete can gain a mental system alert to certain stimuli in his environment or inside him.
19. The trainer should train the player who are unable to explore so that they can direct their attention well, through decreasing emotions and removing distractions.
20. Attention requirements for all games should be analyzed. Breadth and direction of every skill should be taken in consideration.
21. The ability of attention transfer is affected by the player's attention type (broad-internal, broad-external, narrow-internal, narrow-external). The athlete should learn when to transfer his attention from a stimulus to another, because inability to transfer to transfer attention in proper time leads to many mistakes.

22. Players should avoid nervous tension because it narrows the attention range, which leads to losing some external stimuli. This makes the player easily distractable. Furthermore, nervous tension converts attention from external to internal because the player concentrates on evaluating himself; whether he satisfied the game requirements.
23. Athletes should be trained to keep the attention focus required for some game, because concentration does not improve by forcing the mind to concentrate, but rather by purifying the brain from attention distractors.
24. A program should be formulated for training on attention skills. This program should be based on teaching the players the attention requirements of their game, and to train them on attention skills.
25. The training period should be gradually extended so that players become perfect in automatic dynamic performance, and to keep attention concentration as long as possible, only giving rest for a few minutes every half an hour.
26. To avoid boredom and concentration loss, players should be trained for skills and tactics on some target. They should be encouraged to make precise direction to that target.
27. To train the players in an environment similar to actual competition (noise, cries), so that the player becomes accustomed to watchers noise. And to develop their isolation capabilities.
28. The concentration ability should not be exhausted by teaching new or complicated movements before the match, or by changing parts of movements or parts of the plan.
29. To help players - through training - to achieve relative steadiness in the time of attention concentration (attention is developed through training).
30. To urge players and excite them to winning and championship. There exists a relation between tendencies and interests on one side and attention on the other side. Because tendency is the readiness and inclination of the player to concentrate his attention on things that excite him.
31. To conduct attention tests, such like the d2 test, when testing juniors to practice basketball, and when selecting players for the national team, especially when two or more players are similar in skill or physical training. So such tests can be used to help selection, among other psychological tests.