

١/٠ الفصل الأول

١/١ تقديم

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ أهداف البحث

٤/١ فروض البحث

٥/١ مصطلحات البحث

١/١ تقديم

التدريب الرياضى عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية ويهدف إلى الإرتقاء بمجموعة من العوامل البدنية والنفسية والحركية والقدرة على تطوير واستمرار فاعلية هذه العناصر من خلال برامجه التدريبية والتنافسية .

يعتبر التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين ، ولا جدال فى ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة فى اشكالها المختلفة ، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبيا على الاداء حيث إن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب إنخفاض مستوى أدائهم فى المنافسه الى فقدان التركيز ، وكثيراً ما نسمع الرياضى يقول بعد المنافسة مبرراً ضعف مستوى الأداء أو فشله " إننى فقدت تركيزى " كما يعزو المدربون ضعف أداء فرقتهم التى يدرّبونها الى فقدان تركيزهم أثناء المنافسة .
(٣ : ٣٦١)

كما يعتمد مستوى الأداء المهارى فى الأنشطة الرياضية بصفة عامه وكرة السله بصفة خاصه على التركيز ، وكما يتضح فى مهارة الرميّ الحرّة والتى يؤثر مستوى اجادة لاعبى الفريق لها والنجاح فى ادائها أثناء المباراه فى حصول الفريق على أكبر قدر ممكن من النقاط المسجلة من الرميّات الحره أثناء المباراه مما يؤثر على نتائج الفريق فى المباريات .ونظراً لما يواجه لاعب كرة السله أثناء المباراه من عوامل داخلية مثل (الإحساس بالألم ، التوتر النفسى ، التفكير فى أخطاء الأداء) وعوامل خارجيه مثل (التلميحات والمثيرات البيئية ، خطط اللعب ، موقف اللاعبين المنافسين) مما تعمل على تشتت انتباهه وفقدته لتركيزه أثناء أدائه للرمية الحرّة .

ويؤكد محمد حسن علاوى (١٩٨٦) (٢١ : ١٧٩) على أهمية تدريب اللاعب على تحمل تركيزه الإنتباه - تحمل جهد الإنتباه البصرى - أثناء المنافسات الرياضية ، كما توصلت دلال على حسن (١٩٨٨) (٢٧) الى وجود علاقة ايجابية بين المستوى المهارى وتركيز الإنتباه فى كرة السله ، ويشير كل من عماد عبد الحميد (١٩٧٨) (٢٩) ومحمد لطفى (١٩٧٥) (٣١) إلى أهمية تركيز الإنتباه لدى لاعبى كرة السله ، ومصطفى محمد زيدان (١٩٧٦) (٣٣) الى وجود علاقة طردية بين فوز الفريق وارتفاع نسبته المسجله من الرميّات الحرّة . لذا تمثلت هذه الدراسة كاستقصاء علمى موجه نحو معرفة القدره على تركيز الأنتباه وعلاقتها بالرمية الحرّة لدى لاعبى كرة السله .

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

أصبحت إجادة الرمية الحرة من العوامل التي قد تحدد فوز فريق على آخر نظراً للتعديلات التي أجريت في بعض مواد قانون كرة السلة عقب مباريات كأس العالم في "بيونس إيرس Beouns Aeris" بالأرجنتين عام (١٩٩٠) حيث ترتب على ذلك زيادة عدد الرميات الحرة المتاحة خلال المباراة مما قد يجعل نجاح الفريق في تسجيل أكبر نسبة من الرميات الحرة المتاحة عامل هام ورئيسي في تحديد فوز الفريق أو هزيمته .

وقد لاحظ الباحث كلاعب درجة أولى سابق ومدرّب لفرق الناشئين أن الذي يفرق بين فوز فريق وهزيمة آخر قد يرجع بدرجة كبيرة الى قدرة اللاعب على تركيز انتباهه وبالتالي تسجيل الرميات الحرة المتاحة له ومن خلال ملاحظته المتكررة لكثير من مباريات كرة السلة تبين له ضعف نسبة التصويب الناجح للرمية الحرة بالرغم من المستوى البدني والمهاري والخططي العالي الذي يتمتع به هؤلاء اللاعبين ، وعلى الرغم مما يبذله هؤلاء من جهد أثناء التدريب على الرمية الحرة وعلى ذلك تتأثر نتائج الفرق نظراً لضعف قدرة بعض لاعبيها على التسجيل الناجح للرميات الحرة المتاحة لهم .

وما أظهرته نتائج الدراسات السابقة من أهمية تحمل جهد الانتباه البصري كنوع من أنواع تركيز الانتباه في كرة السلة ، الأمر الذي جعل الباحث يقوم بمحاولة دراسة القدرة على تركيز الانتباه والتعرف على علاقتها بالرمية الحرة للاعبين كرة السلة .

وتتضح أهمية هذا البحث في النقاط التالية :-

- تعرضت كثير من البحوث والدراسات في مجال التدريب الرياضي لطرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ، ومع ندرة أساليب التقويم الخاصة بالإعداد النفسي في كرة السلة لذا رأى الباحث أن يقوم بإلقاء الضوء على أهمية الإعداد النفسي في مجال البطولة وإختيار زاوية من زواياه وهي تركيز الإنتباه .

- زيادة الدور الذي تلعبه الرمية الحرة في تحديد نتائج المباريات والتي قد يتوقف عليها فوز فريق على آخر وذلك في ظل التعديلات الجديدة في بعض مواد قانون كرة السلة " بيونس إيرس " " Beouns Aeris" الأرجنتين عام (١٩٩٠) لذلك فهذه الدراسة محاولة لتحديد العلاقة بين القدرة على تركيز الأنتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بالرمية الحرة .

ومن منطلق تحديد مشكلة البحث وأهميته صاغ الباحث موضوع الدراسة في " القدرة على تركيز الإنتباه وعلاقتها بالرمية الحرة في كرة السلة "

٣/١ أهداف البحث :

- ١ - تحديد العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه والرمية الحرة .
- ٢ - تحديد العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه والرمية الحرة وفقاً لمراكز اللعب (صانع اللعب - القاطع - رجل الارتكاز) .
- ٣ - التعرف على التباين بين مراكز اللعب (صانع اللعب - القاطع - رجل الارتكاز) في القدرة على تركيز الانتباه والرمية الحرة .
- ٤ - التعرف على الفروق في القدرة على التركيز والرمية الحرة بين كل من :-
 - أ - مركزي صانع اللعب والقاطع .
 - ب - مركزي صانع اللعب ورجل الارتكاز .
 - ج - مركزي القاطع ورجل الارتكاز .

٤/١ فروض البحث :-

- ١ - يوجد ارتباط إيجابي بين القدرة على تركيز الانتباه والرمية الحرة .
- ٢ - يوجد ارتباط إيجابي بين القدرة على تركيز الانتباه والرمية الحرة لكل مركز من مراكز اللعب (صانع اللعب - القاطع - رجل الارتكاز) .
- ٣ - يوجد تباين بين مراكز اللعب (صانع اللعب - القاطع - رجل الارتكاز) في كل من :-
 - أ - القدرة على تركيز الانتباه .
 - ب - الرمية الحرة .
- ٤ - توجد فروق دالة إحصائية في تركيز الانتباه والرمية الحرة بين كل من :-
 - أ - مركزي صانع اللعب والقاطع ولصالح مركز صانع اللعب .
 - ب - مركزي صانع اللعب ورجل الارتكاز ولصالح مركز صانع اللعب .
 - ج - مركزي القاطع ورجل الارتكاز ولصالح مركز رجل الارتكاز .

0 / 1 مصطلحات البحث :

الإنتباه Attention

" توجيه الشعور وتركيزه فى شىء معين إستعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه "

(١١ : ١٦١)

القدرة على التركيز Ability of Concentration

" توجيه الإنتباه نحو موضوع أو حدث أو شىء أو مثير واحد "

(٢٤ : ٥٤)

تحمل جهد الإنتباه البصرى

" مدى القدرة على توجيه البصر وتركيزه على شىء أو نشاط معين "

(٧ : ٤٦١)

الرمية الحرة Free Throw

" هى ميزة تعطى اللاعب الحق فى أن يسجل نقطة واحدة من رمية على الهدف دون أعاقه ومن مكان خلف خط الرمية الحرة مباشرة ، وتحسب الرمية الحرة كنتيجة لإحتساب خطأ شخصى جزاؤه رمية أو رميات حرة ، وهنا على الحكم أن يحدد اللاعب الذى ارتكب ضده الخطأ ليتولى قذف الرمية أو الرميات الحرة المستحقة "

(٤ : ٦٤)

صانع اللعب Play Maker

" هو اللاعب الذى يقرر الخطة الهجومية ويبدوها غالباً "

القاطع Cutter

" هو اللاعب الذى يمتلك نسبة عالية فى إصابة الهدف ويجيد الإختراق نحو السلة وعادةً ما يتخذ مركزه عند أحد جناحى الملعب عند بداية الخطة الهجومية المنظمة "

رجل الإرتكاز Pivot Man

" هو اللاعب الذى يحتل نقطة غالباً ما تشكل مركز تحركات لاعبى الفريق فى الهجوم ويتواجد على قمة المنطقة المحرمة أو حولها وغالباً ما يكون كبير الحجم طويل القامة "

(٣٩ : ٦٤)