

٢/٠ الفصل الثاني

القراءات الأساسية والبحوث والدراسات المرتبطة

١/٢ أولاً : القراءات الأساسية

١/١/٢ مفهوم الانتباه

٢/١/٢ مجال وطبيعة الانتباه

٣/١/٢ العوامل المؤثرة في الانتباه

١/٣/١/٢ عوامل تعمل على تشتت الانتباه

٢/٣/١/٢ عوامل تعمل على جذب وتركيز الانتباه

٤/١/٢ إبعاد الانتباه

١/٤/١/٢ سعة الانتباه

٢/٤/١/٢ اتجاه الانتباه

٣/٤/١/٢ الانتباه الانتقائي

٥/١/٢ أساليب الانتباه

٦/١/٢ تحويل الانتباه

٧/١/٢ ماهية الرمية الحرة

٨/١/٢ علاقة الانتباه بالرمية الحرة

٩/١/٢ الانتباه وكرة السلة

٢/٢ ثانياً : الدراسات المرتبطة

١/٢/٢ التعليق على الدراسات المرتبطة

١/٢ أولاً : القراءات الأساسية :

١ / ١/٢ مفهوم الإنتباه :

تتسابق العديد من المثيرات لجذب إنتباهنا فى كل لحظة من لحظات اليقظة ، فمن الطبيعى أن الإنسان ينتقى جزءاً ضئيلاً من المثيرات للإنتباه اليه ونحن نركز على مثير ما ، ثم ننتقل الى آخر مثلما تفعل آلة التصوير السينمائى والمثيرات التى تقع داخل حدود إنتباهنا تشكل خلفية • وهذا المفتاح الإنتقائى لجزء صغير من الظواهر الحسية الواردة وهو ما يسمى الإنتباه Attention • (٣٨ : ١٧٣)

والإنسان لا يستطيع الإنتباه الى أكثر من مثير واحد فى نفس الوقت • ففى أى مجال للتأثير تنشط الحواس وفق قانون الإنتقاء بحيث يتجه الإنتباه الى نوع معين من المثيرات أو نقطة معينة من التأثير دون غيرها • (٢ : ٩٩)

والإنتباه الى شئ معين أو فكرة ما ، يتطلب قدرة على حصر النشاط الذهنى فى إتجاه معين مده من الزمن ويتفاوت الأفراد فيما بينهم من حيث سعة الإنتباه أى من حيث قدرتهم على إستيعاب أوسع دائرة ممكنه من الأمور ومن حيث مدى الإنتباه أى من حيث قدرتهم على حصر الذهن لمدة معينة • ومن المعروف أن ذلك نشاط ذهنى يتطلب قدرة على التحكم فى النشاط الإنفعالى وتوجيهه وجهه معينه الأمر الذى يتوقف على مدى تحرر المرء من المنبهات الخارجية المتعددة • (١٠ : ٢٥٣ - ٢٥٥)

كما أن الأسس النظرية للتركيز مبنية على مقدمة منطقية وهى أن التركيز ليس بعملية مستقلة ، ويمكن النظر إلى التركيز على أنه وظيفة إنتقائية ومنظمة وتوجيهية من وظائف الشعور الإنسانى ، وتتضمن العلاقة المتبادلة بين الفرد والبيئة ، بين الشعور والنشاط ، والإنتباه على أنه عملية بؤرة - تركيز - الشعور لإنتاج مزيد من الحيوية ووضوح أشياء معينة دون غيرها • (٢٤ : ٥٤ - ٥٥)

فيشير ميلفن ماركس M. Marx (١٩٧٦) أن الإنتباه هو " إستعداد لدى الكائن الحى للتركيز على أداء عضو حسى معين " (٤٣ : ١٣٨)

كما يذكر جميل صليبا (١٩٨٤) أن الإنتباه هو " تجمع الفاعلية النفسية حول ظاهرة من الظواهر لتجعلها تامه الوضوح " • (٧ : ٤٦١)

كما يشير حلمى المليجى (١٩٨٣) على أنه " توجيه الشعور وتركيزه فى شئ معين إستعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه " • (١١ : ١٦١)

ويعرف عزت راجح (١٩٦٦) الإنتباه بأنه " تركيز الشعور فى شئ " • (١ : ١٩٢)

كما يعرفه عبد الرحمن عيسوى (١٩٨٥) بأنه هو " تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار " . (١٦ : ١٨١)

ولقد أجمعت الآراء السابق عرضها على أن الإنتباه عبارة عن إنتقاء مثير معين من مثيرات أخرى والإستجابة له وتجاهل باقى المثيرات .

وبناء على ذلك يعتبر التركيز والإنتباه من المهارات النفسية المرتبطة بإنجاز ونجاح الأداء فى المهارات الرياضية ويبدو ذلك واضحاً فى المستويات الرياضية العالية حيث يتطلب تركيز الرياضى فى أدائه للمهارة دون المثيرات الأخرى المحيطة ببيئة اللعب ومن جهة أخرى فإن تشتت الإنتباه يأتى بنواتج سالبه على الأداء المهارى . ويختلف عنصر الإنتباه والتركيز كعملية ومهارة نفسية وفق العمر التدريبيى فاللاعب ذو الخبرة أصبح أداؤه ألياً ويؤدى تلك المهارات دون الحاجة الى قدر كبير من الإنتباه أو تركيز الإنتباه الذى يقوم به لاعب ناشئ أو غير خبير بالمنافسة الرياضية ومن المعادلات الصعبة فى هذا المجال أن اللاعب يحافظ ويسعى للمحافظة على أدائه للمهارة ألياً وعليه أيضاً المحافظة على مستوى دافعية ورغبة طموحة على أداؤه تلك المهارة . (٢٤ : ٥٥)

هذا وقد يستخدم مصطلحا التركيز **Concentration** والإنتباه **Attention** فى المجال الرياضى على نحو مترادف . والواقع أن هناك فرقاً بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالإنتباه أعم من التركيز ، والأخير نوع من تضييق الإنتباه وتثبيته على مثير معين . (٣ : ٣٦١)

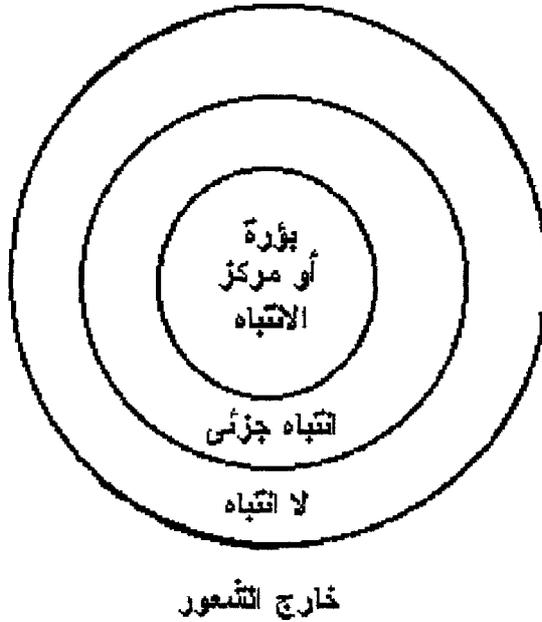
ويرى الباحث أن أهمية تركيز الإنتباه فى كرة السلة تظهر أثناء المباراه حيث أن اللاعب يتعرض للعديد من المثيرات والتي قد تعمل على تشتت إنتباهه سواء كانت هذه المتغيرات خارجية مثل (التلميحات والمثيرات البيئية ، هتاف الجمهور ، حساسية المباراة) أو داخلية مثل (الإحساس بالتعب ، التوتر النفسى ، التفكير فى أخطاء الأداء) ، وذلك خلال أدائه لمختلف المهارات وخاصة مهارة الرمية الحرة مما يؤثر سلبياً على الأداء ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن ، وذلك إذا لم يمتلك اللاعب المقدرة على مقاومة هذه المتغيرات وحصر ذهنة وتفكيره فى الموقف أو المهارة التى يؤديها وهذه المقدرة هى تركيز الإنتباه .

٢ / ١ / ٢ مجال وطبيعة الإنتباه :

عندما يوجه الشخص إنتباهه الى شئ من الأشياء فإنه يحصر مجال إنتباهه ، ويركزه فى نطاق معين ويصبح هذا الشئ محوراً للنشاط الذهنى . وإذا أراد الإنسان أن ينتبه الى أكثر من شئ فى نفس الوقت - كما يحدث فى حالة قيام صانع اللعب بعمل محاوره وملاحظته لزملائه والمدافعين فى الملعب - فالإنسان

(اللاعب) يستطيع أن يقوم بهذه المهمة عن طريق نقل الإنتباه بينها ، والإعتماد الى جانب ذلك على الذاكرة ، بحيث ينتبه لعنصر واحد في كل لحظة من اللحظات ، بينما تكون بقية العناصر الأخرى على هامش الإنتباه ، ولا تشغل البؤرة الأساسية للإنتباه . (٢٢ : ٤٦)

ويمكن تصوير مجال الإنتباه على نحو دائري ، يحتل أحد المثيرات مركز الدائرة ، وتحوطه مثيرات يكون الإنتباه إليها جزئياً وتكون قابلة للانتقال الى بؤرة الإنتباه في سهولة . وخارج هذا الإطار تتواجد مثيرات أخرى بعيدة عن مركز الإنتباه الى الحد الذي يجعل الإنسان غير منتبه إليها وإن كان من الممكن أن تنتقل من هذا الإطار الى إطار الإنتباه الجزئي . وأخيراً تتواجد مثيرات خارج حدود وأمكان الإنتباه تماماً . ويمكن تقسيم المثيرات الى قسمين : قسم في حيز الشعور وآخر خارج حدود الشعور ويصور شكل (١) تخطيطاً لمجال الإنتباه



- ١- بؤرة أو مركز الانتباه
- ٢- انتباه جزئي
- ٣- لا انتباه
- ٤- خارج الشعور

شكل (١)

مجال الانتباه

(٢ : ٩٩ - ١٠٠)

وقد تناول كل من عيد الله عبد الحى (١٩٧٦) (١٥ : ٢٠٣) طبيعة الإنتباه من حيث ضيق مجال الإنتباه (تركيز الإنتباه) وتغير وتنقل الإنتباه (سعة الإنتباه) . وجابر عبد الحميد (١٩٧٦) (٦ : ١٢٠) من حيث مستويات الإنتباه وإتجاهها نحو المواقف الإدراكية المرغوب فيها وتغيره سريعاً عن المواقف الإدراكية الغير مرغوبة ، وتناول وودورث Woodworth (١٩٥٢) (٤٩ : ١٢٨) طبيعة الإنتباه من

زاوية تحديد الإنتباه والإنتباه إلى شيء واحد في لحظة واحدة ، وكذلك دافيدوف Davidoff (١٩٨١) من حيث سعه الإنتباه ، وكذلك دراسات دانيال كاهنيمان Danial Kahneman حول طبيعة الإنتباه والموارد التي تتطلبها المهام وعلاقتها بسعه الإنتباه (٣٨ : ١٧٤ - ١٧٥) .

وفي ضوء ماسبق يرى الباحث أن طبيعة الإنتباه هي تركيز معلومة أنتقائية من بين العديد من المعلومات الحسية الواردة للمخ وذلك في بؤرة الشعور (مركز الإنتباه) وتتوقف مدة التركيز على عوامل داخلية خاصة بالشخص المنتبه أو خارجية خاصة بالمنبه (المثير) أو البيئة المحيطة بالموقف الإدراكي ، والشخص المنتبه لا ينتبهه الا في موضوع واحد وينتقل الإنتباه باستمرار وبسرعة من منبه الى آخر ليوضع في بؤرة الإنتباه في خلال أجزاء من الثانية وتوحى سرعة الانتقال بسعه الإنتباه وعندما تقل هذه السرعة فإن هذا يوحي بضيق الإنتباه .

٣/١/٢ العوامل المؤثرة في الإنتباه :

تنقسم العوامل التي تؤثر على إنتباه الفرد إلى :

١/٣/١/٢ عوامل تعمل على تشتت الإنتباه .

٢/٣/١/٢ عوامل تعمل على جذب وتركيز الإنتباه .

١/٣/١/٢ عوامل تعمل على تشتت الإنتباه

يشير أحمد عزت راجح (١٩٦٦) إلى أن بعض الناس يشكون من شرود إنتباههم بقدر قليل أو كبير أثناء العمل أو المذاكرة فهم يعجزون عن التركيز إلا بضع دقائق ثم ينصرف إنتباههم إلى شيء آخر كما يجدون صعوبة في التركيز من جديد ويرجع العجز عن الإنتباه إلى عدة عوامل خارجية منها العوامل الجسمية ، النفسية ، الإجتماعية ، والفيزيائية . (١ : ١٨٢)

١/١/٣/١/٢ العوامل الجسمية

من العوامل المؤثرة على الإنتباه حالة الفرد البدنية والعقلية ، فإن مظاهر الإجهاد العقلي يسهل التعرف عليها بواسطة الشخص نفسه فهو يشكو من عدم القدرة على تركيز إنتباهه والإحتفاظ بذلك لفترة طويلة أو الفشل في إستيعاب أفكار جديدة وبطء الإستجابة الحركية (١ : ١٨٢)

وبقياس تلك العوامل الجسمية على كرة السلة يرى الباحث أن اللاعب عندما يصل إلى مرحلة الإجهاد العقلي والتعب الجسمي يؤثر ذلك سلبياً على تركيز الإنتباه وهذا التعب يحدث على سبيل المثال عند محاولة الإرتفاع المفاجيء بحجم حمل التدريب وشدته بدرجة تفوق المستوى البدني والفني للاعب وهذا ما يترتب

عليه تشتت الانتباه في التدريب مما يؤثر سلباً على مستوى اللاعب ، وكذلك فإن العديد من المدربين يقومون بعمل تدريبات شاقة للاعبين وبعدها مباشرة يتم شرح مهارة جديدة أو أداء مباريات واللاعبين ليسوا مستعدين بدنياً وعقلياً وتكون النتيجة تشتت الانتباه الناتج عن التعب •

٢/١/٣/١/٢ العوامل النفسية

في بعض الحالات يرجع تشتت الانتباه إلى عدم الميل للمادة المتعلمة وبالتالي عدم الإهتمام بها وإنشغال فكره بأمر آخر • (١ : ١٧٨)

ويرى الباحث أنه يجب على المدرب وبالأخص عند تدريب المبتدئين أن يتأكد من وجود ميل من الناشئ تجاه النشاط الممارس والعمل على إستثارة إهتمامه نحو اللعبة

٣/١/٣/١/٢ العوامل الإجتماعية

قد يرجع الشرود إلى عدة عوامل إجتماعية كالمشكلات المتعلقة غير المحسومة في العمل أو في المنزل أو صعوبة إيجادها (اللاعب) في صلاته الإجتماعية ويلاحظ أن الأثر النفسى لهذه العوامل الإجتماعية يختلف باختلاف قدرة الفرد على الإحتمال والصمود • (١ : ١٧٩)

ويرى الباحث أن العوامل الإجتماعية تؤثر بدرجة كبيرة على لاعب كرة السلة ، فمدى معرفة المدرب بالحياة الإجتماعية الخاصة باللاعب والبيئة الإجتماعية التي يعيش فيها وكذلك علاقته الإجتماعية مع زملائه اللاعبين تجعله قادراً على التدخل الإيجابي ومساعدته في حل مشاكله وبذلك يجنب اللاعب شرود إنتباهه أثناء التدريب •

٤ /١/٣/١/٢ العوامل الفيزيائية

وهذه العوامل ترتبط بالمكان الذي يعيش فيه اللاعب بصفة عامة والمكان المخصص للتدريب بصفة خاصة ومنها عدم كفاية الإضاءة أو سوء توزيعها وسوء التهوية وإرتفاع درجة الحرارة أو الرطوبة أو الضوضاء • (٦ : ١٧٩)

ويرى الباحث أن ممارسة التدريب في نفس الجو والوسط الذي تقام فيه المباريات وبنفس الضوضاء يؤدي ذلك إلى تكيف اللاعب مع هذا الوسط وقدرته في المحافظة على مستوى مرتفع من الإنتباه طوال مدة المباراة •

٢/٣/١/٢ عوامل تعمل على جذب وتركيز الإنتباه •

اتفق كل من أحمد عزت (١٩٦٦) (١ : ١٩٤-١٩٧)، وشاكر عبد الحميد (١٩٨٨) (١٢ : ٦٧-٧٣)، ودنيس تشايلد Denis Childe (١٩٨٣) (١٧ : ٧٦-٧٩) ، وأتكينوسون

وآخرون **Atkinson** (١٩٧٦) (٣٥ : ١٩٧) على أن العوامل التي تؤثر في جذب وتركيز الانتباه يمكن أن تنقسم إلى :

Internal Factors العوامل الداخلية ١/٢/٣/١/٢

وهذه العوامل تختص بالشخص الملاحظ (المنتبه) وتعمل على تهيئة الفرد للانتباه إلى موضوعات خاصة دون غيرها وهي عوامل مؤقتة وعوامل دائمة .

١/١/٢/٣/١/٢ العوامل الداخلية المؤقتة :

Physical or Social Deprivation الحرمان الجسمي أو الإجتماعي ١/١/٢/٣/١/٢

إن صور الحرمان الجسمي أو الإجتماعي المتصلة بالحاجات البشرية الأساسية لها تأثيرها الواضح على اتجاه الانتباه وشدته ، فغالباً ما يؤدي الحرمان الشديد الى توجه مختلف الحواس ، بشكل مبالغ فيه ، نحو إشباع الحاجة المعينة . (١٧ : ٧٨)

ويرى الباحث أن صور الحرمان الجسمي أو الإجتماعي تحرك دوافع اللاعب ، فعندما يتطلع إلى تحقيق مستوى معين في احدى البطولات أو التفوق على أقرانه من اللاعبين ، تلك الحاجة تحرك دوافعه في الإستمرار في التدريب فترات طويلة بمستوى عالي من الانتباه حيث يعبر الانتباه عن مدى الإهتمام بهدف معين ومدى حاجته لتحقيق هذا الهدف .

Anticipation التوقع ٢/١/٢/٣/١/٢

عندما يكون الشخص في حالة توقع لإحساس معين فإن إنتباهه يتركز على نطاق محدود من المثيرات المرتبطة بتوقعه . (١٠٢ : ٢)

ويرى الباحث أن لاعب كرة السلة غالباً ما يقوم بتوقع تحركات اللاعبين زملاء أو المنافسين فنجد مثلاً أن صانع اللعب الجيد غالباً ما يقوم بتوقع لتحركات زملائه المهاجمين ورد الفعل الحركي للمدافعين وطبقاً لذلك فإنه يقوم بالتصرف الصحيح مثل تمرير الكرة لزميل يتوقع هروبه من الدفاع أو القطع على السلة والتصويب وهنا يكون ذهن اللاعب مهياً لملاحظة تحركات اللاعبين زملاء والمدافعين والإستجابة لها دون غيرها . وعلى ذلك فالتوقع يعمل على التهيء الذهني الراهن **Mental Set** للفرد .

٢/١/٢/٣/١/٢ العوامل الداخلية الدائمة

١/٢/١/٢/٣/١/٢ الميول أو الإهتمامات *Interests* والقيم *Values*

إن لميول الإنسان وإهتماماته وقيمه وعاداته أثر كبير أيضاً فى تركيزه وتوجيه إنتباهه الى الأشياء والمواقف الملانمه لميوله وإهتماماته وقيمه .
(١٢ : ٦٩ - ٧٢)

ويرى الباحث أن اللاعب غالباً ما يوجه إنتباهه نحو الرياضة أو اللعبة التى يمارسها أو يهتم بها فلاعب كرة السلة غالباً ما يكون أكثر إنتبهاً من لاعب كرة القدم عند مشاهدة مباراة كرة سلة ، ولاعب التنس يشعر بمتعة وهو يقضى ساعات طويلة فى مشاهدة مباريات للتنس .

٢/٢/١/٢/٣/١/٢ خصال الشخصية *Personality Characteristics*

للخصال الشخصية أثرها المميز على الإنتباه فاللشخصية أنماط متعددة ولكل نمط من تلك الأنماط ما يميزه فنجد أن أحد هذه الأنماط وهو ما يعرف ببعد " الإنبساط - الأنطواء *Extraversion - Introversion* " أن بعض صور السلوك التى تميز الإنبساطيين عن الإنطوائيين ويلاحظ أن الإنبساطيين يحتاجون أكثر من الإنطوائيين الى فترات راحة لا إرادية *Involuntary Rest Pauses* أثناء أدائهم لمهام تقتضى التركيز ، وبالتالي يتعرض إنتباههم للإختلال .
(١٧ : ٧٩)

٢/٢/٣/١/٢ العوامل الخارجيه للإنتباه :

١/٢/٢/٣/١/٢ شدة المنبه *Intensity*

أن إنتقاء المعلومات لا يحدث بشكل عشوائى ، فشدته مثير أو منبه ما من شأنها أن تجذب الإنتباه اليه دون غيره من المثيرات الأقل شدة ، وبالتالي فالضوضاء الصاخبه ، والألوان الزاهية ، والروائح النفاذة ، والضغط الزائد على الجلد كلها تمثل مثيرات شدة .
(١٧ : ٧٧)

ويرى الباحث إنه يجب على المدرب مراعاة هذه المثيرات قبل بدء الوحدة التدريبية فعليه التأكد من قوة الإضاءة وتوزيعها على أرجاء الملعب ، وعدم وجود ضوضاء صاخبة أو روائح نفاذة حتى لاتعمل على جذب إنتباه اللاعبين خارج نطاق الوحدة التدريبية .

٢/٢/٢/٣/١/٢ الحدة أو الحداثة *Novelty*

المنبهات الجديدة التى تدخل فى خبرة الشخص لأول مرة تجتذب إنتباهه أكثر من المنبهات المألوفة لديه ، وعلى ذلك فأى حدث شاذ أو مغاير للمألوف ، كفيل بأن يثير إنتباهنا أكثر من غيره .
(١٢ : ٦٩)

ويرى الباحث أنه يجب على المدربين أن ينوعوا من التدريبات المعطاه للاعبهم فى الوحدات التدريبية وذلك حتى يكون ذهن اللاعبين دائم التيقظ منتبها أثناء التدريب .

Change تغير المنبه ٣/٢/٢/٣/١/٢

إن انقطاع المنبه أو تغييره فى الشدة أو الحجم أو الموضوع له أثر كبير فى جذب الإنتباه ، كلما كان التغيير فجائياً زاد أثره فنحن فى العادة نتكيف للتنبه الذى يظل ثابتاً مدة طويلة بدون تغيير ، ويضعف إنتباهنا اليه .
(٢٣ : ٢٤٤)

ويرى الباحث أنه يجب على المدرب أثناء قيامه بالشرح أو إلقاء توجيهات للاعبه أن يغير من درجة صوته ولا يجعله على وتيرة واحدة حتى يظل اللاعبون فى حالة إنتباه .

Repetition التكرار ٤/٢/٢/٣/١/٢

حيث لا يوجد إهتمام ذاتى بالشئ لا يوجد إنتباه اليه ، والوضوح من مميزات الشئ الذى يثير الإنتباه والإهتمام ، ولا شك أن التركيز يتوقف على ما يثيره المنبه من إهتمام ، فعندما يكون الشئ غير محدد مثلاً فقد الشئ الإهتمام به ويتحول الإنتباه عنه .
(١٥ : ٢١١)

إن تكرار المنبه بانتظام يعمل على جذب الإنتباه فنحن ننتبه فى الطريق إلى لافته منتظمة فى إضاءتها أو تضىء وتطفىء فى تكرار رتيب ، فإن الإنتباه ينجذب إليها دون غيرها من الأضواء .
(٢ : ١٠٢)

ويرى الباحث أنه يجب على المدربين أثناء قيامهم بتعليم لاعبيهم مهارات جديدة والتدريب عليها أن يتأكدوا من وضوح نموذج الأداء الجيد للمهارة وتكراره وذلك فى بداية فترة التعلم المهارى حتى يحافظوا على مستوى إنتباه مرتفع للاعبهم ، كما يجب عليهم مراعاة إعطاء التعليمات للاعبين بوضوح وتكرارها حتى يظل اللاعبون فى حالة إنتباه .

Movement حركة المنبه ٥/٢/٢/٣/١/٢

تعد الحركة خاصة أو عامل آخر من العوامل التى تثير إنتباهنا ، والشئ المتحرك على وجه عام أكثر إثارة للإنتباه من الشئ الثابت ، فاختلاف حركة الشئ بالنسبة إلى الأشياء الأخرى من حوله هو الذى يثير الإنتباه .
(١٢ : ٧٠)

ويرى الباحث أن حركة المنبه تلك تظهر بوضوح فى كثير من الرياضات خاصة فى كرة السلة ، حيث يقوم اللاعب المهاجم بأداء حركة معينة لخداع المدافع وتشتيت إنتباهه عن الحركة الأساسية التى يريد أداءها ، ثم يوديعها بعد ذلك بمستوى من السرعة والقوة المناسبة التى لاتسمح للمنافس بملاحظة أدائها .

٦/٢/٢/٣/١/٢ حجم المتبه Size

يعد الشيء الأكبر حجماً أكثر إثارة للانتباه من الأشياء الأخرى الأصغر حجماً ، وقد فطن المتخصصون في فن الإعلان الى هذه الحقيقة فاستعانوا بها في الإعلانات التجارية وغير التجارية .
(٤٣ : ١٤٠)

ويرى الباحث أنه من دراسه العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر على الانتباه يلاحظ أن العوامل الخارجية المؤثرة في الانتباه تتم تحت تأثير قوى خارجية ، فيتحول الانتباه الى مثيرات بعينها دون إرادة الشخص . لذلك يطلق على هذا النوع من الانتباه تعبير الانتباه القسرى أو اللاإرادي Involuntary ولكن عملية الانتباه ليست دائماً لا إرادية بل أن هناك العوامل الداخلية التي تعطى الانتباه طبيعة الإرادية . كما نلاحظ أن قانون الانتباه يتحقق فيها بجلاء . فعندما يكون الشخص في مجال حسي متعدد المثيرات تقوم العوامل الداخلية والخارجية بتركيز الانتباه على مثير بعينه . الا أن امتداد مدة التركيز على مثير بعينه تجهد العضو الحاس مما يجعل الانتباه يتحول الى مثيرات أخرى لخفض توتر العضو الحسي ، فتركز الانتباه على واجهه متعددة الأضواء يؤدي الى إجهاد شبكية العين ، مما يجعل المثيرات الأخرى تجذب الانتباه اليها فتريح العضو الحاس لذلك كان الانتباه عملية تلعب الإرادة فيها دوراً محدداً وتلعب اللاارادة فيها دوراً آخر

٤/١/٢ أبعاد الانتباه Dimensions of Attention

في الوقت الذي يمكن أن نقرر فيه بأن جميع أنواع الأنشطة والرياضات الفردية والجماعية تتطلب الانتباه غير أن لكل رياضة نوع من المثيرات والتصميمات التي تشكل طبيعة الانتباه وفي محاولة لدراسة طبيعة الانتباه في الرياضات المختلفة ، قام روبرت نيدفر Robert Nideffer بتحديد محورين أساسيين للانتباه هما .
(٢٤ : ٥٦)

١/٤/١/٢ سعة الانتباه Width of Attention

ويشير الى مدى سعة وضيق مجال التركيز (الانتباه) ، ويصنف الى تركيز الانتباه الضيق Narrow Focus of Attention وتركيز الانتباه الواسع Broad Focus of Attention ، وتختلف درجة أهمية هذين النوعين تبعاً لمتطلبات الأداء الرياضى ، ومن ذلك على سبيل المثال فإن تركيز الانتباه ذات المجال الضيق يعنى أن يكون الرياضى يَظْطاً أو واعيأ بشئ واحد أو منطقة صغيرة نسبياً ، ويتضح ذلك فى رياضات الرماية ، أو عند أداء لاعب كره السلة الرمية الحرة أو التصويب ، كذلك عند تصويب لاعب كرة القدم على المرمى . أما تركيز الانتباه ذات المجال الواسع فإنه يناسب أغلب الألعاب الجماعية ، حيث

المطلوب أن يكون اللاعب يقظاً وواعياً بتحركات المنافسين ، وفى نفس الوقت متابعاً لتحركات زملائه .
كذلك يجب أن يتميز بمقدرة على تحويل الإنتباه Shift of Attention من المجال الواسع الى المجال الضيق
ثم العودة مرة أخرى الى المجال الواسع . الأمر الذى يوضح أهمية أن يتعلم لاعبو رياضات الفريق القدرة
على التكيف وتغيير مجال تركيز إنتباههم . (٣ : ٣٦١ - ٣٦٢)

٢/٤/١/٢ إتجاه الإنتباه Direction of Attention

ويشير الى إتجاه الإنتباه سواء نحو الداخل أو الخارج ، فحينما يكون إنتباه اللاعب موجهاً نحو أفكاره
وأحاسيسه والتلميحات الداخلية يسمى بالإنتباه الداخلى Internal Attention (التركيز الداخلى Internal
Focus أو التركيز الذاتى Self Focus) أما إذا أتجه الإنتباه الى التلميحات والمثيرات البيئية وخطط اللعب
وموقف اللاعبين المنافسين يسمى بالإنتباه الخارجى External Attention (التركيز الخارجى
Internal Focus) (٥٦ : ٤٤)

هذا ويبدو أن هناك علاقة عكسية بين هذين النوعين من تركيز الإنتباه ، بمعنى أنه عندما يزداد تركيز
الإنتباه نحو الذات أى تركيز الإنتباه الداخلى ، فإنه فى المقابل يقل تركيز الإنتباه نحو البيئة الرياضية أى
تركيز الإنتباه الخارجى ، والعكس يكون صحيحاً هذا ويعتبر التركيز الداخلى هاماً فى بعض الأنشطة
الرياضية وخاصة ذات طبيعة المهارات المغلقة Closed Skills ، بينما هناك أنشطة رياضية أخرى تتطلب
مقدرة الرياضى على الجمع بين نوعى التركيز ، والتحول من التركيز الداخلى الى التركيز الخارجى ثم
العودة الى التركيز الداخلى . (٣ : ٣٦٣)

٣/٤/١/٢ الإنتباه الإنتقائى Selective Attention

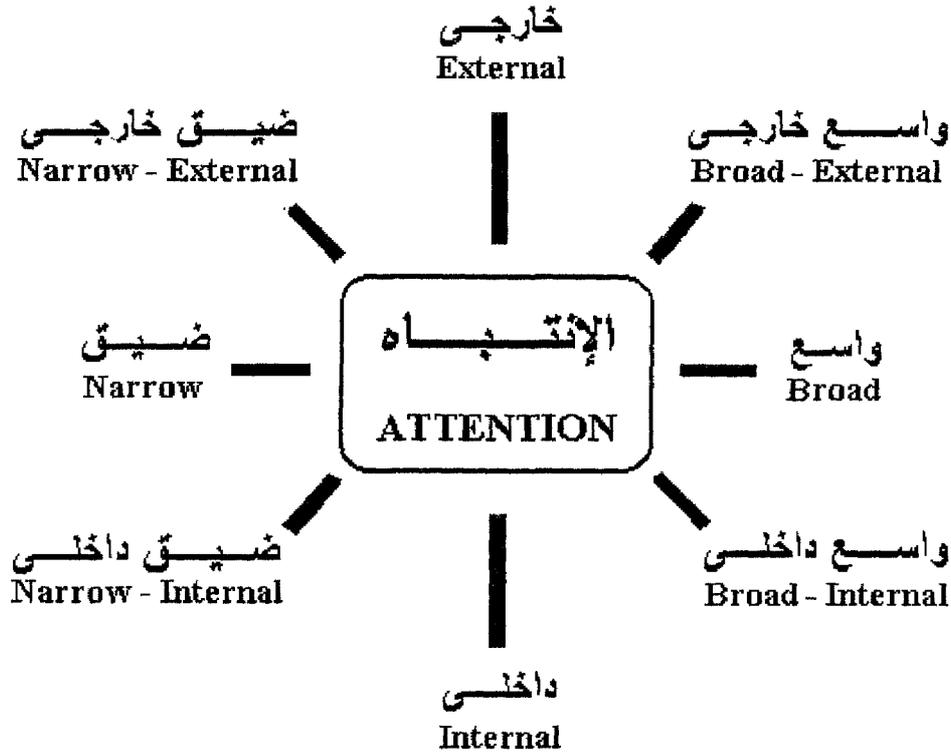
ويعنى توجيه الإنتباه لمثيرات معينة وضرورة عزل أو أهمال المثيرات الأخرى . ويعتبر توجيه
الإنتباه الإنتقائى فى الكثير من الأداء الرياضى لا يتضمن الاحتفاظ بالإنتباه على مثير واحد فقط خلال فترة
الأداء وإنما قد يشمل عدة مثيرات يطرأ عليها التغيير السريع من لحظة الى أخرى ويتضح ذلك على سبيل
المثال فى الرياضات ذات الطابع الديناميكي Dynamic Sport حيث تتم الإستجابة بين عدة إختيارات مختلفة
فى عملية ديناميكية مستمرة . (٣ : ٣٦٥)

فباللاعب يعمل على إختيار المثيرات الصحيحة التى يجب الإنتباه اليها من بين عدد كبير من
المثيرات ، فلاعب كرة السلة فى المنطقة الدفاعية قد يراوغ أحياناً بالكرة ولخطورة المراوغه فى هذه
المنطقة فعليه مراقبة أماكن زملائه فى اللعب والأهم من ذلك مراقبة اللاعبين المنافسين والمتقدمين خشية

وصول الكرة إليهم وإنفرادهم بسلته علاوة على أنه مطالب بإتخاذ القرار نحو حركته التاليه فى ظروف موقف اللعب .
(٢٤ : ٥٥ - ٥٦)

٥/١/٢ أساليب الإنتباه :

من دراستنا السابقة لإبعاد الإنتباه أمكن التعرف على أن للإنتباه محورين السعة (واسع - ضيق) ، إتجاه (داخلى - خارجى) وفى الواقع فإنه ينشأ من بين هذين المحورين عدة أساليب للإنتباه يوضحها الشكل التالى .



شكل (٢)

أبعاد الإنتباه

يوضح الشكل (٢) فى أربعة أبعاد للإنتباه أثنان على المحور الأقصى يتراوحون بين قطبى الإنتباه الواسع والإنتباه الضيق ، أثنان على المحور الرأسى يتراوحون بين قطبى الإنتباه الداخلى والإنتباه الخارجى ، وكذلك يتضح وجود أربعة أساليب للإنتباه ، واسع داخلى - واسع خارجى - ضيق داخلى - ضيق خارجى ،
(٢٣ : ٥٧)

١ / ٥ / ١ / ٢ الخصائص النفسية والحركية للرياضيين وفق أسلوب الانتباه :

يتصف الرياضيون الذين ينتمون لإحدى تصنيفات أساليب الانتباه بعدة خصائص نفسية وحركية على النحو التالي :

• أسلوب الانتباه الواسع - الداخلي Broad -- internal

| الخصائص السلبية | الخصائص الإيجابية |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• الأتسغال بتحليل مجريات اللعب• المبالغة فى التوقع والذى قد يؤدى الى أهمال بعض المثيرات والتلميحات الهامة | <ul style="list-style-type: none">• القدرة على تخطيط تحركاتهم• سرعة تعديل إستراتيجية اللعب• المهارة فى تحليل حركات المنافس• قدرة جيدة على توقع الإستجابات |

• أسلوب الانتباه الواسع - الخارجى Broad -- External

| الخصائص السلبية | الخصائص الإيجابية |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• عرضة الى زيادة الحمل الناتج عن تراكم المعلومات• الأمر الذى قد يؤدى الى عدم القدرة على إتخاذ القرار المناسب إستجابة للظروف المتغيرة | <ul style="list-style-type: none">• متابعة الظروف السريعة المتغيرة• التقاط كمية كبيرة من المعلومات |

• أسلوب الانتباه الضيق - الخارجى Narrow -- External

| الخصائص السلبية | الخصائص الإيجابية |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• يواجهون مشكلة كبيرة عندما تتغير الظروف البيئية ويتطلب الأمر إتخاذ القرار المناسب للإستجابة لتلك المتغيرات | <ul style="list-style-type: none">• قدره على التركيز على نقطة محده خارجية |

أسلوب الإنتباه الضيق - الداخلى Narrow – Internal

| الخصائص السلبية | الخصائص الإيجابية |
|--|--|
| – الأفتقاد الى التفاعل مع المواقف السريعة المتغيرة . | – قدرة على أداء الرياضات التى تتغير أحداثها ببطء ووضوح . – قدره على إستخدام أسلوب العزل . |

(٢٤ : ٥٨)

٦/١/٢ تحويل الإنتباه :

سبق أن أوضحنا أن هناك بعض الأنشطة الرياضية التى تتطلب من الرياضى الجمع بين نوعى تركيز الإنتباه (الضيق – الواسع) و (الداخلى – الخارجى) أى من الأهمية أن يكتسب الرياضى مهارة تحويل الإنتباه من حيث المجال الواسع والضيق ، ومن حيث الإتجاه الداخلى والخارجى ، ويظهر أهمية ذلك عند أداء المهارات المفتوحة Open Skills أو عند أداء الرياضات ذات الطابع الديناميكي Dynamic Sport . إن تركيز الإنتباه الخارجى الموجه نحو البيئة الرياضية يحدث عادة كنتيجة للمنبهات الحسية والبصرية التى مصدرها البيئة الرياضية الخارجية ، بينما تركيز الداخلى يحدث عادة كنتيجة للمنبهات الداخلية المتمثلة فى الأحاسيس والمشاعر التى مصدرها داخل الرياضى ذاته ، والتى منها على سبيل المثال زيادة معدل ضربات القلب ، زيادة معدل التنفس ، كذلك الأعراض المصاحبه لأنفعال التوتر والقلق المرتبط بالأداء الرياضى . هذا و يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يعبرون عن شعورهم بالقلق والتوتر قبل بداية المنافسة أى أن تركيز الإنتباه يوجه نحو الذات . بينما يستطيع بعض الرياضيين التخلص من هذا الإنفعال عندما تبدأ المباراة ، أى يمكنهم تحويل تركيز إنتباههم من الذات الى التركيز الخارجى المرتبط بالأداء الرياضى .

(٣ : ٣٦٣ - ٣٦٤)

٧/١/٢ ماهية الرمية الحرة :

من المسلم به أن الاشتراك في مباراة كرة السلة سوف ينتج عنه أخطاء من اللاعبين سواء كانت أخطاء شخصية أو فنية ، وتكون معظم جزاءاتها إعطاء اللاعبين (المرتكب ضدهم الخطأ) رميات حرة . وعلى ذلك نجد أن الرمية الحرة هي موقف خاص يتضمن أداء إحدى مهارات التصويب في كرة السلة والذي تحدد ظروف أدائها نصوص مواد قانون كرة السلة ، وفيها يقوم اللاعب المرتكب ضده الخطأ التصويب على السلة كجزء لخطأ معين ارتكبه لاعب أو لاعبون منافسون ضده .
(٣٣ : ٧ ، ٢٧)

ويشرف على تطبيق شروط أداء الرمية الحرة حكما المباراة طبقاً لأحكام مواد قانون كرة السلة ، وعلى هذا تعتبر الرمية الحرة إجراء جزائياً ضد اللاعبين الذين يرتكبون بعض الأخطاء ومن هنا يتضح أن من نتائج ارتكاب هذه الأخطاء أن أعطى قانون كرة السلة اللاعبين المرتكب ضدهم هذه الأخطاء أو مستحقي الرمية الحرة دون إعاقة أو مقاومة من اللاعبين المنافسين ، وعلى هذا فإن الفريق الذي ينجح لاعبيه في تسجيل أكبر قدر ممكن من الرميات الحرة المتاحة لهم يزيد من الحصيلة التي تضاف إلى مجموع نقاط الفريق .

فيشير " مصطفى زيدان " نقلاً عن لوفلر " Loeffler " (١٩٦٧) أن الرمية الحرة أصبحت أحد العوامل الهامة في كرة السلة الحديثة وهناك أمثلة كثيرة عن فرق مهزومة لم تهزم لعباً داخل الملعب ولكن خسرت مبارياتها على خط الرمية الحرة .
(٣٣ : ٧)

٨/١/٢ العلاقة بين تركيز الانتباه والرمية الحرة :

يؤكد كل من " ويسيل " " Wissel " (١٩٩٤) (٤٨ : ٣٨ ، ٣٩) " كروز " " Krause " (١٩٩١) (٤٠ : ٣٣ ، ٣٤) عصام الدياسطي (١٩٩٣) (١٨ : ٥٠) ومحمد حسن أبو عبيدة (١٩٨١) (٢٠ : ٦١) حسن معوض (١٩٨٠) (٩ : ٤٧) على أن تركيز الانتباه من العوامل الهامة المؤثرة على دقة التصويب في الرمية الحرة .

حيث يؤكد ماهوني " Mahoney " (١٩٨٣) على أن مهارة الرمية الحرة تعتبر من أسهل الرميات في كرة السلة لأن اللاعب لا يعترضه منافس غير أن المنافس الوحيد حينذاك هو نقص التركيز بمعنى أنه إذا لم يكن إنتباه اللاعب كاملاً لما يقوم به فإن الرمية لن تصيب الهدف ولهذا فإن الرمية الحرة تعتمد اعتماداً كبيراً على التركيز .
(٤٢ : ٤٩)

وفي هذا الصدد يذكر " روبين " " Reuben " (١٩٧٦) تصور كثير من المدربين واللاعبين المحترفين والهواة عن إنتباه اللاعب بقولهم " أن البطل العظيم هو الذي يستبعد كل المؤثرات الخارجية ويكون بمعزل عن بقية العالم ويركز إنتباهه فقط على ما يقوم به من أداء ولمعرفة أثر التركيز فان

للمشاهدين (الجمهور) أحياناً كثيراً شديداً على اللاعب وعلى الفريق كما يستدل على ذلك من خلال متابعة مباريات كرة السلة بقوله أن لاعباً ممتازاً أخذ الكرة واتجه إلى منطقة الرمية الحرة ليصوب رميتين حرتين في نهاية الوقت الاضافى فى مباراة هامة وذلك وسط جمهور صاخب وهتافات عالية فكان لذلك التأثير على أدائه .

(٤٥ : ١١٨ ، ١٢١)

كما يشير توفيق جرجس (١٩٦٠) إلى أنه يجب تدريب اللاعبين على الرمية الحرة حتى تصل إلى درجة الإتقان ، حيث كثيراً ما يحصل لاعب على رمية حرة أو رميتين فى الثوانى الأخيرة من المباراة ويتوقف فوز فريقه بالمباراة على رمية صائبة منه ، فغالباً ما ينتاب هذا اللاعب حالة عصبية معينة لإحساسه مثلاً أن الجمهور مصوب أعينه عليه ولأن أفراد فريقة يعتقدون عليه آمالهم ، كل هذا يجعله بعيداً عن ضبط النفس والسيطرة على أعصابه ليؤدى هذه الرمية بنجاح .

(٥ : ٥٢)

كما يذكر محمد حسن أبو عبيدة أنه قبل أن نبدأ عملية التصويب فى السلة يجب على اللاعب أن يكون فى وضع متوازن حتى يمكنه تركيز انتباهه على التصويب فى السلة دون أن يكون مشتت الإنتباه .

(٢٠ : ٧٦)

لذلك فإنه يجب على اللاعب أن تتوافر له عند أداء الرمية الحرة القدرة على تركيز الإنتباه بحيث يصوب كما لو كان وحيداً دون غيره فى وقت ومكان المباراة ومع افتراض وجود معوقات أثناء المباراة .

فمن خلال استعراضنا السابق للعلاقة بين الإنتباه والرمية الحرة طبقاً لما ورد فى المراجع العربية والأجنبية فى كرة السلة والتي إستطاع الباحث الحصول عليها نجد أن القدرة على تركيز الإنتباه تعتبر من أهم عوامل النجاح فى أداء الرمية الحرة .

٩/١/٢ الإنتباه وكرة السلة Attention & Basket ball

كرة السلة من الألعاب ذات الطابع الديناميكي **Dynamic Sport** والتي تتميز بطابع السرعة لتعدد وتنوع مواقفها الدفاعية والهجومية وذلك نتيجة تعديل القواعد التي يجريها الإتحاد الدولي للعبة ، بهدف زيادة السرعة والإثارة والحد من خشونه كإضافة قاعدة الثلاثين ثانية ، قاعدة الخمس ثوان لإدخال الكرة من داخل الحدود ، وقاعدة العشر ثوان ٠٠٠٠ الخ . بالإضافة الى صغر حجم ملعب كرة السلة نسبياً . مما ساعد على تطور إستراتيجيات اللعب وتنوع الخطط الهجومية والدفاعية التي يلجأ اليها المدربين لإدارة المباراة حيث لجأ اللاعبون والمدربون الى ابتكار تحركات وأساليب خداعية لتضليل اللاعبين المدافعين لمحاولة الهروب من مراقبتهم وتحقيق الهدف .

هذا بالإضافة الى إجادة المناورات الهجومية الفردية والجماعية كالقطع السريع المفاجئ وعمليات الستار المختلفة المتحركة منها والثانية للقطع أو التصويب وتغيير السرعة وتغيير الإتجاه ٠٠٠ الخ ٠

ولما كانت إستجابات اللاعبين للخطط والمواقف الدفاعية والهجومية السريعة والمتغيرة التي تحتاج الى السرعة وحسن التصرف تعتمد أساساً على العمليات العقلية العليا كالإنتباه والإدراك والتفكير والتصور والتوقع ٠ وبما أن الإنتباه هو الأساس الذي تركز عليه سائر العمليات العقلية الأخرى وبناء على ذلك تظهر أهميته البالغة فى كرة السلة ، حيث يتعين على اللاعبين أن يتمتعوا بدرجة عالية من الإنتباه تبعاً لطبيعة اللعبة ٠

فلاعب كرة السلة الذى يتمتع بدرجة عالية من الإنتباه يتمكن من إدراك ومتابعة مواقف اللعب المستمرة والمتغيرة كما يتطلب إستمرار إدراكه لهذه المواقف طوال زمن المباراة الى تفوق فى مدى الإنتباه ٠

فيشير حسن معوض (١٩٨٠) الى أنه من الأفضل أن يمرر اللاعب الكرة الى زميله دون النظر المباشر اليه لعدم تمكن الدفاع من قطع الكرة الا أن بعض اللاعبين يبالغون فى هذا فينظرون الى الجهة المضادة ويؤدون ما يسمى " بالتمريرة العمياء " وفى هذه الحالة يمرر اللاعب الكرة الى زميل لم يره إطلاقاً وهذا خطأ ، ولكن يجب على اللاعب أن يقوم بتمرير الكرة الى زميل له يراه بطرف عينه حتى يستطيع أداء التمريرة اليه بدقة دون النظر المباشر اليه ٠ (٩ : ٣٤)

ويرى الباحث أن هذا يعتمد الى حد كبير على سعة الإنتباه **Width of Attention** عند اللاعب كذلك فإن اللاعب الذى يتمتع بقدر عال من تحويل الإنتباه **Shift of Attention** يمكنه أن ينقل إنتباهه من واجب الى واجب آخر أو من مهارة الى أخرى دون أن يتأثر إنتباهه ٠

فاللاعب الذى يبحث عن زميل له فى أرجاء الملعب يمرر له الكرة إنما يحتاج لمجال إنتباه واسع وعندما يقرر التمرير الى زميل بعينه دون الآخر فإنه فى تلك اللحظة إنما يحتاج الى الإنتباه فى مجال ضيق والانتقال من نوعى الإنتباه الواسع الى الضيق والعكس يسمى تحويل الإنتباه ويمكن التدريب — اللاعبين — على ذلك لتلافى أخطاء التوقف فى تحويل الإنتباه ٠ (٢٤ : ٥٦)

لذلك فان أى لاعب يريد أن يقدم أفضل مالدية لابد أن تتوافر له عند الاداء قوة ومقومات التركيز بحيث يتصرف كما لو كان وحيداً دون غيره فى وقت ومكان المباراة ومع إفتراض وجود معوقات أثناء المباراة ، وكلما أصبح اللاعب أكثر خبرة وأعلى كفاءة كلما أستطاع أن يتحكم فى قدرته على تركيز انتباهه وإستطاع أن يختار أنسب أداء بحيث يركز جزء كبير من إنتباهه على موقف أو تصرف معين فى المباراة

وجزاء أقل على المواقف الأخرى ، وجدير بالذكر أن استراتيجية اللعب تقوم على عوامل الإنتباه فيلجأ المدربون إلى محاولة تشتيت إنتباه الخصم بتوجيهه إلى حركات خداعية وماشابهها من العاب مقصودة بحيث يشتت إنتباه اللاعبين المميزين بالمستوى العالى فى الفريق الأخر وبالتالي يؤثر على تنفيذهم لخطة اللعب الرئيسية وعند ذلك يكون الأمل كبير لهؤلاء المدربين فى الفوز وكلما إستطاع اللاعب أن يقوم بخداع أو تشتيت إنتباه لاعب آخر بحركة خداعية أو شئ آخر يحد أو يقلل من تركيزه على اللعبة المراده فبذلك يكون قد نجح فى إنجاز مهمته وخاصة أن لحظة تشتت إنتباه أوتردد أو ميل بالجسم فى إتجاه عكسى هو ما يحتاجه اللاعب لاداء مهمة ، فرجل الإرتكاز المهاجم فى كرة السلة يقوم بخداع منافسه بحركة من ذراعية أو إشارة برأسه لزملائه وبالتالي يضعف من تركيز المنافس ويشتته .

فى حالة الهجوم الخاطف ٣ ضد ٢ عندما يقترب صانع اللعب من خط الرمية الحرة يجب أن يحدد فى ذهنه رد فعل مناسب عما يقوم به الدفاع إذا جاء اللاعب للصانع ليحرسه ويتابعة وهنا يكون أحد زملائه خاليا من الدفاع ويكون مستعدا لإستقبال الكرة ويجب عليه ليس فقط أن يرى زميله المستعد لاستقبال الكرة وإنما أيضاً يجب أن يرى المدافع الذى يحرسه . وبإدراكه لموقف اللعب ككل يستطيع أن يحدد نوع الخداع الذى يستعمله للهروب من المدافع ليؤدى التميرير وأى طريقة يستخدمها واين سيمرر الكرة وهذا يحتاج إلى إنتباه واسع . فاذا كان تركيزه البصرى على لاعب الدفاع الذى يحرسه ، فإن إنتباهه يجب أن يكون ضيق جداً وفى هذه الحالة فسيكون غير قادر على رؤية زميله المهاجم (الخالى من الدفاع) المستعد لإستقبال الكرة وإذا كان إنتباهه مركزا على زميله فى الفريق الخالى من الدفاع ولا يرى المدافع الذى يحرسه فإن تمريره للكرة قد يعاق أو ينحرف . وبالتالي فإن الإنتباه الواسع يكون مهماً عند تمرير الكرة والإنتباه الضيق يكون مهماً عند تصويب الكرة على السلة .

٢ / ٢ البحوث والدراسات المرتبطة :

١/٢/٢ قام " ليدور " Lidor " و " تننبوم Tenenbaum " عام ١٩٩٤ بدراسة عن " إستخدام دراسات الحالة فى علم النفس الرياضى (تصميمات وتطبيقات وتقرير خاص) " تهدف الدراسة إلى :

أ- وصف أنواع (على سبيل المثال : دراسة تقييمية) وتصميمات (مثال أ - ب - أ) وكذلك تطبيقات لدراسات الحالة فى علم النفس الرياضى .
ب- تقديم دراسة حالة تطبيقية فى علم النفس الرياضى التى من خلالها تم دراسة فاعلية إستراتيجية التعلم على أداء التصويب فى كرة السلة وطريقة الأداء . ولقد قام الباحثان بدراسة تأثير طريقة الخطوات الخمسة على دقة التصويب وكذلك على طول الفترة الزمنية قبل الأداء . وفى هذه الدراسة طلب من الأشخاص المختبرين تطبيق خمس خطوات بنائية :

- | | | |
|-------------|-------------|-------------------------|
| ١ - التجهيز | ٢ - التخيل | ٣ - تركيز بؤرة الإنتباه |
| ٤ - التنفيذ | ٥ - التقييم | |

ولقد تم قياس اثنين من المتغيرات المرتبطة خلال عملية التدريب وهما : دقة التصويب والوقت المطلوب لتنفيذ التصويب (وقت التجهيز) وتحليل النتائج إتضح أن دقة الأداء تحسنت من خلال التدريب وكذلك فإن فترة ما قبل الأداء (التنفيذ) أى وقت التجهيز قد زاد . إضافة إلى ذلك فإن فترات ما قبل الأداء لا تختلف بين الرميات الحرة الناجحة أو التى لم تؤدى بنجاح . كذلك تم إستنتاج أن إستراتيجية التعلم المرتبطة بالمهمة يمكن أن تساعد على إستغلال فترات ما قبل الأداء . ويبدو أن الفترات الثابتة والموجهة سوف يؤدى إلى تحقيق مستوى أعلى من البراعة (فى الدقة مثلا) . (٤١)

٢/٢/٢ قام " ويلسن " Wilson " وكيرر " Kerr " عام ١٩٩١م بدراسة عن " الأسلوب الإنتباهى والتصويب فى كرة السلة "

لقد تنبأ " نيدفر " Nidffer " فى عام ١٩٧٦ بأن الرياضيين ذوى أساليب الإنتباه Attentional Style الخاصة التى يملكونها مسبقا سوف يكون لهم القدرة على التركيز عند إعدادهم رياضيا . وتهدف هذه الدراسة إلى إختبار مدى ارتباط مقاييس الإنتباه فى إختبار الأسلوب الإنتباهى والعلاقات بين الأفراد (TAIS) Test of Attentional and Interpersonal Style والشخصى بالنسبة المنوية للتصويبات الناجحة والرميات الحرة . ولقد تمت هذه الدراسة خلال موسم واحد على عينة مكونة من ١٢ لاعب كرة سلة من لاعبي منتخب الجامعة . واستخدم الباحث المنهج الوصفى فى هذه الدراسة . ولقد أيدت نتائج هذه الدراسة تنبؤ " نيدفر " " Nidffer " بوجود درجة ارتباط دالة ($r = ٠,٦٢$) بين قدرة اللاعبين على تضيق بؤرة إنتباههم وقدرتهم على التصويب الناجح خلال المنافسة الفعلية . (٤٧)

٣/٢/٢٠١٩م " برجاندی Bergandi " وآخرون عام ١٩٩٠م بدراسة عن " فحص التركيز في كرة السلة (تطوير مبدئي والنحوق من الصحة) " .

وتهدف الدراسة إلى تطوير والتحقق من صحة نسخة معدلة خاصة بالرياضة من اختبار الأسلوب الانتباهي والعلاقات بين الأفراد (TAIS) Test of Attentional and Interpersonal Style الذي وضعه "نيدفر" " Niddfer " ، وتم إجراء الإختبار بصفة خاصة على رياضة كرة السلة . وتتكون عينة الدراسة من ٤٣ من لاعبي كرة السلة بالجامعة منهم ٢٠ من الذكور و٢٣ من الإناث . تم إجراء إختبارين على المجموعة تحت الدراسة :

- الإختبار الأول هو إختبار (TAIS) الإصلي

- الإختبار الثاني هو إختبار "فحص التركيز في كرة السلة" (BCS) Basketball Concentration Survey وكانت بنود إختبار (BCS) عبارة عن تحويل للبنود الـ ٥٩ المتعلقة بالرياضة في الإختبار الأصلي . تم تطبيق هذه الاختبارات في بداية الموسم وتم ربط النتائج مع ٩ متغيرات خاصة بالأداء خلال الموسم . وهذه المتغيرات التي تم دراستها تشمل النسبة المئوية التصويبات الناجحة والعدد الكلي لمرات سلب الكرة (من المدافعين) . ولقد أظهرت النتائج أن إختبار (BCS) يمكن الإعتماد عليه بدرجة كبيرة ، وأنه يقدم تفسيراً لتتوع الأداء . ولقد أوضحت النتائج أيضا أنه يوجد إرتباط دال بدرجة عالية بين إختبار (BCS) وسبعة من متغيرات الأداء التسعة .

٤/٢/٢٠١٩م قام كل من "مصطفى حسين إبراهيم ، وصديقة محمد محمود" عام ١٩٨٩م بدراسة عن "مظاهر الإلتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (دراسة مقارنة) "

وتهدف هذه الدراسة إلى :

- التعرف على مظاهر الإلتباه لدى بعض لاعبي المبارزه والملاكمه وكرة القدم والكره الطائره والخماسي الحديث والعب القوي .

- المقارنه بين بعض لاعبي الأنشطة الرياضية موضوع البحث في مظاهر الإلتباه (حده - تحويل - توزيع - تركيز - حجم) .

وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها مائة لاعب ، بحيث لا تقل فترة ممارستهم للأنشطة موضوع البحث عن أربع سنوات حتى تكون هذه المده ذات تأثير فعال بالنسبة للممارسة وقد أختيرت العينة بطريقة عمدية من بعض لاعبي الدرجة الأولى بأندية جمهورية مصر العربية .

وقد إستخدم الباحثان المنهج الوصفي لمناسبته لهذا النوع من البحوث وقد إستخدم الباحثان لقياس مظاهر الإلتباه إختبارات التصحيح لبوردن أنفيموف (١٩٦٨) Bordon Anvimov Attention test .

وقد استخدمت إختبارات التصحيح فى تعيين (الحده - الثبات - التوزيع - التركيز - التحويل) أما مقياس حجم الإنتباه فقد استخدم الباحثان جهاز التاكستوب •

ومن أهم نتائج البحث :

أولاً : دراسة ترتيب مظاهر الإنتباه بين لاعبى الأنشطة موضوع البحث :

١ - حدة الإنتباه - ثبات الإنتباه - تركيز الإنتباه - حجم الإنتباه

أحتل الخماسى الحديث المركز الأول بينما كرة القدم أحتلت المركز السادس •

٢ - تحويل الإنتباه - أحتلت الملاكمة المركز الأول والعباب القوى المركز السادس •

ثانياً : دراسة الفروق بين الأنشطة موضوع الدراسة فى مظاهر الإنتباه •

- توجد فروق معنوية عند مستوى (٠,٠١) وبين الأنشطة موضوع البحث فى مظاهر الإنتباه (٣٢)

٥/٢/٢ قامت دلال على حسن عام ١٩٨٨م بدراسة حول " دراسة لبعض مظاهر الإنتباه المميزه للاعبات كرة السله وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى "

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مظاهر الإنتباه المميزة للاعبات الممارسة لكرة السله ومقارنتها بمظاهر الإنتباه لدى غير الممارسات •

وأجريت هذه الدراسة على عينة من كلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية العينة الأولى وتشمل لاعبات فريق الكلية لكرة السله وعددهم ١٢ لاعبة ، والعينه الثانية وقد أختيرت بالطريقة العشوائية من بين طالبات الصف الثانى والثالث بالكلية وعددهن ٣٠ طالبة • وتعتبر هذه الدراسة من الدراسات المسحية ، وقد استخدمت الباحثة إختبارات التصحيح (بوردن - أنفيموف) الروسى فى خصائص الإنتباه وهى (الحده - الثبات - التحويل - التركيز) وقد دلت النتائج على أن :

- فريق الكلية تتميز بدرجة أعلى فى خاصية حدة الإنتباه عن عينة الطالبات غير الممارسات •

- فريق الكلية يتميز بدرجة أعلى فى خاصية ثبات الإنتباه •

- فريق الكلية يتميز بدرجة أعلى فى خاصية تحويل الإنتباه •

- فريق الكلية يتميز بدرجة أعلى فى خاصية تركيز الإنتباه •

٦/٢/٢ قام " رفيف " Raviv " ونايل " Nable " عام ١٩٨٨م بدراسة عن "إستقلال أو عدم إستقلال المجال والتركيز كخصائص نفسية عند لاعبي كرة السلة الممتازين"

وتهدف الدراسة إلى إختبار إمكانية وجود علاقة بين القدرة المعرفية الإدراكية الحسية البصرية فى إستقلال أو عدم إستقلال المجال وبين التركيز . وقد أختير هذان المتغيران لأهميتهما فى لعب كرة السلة . واللاعبون تحت الدراسة (العينة) هم مجموعة من الرجال تتراوح أعمارهم بين ٢٣ - ٣٤ سنة . منهم ٢١ لاعبا قوميا لكرة السلة ، و ٢٤ لاعبا من الأندية المحلية لكرة السلة ، والمجموعة الأخيرة وعددهم ١٨ من الطلبة غير الرياضيين . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى فى هذه الدراسة . ولقد تم إعطاء كل العينة إختبارات قلم وورقة ، وهذه الإختبارات هى :

-إختبار الأشكال المخبأة داخل مجموعة لويكتين Witkin لاختبار إستقلال وعدم إستقلال المجال

- إختبار d₂ لبريكنكامب Brickenkamp لاختبار القدرة على تركيز الانتباه (تحمل جهد الانتباه البصرى) .

وقد وجد أن لاعبي كرة السلة فى المستوى القومى الممتازين يتميزون بعدم إستقلال المجال فى القدرة المعرفية الإدراكية الحسية البصرية ، بينما تميزت المجموعتان الأخريان بإستقلال المجال . ووجد فرق دال إحصائيا بين نوعية التركيز عند لاعبي المستوى القومى وعند الطلبة غير الرياضيين . ولم يكن هذا الفرق جوهريا بين اللاعبين القوميين واللاعبين الهواة . ووجد إرتباط منخفض أو منخفض إلى متوسط بين إستقلال أوعدم إستقلال المجال وبين التركيز ، بين كل المجموعات التى تم إختبارها . (٤٤)

٧/٢/٢ قام عماد عبد الحميد موسى عام ١٩٨٧م بدراسة حول " القدرة على التركيز لدى لاعب كرة السلة وعلاقتها بمراكز اللاعبين ونتائج المباريات "

وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على :

١ - قدرة لاعبي الدرجة الأولى على تركيز الإنتباه .

٢ - ما إذا كان هناك أختلاف فى القدرة على تركيز الإنتباه بين اللاعبين الذين يشغلون مراكز مختلفة فى اللعب كصانع اللعب والجناح ولاعب الأرتكاز .

٣ - ما إذا كانت هناك علاقة بين نتائج المباريات وقدره لاعبي الفرق على تركيز الإنتباه .

وقد تم إختيار العينه بالطريقة العمديه وتشمل لاعبي الست فرق الأوائل الذين تأهلوا بعد التصنيفات الى الدور النهائي لبطولة القاهرة والجيزة لفرق الدرجة الأولى رجال خلال الموسم الرياضى ١٩٨٤ شهرى مارس وإبريل وعددهم أثنان وسبعون لاعباً • وتحتوى العينه على عدد ١٥ صانع لعب ، ٣٤ جناح ، ٢٣ رجل إرتكاز • وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى لمناسبته لهذا النوع من الدراسات •

وقد أستخدم الباحث إختبار (d_2) لقياس القدرة على التركيز •

وقد أظهرت الدراسه ما يلى :

١ - تعمل لعبة كره السلة على تنمية عنصر تركيز الإنتباه لدى لاعبيها •

٢ - هناك علاقة بين مركز اللاعب ومستوى تركيز الإنتباه •

٣ - هناك علاقة بين قدرة لاعبي الفرق على تركيز الإنتباه ونتائج المباريات • (٢٩)

٨/٢/٢ قامت كل من منيره مرقص ، سلوى رشدى ، سلوى عسل عام م١٩٨٦ ببحث عن " دراسة مقارنة للأعراض النفس جسمية والإنتباه لحالة ما قبل المباراة لبعض الدول النامية فى اللقاءات التى تمت فى جمهورية مصر العربية ١٩٨٥ - ١٩٨٦ "

وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على الأعراض النفس جسمية والقدرة على ثبات وتركيز الإنتباه لحالة ما قبل المباراة للأنشطة الجماعية (كرة سله) والأنشطة الفردية (الجمناز والعباب القوى) بين بعض الدول النامية فى المقابلات التى تمت فى جمهورية مصر العربية ١٩٨٤ •

وأجريت الدراسه على عينه قوامها ١٠٩ لاعباً من الدول النامية مقسمين الى ٨ لاعبين من الجمناز ، ٢٢ لاعباً العباب قوى ، ٦٩ لاعباً كرة سلة •

وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفى لهذا النوع من الدراسات •

وقد أستخدمت فى هذه الدراسة قائمة الأعراض النفس جسمية - إعداد محمد حسن علاوى ١٩٧٨ • وإختبار التصحيح لبوردون أنفيموف • وقد تم التأكد من المعاملات العلميه لأدوات البحث •

وقد أظهرت هذه الدراسة وجود فروق فى حالة ما قبل المباراه لقائمة الأعراض النفس جسمية بين كرة السله والجمناز وكذلك بين فرق العباب القوى والجمناز وكره السلة وكانت أعلى الفروق بين فرق كره السلة والجمناز •

كما أظهرت النتائج أن هناك فروق دالة للقدرة على ثبات وتركيز الانتباه ويستنتج من هذه الدراسة أن لاعبي الجمناز يتأثرون بدرجة أكبر من لاعبي العاب القوى وكرة السله فى الأراض النفس جسمية لحالة ما قبل البداية ، كما يتميز لاعبو كرة السله بالقدرة على ثبات وتركيز الانتباه . (٣٤)

٩/٢/٢٠٠٩ وقام عويس على الجبالى عام م ١٩٨٤ بدراسة حول " تركيز الإنتباه لدى متسابقى العاب القوى وتأثره بإختلاف شدة الحمل البدنى "

وتهدف هذه الدراسه إلى محاولة التعرف على تأثير الحمل البدنى مختلف الشدة على تركيز الإنتباه لمتسابقة العاب القوى . أجريت الدراسة على عينه قوامها ٢٧ متسابقاً للدرجة الأولى يمثلون أندية محافظتى القاهرة والجيزة فى الجرى والوثب والرمى . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي . وتم تطبيق إختبار (بوردين - أنفيموف) قبل وبعد أداء ثلاثة أحمال بدنية مختلفة الشدة على جهاز الدراجة الثابته (الأرجوميتز) الشدة العالية ١٢٠٠ كجم/متر/ دقيقة - الشدة المتوسطة ٦٠٠ كجم/متر/دقيقة - والمنخفضه ٣٠٠ كجم/متر/دقيقة .

وأسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين قياس تركيز الإنتباه فى الراحة وبعد أداء الحمل مرتفع الشده وكذلك الحمل المتوسط الشدة ، بينما لا توجد فروق معنوية بين قياس تركيز الإنتباه فى الراحة والشدة المنخفضة . (٣٠)

١٠/٢/٢٠١٠ قام كروسمان " Crossman " عام م ١٩٨٤ بدراسة عن " تأثير توجيه بؤرة الإنتباه على أداء منتخب الجامعة فى كرة السلة " .

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تعلم تكنيكية التركيز على التصويبات والرميات الحرة الناجحة فى كرة السلة . وقد استخدم المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة . وقد تم فى هذه الدراسة تقسيم عينه قدرها عشر لاعبات من منتخب الجامعة لكرة السلة إلى مجموعتين متساويتين . المجموعة الأولى مجموعة تجريبية تم تعليمها تكنيكية تركيز البؤرة ، والمجموعة الثانية مجموعة ضابطة . وتم إجراء قياس قبلى وبعدى لكلتا المجموعتين فى المتغيرات التالية : النسبة المئوية للتصويبات الناجحة - النسبة المئوية للرميات الحرة الناجحة - متوسط تسجيل النقاط خلال كل مباراة - المتابعة الهجومية والدفاعية - تسليم الكرة .

وكانت نتائج الدراسة : أن المجموعة الضابطة حققت نتائج أفضل في النسبة المئوية للرميات الحرة الناجحة فقط . وبصفة عامة كان أداء المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة .
(٣٧)

١١/٢/٢ قام أحمد المتولى منصور الباز عام ١٩٧٦م بدراسة عن " العلاقة بين الإحماء في الجمباز وخصائص عنصر الإلتباه " .

تهدف هذه الدراسة إلى محاولة دراسة أثر الإحماء على الإلتباه لدى لاعبي الجمباز وكذلك دراسة أنسب الفترات الزمنية للإحماء والتي ترفع درجة الإلتباه . وقد تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (٢٠) من لاعبي الجمباز . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في هذه الدراسة .

وأظهرت الدراسة ما يلي :

- الإحماء وسيلة مناسبة لرفع مستوى الإلتباه عند لاعب الجمباز .

- فترة الإحماء لمدة (١٥ دقيقة) تعتبر أنسب فترة زمنية تعطى أعلى مستوى للإلتباه وأحسن أداء
(٢٦)

١٢/٢/٢ قام "مصطفى محمد زيدان " عام ١٩٧٦م بدراسة حول "العلاقة بين الرمية الحرة والفوز بنتيجة المباراة في كرة السلة "

وتهدف هذه الدراسة الى التعرف عما إذا كان لنسبة التسجيل من الرمية الحرة أثره على نتائج المباريات . وأجريت الدراسة على عينة مقدارها ٧٢ لاعبا من لاعبي الدرجة الأولى في كرة السلة . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة . ولقد استخدم الباحث استمارة تسجيل المباراة Score Sheet لحساب الرميات الحرة المسجلة خلال المباراة .

وأظهرت أهم نتائج الدراسة أن :

١ - لزيادة نسبة الرميات الحرة المتاحة دوراً ما على نتيجة المباراة للفرق الفائزة خلال الشوط الثاني

للمباراة مما يتجه من فرص أكبر للتسجيل منها .

٢ - العلاقة بين فوز الفريق بفارق نسبي (٦ : ١٥) نقطة من الأهداف وأرتفاع نسبة النقاط المسجلة من الرميات الحرة لها علاقة طردية .

٣ - يزيد أتقان تصويب الرميات الحرة بتقدم زمن كل شوط مما يؤثر على مسار المباريات المتقاربه المستوى نتيجة أضافة النقط المسجلة من الرميات الحرة الى رصيد الفريق . (٣٣)

١٣/٢/٢ قام محمد لطفى طه عام ١٩٧٥م بدراسة عن " خصائص الإنتباه لدى لاعبي كرة السله وعلاقتها بمستوى اللاعب ومركزه "

وتهدف الدراسة الى التعرف على خصائص الإنتباه المميزه للاعب كرة السله ومحاولة إيجاد العلاقة بين مظاهر الإنتباه المختلفة وكل من مستوى اللاعب ومركزه . وقد أجريت الدراسة على عينتين . العينة الأولى وتتكون من رجال يتراوح أعمارهم بين ٢٠ و ٢٥ سنة من طلبة وخريجي الجامعات من لاعبي الدرجة الأولى فى كرة السله لأندية القاهرة والإسكندرية وبلغ عددهم ٦١ لاعبا ، من بينهم ١٧ لاعبا دوليا . وقد تم إختيار مراكز مختلفة للاعبين حيث كان بين أفراد العينة ٢١ صانع لعب ، ٢٣ جناح ، ١٧ رجل إرتكاز . أما العينة الثانية فقد اختيرت من طلبة المعهد العالى للخدمة الإجتماعية من غير الممارسين لأى نشاط رياضى .

وقد اختار الباحث المنهج الوصفى لتحقيق الأهداف السابقة مستخدماً فى ذلك الأساليب الآتية :

١- جهاز التاكستوب لقياس حجم الإنتباه .

٢ - اختبارات التصحيح " بوردن ، أنفيموف " لقياس باقى المظاهر المختلفة فى الإنتباه والتي تتحصر فى الحدة والتوزيع والتركيز والثبات والتحويل .

وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

١ - تعمل لعبة كرة السله على تنمية مظاهر الإنتباه (التوزيع - الحجم - الثبات) لدى لاعبيها .

٢ - يتفوق اللاعبون الدوليون على لاعبي الدرجة الأولى فى بعض مظاهر الإنتباه (حجم وتوزيع)

٣ - هناك علاقة بين مركز اللاعب ومستوى مظاهر الإنتباه لدية حيث اتضح من هذه الدراسة أن صانعى اللعب يتمتعون بحجم إنتباه أكثر من لاعبي الجناح ويتميزون عن لاعبي الأرتكاز فى تركيز وتوزيع وحجم الإنتباه بينما يتميز لاعبو الجناح عن لاعبي الأرتكاز فى تركيز وتوزيع وحجم الإنتباه . (٣١)

١٤/٢/٢ قام كل من " آرثر شيدي Arthur Sheedy وجين نويل Jane Noel " عام ١٩٧٠م بدراسة حول " الحدود المثلى لزمان التركيز بالنسبة الى نجاح الرميات الحرة فى كرة السلة " .

وتهدف الدراسة الى محاولة تقرير ما اذا كانت هناك علاقة بين الفترة الزمنية التى تسبق تنفيذ الرمية الحرة الناجحة والفاشلة . أجرى البحث على عينة من اللاعبين الدوليين المشاركين فى البطولة الدولية لكرة السلة لبلان أميركان عام ١٩٦٧ وشاركت فيها عشر دول هى : الأرجنتين ، البرازيل ، كندا ، كولومبيا ، كوبا ، المكسيك ، ينما ، بيرو ، بورتوريكو ، الولايات المتحدة الأمريكية . وبلغ عدد أفراد العينة ١٢٠ لاعبا . وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفى فى هذه الدراسة . واستخدم الباحثان ساعات إلكترونية لحساب الفترة الزمنية التى تسبق تنفيذ الرمية الحرة .

توصل الباحث الى أن متوسط زمن التركيز للمحاولات الناجحة كان ٣,٣٦ ثانية ومتوسط زمن تركيز المحاولات الفاشلة ٣,٣٧ ثانية وتقاس هذه الفترة من لحظة تسليم حكم المباراة الكرة الى اللاعب الواقف خلف خط الرمية الحرة الى لحظة انطلاق الكرة من يده . (٢٩)

١٥/٢/٢ قام عبد الحميد أحمد عام ١٩٦٨م بدراسة حول "عملية تطوير الإنتباه لدى الملاكمين المبتدئين"

وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على مظاهر الإنتباه المختلفة والتى تتمثل فى الحجم والشدة والتوزيع لدى الملاكمين الناشئين بالإضافة الى بحث تأثير العوامل المختلفة على هذه المظاهر . وأجريت هذه الدراسة على عينة من لاعبي الملاكمة الناشئين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ ، ١٥ سنة .

وقد اتبع الباحث فى هذه الدراسة المنهج المسحى الوصفى وقد استخدم الباحث أساليب متعارف عليها فى مجال البحوث التربوية ومنها :

- ١ - قياس حجم الإنتباه بواسطة جهاز التاكستوب خلال فترات التدريب .
- ٢ - استخدام إختبارات التصحيح " بوردن أنفيموف " لدراسة حدة وتوزيع الإنتباه .
- ٣ - قياس رد الفعل بواسطة جهاز زمليكوميتر وقد قام الباحث بإجراء القياسات الخاصة برد الفعل لإيجاد العلاقة بين رد الفعل ومظاهر الإنتباه ومدى تأثير كل منهما فى الآخر .

٤ - قام الباحث باستخدام الإستفتاء للاعبين والمدربين ذوى الخبرة للتعرف على أهمية الإنتباه لهؤلاء اللاعبين وما هى أهم النقاط التى يوجه اللاعب إنتباهه اليها خلال المباراة .

ومن أهم نتائج هذه الدراسة :

١ - لوحظ أن مستوى حدة الإنتباه قبل عملية التدريب مباشرة تكون لدى اللاعبين المتقدمين أعلى منها فى اللاعبين المبتدئين .

٢ - وجد أن هناك ارتفاعاً ملحوظاً وذا دلالة معنوية عند مستوى ٠,٠١ فى مستوى حجم الإنتباه لدى اللاعبين المتقدمين عن المبتدئين وذلك بعد التلاكم مع الزميل وغالباً ما يكون ذلك فى منتصف عملية التدريب اليومية .
(٢٨)

١٦/٢/٢٠٠٧ وقام رومانوف Romanov عام ١٩٦٧م بدراسة عن " كفاءة الرميات الحرة فى كرة السلة كدالة لدرجات مختلفة من الاستعداد التعبوى "

وتهدف الدراسة الى محاولة التعرف على العلاقة بين نتيجة الرميات الحرة بكرة السله ودرجات الاستعداد التعبوى . وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ١٤ لاعبا من لاعبي منتخب الجامعة لكرة السلة . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى وكذلك استمارة تسجيل Score Sheet المباريات لحساب الرميات الحرة المسجلة خلال المباراة

وأستنتج الباحث أنه قبل الإحماء وقبل الإستعداد التعبوى حصل الرياضيون على ٤٣,٦% من الدقة وبعد الإستعداد المباشر حصلوا على ٥٩,٦% وبعد الإحماء ولكن بدون إستعداد مباشر قبل التهديف حصلوا على ٥٠% وبعد الإستعداد المباشر حصلوا على ٦٢% وعند إتمام الرميات الحرة خلال فترة الإستراحة وبدون إستعداد مباشر حصلوا على ٦٠% ومع الإستعداد المباشر على ٧٢% .
(٢٩)

جدول (١)
بيانات مختصرة عن الدراسات المرتبطة

| م | الاسنة | اسم الباحث | هدف الدراسة | مجال الدراسة | المنهج | العينة | | أدوات جمع البيانات | أهم النتائج |
|---|--------|----------------------------|---|--|--------|---------|-------|---|-------------|
| | | | | | | النوع | العدد | | |
| ١ | ١٩٩٤ | ليدور Lidor ، تنتوم | استخدام دراسات الحالة في علم النفس الرياضي (تصميمات وتطبيقات النفس الرياضي) وتقرير خاص) | كرة السلة | تجريبي | عشوائية | ٣٠ | - فترات ما قبل الأداء لا تختلف بين الرياضات المحترفة المتأهجة أو التي تؤدي بنتائج المتأهجة - استراتيجيه التعلم المرتبطة بالهجمة يمكن أن تساعد على استغلال فترات ما قبل الأداء | |
| ٢ | ١٩٩١ | ويلسن Wilson وكيرن Kerr | إختيار مدى ارتباط أساليب الإتياء بسمية التصويب الساجح والرياضات المحترفة المتأهجة | كرة السلة | وصفي | عشوائية | ١٣ | وجود درجة ارتباط ($r=٠,٦٣$) عالية بين اللاعبين ذوي القدرة على تنفيذ إتياءهم والقدرة على التصويب خلال المنافسة الفعلية. | |
| ٣ | ١٩٩٠ | برجاندى Bergandi | تطوير وتحقيق طريقة Nidder لإختيار أساليب الإتياء وهضفة خاصة على كرة السلة | كرة السلة | وصفي | عشوائية | ٤٣ | وجود ارتباط دال بدرجة عالية بين إختيار الإتياء (BCS) وسميه من متغيرات الأداء النسمة (TAIS) إختيار (BCS) إختيار التصحيح لبرودن | |
| ٤ | ١٩٨٩ | مصطفى حسين ، صديقة محمد | التعرف على مظاهر الإتياء لدى لاعبي البارزة والألاكمة وكرة القدم والكورة الطائرة والغامسي إختيار وتصميمات تطبيقات النفس الرياضي والغامسي إختيار وتصميمات تطبيقات النفس الرياضي | البارزة والألاكمة وكرة القدم والكورة الطائرة والغامسي إختيار وتصميمات تطبيقات النفس الرياضي والغامسي إختيار وتصميمات تطبيقات النفس الرياضي | وصفي | عشوائية | ١٠٠٠ | - توجد فروق معنوية عند مستوى ($٠,٠١$) وبين الأنشطة موزع البحث في مظاهر الإتياء | |

تابع جدول (١)
بيانات مختصرة عن الدراسات المرتبطة

| م | السنه | اسم الباحث | هدف الدراسة | مجال الدراسة | المنهج | العينة | | أدوات جمع البيانات | أهم النتائج |
|---|-------|----------------------------|---|--------------|--------|---------|----------|--|---|
| | | | | | | النوع | العدد | | |
| ٥ | ١٩٨٨ | دلّال على | التعرف على مظاهر الإنباه المبكرة للاصابات كرة السلة ومقارنتها بمظاهر الإنباه لدى غير الممارسات | كرة السلة | وصفي | عشوائية | ٣٠ | إختيار التصحيح لبرودن - أنفيروف | مظاهر الإنباه لدى اصابت كرة السلة أعلى من مظاهر الإنباه لدى غير الممارسات . وجود طروق دالة إحصائياً بين نوعية التركيز عند لاصي المستوى القوي وعند الطلبة غير الرياضيين . وجود ارتباط منخفض بين استقلال أو عدم استقلال الحجال وبين التركيز . |
| ٦ | ١٩٨٨ | رفيف Ravid ونابل Nabile | يهدف إل إختيار إمكانية وجود علاقة بين القدرة المرئية الإدراكية الحسية البصرية في استقلال أو عدم استقلال المجال وبين التركيز | كرة السلة | وصفي | عشوائية | ٢٤ ١٨ | إختيار ويكين Wilkin للإشكال المتخاة . إختيار (d ₂) لقياس القدرة على التركيز . | وجود علاقة بين نوعية التركيز عند لاصي المستوى القوي وعند الطلبة غير الرياضيين . وجود ارتباط منخفض بين استقلال أو عدم استقلال الحجال وبين التركيز . |
| ٧ | ١٩٨٧ | صالح عبد الحميد | التعرف على - قدرة لاصي الدرجة الأولى على تركيز الإنباه . - العلاقة بين نتائج المبررات وفترة لاصي الفرق على تركيز الإنباه . الإختلاف في القدرة على تركيز الإنباه بين اللاصين الذين يشغلون مراكز مختلفة في اللعب . | كرة السلة | وصفي | عشوائية | ٧٢ | إختيار (d ₂) لقياس القدرة على التركيز | ١- تعمل لمية كرة السلة على تنمية عنصر تركيز الإنباه لدى لاصيها ٢- هناك علاقة بين مركز اللاعب ومستوى تركيز الإنباه . ٣- هناك علاقة بين قدرة لاصي الفرق على تركيز الإنباه ونتائج المبررات . |

تابع جدول (١)
بيانات مختصرة عن الدراسات المرتبطة

| م | السنة | اسم الباحث | مهدف الدراسة | مجال الدراسة | النتج | الهيئة | | أدوات جمع البيانات | أهم النتائج |
|----|-------|---|---|----------------------------------|--------|--------|-------|---|--|
| | | | | | | النوع | العدد | | |
| ٨ | ١٩٨٦ | مثيرة مرقص ، سلوى رشدي ، سلوى صعل | العرف على الأعراض النفس جسمية والقدرة على ثبات وتركيز الإتياء خلال ما قبل المباراة للانشطة الجماعية (كرة السلة) والانشطة الفردية (الجمباز والهاب القوي) | كرة السلة جهاز الهاب القوي | وصفي | عمدية | ١٠٩ | ١- قائمة الأعراض النفس جسمية ٢- إختبار التصحيح ليورون أنفمرف | لايحي الجمباز يتأثرون بدرجة أكبر من لايحي الهاب القوي وكرة السلة في الأعراض النفس جسمية خلال ما قبل البداية كما يتميز لايحي كرة السلة بالقدرة على ثبات وتركيز الإتياء |
| ٩ | ١٩٨٤ | عويس الجبالي | العرف على تأثير الحمل البدني مختلف الشدة على تركيز الإتياء لسابق الهاب القوي | الهاب القوي | تجريبي | عمدية | ٢٧ | ١- إختبار التصحيح ليورون أنفمرف ٢- جهاز الدراجة النائية (الأرجومير) | - وجود فروق معنوية بين قياس تركيز الإتياء في الراحة وبعد أداء الحمل مرفوح الشدة وكذلك الحمل المتوسط الشدة بينما لا يوجد فروق بين تركيز الإتياء في الراحة والشدة المنخفضة |
| ١٠ | ١٩٨٤ | كروسمان Crossman | العرف على أثر تعلم تكنيكية التركيز على التصويبات والرميات اطرة الناجحة في كرة السلة | كرة السلة | تجريبي | عمدية | ١٠ | استمارة لقياس التصورات النائية : التصويب ، والرمية اطرة ، ومتوسط تسجيل النقاط خلال كل مباراة والنهاية المجموية والدفاعية وتسليم الكرة | المجموعة الضابطة حققت نتائج أفضل في النسبة المئوية للرميات اطرة الناجحة فقط أداء المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة بصفة عامة |
| ١١ | ١٩٧٦ | أحمد المتولي | - دراسة أثر الإجهاء على عمير الإتياء عند لاعب الجمباز ٢- دراسة أسب الفترات الزمنية للإجهاء والتي ترفع درجة الإتياء إلى المستوى الذي يحقق الأداء | الجمباز | تجريبي | عمدية | ٢٠ | ١- إختبار التصحيح ليورون أنفمرف ٢- ساعة إيقاف إلكترونية stop watch | - الإجهاء وسيلة مناسبة لرفع مستوى الإتياء عند لاعبي الجمباز - فورة الإجهاء لمدة (١٥ دقيقة) تعتبر أنسب فورة زمنية تعطي أعلى مستوى الإتياء وأحسن أداء |

تابع جدول (١)
بيانات مختصرة عن الدراسات المرتبطة

| م | السنة | اسم الباحث | هدف الدراسة | مجال الدراسة | النتيج | العينة | | أدوات جمع البيانات | أهم النتائج |
|----|-------|-----------------|---|--------------|--------|--------|-------|--|--|
| | | | | | | النوع | العدد | | |
| ١٢ | ١٩٧٦ | مصطفى زيدان | التعرف على ما إذا كان لنسبة التسجيل من الرمية أطرة أثره على نتائج المباريات . | كرة السلة | وصفي | عمدية | ٧٢ | إستمارة تسجيل المباراة Score sheet | <ul style="list-style-type: none"> - هناك علاقة بين الرميات أطرة ونتيجة المباراة للفرق الفائزة خلال المتوسط الثاني . - هناك علاقة طردية بين فوز الفريق بفارق نسبي (٦ : ١٥) نقطة وارتفاع نسب النقاط المسجلة من الرميات أطرة . - زيادة أوقات تصويب الرمية أطرة بتقديم زمن كل شرط عا يؤثر على مسدز المباريات. |
| ١٣ | ١٩٧٥ | محمد لطفى | التعرف على خصائص الإتياء المبكرة للاعب كرة السلة وعلاوة إيجاد العلاقة بين مظاهر الإتياء المختلفة وكل من مستوى اللاعب ومركزه . | كرة السلة | وصفي | عمدية | ٦١ | - جهاز التاكسروب - اختيار حجم الإتياء - اختيار التصحيح - اختبار - التقييموف - ليردون | <ul style="list-style-type: none"> - تعمل لعبة كرة السلة على تنمية مظاهر الإتياء لدى لاعبيها - يتفوق اللاعبون الدوليون على لاعبي الدرجة الأولى في بعض مظاهر الإتياء . - هناك علاقة بين مركز اللاعب ومستوى مظاهر الإتياء لديه . - مستوى حصة الإتياء لدى اللاعبين المتقدمين قبل عملية التدريب مباشرة تكون أعلى منها في اللاعبين المبتدئين . - هناك ارتفاع ملحوظ وذو دلالة معبرسة عند مستوى (٠,٠١) وفي حجم الإتياء لدى اللاعبين المتقدمين عن المبتدئين . |
| ١٤ | ١٩٦٨ | عبد الحميد أحمد | التعرف على مظاهر الإتياء المختلفة لدى اللاعبين الناشئين بالأضالة إلى بحث تأثير العوامل المختلفة على هذه المظاهر . | اللاكمة | وصفي | عمدية | | - جهاز التاكسروب - اختيار التصحيح - ليردون - جهاز زلميكوميدو - قياس رد الفعل | <ul style="list-style-type: none"> - ارتفاع دقة الرميات أطرة المسجلة بعد الإجراء والإستعداد المباشر . |
| ١٥ | ١٩٦٧ | روماتوف Romanov | علاوة التعرف على العلاقة بين نتيجة الرميات أطرة لكرة السلة ودرجات الإستعداد العمودي . | كرة السلة | وصفي | عمدية | ٧٤ | إستمارة تسجيل الرميات أطرة | |

٢ / ٢ / ٣ التعليق على الدراسات المرتبطة:

تناول الباحث بعض الدراسات عن الإنتباه فى المجال الرياضى بصفة عامة وفى مجال كرة السلة بصفة خاصة وكذلك تناول بعض الدراسات عن الرمية الحرة فى كرة السلة وكذلك عن العلاقة بين التصويب وتركيز الانتباه فى كرة السلة بهدف التعرف على النتائج التى يمكن أن تلقى مزيداً من الضوء على مشكلة هذه الدراسة وبحيث يستطيع الباحث الاستفادة منها فى بحثه واختيار الأدوات الملائمة التى تعين الباحث فى هذه الدراسة .

استخدمت معظم البحوث والدراسات المنهج الوصفى وهو المنهج المستخدم فى هذه الدراسة .

وقد قام كل من عماد عبد الحميد (١٩٨٧) (٢٩) مصطفى زيدان (١٩٧٦) (٣٣) محمد لطفى (١٩٧٥) (٣١) ، ويلسن Wilson وكيرر Kerr (١٩٩١) (٤٧) ، وكروسمان Crossman (١٩٨٤) (٣٧) ورفيف Raviv ونابل Nable (١٩٨٨) (٤٤) ورماتوف Romanov (١٩٦٧) (٢٩) باختيار عينة البحث من لاعبي الدرجة الأولى ممتازة واللاعبين الدوليين وذلك بالطريقة العمدية .

وقد أسفرت نتائج الدراسات المرتبطة عن :

- الإحماء وسيلة مناسبة لرفع مستوى الإنتباه وبالتالي مستوى الأداء .
- الإحماء والإستعداد المباشر قبل الرميات الحرة يزيد من دقتها .
- إرتفاع مستوى الإنتباه عند اللاعبين الممارسين لكرة السلة عن غير الممارسين .
- تعمل لعبة كرة السلة على تنمية الإنتباه لدى لاعبيها .
- تفوق اللاعبين الدوليين عن لاعبي الدرجة الأولى فى بعض مظاهر الإنتباه .
- هناك علاقة بين مركز اللاعب ومستوى مظاهر الإنتباه لديه .
- هناك علاقة بين الرميات الحرة المتاحة ونتيجة المباراة للفرق الفائزة بالمباراة .
- زيادة إتقان تصويب الرمية الحرة بتقدم زمن كل شوط فى المباراه مما يؤثر على مسار المباريات .
- هناك علاقة بين اللاعبين ذو القدرة على تركيز انتباههم والقدرة على التصويب خلال المنافسة الفعلية .
- تأثر تركيز الإنتباه بالاحمال البدنية مرتفعة الشدة .

فقد اتفقت معظم الدراسات السابقة في إستخدامها لاختبار بوردون - أنفيموف لقياس مظاهر الإنتباه فيما عدا دراسة رفيف **Raviv** ونابل **Nabel** (١٩٩١) (٤٤) ، عماد عبد الحميد (١٩٨٧) (٢٩) فقد استخدموا اختبار d_2 لقياس القدرة على التركيز (تحمل جهد الإنتباه البصرى) ودراسة ويلسن **Wilson** وكيرر **Kerr** (١٩٩١) (٤٧) ، ودراسة برجاندى **Bergandi** " وآخرون عام ١٩٩٠م (٣٦) فقد إستخدموا إختبار الإسلوب الإنتباهى والعلاقات بين الأفراد (TAIS) وفى حدود علم الباحث فان اختبار بوردن أنفيموف يعتمد فى قياس مظاهر الإنتباه على القياس المباشر لحدة الإنتباه ويستدل من خلالها على دلالة تركيز الإنتباه أما إختبار d_2 فانه يقيس القدرة على التركيز (تحمل جهد الإنتباه البصرى) بطريقة مباشرة ، وإختبار (TAIS) لاقيس الجانب البصرى الذى هو الأساس فى عملية التركيز فى الرمية الحرة لذا فقد اتفق الباحث مع كل من رفيف **Raviv** ونابل **Nabel** (١٩٩١) (٤٤) ، عماد عبد الحميد (١٩٨٧) (٢٩) فى استخدام اختبار d_2 لقياس القدرة على التركيز (تحمل جهد الإنتباه البصرى) فى هذه الدراسة .

وقد اتفقت نتائج دراسات كل من دلال على (١٩٨٨) (٢٧) ، عماد عبد الحميد (١٩٨٧) (٢٩) ، محمد لطفى (١٩٧٥) (٣١) فى أن لعبة كرة السلة تعمل على تنمية الإنتباه لدى لاعبيها واتفق عماد عبد الحميد ومحمد لطفى على أن هناك علاقة بين مراكز اللاعب ومستوى تركيز الإنتباه كما أتفقت نتائج دراسات أحمد المتولى (١٩٧٦) (٢٦) ورومانوف **Romanof** (١٩٦٧) (٢٩) فى أن الإحماء والاستعداد المباشر قبل الأداء يرفع مستوى الإنتباه وبالتالي مستوى الأداء ودقته .

وقد إستفاد الباحث من إجراءات هذه الدراسات فى إختيار عينة البحث .

وكذلك الإستفادة من النتائج والإستخلاصات والتوصيات التى توصلت إليها الدراسات والبحوث .