

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

١/٤ الاستخلاصات

٢/٤ التوصيات

١ / ٥ الاستخلاصات :

بعد عرض النتائج التي تم الحصول عليها من تطبيق الإختبارات والمقاييس الخاصة بالبحث

ثم الوصول الى الاستخلاصات التالية : -

١ - توجد فروق دالة إحصائياً بين المستويين الدرجة الأولى والناشئين للاعبين ولاعبات كرة

السلة في الأداء المهارى متمثلة في التصويب من الأمام - التصويب من الجانب - التمرير السريع -

التمرير الطويل - نسبة التصويب في التدريب - نسبة التصويب في المباراة •

٢ - توجد فروق دالة إحصائياً في مقياس مستوى الأداء الخططى لصالح الدرجة الأولى

للاعبين ولاعبات كرة السلة •

٣ - توجد فروق دالة إحصائياً في خصائص الإنتباه في إختبار TAIS الأمريكى العام

والخاص بكرة السلة • ولصالح الدرجة الأولى للاعبين واللاعبات في لعبة كرة السلة • وكان من

أبرز هذه الخصائص الواضحة في تحمل الاستثارة الداخلية - تركيز الإنتباه الخارجى الواسع -

تركيز الانتباه الداخلى الواسع - درجة الخبراء في الانتباه •

٤ - توجد فروق دالة إحصائياً في قياس اختبار d٢ لمجموع الأخطاء وكانت هذه الفروق

لصالح الدرجة الأولى •

٥ - توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الناشئين والناشئات في خصائص الانتباه متمثلة في

نقص تركيز الانتباه والعمليات المعرفية •

٦ - توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الأداء المهارى والخططى وخصائص

الانتباه قيد البحث •

٥ / ٢ التوصيات :

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

- * متطلبات الانتباه لكل مهارة فى اللعبة يجب أن تحلل بواسطة المدرب وبواسطة اللاعبين ويجب أن تحدد اذا كان الانتباه يجب أن يكون داخلياً أو خارجياً وما إذا كان واسعاً أو ضيقاً .
- * 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 .
- * كان الإنتباه موجه داخلياً فيجب الإنتباه للأفكار الإيجابية البناءه وليس الأفكار السلبية .
- * عندما تؤدي المهارة جيداً يجب أن تنتبه للفعل أو الحدث الحالى وليس للماضى أو المستقبل .
- * يجب التركيز على الفرص أو عوامل تحقيق الفرص أكثر من التركيز على الدرجة والنتيجة واللاعبون لا يستطيعون التركيز فى أكثر من شئ واحد فى أن واحد فإذا كان اللاعبون يركزون على الهدف فلن يستطيعوا التركيز على المعانى وبمعنى آخر إذا هم ركزوا على التفكير فى الفوز فلن يركزوا على أحرار اللعبة القادمة .
- * مساعدة اللاعبين ليصلوا بالجهاز العقلى لما يجب الإنتباه إليه وما لا يجب ثم تعليمهم الإستجابة المثالية لذلك وما تنمية الجهاز العقلى تنبؤ لأحداث وسبقها وتكوين الإستجابة المثلى لذلك .
- * يجب توجيه إنتباه اللاعبين عند تعليم المهارات للأحاساسات التى يشعرون بها فى عضلاتهم وهذا الإنتباه يزيد معدل تعلم اللاعب للمهارة .

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

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

* يجب تقليل فرصة حدوث الأشياء التى تشتت الإنتباه فعندما تكون البيئة المحيطة تحتوى على قدر كبير مما يصرف الإنتباه خصوصاً بصورة تهدر أداء الفرد فإن هذا يعد بمثابة ضغط على اللاعب ونزيد فرص صرف الإنتباه .

* الرياضيون يجب أن يتعلموا العوامل المؤثرة فى القدرة على تغير الإنتباه .

* يجب قياس أنماط الإنتباه للرياضيين وذلك لتبين نقط الضعف فى المهارات الإنتباهية المطلوبة للعبة وعند تبين نقط الضعف يمكن تحسينها بالتدريبات المطلوبة .

* يجب التحكم فى الضغط العصبى وذلك لتحسين مرونة الإنتباه وبالتالي تغير الإنتباه .

* يجب التدريب على إعادة توجيه الإنتباه من الألم والمؤثرات الأخرى القوية للمؤثرات المهمة فى اللعبة .

* يجب تكيف العقل يحافظ على الإنتباه أثناء حدوث الأرهاق النفس لأنه يحدث خللاً فى القدرة على تغيير الإنتباه ويجعل كل ميكانيكيات الإنتباه تنهار .

* يجب تعليم اللاعبين كيف يغيرون الإنتباه بالملاحظة والتحدث مع هؤلاء الذين يملكون هذه

* يجب على المدرب أن يحفظ إنتباه اللاعبين بالمحافظة على متعة التدريب والمنافسة لأن إنتباه الأشخاص يتبع إهتماماتهم •

* يجب على المدرب أن يحسن الإنتباه بتحسين الجهاز العقلى حيث أن الرياضى يمكن أن يحصل على جهاز عقلى يقظ لمؤثرات معينة فى البيئة أو فى داخله •

* يجب على المدرب أن يقوم بتدريب اللاعبين الذين ليست لهم القدرة على الأستكشاف لينتبهوا جيداً بتقليل الأنفعال وإزالة أسباب عدم الإنتباه •

* يجب أن تحلل متطلبات الإنتباه لكل الألعاب وأن نأخذ فى الإعتبار الاتساع والاتجاه لكل مهارة •

* يجب معرفة أن القدرة على تحويل الإنتباه تتأثر بالنمط الإنتباهى للاعب الذى قد يكون : واسع - داخلى ، واسع خارجى ، ضيق - خارجى ، ضيق - داخلى • ويجب أن يتعلم الرياضى متى يحول إنتباهه من مؤثر الى آخر لأن عدم القدرة على التحويل فى الوقت المناسب يولد أخطاءً كثيراً •

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

* يجب التدريب على الحفاظ على بؤرة الإنتباه المطلوبة للعبة معينة لأن التركيز لا يتحسن بأجبار العقل على ذلك ولكن يتحسن بتقنية المخ مما يصرف الإنتباه وبأن يمتص اللاعب فى المكان والزمان الذى هو فيه •

* يجب وضع برنامج للتدريب على مهارات الإنتباه يعتمد على تعليم اللاعبين متطلبات الإنتباه للعبتهم وعلى تدريبهم على مهارات الإنتباه .

* أطالة فترة التدريب تدريجياً حتى يتقن اللاعب العمل فيها بطريقة ديناميكية تلقائية وحتى يستطيع الأبقاء على تركيز الإنتباه أطول فترة ممكنه وإعطائه راحة بضع دقائق كل نصف ساعة .

* التدريب على المهارات والخطط بإستخدام هدف معين وحث اللاعبين على الدقة فى التوجيه على هذا الهدف وذلك لأبعاد الملل وعدم التركيز .

* إجراء تدريبات المسابقة فى جو صاخب أو تحت ظروف المباراة نفسها (أصوات وصراخ) لى يتعود اللاعب على ضوضاء الجمهور فى مسابقات وتطوير قابلية العزل لدى اللاعبين لأن عدم أملاك اللاعب لقابلية العزل تؤدي بالعوامل الخارجية إلى تشتيت إنتباهه وضعف قدرته على تركيز الإنتباه .

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

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

حث اللاعب وأستثارت مشاعره وميوله وإهتماماته نحو الفوز والبطولة لأن هناك علاقة بين الميل والإهتمام والإنتباه حيث أن الميل (هو إستعداد وإتجاه الفرد لتركيز إنتباهه لأشياء معينه تستثير

- * إجراء اختبارات الإنتباه مثل " d 2 " عند إختبار الناشئ لممارسة لعبة كرة السلة وعند الإختيار بين اللاعبين للمنتخب القومى خاصة إذا ما تساوى لاعبان أو أكثر فى الأداء المهارى أو البدنى
- فيمكن الإختيار بهذه الاختبارات ضمن اختبارات نفسية أخرى •
- * الاهتمام بالإعداد النفسى كأحد أركان الإعداد الشامل للاعب •
- * وضع برامج للتدريب العقلى خارج الملعب للاعب والفريق ككل •