

# ٥/٠ الفصل الخامس

## الإستنتاجات والتوصيات

١/٥ الإستنتاجات

٢/٥ التوصيات

## ١ / ٥ الإستنتاجات :

يتضح من الدراسة التي قام بها الباحث ومن ملاحظاته وتحليلاته للبيانات التي تم الحصول عليها أمكنه الخروج بالإستنتاجات التالية :

١/١/٥ تعمل كرة السله على تنمية عنصر تركيز الإنتباه لدى لاعبيها وهذا يتضح من الفرق بين الأخطاء المتوقعه والأخطاء الحادته .

٢/١/٥ هناك علاقة بين قدره على تركيز الإنتباه والرمية الحرة الناجحه .

٣/١/٥ تفوق مركز صانع اللعب على مركزى القاطع ورجل الإرتكاز فى كل من تركيز الإنتباه والرمية الحرة الناجحه .

٤/١/٥ وجود فروق داله إحصائياً بين مركزى القاطع ورجل الإرتكاز لصالح رجل الإرتكاز .

٥/١/٥ تفوق مركز رجل الإرتكاز على مركز القاطع فى الرمية الحرة الناجحه .

## ٢ / ٥ التوصيات :

طبقاً للنتائج والإستنتاجات الوارده فى هذه البحث رأى الباحث أن يضع مجموعة من التوصيات بحيث يتمكن اللاعب على ضوئها أن يؤدي المباراة وهو فى قمة إنتباهه أى خال من العوامل المؤثره الداخليه والخارجيه التي تعمل على تشتت الإنتباه ويوصى الباحث بما يلى :

١/٢/٥ ضرورة إهتمام المدربين بالتدريبات التطبيقية التي تعمل على رفع مستوى الإنتباه .

٢/٢/٥ الإهتمام بالتدريبات التي تعمل على الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى والأداء الخططى للاعب حتى يتقن اللاعب العمل من خلالها بطريقة ديناميكية تلقائيه حيث أن ضعف المستوى المهارى والخططى قد يكون له تأثير سلبي على تركيز اللاعب .

٣/٢/٥ ضرورة العمل على إدخال تدريبات مهاريه وخططيه جديدة ومختلفة فى الوحدات التدريبيه المعطاه للاعب لإبعاد اللاعب عن حالة الملل وعدم التركيز .

٤/٢/٥ تدريب اللاعبين قبل المنافسة فى جو صاخب أو تحت ظروف المباراة نفسها تقريباً لكى يتعود اللاعب على ضوضاء الجمهور فى المسابقات وتطوير قابلية عزل اللاعب لنفسه عن المؤثرات الخارجية التى تعمل على تشتت إنتباهه وضعف مقدرته على التركيز .

٥/٢/٥ زيادة فترات التدريب والزمن المخصص لها لأن تركيز الإنتباه ينمو عن طريق التدريب .

٦/٢/٥ تطوير إستراتيجيات اللعب للفريق بحيث يلعب اللاعبون فى مراكز اللعب المختلفة وعدم التقيد باللعب فى نطاق مركز معين حيث يعمل ذلك على زيادة تركيز الإنتباه عند هؤلاء اللاعبين .

٧/٢/٥ الإهتمام بعملية الإحماء قبل المباراة وبين شوطى المباراة حيث أن الإحماء الجيد قبل المنافسة يعمل على رفع يقظة وإنتباه اللاعب أثناءها .

٨/٢/٥ الإهتمام بتدريب اللاعب على كيفية التركيز قبل أداء الرمية الحرة .

٩/٢/٥ التركيز على التدريبات التى تعمل على الإرتقاء بمستوى أداء الرمية الحرة .

١٠/٢/٥ الإهتمام بالأعداد النفسى والتدريب العقلى للاعبين .

١١/٢/٥ إجراء إختيار القدرة على التركيز (  $d_2$  ) عند إختيار الناشئ لممارسة لعبة كرة السله لأن ضعف مقدرة الناشئ على التركيز قد يعوقه عن الوصول للمستويات الرياضية العالية .

١٢/٢/٥ إجراء إختبار قدره على تركيز الإنتباه عند الإختيار بين اللاعبين للمنتخب القومى خاصة إذا ما تساوى لاعبان أو أكثر فى الأداء المهارى والبدنى فيمكن الإختيار بهذا الإختبار ضمن إختبارات نفسية أخرى .

١٣/٢/٥ إجراء فحص طبي شامل على الناشئ الذى يرغب فى ممارسة لعبة كرة السله للتأكد من سلامة جهازه العصبى وقدراته العقلية وباقى الأجهزة الوظيفية التى لها دورها الفعال والأساسى فى الإنتباه لإن تركيز الإنتباه يتوقف على مدى سلامة الحواس وقوة الجهاز العصبى والحالة العامة للاعب .

# المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع باللغة العربية

أ- الكتب

ب- البحوث والدراسات

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

## المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

أ- الكتب :

- ١ - أحمد عزت راجح (١٩٦٦) : أصول علم النفس ، الطبعة السادسة ، الدار القومية للطباعة والنشر ، الإسكندرية
- ٢ - أحمد فائق ، : علم النفس العام ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .  
محمود عبد القادر
- ٣ - أسامة كامل راتب (١٩٩٥) : علم نفس الرياضة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤ - الإتحاد المصرى لكرة السلة (١٩٩١) : القانون الدولى لكرة السلة للرجال والسيدات ١٩٩٠ - ١٩٩٤ م المعتمد من الإتحاد الدولى الأرجنتين ١٩٩٠ م ، دار الفكر العربى القاهرة .
- ٥ - توفيق جرجيس (١٩٦٠) : فن كرة السلة ، من نشر المؤلف .
- ٦ - جابر عبد الحميد جابر (١٩٨٥) : سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم ، دار النهضة العربية القاهرة .
- ٧ - جميل صليبا (١٩٨٤) : علم النفس ، الطبعة الثالثة ، دار الكتاب اللبناني بيروت .
- ٨ - حسن سيد معوض : فن كرة السلة (الدفاع الفردى) ، مكتبة القاهرة الحديثة القاهرة .
- ٩ - \_\_\_\_\_ (١٩٨٠) : كرة السلة للجميع ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٠ - حلمى المليجى (١٩٨٢) : النمو النفسى ، الطبعة السادسة ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية .
- ١١ - \_\_\_\_\_ (١٩٨٣) : علم النفس المعاصر ، الطبعة الخامسة ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية .
- ١٢ - شاكر عبد الحميد سليمان : فى علم النفس العام ، الطبعة الأولى ، دار أتون للنشر ، القاهرة .  
وآخرون (١٩٨٨)
- ١٣ - صالح عبد العزيز ، : التربية وطرق التدريس ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة .  
عبد العزيز عبد المجيد (١٩٦٥)
- ١٤ - عادل عز الدين الأشبول : ترجمة ، سيكولوجية التعلم ، تأليف أرنوف. ويتيج ، دار ماكجروهيل ، مركز الأهرام للترجمة ، القاهرة .  
وآخرون (١٩٨٣)

- ١٥- عبد الله عبد الحى موسى (١٩٧٦) : المدخل إلى علم النفس ، مكتبة الخانجي ، القاهرة .
- ١٦- عبد الرحمن محمد عيسوى (١٩٨٥) : علم النفس الفسيولوجى ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية .
- ١٧- عبد الحليم محمود السيد ، ترجمة ، علم النفس والمعلم ، تأليف دينيس تشايلد ، الطبعة العربية ، هولت سوندرز بالتعاون مع مؤسسة الأهرام القاهرة ، حسين الدرينى (١٩٨٣)
- ١٨- عصام الدين عباس الدياسطى (١٩٩٣) : كرة السلة تطبيقات عملية ، الطبعة الأولى ، شركة الماجيرو للطباعة ، العاشر من رمضان .
- ١٩- فرج عبد القادر طه (١٩٩٤) : أصول علم النفس الحديث ، الطبعة الثانية ، دار المعارف القاهرة .
- ٢٠- محمد حسن أبو عبيدة (١٩٨١) : تدريب المهارات الأساسية فى كرة السلة الحديثة ، دار المعارف القاهرة .
- ٢١- محمد حسن علاوى (١٩٨٦) : علم التدريب الرياضى ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف القاهرة .
- ٢٢- محمد فرغلى فراج (١٩٨٤) : مدخل إلى علم النفس ، الطبعة الثانية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع .
- ٢٣- محمد عثمان نجاتى (١٩٨٤) : علم النفس فى حياتنا اليومية ، الطبعة العاشرة ، دار القلم الكويت .
- ٢٤- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٤) : سيكولوجية المنافسات الرياضية ، سلسلة المناهج النمطية ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، قطاع إعداد القادة ، القاهرة .
- ٢٥- محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحى حسنين (١٩٨٤) : القياس فى كرة السلة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى القاهرة .

#### ب- البحوث والدراسات :

- ٢٦- أحمد المتولى منصور (١٩٧٦) : " العلاقة بين الإحماء فى الجباز وخصائص الانتباه " ، رساله ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ٢٧- دلال على حسنين (١٩٨٨) : " دراسة لبعض مظاهر الانتباه المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقته بمستوى الأداء المهارى " ، المؤتمر الدولى التاريخ وعلوم الرياض ٣-٥ يناير ١٩٨٨ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامع حلوان ، المجلد الأول .
- ٢٨- عبد الحميد محمد أحمد (١٩٦٨) : " عملية تطوير الانتباه لدى الملاكمين المبتدئين ١٥ سنة " ، رساله دكتوراه ، غير منشورة ، موسكو .

- ٢٩- عماد عبد الحميد موسى (١٩٨٧) : " القدرة على التركيز لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمراكز اللاعبين ونتائج المباريات" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٣٠- عويس على الجبالى (١٩٨٤) : " تركيز الانتباه لدى متسابقى ألعاب القوى وتأثره باختلاف شدة الحمل البدنى " ، ملخصات بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- ٣١- محمد لطفى محمد طه (١٩٧٥) : " خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب ومركزه " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ٣٢- مصطفى حسين إبراهيم ، : " مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (دراسة مقارنة) " ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد الأول .
- ٣٣- مصطفى محمد زيدان (١٩٧٦) : " العلاقة بين الرمية الحرة والفوز بنتيجة المباراة فى كرة السلة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ٣٤- منيرة مرقص ، : " دراسة مقارنة للأعراض النفس جسمية والانتباه لحالة ما قبل المباراة لبعض الدول النامية فى اللقاءات التى تمت فى ج. م. ع . ' ، ملخصات بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، (١٩٨٦) سـلوى رشـدى ، سـلوى عـسل (١٩٨٦)

### ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 35- Atkinson, R., et al . (1979) : *Introduction to Psychology*. London : Harcourt Brace Jovanovich, 197.
- 36- Bergandi, T. A., Shryock, M. G., & Titus, T. G. (1990) : The Basketball Concentration Survey : Preliminary Development and Validation. *Sport Psychologist*, 4, 2, 119-129.
- 37- Crossman, J. (1984) : The Effects of Directing Attentional Style Focus on Varsity Basketball Performance. *CAHPER*, 51(2), 17-20.
- 38- Davidoff, L. L. (1981) : *Introduction to Psychology* (2nd ed.). London : McGraw Hill International Book Co., 173-176.

- 39- Goodrich, G. (1978) : *Winning Basketball*. Chicago : Contemporary Books, Inc., 64.
- 40- Krause, J. V. (1991) : *Basketball Skills & Drills*. Human Kinetics Pub., 33-34
- 41- Lidor, R. & Tenenbaum, G. (1994) : The Usage of Case Studies in Sport Psychology : Designs, Applications and a Unique Report. *Bitnu'a* 2, 3, 108-126.
- 42- Mahoney, M. (1983) : *Dynamic Basketball The Basics of Power Play* (2nd ed.). Chicago, 4.
- 43- Marx, M. (1972) : *Introduction to Psychology Problems Procedures and Principles*. New York : McMillan Pub. Co., 65.
- 44- Raviv, S. & Nabel, N. (1991) : Field Dependence/Independence and Concentration as Psychological Characteristics of Elite Basketball Players. *Bitnu'a*, 1, 5-21.
- 45- Reuben, B. F. (1972) : *Psychological Concepts Applied to Physical Education and Coaching*. California : Addison Wesley Pub. Co., 118.
- 46- William, J. M. (1973) : *Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance*. California : Mayfield Publishing Co., 188.
- 47- Wilson, V. & Kerr, G. (1991) : Attentional Style and Basketball Shooting. *Perceptual and Motor Skills*, 73, 3 Part1, 1025-1026.
- 48- Wissel, H. D. (1994) : *Basketball Steps to Success*. Human Kinetics Pub., 38-40.
- 49- Woodworth, R., et al. (1952) : *Psychology* (5th ed.). New York : Henry Beltant Co., 120-150.