

العلاقة بين بعض مظاهر تركيز الانتباه ودقة الأداء

في الرمية الحرة بكرة السلة

د. اسامة محمد القماطي

الايميل : osamagmati@gmail.com *

تاريخ القبول / 2023/10/11

تاريخ الاستلام / 2023/7/14

ملخص البحث

التعرف علي علاقة بعض مظاهر الانتباه كوسيلة مساعدة للتدريب وتأثيرها علي تحسين دقة الأداء في الرمية الحرة بكرة السلة والتي تعتبر من أهم المهارات التي يجب أن يتقنها لاعب كرة السلة لأنها تحقق نقطة مضمونة. باستخدام (اختبار بوردن - انفيمون) لقياس الانتباه والمستخدم لقياس (5) مظاهر من الانتباه وهي (الحدة - الثبات - التركيز - التوزيع - التحويل) وهو عبارة عن ورقة تحتوي علي (31) سطر من الأرقام موزعة علي هيئة مجموعات تتكون كل مجموعة (3-5) أرقام ويحتوي كل سطر علي (10) مجموعات ومجموع أرقامها (40) رقما أي أن الاختبار يحتوي علي (310) مجموعة أي يحتوي علي (1240) رقم) وقد وضعت أرقام الاختبار بترتيب وتسلسل متقن كما روعي في وضعها أن تكون غير منتظمة التوزيع وغير متساوية أيضا لضمان عدم حفظ أماكنها من قبل المختبر. وقد تم استخدام المنهج الوصفي وتمثل مجتمع البحث في طلبة الفصل الثاني بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لفصل الخريف للعام الجامعي 2023 واشتملت عينة البحث علي عدد (60) وكان من النتائج أن استخدام المؤثرات عمل علي تحسين الأداء نوعا ما كما أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوي (0.05) بين مظاهر تركيز الانتباه ودقة أداء مهارة الرمية الحرة.

مقدمة البحث:

يتميز العصر الحديث بتطور علمي في الكثير من مجالاته، ويعد النشاط الرياضي أحد المجالات التي خطت خطوات واسعة نحو التقدم معتمدة في ذلك علي الأساليب العلمية ويمثل البحث العلمي أهمية كبرى في تحقيق التقدم الحضاري والرقى البشري لمجالات الحياة المختلفة، وقد أصبح من المؤلف ملاحظة العلاقة الإيجابية الواضحة بين الدول التي حققت قدرا كبيرا من التقدم الحضاري وتفوقها الرياضي في البطولات العالمية .

وان لعبة كرة السلة هي أحد الألعاب الجماعية التي انتشرت ممارستها علي نطاق جماهيري كبير حول العالم والتي تشمل العديد من المهارات الهجومية والدفاعية بما فيها الرمية الحرة والتي تعتبر من أهم المهارات التي يجب أن يتقنها لاعب كرة السلة لأنها تحقق نقطة مضمونة والتي تتطلب الكثير من التوافق العضلي العصبي لأدائها بالطريقة المثلي والكثير من تركيز الانتباه حتى يتمكن اللاعب من تحقيق النقطة وبالتالي يتطلب من اللاعب وجود مظاهر الانتباه بشكل جيد والتي تخدم في النهاية الجوانب المهارية. ومن هنا تجلت أهمية البحث لمعرفة العلاقة بين مظاهر الانتباه ودقة أداء الرمية الحرة في كرة السلة.

مشكلة البحث:

من خلال ممارسة الباحث لكرة السلة كلاعب ومدرّب سابقا وعضو هيئة تدريس حاليا وجد أن الهدف من تدريب اللاعبين علي إتقان كافة المبادئ والمهارات الأساسية الهجومية هو إتاحة أكثر الفرص أمانا للتصويب ومن هنا كان التصويب من أكثر المهارات التي تشغل بال المدربين واللاعبين علي السواء ولذلك فالرمية الحرة تعتبر من المهارات المهمة التي يجب على اللاعبين إتقانها ولتحقيق ذلك يتطلب من اللاعب درجة عالية من تركيز الانتباه مما دفع الباحث لصياغة مشكلة البحث علي الشكل التالي

هل توجد علاقة دالة بين بعض مظاهر الانتباه ودقة أداء الرمية الحرة بكرة السلة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

يهدف البحث الي معرفة تأثير بعض مظاهر تركيز الانتباه كوسيلة مساعدة للتدريب علي تنمية مهارة ودقة الرمية الحرة للاعبي كرة السلة.

تساؤلات البحث:

يؤثر تطبيق بعض مظاهر تركيز الانتباه في التدريب ايجابيا علي دقة الرمية الحرة بكرة السل

مصطلحات البحث:

تركيز الانتباه:

العمليات والنشاط النفسي الموجه نحو شئ أو نشاط واحد (8-292).

التصويب المباشر:

فن اطلاق الكرة بسرعة ودقة بغرض ان تسقط داخل الحلقة مباشرة (59-29).

الدقة:

قدرة الفرد علي التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين (19-60).

الاطار النظري

تعريف الانتباه:

تعريف الانتباه:

يعتبر من أهم العمليات العقلية التي تلعب دورا هاما في النمو المعرفي لدي الفرد حيث انه يستطيع من خلاله أن ينتقي المنبهات الحسية المختلفة التي تساعد علي اكتساب المهارات وتكوين العادات السلوكية الصحيحة بما يحقق له التكيف مع البيئة المحيطة به.

وقد تم تعريف الانتباه بعدة تعريفات منها:

- هو عملية معرفية لها سمه محددة تتمثل في قدرة الفرد علي التركيز علي المثيرات الهامة وتجاهل المثيرات غير الهامة مما ينتج عنه إدراك وفهم جيد للمثيرات الهامة. (1-62).
- امتلاك واستحواذ العقل بشكل حيوي وواضح علي شئ واحد وواضح علي شئ واحد مما قد يبدو عدة أشياء محتملة في ان واحد (وهو يعني الانسحاب من بعض الأمور بغية التعامل بفاعلية أكبر مع الأمور الأخرى. (2-478).

انواع الانتباه:

يمكن تقسيم الانتباه إلي أنواع مختلفة حسب العديد من المعايير منها:

الانتباه القسري:

وفيه يتجه الانتباه إلي المثير رغم إرادة الفرد.

الانتباه التلقائي:

وهو انتباه الفرد لشئ يهتم به ويميل إليه ولا يبذل شئ في سبيله.

الانتباه الإرادي:

وهو الانتباه الذي يقتضي من الشخص بذل الجهد مثل الاستماع الي محاضرة أو حديث.

الانتباه الخارجي:

وهو الانتباه وتركيز الذهن إلي المواضيع والمؤثرات الخارجية.

الانتباه الداخلي:

وهو الانتباه وتركيز الذهن إلي الأحاسيس الداخلية وهو الشعور والتفكير. (9-321-324).

خصائص الانتباه:

للانتباه مجموعة من الخصائص التي تحكمه وتحدده وتشمل هذه الخصائص التالي:

الإصغاء:

حيث انه يتطلب من الفرد الإصغاء لما يحيط به حتى تحدث عملية الانتباه.

الاختيار:

حيث يقوم الفرد بانتقاء مثير معين من المثيرات التي تحيط به.

التركيز:

هو أحد أهم خصائص الانتباه فهو إرادي شعوري حيث يقوم الفرد بتركيز اهتمامه نحو موضوع معين في بيئته والاهتمام به حتى لا يتشتت.

محدود من حيث القدرة والمدة:

متعدد المهام يؤدي إلي احتمالية أقل بالنتائج المثمرة بسبب قدرة الانتباه المحدودة.

هو عملية إدراكية مبكرة:

حيث أنه يهتم بالمشيرات الخام دون تفسيرها وإعطائها معاني مثلما يحدث في عملية الإدراك.

الإحاطة :

ويقصد بها الإحاطة السمعية والبصرية التي يقوم بها الفرد تجاه موضوع انتباهه.

التذبذب:

أي أن الانتباه يتذبذب بين الشدة والضعف تبعا لقوة المنبه.

عنصر اساسي في النظام المعرفي:

يبدأ فوراً منذ مرحلة الولادة إذ أن المولود يصدر استجابة لمنبهات ومحفزات البيئة المحيطة به مثل

الضوضاء العالية من خلال توجيه رأسه نحو مصدر الصوت .

صفات الإنتباه:

تتميز عملية الانتباه بالعديد من الصفات كالتالي

حجم الانتباه:

وهو كمية المواد أو العناصر التي يمكن إدراكها في وقت واحد بدرجة واحدة من دقة الوضوح،

ونادراً ما يوجه الانتباه في محيطنا العملي إلي عنصر واحد فقط من عناصر الأشياء فكلما

تمكن الفرد من إدراك أكبر كمية ممكنة من المواد أو من عناصرها كان لديه معجم الانتباه

أكبر وكلما كان إدراكه لكمية العناصر أقل كان حجم الانتباه أقل. (5-56).

ثبات الانتباه:

وهي القدرة علي الاحتفاظ بالانتباه الحاد أطول مدة ممكنة وتعتمد القدرة علي الحفاظ علي

الانتباه علي عوامل منها:

1- السرعة المناسبة للنشاط..

2- الحجم المناسب للنشاط..

تنوع الأداء الحركي. (6-292).

وحدة الانتباه:

وهي أكبر وحدة طاقة عصبية يمكن فقدانها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي يبث بقوة ووضوح وسرعة.

وعند أداء الفعاليات الرياضية تحدث عملية الانتباه بدرجات مختلفة من القوة فنجد تارة يكون حادا وتارة أخرى يكون ضعيف. (7-329).

توزيع الانتباه:

وتعرف هذه الصفة بأنها العمليات أو النشاط النفسي الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد. (6-311).

تحويل الانتباه:

وهو القدرة علي سرعة توجيه الانتباه من نشاط الي نشاط آخر وبنفس الحدة وتختلف القدرة علي تحويل الانتباه من شخص الي آخر وفقا للخصائص والمميزات الفردية ، فهناك من يستطيع بسهولة ان يُدفع في نشاط جديد أو يتحول من زاوية نشاط معين الي زاوية نشاط جديد يختلف عنه تماما. (9-178).

تركيز الانتباه:

يعرف تركيز الانتباه بأنه العمليات والنشاط النفسي (أي الانتباه) الموجه نحو شئ معين أو نشاط واحد فقط إذ تعد هذه الصفة أحد الوسائل المهمة لدفع اللاعبين نحو ملاحظة الأشياء بدقة ووضوح وجعل درجة التركيز فيها حادة ودقيقة. (8-292)

عوامل تشتت الانتباه:

وهي العوامل التي تؤدي الي تشتت الانتباه وهي اما أن تكون عوامل داخلية تخص الفرد

أو خارجية تحيط بالفرد وهي:

1- عوامل جسمية:

مثل التعب والإجهاد البدني وعدم النوم الجيد والراحة بقدر كاف أو عدم انتظام

وجبات الطعام.

2- عوامل نفسية:

مثل انشغال الفكر في أمور كثيرة اجتماعية أو اسرية.

3- عوامل بيئية:

مثل سوء التهوية أو ارتفاع درجة الحرارة. (9-311:310).

مفهوم الدقة:

لا تقتصر أهمية الدقة كمكون للمجال الرياضي فقط إذ أن هذا المكون مهم جدا في الحياة الاعتيادية أيضا فالدقة عنصر مهم في الأداء الرياضي للاعب وبدون هذه الصفة لا يستطيع اللاعب أن يطبق الخطة المرسومة من المدرب . إن توجيه هذه الحركات يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي فهي تتطلب سيطرة كاملة علي العضلات الإرادية لتوجيهها نح هدف معين ويتطلب هذا الأمر إن تكون الإشارات العصبية الواردة إلي العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب وبالدقة اللازمة لإصابة الهدف فعند حدوث خلل في الإشارات الواردة فإن هذا سيؤثر علي دقة الحركة هذا ومن الملاحظ في الحركات التي تتصف بالدقة هو أنه لا يوجد فرق كبير بين قوة انقباض العضلات وانقباض العضلات المقابلة لها.

مما تقدم يظهر لنا أن الدقة تعني الكفاءة والمهارة العاليتين في إصابة الهدف سواء كان هذا الهدف السلة أو تمرير الكرة لزميل وكذلك فلاعب الذي يمتاز بهذه الصفة بدرجة عالية يكون أكثر كفاءة في أداء المهام المطلوبة من في خطة اللعب لأن هذه الصفة تعمل علي رفع الناحية النفسية له الأمر

الذي يساعد في التغلب علي الحالات المختلفة التي تواجهه في المباراة من خلال الدقة في اتخاذ القرارات ، لذا فإن الدقة من الصفات المهمة للاعب. (13- 52:56).

الدراسات السابقة او الدراسات النظرية

- دراسة لمعرفة أثر تطبيق اختبار توزيع الانتباه علي تحسين دقة ضرب الارسال التنسي للكرة

الطائرة للؤي غانم الصميد وآخرون - مجلة دبالى الرياضية - جامعة ديالى كلية التربية

الرياضية - 2002

حيث كانت أهداف الدراسة

البحث عن أثر تطبيق اختبار توزيع الانتباه كبرنامج تدريبي مساعد لتحسين دقة ضربة الارسال

التنسي بالكرة الطائرة

أما فرضية البحث

ايجاد العلاقة الارتباطية بين توزيع الانتباه ودقة ضرب الارسال التنسي بالكرة الطائرة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث متبعا لتصميم التجريبي ذو العلاقات

الارتباطية الذي يهتم بالكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدي الارتباط بين هذه

المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية، والمنهج الوصفي يحدد ويقدر الشئ كما هو عليه أي

يصف ما هو حادث.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في طلبة الفصل الثاني بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لفصل الخريف

للعام الجامعي 2023.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث علي عدد (60) طالبا تم تقسيمهم الي مجموعتين تضم كل مجموعة (30) طالباً.

الأجهزة المستخدمة في البحث:

- استمارات الاستبيان.
- المقابلات الشخصية.
- كرات سلة قانونية.
- الاختبارات العملية الخاصة بكل من بعض مظاهر الانتباه.
- آلة حاسبة.
- ساعة توقيت.
- فريق العمل المساعد.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث باستخدام (اختبار بوردن - انفيمون) لقياس الانتباه. ويعد هذا الاختبار احد الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمستخدم لقياس (5) مظاهر من الانتباه وهي (الحدة - الثبات - التركيز - التوزيع - التحويل) وهو عبارة عن ورقة تحتوي علي (31) سطرا من الأرقام موزع علي هيئة مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-5) أرقام ويحتوي كل سطر علي (10) مجموعات ومجموع أرقامها (40) رقما أي أن الاختبار يحتوي علي (310) مجموعة أي يحتوي علي (1240 رقم) وقد وضعت أرقام هذا الاختبار بترتيب وتسلسل متقن كما روعي في وضعها أن تكون غير منتظمة التوزيع وغير متساوية أيضا لضمان عدم حفظها من قبل المختبر.

اختبار تركيز الانتباه

طريقة تنفيذ الاختبار:

عند سماع كلمة (ابدأ) يقوم الطالب بقلب الورقة في لحظة تشغيل ساعة التوقيت ويبدأ الطالب بالبحث والشطب للرقم (79) سطرا تلو الآخر ومن اليسار إلى اليمين، ولمدة دقيقة واحدة فقط وعند سماع كلمة (قف) يضع الطالب علامة رأسية بجانب الأرقام التي وصل إليها.

وبعد انتهاء الدقيقة الأولى يتم إعادة الاختبار نفسه ولمدة (دقيقة واحدة) أيضا ولكن بوجود طريقة التصحيح واحتساب النتائج للدقيقة الأولى :

يتم بعدها استخراج الدلالات الآتية:

$A = (\text{الحجم العام})$ وهو عدد الأرقام التي نظرها الطالب منذ بداية الاختبار وحتى كلمة (قف).

$b =$ عدد التراكيب المفروض شطبها في ورقة الاختبار منذ البداية وحتى كلمة (قف).

$B =$ عدد الأخطاء العام (عدد التراكيب الخطاء التي شطبها + عدد التراكيب الصحيحة التي لم يشطبها).

$E =$ معامل دقة العمل وتنفيذ الاختبار

$$E = b - B$$

الدقيقة الأولى $u1$

$$u1 = A - E$$

بعد انتهاء الدقيقة الأولى يتم إعادة الاختبار نفسه ولمدة دقيقة واحدة ولكن بوجود مؤثر صوتي - ضوئي فعند إعطاء الإشارة بالبداية يتم تشغيل الجهاز الذي يعطي صوتا منتظما بمعدل دقة واحدة لكل ثانية وكذلك يعطي إشارة ضوئية علما بأن الجهاز يوضع في مجال رؤية الطالب .

طريقة تصحيح واحتساب النتائج للدقيقة الثانية:

يتم استخراج الدلالات نفسها كما بالدقيقة الولي اي الوصول الي قيمة $u2$

بعدها يتم احتساب تركيز الانتباه عن طريق المعادل الآتية:

$$K = u_1 - u_2$$

اختبار توزيع الانتباه:

طريقة تنفيذ الاختبار:

الأداء الخاص باختبار (u_1) نفسه زيادة علي ما يأتي:

- عند إعطاء إشارة البدء وتشغيل ساعة الإيقاف يبدأ الطالب بالبحث والشطب لكل من الرقمين (97-49) في آن واحد وبالأسلوب نفسه.
- عند سماع كلمة قف يضع الطالب خطاً مائلاً رأسياً عند آخر رقم وصل إليه.
- زمن الاختبار (دقيقتان فقط)

طريقة التصحيح واحتساب النتائج:

$$U_3 \text{ صافي انتاجية العمل عند شطب الرقم (97) حيث } u_3 = A * E$$

$$U_4 \text{ صافي انتاجية العمل عند شطب الرقم (49) حيث } u_4 = A * E$$

حساب توزيع الانتباه يتم عن طريق المعادل الآتية:

$$(u_3 - u_4) * 100$$

اختبار تحويل الانتباه:

- زمن الاختبار دقيقتان فقط يتم خلالها شطب الرقمين (96-47) وبالطريقة الآتية:
- عند إعطاء الإشارة بالبدء وتشغيل ساعة التوقيت يبدأ الطالب بالبحث وشطب الرقم (47) ولمدة (30 ثانية) ثم إعطاء الإشارة (حول) ينتقل الطالب إلي شطب الرقم (96) ولمدة (30 ثانية) وعند سماع كلمة (حول) يرجع مرة أخرى لشطب الرقم (47) ولمدة (30 ثانية) ثم مع إعطاء الإشارة (حول) يقوم اللاعب بالعودة لشطب الرقم (96) ولمدة (30 ثانية) وبذلك تنتهي الدقيقتان.

طريقة التصحيح واحتساب النتائج:

يتم استخراج الدلالات التالية:

$M =$ الفارق بين إنتاجية العمل للثنائي الثلاثين الأولي ($u1$) والثانية ($u2$)

$$M = U1 - U2$$

$H =$ الفارق في إنتاجية العمل بين ($U2$) و ($U3$)

$$H = U2 - U3 \quad \text{حيث أن :}$$

$O =$ الفارق في إنتاجية العمل بين ($U3$) و ($U4$)

$$O = U3 - U4 \quad \text{حيث ان :}$$

$$O + H + M = \text{تحويل الانتباه}$$

التطبيق النهائي:

تم تطبيق الاختبارات الخاصة ببعض مظاهر الانتباه واختبارات ودقة أداء المهارة (الرمية الحرة بكرة السلة) علي عينة البحث كآلاتي:

- 1- اليوم الأول: توزيع استمارات اختبار مظاهر الإنتباه علي المجموعة الولي وبعد الانتهاء من ملء الاستمارات تم جمعها في نفس الوقت لغرض إجراء المعالجات الإحصائية عليها فيما بعد.
- 2- اليوم الثاني: إجراء الاختبارات الخاصة بدقة أداء الرمية الحرة بكرة السلة.
- 3- اليوم الثالث: توزيع استمارات الاختبار علي المجموعة الثانية وبعد الانتهاء من ملء الاستمارات تم جمعها في نفس الوقت لغرض إجراء المعالجات الإحصائية عليها فيما بعد.
- 4- اليوم الرابع: إجراء الاختبارات الخاصة بدقة أداء الرمية الحرة بكرة السلة.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS).

عرض النتائج:

بعد اجراء الاختبارات ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة قام الباحث بعرض النتائج علي شكل جداول تبين القيم الخاصة بهذه الاختبارات ثم تحليلها ومناقشتها كما هو موضح في الجداول ادناه:

جدول رقم (1)

يبين العلاقة بين مظهر تركيز الانتباه ودقة أداء مهارة الرمية الحرة

المتغيرات	س	ع	قيمة معامل الارتباط	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (58) ومستوي دلالة (0.05)	دلالة الارتباط
تركيز الانتباه	13.86	1.86	0.85	6.44	2.002	معنوي
مهارة الرمية الحرة	18.35	2.12				

يبين الجدول رقم (1) النتائج الإحصائية الخاصة بمظهر تركيز الانتباه ومهارة الرمية الحرة بكرة السلة. إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما علي التوالي (13.86) و (18.35) والانحراف المعياري عندهما علي التوالي (1.86) و (2.12) وهي قيم مختلفة مع بعضها وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما (6.44)

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي إذ جاءت قيمة (ت ر) المحسوبة (6.44) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (2.002) عند مستوي دلالة (0.05) ودرجة حرية (58) وهذا مما يدل علي قوة هذه العلاقة وبغية تفسير ما توصل إليه من نتائج يعزو الباحث قوة الارتباط إلي أن تركيز الانتباه من المظاهر المهمة والضرورية التي يحتاجها أي لاعب لأداء المهارات بدقة عالية فإن التركيز هنا هو القدرة علي توجيه الانتباه لمثيرات منتقاة لفترة محددة، وهذا يتجلي عند تنفيذ التهديد من المواقف أو الحالات الثابتة أثناء المنافسة فهي تحتاج إلي مستوي عالي من التركيز.

جدول رقم (2)

يبين العلاقة بين مظهر توزيع الانتباه ودقة الرمية الحرة

المتغيرات	س	ع	قيمة معامل الارتباط	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (58) ومستوي دلالة (0.05)	دلالة الارتباط
توزيع الانتباه	8.56	1.48	0.14	0.56	2.002	غير معنوي
مهارة الرمية الحرة	16.43	2.06				

يبين الجدول رقم (2) النتائج الإحصائية بمظهر توزيع الانتباه ودقة الانتباه ومهارة الرمية الحرة بكرة السلة ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما علي التوالي (8.56) و (16.43) وبانحراف معياري عندهما علي التوالي (1.48) و (2.06) ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي إذ جاءت قيم (ت ر) المحسوبة (0.56)

وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2.006 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58) وهذا مما يدل علي ضعف هذه العلاقة وبغية تفسير ضعف هذه العلاقة ما بين مظهر توزيع الانتباه ومهارة الرمية الحرة إلي أن الرمية الحرة تحتاج إلي تركيز الانتباه نحو نقطة محددة لان درجة الإتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بمؤهلات التدريب بل ترتبط أيضا بقدرة الفرد علي تركيز الانتباه والقدرة علي الإسهام الواعي في التحكم بمهاراته الحركية أن الأداء الأقصى لا يتحقق دون الوصول ألي أفضل درجة من تركيز الانتباه.

جدول رقم 3

يبين العلاقة بين مظهر توزيع الانتباه ودقة أداء الرمية الحرة

المتغيرات	س	ع	قيمة معامل الارتباط	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (58) ومستوي دلالة (0.05)	دلالة الارتباط
تحويل الانتباه	6.72	1.65	0.09	0.36	2.002	غير معنوي
مهارة الرمية الحرة	18.35	2.12				

يبين الجدول رقم (2) النتائج الإحصائية بمظهر تحويل الانتباه ودقة الانتباه ومهارة الرمية الحرة بكرة السلة ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما علي التوالي (6.72) و (18.35) وبانحراف معياري عندهما علي التوالي (1.65) و (2.12) ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي إذ جاءت قيم (ت ر) المحسوبة (0.36) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2.002 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58) وهذا مما يدل علي ضعف هذه العلاقة ويعزو الباحث سبب ذلك إلي أن اللاعب الذي يؤدي الرمية لا يحتاج إلي تحويل الانتباه خلال أدائه للمهارة وإنما يحتاج إلي تركيز انتباهه نحو نقطة محددة لان التركيز يجب أن يكون تاما وبصورة كلية لأجل الوصول إلي حالة من الترابط البدني والذهني وهذا ما يؤكد ضعف الارتباط بين مظهر تحويل الانتباه ودقة أداء الرمية الحرة بكرة السلة.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

من خلال أهداف وفروض البحث ووفقا إلي ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي أمكن

التوصل إلي الاستنتاجات الآتية:

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مظهر تركيز الانتباه ودقة أداء مهارة الرمية الحرة.

2-توجد فروق في بعض مظاهر الانتباه بين المجموعتين.

التوصيات:

من خلال ما جاء في الاستنتاجات أعلاه يوصي الباحث بما يلي:

1- استخدام التمارين والبرامج التي من خلالها تطور الجانب العقلي خاصة التمرينات التي تهتم بمظاهر الانتباه.

2- اجراء بحوث مماثلة للدراسة الحالية علي فعاليات ومهارات اخري تعني بجوانب الدقة.

المراجع:

اولا: المراجع العربية

1. احمد امين فوزي : 2000 اثر التعزيز اللفظي في تعلم مهارات كرة السلة رسالة دكتوراه - جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات
2. روبرت نايدفر - 1991 دليل الرياضيين للتدريب الذهني. ترجمة محمد رضا واخرون-مطبعة دار الحكمة
3. احمد خاطر واخرون. 2005 دراسات في التعلم الحركي - دار المعارف الاسكندرية
4. احمد زكي محمد . 2007 مبادئ علم النفس التعليمي الطبعة الرابعة مكتبة النهضة - مصر
5. ثناء السيد احمد. 1987 دراسات علمية للقدرات الحركية المرتبطة ببعض اساليب مهارة التصويب في كرة السلة نظريات وتطبيقات- جامعة الاسكندرية
6. محمد حسن علاوي . 2002 علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ط1 القاهرة - دار الفكر العربي
7. جمال علاء الدين. 2001 حول بعض المقاييس للمعايير الموضوعية لتقييم مستوي إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي مذكرات دراسات عليا
8. سعد جلال ومحمد حسن علاوي. 2005 علم النفس التربوي الرياضي الطبعة السادسة دار المعارف بالقاهرة

9. زينب فهمي. 2001 العوامل التي تؤثر في نجاح الرمية الحرة في كرة السلة -رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
10. فؤاد البهي السيد. 2003 علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري - دار الفكر العربي القاهرة
11. وجيه محجوب . 2000 علم الحركة (التعلم الحركي) ج1 الموصل مديرية مطبعة الجامعة
12. محمد عبد الرحيم اسماعيل. 1999 تأثير استخدام عائق بصري علي دقة التصويب في كرة السلة نظريات وتطبيق - العدد الثالث كلية التربية الرياضية الاسكندرية
13. قاسم حسن المنذلاوي و احمد سعيد. 1998 التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق - مطبعة العلاء - بغداد