

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة

د. رمزي رسمي جابر *

* كلية التربية البدنية الرياضية - جامعة الأقصى/فلسطين/ramzy_Jaber@hotmail.com

(الاستلام ٢٠ تشرين الثاني ٢٠١١ القبول ٢٥ نيسان ٢٠١٢)

المخلص

هدفت الدراسة التعرف على أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة تبعاً إلى متغيري مركز اللعب، والخبرة في اللعب، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٥) لاعباً من لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة، تمثل ما نسبته (١٠٠%) من مجتمع الدراسة. ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها، تم استخدام المنهج الوصفي، واختبار أساليب الانتباه في كرة السلة من تصميم سمرز Smmmers ومن تعريب علاوي (١٩٩٨). وأظهرت نتائج الدراسة أن أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة جاءت متوسطة إذ حصلت على نسبة مئوية قدرها (65.1%) ويتضح من نتائج الدراسة أن تركيز الانتباه الضيق احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (68.5%)، فيما احتل تركيز الانتباه الداخلي الواسع المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (67.9%)، تلا ذلك تقليص تركيز الانتباه في المرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (65.6%)، واحتل تركيز الانتباه الخارجي الواسع المرتبة الرابعة بوزن نسبي قدره (64.5%)، بينما احتل التحميل الزائد لمثيرات داخلية المرتبة الخامسة بوزن نسبي قدره (63.7%)، وجاء التحميل الزائد لمثيرات خارجية في المرتبة السادسة بوزن نسبي قدره (63.3%)، وتلا ذلك معالجة المعلومات في المرتبة السابعة بوزن نسبي قدره (63.1%). و يتضح من نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) في أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة تعزى إلى متغيري مركز اللعب، الخبرة في اللعب. الكلمات المفتاحية: أساليب الانتباه - لاعب - كرة السلة.

Methods to the attention of the team, the first Palestinian to basketball

Dr. Ramzi R. Jaber

Abstract

The study aimed to identify ways of attention of the team, the first Palestinian basketball according to the variables of center play, experience in the play, To achieve this, the study was conducted on a sample of (15) players from the team, the first Palestinian to basketball, which represent (100%) of the community study. And to collect study data and to achieve its objectives, the use of descriptive methodology, and test methods for attention in the design of basketball and Summers Smmmers Powered Allawi (1998). The study results showed that the methods of attention to the players the first Palestinian to basketball came medium where I got a percentage of (65.1%) It is clear from the results of the study to focus attention narrowly occupied the first rank relative weight of (68.5%), which occupied the focus of attention of internal wide second relative weight of (67.9%), followed by a reduction of focus of attention in the third relative weight of (65.6%), and occupied the focus of attention outside the wide fourth position relative weight of (64.5%), while his overload of stimuli internal fifth weight relative amount (63.7%), and came to overload external stimuli in sixth place of relative weight (63.3%), followed by the information processing in the seventh place of relative weight (63.1%). As well as is clear from the results of the study that there was no statistically

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

significant differences at the level of (0.05) in the methods of the attention of the team, the first Palestinian to basketball due to the variables of center play, experience in the play.

Keywords: Methods of Attention - Player - Basketball.

المقدمة:

تعد مهارة الانتباه من المهارات النفسية الرئيسية التي تساعد اللاعب على تركيز الانتباه نحو الأداء ، والارتقاء في المستوى الرياضي، وخاصة عند الحديث عن رياضة كرة السلة التي تعتمد عليها بشكل كبير أساليب الانتباه. وعملية التدريب الرياضي تساهم في وصول الرياضي إلى المستويات العالية من خلال الإعداد المتكامل لجميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وهذا الأمر دعا المختصون للبحث عن وسائل حديثة ومتنوعة تساند الأساليب التعليمية والتدريبية المتبعة الحالية برفع مستوى الأداء المهاري للرياضيين ومنها التدريب الذهني الذي يتضمن إجراءات ووسائل معرفية ذات تأثير إيجابي في الأداء الحركي، فالرياضي بحاجة ماسة إلى التفكير من خلال تصور المهارة كما هو الحال بالنسبة لأداء المهارة بديناً. كما تعد إحدى الطرائق الرئيسة للحصول على قدرة الانتباه والتركيز حيث يمثل الأخير نوع مباشر من أنواع التدريب الذهني إذ بواسطته يتم تصفية ذهن وإعادة التنظيم (شمعون، ١٩٩٦، ص ٤).

وتعد العمليات العقلية العليا ومنها (الانتباه) أحد الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي ويعد التركيز أحد مكونات الانتباه المهمة الذي له دور فاعل في التهيؤ والاستعداد قبيل التصويب خاصة وأنه يتحدد مستوى الانجاز على أساس دقته، وهذا يتطلب من اللاعب التدريب المتواصل على تطوير الصفات النفسية والعمليات العقلية العليا إذ أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط، بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز انتباهه.

ويعد الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد، وللحصول على الأداء الأمثل يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه واليقظة، إذا يعد فقدان الانتباه من العوامل الرئيسية في ضعف الاداء الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز، لذلك يجب تقويم نقاط القوة والضعف في الانتباه من خلال برامج معدة لذلك ووضع إستراتيجية شاملة لتقويم كل أبعاد الانتباه (شمعون، ١٩٩٩، ص ٣٦٣).

وقد ذكر (باهي، ٢٠٠٤، ص ١١٥) أن مهارات الانتباه هي مجموعة من المهارات النفسية لانجاز الأداء بصورة جيدة، ويظهر الانجاز عندما يكون الرياضيون في أفضل مستوى لتوجيه الانتباه كلياً إلى عملية انجاز المهارة وهذا يعتمد على وجود عوامل داخلية وخارجية تهيئ للفرد عملية انتباه صحيحة.

ويؤكد على ذلك (عنان، ١٩٩٥، ص ٢١٩) حيث تعد قدرة اللاعب على تركيز وتوظيف الانتباه من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة. وتضيف (فاضل، ١٩٩٩، ص ٩٠) أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتمييزها من خلال التدريب والأداء الذي يتطلب بذل الجهد المتواصل.

ومن جانب آخر يؤدي الانتباه دوراً مهماً في أداء المهارات الرياضية المختلفة ولا سيما في اللحظة التي يشرع فيها اللاعب بالتصويب على السلة، ويعرف بأنه تركيز العقل على واحد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين الأفكار (عيسوي، ١٩٧٤، ص ١٨١).

والانتباه هو عملية نفسية يتم فيها تركيز اهتمام اللاعب على تنبيه حسي خاص كونه عملية عقلية تعزز لنا ما نرغب أن نركز عليه من منبهات ومثيرات (الدباغ، ١٩٨٢، ص ١٠٧) .

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

ويشير (أبو العلا، وروبي، ١٩٨٧، ص ٣٩) إن تشتت الانتباه وعدم الاستقرار يجعل اللاعب زائع البصر ينقل عيناه من مكان إلى آخر وهذا يؤدي إلى عدم مقدرته على أداء المهارات المتميزة بالصعوبة كالتصويب الدقيق على الهدف، أن تركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية.

لذا نجد أن الأداء الفني للاعب سواء كان في التدريب أو في المباراة يتطلب وبشكل كبير الانتباه المركز لأن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب البدنية فقط، بل يرتبط أيضاً بقدرة اللاعب على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للاعب في التحكم في مهارته الفنية (علاوي، ١٩٧٩، ص ٢٩). وهذا ما يؤكد (سليمان، ١٩٨٨) أن الواجب الحركي سواء أكان في التدريب أو المنافسة يتطلب وبشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز.

ويتضح مما تقدم بما لا يقبل الشك أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب أصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين وقد تبنى العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد أثبتت الاختبارات بأن الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار وخلق الأفكار (Tamas , 1988 , p32).

ومن خلال المباريات يمكن الكشف عن الوظائف النفسية بسرعة، لذلك تزداد قبل المباريات أو خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الإحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم التركيز للاهتمام والانتباه حسب المطالب المطروحة، كما أن الإنجاز البارز في الرياضة يتطلب التركيز.

(Doroghy, 1984 , p 82-83).

ويشير (راتب، ١٩٩٥، ص ٣٦١) أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز وكثيراً ما نسمع الرياضي يقول بعد المنافسة مبرراً ضعف مستوى الأداء أو فشله (أني فقدت تركيزي). كما يعزو المدربون ضعف مستوى أداء فرقتهم التي يدربونها إلى فقدان تركيزهم أثناء المنافسة.

في حين ترى (عفاف، ١٩٩٤، ص ٣٢) الانتباه بأنه عبارة عن باكورة الشعور على عمليات حساسية معينة أثارها مجموعة المثيرات الخارجية أو باكورة الشعور على الاستجابات، ويشير الانتباه على تيقظ في موقف معين لاستقبال الأخطار و معالجته انتقائياً، والانتباه الانتقائي هو العملية التي بها ينتقي المتعلم جميع مصادر الإخطار المتاحة مما يجب الانتباه إليه لأغراض نشاط معين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (راتب، ٢٠٠٤، ص ٢٦٩) إلى أهمية تطوير قدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء، حيث يسمح ذلك بتحقيق الطاقة النفسية المثلى، التي تساعد على تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل، وتجنب الأفكار السلبية مصدر التوتر.

والانتباه هو عملية تركيز في بؤرة الشعور على عمليات حسية معينة تنشأ من المثيرات الخارجية الموجودة في المجال السلوكي للفرد أو من المثيرات الصادرة من داخل الجسم وحث أن الفرد لا يستطيع أن ينتبه لجميع هذه المثيرات فإنه يختار أو ينتقي منها ما يتفق مع حالة التهيؤ العقلي لديه كذلك ما يحقق اهتمامه أو دوافعه.

(الشرقاوي، ١٩٩٢، ص ١٠٩)

في ضوء ما سبق وفي ظل نقص الدراسات التي أجريت حول أساليب تركيز الانتباه عند الرياضيين في فلسطين لمختلف الألعاب الرياضية بشكل عام ولاعبي كرة السلة بشكل خاص تظهر الحاجة لإجراء مثل هذه الدراسة.

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

أهمية البحث:

تظهر أهمية الانتباه بصورة واضحة في رياضة كرة السلة نظراً لطبيعتها التي تتميز بالسرعة و كثرة المواقف المتغيرة لتعدد خطتها الدفاعية، والهجومية و مهاراتها . ومن هنا يتطلب من لاعبي كرة السلة الاحتفاظ بمستوى عالي من الانتباه لتأثيره على دقة التصويب بشكل كبير، لذا يحتاج اللاعب إلى الانتباه الدقيق طوال أوقات المباراة.

وفي ضوء ما سبق تظهر أهمية إجراء مثل هذه الدراسة ويمكن إيجازها بما يأتي:

١- تعد الدراسة الحالية - في حدود علم الباحث - الأولى على مستوى فلسطين والتي تهتم ببحث أساليب تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة السلة والألعاب الأخرى في فلسطين.

٢- تسهم الدراسة الحالية في تحديد دور متغيري مركز اللاعب ، والخبرة في اللعب في التأثير على أساليب الانتباه لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين.

مشكلة البحث:

تعد مشكلة الانتباه من المشكلات التي تواجه لاعبي الأنشطة الرياضية سواء الفردية، أو الجماعية وخاصة لاعبي كرة السلة، ومن خلال خبرة الباحث العلمية في مجالي التدريبي ، وعلم النفس الرياضي ، ومتابعته لمباريات كرة السلة عامة ، ومباريات المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة فقد لاحظ الباحث انخفاض في أساليب تركيز الانتباه لديهم، مما ينعكس ذلك سلباً على أدائهم في المباريات ، ولاسيما عند الحديث عن الأوقات الصعبة والحاسمة من عمر المباراة. وكذلك عدم اهتمام المدربين بتنمية أساليب الانتباه لدى اللاعب الرياضي. ومما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في التعرف على أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة.

أهداف البحث :

هدف البحث إلى:

- ١- أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة.
- ٢- الفروق في أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة تبعاً إلى متغيري مركز اللعب - والخبرة في اللعب.

أسئلة الدراسة:

في ضوء أهداف البحث يضع الباحث الأسئلة التالية:

- ١- ما أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة.
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة تعزى إلى متغير مركز اللعب.
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب.

مجالات البحث :

- ١- المجال المكاني :- أجريت الدراسة في فلسطين.
- ٢- المجال البشري :- أجريت الدراسة على لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة.
- ٣- المجال الزمني:- أجريت الدراسة في المدة الزمنية الواقعة ما بين ٢٠١١/٧/٣ إلى ٢٠١١/١١/١١.

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

الدراسات السابقة المرتبطة :

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذا البحث ، وقد توصل الباحث إلى (١٣) دراسة، منها (١٢) دراسة عربية ، (١) دراسة أجنبية ، وقام بعرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجرائها من الأحدث إلى الأقدم على النحو الآتي.

- دراسة التكريتي ، وحسين (٢٠١٠) بعنوان "العلاقة بين بعض مظاهر الانتباه وزمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة في مباريات كرة السلة للناشئين"

هدفت الدراسة إلى التعرف على قيم بعض مظاهر الانتباه في المجال الرياضي لدى لاعبي كرة السلة لفئة الناشئين لأندية العراق ، ومعرفة الارتباط بين مظاهر الانتباه و زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرمية بكرة السلة لفئة الناشئين ، وتكونت عينة البحث من (٥٠) لاعباً ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي. و اختبار قياس زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط معنوي بين مظاهر الانتباه و زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة لدي اللاعبين الناشئين بكرة السلة باستثناء الارتباط مع تحويل الانتباه. وقد تفوق مظهر حدة الانتباه في عدد الارتباطات المعنوية يليه مظهر تركيز الانتباه ثم مظهر توزيع الانتباه وأخيراً مظهر ثبات الانتباه .

- دراسة حنتوش (٢٠١٠) بعنوان " دراسة مقارنة في حدة الانتباه والدقة الحركية بين الذكور والإناث للمراحل العمرية ٧-١٢ سنة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في حدة الانتباه والدقة الحركية بين الذكور والإناث للمراحل العمرية ٧-١٢ سنة . وكذلك التعرف على الفروق في حدة الانتباه والدقة الحركية بين المراحل العمرية من الذكور. استخدم الباحث المنهج الوصفي . واختبار الانتباه المصمم من قبل الباحث. واستنتج الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في حدة الانتباه بين الذكور والإناث في المراحل السنوية (٧-١٢) سنة. -وجود فروق ذات دلالة معنوية في زمن اختبار الدقة الحركية بين الذكور والإناث في المراحل السنوية (٩-١٠-١٢) سنة لمصلحة الإناث ولم تظهر فروق معنوية في باقي المراحل السنوية. -وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد الأخطاء في اختبار الدقة الحركية بين الذكور والإناث في المرحلة السنوية (٨) سنوات ولمصلحة الإناث وفي المرحلة السنوية (١١) سنة لمصلحة الذكور ولم تظهر فروق معنوية في باقي المراحل السنوية.

- دراسة حسين (٢٠١٠) بعنوان " فاعلية برنامج حركي لتنمية الانتباه وتقليل النشاط الزائد لدى أطفال التوحد"

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج لتنمية الانتباه وتقليل النشاط الزائد باستخدام تمارين بدنية . والتعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث. واشتملت عينة البحث على (٨) أطفال. وتم استخدام المنهج التجريبي. ومقياس تشخيص ضعف الانتباه والنشاط الزائد لدى الأطفال العاديين وذوي صعوبات التعلم والإعاقة العقلية وحالات التوحد . ومن نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة بين الاختبار القبلي والبعدي.

- دراسة حسن وآخرون (٢٠١٠) بعنوان " دراسة مقارنة في حدة الانتباه بين لاعبي كرة القدم ولاعبي خماسي كرة القدم"

هدفت دراسة البحث إلى التعرف على الفروق في حدة الانتباه بين لاعبي كرة القدم ولاعبي خماسي كرة القدم. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة دراسة المقارنات، وتكونت العينة من (١٠٠) لاعب ، وتم استبعاد جميع حراس المرمى من هذه الدراسة وعددهم (١٨) حارس مرمى، واستخدم الباحثون المقابلة الشخصية واختبار حدة الانتباه. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن لاعبي كرة القدم يتميزون بمستوى متوسط من الانتباه، ووجود فرق غير معنوي في اختبار حدة الانتباه بين لاعبي كرة القدم ولاعبي خماسي كرة القدم.

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

- دراسة ياسين (٢٠٠٩) بعنوان " العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم " هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) لاعبا، وقد استخدم الباحث الاختبارات والقياسات والملاحظة ومن توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة تركيز الانتباه و دقة التصويب لكرة القدم .وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة حدة الانتباه و دقة التصويب بكرة القدم .و عدم وجود علاقة ارتباط بين درجة توزيع الانتباه و دقة التصويب بكرة القدم .وعدم وجود علاقة ارتباط بين درجة تحويل الانتباه و دقة التصويب بكرة القدم.
- دراسة محمود ، و فليح (٢٠٠٩) بعنوان "علاقة مظاهر الانتباه للاعب كرة القدم بخطوط اللعب المختلفة" هدفت الدراسة إلى التعرف على مظاهر الانتباه الخمسة للاعب كرة القدم بخطوط اللعب المختلفة ، والتعرف الى تحليل ومقارنة علاقة مظاهر الانتباه للاعب كرة القدم بخطوط اللعب المختلفة على عينة قوامها (٢٥) لاعبا. واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وقام بتصميم أداة الدراسة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود انتباه متوسط لدى عينة الدراسة ، ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين مظاهر الانتباه ولاعب خطوط اللعب المختلفة.
- دراسة البشتي (٢٠٠٨) بعنوان " تركيز الانتباه وعلاقته بمستوى أداء الرمية الحرة بكرة السلة " هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة تركيز الانتباه بالرمية الحرة الناجحة بكرة السلة لطلبة السنة الثالثة (تخصص) استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتم اختيار عينة الدراسة من طلبة السنة الثالثة "تخصص كرة سلة" بكلية التربية البدنية بالزاوية بواقع (٩) طلبة . واستخدم الباحث استمارة استبيان. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود تركيز ليست بالكبير ، ووجود ارتباط دال بين درجة تركيز الانتباه وأداء الرمية الحرة الناجحة في كرة السلة . - واذ كلما زادت درجة تركيز الانتباه أدى ذلك إلى تحقيق أفضل أداء بالنسبة للرمية الحرة الناجحة بكرة السلة .
- دراسة سليمان ، وأحوري (٢٠٠٧) بعنوان "علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة التصويب لدى لاعبو المنتخب الوطني للناشئين . وفضلاً عن التعرف الى العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين . وأيضاً التعرف الى العلاقة بين زمن تركيز الانتباه ودرجة تركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين . واستخدم الباحث المنهج الوصفي، فضلاً عن أدوات الدراسة الآتية مقياس التركيز ، واختبار زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب. وحددت عينة البحث بـ (١٦) لاعباً. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط معنوي موجب بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء التصويب على الهدف ودقة التصويب .
- دراسة أحمد (٢٠٠٤) بعنوان " تركيز الانتباه والتوجه التنافسي وعلاقتها بنتائج المباريات في رياضة تنس الطاولة " هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في تركيز الانتباه والتوجه التنافسي وعلاقتها بنتائج المباريات في رياضة تنس الطاولة وفقاً لترتيب نتائج المباريات، والعلاقة بينهما، وتكونت عينة الدراسة من (٦٣) لاعبا، واشتملت إجراءات الدراسة تطبيق اختبار (d2) لتركيز الانتباه ، ومقياس التوجه الرياضي، وأظهرت النتائج أن هناك فروق دالة في تركيز الانتباه وفقاً لترتيب المباريات لصالح اللاعبين أصحاب المستوى العالي .
- دراسة إبراهيم (٢٠٠٢) بعنوان "دينامية حدة الانتباه لدى الملاكمين وعلاقتها بنتائج المباريات " هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ظاهرة حدة الانتباه لدى الملاكمين ونتائج المباريات ، واشتملت إجراءات الدراسة اختبار التصحيح المعروف باسم بوردين انفيموف على عينة قوامها(٤٢) ملاكماً، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة في ظاهرة حدة الانتباه قبل المباريات بين الملاكمين الفائزين والمهزومين لصالح الملاكمين الفائزين

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

- دراسة عبد الخالق، وعبد الرحمن (١٩٩٥) بعنوان " مظاهر الانتباه وعلاقته بسرعة رد الفعل " زمن الرجع " والمستوى الرقمي لعدائي ١٠٠ م
- " هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين كل من حدة الانتباه وتركيز الانتباه وسرعة رد الفعل " زمن الرجع " وأيضا لمعرفة العلاقة بين مظهري الانتباه " الحدة والتركيز " والمستوى الرقمي لمسابقين ١٠٠ م على عينة قوامها (٢٣) لاعبا من لاعبي العدو والجري .أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. وقد أستنتج الباحث النتائج أهمية مظهر تركيز الانتباه في التأثير على سرعة رد الفعل .- وكذلك أهمية مظهر حدة الانتباه و تركيز الانتباه لمتسابقى العدو بصفة عامة .- وأهمية زمن رد الفعل الناتج من مثير صوتي تؤثر في زمن العدو .- أن الانتباه و سرعة رد الفعل من ميزات لاعبي العدو ، وجاءت متوسطة.
- دراسة هيل وبوردن Hill, K.L , Borden, F 1995 بعنوان " تأثير التدريب على تركيز الانتباه للكرة المدفوعة على المستوى الرقمي في البولنج
- " هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التدريب على تركيز الانتباه أثناء دفع الكرة لكي تسير في الشكل السليم على مستوى تحسن الأداء وخاصة في المهارات الحركية الدقيقة ، واستعان الباحثان بعينة قوامها (٣١) لاعب بولنج ، تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين ضابطة - تجريبية ، وتم حساب الفروق داخل المجموعة قبل وبعد التدريب ، وكذلك الفروق بين المجموعتين ، وأسفرت النتائج على أن المجموعة التجريبية قد حققت نتائج عالية وزادت دلالة إحصائية مقارنة بالمجموعة الضابطة .
- دراسة باهي ، و درويش (١٩٨٩) بعنوان " مظاهر الانتباه لدى بعض لاعبي الأنشطة الرياضية دراسة مقارنة " هدفت الدراسة إلى التعرف على ترتيب مظاهر الانتباه لدى بعض لاعبي المبارزة والملاكمة وكرة القدم والطائرة والعب القوى والخماسي الحديث ، والمقارنة بين بعض لاعبي الأنشطة الرياضية في مظاهر الانتباه في حدة الانتباه وثبات الانتباه وتحويل الانتباه وتركيز الانتباه وحجم الانتباه . أستخدم الباحثون المنهج الوصفي وشملت عينة البحث على (١٠٠) لاعبا. وقد أسفرت النتائج ترتيب مظاهر الانتباه بين لاعبي الأنشطة التي كانت متوسطة .- وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الأنشطة في مظاهر الانتباه .

مناقشة الدراسات السابقة:

- ١- يلاحظ عدم وجود دراسات تناولت أساليب تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين.
- ٢- توصلت الدراسات العربية، والأجنبية عن معدلات عالية من حالات تركيز الانتباه.
- ٣- تناولت الدراسات العربية، والأجنبية دراسة أساليب الانتباه لدى اللاعب الرياضي ، ولم تتقصى آثار المتغيرات المختلفة على أساليب الانتباه لدى اللاعب بصورة مباشرة، حيث تم الاهتمام بنوعية قليلة من العوامل والمتغيرات الشخصية.
- ٤- توصلت دراسة التكريتي، وحسين (٢٠١٠) ، ودراسة حنتوش (٢٠١٠)، ودراسة حسين (٢٠١٠)، ودراسة ياسين (٢٠٠٩) ، ودراسة سليمان ، والهوري (٢٠٠٧) ، ودراسة ابراهيم (٢٠٠٢) ، ودراسة أحمد (٢٠٠٤) لدرجات عالية من تركيز الانتباه لدى اللاعب الرياضي، بينما لم تشر دراسة حسن وآخرون (٢٠١٠)، ودراسة محمود، وفليح (٢٠٠٩) ، ودراسة البشيتي (٢٠٠٨) ، ودراسة عبد الخالق، وعبد الرحمن (١٩٩٥)، ودراسة باهي ، ودرويش (١٩٨٩) لدرجة عالية من تركيز الانتباه لدى اللاعب الرياضي، وتوصلت دراسة البشيتي (٢٠٠٨) إلى المشكلات المرتبة على تركيز الانتباه . وحددت دراسة عبد الخالق ، وعبد الرحمن (١٩٩٥) ، ودراسة باهي ، ودرويش (١٩٨٩) مصادر تركيز الانتباه لدى اللاعب الرياضي.

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي "أسلوب المسح" اذا أنه المنهج المناسب لطبيعة هذه الدراسة .

مجتمع وعينة الدراسة :

جرت الدراسة على عينة عشوائية شاملة لمجتمعها تشمل (١٥) لاعباً، والجدول رقم (١) يبين توزيع عينة الدراسة.

جدول رقم (١)

يبين توزيع عينة الدراسة تبعاً إلى متغيراتها المستقلة

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
مركز اللعب	لاعب ارتكاز	٦
	صانع العاب	٣
	لاعب أجنحة	٦
الخبرة في اللعب	أقل من ٥ سنوات	٣
	من ٥-أقل من ١٠ سنوات	٥
	من ١٠-أقل من ١٥ سنة	٥
	١٥ سنة فأكثر	٢
المجموع	١٥	١٠٠%

أداة الدراسة :

أستخدم الباحث اختبار أساليب الانتباه في كرة السلة من تصميم سمرز Smmmers ومن تعريب علاوي (١٩٩٨) ويتضمن الاختبار سبعة أبعاد وتتمثل في تركيز الانتباه الخارجي الواسع، والتحميل الزائد لمثيرات خارجية ، و تركيز الانتباه الداخلي الواسع ، والتحميل الزائد لمثيرات داخلية ، و تركيز الانتباه الضيق ، وتقليص تركيز الانتباه ، و معالجة المعلومات. ويتكون الاختبار من ٤٩ عبارة ويقوم اللاعب بالإجابة عن عبارات الاختبار على سلم استجابة خماسي التدرج (أبداً-نادراً-أحياناً-غالباً-دائماً) وذلك في ضوء تعليمات الاختبار.

وتكون سلم الاستجابة على فقرات الاختبار من (٥) استجابات وهي :

80% فما فوق درجة كبيرة جدا

70% إلى 79% درجة كبيرة

60% إلى 69% متوسطة

50% إلى 59% قليلة

أقل من 50% درجة قليلة جدا

وفي الدراسة الحالية حسبت الباحث صدق الاختبار وثباته على النحو الآتي :

أولاً: صدق المحتوى :

عرض الاختبار على خمسة من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى، واتفقوا على صلاحية المقياس للبيئة الفلسطينية .

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

ثانيا : صدق الاتساق الداخلي :

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاختبار بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٧) لاعبين من داخل أفراد عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (٢)

يبين معامل ارتباط كل بعد من أبعاد الاختبار مع الدرجة الكلية للاختبار

م	البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	تركيز الانتباه الخارجي الواسع	0.759	0.01
٢	التحميل الزائد لمثيرات خارجية	0.665	0.01
٣	تركيز الانتباه الداخلي الواسع	0.770	0.01
٤	التحميل الزائد لمثيرات داخلية	0.564	0.01
٥	تركيز الانتباه الضيق	0.668	0.01
٦	تقليص تركيز الانتباه	0.711	0.01
٧	معالجة المعلومات	0.598	0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (٢ - ٥٠) وعند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٦٤

ر الجدولية عند درجة حرية (٢ - ٥٠) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٩٣

يتضح من الجدول السابق أن جميع محاور الاختبار ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطا ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يؤكد أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الاتساق.

ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات الاختبار على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ.

- اختبار ألفا كرونباخ :

استخدم الباحث طريقة معامل ثبات الاختبار ، حيث حصل على قيمة معامل ألفا (٠.٧٧٩) وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة .

للإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت المعالجات الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها.

- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين.

- تحليل التباين الأحادي.

عرض النتائج ومناقشتها:

الهدف الاول:

ما أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة؟

للإجابة عن السؤال استخدم الباحث مجموع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والأوزان النسبية والترتيب لكل بعد من أبعاد اختبار أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة.

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

الأبعاد الكلية للمقياس :

الجدول رقم (٣)

يبين مجموع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب في أبعاد الاختبار (ن=15)

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الفقرات	الأبعاد
4	64.5	4.174	18.5	6	تركيز الانتباه الخارجي الواسع
6	63.3	6.640	37.2	12	التحميل الزائد لمثيرات خارجية
2	67.9	5.889	30.7	8	تركيز الانتباه الداخلي الواسع
5	63.7	6.999	28.6	9	التحميل الزائد لمثيرات داخلية
1	68.2	6.121	42.6	12	تركيز الانتباه الضيق
3	65.6	7.889	48.7	15	تقليص تركيز الانتباه
7	63.1	6.603	41.1	19	معالجة المعلومات
	65.1	44.315	247.4	49	المجموع

يتبين من الجدول رقم (3) ما يأتي:

—أحتل تركيز الانتباه الضيق المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (68.5%).

—أحتل تركيز الانتباه الداخلي الواسع المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (67.9%).

—أحتل تقليص تركيز الانتباه المرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (65.6%).

—أحتل تركيز الانتباه الخارجي الواسع المرتبة الرابعة بوزن نسبي قدره (64.5%).

—أحتل التحميل الزائد لمثيرات داخلية المرتبة الخامسة بوزن نسبي قدره (63.7%).

—أحتل التحميل الزائد لمثيرات خارجية المرتبة السادسة بوزن نسبي قدره (63.3%).

—أحتل معالجة المعلومات المرتبة السابعة بوزن نسبي قدره (63.1%).

ويتضح من نتائج الدراسة أن مستوى أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة جاءت متوسطة في جميع الأبعاد، والدرجة الكلية جاءت بنسبة مئوية قدرها (65.1%) . ويعزو الباحث السبب الرئيس في الحصول على مثل هذه النتائج فإنه يعود إلى أن لاعبي المنتخب الفلسطيني لكرة السلة يتميزون في الأداء البدني ، والمهاري ، وخبرات النجاح التي توصف إلى حد ما بالضعيف.

ويتضح من نتائج الدراسة كذلك عدم حصول اللاعبين (عينة الدراسة) على درجة مرتفعة في أساليب الانتباه ، ويرجع الباحث السبب في ذلك إلى عدم وجود الوعي الكامل بأهمية الإعداد النفسي قبل وأثناء المباريات.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة حسن وآخرون (٢٠١٠)، ودراسة محمود، وفليح (٢٠٠٩) ، ودراسة

البشيتي (٢٠٠٨) ، ودراسة عبد الخالق، وعبد الرحمن (١٩٩٥)، ودراسة باهي، ودرويش (١٩٨٩) في عدم وجود

تركيز كبير لدى عينات الدراسات السابقة ذكرها.

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

الهدف الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة تعزى إلى متغير مركز اللعب (لاعب ارتكاز، صانع العاب، لاعب أجنحة)؟.

وللإجابة عن السؤال تم حساب الفروق ، وذلك باستخدام التحليل التباين الأحادي.

جدول رقم (٤)

يبين نتائج التحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق تبعاً إلى متغير مركز اللعب (ن = 15)

العوامل	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط المربعات	"ف"	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة
تركيز الانتباه الخارجي الواسع	بين المجموعات	2	0.97	0.485	2.012	0.775	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات		43.64	0.241			
	المجموع		44.61				
التحميل الزائد لمثيرات خارجية	بين المجموعات	2	1.21	0.605	1.443	0.327	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	75.92	0.419			
	المجموع	183	77.13				
تركيز الانتباه الداخلي الواسع	بين المجموعات	2	1.04	0.52	0.947	0.285	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	99.42	0.549			
	المجموع	183	100.46				
التحميل الزائد لمثيرات داخلية	بين المجموعات	2	1.41	0.705	1.167	0.240	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	109.49	0.604			
	المجموع	183	110.9				
تركيز الانتباه الضيق	بين المجموعات	2	0.74	0.37	0.551	0.198	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	121.55	0.671			
	المجموع	183	122.29				
تقليص تركيز الانتباه	بين المجموعات	2	1.9	1.052	0.631	0.115	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	108.53	1.667			
	المجموع	183	110.43				
معالجة المعلومات	بين المجموعات	2	1.89	1.058	0.660	0.251	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	110.21	1.642			
	المجموع	183	112.1				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2	9.16	0.218	0.810	0.428	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	671.95	0.269			
	المجموع	183	681.11				

دال إحصائياً دلالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) (ف) الجدولية (٢٠٢٧).

يتضح من الجدول رقم (٤) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية ، وهذا

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة تعزى إلى متغير مركز اللعب. ويعزو الباحث ذلك إلى أن كرة السلة تعتمد بشكل كبير على التصويب من جميع المراكز وبالتالي جميع اللاعبين في مراكز اللعب يتميزون في أساليب الانتباه إيجاباً أو سلباً.

الهدف الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب (أقل من ٥ سنوات ، من ١٠-١٥ من ١٥ سنة، ١٥ سنة فأكثر)؟

وللإجابة عن السؤال تم حساب الفروق ، وذلك باستخدام التحليل التباين الأحادي.

جدول رقم (5)

نتائج التحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق تبعاً إلى متغير الخبرة في اللعب (ن = 15)

العوامل	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط المربعات	"ف"	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة
تركيز الانتباه الخارجي الواسع	بين المجموعات	2	1.34	1.492	0.495	0.886	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات		59.99	3.017			
	المجموع		61.33				
التحميل الزائد لمثيرات خارجية	بين المجموعات	2	2.59	0.772	0.342	0.386	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	80.21	2.256			
	المجموع	183	82.8				
تركيز الانتباه الداخلي الواسع	بين المجموعات	2	1.54	1.298	0.725	0.295	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	100.81	1.795			
	المجموع	183	102.35				
التحميل الزائد لمثيرات داخلية	بين المجموعات	2	2.55	0.784	0.481	0.328	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	111.22	1.627			
	المجموع	183	113.77				
تركيز الانتباه الضيق	بين المجموعات	2	1.30	1.538	1.124	0.264	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	132.29	1.368			
	المجموع	183	133.59				
تقليص تركيز الانتباه	بين المجموعات	2	0.89	2.247	1.240	0.546	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	99.86	1.812			
	المجموع	183	100.75				
معالجة المعلومات	بين المجموعات	2	1.73	1.156	0.705	0.137	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	110.40	1.639			
	المجموع	183	112.13				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2	11.94	0.167	0.642	0.989	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	181	694.78	0.260			
	المجموع	183	706.72				

دال إحصائياً دلالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) (ف) الجدولية (٢٠٢٧).

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب . ويعزو ذلك الباحث إلى أن لاعبي المنتخب الفلسطيني قد وصلوا إلى مستوى عالي من الخبرات التي تساعدهم على استخدام أساليب الانتباه في توظيفها توظيفا يتناسب وأدائه في المباراة لمحاولة تركيز انتباهه على السيطرة على انفعالاته التي تؤثر تأثيراً سلبياً عليه.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً : الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج التالي :

١- أظهرت نتائج الدراسة أن أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة جاءت متوسطة حيث حصلت على نسبة مئوية قدرها (65.1%).

٢- يتضح كذلك من نتائج الدراسة أن تركيز الانتباه الضيق أحتل المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (68.5%)، فيما أحتل تركيز الانتباه الداخلي الواسع المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (67.9%)، تلا ذلك تقليص تركيز الانتباه في المرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (65.6%)، وأحتل تركيز الانتباه الخارجي الواسع المرتبة الرابعة بوزن نسبي قدره (64.5%)، بينما أحتل التحميل الزائد لمثيرات داخلية المرتبة الخامسة بوزن نسبي قدره (63.7%)، وأحتل التحميل الزائد لمثيرات خارجية المرتبة السادسة بوزن نسبي قدره (63.3%)، وتلا ذلك معالجة المعلومات في المرتبة السابعة بوزن نسبي قدره (63.1%).

٣- يتضح من نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) في أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة تعزى إلى متغير مركز اللعب.

٣- يتضح من نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) في أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني الأول لكرة السلة تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب.

ثانياً : التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج فإن الباحث يوصي بالتالي :

١- ضرورة الاهتمام بتطوير مهارة تركيز الانتباه لدى اللاعب الرياضي بشكل دوري ومستمر.

٢- ضرورة العمل على توظيف اللاعبين كلا على حسب مميزاته لزيادة تركيز الانتباه.

٣- ضرورة العمل على مساعدة اللاعب بالتفكير في أدائه فقط ، بعيداً عن التفكير في أداء الآخرين لمحالة تركيز الانتباه بشكل أفضل.

٤- ضرورة إجراء دراسات تتبعيه ومشابهة ولفئات عمرية أخرى ولكلا الجنسين.

٥- العمل على عزل جميع المثيرات التي لا ترتبط مع توجيه الانتباه إلى الهدف.

المصادر:

١- التكريتي ، وديع ، وثاوات حسين .(٢٠١٠). العلاقة بين بعض مظاهر الانتباه وزمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة في مباريات كرة السلة للناشئين، المؤتمر العلمي لبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت ، العراق.

٢- البشتي، جمعة.(٢٠٠٨). تركيز الانتباه وعلاقته بمستوى أداء الرمية الحرة بكرة السلة، مجلة كلية التربية البدنية والرياضة الجماهيرية، العدد السادس، كلية التربية الرياضية، جامعة السابع من أبريل، ليبيا.

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

- ٣- أحمد ، محمد .(٢٠٠٤). تركيز الانتباه والتوجه التنافسي وعلاقتها بنتائج المباريات في رياضة تنس الطاولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، مصر .
- ٤- إبراهيم ، محمد .(٢٠٠٢). دينامية حدة الانتباه لدى الملاكمين وعلاقتها بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان،مصر .
- ٥- الشرقاوي ، أنور.(١٩٩٢). علم النفس المعرفي المعاصر ، ط ٥ ، القاهرة:دار المعارف .
- ٦- الدباغ ، فخري .(١٩٨٢). مقدمة في علم النفس لطلبة كلية الطب، ط ١ ،الموصل مطابع دار الكتب .
- ٧- باهي ، مصطفى .(٢٠٠٤). العمليات العقلية العليا ، القاهرة :مكتبة الانجلو المصرية .
- ٨- باهي ، حسين وصديقة درويش .(١٩٨٩) .مظاهر الانتباه لدى بعض لاعبي الأنشطة الرياضية دراسة مقارنة ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، مصر .
- ٩- حنتوش ، معيوف .(٢٠١٠).دراسة مقارنة في حدة الانتباه والدقة الحركية بين الذكور والإناث للمراحل العمرية ٧-١٢ سنة ، المؤتمر العلمي لبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت،العراق .
- ١٠- حسين،سها .(٢٠١٠).فاعلية برنامج حركي لتنمية الانتباه وتقليل النشاط الزائد لدى أطفال التوحد ، المؤتمر العلمي لبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعة تكريت، العراق .
- ١١- حسن،جميل، وآخرون.(٢٠١٠).دراسة مقارنة في حدة الانتباه بين لاعبي كرة القدم ولاعبي خماسي كرة القدم، المؤتمر العلمي لبحوث التربية الرياضية،كلية التربية الرياضية، جامعة تكريت، العراق .
- ١٢-راتب، أسامة .(٢٠٠٤). تدريب المهارات النفسية"تطبيقات في المجال الرياضي" ط ٢، القاهرة:دار الفكر العربي .
- ١٣-راتب،أسامة.(١٩٩٥).علم النفس الرياضي" المفاهيم - التطبيقات"ط ٢ ، القاهرة:دار الفكر العربي .
- ١٤- سليمان، هاشم .(١٩٨٨). علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق .
- ١٥- شمعون ، محمد .(١٩٩٦).التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة:دار الفكر العربي .
- ١٦- شمعون ، محمد .(١٩٩٩). علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، القاهرة:دار الفكر العربي .
- ١٧- عكة ، سليمان وعلي الحوري.(٢٠٠٧) .علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى ، العراق .
- ١٨- عبد الخالق،محمد.(١٩٩٥).مظاهر الانتباه وعلاقته بسرعة رد الفعل" زمن الرجوع"والمستوى الرقمي لعدائي ١٠٠م،المجلة العلمية للتربية الرياضية،العدد السادس، كلية التربية الرياضية،جامعة حلوان، مصر .
- ١٩- عنان ، محمد .(١٩٩٥). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة"النظرية والتطبيق والتجريب" ، ط ١، القاهرة:دار الفكر العربي .
- ٢٠- عبد الكريم،عفاف.(١٩٩٤).التدريس والتعليم في التربية البدنية والرياضية،القاهرة:دار المعارف للنشر .
- ٢١- عبد الفتاح،أبو العلا وأحمد روبي.(١٩٨٦).انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي،القاهرة:عالم الكتب .

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

- ٢٢- علاوي ، محمد .(١٩٧٩). علم التدريب الرياضي ، ط٦ ، القاهرة : دار المعارف .
- ٢٣- عيسوي ، عبد الرحمن.(١٩٧٤). علم النفس الفسيولوجي ، بيروت : دار النهضة العربية .
- ٢٤- فاضل ، بثينة .(١٩٩٩). الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة يد طبقا لنتائج المباريات ، مجلة كلية التربية ، العدد السابع والعشرون ، جامعة طنطا ، مصر .
- ٢٥- محمود، محمود، وزينب فليح.(٢٠٠٩). علاقة مظاهر الانتباه للاعبين كرة القدم بخطوط اللعب المختلفة ، مجلة الرياضة المعاصرة ، المجلد الثامن، العدد الحادي عشر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، العراق .
- ٢٦- ياسين ، محجوب .(٢٠٠٩). العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم ، مجلة علوم الرياضة ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، العراق .
- 27- Doroghy V.Harris and Bettel . Harris .(1984). **the athletes quid to sport psychology** , mantel skills for physical people , Leisure press , New York.
- 28- Hill,.K.L , Borden,.F .(1995) . The effect of attention cueing scripts on competitive bowling performance . **International Journal of sport psychology**.22(2).
- 29-Tamas Ajan , Lazar Baroga .(1988). **weight lifting fitness for all sports**, international weightlifting federation szechengi printing House Hungary .

اختبار أساليب الانتباه لدى لاعبي كرة السلة

م	الفقرة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
١	عندي المقدرة على الرؤية الواسعة السريعة في مواقف اللعب والنقاط اللاعب المعين الذي يمكن التمرير إليه					
٢	من السهل علي أثناء المباراة التركيز على العديد من الأشياء التي تحدث في نفس الوقت					
٣	يدور في ذهني العديد من الأشياء أثناء المباراة تسبب تشتتتي وعدم تذكرتي لتعليمات المدرب					
٤	أثناء مباراة كرة السلة أغير من أداء مهمة معينة إلى آخره عدة مرات لمحاولة عمل القليل من كل مهمة من هذه المهام					
٥	عند اشتراكي غي مباراة كرة السلة يكون تفكيري سريعا جدا					
٦	أجد نفسي في المباراة أنظر إلى الأشياء وأنا مشتت الذهن					
٧	أميل إلى التركيز على جزء واحد صغير من تحركات المنافس ، وأتجاهل الأشياء التي من الممكن أن تعطيني فكرة أفضل عما سوف يؤديه المنافس					
٨	عندما أكون قلقا أو عصيبا يقل تركيزي وأفضل في رؤية الأحداث الهامة التي تدور حولي					
٩	في الملعب أستطيع تتبع حركات عدة لاعبين في نفس الوقت					
١٠	عند لعب كرة السلة أجد نفسي مشتتا بالمناظر والأصوات من حولي					
١١	عند لعب كرة السلة أفكر فقط في شئ واحد فقط في نفس الوقت					
١٢	في المباراة أركز على شئ واحد وليس موقف اللعب ككل					

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

١٣	أحتاج لمعرفة كل المعلومات عن المنافس قبل معرفتي كيفية اللعب أمامه
١٤	اهتماماتي وميولي في كرة السلة أقل من معظم اللاعبين
١٥	أرتكب أخطاء في لعب كرة السلة وذلك بسبب سيطرة فكرة واحدة أو أحساس واحد على تفكيري
١٦	عندي طاقة أكثر ممن هم في سني من لاعبي كرة السلة
١٧	من الصعب معرفة شعور اللاعبين الآخرين بمجرد رؤيتهم أو الاستمتاع إليهم فقط
١٨	عندي ميل عند اشتراكي في اللعب لنسيان الأشياء الهامة مثل الوقت المتبقي من المباراة
١٩	أشعر بالقلق والتوتر في المباريات الهامة
٢٠	أثناء مباراة كرة السلة يستطيع المنافسون خداعي لأني لا أستطيع رؤية العلامات التي تحدد التحركات التي سوف يقومون بها
٢١	عند تعقد الأحداث في مباراة كرة السلة من الصعب احتفاظي بالتركيز لأي فترة من الزمن
٢٢	في ملعب كرة السلة أعرف ما يقوم به كل لاعب
٢٣	عند لعب كرة السلة يكون تفكيري محدودا بالمباراة واللاعبين داخل الملعب
٢٤	عندي المقدرة على سرعة رؤية أحد زملائي في الملعب والتمرير له أثناء مباراة كرة السلة
٢٥	عند لعب كرة السلة أفكارتي تأتي سريعة وأستطيع بصعوبة الاحتفاظ بها
٢٦	لعب كرة السلة يرتبط بأشكال متعددة من الخطط والتحركات غير المرتبطة
٢٧	من السهل علي الانتباه للجوانب المختلفة من المباراة مثل النتيجة والوقت المتبقي وعدد الأخطاء الشخصية التي ارتكبتها ومنها أستطيع التوصل إلى الأفكار المناسبة لما سوف أقوم به عندما يستبدلني المدرب للاشتراك في المباراة مرة أخرى
٢٨	عند التصويب من السهل علي أن أركز على شئ واحد وهو إحراز النقاط
٢٩	أستطيع أن أحدد طريقة خداع المنافس عند رؤيته أثناء الإحماء
٣٠	أثناء المباراة أرتكب الأخطاء بسبب تركيزي على مراقبة أحد المنافسين وإهمال باقي المنافسين الآخرين
٣١	مهمتي في الملعب محددة ومركزة وأقوم بها بشكل منطقي
٣٢	عند لعب كرة السلة الأحداث والأشياء خارج الملعب تشد انتباهي
٣٣	أفكر كثيرا في خطط اللعب
٣٤	أحاول التفكير في العديد من الأشياء في وقت واحد أثناء مباراة كرة السلة
٣٥	أثناء مباراة كرة السلة كل شئ يظهر لي كصياح وضجيج ولمعان وبريق وارتباك
٣٦	ميولي في كرة السلة أوسع من معظم اللاعبين
٣٧	أنا أجيد التحليل السريع للاعب ومعرفة مواطن قوته وضعفه
٣٨	من السهل علي أن أركز تفكيري في لاعب واحد أو على الكرة

أساليب الانتباه لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني

				عند لعب كرة السلة أجد التحليل السريع للمواقف الصعبة التي تدور من حولي مثل تطور اللعب أو التغيير في الخطط أو النواحي الفنية للمنافس	٣٩
				من السهل علي تجنب الأصوات والمناظر من التدخل في تركيزي للانتباه أثناء لعبي كرة السلة	٤٠
				أثناء مباراة كرة السلة أجدني مشدودا بأفكاري ولا أستطيع الانتباه لما يحدث من حولي	٤١
				أستطيع التفكير في العديد من التحركات المستقبلية في مباراة كرة السلة	٤٢
				في النادي أنا اجتماعي وأحب الاختلاط بالآخرين	٤٣
				عند لعب كرة السلة أجد نفسي مشتتا بأفكاري وتخيلاتي	٤٤
				كرة السلة لعبة مثيرة وتجعلني أمارسها بانتظام	٤٥
				في ملعب كرة السلة أنا دائما أحاول أن أتقن الأداء	٤٦
				من السهل علي نسيان أخطائي التي حدثت في مباراة كرة السلة عن طريق الاستمتاع للموسيقى ومشاهدة فيلم جيد	٤٧
				عندما أواجه موقفا هجوميا لع العديد من الاختبارات للعب يصعب علي أخذ قرار	٤٨
				من السهل علي في مباراة كرة السلة توجيه انتباهي وأن أركز بصورة ضيقة على شيء مثل السلة عند التصويب	٤٩
				يبدو أنني ألعب في مباريات كرة السلة بصورة جادة مع انتباهي لكل شيء	٥٠
				كل ما أحتاجه معلومات قليلة عن المنافس حتى أستطيع أن أتغلب عليه	٥١
				عندما أصوب من السهل علي أحجب كل شيء باستثناء السلة	٥٢
				عندما ألعب كرة السلة أجد صعوبة في إبعاد أي تفكير فردي أو فكر عن عقلي	٥٣
				أحيانا تحدث أشياء سريعة في المباراة تجعلني أرتبك	٥٤
				من السهل علي عزل تفكيري من أي تدخلات أثناء لعب مباراة كرة السلة	٥٥
				أصاب بالثقت عندما تحدث عدة أشياء في وقت واحد في المباراة	٥٦
				يقوم المدرب بتكرار تعليماته لي في الوقت المستقطع لأن تفكيري يكون مشتتا من الأشياء والمناظر والأصوات من حولي	٥٧
				يتشتت انتباهي عند محاولة ملاحظة كل شيء يحدث في فترة واحدة في مباراة كرة السلة	٥٨
				يقوم المدرب بتكرار تعليماته لي في أثناء الوقت المستقطع لأنني أصبح مشتتا نتيجة لأفكار غير مرتبطة بمواقف اللعب	٥٩