

مدى تأثير تركيز الانتباه على أداء الرميات الحرة في رياضة كرة السلة لدى فئة الأواسط دراسة و صفية تحليلية أجريت على فريقي شبيبة القبائل و الاتحاد الرياضي لبلدية معاتقة أ . تسموكة أرزقي *

Summary:

These study deals with the impact of attention concentration, as a mental process, on shoot precision as a motor skill in basketball's cadet category. After suggesting assumptions and determination of the aims of this study in order to understand the impact of attention concentration in basket ball shoots and its external factors on shoots precision. Then, after the determination of the adequate terminology of this study, and carrying out a field study and tests about attention concentration and shoot precision, as a result we have: The attention concentration has a direct impact on shoot precision in basketball, In addition to the external factors beyond command which influence the level of attention concentration and shoot precision. The relation between attention concentration and shoot precision is proportional, when attention concentration increases, shoot precision increases too Key concepts: concentration as a attention factor. Precision Shoots Basketball

مقدمة: تعد كرة السلة من الألعاب التي تستحوذ على اهتمام جميع المتابعين للرياضة في جميع أنحاء العالم وذلك للخصوصية والمتعة التي تقدمها لمشاهديها، فضلا عن المكاسب التي تمنحها هذه اللعبة لمزاويلها وللقائمين على تسييرها وذلك من خلال الفوز بالمباريات، الكؤوس والبطولات، لكن هذا التفوق أو النجاح لا يأتي من باب الصدفة وإنما يأتي بالعمل المنهجي المبني على الأسس العلمية من خلال التدريب الرياضي، والذي يعرف على أنه " مجموعة من العمليات والجوانب التي يقوم المدرب بتطويرها « (1) وهذه الجوانب تتمثل في الجانب البدني، الفني، الخططي وكذا الجانب النفسي والعقلي وللعمليات العقلية (التصور الذهني، الإدراك، التفكير، رد الفعل الحركي، الانتباه، التركيز، ...الخ) مساهمة فعالة في التعلم الحركي والإتقان المهاري، وتعتبر القدرات العقلية إحدى المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها لاعبو كرة القدم، إذ أنها تساعد وتعمل على تطوير وتحسين القدرات والأداء الحركي وتُعطي المزيد من الثقة بالنفس و المقدرة على الأداء الفني والبدني الأفضل بمستوى الإنجاز الخططي الأحسن، و لما كانت كرة السلة من الرياضات التي تحتاج إلى التحديث والتطوير فإن دراسة موضوع القدرات العقلية يعد من أهم الاتجاهات الحديثة في عملية التدريب الرياضي، فرياضة كرة القدم تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية والفنية.

ومن بين المكونات المهمة للعمليات العقلية نذكر الانتباه الذي يعتبر أحد الموضوعات النفسية المهمة و الذي له علاقة بالأداء الحركي في أي شكل من أشكال النشاط البدني، إذ يؤكد المختصون أن النقص أو فقدان الانتباه يمثل أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف و الذي يؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في عدم تحقيق الفوز أو الاقتراب من الهزيمة.

من هنا يظهر أن تعلم وإتقان مختلف المهارات و الحركات و الوصول إلى مستوى إنجاز عالي لا يرتكز فقط على الجانب البدني و الفني، و إنما يتعداه للجانب العقلي، فالعملية التدريبية إذن تعتمد على الترابط و التكامل بين مختلف الجوانب المذكور، و هو ما يظهر أثناء المنافسات و المباريات من خلال تسجيل الأهداف من كل الأماكن، من مختلف الوضعيات و بمختلف الطرق، فالتهديف بالتصويبات مثلا من الرميات الحرة أو

* المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب و الرياضة قسنطينة
(1) محمد حسن علاوي "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 2002، ص 17.
arezkismoka@gmail.com

الثابتة أصبح سلاح خططي للمدربين وسلاح فني بالنسبة للاعبين ، ، لذا رأينا إلى إجراء دراسة تبين أكثر تأثير تركيز الانتباه بدقة تصويب الرميات الحرة في كرة السلة و هذا لدى لاعبي فئة الأوسط ، فهذه الفئة تعتبر مهمة باعتبارها مرحلة تحضيرية بالنسبة لفئة الأكبر .

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان "تأثير تركيز الانتباه على دقة تصويب الرميات الحرة في كرة السلة لدى لاعبي فئة الأوسط" ، و هذه الدراسة ما هي إلا خطوة للاهتمام أكثر بهذا الموضوع .

مشكلة الدراسة : يعد النشاط البدني الرياضي في الصورة التربوية المنظمة وبقواعده السليمة وبأنواعه المتعددة ميدانا هاما من ميادين البحوث العلمية والتربوية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح ، حيث أنه يزوده بالخبرات والمهارات الواسعة التي تمكنه من التكيف مع مجتمعه وأن يقوم بتشكيل حياته لمواكبة العصر الذي يعيش فيه .

ومن بين الأنشطة الرياضية نجد كرة السلة التي تعددت و اختلفت الدراسات حولها ، فمست جميع جوانبها فظهرت الضرورة إلى تطويرها و الارتقاء بها لأعلى مستويات المنافسة ، ولم يأتي التقدم الحاصل في هذه اللعبة من فراغ ، أو وليد الصدفة بل جاء نتيجة التطور الحاصل في العملية التدريبية التي تعرف بأنها "عملية تربوية تعليمية هدفين إعداد اللاعب من الناحية البدنية ، المهارية ، الخططية ، النفسية والعقلية"⁽²⁾.

فمختلف هذه الجوانب إذن ، تتداخل و تتكامل فيما بينها و يتأثر كل جانب بآخر بطريقة أو بأخرى ، فالوصول للمستويات العالية يتطلب إعدادا متكاملًا بجميع النواحي ، و انطلاقا من هذا الرأي درس علماء النفس العديد من الموضوعات و المشكلات النفسية والعقلية المرتبطة بالفعاليات الرياضية وأجروا العديد من التجارب و البحوث للكشف عن أسباب هذه المشكلات واقتراح الحلول المناسبة قدر الاستفادة منها ، و لكن هذه الدراسات ما تزال بحاجة إلى تعمق و توضيح أكثر خاصة في مجال التدريب النفسي والعقلي .

يعد مفهوم القدرات العقلية من المفاهيم التي ظهرت في مجال الدراسات الرياضية فقد استندت الدراسات التي اهتمت بمفهوم القدرات العقلية و علاقتها بالأداء المهاري إلى العديد من النظريات والأفكار التي حاولت دراسة هذا المفهوم في المجال الرياضي الذي كان إلى فترة قريبة يعتمد في برامجه التدريبية على الاهتمام بالجوانب البدنية والمهارية والخططية متجاهلا وبشكل غير مقصود بعض القدرات العقلية كتركيز الانتباه ويمثل هذا الأخير إحدى العمليات المعرفية الأساسية الهامة في النشاط العقلي المعرفي ، ومع تزايد الاهتمام بعلم النفس المعرفي ومجالاته وعملياته أصبح موضوع تركيز الانتباه محور أساسيا في تناول المعرفي للنشاط العقلي وعملياته ، و لعبت العلاقة الوثيقة بين اضطرابات الانتباه وصعوبات التعلم والإيقان دورا هاما في تنشيط وتفعيل حركة البحث العلمي في هذا المجال اعتمادا على الفرض القائل لأن مختلف الاضطرابات في مظاهر الانتباه كشدة التركيز والتحويل والتوزيع تقف كأسباب رئيسية خلف صعوبات التعلم في مختلف المجال وحتى في المجال الرياضي ، فيشير محمد حسن علاوي⁽³⁾ ، إلى أن "تركيز الانتباه هو حالة موجودة و جوهرية يدركها كل الرياضيون على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي ، فالرياضي الذي يمتلك التركيز يكون قادرا على التوافق البدني و الانفعالي و العقلي"⁽³⁾.

فتركيز الانتباه إذن له دود في التهيؤ والاستعداد ، خاصة وأنه يتحدد مستوى الإنجاز على أساس دقته ، وهذا يتطلب من اللاعب التدريب المتواصل على تطوير الصفات النفسية والعمليات العقلية ، فتدني الحالة العقلية

(2) مفتي إبراهيم حمّاد: "التدريب الرياضي الحديث"، ط2، دار الفكر العربي، مصر، ص 98، 1998
(3) محمد حسن علاوي: "النمو و الدافعية في التربية البدنية"، دار المعارف، مصر، 1975، ص 39-40

للاعب يجعل أداءه أقل مما هو مطلوب إذ توصلت الدراسات الحديثة إلى أن اللاعبين الذين يطورون مهاراتهم العقلية يؤدون مهاراتهم الرياضية بدرجة إتقان عالية من غيرهم الذين يتدربون فقط على الجوانب التقنية لعملية التدريب.

من بين المهارات التقنية المهمة في كرة السلة نجد التصويبات بمختلف أنواعها سواء كانت ثابتة أو حرة ، فالرميات أثبتت فعاليتها في الكثير من المواقف الصعبة ، ففي الكثير من الأحيان تكون هي العامل الفاصل بين فريقين متقاربين في المستوى فيتوقف عليها نجاح أو فشل الفريق ، فعدم تسجيل الهدف إذن عند التصويب من بعيد قد يؤدي إلى ضياع فرص سهلة للتهديف يكون الفريق بأمس الحاجة إليها وقد يتحول الفريق من الهجوم إلى الدفاع نتيجة هذا الفشل في .

من هنا إذن تظهر قيمة وأهمية التصويبات بكل أشكالها سواء كانت قصيرة ، متوسطة أو طويلة ، فوجودتها تكمن في دقتها ، فهناك الكثير من العوامل التي تساهم في هذه الدقة ، كقوة التصويب ، سرعتها ، مسار الكرة ، اختيار الزاوية... الخ ، فالفشل في بعض التصويبات قد يكون سببه قصور في إحدى مظاهر الانتباه كالتركيز ، لدى اللاعب ، من هنا وانطلاقاً مما سبق ذكره نطرح التساؤل العام التالي :

1 - هل تركيز الانتباه يؤثر مباشرة في أداء الرمية الحرة في رياضة كرة السلة ؟

من هذا التساؤل انبثقت تساؤلين آخرين وهما :

- هل اختلاف درجات تركيز الانتباه لدى اللاعبين يؤثر على نتائج الرمية الحرة ؟

- هل المثيرات الخارجية لها تأثير مباشر على أداء الرمية الحرة ؟

2 . فرضيات الدراسة :

1.2 . الفرضية العامة: تركيز الانتباه يؤثر مباشرة على أداء الرمية الحرة في رياضة كرة السلة .

2.2 . الفرضيات الجزئية:

- اختلاف درجات تركيز الانتباه لدى اللاعبين يؤثر مباشرة على نتائج أداء الرمية الحرة .

- المثيرات الخارجية لها تأثير مباشر على أداء الرمية الحرة .

3 . أهداف الدراسة :

- الوصول إلى مجموعة من الحقائق فيما يخص موضوع الدراسة .

- معرفة تأثير تركيز الانتباه على أداء الرمية الحرة في كرة السلة .

- معرفة هل للمثيرات الخارجية تأثير مباشر على تركيز الانتباه أثناء أداء تصويب الضربة الحرة في كرة

السلة .

- إبراز أهمية الجانب العقلي في عملية التدريب عموماً وأداء الرمية الحرة خصوصاً .

- تهدف كذلك للتعرف على موضوع قد يكون سبباً أو عاملاً في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في كرة

السلة .

4 . أهمية الدراسة : تكمن قيمة الدراسة في أنها تسلط الضوء على موضوع في غاية الأهمية وهو موضوع

تأثير تركيز الانتباه كمظهر من مظاهر الانتباه على أداء الرميات الحرة في كرة السلة .

5. تحديد المفاهيم والمصطلحات الدالة في الدراسة :

- **الانتباه:** هي الحالة الذهنية التي يواجه فيها الشخص نشاطه المعرفي و العلمي و يركزه على موضوع محدد.(4)

التعريف الإجرائي: هي تلك الحالة الذهنية التي تمكن الفرد من استخدام قواه العقلية و العصبية والتي ترتبط بالجانب الفيزيولوجي و البدني و تركيزها نحو هدف معين وهو ، في هذه الدراسة ، أداء الرمية الحرة في كرة السلة.

تركيز الانتباه: هي العملية العقلية والنشاط النفسي الموجه نحو شيء واحد أو نشاط واحد فقط .

كرة السلة: هو نشاط رياضي جماعي تنافسي يمارس بين فريقين يتكون كل منها في 05 لاعبين ، وتجرى المنافسة (المباراة) على ملعب طوله 28 متر ، وعرضه 15 متر و يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في السلة.

الرمية الحرة :

اصطلاحا : تلعب الرمية الحرة دورا هاما في تحديد نتائج كثيرة من المباريات خصوصا في ضوء التعديل الأخير لقانون كرة السلة و الذي يسمح بثلاثة محاولات للرمية الحرة في بعض الحالات.(5)

6. الخطوات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة :

تمهيد: بعد تطرقنا للجانب النظري في دراستنا هذه ، لابد من التطرق للجانب التطبيقي موازاة مع طبيعة المشكلة التي يطرحها وطننا حيث يستوجب علينا التأكد من صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية دراستنا ، فكل بحث علمي يستوجب تأكيد ميدانيا.

1.6. الدراسة الاستطلاعية : تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول مختلف جوانب الدراسة كما تسمح له بتسليط الضوء على أهم العراقيل و أبرز المشاكل التي قد تصادفه أثناء إجراء الدراسة الميدانية ، وقد قمنا بالتنقل إلى الفريقين اللذين ستجرى علمهم الدراسة ، حيث تمكننا من جمع المعلومات الأولية عن موضوع الدراسة خلال لقاءاتنا مع لاعبي ومدربي هذه الأندية و كانت هذه الدراسة الاستطلاعية بداية تمهيدية لمشروع داستنا فقد يمكننا من أن الفرضيات قابلة للاختبار من خلال سكانية تطبيق اختبار لقياس تركيز الانتباه و كذا دقة تصويب الرميات الحرة في كرة السلة.

2.6. المنهج العلمي المطبق : اعتمدنا في دراستنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي و الذي عرفه "ناصر ثابت" على أنه : (مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة)(6).

3.6. متغيرات الدراسة : يعتبر الضبط المحكم لمتغيرات الدراسة عنصر ضروري و هذا بغرض التحكم أكثر في الدراسة قيد الإنجاز و قد جاء ضبط المتغيرات على النحو التالي:

- **المتغير المستقبل :** هو السبب أو إحدى الأسباب في حدوث نتيجة معينة ، دراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر وهو المتسبب في تواجده ظاهرة معينة(7). وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو: تركيز الانتباه.

(4) سمير كرم: "الموسوعة الفلسفية"، دار الطبيعة، بيروت، ط3، 1989. ص55.

(5) أحمد أمين فوزي: "كرة السلة من شيئين" دار النشر، مصر، 2004 ص07.

(6) ناصر ثابت: "أضواء على الدراسة لاستطلاعية"، مكتبة الفلاح، الكويت، 1984 ص47.

(7) محمد حسن علاوي: "البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس"، دار الفكر العربي مصر، 1999 - ص89.

- المتغير التابع: يؤثر فيه المستقبل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى(8).

وفي دراستنا ضبط المتغير التابع كما يلي: دقة تصويب الرميات الحرة.

4.6. مجتمع الدراسة : يعرفه بوزيد صحراوي على أنه المجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة عن غيرها من العناصر الأخرى ، و التي يجري عليها البحث أو التقصي(9).

ففي دراستنا هذه قمنا بتحديد مجتمع بحثنا على أساس المعنيين الأوائل وهم مدربي ولاعبوا فريقي شبيبة القبائل و كذا الاتحاد الرياضي لبلدية معائقة لكرة السلة المنتمين للرابطة الجهوية لولاية بومرداس.

5.6. عينة الدراسة : تعتبر العينة في البحوث الوصفية أساس عمل الباحث و هي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا ، كما تعتبر عنصرا هاما في المرحلة التطبيقية ، هذا ما جعل عملية تحديدها مهمة قد يتوقف عليها نجاح البحث العلمي وصدقه. شملت عينة الدراسة فئة اللاعبين صنف أشبال البالغ عددهم 25 لاعب وتم اختيارهم بطريقة قصدية وهذا راجع للأساس إلى التسهيلات التي وجدناها من طرف اللاعبين والمدربين و كذلك لقرب المسافة و سهولة التنقل.

6.6. أدوات الدراسة : اعتمدنا في دراستنا هذه على الأدوات العلمية التالية:

- اختبار تركيز الانتباه و هو عبارة عن استمارة تصحيح ل "بوردين أنفيموف" بالأرقام و معادلة خاصة لحساب قيم تركيز الانتباه.

- اختبار الرمية الحرة في كرة السلة.

7.6. طريقة إجراء الاختبار: قمنا بإجراء الاختبار في الصباح حتى يكون جميع أفراد العينة في كامل قواهم العقلية ، و الاختبار شمل أعلى مظاهر الانتباه و هو تركيز الانتباه واستعملنا بهذا الغرض استمارة بوردين أنفيموف" لقياس تركيز الانتباه بالأرقام حيث كل رقم مكرر عدة مرات وبصورة غير مرتبة و يتطلب من المختبر إجراء الاختبار لمدة دقيقة بحضور الاستمارة أمامه مقلوبة مع القلم.

عند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بشطب أكبر عدد ممكن من رقم محدد مسبقا مثلا 2 وهذا لمدة 60 ثانية وعند سماع الإشارة يضع القلم مباشرة ، ثم تعطى له ورقة ثانية بنفس العملية لمدة 60 ثانية دائما لكل هذه المرة مع وجود مثير أو مشتت انتباه متمثل في إشارة ضوئية أو إصدار صوت لإثارة انتباه اللاعبين ويؤدي الاختبار بصورة جماعية ، ثم نقوم بحساب تركيز الانتباه وفق المعادلة التالية:

$$t = N_1 - N_2$$

$$\text{حيث } E \times A = N_1 = \text{شدة الانتباه}$$

$$\text{حيث } \frac{B-F}{B}$$

عدد الانتهاء من إجراء هذه الاختبار الخاص بتركيز الانتباه يتم مباشرة إجراء الاختبار الخاص بدقة شديدة الرميات الحرة في السلة ، ليتم بعد ذلك المقارنة بين نتائج الاختبارين.

8.6. الأسس العلمية للاختبار:

- ثبات الاختبار: نعني ثبات الاختبار أنه يعطي نفس النتائج إذا ما أجرى على العينة ثم أعيد إجراءه مرة ثانية

(8) أوقات عييدات: " البحث العلمي، مفهومه، أدواته و أساليبه دار للطباعة و النشر، الأردن، 2001 - ص 94.
(9) زيدان عبد الباقي: " قواعد البحث الاجتماعي"، مكتبة القاهرة، 1974. ص 129.

على نفس العينة ، فقد تم إجراء الاختبار على العينة ثم أعيد إجراءه على نفس العينة بعد أسبوع ، و تم استعمال معامل ارتباط الرتب لسبيرمان و تطبيق الطريقة الإحصائية وجدنا أن القيمة المحسوبة لهذا المعامل هي 0,58 هما تبيين أن الاختبار نصف بدرجة ثبات عالية.

صدق الاختبار: يحسب صدق الاختبار بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ووجدنا أن قيمته تساوي 0,76 مما يبين أن الاختبار يمتاز بدرجة عالية من الصدق.

موضوعية الاختبار: يعتبر الاختبار ذو موضوعية جيدة عندما يتصدق بالوضوح الجيد ، و يتميز بالقابلية للتطبيق ، فاستمارة تصحيح "بوردين إنفيمون" عبارة عن شبكة من الأرقام المعروفة و الواضحة لدى جميع أفراد العينة ، كما أنه يمتاز بسهولة التطبيق و هو الشيء الذي يدل على موضوعية هذا الاختبار.

9.6. مجالات الدراسة: كل دراسة ميدانية مجالها المكاني والزمني وفي هذه الدراسة هما كالتالي:

المجال المكاني: تم إجراء هذه الدراسة خاصة الميدانية منها في مدينة تيزي وزو ومعاينة.

المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة ما بين شهر أكتوبر إلى غاية أواخر شهر ماي أين

تم جمع الرصيد المعرفي للموضوع و بعد ذلك إجراء الدراسة الميزانية (تطبيق الاختبارات).

7. عرض مناقشة وتحليل النتائج.

7 - 1 - عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى التي نصت على أن اختلاف درجات تركيز الانتباه لدى

اللاعبين يؤثر على نتائج أداء الرمية الحرة.

1.1.7. نتائج العينة الأولى: فريق الإتحاد الرياضي لبلدية معاينة.

اللاعبون	نتائج اختبار تركيز الانتباه	نتائج اختبار الرمية الحرة	ترتيب نتائج اختبار تركيز الانتباه	ترتيب نتائج اختبار الرمية الحرة	ف1	ف2
1	0	8	1	1	1	1
2	37,2	2	5	4	2	4
3	12,4	6	2	2	1	1
4	24,8	3	4	4	2	4
5	12,4	7	2	2	0	0
6	24,8	5	4	4	0	0
7	18,6	5	3	4	1	1
8	49,6	0	6	6	3	9
9	49,6	3	6	6	0	0
10	12,4	8	2	2	1	1
11	12,4	4	2	2	3	9
12	12,4	5	2	2	2	4
13	12,4	1	2	2	6	36

الجدول رقم (01): يمثل نتائج اختبارات تركيز الانتباه و أداء الرمية الحرة في السلة لفريق الإتحاد الرياضي

لبلدية معاينة.

عرض ومناقشة النتائج: بعد مقارنة وحساب نتائج اختبائي تركيز الانتباه و أداء الرمية الحرة وصلنا إلى

النتائج التالية وهي: وجود ارتباط معنوي طردي بين نتائج فروق رتبتي الاختبارين حيث كانت قيمة ت ر المحسوبة 5,93 وبعد معالجتها إحصائيا بلغت قيمة ت ر المجدولة 5,22 وهي أصغر من ت ر المحسوبة و هذا ما يدل على وجود ارتباط معنوي بين تركيز الانتباه و أداء الرمية الحرة.

- **الاستنتاج:** نستنتج كما سبق ذكره أن درجة تركيز الانتباه لها تأثير هام و مباشر على أداء الرميات الحرة في كرة السلة كما أن اختلاف درجات تركيز الانتباه بين اللاعبين يؤثر أيضا على دقة تنفيذ الرميات الحرة.

نتائج العينة الثانية: تم عرض وإتباع نفس العمليات الإحصائية المعتمد عليها بالنسبة للعينة الثانية.

2.1.7. عرض ومناقشة النتائج : بعد مقارنة وحساب نتائج اختباري تركيز الانتباه و أداء الرمية الحرة وصلنا إلى النتائج التالية: وجود ارتباط معنوي طردي موجب بين نتائج تركيز الانتباه ودقة أداء الرشد الحرة حيث كانت قيمة ت ر المحسوبة 5,57 وهي أكبر من ت ر الجدولة والبالغة 5,45 وذلك بعد معالجتها إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,05، وهذا ما يدل على وجود ارتباط معنوي موجب بين فروق الرتبين.

- **الاستنتاج:** نستنتج مما سبق ذكره أن درجة تركيز الانتباه لها تأثير هام مباشر على أداء الرميات الحرة، كما أن اختلاف درجات تركيز الانتباه يؤثر أيضا على دقة تصويت الرميات الحرة.

2.7. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية التي نصت على أن المثيرات الخارجية لها تأثير مباشر على أداء الرميات الحرة في

كرة السلة.

- عرض و مناقشة نتائج بطاقة الملاحظة : (الإتحاد الرياضي لمعاققة)

أداء الرميات الحرة خلال المباريات			أداء الرميات الحرة خلال التدريبات			الفريق
نسبة النجاح	العدد المسجل	عدد الرميات	نسبة النجاح	العدد المسجل	عدد الرميات	النادي الرياضي لبلدية معاققة
39,16%	47	120	66,66%	80	120	

الجدول رقم (03): يمثل المقارنة بين نسبي نجاح أداء الرميات الحرة أثناء التدريبات والمباريات لفريق الإتحاد الرياضي لبلدية معاققة.

- **مناقشة النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) هو أن نسبة النجاح في التدريبات (66,66%) أكثر بكثير منها في المنافسات (39,16%)، وهذا راجع بالدرجة الأولى إلى عامل تشتيت الانتباه في المنافسات أكثر منه في التدريبات و هو ما يدل على أن المثيرات الخارجية لدى تأثير على دقة أداء الرمية الحرة في كرة السلة.

- **عرض ومناقشة نتائج بطاقة الملاحظة:** (فريق شبيبة القبائل).

تم الاعتماد على نفس بطاقة الملاحظة و توصلنا إلى النتائج التالية: نسبة النجاح في أداء الرميات الحرة التدريبات 74,16% أكثر نسبة في المنافسات 44,16% وهذا يرجع حسب اعتقادات على المميزات الخارجية (عامل الجمهور) و الذي يؤثر سلبا على درجة تركيز الانتباه مما يؤدي إلى نقص في فعالية أداء الرميات الحرة.

أهم النتائج المتوصل إليها :

- اختلاف درجات تركيز الانتباه بين اللاعبين يؤثر على أداء الرمية الحرة في كرة السلة.
- تركيز الانتباه لمظهرين مظاهر الانتباه يؤثر وحسب درجة على دقة أداء الرمية الحرة في كرة السلة.
- المميزات الخارجية لتساهم في تشتيت الانتباه وبالتالي صعوبة التركيز مما يؤدي في نقص في فعالية أداء الرميات الحرة.

خاتمة الدراسة :

نلاحظ من خلال كل ما سبق ذكره في هذه الدراسة المتعلقة بتأثير تركيز الانتباه على دقة تصويب الركلات الحرة في كرة السلة، أنه لهذه العملية العقلية أهمية كبيرة في التفوق الرياضي وخاصة المهاري منه، فتضح بعد القيام بعرض ومناقشة النتائج أن اختلاف درجات تركيز الانتباه بين اللاعبين يؤثر على مستوى أدائهم للرميات الحرة أي هناك تقريبا علاقة طردية، فكلما ارتفع مستوى تركيز الانتباه لدى اللاعب ارتفع مستوى دقة تصويبه

الرميات الحرة في كرة السلة و كلما انخفض مستوى تركيز الانتباه لدى اللاعب انخفض كذلك مستوى دقة تصويبه للرميات الحرة في كرة السلة إضافة إلى أن المشيرات الخارجية الغير متحكم فيها تؤثر بصفة سلبية على مستوى الدقة ومستوى التركيز ، ومن هنا يمكن القول أنه و جب على المدربين العمل على تطوير الجانب الذهني خاصة هذه العمليات العليا كالتركيز و الانتباه بهدف تطوير مستوى الانجاز لدى اللاعبين سواء في التدريبات أو المنافسات.

قائمة المراجع:

- محمد حسن علاوي" علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضي " ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2002 ،
- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، ط2 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998
- محمد حسن علاوي: "النمو و الدافعية في التربية البدنية" ، دار المعارف ، مصر ، 1975.
- سمير كرم: "الموسوعة الفلسفية" ، دار الطبيعة ، بيروت ، ط3 ، 1989. ص55
- أحمد أمين فوزي: كرة السلة للناشئين" دار النشر ، مصر ، 2004.
- ناصر ثابت: أضواء على الدراسة لاستطلاعية" ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، 1984.
- محمد حسن علاوي: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس " ، دار الفكر العربي مصر ، 1999.
- أوقات عبيدات: " البحث العلمي ، مفهومه ، أدواته و أساليبه دار للطباعة و النشر ، الأردن ، 2001.
- ابراهيم الهاشمي " ريلضة كرة السلة" مؤسسة المعارف.البحرين.
- عبد الستار جبار الضمد " فيسبولوجية العمليات العقلية في الرياضة" دار الفكر للطباعة و التوزيع.مصر.
- مصطفى محمد زيدان " كرة السلة المدرب و المدرس " جامعة بغداد 1980.