

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
فرع العلوم التطبيقية

السيطرة الانتباهية وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية بكرة
السلة لدى طالبات المرحلة الرابعة
بحث مقدم من قبل الطالبة
بنين جعفر دليف

إلى فرع العلوم التطبيقية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان
كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.م.د. حسين عبد الكريم جعفر

م / ٢٠٢٤

هـ / ١٤٤٥

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ

مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ

عَظِيمًا))

((صدق الله العلي العظيم))

اقرار المشرف

أشهدُ بأن إعداد هذا البحث الموسوم : (السيطرة الانتباهية وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الرابعة)المقدم من قبل الطالبة (بنين جعفر دليف) قد تم تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع :

المشرف :

أ.م.د حسين عبد الكريم جعفر

٢٠٢٤ / /

بناءً على التوصيات المتوافرة نرشح هذا البحث للمناقشة

التوقيع:

أ.م.د حسين محسن سعدون

رئيس فرع العلوم التطبيقية

٢٠٢٤ / /

اقرار لجنة المناقشة و التقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة و التقويم أننا أطلعنا على البحث الموسوم:-
(السيطرة الانتباهية وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طالبات
المرحلة الرابعة) ،التي قدمته الطالبة (بنين جعفر دليف) وناقشنا الطالبة في محتوياته
وفيما له علاقة به ونقر بأنه جدير بالقبول لنيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية
وعلوم الرياضة .

التوقيع:	التوقيع:
الاسم:	الاسم:
عضواً	عضواً
٢٠٢٤/ /	٢٠٢٤/ /

التوقيع:

الاسم:

رئيساً

٢٠٢٤/ /

صادق مجلس فرع العلوم التطبيقية , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة
ميسان، في جلسته المرقمة () المنعقدة بتاريخ / / ٢٠٢٤.

أ.د ماجد عزيز لفته

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

جامعة ميسان

٢٠٢٤/ /

الإهداء

إلى من علمني النجاح والصبر إلى أبي الذي لم يبخل
علي. ... يوماً بشيء..

وإلى من تتسابق الكلمات لتخرج معبرة عن مكنون
ذاتها من علمتي....

وعانت الصعاب إلى من اشتاق إليها. إلى من أنار
دربي

وكان يد العون لي....

في كل وقتي إلى أمي حبيبة قلبي رحمها الله
وجعل مثواها جنات النعيم.

الشكر و التقدير

الشكر لله عز وجل والحمد لله رب العالمين بفضلته وفضل محمد واله بيته الاطهار الذي وفقني وهداني واتم نعمته علي اسجد له حامدا وشاكرا عله ما امدني به من مسيره ومثابره وعزيمه صلبه لإنجاح هذا العمل.

اتقدم بالشكر والامتنان الى عماده كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة المتمثلة (أ.د. ماجد عزيز لفته) عميد كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة كما اقدم شكري الى رئاسة فرع العلوم التطبيقية المتمثلة (أ.م.د. حسين محسن سعدون) رئيس فرع العلوم التطبيقية.

واجد الزاما ان اسجل شكري وتقديري الى الاستاذ (أ.م.د. حسين عبد الكريم جعفر) الذي كان لي خير عون في اتمام بحثي واعترافا مني على طول صبره ومتابعته لكل خطوات عملي خلال الافصل الاولى من بحثي .

كما اتقدم بالشكر والتقدير الى كل من ساهم في تشجيعي وتخفي عامل الخوف والارتباك خلال عمل مشروع بحث التخرج .

اشكر الساده الخبراء التي ابدو توجيهاتهم وآراءهم السديده التي نورت الطريق الصحيح لسير البحث كما واشكر جميع عينه البحث لما ابدو من اهتمام وتعاون وادراك لأهمية البحث كما اتقدم بالشكر الى كل زملاء وزميلات الدراسة واخيرا اقدم جزيل شكري وعرفاني المملوء بالحب والامتنان الى عائلتي لصبرهم وتحملهم عناء الدراسة معي وتشجيعهم المستمر لي ابي واخواني واخواتي ادام الله ظلهم لي ((ربنا ولا تؤاخذنا ان نسينا او اخطأنا ربنا تقبل منا انك السميع العليم)

مستخلص البحث

(السيطرة الانتباهية وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الرابعة)

المشرف
أ.م.د حسين عبد الكريم جعفر
٢٠٢٤م

الباحثة
بنين جعفر دليف
٥١٤٤٥

وقد هدف البحث الى التعرف على السيطرة الانتباهية لدى طالبات المرحلة الرابعة والى التعرف على بعض المهارات الاساسية لدى طالبات المرحلة الرابعة. الى التعرف على العلاقة بين السيطرة الانتباهية وبعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الرابعة وقد بين فرض البحث انه توجد علاقة ارتباط طردية بين السيطرة الانتباهية وبعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الرابعة. اما الفصل الثاني فتضمن الدراسات النظرية وتناولت الانتباه وتناول المهارات الاساسية بكرة السلة منها التصويب والمناولة. وتضمن الفصل الثالث على منهج البحث واجراءاته الميدانية وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمة مشكلة البحث المراد حلها وقد اشتملت عينة البحث على (١٠) طالبات من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / فرع العلوم التطبيقية وقد استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية لمعالجة البيانات باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) اما الفصل الرابع فتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث . اما الفصل الخامس فقد تضمن الاستنتاجات والتوصيات التي استنتجتها الباحثة والتي اوصت بها من خلال النتائج التي حصلت عليها من الباب الرابع. واما التوصيات فقد اوصت الباحثة على الاهتمام بتتمية التحكم الانتباهي لدى الطالبات لما لها دور كبير في الاداء المهاري بكرة السلة واجراء دراسات مشابهة على مهارات اخرى.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ت	إقرار المشرف وترشيح البحث	
ث	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
ج	الإهداء	
ح	الشكر والتقدير	
٧	ملخص البحث باللغة العربية	
١٠-٨	قائمة المحتويات	
	الفصل الأول	
١٢	التعريف بالبحث	١
١٣-١٢	المقدمة البحث وأهمية	١-١
١٤	مشكلة البحث	٢-١
١٤	اهداف البحث	٣-١
١٤	فرض البحث	٤-١
١٤	مجالات البحث	٥-١
١٤	المجال البشري	١-٥-١
١٤	المجال الزمني	٢-٥-١
١٤	المجال المكاني	٣-٥-١
	الفصل الثاني	
١٦	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
١٦	الدراسات النظرية	١-٢
١٧-١٦	مفهوم الانتباه	١-١-٢
١٨-١٧	مكونات الانتباه	١-١-١-٢

٢٠-١٨	انواع الانتباه	٢-١-١-٢
٢٤-٢٠	مظاهر الانتباه	٣-١-١-٢
٢٦-٢٥	العوامل المؤثرة في الانتباه	٤-١-١-٢
٢٧-٢٦	اهمية الانتباه	٥-١-١-٢
٢٨	المهارات الاساسية بكرة السلة	٢-١-٢
٣٠-٢٨	مهارة المناولة	١-٢-١-٢
٣٢-٣٠	مهارة التصويب	٢-٢-١-٢
٣٢	الدراسات السابقة	٢-٢
٣٣-٣٢	دراسة(منتظر علي مجيد ٢٠٢٠)	١-٢-٢
٣٤-٣٣	مقارنة الدراسة السابقة	٢-٢-٢
	الفصل الثالث	
٣٦	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٣٦	منهج البحث	١-٣
٣٦	عينة البحث	٢-٣
٣٦	الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة	٣-٣
٣٧	إجراءات البحث الميدانية	٤-٣
٣٧	تحديد المتغيرات قيد البحث	١-٤-٣
٤٠-٣٧	الاختبارات المستخدمة في البحث	٢-٤-٣
٤٠	التجربة الاستطلاعية	٣-٤-٣
٤٠	التجربة الرئيسية	٤-٤-٣
٤٠	الوسائل الاحصائية	٥-٣
	الفصل الرابع	
٤٢	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٤٢	عرض نتائج بين السيطرة الانتباهية و مهارتي المناولة و التصويب وتحليلها ومناقشتها	١-٤
٤٣-٤٢	مناقشة النتائج	٢-٤
	الفصل الخامس	
٤٥	الاستنتاجات و التوصيات	٥

٤٥	الاستنتاجات	١-٥
٤٥	التوصيات	٢-٥
	المصادر و المراجع	
٤٩-٤٧	المصادر و المراجع	
	الملاحق	
٥٣-٥١	الملاحق	

الفصل الاول

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

١ - ٢ مشكلة البحث

١ - ٣ اهداف البحث

١ - ٤ فرض البحث

١ - ٥ مجالات البحث

١ - ٥ - ١ المجال البشري

١ - ٥ - ٢ المجال المكاني

١ - ٥ - ٣ المجال الزمني

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث واهمية:

يعد الانتباه أحد المظاهر العقلية والذهنية الموجودة لدى الإنسان المرتبط بالوعي إذ يتشكل الانتباه عن طريق سلسلة مرتبط بين المثيرات والاستجابات ونتيجة هذه الارتباطات تكون السلوك فيما بعد، وهذا السلوك يعتمد على التغذية الراجعة والتي تكون مهمتها مقارنة المعلومات القديمة بالجديدة وعند نمو الفرد تصبح هذه الارتباطات أعمق وبذلك يصبح الانتباه أكثر تنظيماً من خلال مجموعة من القواعد التي تسهل عملية انتقاء فعل محدد بشكل واع وإن هذا الانتقاء الإرادي لشيء محدد يعتمد على السلوك الموجه، أن العديد من العمليات المعرفية التي تقوم على التجهيز التبادلي للمعلومات من الأعلى إلى الأدنى، ومن الأدنى إلى الأعلى في تأثير المفاهيم والذاكرة على العمليات المعرفية والتوقعات والأهداف الحالية، وهو النظام الأمامي للانتباه ويكون موجود في الفص الجبهي ويسمى أيضاً بالنظام الموجه نحو الهدف، أما المسار من أدنى إلى أعلى ويكون مقادراً. بوساطة المثير ويكون حساساً لمثير محدد ويسمى بنظام المحفزات، وبما أن السيطرة الانتباهية هي "عملية عقلية عليا منظمة ومخططة تهدف إلى مساعدة الفرد على انتقاء المثيرات ذات المغزى وإهمال وتجنب المثيرات غير المترابطة (١) فالرياضة بشكل عام تمتاز بالمثيرات المتعددة وإن انتقاء المثير المناسب حسب الحاجة هو ما يميز رياضي عن آخر.

إن الانتباه يتكون من عمليتين مهمتين هما الانتقاء والسيطرة الانتباهية عندما نتناول موضوع الانتباه والمرتبطة بمفهوم السيطرة الانتباهية نجد أن الانتباه لديه قدرة محدودة تتطوي على الانتقائية والسيطرة الانتباهية هي عملية معرفية تتضمن انتقاء مثيرات معينة ويتم فيها ترتيب أولويات الأفكار والمعلومات في حين يتم تجاهل المثيرات غير ذات الصلة والمشتتة للانتباه لذلك تعد السيطرة الانتباهية من المفاهيم الحديثة نسبياً التي نالت اهتماماً واسعاً في السنوات الأخيرة

في مختلف المجالات والتي نسعى بشكل خاص في جوانب التعلم الحركي إذ تهتم بالدراسة العلمية للعمليات العقلية الذهنية التي تواكب المتعلم في مراحل التعلم مع المشكلات بمختلف أنواعها أن السيطرة الانتباهية تصف عددا من العمليات التي يدخل اثرها في العديد من النشاطات المعرفية المختلفة والتي من خلالها تنعكس في تعلم المهارات الرياضية بشكل عام وتعمل على حل المشكلات لذلك ترتبط بمحاور مهمة قد تكون ثلاثية الابعاد عمل الذاكرة العاملة في البداية وهو يتجه الى جوانب المعرفة التامة لتعلم أي مهارة حركية ووصف مفهوم التحكم التنفيذي طاقة غير محدودة السعة أي بمعنى وصف اداء الحركة بكل مراحلها اضافة الى قدرة المعالجة التي يمكن استخدامها لدعم كافة عمليات السيطرة والتخزين والتي يتكون منها ناتج الاداء.

تعد كرة السلة من الالعاب التي دأب الباحثون في الولوج بالمشاكل التي يعاني منها اللاعبون في أثناء تعلمهم مهارات هذه اللعبة سيما المهارات الصعبة والمعقدة، وأن طبيعة هذه اللعبة تتطلب من ممارسيها أن يتمتعوا بمستوى مميز في مهاراتها المفتوحة والتي تتطلب مستوى جيد القدرات العقلية، سيما أنّ اللعبة تتعامل مع عنصر الزمن بشكل دقيق في اثناء المباراة الحقيقية وهذا ما دلت عليه مواد قانون هذه اللعبة. وهذا بدوره يتطلب من اللاعب أن يحسن من مستوى سرعة الاستجابة الحركية لديه وفقا لمتطلبات الاداء سيما في الجانب الدفاعي أو الهجومي، ولتحسين هذه المتطلبات يجب البحث عن وسائل وأجهزة تساعد المدرب في تعلم وتطوير مهارات كرة السلة، والتي أشارت المصادر العلمية والأبحاث والدراسات السابقة بأن لها أثر بارز ومهم في تقليل الجهد والوقت بالنسبة للاعب المتعلم والممارس.

٢-١ مشكلة البحث:

ان ترسيخ الاداء المهاري للطالبة الممارسة لكرة السلة يعتمد اعتمادا كبيرا على المستوى الذهني وتوفر القدرات العقلية والذهنية عند أداء الطالبات المهارات المتنوعة في كرة السلة، ولكون الباحثة طالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظت أهمية السيطرة الانتباهية في أداء مهارات كرة السلة كونها سبباً في عملية التفوق والتي تسهم في انجاح الطالبة في أداء المهارات وتعد الحصيلة الأخيرة لتتويج مجهود الطالبة في الاداء ، لذا ارتأت الباحثة التعرف على العلاقة بين متغيرات البحث من خلال طرح التساؤل التالي وهو هل هناك علاقة بين السيطرة الانتباهية وبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات المرحلة الرابعة ؟ .

٣-١ أهداف البحث:

- ١- التعرف على السيطرة الانتباهية لدى طالبات المرحلة الرابعة.
- ٢- التعرف على بعض المهارات الأساسية لدى طالبات المرحلة الرابعة.
- ٣- التعرف على العلاقة بين السيطرة الانتباهية وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الرابعة .

٤-١ فرض البحث:

- توجد علاقة ارتباط طردية بين السيطرة الانتباهية وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الرابعة

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الرابعة للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ .
- ٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٠٢٣/١١/١ ولغاية ٢٠٢٤/٤/١ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان.

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ مفهوم الانتباه

٢-١-١-١ مكونات الانتباه

٢-١-١-٢ انواع الانتباه

٢-١-١-٣ مظاهر الانتباه

٢-١-١-٤ العوامل المؤثرة في الانتباه

٢-١-١-٥ اهمية الانتباه

٢-١-٢ المهارات الاساسية بكرة السلة

٢-١-٢-١ مهارة المناولة

٢-١-٢-٢ مهارة التصويب

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة (منتظر علي مجيد ٢٠٢٠)

٢-٢-٢ مقارنة الدراسة السابقة

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ مفهوم الانتباه:

يمثل الانتباه في الوقت الحاضر أحد الموضوعات الهامة في علم النفس وينظر إليه على أنه مجال مركب ومتنوع، ويؤكد هذا القول (باراسورمان) عام (١٩٨٤) بأن البحث في الانتباه يضم مجالات متعددة منها علم النفس المعرفي، وعلم النفس الفسيولوجي، وعلم النفس النمو وغيرها والانتباه هو تلقي الاحساس بما يثير سواء أكان هذا الاحساس على مستوى الحواس الخارجية، أم الاحساس الباطنية أم مستوى الادراك العقلي^(١). وأنه من المؤلف أن يعالج موضوع الانتباه عند معالجة موضوع الادراك ، ذلك أن الانتباه بوصفه عملية توجيه وتركيز للوعي في منبه ما، إذ يعد مقدمة ضرورية لوضوح الادراك بوصفه عملية تأويله لهذا المنبه^(٢). ويعرفه محمد العربي شمعون نقلا عن (واينبرج) الانتباه في المجال الرياضي بأنه: "القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة في البيئة، والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة^(٣) . فالانتباه كما عرفه محمود الزيني عملية اختيار منبهات حسية دون غيرها وتوجيه وتركيز النشاط العقلي نحو هذه المنبهات استعدادا للتفكير فيها أو أدائها^(٤). ويعرف أيضا بأنه تنظيم الحركة وترتيبها حتى تصبح مطابقة للهدف ويعتمد ترتيب الحركات الضرورية لأداء الواجب الرياضي وفقا لما تقتضيه الشروط المختلفة^(٥) .

(١) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ص ٢٤٣

(٢) جنان سعيد الرحو: أساسيات في علم النفس، ط١، بيروت ، الدار العربية للعلوم، ٢٠٠٥، ص١٣٢.

محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره، ٢٠٠١ ، ص ٢٤٣.

(٣) حمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره، ٢٠٠١ ، ص ٢٤٣-٢٤٤.

(٤) محمود الزيني ، سيكولوجية النمو والدافعية ، الاسكندرية : دار الكتب الجامعية ، ١٩٨٩ ، ص ٢٤.

(٥) محمد العربي شمعون: اللاعب والتدريب العقلي ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ ، ص ٨١.

قد عرفه علماء النفس على انه العمليات النفسية التي تحدث عن طريق نشاط عصبي لجزء معين من لحاء المخ في لحظة معينة ووفقا لظروف معينة^(١).

ويرى أسامة كامل راتب إن الانتباه يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ويتضمن الانتباه الانسحاب أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يمكن التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه وعكس الانتباه حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني^(٢).

ويعرفه أحمد عريبي عودة الانتباه بأنه توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه^(٣).

ويعرفه الخيكاني وآخرون بأنه: "هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة أو هو العملية التي يتم بها توجيه أدراكنا للمعلومات كي تصبح في متناول الحواس"^(٤).

٢-١-١-١ مكونات الانتباه^(٥) :

١-البحث: إن عملية البحث محاولة لتحديد موقع المنبه في المجال البصري ويكون البحث على نوعين:

- ❖ بحث خارجي لا أراي مثل الانتباه المفاجئ لضوء خاطف.
- ❖ بحث داخلي وهو يشير الى عملية البحث الاختيارية المخططة لمثير ذي صفات محددة.

(١) وديع ياسين : النظرية والتطبيق في رفع الإثقال ، ط١، الموصل، مديرية دار الكتب ، ١٩٨٥، ص ٥٤٤ .
 (٢) أسامة كامل راتب علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ط٣، ٣٧١ .
 (٣) أحمد عريبي عودة : المدرب وعملية الاعداد النفسي ، بغداد ، المكتب الهندسي ، ٢٠٠٧ ، ص ٢٠٢ .
 (٤) عامر سعيد الخيكاني وآخرون: علم النفس الرياضي، ط١، دار الضياء للطباعة والتصميم ٢٠١٥، ص١٦٥ .
 (٥) عامر سعيد ؛ وآخرون : مصدر سبق ذكره، ص ١٦٥ .

٢-التصفية: إن عملية التصفية عملية انتقاء لمثير ما ، أو صفة محددة وتجاهل المثيرات الأخرى التي توجد في مجال أدراك الفرد.

٣-الاستعداد للاستجابة : قد تسمى أحيانا بالتهيئة أو تحويل الانتباه الى الهدف وفقا للمعلومات السابقة.

٢-١-١-٢ أنواع الانتباه:

نلاحظ في حياتنا اليومية، وفي مختبرات علم النفس إن الإنسان لا يستطيع تركيز الانتباه في كل ما يعرض له من مثيرات، بحيث ينتبه لبعضها ويغفل عن البعض الآخر. وهناك أنواع من الانتباه منها :

١ - الانتباه التلقائي:

إذ ينتبه الحكم إلى مثير يهتم به ويحبه ويميل إليه، وهذا الانتباه التلقائي لا يتطلب مجهودا يذكر بل يمضي في سهولة ويسر من دون تعب أو ملل متحررا من أي شكل من أشكال الضغوط النفسية، وتكون الدافعية إلى الانتباه التلقائي آتية من داخل الفرد من دون أي قوى خارجية عنه أو ضاغطة

٢ - الانتباه الإرادي التعمدي:

نوع من الانتباه يقتضي من الحكم بذل جهد قد يكون بسيطاً أو كبيراً إلى مثير بعينه وهو انتباه الأمور ضرورية لازمة في الحياة ويتطلب هذا الانتباه جهداً مذكوراً.

٣ - الانتباه الاعتيادي:

هو الانتباه إلى أمور اعتدنا عليها بحيث أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية.

٤ - الانتباه القسري:

هو أنتباه إرغامي إذ يتجه إلى المثير على الرغم من إرادة الحكم. مثل الانتباه إلى ألم مفاجئ في احد أعضاء الجسم.

٥ - الانتباه الموزع

يكون الانتباه عندما يكون مطلوباً من الحكم أن يؤدي أكثر من عمل في الوقت نفسه.

٦ - الانتباه للخطر :

يذكر أن بحوث الانتباه للخطر كثيرة، ولكن لكثرتها فإنها لا تعطينا قاعدة معلوماتية مناسبة لأن نتائجها غير حاسمة ويوجه إليها نقد رئيس لأنها تختلف عن عملية الانتباه للأخطار الحقيقية التي تحدث في الحياة اليومية

٧- الانتباه المشتت:

في الانتباه المشتت تتعدد المثيرات المتقاربة في الشدة، بحيث يتعذر على الحكم تركيز الانتباه الى مثير بعينه وكما يشتم الانتباه عندما يظهر مثير أو مثيرات جديدة عدة تصرف أنتباه الحكم عن المثير الأصلي.

٨ - الانتباه المركز :

في الانتباه المركز يكون الشخص مطالباً بتوجيه انتباهه إلى عدد قليل من المثيرات أو قنوات المعلومات، ومن أهم العوامل التي تؤثر في قدرة الحكم على تركيز الانتباه التقارب بين مصادر أو قنوات المعلومات المتاحة في البيئة. فمثلاً من الصعب جداً تركيز الانتباه الى مصدر للمعلومات مع تجاهل مصدر آخر، إذا كان المصدران على مستوى النظر نفسه بالنسبة للحكم.

أما إذا وجد مؤشر أو مدرس معين يميز أحد مصادر المعلومات عن المصدر الآخر أو لمصادر الأخرى، فإن هذا المؤشر أو مدرس يساعد على تركيز الانتباه الى مصدر المعلومات المميز^(١).

٢-١-١-٣ مظاهر الانتباه:

يمكن تقسيم مظاهر الانتباه على ما يأتي^(٢):

❖ حجم الانتباه

❖ حدة (شدة الانتباه).

❖ انتقاء الانتباه.

❖ ثبات الانتباه.

❖ توزيع الانتباه.

❖ تحويل الانتباه.

❖ تركيز الانتباه.

١- **حجم الانتباه:** يقصد بحجم الانتباه عدد المعلومات أو المثيرات التي يمكن للحكم الانتباه إليها من بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن. أي كلما كانت كمية المعلومات أو المثيرات التي يدركها الحكم في لحظة معينة من الزمن كبيرة، كان حجم الانتباه كبيراً ، وعلى العكس من ذلك، كلما كانت كمية المعلومات أو المثيرات التي يدركها الحكم في لحظة معينة من الزمن قليلة قل حجم الانتباه^(٣).

(١) مروه سعد رضا : تأثير تمارين خاصة لتطوير الانتباه المركز والإدراك البصري وتعلم بعض المهارات في الجمناستك الفني للسيدات، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات ٢٠١٤ ، ص ٢٩-٣٠

(٢) عبد الستار جبار الضمد: **فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة** ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ، ص ٦٥.

(٣) محمد حسن علاوي : **علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية القاهرة**، ط١، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ٢٠٠٢ ص ٢٨٣.

٢- حدة شدة الانتباه: يقصد بحدة الانتباه بأنها " أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها في أثناء

النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وسرعة^(١).

٣ انتقاء الانتباه: وهو القدرة على انتقاء المثير المهم واختياره الذي ينبغي التركيز عليه وإغفال

المثيرات الأخرى غير المهمة^(٢).

٤- ثبات الانتباه: هو قدرة الحكم على الاحتفاظ بانتباهه نحو مثير أو مثيرات معينة لمدة طويلة

نسبياً^(٣).

٥- توزيع الانتباه: ويقصد به قدرة الحكم على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد

أو توجيه انتباهه نحو استيعاب وفهم أكثر من معلومة من مصادر مختلفة في وقت واحد^(٤).

٦ - تحويل الانتباه: يقصد بتحويل الانتباه قدرة الحكم على سرعة توجيه انتباهه من مثير معين

إلى آخر^(٥). حسب شدة وقوة المثير حيث تتوجه حواس الحكم الى مثير معين ومن ثم يقوم

بتحويل انتباهه إلى مثير آخر ليستطيع ان يتعامل معه عن طريق استجابة حركية مناسبة تخدم

الموقف الذي هو فيه ويمكن تصور ذلك من ظهور المثير مثل التعرف على تحركات اللاعبين

في كلا الفريقين ثم يقوم بالتعرف على المثير عن طريق الدماغ الذي يعطي الإيعاز المناسب

إلى العضلات لأداء الاستجابة المناسبة لهذا المثير وعند ظهور مثير آخر بخاصة في الألعاب

المفتوحة (كرة القدم كرة اليد كرة السلة كرة الطائرة لوجود اكثر من متغير ومثير لذلك يحدث

(١) عبد الحميد أحمد : الملائمة، ط٢ القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٦، ص٢٨.

(٢) محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره ، ص ٢٨٦-٢٨٤.

(٣) محمد حسن علاوي: مصدر السابق نفسه، ص ٢٨٦

(٤) محمد لطفي محمد: خصائص الانتباه لدى لاعبي السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب ومركزه ، رسالة ماجستير،

جامعة حلوان، مصر، ٢٠٠٥، ص ٢٠.

(٥) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص٢٨٥.

تحويل انتباه اللاعب من المثير الأول إلى المثير الثاني ومحاولة اختيار الاستجابة المناسبة وتنفيذ الواجب الحركي المطلوب.

ويرى (محمد العربي شمعون ؛ ٢٠٠٠)^(١) إن تحويل تركيز الانتباه من الداخل إلى الخارج في الرياضة مهم جدا للاعتبارات الآتية :

١- يتميز الأداء الرياضي بزيادة معدل ،سرعته وخاصة بالنسبة للمهارات المفتوحة، أي تزداد الحاجة إلى الانتباه لمتابعة التغيرات السريعة في الأداء .

٢- يتميز الأداء الرياضي بأنه مصدر للكثير من المنبهات التي مصدرها الرياضي نفسه التركيز (الذاتي) مثل الشعور بالتوتر النفسي والتفكير في حدوث الأخطاء المصاحبة للأداء .

٣- يتميز الأداء الرياضي بأنه يمارس بحضور الجمهور والجمهور يوجه انتباه الرياضي نحو الذات مما يشغل ذهن الرياضي بالكثير من الخواطر والأفكار عن رأي الآخرين في أدائه .

ويتفق معه (عبد الستار الضمد) من ان تحويل الانتباه في المجال الرياضي هو الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف وهذه العملية غاية في الصعوبة

بخاصة في الألعاب الرياضية المفتوحة والتي نحن بصدد دراستها آلا وهي لعبة الكرة الطائرة والتي يتواصل فيها تحويل الانتباه ويمكن توضيح ذلك من خلال مدافع الكرة الطائرة الذي يوجه

انتباهه نحو اللاعب المنافس الذي سيقوم بالضربة الساحقة ثم يرى تغير مسار الكرة إلى لاعب آخر للقيام بالمهمة السابقة نفسها لكن من موقع آخر فعليه ان يحول انتباهه بسرعة نحو هذا

اللاعب وهذا لا يكون سهلا أبدا ما لم يتدرب الحكم بجد على مثل هكذا موقف^(٢) .

(١) محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي ، المفاهيم ، التطبيقات ، ط٣، القاهرة ، دار الفكر ، ٢٠٠٠، ص٣٦٤ .

(٢) عبد الستار جبار الضمد :مصدر سبق ذكره،ص٥٦ .

ومما تقدم استطاع الباحث أن يضع تعريفا إجرائيا لتحويل الانتباه هو (قدرة الحكم على الانتباه لبعض المثيرات المحيطة به قدر الامكان ومن ثم تحويل انتباهه لاداء ما، أو اتخاذ قرار إذا ما ظهر مثير آخر له تأثير في ذلك الموقف).

٧-تركيز الانتباه: ويقصد بتركيز الانتباه تضيق الانتباه او تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار، فكأن تركيز الانتباه هو القدرة على تضيق او تثبيت او تأكيد الانتباه على مثير او مثيرات مختارة لمدة من الزمن، مما تجدر الإشارة إليه أن تركيز الانتباه على مثير معين لا يعني جمود الانتباه وتوقفه، وإنما يتحرك الانتباه أثناء تركيزه في مجال او امتداد أو اتساع اكبر يطلق عليه مجال او امتداد او اتساع الانتباه ؛ ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه ويطلق على النقطة التي يتركز فيها الانتباه مصطلح بؤرة الانتباه" كما هو الحال في رياضة الرماية عند تركيز الانتباه في بؤرة معينة او نقطة معينة هي الهدف الثابت او المتحرك (١).

وترتبط عملية التركيز بالانتباه مباشرة إذ تعد مرحلة مكملة لها وتلعب دورا كبيرا في معظم الفعاليات الرياضية والتركيز هو تجميع الافكار والعمليات الفكرية كافة بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه، وكما يقصد بتركيز الانتباه هو تضيق الانتباه او تثبيته نحو مثير معين واستمراره على المثير المختار (٢).

ويستخدم مصطلح التركيز والانتباه بصورة مترادفة في المجال الرياضي ولكن الانتباه متعدد الجوانب ومتنوع والتركيز يمثل احد أبعاد شدة الانتباه وهي المهارة الثالثة من مهارات الانتباه ويمكن تعريف التركيز بأنه: (القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن وعادة

(١) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٨٣ .

(٢) وسام صلاح و سامر يوسف : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، ط ١ ، بيروت ، دار الكتب العلمية ٢٠١٤ ، ص ٥٤ .

ما يسمى ذلك مدى الانتباه وتختلف القدرة على التركيز بين الحكام فبعضهم لديه قدرة كبيرة على التركيز عن الآخرين والبعض أكثر عرضة للاضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء وتحويل الانتباه، وتتطلب شدة التركيز كماً هائلاً من الطاقة النفسية لذلك يزداد الشعور بالتعب وتقل اليقظة عند التركيز مدة من الزمن ويبدو ان تركيز الانتباه يواجه بجهد عقلي عنيف قد يتسبب في فقدان التركيز عليه . ويشير (بوبي نيوكولس) للاعب الجولف المحترف الى انه عند محاولة تركيز الانتباه في البطولة لن تتوافر لديك الفرصة على التركيز، ويعني ذلك ان مهارة تركيز الانتباه تتطلب الإعداد والتدريب ومواصلة الجهد لتحقيق مستوى مناسب بدون المشكلة في تركيز الانتباه في ان الحكم غير واع بالحاجة الى تدريب هذه المهارة وان تطويرها لا يتم الا من خلال التدريب المتواصل عن طريق التدريب على المهارات التي تتطلب التركيز، وهذا يحتاج جهداً عقلياً كبيراً فالحكم لن يحقق مستوى عالياً من اللياقة البدنية او الأداء المهاري لمتطلبات البطولة من خلال الأحلام ويجب على الحكم التدريب على مهارات الانتباه والتي من بينها تركيز الانتباه (١) .

مما سبق يتبين لنا ان عملية الانتباه ترتبط بكل من عملية الإحساس والإدراك عن طريق توجيه إدراكنا للمعلومات حتى تصبح في متناول الحواس من خلال استقبال هذه المعلومات من البيئة من خلال الحواس وعندما تتم معالجة المعلومات يتم الإدراك فيجب اتخاذ قرار الانتباه إلى ما ندركه، وعليه فان الانتباه عملية عقلية معرفية يتم بواسطتها التوجيه والحصول على الوعي بالمشيرات ويتأثر الانتباه عادة بمستوى اليقظة والقدرة على معالجه المعلومات (٢) .

(١) محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٦٥ .

(٢) عبد الستار جبار الضمد: مصدر سبق ذكره، ص ٤٥

٢-١-١-٤ العوامل المؤثرة في الانتباه^(١):

هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر في قدرة الحكم على الانتباه، وقد تكون هذه العوامل أما عوامل داخلية أو عوامل خارجية:

١-العوامل الداخلية المؤثرة في الانتباه :

-الخصائص المميزة للحواس: هي القدرة المميزة للحواس المختلفة للحكم بخاصة الإبصار أي قدرته على الانتباه والتركيز في هدف أو موضوع معين والانتقال من موضوع إلى آخر .
- مستوى الاستثارة أو التنشيط : يعني أن تسهم الاستثارة العالية أو التنشيط العالي في تركيز انتباه الحكم لمدة قصيرة في حين أن الاستثارة المنخفضة أو التنشيط المنخفض يمكن أن يؤثر في الانتباه لمدة أطول.

- السمات الشخصية تلعب السمات الشخصية دوراً مهماً في عملية انتباه الحكم وقدرته على التركيز، فمثلاً الذي يتميز بسمة الانبساطية عنده يكون أكثر وعياً واستجابة للمثيرات البيئية وقدرته على الانتباه من اللاعب الذي يتسم بسمة الانطوائية والسمات المزاجية لها تأثير في مستوى انتباه اللاعب لارتباطها بشدة أو ببطء الاستجابات الانفعالية.

- مستوى التعلم الحركي إن كثرة عدد المهارات الحركية المتعلمة التي يتقنها الحكم تساعد على توزيع انتباهه أو تركيزه في العديد من مواقف اللعب.

- توقع المثيرات: كلما كانت قدرة الحكم على توقع حدوث مثيرات معينة، كانت اقدر على الانتباه لها والاستعداد للاستجابة بدرجة عالية من الدقة.

ب - العوامل الخارجية المؤثرة في الانتباه :

تتمثل العوامل الخارجية المؤثرة في الانتباه بما يأتي:

(١) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٧٥

- كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات كلما كانت المعلومات أو المثيرات الخارجية المؤثرة في الحكم كبيرة كلما كانت قدرة الحكم لها بدرجة قليلة من الدقة، فكلما زادت صعوبة ودرجة تعقيد هذه المعلومات أو المثيرات زاد تشتت انتباه الحكم أكثر لهذا تعد من العوامل السلبية من جودة انتباه الحكم والعكس صحيح.

-الضغوط الخارجية: إن المزيد من الضغوط الخارجية الواقعة على الحكم قد تؤدي إلى عدم قدرته على حسن الانتباه والتركيز كما هو الحال في حالات الضوضاء أو التشجيع المضاد للاعب من المتفرجين.

-الوقت المطلوب لتركيز الانتباه كلما كان الوقت متاح أو المطلوب للانتباه الحكم لمثير ما قصيراً نسبياً كلما كان اللاعب اقدر على تركيز انتباهه ومن ثم قدرته على الاستجابة بصورة أسرع وأدق.

٢-١-١-٥ أهمية الانتباه:

تتفق آراء بعض العلماء على أن حدوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود الحكم في منطقة الطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلياً إلى أداء المهارة ، وتعد مهارات الانتباه إحدى المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح. ويشير "تدفير" في هذا الصدد الى إن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث إنه غالباً ما يتقرر مصير مباراة من خلال الاخطاء الصغيرة التي في كثير من الاحيان يمكن أرجاعها الى فقدان تركيز الانتباه (١) .

(١) عربي حمودة وليد رحاحلة: علم النفس الرياضي ، ط ١ ، عمان، دار الراية للنشر. ٢٠١٠ ، ص١٣٣-

اضافة الى ان تركيز الانتباه من المظاهر المهمة التي لها تأثير واضح على مستوى وقدرة أداء الحكم في اداء المباريات وله تأثير واضح على دقة وإتقان النواحي الفنية المتعددة للمهارة فضلاً عن ذلك فقد أثبتت الكثير من الدراسات والبحوث أهمية التركيز في المجال الرياضي وذلك من خلال تطوير المتغيرات جميعها أو مظاهر الانتباه ولكن يتم الاعتماد بصورة رئيسة على التركيز فنلاحظ قدرة الحكم على تحويل الانتباه عنده عالية أو توزيعه للانتباه جيداً" ولكن لا يحصل على نتيجة جيدة من دون التركيز الجيد والعالي كون أن التركيز هو الذي يحسم النتيجة النهائية بعد الجهد والعناء، ولأن طول فترة المنافسة التي يقضيها الحكم مركزاً انتباهه في حالة التهؤ والاستعداد لمواجهة الموقف، فكلما كان التركيز كافياً كان دقته وقدرته على الأداء جيدة فإذا لم يكن مركزاً لما يجري حوله فان أداءه لا يكون بشكله الأمثل. وان زمن تركيز الانتباه يرتفع تدريجياً مع مرور وقت المباراة وذلك لان عامل التعب سيدخل على الحكام وهو يؤثر سلباً في العمليات العقلية^(١). في الأنشطة الرياضية اجمع ولأجل المواصلة والقدرة على التحمل الزائد من جراء المنافسة بخاصة في الحركات التي تتطلب الدقة في الإصابة لتحقيق الهدف، فيجب تركيز انتباهه على حركات خصمه لمدة طويلة من الملاحظة وكما في المباراة والملاكمة لان تركيز الانتباه لمدة وجيزة يؤدي أحياناً إلى الهزيمة^(٢).

(١) وليد وعد الله على تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال الأول بكرة التنس: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، ط١ جامعة بغداد (١٩٩١)، ص١٣٢.

(٢) حكمت محمد وقاسم نصيف يسر؛ كرة السلة لفروع التربية الرياضية في معاهد المعلمين المركزية ومعاهد اعداد المعلمين والمعلمات : (ط ١ كتاب منهجي ، ١٩٩١م) ص٠٧٦.

٢-١-٢ المهارات الأساسية بكرة السلة :

٢-١-٢-١ المناولة (التمرير):

تعد المناولة الطريقة الرئيسة لنقل الكرة في أثناء المباراة، إذ إن الفريق الذي يجيد أفراده المناولة السريعة والمحكمة يصعب التغلب عليه حتى لو كان هذا الفريق ضعيفاً نسبياً في مهارة التصويب نظراً لتمكّنه من توصيل الكرة إلى اقرب مكان من السلة في اقصر وقت ومن ثم يصبح من السهل عليه تسجيل التصويبات من مسافات قريبة، هذا من جهة ومن جهة أخرى فان الفريق الذي يجيد أفراده المناولة يستطيع أن يحتفظ بالكرة خلال المدة القانونية وهي (٢٤ ثانية) ومن ثم يصبح دائماً في موقف المهاجم بحيث يهدد الفريق المنافس طوال المباراة فيخفض من روحه المعنوية ويكتسب هو الثقة طوال مدة احتفاظه بالكرة، وعرف الباحث المناولة بأنها (عملية توصيل الكرة من فرد لأخر في الفريق الواحد من الثبات أو من الحركة). ويذكر محمد عبد الرحيم (٢٠٠٣) "أن التمرير يعد بالمرتبة الثانية بعد التصويب من حيث الأهمية، أي التأثير على نتائج الأداء في كرة السلة".^(١) ونظراً لاختلاف ظروف اللعب وتنوع مواقفه، فقد أدى ذلك الأمر إلى ظهور طرائق وأنواع مختلفة من المناولات تؤدي إما باليدين أو بيد واحدة ومن أهم المناولات المناولة الصدرية. المناولة المرتدة المناولة من فوق الرأس، المناولة من فوق الكتف المناولة الخطافية مناولة الدفعة البسيطة.^(٢)

(١) محمد عبد الرحيم إسماعيل: الأساسيات المهارية و الخططية الهجومية في كرة السلة، ط١، منشأة المعارف، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٣، ص٥٤.

(٢) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: المصدر سبق ذكره، ص٧١.

١- المناولة الصدرية:

تعد هذه المناولة من المناولات الرئيسية في لعبة كرة السلة اذ يكثر استخدامها إذ أنها مناولة سهلة ويمكن أن تؤدي من الثبات أو بعد اخذ خطوة أو بالحركة حسب حالة اللعب .^(١) وسميت بالمناولة الصدرية، " لكون مسار الكرة يكون من مستوى صدر المناول إلى مستوى صدر اللاعب المستلم".^(٢) وتؤدي هذه المناولة بمسك الكرة ،بالأصابع أمام الصدر والمرفقات مثبتان وقريبتان من الجسم والأصابع منتشرة على جانبي الكرة والإبهامان خلف الكرة وتتم المناولة بدفع الكرة في أمام الصدر إلى المستلم بواسطة استخدام قوة الأصابع مع نقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية أثناء المناولة في حالة تقدم إحدى القدمين على الأخرى . أما إذا كانت القدمان في وضع متوازي فتتم المناولة بدفع الكرة بالذراعين ويبقى مركز الجسم موزع على القدمين وعندما تتقدم إحدى القدمين للأمام وتقلل الجسم معها^(٣).

ويذكر ريسان خريبط إن " لكل نوع من هذه المناولات حالات لعب خاصة يجب أن يأخذها اللاعب المناول للكرة بعين الاعتبار وهي على النحو الآتي.^(٤)

- أن تكون المناولة حاسمة و دقيقة.
- يجب استخدام المناورة لكن لا يجوز اختراع ما هو غير ضروري .
- إن التوقف و الذهول بعد استلام الكرة هو خطأ فادح فينبغي التخلص منه.
- يجب إن ترسل الكرة بمستوى الصدر أو الكتف و ليس إرسالها كيفما أتفق.

(١) رعد جابر و كمال عارف : المهارات النفسية بكرة السلة، بغداد ، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٧، ص ١٤٣ .

(٢) رعد جابر و كمال عارف : المصدر سبق نفسة ، ص ٥٠ .

(٣) ريسان خريبط : كرة السلة ، ط١، عمان ، الدار العلمية الدولية للنشر ، ٢٠٠٣ ، ص٢٨٦ .

(٤) Cooper A. John & Sidestep Daryl, The theory of science of Basketball, 2nd Ed:

Philadelphia. Lea & Feigner, 1975.p.39.

٢- المناولة المرتدة :

ان هذا النوع من المناولة له قيمه فعاله عندما تكون حالة اللعب لا تسم باستخدام المناولات المباشرة . وتسمى بالمناولة المرتدة او غير المباشرة وذلك لكون الكرة تذهب إلى المستلم بعد ارتدادها من الأرض قبل وصولها إلى المستلم . وعند استخدام هذا النوع من المناولات ، على المناول أن يمارس قوة إضافية لأجل عدم تأثر سرعة المناولة عن طريق ارتدادها من الأرض ؛ لان عملية الارتداد تساعد على امتصاص جزء من قوة وسرعة الكرة . لأداء هذه المناولة ، فان مسك الكرة مشابه لما هو في المناولة الصدرية وتكون الكرة بمستوى الخصر للمناول . توجه الكرة من المناول للمستلم عن طريق دفعها للأرض بامتداد كامل للذراعين باتجاه الأرض مع ميلان الجذع قليلا للأمام وميلان الرس باتجاه الكرة . ان ثقل الجسم ينتقل على القدم الأمامية اذا كانت القدمان متقدمة إحداها على الأخرى ، اما اذا كانت القدمان في وقفة متوازية فيكون ثقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي قبل المناولة ، تتقدم إحدى القدمين للأمام وينتقل ثقل الجسم معها . ان نقطة ارتداد الكرة من الأرض يجب ان تكون في الثلث الأخير من المسافة بين المناول والمستلم لغرض ضمان وصول الكرة الى مستوى خصر المستلم تقريبا. (١)

٢-٢-١-٢ التصويب

يعد التصويب من المهارات الحركية الاساسية المهمة في لعبة كرة السلة وله الاهمية القصوى في التأثير على نتيجة المباراة. (٢) وهو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف بشكل حركة رمي

(١) عبد الحكيم الطائي (وآخرون): كرة السلة لفروع التربية الرياضية في معاهد المعلمين المركزيين ومعاهد أعداد المعلمين والمعلمات ، ط ١ ، مديرية مطبعة وزارة التربية ، ١٩٩١ ، ص٦٧.

(٢) كمال عارف طاهر: رعد جابر: مصدر سبق ذكره ص١٤٣.

باستخدام الذراعين . كما ذكر هانز جيرد شتاين ان التهديد (هو التتويج النهائي لجميع تكوينات اللعب)^(١).

١- التصويب من الثبات:

يعد هذا النوع من التصويب الأساس لتعليم كل أنواع التصويبات الأخرى، إذ يستخدم من اللاعبين الناشئين وكذلك من اللاعبين، ولتنفيذ هذا النوع يجب على اللاعب أن يقدم القدم المماثلة لليد الرامية (اليمنى مع اليمين) وان تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة اللاعب إثناء الأداء ثني الرسغ للخلف وفي الوقت نفسه رفع الكتفين للأعلى، بحيث ترفع الكرة من فوق الرأس وتدفع وللأعلى وللإمام في اتجاه السلة مع إسقاط اليد الأخرى السائدة للكرة ثم دفع الكرة بأصابع اليد.^(٢)

٢- التصويب السلمي:

وهو من انواع التهديد المهمة في لعبة كرة السلة والذي يتأتى بعد اخذ خطوتين ثم النهوض والتهديد بأحد الذراعين، ويأتي بعد القطع واستلام الكرة من الزميل، او الطبطبة ثم القطع وعندما يقفز اللاعب مع الهدف عند الهجوم السريع^(٣). والتهديد السلمي بعد ان يمسك اللاعب الكرة بقوة وبكفتي يديه، يدفع الارض بالقدم اليسرى او اليمنى ليخطو خطوة واحدة ثم خطوة اخرى بالقدم الثانية على ان يدفع الارض بعد هذه الخطوة للارتفاع اعلى ما يمكن، ويقترّب من الهدف، وفي هذه اللحظة تكون الكرة مستقرة بين الكفين واليدين ممدودتين مداً كاملاً بسحب الرسغ الى اليد الحاملة للكرة الى الخلف في حالة التهديد والكف مواجهة لوحدة الهدف ويسحب

(١) هانز جيرد شتاين، ادجار فيدر هوف: (ترجمة كمال عبدالحاميد): كرة اليد، ط٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٧، ص٢١.

(٢) مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرس، ط١، القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص٧٢.

(٣) عبدالحكيم محمد الطائي (واخرون): مصدر سبق ذكره، ص٧٨.

الرسغ في حالة التهديف والكف الى الاعلى، اما اليد الثانية الساندة للكرة فأنها تترك الكرة مع لحظة سحب الرسغ لليد الدافعة للكرة. يتم دفع الكرة بوساطة الرسغ والاصابع فقط وباتجاه لوحة الهدف في حالة التهديف غير المباشر وباتجاه حلقة الهدف في حالة التهديف المباشر. (١) والتهديف السلمي يؤدي بثلاث حالات:

١- الحالة الاولى: باليدين معاً. ٢- الحالة الثانية: بباطن اليد الى الاعلى.

٢- الحالة الثالثة: بباطن اليد موجهة الى اللوحة.

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ دراسة (منتظر علي مجيد ٢٠٢٠) (٢):

(تأثير تمارينات خاصة وفق التصور العقلي متعدد الابعاد باستخدام وسائل مساعدة في تطوير

السيطرة الإنتباهية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالتنس للاعبين)

هدف البحث الى: اعداد تمارينات خاصة وفق التصور العقلي متعدد الأبعاد باستخدام وسائل مساعدة في تطوير السيطرة الانتباهية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالتنس للاعبين، و التعرف على تأثير التمارينات الخاصة وفق التصور العقلي متعدد الأبعاد باستخدام وسائل مساعدة في تطوير السيطرة الإنتباهية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالتنس للاعبين و التعرف على افضلية التأثير بين التمارينات الخاصة وفق التصور العقلي متعدد الابعاد باستخدام وسائل مساعدة والتمارين الاعتيادية في تطوير السيطرة الانتباهية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالتنس للاعبين. المنهج المستخدم: المنهج التجريبي . المجتمع و عينة

(١) عبدالحكيم محمد الطائي واخرون: نفس المصدر سبق ، ص ٨٠.

(٢) منتظر علي مجيد: تأثير تمارينات خاصة وفق التصور العقلي متعدد الابعاد باستخدام وسائل مساعدة في تطوير السيطرة الإنتباهية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالتنس للاعبين، رسالة الماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كربلاء ، ٢٠٢٠.

البحث للاعبين التنس ولبالغ عددهم ٢٠ لاعب. وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحث اوصى بعدة توصيات: ضرورة استخدام التمرينات الخاصة وفق التصور العقلي متعدد الابعاد في تعلم المهارات الاساسية بالتنس، و ضرورة استخدام الوسائل المساعدة في تعلم المهارات الاساسية بالتنس ، و ضرورة المزوجة بين التمرينات الخاصة والوسائل المساعدة في عملية التعلم للمهارات الاساسية بالتنس ، و ضرورة الاهتمام بالعمليات العقلية وخصوصًا ما يتعلق بالانتباه وانواعه وكيفية التحكم به ، فضلا عن ضرورة اجراء بحوث مشابهة على المهارات الاساسية الاخرى .

٢-٢-٢ مقارنة الدراسات السابقة:

إن من الملاحظ أن لكل دراسة هدف أو مجموعة من الأهداف ترمي إليها أي دراسة، ولا مانع من أن هنالك بعض جوانب التشابه بينهما وبين دراسات أخرى، لأن معظم الدراسات تبنى على أساس ما انتهت أو توقفت عليه الدراسة السابقة وهذا يولد نوعاً من التطور العلمي المرجو من أي دراسة تعمل على هذا الأساس ومع التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة الأخرى لهذا سوف تعرض الباحثة أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة الأخرى وما اهم النقاط التي ميزت الدراسة الحالية.

أوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة هو:

❖ أن الدراسة الحالية تشابهت مع دراسة (منتظر علي مجيد) في المتغير (السيطرة الإنتباهية).

أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة هو:

- ❖ أن الدراسة الحالية اختلفت مع الدراسة السابقة في نوع العينة وعددها .
- ❖ أن الدراسة الحالية اختلفت مع الدراسة السابقة في نوع المنهج المستخدم .

❖ أن الدراسة الحالية اختلفت مع الدراسة السابقة في نوع الفعالية .

الاستفادة من الدراسات السابقة:

- ١- الاطلاع على المصادر والأدبيات التي تناولت الدراسة الحالية .
- ٢- إتباع عدد من الإجراءات المستخدمة في البحث .
- ٣- استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة في الدراسة الحالية .

الفصل الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

٣-٢ عينة البحث

٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ تحديد المتغيرات قيد البحث

٣-٤-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية

٣-٤-٤ التجربة الرئيسية

٣-٥ الوسائل الاحصائية

٣- منهج البحث و اجراءاته:

٣-١ منهج البحث:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة مشكلة البحث المراد حلها

٣-٢ عينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان بالطريقة العمدية، البالغ عددهن (٢٠) طالبة. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية أيضاً التي تتلاءم مع طبيعة البحث وكان عددهن (١٠) طالبات إذ شكلت نسبة (٥٠%) من مجتمع البحث، أما عينة الاستطلاعية فقد تكونت من (٢) طالبة خارج عينة البحث.

٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة:

❖ المصادر العربية

❖ المقابلة

❖ الاختبار والقياس

❖ الملاحظة

❖ ملعب كرة سلة.

❖ كرات سلة عدد ٥.

❖ ساعة توقيت الكترونية يدوية العدد ٢.

❖ شريط قياس معدني.

❖ أعلام عدد ٥

❖ ساعة توقيت الكترونية.

❖ صافرة.

٣-٣ إجراءات البحث الميدانية:

تضمنت خطوات إجراءات البحث الميدانية تحديد المتغيرات قيد البحث والاختبارات الخاصة بها وكما يأتي:

٣-٤-١ تحديد المتغيرات قيد البحث:

من خلال إطلاع الباحثة على العديد من المصادر والمراجع العلمية والرسائل والاطاريح التي تناولت كرة السلة، وبالاتفاق مع السيد المشرف لغرض اختيار المتغيرات وتم التوصل الى المتغير المناسب لطبيعة الدراسة وهدفها وهو كما يأتي

أولاً : السيطرة الانتباهية (التحكم الانتباهي)

ثانياً: المهارة في كرة السلة.

- المناولة

- التصويب السلمي.

٣-٤-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً : مقياس السيطرة الانتباهية :

استعملت الباحثة مقياس علي كامل ربيح : ٢٠١٩ لغرض التعرف على التحكم الانتباهي لدى

الطالبات، فقد استخدم أسلوب التصحيح خماسي البدائل وهي:

(تنطبق علي غالبا تنطبق علي كثيرا - تنطبق علي أحيانا - تنطبق علي نادراً - لا تنطبق

علي)، وذلك بمقارنة اجابة المختبر مع الاجابات الصحيحة المعدة مسبقاً والتي حددت درجاتها

بالتدرج للفقرات الايجابية (٥،٤،٣،٢،١)، وللفقرات السلبية (٥،٤،٣،٢،١)، وعليه فإن اقل درجة

للمقياس تحصل عليها الطالبة هي (١٨) واعلى درجة للمقياس من الممكن ان تحصل عليها

الطالبة هي (٩٠). وبذلك تكون الوسط الفرضي هو (٥٤) ينظر ملحق (١).

ثانيا: اختبار التصويب السلمي^(١) :

اسم الاختبار : اختبار التصويب السلمي :

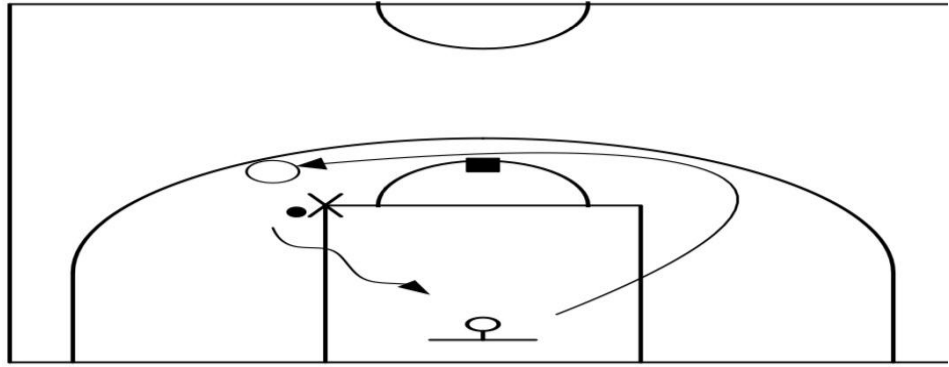
الغرض من الاختبار : قياس دقة التصوير السلمي .

الادوات اللازمة : ملعب كرة السلة ، هدف كرة السلة ، صافرة لاعطاء اشارة البدء .

عدد المحاولات : يمنح كل اللاعب (١٠) محاولات .

احتساب النقاط: يمنح اللاعب نقطة واحدة عن كل حالة تصويب ناجحة حيث اعلى درجة يمكن

ان يجمعها اللاعب هي (١٠) درجات وكما موضح في الشكل (١)



الشكل (١) يوضح طريقة اداء مهارة التصويب السلمي

ثالثاً : المناولة:

اسم الاختبار : اختبار دقة وسرعة المناولة^(٢):

الغرض من الاختبار: قياس دقة وسرعة التمرير بكرة السلة.

الأدوات: كرة سلة - ساعة إيقاف - شريط قياس - شريط لاصق.

(١) فائز يشير حمودات مؤيد عبد الله جاسم: كرة السلة، ط٢، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص٢٣٤

(٢) غانم الصميدعي وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط١، أربيل مطبعة أربيل، ٢٠١٠، ص٣٢٣.

الإجراءات:

رسم (٦) مربعات على الحائط طول أضلاعها (٦٠x60 سم ، ثلاث مربعات علوية في مستوى أفقي واحد والمسافة بين كل مربع وآخر (١.٨٠) م ، وثلاث مربعات أسفل المربعات السابقة وأيضا في مستوى أفقي واحد والمسافة بين كل مربع وآخر (١.٨٠) م.

تكون نهاية كل مربع من المربعات السفلية على بعد (٩٠) سم من الأرض ونهاية كل مربع من المربعات العلوية على بعد (١.٨٠) م من الأرض ، أي أن الفرق بين المستويين هو (٣٠) سم، ويرسم خط البداية على بعد (٣) م من الحائط.

مواصفات الأداء:

يقف اللاعب خلف خط البداية ويتسلم الكرة أمام المربع (١) ويقوم بالتمرير على المربع (١) ويتسلمها ثم يمررها على المربع (٢) ويتسلمها ، وهكذا على بقية المربعات ، ويتم عن طريق التمريرات التحرك الى الجانب الأيمن ، وعندما ينتهي من تمرير الكرة على المربع (٦) يقوم بتمريرها مرة أخرى ثم يتسلم الكرة ، ويقوم بتمريرها على المربع (٥) وهكذا بقية المربعات ، حتى يصل الى المربع (١) ، ويتم ذلك بالتحرك الى الجانب الأيسر - ويستمر بالتمرير على المربعات اكبر قدر ممكن من المرات خلال (٣٠) ثانية ، ويجب أن يؤدي التمريرات أثناء الحركة مع ملاحظة أن لا يتم تمرير الكرة مرتين على أي مربع من المربعات ، عدا المربع الأخير ، حيث يتم التمرير نحوه مرتين عندما يغير اللاعب اتجاهه.

التسجيل:

-يبدأ الميقاتي بتشغيل الساعة عندما تلمس الكرة المربع (١) ويوقف الساعة عند انتهاء زمن الـ (٣٠) ثانية.

-تعطى لكل لاعب محاولتان وتحسب أفضلهما.

-تحتسب درجة لكل كرة تلمس المربع وحدود

٣- ٤ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٥ / ٢ / ٢٠٢٤ وكان الهدف منها التأكد من لأمر التالفة.

- ١- التعرف على الوقت المستغرق لكل اختبار .
- ٢- كفاءة الأجهزة والأدوات المستعملة ومدى صلاحيتها
- ٣ - قابلية الكادر المساعد في تنفيذ الواجبات الواقعة على عاتقه.
- ٤ - مدى تفهم وتجاوب عينة البحث.
- ٥ - الوقوف على السلبيات التي تواجه الباحثة في أثناء إجراء الاختبارات.

٣- ٥ التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الرئيسية برفقة فريق العمل المساعد في يوم الأحد المصادف (٢٧ / ٢ / ٢٠٢٤) في تمام الساعة العاشرة صباحاً على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لكرة السلة، وبحضور جميع أفراد العينة.

٣- ٦ الوسائل الاحصائية

- الحقيبة الاحصائية (spss). لمعالجة البيانات .
- معامل الارتباط.
 - الوسط.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الالتواء .

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج بين السيطرة الانتباهية و مهارتي المناولة و التصويب

وتحليلها ومناقشتها

٤-٢ مناقشة النتائج

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج بين السيطرة الانتباهية و مهارتي المناولة و التصويب

وتحليلها ومناقشتها:

جدول (١)

يبين حجم العينة و الوسط الفرضي والوسط الحسابي والانحراف المعياري معامل الارتباط و

نوع الارتباط و نوع الدلالة بين السيطرة الانتباهية و مهارتي المناولة و التصويب

المتغيرات	حجم العينة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	نوع الارتباط	نوع الدلالة
التحكم الانتباهي	١٠	٥٤	٦٧.١٠٢	١٠.١٠٧	٠.٨١	طردي	معنوي
المناولة	١٠	-----	٦.٢١	١.٢٣			
التصويب	١٠	-----	٢.٣١	٣.٤٣	٠.٧٤	طردي	معنوي

يتبين من الجدول (١) ان الوسط الحسابي للتحكم الانتباهي (٦٧.١٠٢) و انحراف

المعياري (١٠.١٠٧) ، اما المناولة فقد جاءت بوسط حسابي (٦.٢١) وانحراف معياري

(١.٢٣) وارتباط (٠.٨١) وبذلك يكون الارتباط طردي مع التحكم الانتباهي ، اما التصويب فقد

جاءت بوسط حسابي (٢.٣١) وانحراف معياري (٣.٣٤) وارتباط (٠.٧٤) و بذلك يكون

الارتباط طردي مع التحكم الانتباهي.

٤-٢ مناقشة النتائج:

يبين في الجدول (١) ان هناك علاقة ارتباط طردي بين التحكم الانتباهي ومهارتي المناولة

والتصويب و تعزو الباحثة هذا الارتباط إلى سبب تمتع عينة البحث بمستوى عال من التحكم

الانتباهي بوصفهم يمتلكون نوعاً من التركيز العالي بمجريات الأداء للمهارات ولديهم القدرة على تركيز وتحويل الانتباه، والنتائج تكون لديهم القدرة على التحكم الانتباهي مما يدل على أن الطالبات يتمتعن بمستوى عال من الانتباه ويتميزن بالقدرة على حسن توظيف مهاراتهم العقلية لمواجهة الضغوط التي يتعرضون إليها في أثناء الأداء وتحقيق افضل اداء، وتعزو الباحثة ذلك إلى زيادة الطاقة الايجابية للتحكم الانتباهي مقابل انخفاض في الطاقة السلبية له، وتعزو الباحثة إلى مستوى اللياقة البدنية التي يمتلكها الطالبات وخير دليل على ذلك اجتياز الحكام الاختبارات البدنية على الرغم من تحديث وتغيير هذه الاختبارات فضلاً عن ذلك فإن الطالبات يعتمدن على أنفسهن في التدريب والأعداد سواء للاختبارات أو المباريات. ويشير (محمد ٢٠٠٢)^(١) ان التحكم الانتباهي له أهمية حيوية في التدريب والمنافسة وهو أساس الوصول الى قمة الأداء في التدريب والمنافسة. وترى الباحثة أن ارتفاع مستوى التحكم الانتباهي لدى الطالبات يعود لتحملهم المسؤولية العالية في المحاضرات والمنافسة بينهن في المحاضرة وكان هدفهن هو رفع مستوى الاداء أذ كلما استطاع الفرد" تركيز الانتباه على شكل أفضل استطاع من تعبئة قواه العضلية والانفعالية والعقلية للتفوق في المباراة^(٢).

(١) محمد عبد العزيز عبد المجيد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط١، مركز الكتاب النشر

القاهرة ٢٠٠٥، ص ٢٦.

(٢) محمد العربي شمعون: مصدر سبق ذكره، ص ١٢٢.



٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات:**٥-١ الاستنتاجات:**

- ١ - التحكم الانتباهي لدى طالبات المرحلة الرابعة كان بمستوى جيد وعالي.
- ٢ هناك علاقة ارتباط معنوية بين التحكم الانتباهي والمهارات المدروسة بكرة السلة.

٥-٢ التوصيات:

- ١-الاهتمام بتتمية التحكم الانتباهي لدى الطالبات لما لها دور كبير في الاداء المهاري بكرة السلة .

- ٢-اجراء دراسات مشابهة على التحكم الانتباهي في مهارات أخرى



المصادر و المراجع

❖ القرآن الكريم :

- ❖ أحمد عريبي عودة : المدرب وعملية الاعداد النفسي ، بغداد ، المكتب الهندسي ، ٢٠٠٧ .
- ❖ أسامة كامل راتب علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ط٣ .
- ❖ جنان سعيد الرحو: أساسيات في علم النفس، ط١، بيروت ، الدار العربية للعلوم، ٢٠٠٥ .
- ❖ حكمت محمد وقاسم نصيف يسر: كرة السلة لفروع التربية الرياضية في معاهد المعلمين المركزية ومعاهد اعداد المعلمين والمعلمات ، ط ١ كتاب منهجي ، ١٩٩١ .
- ❖ رعد جابر و كمال عارف : المهارات النفسية بكرة السلة، بغداد , مطابع التعليم العالي، ١٩٨٧ .
- ❖ ريسان خريبط : كرة السلة ، ط١، عمان ، الدار العلمية الدولية للنشر ، ٢٠٠٣ .
- ❖ عامر سعيد الخيكاني وآخرون: علم النفس الرياضي، ط١، دار الضياء للطباعة والتصميم ٢٠١٥ .
- ❖ عبد الحكيم الطائي (وآخرون): كرة السلة لفروع التربية الرياضية في معاهد المعلمين المركزيين ومعاهد أعداد المعلمين والمعلمات ، ط ١ ، مديرية مطبعة وزارة التربية ، ١٩٩١ .
- ❖ عبد الحميد أحمد : الملائمة، ط٢ القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٦ .
- ❖ عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .
- ❖ عربي حمودة وليد رحاحلة، علم النفس الرياضي ، ط ١ ، عمان دار الراية للنشر ٢٠١٠ ، ص١٣٣ .
- ❖ غانم الصميدعي وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط١، أربيل مطبعة أربيل، ٢٠١٠ .
- ❖ فائز يشير حمودات مؤيد عبد الله جاسم: كرة السلة، ط٢، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧ .
- ❖ محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ .

- ❖ محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي ، المفاهيم ، التطبيقات ، ط٣، القاهرة ، دار الفكر ، ٢٠٠٠.
- ❖ محمد العربي شمعون: اللاعب والتدريب العقلي ، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١.
- ❖ محمد حسن علاوي :علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية القاهرة، ط١، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.
- ❖ محمد عبد الرحيم إسماعيل: الأساسيات المهارية و الخططية الهجومية في كرة السلة ، ط١، منشأة المعارف ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٣.
- ❖ محمد عبد العزيز عبد المجيد :سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، ط١، مركز الكتاب النشر القاهرة ٢٠٠٥.
- ❖ محمد لطفي محمد: خصائص الانتباه لدى لاعبي السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب ومركزه ، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، مصر، ٢٠٠٥.
- ❖ محمود الزيني : سيكولوجية النمو والدافعية ، ط١، الاسكندرية ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٨٩ .
- ❖ مروه سعد رضا : تأثير تمارين خاصة لتطوير الانتباه المركز والإدراك البصري وتعلم بعض المهارات في الجمناستك الفني للسيدات، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات ٢٠١٤.
- ❖ مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرس، ط١، القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- ❖ منتظر علي مجيد: تأثير تمارين خاصة وفق التصور العقلي متعدد الابعاد باستخدام وسائل مساعدة في تطوير السيطرة الإنتباهية وتعلم بعض المهارات الاساسية بالتنس للاعبين، رسالة الماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كربلاء ، ٢٠٢٠.
- ❖ هانز جيرد شتاين، ادجار فيدر هوف: (ترجمة كمال عبدالحميد): كرة اليد، ط٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٧.
- ❖ وديع ياسين : النظرية والتطبيق في رفع الإثقال ، ط١، الموصل، مديرية دار الكتب ، ١٩٨٥.

- ❖ وسام صلاح و سامر يوسف : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، ط ١ ، بيروت ، دار الكتب العلمية ٢٠١٤.
- ❖ وليد وعد الله على تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال الأول بكرة التنس: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، ط١ جامعة بغداد، ١٩٩١.
- ❖ Cooper A. John & Sidestep Daryl, The theory of science of Basketball, 2nd Ed: Philadelphia. Lea & Feigner, 1975.



الملحق (١)

مقياس التحكم الانتباهي

عزيزتي الطالبة.

تحية طيبة.....

نضع بين يديك في ادناه تعليمات مقياس ((السيطرة الانتباهية وعلاقتها ببعض

المهارات الأساسية بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الرابعة)) يرجى منك قراءتها

بعناية من اجل الاجابة على فقرات المقياس وهي :

- عدم ترك اي فقرة بلا اجابة.
- ضرورة الاجابة بصراحة وبدقة.
- ضرورة عدم الاستعانة بزميل اخر للإجابة.
- ضع علامة (✓) في الحقل الذي ينطبق عليك امام كل فقرة.
- ان اجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط.

مع الشكر والامتنان

مثال/ اذا كنت تشعر ان مضمون الفقرة ينطبق عليك احيانا فضع علامة () امامها

ت	الفقرة	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادر	لا تنطبق علي
١	يصعب علي التركيز على المهمات الصعبة عندما تكون هناك ضوضاء من حولي.			✓		

الباحثة

بنين جعفر دليف

ت	الفرة	تطبيق علي غالباً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي
١	يصعب علي التركيز علي المهمات الصعبة عندما تكون هناك ضوضاء من حولي.					
٢	أستطيع تحويل انتباهي بسهولة من مهمة الى أخرى.					
٣	عندما تتطلب مشكلة ما إلى تركيز عالي, فأني أواجه صعوبة في التركيز عليها.					
٤	الاستغراق في مهمة جديدة يتطلب مني مدة طويلة للتركيز.					
٥	عندما أعمل بجد على شيء ما يتشتت انتباهي حول الأحداث المحيطة بي.					
٦	يصعب علي تنسيق انتباهي بين صيحات استهجان الجماهير واعتراضات اللاعبين أثناء اللعب.					
٧	يبقى تركيز انتباهي جيداً حتى لو كانت هناك ادوات موسيقية مستخدمة من قبل الجماهير التشجيعية.					
٨	أستطيع تحويل اهتمامي إلى مهمة جديدة بسرعة كبيرة عندما يتطلب الأمر ذلك.					
٩	عندما أكون مركزاً بمهمة معينة, أصبح غير واعياً بما يجري من حولي.					
١٠	أستطيع الانتقال إلى فكرة جديدة بسرعة.					
١١	يتشتت انتباهي بسهولة إذا كان هناك أشخاص يتحدثون من حولي.					
١٢	بعد أن أكون مشتت الانتباه أستطيع بسهولة إعادة انتباهي إلى ما كنت أفعله.					
١٣	أجد صعوبة في حجب الأفكار المشتتة عندما حاول تركيز انتباهي على شيء ما.					
١٤	أستطيع بسهولة التخلص من الأفكار المشتتة وتحويل انتباهي عنها.					
١٥	عندما يثيرني شيء ما أواجه صعوبة في تركيز انتباهي على أشياء أخرى.					

					يسهل على التناوب بين مهمتين مختلفتين.	١٦
					عندما أكون مركزا انتباهي على شيء معين أستطيع تجاهل الشعور بالجوع والعطش.	١٧
					يصعب على تغيير طريقة تفكيري في شيء معين والنظر إليه من زاوية أخرى.	١٨