



تركيز الانتباه وعلاقته بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الرمادي للناشئين بكرة اليد

م. م. جاسم نافع حمادي

جامعة المعارف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Jasim1988sh@gmail.com

م.مها ودود كمال

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Mahawadwad17@gmail.com

الملخص

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة ، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات . إذ ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تم التأكد من أن "ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية

هدف البحث في التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبل التصويب ودقة التصويب لدى لاعبو المنتخب الرمادي للناشئين بكرة اليد كما هدف البحث في التعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الرمادي للناشئين بكرة اليد وكذلك التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودرجة تركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الرمادي للناشئين بكرة اليد ' بينما افترض البحث هناك علاقة ارتباط معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الرمادي بكرة اليد ' وهناك علاقة ارتباط سالبة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبو المنتخب الوطني بكرة اليد كما ان هناك علاقة ارتباط سالبة بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودرجة تركيز الانتباه لدى لاعبو المنتخب الرمادي للناشئين بكرة اليد



Focusing attention and its relationship to the accuracy of shooting among the gray junior handball players

Focusing attention is among the important aspects of attention, which proves its impact on the level of performance in various sporting events. It has been proven that the development of performance, which is an important basis for the success of motor skills, is related to the athlete's ability to focus his attention, and this in turn affects the accuracy, clarity, and mastery of the technical aspects of the motor skill parts, especially in the types of activities that depend largely on the starting states. For sports skills, it is not only related to training qualifications, but is also related to the individual's ability to focus attention and the ability to consciously contribute to the individual in controlling his motor skills. On the relationship between the degree of goalie focus and the accuracy of shooting among the gray team players for junior handball, as well as identifying the relationship between the time of concentration of shooting and the degree of focus of the goal focus among the players of the gray team of the handball team, while the research hypothesized a significant correlation between the time of concentration of attention before shooting and the accuracy of shooting for The gray team players handball, and there is a Sunni correlation between the degree of concentration and the accuracy of the shooting among the players. For the national handball team, and there is a positive correlation between the time of focus, the goal of shooting, and the degree of habitual concentration of the gray team, forgetting handball

1 - المقدمة: إن عملية التدريب الرياضي التي تساهم في وصول الفرد إلى المستويات العالية تتطلب أعداداً متكاملات لجميع النواحي (البدنية والمهارية والخطئية والنفسية) ، وانطلاقاً من هذا الرأي درس علماء النفس العديد من الموضوعات والمشكلات النفسية المرتبطة بالفعاليات الرياضية وأجروا العديد من التجارب والبحوث للكشف عن أسباب هذه المشكلات واقترح الحلول لها في مختلف الألعاب الرياضية ومحاولة الاستفادة منها قدر المستطاع ، ولكن هذه الدراسات ما تزال بحاجة إلى تعمق أكثر في البحث والدراسة لإيجاد الحلول المناسبة 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 كما أن لدقة التصويب في لعبة كرة اليد دعامة قوية يتوقف عليها نجاح وتفوق اللاعب من خلال قدرته على الإسهام الواعي والتحكم في مهارته الحركية التي تسهم في نجاح وتفوق الفريق كوحدة متكاملة من خلال الحصول على النقطة (الهدف) ، من هنا جاءت أهمية البحث وهي ربط العمل العقلي (درجة وزمن تركيز الانتباه) بـ(دقة التصويب) على الهدف حيث إن مشكلة البحث هي تتلخص في عدم إصابة الهدف عند التصويب في كرة اليد قد يؤدي إلى ضياع فرص سهلة للتهديف يكون الفريق بأمس الحاجة إليها ويتحول الفريق من مهاجم إلى مدافع أثر هذا الفشل الذي غالباً ما يؤدي إلى خسارة الفريق خاصة عند تقارب مستوى الفريقين ومن خلال متابعة الباحثان لهذا الجانب وجد أن هناك حالات عديدة من التصويبات الفاشلة والتي تضيق فرص الفوز في المواقف الحاسمة وهنا تكمن مشكلة البحث ، وقد يكون أحد أسباب ذلك الفشل هو وجود قصور في عملية تركيز الانتباه حيث أن التعرف على هذه الظاهرة النفسية يساعدنا في تطوير أحد العوامل الهامة والمساعدة في نجاح التهديف ، هذا فضلاً عن انصباب الاهتمام في التدريب على الجانب البدني والمهاري والخططي دون الاهتمام الكافي في الجانب النفسي وعدم الدراية الكافية بتأثير هذا العامل على أداء الرياضي وسلوكه والذي أحد أهم أسس الإعداد المتكامل للاعب والفريق وصولاً إلى المساهمة في الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل لذلك هدف البحث في التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبل التصويب ودقة التصويب لدى لاعبو المنتخب الرمادي للناشئين بكرة اليد كما هدف البحث في التعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الرمادي للناشئين بكرة اليد وكذلك التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودرجة تركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الرمادي للناشئين بكرة اليد' بينا افترض البحث هناك

علاقة ارتباط معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الرمادي بكرة اليد ' وهناك علاقة ارتباط سالبة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبو المنتخب الوطني بكرة اليد كما ان هناك علاقة ارتباط سالبة بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودرجة تركيز الانتباه لدى لاعبو المنتخب الوطني بكرة اليد .

2- اجراءات البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح كأسلوب أفضل لحل مشكلة البحث حيث يعد المسح واحداً من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية ولملائمته لطبيعة المشكلة .

2-1 عينة البحث : اشتمل مجتمع البحث على المنتخب الرمادي للناشئين بكرة اليد وعددهم (20) لاعباً بطريقة عمدية ، تم استبعاد نتائج (4) منهم وذلك لعدم إتمامهم الاختبارات لظروف مختلفة وبذلك اعتمدت نتائج (16) لاعباً يمثلون 80% من المجتمع الأصلي للبحث.

2-2 ادوات البحث :
2-2-1 مقياس التركيز : استخدم الباحثان اختبار التصحيح الخاص بالانتباه الذي يعرف باسم اختبار (بردون-انفيموف) المعدل من قبل عبد الجواد طه 1972 ، إذ يقيس خمسة مظاهر للانتباه هي (الحدة ، التركيز ، التوزيع ، التحويل ، الثبات) .

2-2-1-1 مكونات المقياس : إن المقياس المعتمد عبارة عن ورقة تحتوي على (3) سطراً من الأرقام العربية موزعة على هيئة مجموعات ، تتكون كل مجموعة من (3-5) أرقام ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات ومجموع أرقامها (40) رقماً أي أن الاختبار يحتوي على (120) رقماً ، وقد وضعت أرقام هذا الاختبار بترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها أن تكون غير منتظمة التوزيع وغير متساوية لتفادي احتمالات الحفظ.

2-2-1-2 طريقة تطبيق المقياس : يشرح الاختبار للاعبين عن طريق ملاحظتهم لورقة المقياس وكما يأتي : ابحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص مراعيًا الدقة والسرعة علماً بأن مدة الاختبار دقيقة واحدة فقط وسنقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقمين (97) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد

الآخر من اليسار إلى اليمين ، يؤدي الاختبار مرتين الأولى في مكان هادئ ، والثانية في مكان تعطي فيه مثير ضوئي ومثير صوتي مقنن ، إذ أن المصباح الضوئي يعطي ومضه كل (5) ثوان على بعد متر من المختبر أما الجهاز الصوتي فهو جهاز (المترونوم) ويعطي (60) دقة في الدقيقة .

2-2-1-3 طريقة التصحيح واحتساب النتائج : يتم استخراج المعاليم من استمارة الاختبار بمساعدة مفتاح التصحيح الخاص بها وتستخرج النتائج كما يأتي :

-الحجم العام المنظور (كمية الأرقام التي نظرت) ويرمز لها بالحرف (ع) .

-عدد الأرقام (97) المفروض شطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالحرف (ط) .

-عدد الأخطاء (الأرقام التي لم تشطب) مضافاً إليها الأرقام التي شطب خطأ ويرمز لها

بالحرف (خ) .

ويتم استخراج معامل صحة العمل كما في المعادلة الآتية :

$$ق = \frac{ط - خ}{ط} \times 100$$

بعدها يتم استخراج حدة الانتباه ويرمز لها بالمعادلة الآتية :

$$هـ = 1 - ق \times ع$$

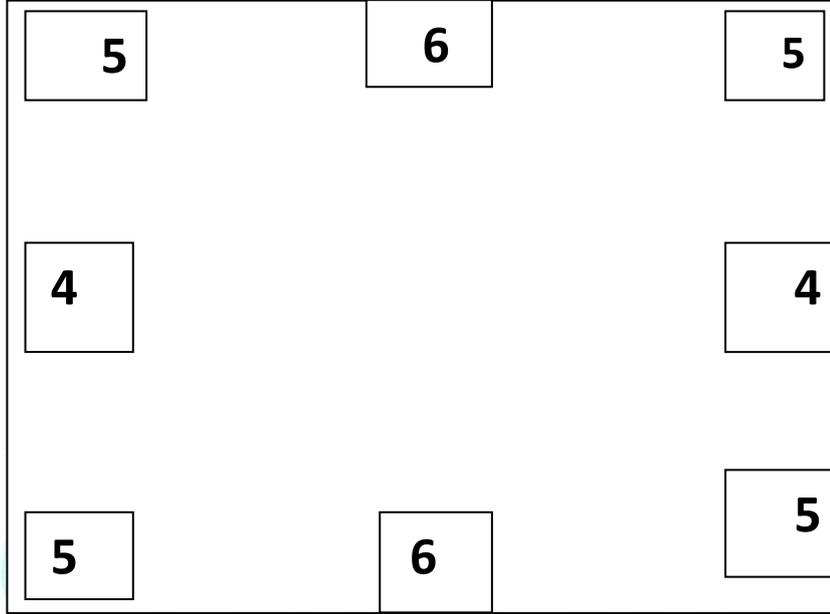
وبعد احتساب الحدة بالاختبارين (في حالة الهدوء وفي حالة وجود مثير ضوئي وآخر صوتي) تطبق المعادلة الآتية هـ-2-هـ=1-ت ، وكلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند اللاعب.

2-2-2-2 الاختبارات :

2-2-2-1 اختبار زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب: تم تحديد طريقة قياس زمن تركيز الانتباه قبيل آراء التصويب في المربعات الثمانية (أبعاد الهدف) بواسطة الساعة الالكترونية التي تقيس أقرب 1/100 من الثانية ويتم فيها احتساب الزمن من لحظة انتهاء أمر التصويب (صافرة الحكم) ولغاية انتهاء القسم الرئيسي من ضرب الكرة .

2-2-2-2-1 اختبار دقة التصويب: تم اعتماد اختبار دقة التصويب على المربعات الثمانية على الحائط كما موضح في الشكل الآتي :

شكل يمثل هدف كرة اليد



اذ يهدف الاختبار إلى قياس دقة التصويب وتكون قياسات كل مربع من المربعات الثمانية 27سم مربع مع توزيعها على اليمين واليسار والوسط وبالأتجاهين العلوي والسفلي ، ويقوم المختبر بتوجيه الكرة من فوق مستوى الكتف ومن الثبات محاولاً التصويب مرة على كل مربع (محاولة واحدة) وباليد الرامية ومن خلف خط مرسوم على الأرض يبعد (9م) عن الهدف وبذلك يكون مجموع المحاولات (8) ، وتحسب المحاولة ناجحة في حالة دخول الكرة أو ثلاثة أرباعها في المربع وتعطى (5) درجات للتصويب في الزوايا العليا والسفلى للجهتين ، و(4) درجات للمربعات اليمين واليسار ، و(6) درجات للوسط العلوي والوسط السفلي ، وأي محاولة خارج المربعات ، وبذلك تكون الدرجة العظمى للاختبار (40) درجة.

2-3 الوسائل الإحصائية: تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام القوانين الإحصائية الآتية

- أ- الوسط الحسابي .
- ب- الانحراف المعياري.
- ج- معامل الارتباط .
- د- اختبار (T) لاختبار دلالة معنوية الارتباط (ت ر) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج : في ضوء أهداف البحث وفرضياته ومن أجل إعطاء الصورة العلمية الواضحة لنتائج البحث قام الباحث بعرض الجداول وتحليلها ومناقشتها وكما يأتي :

الجدول رقم (1)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعالم البحث

المعالم	س	± ع
زمن الانتباه (بالثانية)	1.54	0.49
درجة تركيز الانتباه (بالدرجة)	7130.8	483.16
دقة التصويب (بالدرجة)	32.7	7.1

الجدول رقم (2)

يوضح قيم معاملات وقيمة (ت ر) المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الارتباط لزمن تركيز الانتباه قبيل اداء التصويب بالثانية ودرجة تركيز الانتباه ودقة التصويب بالدرجة لعينة البحث

المعالم الاحصائية	الارتباط بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب	الارتباط بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب	الارتباط بين زمن تركيز الانتباه قبل التصويب
ر المحتسبة	0.743	0.738-	0.598 -
ت ر المحتسبة	6.69	7.92	5.81

معنوي عند نسبة خطأ 5%

قيمة (ت ر) الجدولية (2.17) امام درجة حرية (14)

3-2 تحليل النتائج ومناقشتها :

من الجدول رقم (2) دلت نتائج البحث على ما يأتي :

أ- وجود ارتباط معنوي ايجابي بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب (بالثانية) ودقة التصويب (بالدرجة) حيث كانت قيمة (ر) 0.743 وبمعالجتها إحصائياً باستخدام دلالة معنوية الارتباط كانت قيمة (ت ر) المحتسبة (6.69)* ، وهي أكبر من قيمة (ت) ، الجدولية (2.17) أمام درجة حرية (14) وعند نسبة خطأ > 5%

ويعزو الباحث ظهور الارتباط المعنوي بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب (بالثانية) ودقة التصويب (بالدرجة) إلى طول فترة التهيؤ والاستعداد لأداء التصويب والذي يهيئ اللاعب للتكيف المناسب لأداء فعل التصويب بعد أن يمر في حالة التصور والتذكر مستثمرا الذاكرة الحركية في المخ لإصدار قراره في أداء التصويب وكلما كان التركيز كافياً كانت دقة التصويب جيدة ، لأن القصور في التركيز لا يساعدنا على تكوين حالة من التهيؤ التام لأداء التصويب "فإذا لم تكن مركزاً لما يجري أمامك فأن التصويب لا يتحقق بالشكل الأمثل حيث أن تركيز الانتباه شيء ضروري من أجل تحقيق أعلى قمة في الأداء والقدرة، إذ أن الوقت الذي يعطى للاعب قبيل الأداء يساعدهم في تحقيق أعلى مستوى من الاستعداد التعبوي ويعينهم على تحقيق مستوى أفضل ويطلق على هذه الحالة (الاستعداد التعبوي الحركي) وذلك لأنها تشمل تعبئة جميع القوى المتوافرة عند اللاعب لإتمام الأداء وتحقيق نتيجة أفضل .

ب- وجود ارتباط معنوي سلبي بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب (بالدرجة) حيث كانت قيمة (ر) (-0.738) وهي علاقة ارتباط عكسية (سلبية) أي أنه كلما صغرت درجة تركيز انتباه اللاعب في اختبار التشطيب (هذا يعني قوة درجة تركيز انتباهه) زادت درجة دقة التصويب لديه وبمعالجة قيمة (ر) إحصائياً تم استخدام معادلة دلالة معنوية الارتباط ، كانت قيمة (ت ر) المحتسبة (7.92) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.17) أمام درجة حرية (14) وعند نسبة خطأ $5\% >$ ، حيث يعزو الباحث ظهور الارتباط المعنوي السلبي بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب إلى أن درجة تركيز الانتباه هي مؤشر للحالة النفسية للاعب وقت الراحة قبل أداء التصويب حيث يعد الانتباه واحداً من أهم المشاكل المتعلقة بمستوى الإعداد النفسي للإنسان لذا فإن الهدوء وقوة الجهاز العصبي والقدرة على التركيز والتخلص من المؤثرات الداخليه والخارجية التي تعترض سبيل التركيز قبيل أداء التصويب تعد واحداً من العوامل المهمة في دقة التصويب ج- وجود ارتباط معنوي سلبي بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء التصويب ودرجة تركيز الانتباه حيث كانت قيمة (ر) (-0.598) وهي علاقة

ارتباط عكسية (سلبية) أي أنه كلما صغرت درجة اللاعب في اختبار التشطيب (بردون - انفيموف)، وهذا يعني قوة درجة تركيز انتباهه) زاد زمن التركيز لديه وبمعالجة قيمة (ر) إحصائياً تم استخدام معادلة دلالة معنوية الارتباط كانت قيمة (ت ر) المحتسبة (5.81) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.17) أمام درجة حرية (14) وعند نسبة خطأ $5\% >$ ، ويعزو الباحث ظهور الارتباط السلبي بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء التصويب ودرجة تركيز الانتباه إلى أن هناك علاقة بين قدرة اللاعب على تركيز انتباهه والزمن الذي يستطيع فيه تركيز انتباهه وتجميع قواه النفسية وتوجيهها نحو هدف الحركة لأن الانتباه (هو الاختيار الإيجابي والمركز على أحد العناصر المعقدة للخبرة وهو عملية تضيق لمدى الأشياء يستجيب لها الكائن الحي، وهو العملية التي يقوم بها الشخص والتي تؤدي إلى جعل جزء من ميدان وعيه أكثر وضوحاً وأكثر تركيزاً وهذا يساعد في تكوين حالة جيدة من الاستعداد والتهيؤ المسبق لأداء التصويب بنجاح ودقة.

4- الخاتمة

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية : وجود ارتباط معنوي موجب بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب على الهدف ودقة التصويب (وهذا يحقق الفرض الأول للبحث) ووجود ارتباط معنوي سالب بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب (وهذا يحقق الفرض الثاني) كذلك وجود ارتباط معنوي سالب بين زمن تركيز الانتباه ودرجة تركيز الانتباه (وهذا يحقق الفرض الثالث) . لذلك يوصي الباحثان بالنظر لوجود ارتباط معنوي موجب بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة الباحث، أن يستغرق اللاعب الفترة الزمنية الكافية لتعبئة قواه النفسية والبدنية والفنية وتركيز انتباهه قبيل التصويب ضمن الحدود الزمنية المثلى التي أظهرها البحث التصويب يوصي و التأكيد على تطوير مظاهر الانتباه (حجم الانتباه، حدته، ثباته، تحويله توزيعه، تركيزه) خلال التدريب وذلك لوجود علاقة معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب وزمن تركيز الانتباه قبيل التصويب و تدريب اللاعبين على الانتقال من الانتباه الخارجي إلى الانتباه الداخلي وبالعكس وذلك لمتطلبات الأداء عند التصويب على الهدف حيث يجب ان ينتبه اللاعب المهاجم على مكان وجود

حارس المرمى وتحديد النقطة المناسبة ونقل الانتباه الداخلي إليها وتركيز قواه البدنية والنفسية لحظة التصويب . كما يتم التأكيد على فن أداء التصويب خلال التعليم والتدريب لأن ثبات زمن الأداء يساعد على تكوين حالة جيدة من الاستعداد وتركيز الانتباه على الواجب الحركي بدلاً من فن الأداء هـ التأكيد على أخذ الوضع المناسب خلال فترة تركيز الانتباه قبيل أداء التصويب حيث أن للأوضاع الجسدية شأنًا كبيراً في تمكين اللاعب من التركيز والتصور والتذكر للمهارة التي يؤديها.

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح واحمد عمر روبي 'انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، عالم الكتب ، القاهرة ، 1986
- احمد عزت راجح ،أصول علم النفس، ط2 ، دار المعارف ، مصر ، 1979 .
- آلاء زهير مصطفى ،سمة القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء مهارات المناولة والتصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2004
- خالد عبد المجيد ، تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في كرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1989 .
- سعد رزوقي ، موسوعة علم النفس، ط1،بيروت، الموسوعة العربية للدراسات والنشر 1977
- عبد الرحمن محمد عيسوي ،علم النفس الفسيولوجي، دار النهضة العربية بيروت ، 1974
- عبد الستار جبار الضمد ،فسيولوجيا العمليات العقلية الرياضية، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- عكلة سليمان الحوري وخالد عبد المجيد ،علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الآلية عيار 7.62ملم، مجلة الراقدن للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل المجلد 6 ، العدد 20 ، 2000
- محمد صبحي حسانين ،التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط2 ، ا دار الفكر العربي ، 1987
- محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبد الله ،اللياقة البدنية، عناصرها ، تميمتها قياسها ، القاهرة ، دار الإصلاح ، 1984
- مشرف خليل فتحي علاقة بعض المتغيرات الوظيفية بالمستوى البدني والمهاري في مرحلة الإعداد الخاص بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة القادسية ، 2001