

"علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطنى للناشئين"

أ.م.د. عكله سللمان على الهورى

(ملخص البحث)**١-٢ مشكلة البحث :**

أن عدم إصابة الهدف عند التصويب فى كرة اليد يؤدى إلى ضياع فرص سهلة التهديق ، ويتحول على أثر ذلك الفريق من مهاجم (صاحب المبادرة) إلى مدافع (المبادرة بيد خصمه) إن أثر هذا الفشل يؤدى فى الغالب إلى خسارة الفريق خاصة عند تقارب مستوى الفريقين ، وقد يكون أحد أسباب ذلك الفشل هو وجود قصور فى عملية تركيز الانتباه قبيل التصويب إلى الهدف .

١-٣ أهداف البحث :

- التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة التصويب لدى لاعبو المنتخب الوطنى للناشئين .
- التعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطنى للناشئين .
- التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه ودرجة تركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطنى للناشئين .

١-٤ فروض البحث :

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة التصويب .
- هناك علاقة ارتباط سالبة بين درجة الانتباه ودقة التصويب .
- هناك علاقة ارتباط سالبة بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودرجة تركيز الانتباه .

١-٥ عينة البحث :

حددت عينة البحث بـ(١٦) لاعباً يمثلون نسبة ٨٠% من المجتمع الأصلي للبحث .

١-٥ أهم الاستنتاجات :

- وجود ارتباط معنوي موجب بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء التصويب على الهدف ودقة التصويب (وهذا يحقق الفرض الأول للبحث) .

٢-٥ أهم التوصيات :

- التأكيد على أن يستغرق اللاعب الفترة الزمنية الكافية لتعبئة قواه النفسية والبدنية والفنية وتركيز انتباهه قبيل التصويب ضمن الحدود الزمنية المثلى التي أظهرها البحث .

١ - الباب الاول - التعريف بالبحث :

١-١ - المقدمة وأهمية البحث :

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 واقتراح 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 .

١-٢ - مشكلة البحث :-

إن 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 بخاصة عند تقارب مستوى الفريقين .

ومن خلال متابعة الباحث لهذا الجانب وجد أن هناك حالات عديدة من التصويبات الفاشلة والتي تضيع 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 التهديد ، 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 يعد أحد أهم أسس الإعداد المتكامل للاعب والفريق وصولاً إلى المساهمة في الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل .

١-٣- أهداف البحث :-

- التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبل التصويب ودقة التصويب لدى لاعبو المنتخب الوطني للناشئين بكرة اليد .
- التعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين بكرة اليد .
- التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودرجة تركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين بكرة اليد .

١-٤- فروض البحث :-

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني بكرة اليد .
- هناك علاقة ارتباط سالبة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبو المنتخب الوطني بكرة اليد .
- هناك علاقة ارتباط سالبة بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودرجة تركيز الانتباه لدى لاعبو المنتخب الوطني بكرة اليد .

١-٥- مجالات البحث :

- ١-٥-١- المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني العراقي للناشئين بكرة اليد .
 ١-٥-٢- المجال الزماني : الفترة الزمنية من ٢٠٠٥/٢/٥ ولغاية ٢٠٠٥/٢/٢٨ .
 ١-٥-٣- المجال المكاني : قاعة نادي الكرخ الرياضي / الإسكان / بغداد .

٢- الباب الثاني- الدراسات النظرية :

٢-١- الانتباه :

يلعب الانتباه دوراً هاماً في أداء المهارات الرياضية المختلفة وخاصة في اللحظة التي يشرع فيها اللاعب بالتهديف إلى المرمى ، ويعرف بأنه تركيز العقل على واحد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين الأفكار^(١) وهو عملية نفسية يتم فيها تركيز اهتمام اللاعب على تنبيه حسي خاص كونه (عملية عقلية تعزز لنا ما نرغب أن نركز عليه من منبهات ومثيرات تطرد أو تصرف ما لا يهمننا منها)^(٢) (١٠٧) ولكون موضوع بحثنا يتعلق بتركيز الانتباه الذي هو أحد المظاهر الهامة في الانتباه فهو "اختيار وتهيؤ ذهني أو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظة أداءه أو التفكير فيه"^(٣) (١٧٩) ويتم فيه إبعاد الأفكار الجانبية والسيطرة التامة على الجسد والعقل لتفسير المعلومات وتعزيز الاستجابة المناسبة لها ، لذا أفردنا العنوان الآتي لتوضيحه بشكل مستقل .

(١) عبد الرحمن محمد عيسوي ، علم النفس الفسيولوجي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، ١٩٧٤ .

(٢) فخري الدباغ، مقدمة في علم النفس لطلبة كلية الطب، ط١، مطابع دار الكتب، جامعة الموصل ، ١٩٨٢ .

(٣) احمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، ط٢ ، دار المتعارف ، مصر ، ١٩٧٩ .

٢-٢ تركيز الانتباه :

إن اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه^(٧٤:٤)، إن تشتت الانتباه وعدم الاستقرار على حال معين في ظروف اللعب يجعل اللاعب زائغ 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^(٧٤:٥) 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^(٢٩ : ٦) ، ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف التدريب وظروف اللعب ، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في ظروف المباراة الصعبة^(٢٠٥ : ٧) .

٢-٣ - دقة التصويب :

الدقة هي إحدى الكلمات التي كثيراً ما نستخدمها في حياتنا العامة ، ونطلقها على الأشياء التي نريد إتمامها على أكمل حال ، ونطلق هذه الكلمة بالمجال الرياضي على اللاعبين عندما نحتاج بعض من الحركات المهارية إلى الدقة في أدائها مثل التهديد في الأماكن المحددة.

(٤) سعد رزوقي ، موسوعة علم النفس ، ط١ ، بيروت ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر ، ١٩٧٧ .

(٥) أبو العلا أحمد عبد الفتاح واحمد عمر روبي ، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٦ .

(٦) محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط٦ ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٩ .

(٧) عكلة سليمان الحوري وخالد عبد المجيد ، علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الآلية عيار ٧.٦٢ ملم ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل ، المجلد ٦ ، العدد ٢٠٠٠ ، ٢٠٠٠ .

إن كلمة دقة تعني "القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ، وتوجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية في الجهازين العضلي والعصبي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ، كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات في الجهاز العصبي محكمة التوجيه^(٨ : ٤٤٧) ، لقد اختلفت الآراء بشأن معنى الدقة وذلك يرجع إلى تميزها بالطابع المركب نظراً لارتباطها الوثيق بكل من الصفات الجسمية من جهة وصفات تكنيك الأداء الحركي من جهة أخرى فقد عرضها (لارسون ويوكم) بأنها : "قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين"^(٩ : ١٩٥) ، فيما عرفتها (آلاء زهير) بأنها : "القدرة على التوافق العصبي بين سرعة الأداء وتوجيهه نحو هدف معين"^(١٠ : ٣٠) .

وبما أن نتيجة التصويب هي الهدف النهائي للهجوم وأن عدد الأهداف هو الحد الفاصل في جسم المباراة ، وجب على الفرق إعطاء مهارة التصويب أهمية خاصة تتفرد بها عن بقية المهارات الأساسية الأخرى ، فللتصويب أهمية قصوى في التأثير على نتيجة المباراة وعلى نجاح المهارات الهجومية الفردية منها والجامعية .

ويذكر (منير جرجيس) "أن التصويب على المرمى هو التتويج النهائي لتكوينات اللعب جميعها ، فضلاً عن أن هذه المهارات يعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتجذبها أكثر من المهارات الأخرى"^(١١ : ٨٠) ، لذا وجب التدريب عليها وإتقانها ليتسنى للفريق ضمان إنهاء الهجمات بشكل ناجح فإذا ما فشل الفريق في إحراز هدف فأن جهود الفريق جميعها التي أوصلت اللاعب إلى وضع التصويب تذهب سدى ، هذا فضلاً عن فقدان الفريق فرصة إحراز هدف وتحوله من الهجوم إلى الدفاع .

(٨) محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط٢، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .

(٩) محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبد الله ، اللياقة البدنية ، عناصرها ، تنميتها قياسها ، القاهرة ، دار الإصلاح ، ١٩٨٤ .

(١٠) آلاء زهير مصطفى ، سمة القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء مهارات المناولة والتصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٤ .

(١١) منير جرجيس ، كرة اليد للجميع ، ط٢ ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .

٢-٤ - أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية :-

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 بقبالية 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" (١٢ : ٢٦-٢٧) ، حيث أن حل الواجب الحركي سواء أكان في التدريب أو المنافسة يتطلب وبشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز (١٣ : ٣٩) .

وتختلف القدرة على تركيز الانتباه بين اللاعبين ، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز والبعض الآخر يكون أكثر عرضة للاضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه ، إلا أن خاصية الانتباه دائمة التغير "لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها ، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت ، وفي أحياناً كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية" (١٤ : ٦٨) .

إن ما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب أصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدرّبين وقد تبنى العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد "أثبتت الاختبارات بأن

(١٢) خالد عبد المجيد ، تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في كرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩ .

(١٣) هاشم احمد سليمان ، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٨ .

(١٤) عبد الستار جبار الضمد، فسيولوجيا العمليات العقلية الرياضية، ط١، عمان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .

الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار^(١٥) : (٣٢) .

إن المباراة تكشف الوظائف النفسية بسرعة وبشكل متبادل لذلك تزداد قبل المباريات أو خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الإحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود الإدارية السريعة القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم التركيز للاهتمام والانتباه حسب المطالب المطروحة ، كما أن "الإنجاز البارز في الرياضة يتطلب التركيز ، وعندما تختار تنفيذ المهارات أو الفعاليات فعليك أن توجه تركيزك بشكل طويل يكفي لتحقيق أفضل النتائج"^(١٦) : (٨٣-٨٢) .

٣- الباب الثالث - منهج البحث المستخدم وإجراءاته الميدانية :

٣-١ - منهج البحث المستخدم :-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح كأسلوب أفضل لحل مشكلة البحث حيث يعد المسح واحداً من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية .

٣-٢ - عينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على المنتخب الوطني العراقي للناشئين بكرة اليد وعددهم (٢٠) لاعباً بطريقة عمدية ، تم استبعاد نتائج (٤) منهم وذلك لعدم إتمامهم الاختبارات لظروف مختلفة وبذلك اعتمدت نتائج (١٦) لاعباً يمثلون ٨٠% من المجتمع الأصلي للبحث .

(15) Tamas Ajan , Lazar Baroga : weight lifting fitness for all sports international weightlifting federation szechengi printing House Hungary . 1988 .

(16) Doroghy V.Harris and Bettel . Harris : the athletes quid to sport psychology , mantel skills for physical people , Leisure press , New York , 1984 .

٣-٣ - أدوات البحث :

٣-٣-١ - مقياس التركيز :

استخدم الباحث اختبار التصحيح الخاص بالانتباه الذي يعرف باسم اختبار (بردون-انفيموف) المعدل من قبل عبد الجواد طه ١٩٧٢ ، إذ يقيس خمسة مظاهر للانتباه هي (الحدة ، التركيز ، التوزيع ، التحويل ، الثبات) .

٣-٣-١-١ - مكونات المقياس :

إن المقياس المعتمد عبارة عن ورقة تحتوي على (٣) سطراً من الأرقام العربية موزعة على هيئة مجموعات ، تتكون كل مجموعة من (٣-٥) أرقام ويحتوي كل سطر على (١٠) مجموعات ومجموع أرقامها (٤٠) رقماً أي أن الاختبار يحتوي على (١٢٠) رقماً ، وقد وضعت أرقام هذا الاختبار بترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها أن تكون غير منتظمة التوزيع وغير متساوية لتفادي احتمالات الحفظ .

٣-٣-١-٢ - 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 (٩٧) 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 (٥) ثوان على بعد متر من المختبر أما الجهاز الصوتي فهو جهاز (المترونوم) ويعطي (٦٠) دقة في الدقيقة .

٣-٣-١-٣ - 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 (٩٧) 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 :

$$هـ = ق \times ع$$

وبعد احتساب الحدة بالاختبارين (في حالة الهدوء وفي حالة وجود مثير ضوئي وأخر صوتي) تطبق المعادلة الآتية هـ ٢- هـ ١= ت ، وكلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند اللاعب .

٣- ٢- الاختبارات :

٣- ٢- ١- 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 ١/١٠٠ من الثانية ويتم فيها احتساب الزمن من لحظة انتهاء أمر التصويب (صافرة الحكم) ولغاية انتهاء القسم الرئيسي من ضرب الكرة .

(* تم عرض ثلاثة طرق لقياس زمن تركيز الانتباه على (١٠) خبراء وتم اتفاق ٩٠% منهم على طريقة القياس .

٣-٣-٢-١ - اختبار دقة التصويب (١٧ : ٦٢) :

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

شكل يمثل هدف كرة اليد

5		6		5
4				4
5		6		5

إذ يهدف الاختبار إلى قياس دقة التصويب وتكون قياسات كل مربع من المربعات الثمانية ٢٧سم 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 (٩م) عن الهدف وبذلك يكون مجموع المحاولات (٨) ، وتحتسب المحاولة ناجحة في حالة دخول الكرة أو ثلاثة أرباعها في المربع وتعطى (٥) درجات للتصويب في الزوايا العليا والسفلى للجهتين ، و(٤) درجات للمربعات اليمين واليسار ، و(٦) درجات للوسط العلوي والوسط السفلي ، وأي محاولة خارج المربعات ، وبذلك تكون الدرجة العظمى للاختبار (٤٠) درجة .

٣-٤ - الوسائل الإحصائية :

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام القوانين الإحصائية الآتية (١٨ : ١٠٩ ، ١٧٨ ، ٢١٤ ، ٢٤٠ ،

(١٧) مشرف خليل فتحي ، علاقة بعض المتغيرات الوظيفية بالمستوى البدني والمهاري في مرحلة الإعداد الخاص بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١ .

- أ- الوسط الحسابي .
 ب- الانحراف المعياري .
 ج- معامل الارتباط .
 د- اختبار (T) لاختبار دلالة معنوية الارتباط (ت ر) .
 ٤- الباب الرابع - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :
 ٤-١ - 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 (١)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعالم البحث

المعالم	س	ع ±
زمن تركيز الانتباه (بالثانية)	١.٥٤	٠.٤٩
درجة تركيز الانتباه (بالدرجة)	٧١٣.٠٨	٤٨٣.١٦
دقة التصويب (بالدرجة)	٣٢.٧	٧.١

الجدول رقم (٢)

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

المعالم الإحصائية	الارتباط بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب بـ(ث) ودقة التصويب بـ(د)	الارتباط بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب بـ(د)	الارتباط بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب بـ(ث) ودقة التصويب بـ(د)
ر المحتسبة	٠.٧٤٣	٠.٧٣٨-	٠.٥٩٨-
ت ر المحتسبة	*٦.٦٩	*٧.٩٢	*٥.٨١

(١٨) وديع ياسين ومحمد حسن العبيدي ، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩ .

* معنوي عند نسبة خطأ $> 5\%$

- قيمة (ت ر) الجدولية (٢.١٧) أمام درجة حرية (١٤) .

٤-٢ - تحليل النتائج ومناقشتها :

من الجدول رقم (٢) 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 (٢.١٧) أمام درجة حرية (١٤) 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 مستثمراً 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 فإن التصويب لا يتحقق بالشكل الأمثل حيث أن تركيز الانتباه شيء ضروري من أجل تحقيق أعلى قمة في الأداء والقدرة^(١٩ : ٨٢) ، 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 ،

(19) A N vorodyer : A Textbook on weigh Lifting from Russian By Gerry Brice , International weigh lifting federation , Budapest , 1978 .

كانت قيمة (ت ر) المحتسبة (٧.٩٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.١٧) أمام درجة حرية (١٤) 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^(٢٠ : ٣٨٣) حيث يعد الانتباه واحداً من أهم المشاكل المتعلقة بمستوى الإعداد النفسي للإنسان لذا فإن الهدوء النفسي وقوة الجهاز العصبي والقدرة على التركيز والتخلص من المؤثرات الداخلية 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) (-٠.٥٩٨) 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 (٥.٨١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.١٧) أمام درجة حرية (١٤) 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^(٢١ : ٣١) وهذا يساعد في تكوين حالة جيدة من الاستعداد والتهيؤ المسبق لأداء التصويب بنجاح ودقة .

(20) Dorothy r. Harris and Dettel . (Op cit.) 1984 .

(21) وديع ياسين ، دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الأثقال قبيل البدء بالرفع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، مصر ، ١٩٧٨ .

٥ - الباب الخامس - الاستنتاجات والتوصيات :**٥-١ - الاستنتاجات :-**

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- أ- وجود ارتباط معنوي موجب بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب على الهدف ودقة التصويب (وهذا يحقق الفرض الأول للبحث) .
- ب- وجود ارتباط معنوي سالب بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب (وهذا يحقق الفرض الثاني) .
- ج- وجود ارتباط معنوي سالب بين زمن تركيز الانتباه ودرجة تركيز الانتباه (وهذا يحقق الفرض الثالث) .

٥-٢ - التوصيات :-

بناءً على ما ورد من استنتاجات يوصي الباحث بما يأتي :-

- أ- بالنظر لوجود ارتباط معنوي موجب بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة التصويب يوصي الباحث ، أن يستغرق اللاعب الفترة الزمنية الكافية لتعبئة قواه النفسية والبدنية والفنية وتركيز انتباهه قبيل التصويب ضمن الحدود الزمنية المثلى التي أظهرها البحث .
- ب- 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 .
- ج- 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 .
- د- 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 العربية والأجنبية

١- المصادر العربية :

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح واحمد عمر روبي ، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- احمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، ط٢ ، دار المتعارف ، مصر ، ١٩٧٩ .
- آلاء زهير مصطفى ، سمة القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء مهارات المناولة والتصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٤ .
- خالد عبد المجيد ، تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في كرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٨٩ .
- سعد رزوقي ، موسوعة علم النفس ، ط١ ، بيروت ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر ، ١٩٧٧ .
- عبد الرحمن محمد عيسوي ، علم النفس الفسيولوجي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، ١٩٧٤ .
- عبد الستار جبار الضمد ، فسيولوجيا العمليات العقلية الرياضية ، ط١ ، عمان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- عكله سليمان الحوري وخالد عبد المجيد ، علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الآلية عيار ٧.٦٢ ملم ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل ، المجلد ٦ ، العدد ٢٠ ، ٢٠٠٠ .
- فخري الدباغ ، مقدمة في علم النفس لطلبة كلية الطب ، ط١ ، مطابع دار الكتب ، جامعة الموصل ، ١٩٨٢ .

- محمد صبحي حسانين ، التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبد الله ، اللياقة البدنية ، عناصرها ، تنميتها قياسها ، القاهرة ، دار الإصلاح ، ١٩٨٤ .
- مشرف خليل فتحي ، علاقة بعض المتغيرات الوظيفية بالمستوى البدني والمهاري في مرحلة الإعداد الخاص بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠١ .
- منير جرجيس ، كرة اليد للجميع ، ط٢ ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
- هاشم احمد سليمان ، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٨ .
- وديع ياسين ، دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الأثقال قبيل البدء بالرفع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، مصر ، ١٩٧٨ .
- وديع ياسين ومحمد حسن العبيدي ، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩ .

المصادر الأجنبية :

- Tamas Ajan, Lazar Baroga: Weight Lifting Fitness for all Sports International Weightlifting Federation Szechengi printing House Hungary. 1988.
- Doroghy V.Harris and Bettel. Harris: The Athlete's Quid to Sport Psychology, Mantel Skills for Physical People, Leisure press, New York, 1984.
- A N vorodyer: A Textbook on Weigh Lifting from Russian By Gerry Brice, International weigh lifting federation, Budapest, 1978.

Summary of the research

(Relation of concentration of attention in accurate targeting for the
players of national team for Junior handball)

Problem of the research :

Not targeting the aim in targeting handball lead to missing easy chance for targeting and transform on the influence of that the team from attacker (starting side) to defender (start in hand of opponent) and might be one of the reasons of that failure is existence of weakness in process of concentration of attention before targeting to the aim .

Aims of the research:

- Identify the relationship between time of concentration of attention before targeting and accuracy of targeting
- Identify the relationship between the degree of concentration of attention and accuracy of targeting.
- Identifying the relationship between the concentration of attention before targeting and degree of concentration of attention.

Duties of the research

- There is immaterial relationship between the time of concentration of attention before targeting and accuracy of targeting.
- There is a negative immaterial relationship between the time of concentration of attention before targeting and accuracy of targeting.
- There is a negative immaterial relationship between the time of concentration of attention before targeting and degree of concentration of attention.

Sample of the research:

The sample of the research specified in (16) player represented 80% from the original society of the research .

The most important conclusions :

There is immaterial relationship between time of concentration of attention before performance of targeting and accuracy of targeting .

Importance of recommendations :

Emphasis that the player takes the sufficient time period to fill his psychological and physical and technical powers and concentrate his attention before targeting in the perfect time limits which the researcher shoe it .