



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي
مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر
تخصص التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية على مستوى نادي رائد طولقة صنف أصاغر

تحت إشراف:

- د . قيدوام الطيب

من إعداد:

- محمد علي حملاوي

- باسم بوغرارة

السنة الجامعية : 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَاءَ
فَإِذَا رَزَقْنَاهُ
سَأَىٰ لَاحِنًا
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَاءَ
فَإِذَا رَزَقْنَاهُ
سَأَىٰ لَاحِنًا
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَاءَ
فَإِذَا رَزَقْنَاهُ
سَأَىٰ لَاحِنًا

الإهداء

الحمد لله الذي أعاننا بالعلم وزيننا بالحلم وأكرمنا بالتقوى وأجملنا بالعافية .

علمتنا الحياة بان النجاح ماهو إلا خطوة أخرى نحو تحدٍ آخر وربما أكثر ، هاهي خطوة أخرى نخطوها نحو تحقيق المراد والتي نتقدم باهدائها إلى أبويننا " عمار حملاوي " " لخضر بوغرارة " واللدان ريانا على الفضيلة والشهادة والأخلاق .

إلى من منحتنا نور الحياة ، إلى من سارتنا معنا في دربنا الطويل إلى ينبوع الحنان والعطاء "أمهاتنا العزيزات" راعاهما الله وحفظهما وأطال الله في اعمارهما .

إلى من امتزجت أرواحنا بأرواحهم وتصافحت قلوبنا مع قلوبهم إخوتنا وأخواتنا أنار الله دريهم .

إلى أصدقائنا كل باسمه حفظكم الله .

إلى كل من تذكركم قلوبنا ونسيهم قلمنا .

شكر و عرفان

قال تعالى: ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ

وَأُدْخِلَنِي فِي رَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ سورة النمل الآية 19

بعد الحمد لله وشكره الذي وهبنا القوة والإرادة والصبر لانجاز هذا العمل المتواضع ، لا نملك

إلا أن نتوجه بخالص شكرنا وتقديرنا لكل يد أسهمت في انجازها ، ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامنا

أفاق ومجالات أوسع للمعرفة.

ويسعدنا كثيرا أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام لأستاذنا الفاضل :

" الأستاذ قيدوام الطيب "

لتفضل سيادته بالإشراف على هذا البحث و لما قدمت سيادته من توجيهات ونصائح

وإرشادات منهجية وما غمرنا به سعة قلب ورحابة صدر ندعو الله عز وجل أن يمتعه بالصحة والعافية

والهناء لما قدمه ويقدمه لغيرنا من نصائح وتوجيهات .

كما نتقدم بموفور الشكر والعرفان لكل من أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بسكرة وكذلك مسيري نادي رائد طولقة لكرة اليد .

الفقرى

الفهرس

مقدمة.....أ/ب

الجانب التمهيدي

01.....الاشكالية

03.....الفرضيات

03.....اهداف البحث

03.....اهمية البحث

04.....اسباب اختيار الموضوع

04.....مفاهيم ومصطلحات البحث

07.....الدراسات السابقة

12.....التعليق على الدراسات السابقة

13.....الاستفادة من الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الاول : كرة اليد و تركيز الانتباه و مرحلة المراهقة

16.....تمهيد

17.....مفهوم كرة اليد

18.....مفهوم التصويب

19.....	اهم انواع التصويريات.
21.....	خطوات التصوير بالارتقاء.
21.....	الاقتراب.
21.....	الارتقاء.
21.....	الطيران في الهواء.
22.....	الانتباه في المجال الرياضي.
25.....	مفهوم التركيز في المجال الرياضي.
26.....	تركيز الانتباه في المجال الرياضي.
27.....	انواع الانتباه في المجال الرياضي.
27.....	الانتباه الارادي.
27.....	الانتباه اللاارادي.
27.....	الانتباه الاعتيادي او التلقائي.
30.....	خصائص الانتباه في المجال الرياضي.
30.....	خصائص التركيز في المجال الرياضي.
31.....	حصر تركيز الانتباه في المجال الرياضي.
33.....	مراحل الانتباه في المجال الرياضي.
33.....	مرحلة الاحساس او الاكتشاف.
33.....	مرحلة التعرف.

33.....	مرحلة الاستجابة.
34.....	نظريات الانتباه.
34.....	نظرية القناة الوحيد ذات الامكانية المحدودة.
34.....	نظريات الانتباه المتعددة والقدرات المحددة.
34.....	نظريات ذات القنوات المتوازية والقدرات الغير محدودة.
35.....	طبيعة عملية الانتباه في المجال الرياضي.
36.....	الطبيعة السيكلوجية لعملية الانتباه.
36.....	الطبيعة المعرفية (بياجيه) لعملية الانتباه.
37.....	الطبيعة العصبية الفيزيولوجية لعملية الانتباه.
38.....	الطبيعة الاجتماعية لعملية الانتباه.
39.....	العوامل المؤثرة في عملية الانتباه في المجال الرياضي.
40.....	اهمية تركيز الانتباه في فعاليات الرياضة.
42.....	تعريف المراهقة.
42.....	مراحل المراهقة.
43.....	اهمية التربية البدنية للمراهق.
44.....	خلاصة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثاني : الاطار المنهجي للدراسة

47	تمهيد.....
48	الدراسة الاستطلاعية.....
48	ضبط متغيرات الدراسة.....
48	مجتمع البحث.....
48	عينة البحث.....
49	منهج البحث المستخدم.....
49	مجالات البحث.....
49	ادوات البحث.....
49	الاختبارات.....
49	اختبار زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب.....
50	اختبار دقة التصويب.....
51	الادوات الاحصائية.....
52	خلاصة.....

الفصل الثالث : عرض وتحليل النتائج

- 54..... جدول نتائج اختبار زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب في كرة اليد.
- 55..... جدول نتائج اختبار دقة التصويب في كرة اليد.
- 56..... عرض وتحليل نتائج الدراسة.
- 58..... عرض تحليل نتائج الفرضية العامة.
- 59..... عرض تحليل نتائج الفرضيات الجزئية.
- 59..... عرض تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
- 60..... عرض تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
- 61..... الاستنتاج العام.
- 63..... خاتمة.
- 66..... الاقتراحات التوصيات.
-المراجع
-الملاحق

مَقْلَدِي

لقد تنبه فلاسفة اليونان القدماء الى أهمية موضوع الانتباه، على اعتبار أنه عنصر هام في عمليات بناء المعرفة و تكوين محتويات العقل، و يرى "ديكارت" أن الأفراد يعملون على نحو آلي، و يستشارون بالضوء و الصوت و غيرها من المؤثرات الأخرى، بحيث تعمل أعضاء الحس على فتح مسام الدماغ، كما أكد الفلاسفة الانجليز أصحاب الفلسفة الترابطية أمثال "هربرت سبنسر" و "جون لوك" و غيرهم دور عملية الانتباه في التعلم.

إن الانتباه يلعب دورا هاما في الدراسة، فيسهل مهمة المراجعة و الاستدكار مع الاحتفاظ بالمعلومات لفترة طويلة على المدى البعيد، و يعد البنية الأساسية للفهم، فكيف سيفهم الطالب ويستوعب الدرس من دون انتباه، اذ أنه يعتبر عماد الفلاح في الدراسة و مفتاح فهم و استيعاب الدروس بشكل واف و من دونه يختل التوازن و ينعدم الاجتهاد في التحصيل الدراسي و المعرفي.

كما يرى علماء النفس المعاصرين و المهتمين بمجال التعلم أنه اذا لم ينتبه الفرد فانه لا يتعلم، حيث يؤكد هؤلاء العلماء على أهمية عملية الانتباه بالنسبة لعملية التعلم، التي تعتبر أساسية في كسب كثير من المهارات، فلكي يحدث التعلم لابد من توافر الانتباه بالدرجة الأولى، و لابد من المحافظة على هذا الانتباه ثانيا، حيث يعد الانتباه العملية النفسية التي تقوم باختيار المعلومات، و بدونها لا يستطيع الفرد أن يتذكر أو يتخيل أو يتعلم أو يفكر في أي شيء، و يرى "بوجالسكي" إلى أنه لكي يحدث التعلم، فان الحد الأدنى الذي لابد أن يعمل المتعلم هو أن ينتبه إلى المثيرات المناسبة، كما يقرر "بوجالسكي" أن الفرد يتعلم أي شيء يثير انتباهه سواء أراد أم لم يرد ذلك.

إن عملية التدريب الرياضي التي تساهم في وصول الفرد إلى المستويات العالية تطلب اعداداً متكاملأ لجميع النواحي (البدنية والمهارة والخططية 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 ماتزال 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 ان لدقة التصويب في لعبة كرة اليد دعامة قوية يتوقف عليها النجاح وتفوق اللاعب من خلال قدرته على الاسهام 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 (زمن تركيز الإنتباه بدقة التصويب على الهدف) .

تناولنا في هذا البحث ثلاثة فصول أساسية، فصل في الجانب النظري، و فصلين في الجانب التطبيقي، حيث تضمن الفصل الأول: كرة اليد ، التعريف بهذه الرياضة ، ومفهوم التصويب وأنواع التصويبات، وتعريفات للانتباه، طبيعته، أنواعه، أهم العوامل المؤثرة فيه، خصائصه، مراحلها، تركيزه، أهم العوامل المؤدية إلى تشتته، الانتباه في نظام تكوين و تناول المعلومات، اضطراب الانتباه و عجز الحركة، اضطراب عمليات الانتباه و صعوبات التعلم. وكذلك الفئة العمرية من 14- 15 سنة ، من خلال التعريف بهذه الفئة العمرية ،مراحلها، وأهمية التربية البدنية للمراهق. أما الفصل الثاني فيمثل الإطار المنهجي للدراسة الذي تطرقنا فيه إلى: المنهج المستخدم في البحث، عينته، مجالاته الزمني و المكاني، أدوات جمع البيانات، الطريقة الإحصائية المتبعة. أما الفصل الثالث فانه يمثل عرض و تحليل ومناقشة النتائج الذي تطرقنا فيه الى: عرض نتائج الاختبار، تحليلها و تفسيرها، مقارنتها بفرضيات البحث.

وفي الأخير قدمنا خاتمة عامة لموضوع الدراسة ، مع تقديم توصيات و اقتراحات .

العالم العربي

ان لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز بتنوع مواقف اللعب فيها وبظروف مفاجئة أثناء المباراة ، نظرا لتعدد المثيرات وكل هذا يتطلب درجة عالية من تركيز الانتباه ، ونلاحظ ان هناك فرص عديدة يفشل فيها اللاعب أثناء التصويب . وهذه الفرص قد تكون حاسمة للفوز بالمباراة . وإن 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 اثر هذا الفشل الذي غالباً ما يؤدي إلى خسارة الفريق خاصة عند تقارب مستوى الفريقين ، حيث أكد محمد حسن علاوي " إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمي الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة ، بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف " 1.

ومن خلال متابعتنا لهذا الجانب وجدنا 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 التهديف ، هذا فضلاً عن انصباب الاهتمام في التدريب على الجانب البدني والمهاري والخططية 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

1 محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي (ص161)

المساهمة في الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل ، و أكد عبد الستار جبار الضمد "حصر الانتباه من العمليات العقلية التي ينتج عنها فعل الحركي جيد وقد ن طلق عليه التركيز حيث يساعد على رد فعل جيد ومن ثم استجابة حركية فتركيز الانتباه يحقق الفعل الحركي الصعب دون الانتباه إلى تفاصيل الأخرى ، لان الانتباه يعطل الفعل الحركي السريع ومن ثم يصبح رد فعل ضعيف، وان التركيز يسهل الحركة الصعبة والدقيقة وخاصة ان هذه العملية تكون مدتها قصيرة جداً ولا يكون التركيز جيد اذا ما كان الإدراك جيد أي إدراك المؤشرات الخارجية للاستجابة إليها وان مستوى التركيز الجيد يعطي فهم المبنية الخارجي لتحقيق الهدف المطلوب، ويقصد بتركيز الانتباه تضيق الانتباه او تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار. فكان تركيز الانتباه هو القدرة على تضيق او تثبيت او تأكيد الانتباه على مثير او مثيرات مختارة لفترة من الزمن".2

إن أثر فشل في إصابة الهدف عند التصويب يؤدي في الغالب إلى خسارة الفريق خاصة عند تقارب مستوى الفريقين ، وقد يكون أحد أسباب ذلك الفشل هو وجود قصور في عملية تركيز الانتباه قبيل التصويب إلى الهدف ، وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل التالي :

- هل هناك علاقة بين زمن تركيز الانتباه و دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد ؟

التساؤلات الفرعية:

- ما هو مستوى زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب لدى لاعبي كرة اليد ؟

- ما هو مستوى دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد ؟

2 عبد الستار الضمد ، فسيولوجيا لعمليات العقلية في الرياضة (ص66)

2 - الفرضيات :

الفرضية العامة :

هناك علاقة بين زمن تركيز الانتباه و دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية :

- مستوى زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب لدى لاعبي كرة اليد لدى عينة البحث متوسط .
- مستوى دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد لدى عينة البحث متوسط .

3- أهداف البحث :

- التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه و دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد .
- التعرف على مستوى زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب لدى لاعبي كرة اليد.
- التعرف على مستوى دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

4- أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث في:

- التعرف على النجاح الطرق والأساليب لتطوير مهارات دقة التصويب في كرة اليد.
- إعطاء القواعد والأسس العلمية التي ينبغي الاقتداء بها في عملية التدريب.
- إعطاء الاهتمام بالفئة المقصودة (فئة الأصاغر) في كرة اليد.

5-أسباب اختيار الموضوع :

- الميول الشخصي لهذه الرياضة (كرة اليد)
- التعرف على مدى استيعابنا لما تلقيناه طيلة السنوات الماضية من المسيرة العلمية من معلومات ومنهجية.
- معرفة الأدوات اللائقة لكل بحث ميداني.
- كيفية التعامل مع المبحوثين.

6- مفاهيم و مصطلحات البحث :

6-1.الانتباه:

مجموعة من الاستعدادات أو الموجهات الحركية التي تيسر استجابة الكائن الحي. (1)

6-2. التركيز :

"توجيه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات³

6-3: تركيز الانتباه:

التعريف الاجرائي: محاولة اللاعب عزل المثيرات الخارجية وتشبيت انتباهه على هدف معين ، مثل تركيزه على المرمى ومحاولة التصويب بنجاح.

6-4. كرة اليد:

لغة: جمع الأيدي واليد. الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف.

(1) فوزي محمد جبل، علم النفس العام، المكتب الجامعي الحديث، الأزاريطة، الإسكندرية، مصر، 2001، ص191.

3وجيه محجوب ، احمد بدري حسين ، مازن عبدالمهدي - نظريات التعليم والتطور الحركي - 2000- دار الكتب واثق ببغداد - ص 48

اصطلاحاً: " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقاً لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد. "4

اجرائياً : كرة اليد 'handball' التي تعرف أيضاً بكرة اليد الجماعية' أو 'كرة اليد الأولمبية' أو 'كرة اليد الأوروبية' هي [رياضة جماعية] يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين بحارس مرمى). يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف

5-6 ناشئ كرة اليد:

هم ناشئ كرة اليد اللذين تتراوح أعمارهم ما بين اربعة عشر إلى ستة عشرة سنة ويشتركون في المسابقات الرياضية الرسمية التي ينظمها الاتحاد الجزائري لكرة اليد.5

6-6.دقة التصويب:

- تعريف الدقة

لغة: هي كلمة يتم نطقها على الأشياء التي نريد إتقانها على أكمل وجه.

اصطلاحاً: تعني القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين وتوجيه الحركات ونحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية للجهازين العقلي والعصبي .6

4- محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001، ص 22.

5 وجمدي مصطفى الفاتح و محمد لطفى السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002، ص59

6 ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف ، الإسكندرية، مصر، 1996، ص92

اجرائيا: تعتبر الدقة السيطرة الكاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ، مثل اعطاء اللاعب درجة عند تصويب الكرة نحو الهدف بنجاح ، ومجموع درجاته تعبر عن مستوى الدقة .

6-7. تعريف التصويب

لغة: هو رمي وتسديد.

اصطلاحا: هو توجيه الكرة نحو المرمى مستخدما في ذلك احدى انواع التصويبات التي تحقق احراز الهدف كافضل الاحتمالات المتوقعة . ويعتبر التصويب على المرمى من اهم العناصر ممارسة كرة اليد خاصة بالنسبة للاعبين الصغار في السن .

وللتصويب عدة انواع : التصويب الكرواجي بالارتكاز ، التصويب الكرواجي من الجري ، التصويب الكرواجي من مستوى (الراس ، فوق الراس ، الكتف ، الحوض ، الركبتين) ، التصويب بالوثب (الطويل والعالي) ، التصويب مع السقوط (الامامي والجانبي) ، التصويبة الخلفية (من فوق مستوى الراس او الحوض او مستوى الحوض) . 7

اجرائيا: هو قيام اللاعب بتصويب الكرة نحو المرمى . ويتم قياس كفاءة اللاعب في هذه المباراة من خلال الدرجات التي يحصل عليها في اختبار التصويب المستخدم .

7-الدراسات السابقة والمشابهة :

الدراسة الاولى :

من إعداد الباحث محمد جمال الدين حمادة في أطروحته للدكتوراه سنة 1983م والتي تهدف إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية وتأثيره على مهارة التصويب بالوثب لأعلى لدى ناشئي كرة اليد. فكانت طريقة اختياره للعينة طريقة عمدية تتكون من 87 لاعبا انتهج عليهم المنهج التجريبي وتوصل في الأخير إلى عدة نتائج من أهمها:

- تنمية القدرة العضلية يؤدي إلى زيادة فعالية مهارة التصويب من الوثب العالي.
- التدريب المركز للقدرة العضلية يساعد على زيادة التحسن بالنسبة للصفات البدنية الأخرى.

الدراسة الثانية :

دراسة الباحث عادل إبراهيم أحمد في إنتاجه العلمي بعنوان (علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من القفز في كرة السلة) سنة 2002

حيث قام الباحث بإجراء هذه الدراسة من اجل معرفة اسباب القصور في عملية التركيز خلال أداء التصويب من القفز حيث كانت اهداف هذا (الباحث) البحث التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب، وتركيز الانتباه قبل أداء مهارة التصويب من القفز لدى طالبات المرحلة الرابعة اختصاص كرة السلة واتبع في بحثه المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي واختبار عينة البحث من (16) طالبة من لمرحلة الرابعة اختصاص كرة السلة ، كلية التربية للبنات لعام (2002-2003) وتم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة كمقياس (برودون- انفيوموف) واختبار قياس التصويب من القفز بكرة السلة ومنه توصل الى استنتاج الى وجود علاقة ارتباطية معنوية بين درجات تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز، لذا اوصى الباحث من ضرورة التأكد من خصائص الانتباه لدى الطالبات ليتم توجيه كل طالبة بصورة فردية. وكذا اوصى على ضرورة التأكد على عملية تركيز الانتباه من التدريبات وتعويد الطالبات على الأداء في حدود الزمن.

الدراسة الثالثة:

دراسة محجوب بدة ابراهيم ياسين بعنوان : (العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم)

مجلة علوم الرياضة / العدد الاول 2009

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينة على لاعبي فريق كرة القدم لكلية المعلمين والبالغ عددهم 20 لاعبا تم اختيارها بطريقة عمدية ، وبعد معالجة النتائج احصائيا توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة حدة الانتباه ودقة التصويب بكرة القدم ، وعليه اوصى الباحث بالتركيز على عملية تركيز الانتباه وحدة الانتباه في الوحدات التدريبية لغرض تطوير دقة التهديف ، ضرورة التعرف على خصائص ومظاهر الانتباه من قبل المدربين وذلك للتعرف على الفرق بين اللاعبين .

الدراسة الرابعة :

دراسة الطالب عامر عامر حسين بعنوان (علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من الثبات لدى نعي كرة السلة صنف اشبال 14-16 سنة) شهادة ماستر جامعة مستغانم سنة 2010

هدفت الى :

- التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة السلة صنف اشبال

- التعرف على المنطقة التي يكون فيها اللاعب عنده تركيز جيد

المنهج المتبع : المنهج الوصفي، والعينة : 12 لاعب من فريق النادي الهاوي لدائرة المحمدية ولاية معسكر

نتائجها :

- وجود علاقة طردية موجبة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب

- درجة التركيز تختلف من وضعية الى اخرى

- كلما زاد تركيز الانتباه زادت نسبة نجاح التصويب

الدراسة الخامسة :

دراسة الباحثين بوسنة عزيز و فنري كريم بعنوان (علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من الثبات و القفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد) سنة 2016

هدفت الى التعرف على العلاقة الموجودة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة اليد ، وكذلك معرفة العلاقة الموجودة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد لفئة U15 ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت عينة الدراسة على 16 لاعبا يمثلون النادي الهاوي لشعبة براهم ، و بعد معالجة النتائج احصائيا توصل الباحثان الى وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) متوسطة بين درجة تركيز الانتباه قبيل التصويب و دقة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة اليد اصاغر U15 ، ووجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) ضعيفة بين درجة تركيز الانتباه قبيل التصويب و دقة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد اصاغر U15 ، وعليه اوصى الباحثان بضرورة اجراء تمارين تطويرية و وحدات تدريبية خاصة بتركيز الانتباه ، وتنمية وتطوير القدرات العقلية لدى اللاعبين، وكذلك ضرورة ربط تمارين تركيز الانتباه بالاداء المهارة واداء المنافسة .

الدراسة السادسة :

دراسة الباحث ديدي ابوبكر بعنوان (علاقة بعض الصفات البدنية " المرونة ، الرشاقة ، السرعة " بدقة التصويب في كرة اليد 14-15 سنة) شهادة ماستر ، جامعة مستغانم سنة 2016

اهداف الدراسة :

ابرار طبيعة العلاقة بين بعض الصفات البدنية (المرونة ، الرشاقة ، السرعة) ودقة التصويب في كرة اليد.

التعرف على العلاقة بين دقة التصويب والمرونة في كرة اليد.

التعرف على العلاقة بين دقة التصويب والرشاقة في كرة اليد.

المنهج المتبع : المنهج الوصفي . العينة : 15 تلميذ (14-15 سنة)

نتائجها :

وجود ارتباط معنوي دال احصائيا بين اختبار المرونة و التصويب.

عدم وجود ارتباط معنوي ووهو غير دال احصائيا بين اختبار الرشاقة و التصويب.

وجود ارتباط معنوي دال احصائيا بين اختبار السرعة و التصويب.

الدراسة السابعة :

دراسة الطالبان بن قرار نور الدين و لدمك نور الدين بعنوان (برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة الرشاقة واثرها على التسديد من الارتقاء في كرة اليد اقل من 15 سنة) شهادة ماستر جامعة مستغانم سنة 2017

هدفت الى:

التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة الرشاقة في تحسين مهارة التصويب من الارتقاء

المنهج المتبع : المنهج التجريبي ، العينة : 17 لاعب وهي عينة مقصودة تمثل العينة التجريبية للبحث

نتائجها :

البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على العينة التجريبية كان له دور فعال في تنمية صفة الرشاقة على التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة

الدراسة الثامنة :

دراسة الباحث بن يونس سمير بعنوان (اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة) شهادة ماستر اكاديمي ، جامعة محمد بوضياف المسيلة 2019

اهداف الدراسة :

ايجاد حلول مستعجلة من اجل تطوير الجانب المهاري منه التصويب. والجانب البدني لها ويتمثل في القوة المميزة بالسرعة

دور البرنامج التدريبي في اعطاء اللاعبين فرصة في تحسين ادائهم في مل يخص التصويب.

المنهج المتبع : المنهج التجريبي . العينة : 5 لاعبين بعمر اقل 17 سنة

نتائجها :

من خلال تحليل وملاحظة نتائج الاختبارات انطلاقا من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح ان البرنامج التدريبي المقترح له اثر ايجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب.

على المدرب الاهتمام بجميع الصفات البدنية المساهمة في تنمية التصويب وليس التركيز على البعض لان جميع العناصر مؤثرة على اداء التصويب ولا يمكن الاستغناء على اي واحدة منها .

– التعليق على الدراسات السابقة

اولا: الهدف

يتضح من الدراسات السابقة ان الكثير منها هدفت الى التعرف على مدى فاعلية التركيز و الانتباه في تحسين دقة التصويب

دراسة الباحث محمد جمال الدين حمادة في أطروحته للدكتوراه سنة 1983م والتي تهدف إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية وتأثيره على مهارة التصويب بالوثب لأعلى لدى ناشئي كرة اليد .

دراسة الباحث عادل إبراهيم أحمد في إنتاجه العلمي سنة 2002 ، والتي تهدف الى التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب، وتركيز الانتباه قبل أداء مهارة التصويب من القفز لدى طالبات المرحلة الرابعة اختصاص كرة السلة .

دراسة الباحث محجوب بدة ابراهيم ياسين عام 2009 ، والتي هدفت الى التعرف على العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم .

دراسة الطالب عامر عامر حسين سنة 2010 ، والتي هدفت الى معرفة العلاقة بين تركيز الانتباه بدقة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة السلة صنف اشبال 14-16 سنة .

دراسة الباحثين بوسته عزيز و فنري كريم بدراسة عام 2016 ، هدفت الى التعرف على العلاقة الموجودة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة اليد ، وكذلك معرفة العلاقة الموجودة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد لفئة U15 .

دراسة الباحث ديدي ابوبكر عام 2016 ، والتي هدفت الى معرفة العلاقة بعض الصفات البدنية "المرونة، الرشاقة ، السرعة " بدقة التصويب في كرة اليد 14-15 سنة.

دراسة الطالبان بن قرار نور الدين و لدمك نور الدين عام 2017 ، وهدفها هو إعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة الرشاقة وأثرها على التسديد من الارتقاء في كرة اليد اقل من 15 سنة .

دراسة الباحث بن يونس سمير سنة 2019 ، هدفت الى معرفة اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.

نلاحظ ان اغلب الدراسات السابق ذكرها تناولت موضوع تركيز الانتباه و دقة التصويب وعلاقته بأحد المتغيرات منها المعنوية ومنها البدنية حيث ان اغلب المواضيع اتخذت المنهج الوصفي كطريقة لدراسة حالتها ، حيث أن جل الدراسات طبقت على صنف الأصاغر والعينة كانت في غالب الأحيان قصدية لا تتجاوز 20 فرد ، واغلب النتائج كانت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات (البدنية ،المعنوية) على دقة التصويب.

ثانيا : الاستفادة من الدراسات السابقة :

- التعرف على انواع مختلفة من الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة للموضوع الحالي
- الاستفادة من تفهم مشكلة البحث
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وهو الوصفي و المنهج التجريبي .
- اماكن التوصل إلى أهم القدرات البدنية التي يمكن تحسينها في البرنامج الحالي .
- اختيار الأسلوب الأنسب للمعالجات الإحصائية للدرجات الخام لعينة البحث .
- اختيار الأدوات والاختبارات والتمرينات الخاصة للبحث .
- اختيار عينة البحث .
- الاسترشاد بنتائج البحث على ضوء نتائج الدراسات السابقة .

العائب الظرفي

الفصل الأول

كرة اليد

و تركيز الانتباه

و مرحلة المراهقة

تمهيد :

تجمع كرة اليد على كل العوامل والمميزات الرياضية والجماعية. لأنها بسيطة في مضمونها وقواعدها وكذا في تجهيزاتها, وهي تجذب أنظار الكثير من المعجبين بها خاصة من الأطفال والمراهقين البالغين لكلا الجنسين وتسمح لهم بالمشاركة في المنافسات الرياضية. وإن انتشار كرة اليد واحتلالها المرتبة الثانية في الرياضات الجماعية, أدى بالكثير من الممارسين والمتفرجين في العالم بالإعجاب المبهر لهذه الرياضة, خاصة في الأداء وطريقة اللعب الفائقة لأفضل اللاعبين الممتازين في رياضة كرة اليد.

والتصويب من اهم المهارات في كرة اليد اذ هو المهارة الرئيسية التي تحقق الهدف(الفوز)، ويعتبر الانتباه و التركيز من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في كرة اليد (خاصة التصويب)و يعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل ولذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه، ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف(خصوصا التصويب) الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز و الاقتراب من الهزيمة، ويلعب الانتباه دورا هاما في المراحل الأولى من التعلم، وقد تمت الإشارة إلى أن دافعية المتعلم للوصول إلى الإتقان المهاري لتطوير الأداء هي المفتاح لتطوير الخبرة في مجالات مختلفة سواء كانت رياضية أو موسيقية أو علمية.

وإن مرحلة المراهقة هي من أعقد المراحل و أخطرها في حياة الإنسان ، و ذلك لما تحمله من تغيرات جسمية و نفسية و فكرية ، التي تجعل المراهق يعيش في تقلبات و تناقضات لا يعرف لها هدوء و الإستقرار طول هذه المرحلة . وهكذا جاءت الرياضة لتغطي نقص الاحتياجات النفسية للمراهق ، حتى تسمح له بالفهم و السيطرة على نفسه و الاندماج مع مجتمعه .ولقد اتفق علماء النفس و التربية و مفكريها بأن ممارسة الرياضة تساهم مساهمة فعالة في ترفية و تهذيب سلوك المراهق من جهة أخرى .

مفهوم كرة اليد :

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة للاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة اولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين +2 حراس) ويسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو التسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجرى الإرسال (ضربة الانطلاق) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن فالمباريات مافوق 16 سنة تكون مدتها (2x30). 1

مفهوم التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمي الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة ، بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف.

هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب وكذا المتفرج، وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى.

ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها:

المسافة: فكلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب.

التوجيه: ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب ولذا يجب على اللاعب إتقان استخدامه السرعة من حيث سرعة العداد المناسب لنوع التصويب حتى يتمكن من استغلال ثغرات الفريق المنافس في الوقت المناسب، وفي كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات بعيدة المدى والتصويبات القريبة، رمية الجزاء الرمية الحرة المباشرة وهي كالآتي:

التصويب البعيد:

ويقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط 9 أمتار أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس ، ويجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التصويب، لإمكان التغلب على المدافع وحارس المرمى كما يجب مراعاة عامل التغير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصوية مما يساهم في مفاجأة حارس المرمى. وتعتبر التصويبات العالية وخاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب ، ويساعد على زيادة فرص نجاح هذه التصويبات استغلال المهاجم لحظة وقوف أحد المدافعين أمام حارس المرمى وحجب رؤية الكرة عنه للتصويب.

و يعتمد التصويب بعيد المدى على مدى إتقان المهاجم لمختلف أنواع التصويبات ومدى حسن استخدامه لها وخاصة بعد ارتباطها ببعض حركات الخداع، وعلى المهاجم مراعاة أداء التصويب من الجري وليس من الارتكاز ولا يشترط أن يكون اقترابه دائما في اتجاه الهدف. 1

1 محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ص (161)

التصويب القريب:

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع المهاجم في اتجاه الدائرة وتمير الكرة إليه للتصويب، ومن المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو بالسقوط لإمكان التخلص من المدافع واهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن توجيهه وليس قوة التصويب، ولذا يجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصوية.

رمية الجزاء:

وهي عبارة عن مواجهة بين الرامي وحارس المرمى والتي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز وقوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما ويتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها وكذا ارتفاع التصوية طبقا لخبرة الرامي وسلوك حارس المرمى.

الرمية الحرة المباشرة:

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف وخاصة في حالة قيام المدافعين بعمل أو خلق حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجأة، وعلى سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد ومما يساعد على ذلك أن الرمية الحرة بأدائها حاليا دون إشارة الحكم. 1

أهم أنواع التصويبات:

1-التصوية الكبراجية (تصوية الكتف)

2- التصوية الكبراجية في مستوى الرأس والكتف

3-التصوية الكبراجية في مستوى الحوض والركبة

4-التصوية الكبراجية مع ثني الجذع جانبا

5-التصويب بالوثب

- 6-التصويب بالوثب الطويل
- 7-التصويب بالوثب الطويل من منطقة الوسط
- 8-التصويب بالوثب الطويل من الجانب الأيسر
- 9-التصويب بالوثب الطويل من الجانب الأيمن
- 10-التصويب بالوثب عاليا
- 11-التصويب بالسقوط
- 12-التصويب بالسقوط الأمامي
- 13-التصويب بالسقوط الجانبي
- 14-التصويب بالطيران
- 15التصويب الخلفي
- 16-التصويب من مستوى أعلى - في مستوى الرأس
- 17-التصويب الخلفي من مستوى الكتف
- 18-التصويب الخلفي من مستوى الحوض
- 19-التصويبة الحرة المباشرة
- 20-التصويبة وفق حائط المدافعين
- 21-التصويب من جانب حائط المدافعين 1

خطوات التصويب بالارتقاء:

1-3-1- الاقتراب:

تعتبر مرحلة الاقتراب بالنسبة لتقوية التصويب بالارتقاء مرحلة تمهيدية حيث تمثل بذلك مرحلة اكتساب السرعة للاعب لاستخدامها في مرحلة الارتقاء، وبذلك تعتبر مرحلة هامة من مراحل التصويب بالارتقاء في كرة اليد، كما يوجد هناك ارتباط بين مستوى السرعة ومستوى الارتقاء للاعب في كرة اليد، فلاعب كرة اليد لا يستخدم سرعته القصوى في الاقتراب حيث مسافة الاقتراب لا تمكنه من ذلك من ناحية ومن ناحية أخرى يكفي سرعة متوسطة ليتمكن تحويلها من سرعة أفقية إلى سرعة رأسية لحظة الارتقاء كما أن للسرعة العالية والتي لها تأثير ايجابي على قوة الوثب أهمية كبيرة في اكتساب النغمة العضلية والتي تتمثل في تحسين إيقاع خطوات الاقتراب الأخيرة وسرعة رد الفعل في الارتقاء أيضا....

2-3- الارتقاء:

من جهة علوم الحركة تعتبر مرحلة الارتقاء أهم مرحلة من مراحل الأداء الحركي، كما تعتبر مرحلة معقدة حيث ينتج في تلك المرحلة القوة الدافعة للارتقاء وهي عبارة عن محصلة عمل كبير من المجموعات الحركية في الجسم وخصوصا عمل كل العضلات المانحة لرجل الارتقاء والعضلات العاملة على مرجعة الرجل الحرة والذراعين أثناء الارتقاء، ولكي يكون الارتقاء مؤثرا يجب أن تكون قوة مقاومة الأرض وقوة الاحتكاك على الأكثر أقل من محصلة رد فعل الأرض لقوة العضلات العاملة، وبذلك تلعب زاوية الارتقاء دورا ايجابيا في عملية توجيه الجسم.

3-3- الطيران في الهواء:

من خلال القوة الناتجة عن رد فعل قوة الارتقاء تتحلل تلك القوة لنتج لنا قوة التصويب و في نفس الوقت يكون هناك اتزان للاعب للمحافظة على مركز ثقل الجسم في مساره الحركي فكلما زادت مسافة الطيران في الهواء عند الارتقاء وهذا يدل على الامتداد الكامل في مفاصل رجل الارتقاء لإعطاء الوقت اللازم لليد الضاربة، وتعتبر مرحلة الطيران في الهواء آخر مرحلة من مراحل الارتقاء، حيث تتفاوت مسافة الطيران في الهواء من لاعب لآخر، وهذا راجع إلى الفارق في الطول في الساقين.⁽¹⁾

(1) بسطويسي أحمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، ط1؛ دار الفكر العربي، القاهرة: ص(261-265).

1- الانتباه في المجال الرياضي

الانتباه إذن يؤمن وظيفة انتقاء من بين المثيرات التي تعرض على الجسم، يتمتع بعضها بمعالجة أولية تترجم بتسهيل إدراكها، باختيار و تنفيذ استجابات ملائمة، بمعاملة أكثر اكتمالا، و أيضا بالوصول الى الوعي، بعضها الآخر يجري تجاهلها جزئيا أو كليا، فالسؤال الأولي هو معرفة في أي مرحلة من عمليات معالجة المعلومة تقع المصفاة ، هل هو انتقاء مبكر منذ مرحلة اكتشاف الخصائص المادية للمثير، أم انتقاء أكثر تأخرا، عند معالجة أوجهه الدلالية، أو حتى عند اختيار الاستجابة؟ ان كون مدى بعض الارتكاسات يتغير تحت تأثير التركيز الانتباهي يدل على أن المصفاة قد تكون فعلية مع أولى المناوبات الحسية، و من جهة أخرى هناك تراكيب كثيرة من الاحتمالات المذكورة و القطبية و الطوبوغرافيا و الكمون المختلفة، حساسة للتركيز الانتباهي(المرکز)، مما يوحي بتدخل آليات انتقاء متتالية تفترض مواقع دماغية متميزة، في النهاية قد تتعلق فترة الانتقاء بالخصائص بالذات التي يدور حولها هذا الانتقاء، باعتبار أن الخصائص تعالج بشكل تراثي.(1)

وقد عرف الانتباه تعريفات عديدة و من بين تلك التعريفات ما يلي:

- 1- يعرف " بيربلاين Berblaine " 1970 الانتباه بوصفه " القدرة المقصودة على اختيار مثير محدد يتم تركيز انتباه الفرد عليه ".(1)
- 2- أما " المليجي " 1970 فيعرفه بأنه " استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية، أو هو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته أو آدائه أو التفكير فيه".
أما " ولسون " ورفاقه فيعرفون الانتباه على أنه " الاستجابة المركزة و الموجهة نحو مثير معين يهتم الفرد، وهو الحالة التي تحدث أثناء ما معظم التعلم، ويجري تخزينه في الذاكرة و الاحتفاظ به إلى حين الحاجة إليه ".(2)

(1) محمد عبد الرحيم عدس، صعوبات التعلم، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، ط 1، عمان، الأردن، 1998، ص ص (104-105)،

(1) صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، ط 2، عمان ، الأردن، 2000، ص ص (237-238).

(2) جمال مثقال القاسم، علم النفس التربوي، دار الصفاء للنشر و التوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2000، ص56.

- 3 -ويعرفه " ريد و روسو " بأنه " القدرة على تركيز الوعي على المثيرات الخارجية أو الداخلية ". (3)
- 4 -ويعرفه " النجيجي " أيضا بأنه " اختيار واستعداد للإدراك، أي توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لإدراكه ".
- 5 -ويعرف أيضا على أنه " التهيؤ للإدراك في مثل الانصات أو تحديق البصر أو تحديد مركز الوضوح في الإدراك ، وقد يشمل الانتباه تركيز أعضاء الحس ". (4)
- 6 -ولقد عرفه " وليام جيمس " 1980: وهو واحد من أوائل علماء النفس بأنه "استحواذ العقل على سلسلة واحدة من بين عدة سلاسل أفكار بشكل واضح وجلي ". (1)
- 7 ولعل من أشهر هذه التعريفات أيضا تعريف (ماركس Marx) وهو "أنه مجموعة من الاستعدادات الحركية أو الموجهات الحركية التي تيسر استجابة الكائن الحي ". (2)
- 8 -كما يعرفه كل من " اريكسون، يه Eriksen, yeh " 1985 على أنه " التركيز الواعي للشعور على منبه واحد فقط وتجاهل المنبهات الأخرى التي توجد معه"، فالانتباه يهيئ الإدراك و يوجهه، وأنه يجند الفكر ويشتهه على الواقع، على حدث أو فكرة، وينطوي على نزوع نحو هدف، وعلى انتقاء المعلومات، وعلى تقليص ساحة الشعور. (3)

(3) جمال مقال القاسم وآخرون، مبادئ علم النفس، دار الصفاء للنشر و التوزيع، ط1، عمان، الأردن ، 2001، ص ص (104-105).

(4)فاخر عاقل، معجم علم النفس ، دار العلم للملايين، القسم الثاني، ط4، لبنان، 1985، ص18.

(1) وجيه محجوب، فسيولوجيا التعلم، دار الفكر للنشر والطباعة و التوزيع، ط1، عمان الأردن، 2002، ص147.

(2) فوزي محمد جبل، مرجع سابق، ص191.

(3) جابر نصر الدين، الطاهر براهيم، مقال: " اضطراب الانتباه في ظل البيئة الصفية "، مجلة العلوم الإنسانية، منشورات جامعة محمد خيصر، العدد السابع، بسكرة، الجزائر، فيفري 2005، ص94.

(4) منير رهبة الخازن، معجم مصطلحات علم النفس، دار النشر للجامعيين، ب ط، بيروت، لبنان، ب س ط، ص26.

9 سيعرف الانتباه أيضا على أنه "إجراء التوافق بين العينين و الأذنين وباقي أعضاء الحواس، كي يتاح للمرء استيعاب كل ما هو جاري حوله، فالانتباه هو الخطوة الأولى للتعبير عن الحوادث (الإدراك perception) ."

10 عملية تركيز الطاقة العقلية لإبراز جانب من التجربة الشعورية، بحيث يحل هذا الجانب بؤرة الشعور، وهو على نوعين : تلقائي، عفوي لا إرادي (4).voluntary spontaneous

11 وظيفة عامة تشمل كل العمليات النفسية التي تتطلب مجهودا نفسيا وتتميز هذه العمليات بظروف ظهورها، ويكون تلقائيا عندما يكون المجهود غير مشعور به تماما، و اراديا عندما يحدث بمجهود ذاتي لترجيح غرض عقلي آجل على غرض حسي قائم.

12 ستميز مدرسة "الجشطلت Gestalt" بين الانتباه التلقائي و الإرادي بأن الأول رد فعل لمنبه حسي موضوعي والثاني استجابة لمنبه عقلي ذاتي. (1)

13 وضوح الوعي clarity of conxiasesess أو بؤرة الشعور sensory modality.

14 استعداد لدى الكائن الحي للتركيز على كيفية حسية معينة مع عدم الالتفات للمنبهات الحسية الأخرى.

15 تركيز concentration وانتقاء واختيار sélection. (2)

وعلى ضوء هذه التعريفات يمكننا تعريف الانتباه على أنه "تلك العملية العقلية التي تهيئ الكائن

الحي للتركيز على منبه أو مثير حسي معين ذا أهمية مع إهمال المثيرات الأخرى الأقل أهمية بالنسبة للفرد".

وانطلاقا من ذلك سواء اعتبر الانتباه ملاحظة انتقائية أو التركيز الواعي على منبه واحد، أو توجيه

الشعور وتركيزه في شيء ما تهيؤا لتحويله إلى مدرك، فان عملية الانتباه لاغنى عنها للفرد خلال النشاط العقلي".

(1) منير وهبة الخازن، مرجع سابق، ص26.

(2) سامي محمد ملحم، سيكولوجيا التعلم والتعليم (الأسس النظرية و التطبيقية)، دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة ، ط1، عمان الأردن، 2001، ص199.

ونستخلص من التعريفات السابقة مجموعة سمات للانتباه هي:

1/ الانتباه استجابة حسية وعقلية.

2/ في الانتباه تركيز عقلي ومقاومة للتشتت.

3/ فيه توجيه الشعور نحو مثير معين.

4/ فيه استخدام للطاقة العقلية. (3)

5/ يرتبط بما يهم الفرد المنتبه.

6/ يرتبط بالادراك لأنه يتطلبه.

7/ يرتبط بالتعلم. (1)

أما بالنسبة لأهم النظريات المفسرة لكيفية حدوث الانتباه فقد تعددت، غير أنه من أهم هذه النظريات يوجد ثلاثة منها أعطت تفسيراً خاصاً:

2- مفهوم التركيز في المجال الرياضي

- عرفه " محمد حسن علاوي " بأنه:

"تطبيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار لفترة من الزمن"

- عرفه " محمد العربي " بأنه:

"القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن"

كما عرفه " اسامة كامل راتب " بأنه:

"هو نوع من تطبيق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، ويعد بمثابة انتباه انتقائي يعكس قدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته"

(3) جمال مثقال القاسم وآخرون، مرجع سابق، ص105.

(1) جمال مثقال القاسم وآخرون، مرجع سابق، ص105.

-بينما عرفه " محمود عنان " بأنه :

"توجيه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات 1

3- تركيز الانتباه في المجال الرياضي

"حصر الانتباه من العمليات العقلية التي ينتج عنها فعل الحركي جيد وقد نضاق عليه

التركيز حيث يساعد على رد فعل جيد ومن ثم استجابة حركية فتركيز الانتباه يحقق الفعل الحركي الصعب

دون الانتباه الى تفاصيل الاخرى ، لان الانتباه يعطل الفعل الحركي السريع ومن ثم يصبح رد فعل

ضعيف. 2.

التركيز يسهل الحركة الصعبة والدقيقة وخاصة ان هذه العملية تكون مدتها قصيرة جداً ولا يكون

التركيز جيد اذا ما كان الادراك جيد اي ادراك المؤشرات الخارجية للاستجابة اليها وان مستوى التركيز الجيد

يعطي فهم المبينة الخارجي لتحقيق الهدف المطلوب ."

"يقصد بتركيز الانتباه تضيق الانتباه او تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار .

فكان تركيز الانتباه هو القدرة على تضيق او تثبيته او تأكيد الانتباه على مثير او مثيرات مختارة لفترة

من الزمن.

ومما تجدد الاشارة اليه ان تركيز الانتباه على مثير معين لا يعني جمود الانتباه وتوقفه ، وانما يتحرك الانتباه

اثناء تركيزه في مجال او امتداد او اتساع Field or Span اكبر يطلق عليه جمال او امتداد او اتساع

الانتباه ولكن في حدود تنبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه 3 ."

1وجيه محجوب ، احمد بدري حسين ، مازن عبد الهادي - نظريات التعليم والتطور الحركي - 2000- دار الكتب وثائق ببغداد - ص 48

2عبد الستار جبار الضمد - فسيولوجيا لعمليات العقلية في الرياضة - طبعة الاولى ببغداد - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع - 2000 - ص66

3عبد الستار جبار الضمد - فسيولوجيا لعمليات العقلية في الرياضة - طبعة الاولى ببغداد - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع - 2000 - ص66

4- أنواع الانتباه في المجال الرياضي

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الانتباه وانه لا توجد حدود فاصلة بين هذه الأنواع الثلاثة والتي تبدو متداخلة معا :

4-1- الانتباه الإرادي: هو الانتباه المتعمد والذي يتم بمحض ارادتنا نحو موضوع معين من عدة موضوعات وهذا النوع من الانتباه يحتاج الى نشاط ذهني وتركيز للحواس... ولا بد من وجود دافع يوجه سلوك الفرد ومجهوداته اتجاه هذا الموضوع حتى يصطبغ بصفة الاستمرارية لمدة طويلة... والانتباه الارادي مثلا كانتباه التلميذ الى شرح المعلم لاشباع دافع النجاح فهو يحتاج الى التركيز وحصر الحواس السمعية و البصرية اتجاه هذا الموضوع. (1)

ومن خصائص الانتباه الارادي ما يلي:

1/ يتطلب هذه النوع من الانتباه مجهودا ذهنيا كانتباهك للمحاضرة مثلا أو الحديث أو غير ذلك.

2/ يستلزم استمرار هذا النوع من الانتباه مدة طويلة يوجد دافع قوي لديك واستمرار بذل الجهد في الانتباه.

4-2- الانتباه اللاإرادي: وهو الانتباه الذي يفرض علينا من المثيرات البيئية أو الذاتية المحيطة بنا... وهو لا يحتاج الى نشاط ذهني أو تركيز الحواس وليس وراء

حدوثه أي نوع من الدوافع لأنه يتم بطريقة لا ارادية... خذ مثلا : أنك عندما تسمع صوت انفجار فانك تنتبه بطريقة لا ارادية لهذا المثير... ولا يصطبغ بصفة الاستمرارية ويختفي أثر هذا الانتباه فور زوال المثير. (1)

(1) فوزي محمد جبل، مرجع سابق، ص192.

(1) فوزي محمد جبل، مرجع سابق، ص192.

ومن خصائص الانتباه اللارادي ما يلي:

- 1/ لا يتطلب مجهودا ذهنيا منك .
- 2/ يشد انتباهك للمنبهات الشديدة.
- 3/ يفرض المنبه نفسه عليك فرضا.
- 4/ يرغمك على اختياره والتركيز عليه دون غيره من المنبهات. (2)

4-3- الانتباه الاعتيادي أو التلقائي: وهو الانتباه المعتاد الطبيعي الذي نتعرض له يوميا... ولا نحتاج الى بذل مجهود، بل يقع سهلا وطبيعيا لأن لدينا خبرة سابقة عنه معتادة تحدد موقف الاستجابة بصورة سريعة و سهلة، فكثيرا ما يواجهنا في حياتنا اليومية العديد من المثيرات التي تعودنا عليها فهي لا تثير انتباهنا بقدر ما تثيره الأشياء التي لم نتعود عليها فكل انسان في هذا النوع من الانتباه ينتبه الى الأشياء التي اعتاد من قبل الاهتمام بها والتي تتفق مع عاداته وميوله واهتماماته. (3)

ومن خصائص الانتباه الاعتيادي أو التلقائي ما يلي:

- 1/ لا يبذل الفرد في سبيله جهدا.
- 2/ يمضي سهلا طبيعيا عاديا تلقائيا. (4)

ولقد اشار بورن وزملاؤه (Bourne et al 1979) الى أن علماء النفس المعرفيين قد بينوا أن

الانتباه يوجد في عدة أنواع وهي:

-الانتباه الانتقائي: أين يقع الانتباه على أحد المنبهات التي تقع في مجال وعي الفرد.

(2) سامي محمد ملحم، مرجع سابق، ص199.

(3) فوزي محمد جبل، مرجع سابق، ص193.

(4) سامي محمد ملحم، مرجع سابق، ص200.

الفصل الأول _____ كرة اليد وتركيز الانتباه و مرحلة المراهقة

-الانتباه الموزع: أين يتوزع الانتباه بين منبهين أو أكثر.

كما صنف البعض الانتباه وفقا لعدة عوامل منها:

من حيث موقع المثيرات:

-الانتباه الى الذات : تركيز الانتباه على المثيرات الداخلية.

_الانتباه الى البيئة : تركيز الانتباه على مثيرات البيئة الخارجية.

من حيث عدد المثيرات:

- الانتباه لمثير واحد:أي تركيز الانتباه على مثير واحد فقط.

- الانتباه الى أكثر من مثير: ويتطلب هذا النوع سعة انتباه عالية وجهد عقلي.

من حيث مصدر الانتباه:

- انتباه بصري.

- انتباه سمعي.

- انتباه شمّي.

- انتباه ذوقي.

- انتباه لمسي.(1)

(1) جابر نصر الدين، الطاهر ابراهيمي، مرجع سابق، ص ص(94-95).

5- خصائص الانتباه في المجال الرياضي:

هناك خصائص متعددة لعملية الانتباه منها أن الانتباه من ضمن خصائصه الاختيار والتركيز والتعقب والإحاطة... فالاختيار يعني انتقاء أحد المنبهات والمثيرات الحسية العديدة التي تحيط بالفرد سواء كانت بصرية أو سمعية أو شممية أو ذوقية... وكذا المنبهات الاجتماعية أو المنبهات الفسيولوجية وغيرها... مما يجعل استحالة انتباه الفرد لكل هذه المثيرات مرة واحدة بل يختار منها المنبهات الهامة التي تشبع حاجات معينة لديه، أما عن الخاصية الثانية وهي التركيز... وهو من أهم خصائص عملية الانتباه وهو إرادي شعوري يؤدي الى تركيز اهتمام الفرد نحو موضوع معين، و التركيز مرتبط بالجهاز العصبي الحسي، والجهاز العصبي قدرته محدودة في استقبال المثيرات ونقلها مما يلزم توجيه الاهتمام نحو منبه واحد معين وحتى لا يتشتت الانتباه، كما أن من خصائص الانتباه التعقب أي اقتفاء أثر المنبه الذي تم التركيز عليه ومتابعته، وقد يصل بالانتباه القدرة على التفكير في نمطين من المنبهات معا في وقت واحد دون الخلط بينهما أو أن يلغي أحدهما الآخر، والخاصية الرابعة هي الاحاطة البصرية والسمعية المتمثلة في حركات العين التي تصاحب أداء عمل معين، وان هذه الخصائص الأربعة وهي الاختيار و التركيز والاقتفاء والاحاطة هي خصائص متصلة ليس بينها حدود فاصلة... وهي في مجموعها تؤدي الى الانتباه الصحيح. (1)

6- خصائص التركيز في المجال الرياضي:

يوجد عوامل عدة تؤثر على انتباه الطلاب مثل : لفت النظر، و توجيه الانتباه (Eyecatching) في بداية الحصة، و جذب انتباههم بوسائل من مثل طرح أسئلة و استعمال وسائل تعليمية كالصور، فالطلاب يتعلمون أكثر فيما لو كان المعلم أكثر حيوية و نشاطا، و مما يثير الانتباه الألوان الجميلة، و استخدام الكلمات باستخدمات جديدة، و وضع خطوط عريضة للمادة، و تغيير في

(1) فوزي محمد جبل، مرجع سابق، ص ص(191-192).

الفصل الأول _____ كرة اليد وتركيز الانتباه و مرحلة المراهقة

نغمة الصوت، و الاضاءة و السرعة، و اعطاء حوادث تعليمية غير متوقعة، و يمكن أن يبدأ المعلم الدرس بسؤال مثير مثل: "هل تحب أن تعرف ما الذي يسبب الرعد"؟ (2)

يمكن أن يستخدم المعلم بعض المثيرات غير اللفظية من مثل: التلميح، الاماءة، الحركات، التحريب، و التطبيق و الصور، و هناك دلائل تشير الى امكانية تعلم الطلاب أكثر من عرض المعلم اذا كان أكثر حيوية في اعطائه للدرس، و تعريفهم بالمه و الصعب و غير المألوف و يكون ذلك من خلال التعريف بالأهداف، و استخدام العناوين و وضع تحت ما هو مهم، و الحروف البارزة، و استخدام التظليل بلون مثير.

و بخاصة أن الطلبة لديهم مشكلة في الاستعداد لتعلم المواد الصعبة، و ذلك من حيث تركيزهم على المواد المألوفة، البسيطة، غير الضرورية يهمل التركيز على المواد المهمة الرئيسية.

وترى وول فولك أن معرفة الطالب لما يعرف و الذي يسمى ب: ما وراء

المعرفة (Metacognitive) يساعد الطلاب في التخطيط للدراسة و لو أن ذلك غير ممكن لدى الأطفال، و اذا كان هناك تداخل كبير بين الجديد و القديم لدى الطالب من المعلومات فان هذا التداخل قد يعيق تعلمه لذلك يجب عليه أن يعطي تركيزا أكثر للفروق الرئيسية، و ينبغي أن تعطى المادة الصعبة و الجديدة اهتماما زائدا من المعلم. (1)

7- حصر تركيز الانتباه في المجال الرياضي

لا يثبت انتباه الرياضي على شيء واحد الا لحظة وجيزة من الزمن، ثم لا يلبث أن ينتقل انتباهه من هذا الشيء الى فكرة أو خاطرة تلمع في ذهنه ويمكن للانسان أن يحصر انتباهه في موضوع ما اذا كان هذا الموضوع يثير في نفسه ذكريات وأفكار من نوع معين أو قد يعرف عنه الكثير أو كان هذا الموضوع

(2) محي الدين توك، يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس، أسس علم النفس التربوي، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، ط2، عمان، الأردن، 2002، صص (298-299).

(1) محي الدين توك، نفس المرجع السابق، ص299.

الفصل الأول _____ كرة اليد وتركيز الانتباه و مرحلة المراهقة

متغيراً أو متحركاً أو مركباً، و لذلك فإن المختص في موضوع ما فإنه يحصر انتباهه في موضوع اختصاصه مدة أطول بينما لا نجدّه يحصر انتباهه في المواضيع التي لا علاقة لها بموضوع اختصاصه و إذا تم ذلك فإن حصر انتباهه سيكون متناسب مع ارتباط هذا الموضوع بموضوع تخصصه...

ويوصف الانتباه المستمر الموصول أنه انتباه متحرك يتغير بسرعة، ولكن في دائرة اهتمام واحدة، لا يجيد عنها ولا يستسلم للمشتتات. (2)

يشكو العديد من ضعف القدرة على الانتباه سواء كانوا من التلاميذ أو من غيرهم ما سبب هذا الضعف ان مشكلة العجز عن حصر الانتباه ليست صورة مطلقة وإنما هي ناجمة عن انتباه الانسان الى أشياء أخرى أحب الى نفسه من تلك التي يجد نفسه مضطراً للانتباه اليها.

ان أكثر ما يعين على حصر الانتباه في موضوع معين هو الاهتمام به و الميل اليه، فالتلميذ مثلاً لا يقوى على الانتباه الى مادة جديدة أو جافة عند بدء تعلمه لها، ولكن مع تقدمه في تعلمها يزداد ميله لها وتركيز انتباهه عليها فكان الانتباه والاهتمام جانبان لشيء واحد وفي هذا الموضوع يقول أحد علماء النفس:

"الاهتمام انتباه كامن والانتباه اهتمام ناشط ، بمعنى أن الاهتمام بالشيء يقود على الانتباه اليه. (1)

يتوجب على المعلم أو الخطيب الذي يود الاستمرار في استدعاء انتباه سامعيه أن يثير اهتمامهم ول الأمر بالموضوع، ثم يسير في عرضه دون استطراد كبير لأن الاستطراد في العرض ينأى بالانتباه عن الموضوع الأصلي وقد يصرف اذهان السامعين عن ذلك الموضوع .

فالطفل مثلاً يمكن أن يحصر انتباهه لفترة طويلة تزيد أحياناً عن نصف الساعة أو الساعة عندما يعرض عليه بعض أفلام الكرتون الممتعة فينسى نفسه لفترة طويلة ولا يفكر فيما يدور حوله فقد تذكر اسمه

(2) تيسير مفلح كوافحة، علم النفس التربوي و تطبيقاته في مجال التربية الخاصة ، ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة ، ط 1، عمان ،الاردن ، 2004 ، ص ص (85-86).

(1) تيسير مفلح كوافحة، مرجع سابق، ص ص (86-87).

أو تناديه أحيانا وهو لا يسمع لأن جل انتباهه متوجها الى هذا الفيلم الذي يشغل كل أفكاره فيعيش واقع الفيلم ولا ينتبه مطلقا الى ما يدور حوله . (2)

8-مراحل الانتباه في المجال الرياضي:

إن عملية الانتباه تتم في ثلاثة مراحل أساسية كعملية معرفية وهي:

8-1- مرحلة الإحساس أو الاكتشاف: وفي هذه المرحلة يحاول المتعلم أن يستقبل ويكتشف وجود أي مثيرات حسية من البيئة عن طريق أعضائه الحسية، وتكاد تعتمد هذه المرحلة على سلامة تلك الاعضاء، إذ أن أي خلل يصيبها أو يصيب الجهاز العصبي بشكل عام و الدماغ بشكل خاص يؤثر في قدرة المتعلم في تركيز انتباهه على المثيرات الحسية البيئية، وتعتمد هذه المرحلة بدرجة كبيرة على قدرة المتعلم في وعي المثيرات الحسية لذلك تعد هذه المرحلة غير معرفية بطبيعتها لأنها لا تعتمد على أية عمليات معرفية.

8-2- مرحلة التعرف: وفي هذه المرحلة يحاول المتعلم التعرف على طبيعة المعلومات الحسية المتوفرة من خلال ترميزها وتحليلها وفهمها و بمساعدة خبرات المتعلم السابقة لمعرفة نوعها وشكلها وحجمها وقوتها أو أهميتها بالنسبة له، فرما تكون هذه المعلومات تشبع حاجة اليه أو لا تشبع، منظمة أو غير منظمة، مألوفة أو غير مألوفة، ممتعة أو مملة، تتمتع بالأهمية أو عديمة الأهمية... وهكذا لتحديد مدى الاستمرار في استقبالها لاستكمال عملية الادراك أو في اهمالها أو التغاضي عنها.

8-3- مرحلة الاستجابة: وفيها يحدد المتعلم أسلوب الاستجابة المناسب في ضوء

استيعاب واختيار المثير الحسي من بين عدة مثيرات حسية وتهيئته للمعالجة المعرفية الموسعة لغرض الاستجابة الظاهرة أو الضمنية في جميع مجالاتها المختلفة. (1)

(2)سهيلة محسن كاظم الفتلاوي، تعديل السلوك في التدريس، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط 1، عمان، الأردن، 2005، ص527.

(1) سهيلة محسن كاظم الفتلاوي، مرجع سابق، ص 527.

9-نظريات الانتباه:

1-9. نظرية القناة الوحيد ذات الامكانية المحدودة **1958B.bent**:

حيث ان التفسير الذي يطرحه B.bent هو تفسير لكيفية حدوث الانتباه الاختياري، فهو يفترض وجود مصفاة تنظم دخول المعلومات.(2)

2-9. نظريات الانتباه المتعدد و القدرات المحددة:

التي اقترحت من طرف 1964Reisman بالنسبة له يمكن للانتباه ان يعالج القنوات العديدة، ولكنه يوجد بفضل تحكم الانتباه.(3)

3-9. النظرية ذات القنوات المتوازية و القدرات غير المحدودة:

التي اقترحت من طرف Sghiffrin و 1973Geisler، فيمكن للمعلومة أن تعالج بصفة متوازية وامكانية التسجيل تكون غير محدودة ومجمل المعلومات تخزن على مستوى الذاكرة قصيرة المدى، فلا يطلب تدخل الانتباه وانما الاستراتيجيات المعرفية.(4)

(2) يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس، علم النفس العام، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، ط 1، عمان الاردن، 2002، ص ص(183-184).

(3) فوزي محمد جبل، مرجع سابق، ص 119.

(4)A.Gras. Uvcevdvic-bursziejn :Approche Cognitive De l'Attention Sur l'EnfantNeuro-Psychiatrie De l'Enfance Et De l'Adolescent, 1994, P145.

10- طبيعة عملية الانتباه في المجال الرياضي:

هناك عمليتان فسيولوجيتان Physiological Processes ترتبطان مباشرة بعملية الانتباه و

هي:

أ) التكيف الحسي Sensorial adjustment: أي توافق الاعضاء الحسية، ويحدث بوضوح عندما تنتبه الى أشياء فيزيقية Physical Things، فعندما ننظر أو نصغي فإننا لا اراديا نكيف عيوننا وآذاننا ونحول رؤوسنا وأجسامنا أيضا، تفيد بأن الانتباه يحدث الآن، وفي الانتباه العقلي يحدث شعور مماثل لهذا النشاط. (1)

ب) التهيؤ الذهني indeationalpréparation: وهو الجهد الذي يبذل للانتباه الى شيء في المجال البصري مثل المنطقة الهامشية من صورة ما ليس أكثر أو أقل من الجهد الذي يبذل لتكوين فكرة جلية للصورة وتعمل الفكرة لمساعدة الاحساس Sensation، وتجعله أكثر وضوحا وتمييزا وذلك الجهد هو الجزء الباقي مما نعرفه بأنه جهدا أو ضغط الانتباه وهذا التوقع العقلي السابق للشيء الذي نلقي الانتباه اليه موجود في كل عمليات الانتباه. (2)

10-1- الطبيعة السيكلوجية لعملية الانتباه:

السؤال المهم الذي يعني السيكلوجي وبهمه أن يطرحه هو:

لماذا ننتبه الى شيء؟ ما هو "الدافع" الذي يجعلنا ننتبه الى شيء دون غيره؟

هذان السؤالان لم تحاول أن تجيب عليهم النظرية القديمة، أما العلامة المعاصر "ماكدوغال" فقد حاول

الاجابة على ذلك فبحث في سبب الانتباه فرآه كالانفعال مظهرا من

(1) عبد الرحمن محمد العيسوي، علم النفس الفسيولوجي "دراسة في تفسير السلوك الانساني"، دار النهضة العربية،

ب ط، لبنان، ب س ط، ص 172.

(2) احمد عزت راجع، أصول علم النفس، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، ب ط، السكندرية، مصر، 1978،

ص 179.

مظاهر الفاعلية الغريزية، وهكذا فسر "ماك دوغال" الانتباه على أساس نظريته الكبرى في الغرائز والاستعدادات الغريزية، فيبني "ماك دوغال" نظريته في الانتباه على أساس نظريته في الغريزة أو الحاجة، إذ يرى أن الانتباه يتعلق بالاهتمام، والاهتمام يتعلق بالحاجات الغريزية الفطرية، اننا ننتبه للأشياء التي تحرك غرائزنا أو تهمنا، فالجائع يهتم بالطعام وينتبه اليه ويشم رائحته من بعيد، والعطش يعني بالشراب ويصغي الى الشلال في الرحلة بين الجبال، والثعلب ينتبه الى الكرم الخالي من الناس ليملأ معدته بالعصير الشهي، كما ينتبه الى وقع أقدام الفلاح وصوت كلبه ينبح ليضمن لنفسه الخلاص، و الخلاصة اننا اذا اردنا ان نفسر الانتباه تبعال "ماك دوغال" لم نجد خيرا من تعبيره اذ يقول: "اننا ننتبه الى الأشياء التي تصلح كمفاتيح لا قفال استعداداتنا الغريزية أو اهتماماتنا" (اذ أن الاستعدادات الغريزية هي الاهتمامات). (1)

و لما كان الاهتمام في نظر "ماك دوغال" حالة فاعلية وعاطفية أكثر منها حالة عقلية ادراكية، كان الانتباه بنتيجة ذلك خاضعا الى الفاعلية و النشاط والعاطفة أكثر مما يخضع للعقل والادراك، وهنا يحسن بنا أن نكشف أكثر فأكثر عن علاقة الاهتمام بالانتباه فيقول "ماك دوغال" معنى أن تكون مهتما بشيء (أي عندك اهتمام بأي شيء) هو أن تكون مستعدا لأن تنتبه اليه. (2)

10-2- الطبيعة المعرفية (بياجيه) لعملية الانتباه:

يمكن النظر إلى الانتباه لدى الطفل مثلا من أكثر من زاوية، فمن وجهة نظر بياجيه يستمر التركيز على قدرة الطفل على الانتباه إلى تفاصيل إضافية تجعل الشكل العام أكثر وضوحا فالرضيع كان ينتبه إلى علامة واحدة بارزة في وجه الأم، يعرفها بما كتسريحة الشعر، لون العينين، شكل الأنف... الخ وهذا هو الشكل التصوري العام لوجه الأم، ثم تتكاثر التفاصيل فينتبه إلى أكثر من تفصيل واحد كالعين والأنف والفم معا، عندئذ تكون الصورة الذهنية لوجه الأم، ويستمر هذا النشاط

(1) عبد الرحمن محمد العيسوي، مرجع سابق، ص ص (168-169).

(2) الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة التربية الوطنية، "التربية و علم النفس"، تأليف: خيربي وناس، بوضويرة عبد الحميد، الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد، تكوين المعلمين، السنة الأولى، الارسال (2+3)، 2006/2005.

الفصل الأول _____ كرة اليد وتركيز الانتباه و مرحلة المراهقة

المعرفي لدى طفل هذه المرحلة لتزداد التفاصيل المدركة من الجسم كله لتصل في المتوسط إلى أربع تفاصيل في سن أربع سنوات وثمانية تفاصيل في سن خمس سنوات، ويتوقع من طفل السنة السادسة أن يدرك اثني عشر تفصيلاً، أما إذا نظرنا إلى الانتباه من وجهة نظر معالجة المعلومات Processing Information وخاصة نموذج اتكسون وشيفرين Atkinson & Shiffrin's Model ، فإن مهارة الانتباه تشير إلى العمليات التي تضبط نقل المعلومات من المستقبلات الحسية Sensory Registes إلى الذاكرة قصيرة المدى Short-TermStore، وتستغرق ثانية واحدة فقط. (1)

10-3- الطبيعة العصبية الفيزيولوجية للانتباه:

إن واحداً من الأغاز غير المحلولة حول السلوك البشري هو كيف ينفذ الجهاز العصبي المهمة المعقدة جدا في التأكد من أهمية ملايين المحفزات كل يوم بمكثدا سرعة مذهشة ودقة؟ (2)

لقد بدأ علماء الأعصاب في الكشف عن الآليات (الأعضاء) المرتبطة في ذلك، إن لعناصر الانتباه العامة والخاصة أسسها العصبية، وان العنصر العام الذي يسبب الاستجابة ذات التوجه و اليقظة المرتفعة يحقق من قبل الجهاز التصعيدي الشبكي المنشط (ARAS) جزءاً من التكوين الشبكي، أما العنصر الخاص فانه يتطلب تحليل وقرارات حول ماهية المحفزات التي يجب أن يعادها بالاهتمام أو يجب أن يتجاهلها،

ومن المحتمل أنه يحتوي معالجة حسية عند جميع المستويات من المتلقى إلى قشرة

الدماغ، وثمة جدل كبير في الفلسفة العصبية حول أن الانتباه يستلزم ترشيح تصفية محيطية للمدخلات الحسية أو آليات (C.N.S)، ومن المعروف أن البواعث المرسله ممرات نقل الاعصاب التصعيدية لا تحتفظ بقوة ثابتة من الاستقبال عند الجهاز الحسي حتى وصولها في القشرة، لذلك ان التداخل مع بواعث ناقل

(1) محمد عودة الريماوي، علم النفس الطفل، دار الشروق للنشر و التوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1998، ص191.

(2) يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس، مرجع سابق، ص185.

الأعصاب هذا يمكن أن يحدث في أي مكان من الممرات الحسية من أعضاء الحس المستقبلية الى مناطق الصورة الحسية.(1)

من وجهة النظر هذه فان المدخلة التي تصل عند منطقة الصورة وحتى تحليلها لا يعني بالضرورة أنه سيعاد الانتباه اليها، ويظهر أن الانتباه للمحفزات يعتمد على الأعضاء التي تخفف العناصر الثانوية للكوا من المثارة، وأن عناصر الكامن المثار الثانوي يحتوي معالجة المعلومات التي تكون الانتباه الانتقائي، كما أن واحدا من العوامل المهمة في الانتباه الانتقائي عامل التوقع Expectancy عندما يطلب من شخص أن يعالج محفز داخل، أن يتوقع ضرورة الانتباه إلى شيء ما، فان ال (EEG) يبين حجب مؤقت لموجات الدماغ الإيقاعية، وتستبدل هذه الموجات بموجات لا إيقاعية وهناك انحراف سلبي بسيط في ال (EEG) التنوع السلبي الطارئ (CNV) (Variation Contingent Negative) الذي يرسل عن طريق انحراف ايجابي متقطع جزءا من الكامن المثار، إن التنوع السلبي الطارئ (CNV) يعكس حالة من التوقع تتم من خلال عدد من التغيرات في النشاط، و العديد من هذه التغيرات تعود إلى اليقظة معززة تسبق معظم المهام الصعبة، وان موجة التوقع تمثل العلاقة على وجود الانتباه الانتقائي.(2)

10-4- الطبيعة الاجتماعية لعملية الانتباه:

رائد هذا الاتجاه هو "وليام جيمس" الفيلسوف والسيكولوجي الأمريكي، وفي رأيه يتقرر السلوك أساسا بالأهداف التي نختارها والطرق التي نحاول بها الوصول إلى تلك الأهداف، وكل من الأهداف و الوسائل يتأثران بشدة بمتطلبات البيئة، كما يؤكد على وجود علاقة وثيقة بين السلوك الإنساني والبيئة يبين تأثير نظرية "تشارل داروين" في أفكاره، ومعنى ذلك أن جيمس تأثر بنظرية داروين في التطور والنشوء evolution ولذلك أكد أهمية البيئة في سلوك الإنسان، ولقد رأى جيمس النمو السيكولوجي للفرد خلال حياته، رأى أنه يشبه النمو البيولوجي للنوع الانساني من جيل الى جيل كسلسلة من المحاولات للتكيف مع البيئة، ومعنى ذلك أن النمو السيكولوجي يشبه النمو البيولوجي للفرد، ولكن بينما كان داروين

(1) وجيه محبوب، مرجع سابق، ص(149-150).

(2) عبد الرحمن محمد العيسوي، مرجع سابق، ص218.

ينسب للنباتات والحيوانات دورا سلبيا نسبيا حيث لا يوجد هدف للحيوانات من تطورها، كان جيمس يرى الانسان كعامل ديناميكي في تحديد خبراته المقبلة، فالانسان أكثر فاعلية و ايجابية من الحيوان في تقرير مصير نفسه، وعلى سبيل المثال فالانتباه $L'Attention$ كما يصوره جيمس في كتابه "مبادئ علم النفس" يعكس عقيدته في أن الانسان تحركه خبراته بقوة شديدة، فالناس يختارون بطريقة شعورية أو لا شعورية الأشياء التي يرغبون في توجيه انتباههم اليها، والانتباه يعمل كستارة تسمح فقط ببعض المثيرات من كثير من المثيرات المنتشرة والمحيطه بالفرد في وقت معين فعندما تجلس في حجرة الدراسة فقط تستمع الى مايقوله المحاضر أو تراقب ماذا يفعل الشخص الجالس بجوارك و لكنك يحتمل ألا تلاحظ البقع التي على النافذة أو دقات الساعة على رسغ يدك أو ضغط الحزام الذي يلتف حول وسطك. (1)

11- العوامل المؤثرة في عملية الانتباه في المجال الرياضي :

أما بالنسبة الى العوامل المؤثرة في عملية الانتباه تقول "اتكينسون Atkinson و

زملائها: "الانتباه عملية معقدة بدأنا في فهمها الآن فقط، وهي عملية لها عواملها

(أو ملوناتها) السلوكية الظاهرة Behavioral components ouvert و عواملها الباطنية

(1). Inter mal Components

ولقد ذكر "أحمد عزت راجح" نفس المعنى عندما قال: "ونتساءل الآن عن العوامل التي تجعل بعض المنبهات والمواقف تجذب انتباهنا دون غيرها من المنبهات والمواقف، أي أن العوامل التي تهيمن على اختيار المنبهات، فهناك منبهات خاصة تفرض نفسها علينا فرضا بحكم خصائصها فتجذب انتباهنا اليها كالرعد

(1) السعيد لحرر، عبد الله الهاني، درجة الانتباه لدى طفل متلازمة داون، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس (دراسة ميدانية لأربع حالات بالمركز الطبي البيداغوجي-بسكرة)، جامعة محمد خيضر - بسكرة -، السنة الجامعية 2006/2005، ص44.

(1) فرج عبد القادر، أصول علم النفس الحديث، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، ط2، القاهرة، مصر، 2000، ص200.

القاصف أو البرق الخاطف، غير أن انتباهنا- لحسن الحظ -ليس ألعوبة في يد هذه المنبهات فهناك عوامل داخلية ذاتية تعارض أثرها و تخفف من توترها..."(2)

12- 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" 1 ، حيث أن حل الواجب الحركي سواء أكان في التدريب او المنافسة يتطلب وبشكل كبير من الرياضي الانتباه المركزي.2

وتختلف القدرة على تركيز الانتباه بين اللاعبين ، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز والبعض الأخر 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

(2) احمد عزت راجح، مرجع سابق، ص18.

1-هاشم احمد سليمان، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1988. ص26-27

2-عبد الستار جبار الضمد، فسيولوجيا العمليات العقلية الرياضية، ط1، عمان، دار الفكر العربي، 2000ص36

إن ما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب أصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين وقد تبنى العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد "أثبتت الاختبارات بأن الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار¹

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 النتائج².

1 Tamas Ajan ,LazarBaroga : weight lifting fitness for all sports international weightliftingfederationszechengi printing House Hungary . 1988 .p26

2 DoroghyV.Harris and Bettel .Harris : the athletes quid to sport psychology , mantel skills for physical people , Leisure press , New York , 1984.p32-33.

تعريف المراهقة:

تعريف ميخائيل إبراهيم أسعد : "وهي مرحلة انفعال من الطفولة و تقسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو تحدث فيها تغيرات عضوية و نفسية و ذهنية واضحة" .

تعريف إبراهيم كاظم العظماوي : "تعتبر المراهقة نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان ، إذ أن ما يبلغه من تقدم و ما يحققه من مزايا في النمو البدني و العاطفي يدفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليافع و الحداثة".1

مراحل المراهقة :

يجد الباحث صعوبة في تحديد بداية و نهاية مرحلة المراهقة لاعتبارات عدم منها ، الفروق الفردية بين الأفراد من حيث سرعة نموهم و احتمال نضجهم ، و أن هناك علاقة وثيقة بين نضج المراهق و العوامل البيئية كالتغذية و المناخ و غير ذلك . فأطفال المناطق الحارة مثلا يصلون إلى مرحلة المراهقة في سن مبكرة عن أطفال المناطق الباردة ، كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر النضج الجنسي الذي يعتبر سمة بارزة للدلالة عن المراهقة ، و منها كذلك الأنماط الثقافية السائدة في المجتمع ، إذ ان من يعتبر مراهقا وسط ثقافي معين ، قد لا يعتبر كذلك في وسط ثقافي مغاير .

وانطلاقا من هذه الاعتبارات يذهب الكثير من العلماء إلى تحديد بداية مرحلة المراهقة بداية البلوغ ، أما نهايتها فإنها تكون في حدود 21 و 22 سنة من عمر الفتى و الفتاة ، حيث يقول :أحمد زكي صالح " بأن المراهقة هي المدة الزمنية لمرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد و غالبا ما تبدأ من سن البلوغ و تنتهي حوالي 21 و 22 سنة.2

1ميخائيل إبراهيم أسعد :مشكلات الطفولة و المراهقة، دار البحوث و الأنفاق ،ط2 ، بيروت ،1991، ص25 .

2 إبراهيم كاظم العظماوي:معالم من سيكولوجية الطفولة و الفتوة و الشباب، دار الشؤون و الثقافة العامة،بغداد ، 1997،

أهمية التربية البدنية للمراهق :

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعا من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دورا كبيرا وفعالا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء.

أما من الناحية الاجتماعية فان التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق.1

1 تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال صالح محمد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994، ص 453.

خلاصة :

دلت نتائج الدراسات على مهام الانتباه الانتقائي أن رياضيي ذوي صعوبات التعلم أظهروا عجزا أو قصورا في الأداء على مهام الانتباه الانتقائي عند مقارنتهم بالعادين مع أقرانهم، بينما لم يكن الحال كذلك بالنسبة لرياضيي ذوي الاضطرابات في فرط النشاط أو النشاط الزائد مع قصور في الانتباه و ممن سيتمون ذوي صعوبات التعلم.

إن العلاقة بين صعوبات التعلم في المجال الرياضي و صعوبات أو اضطرابات الانتباه علاقة وثيقة حيث تحتل صعوبات الانتباه موقفا مركزيا بين صعوبات التعلم، الى حد أن الكثيرين من المشتغلين بالتربية الرياضية، يرون أن صعوبات الانتباه تقف خلف الكثير من أنماط صعوبات التعلم الأخرى مثل: صعوبات الحركة والصعوبات المتعلقة بالذاكرة و الصعوبات المتعلقة بالرياضات المختلفة و التأزر الحركي و الصعوبات الإدراكية عموما. ان الانتباه للمثيرات ليس انتباها محايدا و انما هو انتباه انتقائي تحكمه العديد من العوامل مثل طبيعة موضوع الانتباه و مدى ارتباطه بحاجات الرياضي و اطاره المرجعي المعرفي أو الانفعال و مدة تأثيره الحالي أو المستقبلي على مستقبله لذا يرتبط مستوى الجهد الذي يبذله الرياضي اتجاه موضوع الانتباه بهذه العوامل.

العجائب الطبقة

الفصل الثاني

الاطار المنهجي
للدراسة

تمهيد :

لكل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية. وفي هذا الجانب التطبيقي سنحاول أن نشرح أهم إجراءات الميدانية التي سنتبعها في هذه الدراسة و من أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها و اعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى .

و بالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى ، كما هو معروف فإن ما يتميز به أي بحث علمي هو مدى قابلية للموضوعية العلمية ، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة و موضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية :

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على البحث بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحوث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث.

قبل البدء في إجراء التجربة الميدانية نقوم بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك سنقوم بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني .

2- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصراً أساسياً في أي دراسة ميدانية ، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي :

2-1- المتغير المستقل: ويتمثل في تركيز الانتباه .

2-2- المتغير التابع : ويتمثل في دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد .

3-مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد بنادي رائد طولقة صنف أصاغر والمقدر عددهم (20) لاعباً بطريقة قصدية ، تم استبعاد نتائج (4) منهم وذلك لعدم إتمامهم الاختبارات لظروف مختلفة وبذلك اعتمدت نتائج (16) لاعباً يمثلون 80% من المجتمع الأصلي للبحث .

4- عينة البحث :

حددت عينة البحث ب(16) لاعباً يمثلون نسبة 80% من المجتمع الأصلي للبحث .

5-منهج البحث المستخدم :

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

6- مجالات الدراسة:

6-1. المجال الزمني : 2022/03/20 الى 2022/03/31

6-2. المجال المكاني : القاعة المتعددة النشاطات الرياضية – طولقة.

7-أدوات البحث :

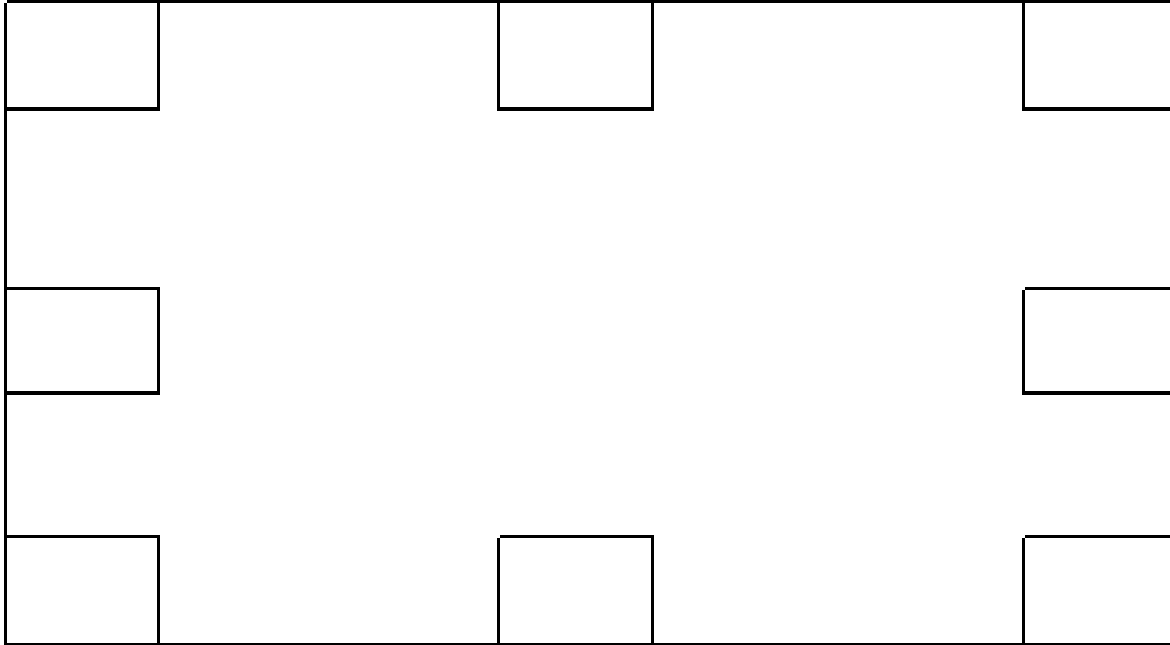
7-1-الاختبارات :

7-1-1- اختبار زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب :

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

7-1-2- اختبار دقة التصويب:

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



إذ 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) وباليدين الرامية ومن خلف خط مرسوم على الأرض يبعد (9م) عن الهدف وبذلك يكون مجموع المحاولات (8) ، وتحتسب 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 .1

1 مشرف خليل فتحي ، علاقة بعض المتغيرات الوظيفية بالمستوى البدني و المهاري في مرحلة الاعداد الخاص بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2001 ، (ص62)

7-2- الأذوات الاحصائية :

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام القوانين الإحصائية الآتية:

أ- الوسط الحسابي .

ب- الانحراف المعياري .

ج- معامل الارتباط .

خلاصة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث ، من بين اهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه ، لانه يحتوي على اهم العناصر الاساسية التي قادتنا الى احتواء اهم المتغيرات والعوامل التي كان بالامكان ان تعيق السير الحسن لهذه الدراسة .

ان هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل او المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات ، وبالتالي الوصول الى تحقيق اهداف البحث بسهولة كبيرة .

كما تناولنا فيه اهم العناصر التي تم دراستنا بشكل كبير ، منها متغيرات البحث ، المنهج المتبع ، ادوات الإحصائية.....الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته .

الفصل الثالث

عرض وتحليل

النتائج

جدول نتائج اختبار زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب في كرة اليد

الزمن بالثانية S	الاسم واللقب/التتقيط	الرقم
0.50 / S	طبي أدهم	01
0.45 / S	حشاني نور الدين	02
0.66 / S	ربيعة شهاب	03
0.55 / S	عكسة محمد رمضان	04
0.40 / S	خوانر يعقوب	05
0.53 / S	عناد محمد	06
0.61 / S	لقويرة احمد	07
0.72 / S	خليفة يونس	08
0.55 / S	بوطالب عبد النور	09
0.59 / S	بن سمارة احمد امين	10
0.70 / S	مومي سيف الدين	11
0.58 / S	محبوب نجم الدين	12
0.67 / S	الهامل عادل	13
0.70 / S	فقيه شمس الدين	14
0.75 / S	المغيري عمار	15
0.40 / S	شراد محمد فارس	16
	قروي مصطفى تاج الدين	17
	مواقي سيف الدين	18
	مواقي بناني محمد زياد	19
	بن نعجة عبد الرحمان	20

جدول نتائج اختبار دقة التصويب في كرة اليد

النتيجة	6	6	4	4	5	5	5	5	الاسم واللقب/التنقيط	الرقم
31	X	X	X		X		X	X	طبي أدهم	01
21	X	X		X	X				حشاني نور الدين	02
30	X	X	X	X			X	X	ربيعة شهاب	03
29	X		X	X	X	X	X		عكسة محمد رمضان	04
20		X	X			X		X	خوادر يعقوب	05
10		X		X					عناد محمد	06
25		X	X		X	X	X		لقويرة احمد	07
30	X		X		X	X	X	X	خليفة يونس	08
35	X	X	X	X	X		X	X	بوطالب عبد النور	09
36	X	X	X		X	X	X	X	بن سمارة احمد امين	10
31	X	X		X	X	X	X		مومي سيف الدين	11
36	X	X		X	X	X	X	X	محبوب نجم الدين	12
36	X	X	X		X	X	X	X	الهامل عادل	13
20		X	X			X	X		فقيه شمس الدين	14
31	X	X	X			X	X	X	المغيري عمار	15
35	X	X	X	X	X	X		X	شراد محمد فارس	16
									قروي مصطفى	17
									تاج الدين	18
									مواقي سيف الدين	19
									مواقي بناني محمد زياد	20
									بن نعجة عبد الرحمان	

X : محاولة صحيحة

عرض وتحليل النتائج :

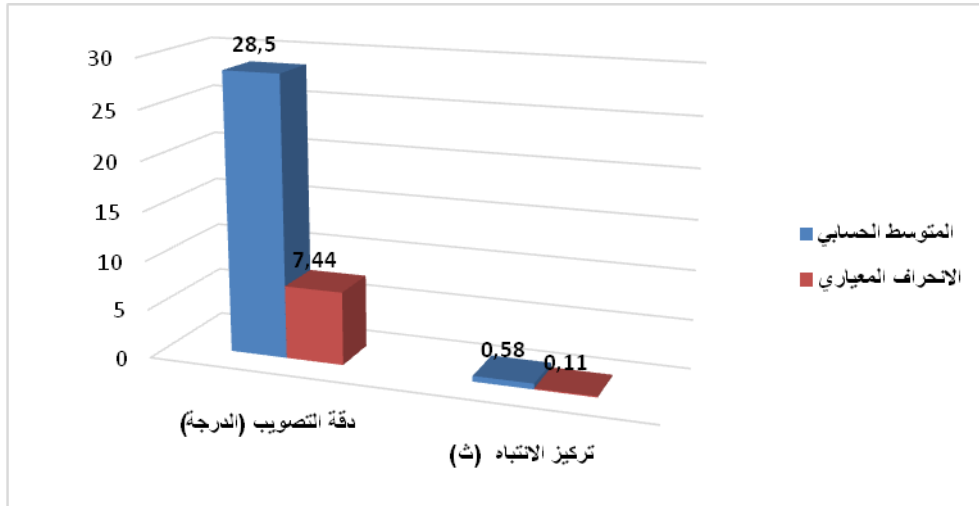
في ضوء أهداف البحث وفرضياته ومن أجل إعطاء الصورة العلمية الواضحة لنتائج البحث قمنا

بعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية وهي كما تأتي:

الجدول رقم (1): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من تركيز الانتباه بالثانية ودقة

التصويب بالدرجة لعينة البحث

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالم الإحصائية للبحث
0.11	0.58	تركيز الانتباه (ث)
7.44	28.5	دقة التصويب (الدرجة)



الشكل رقم (1): يمثل رسم بياني يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من تركيز الانتباه

بالثانية ودقة التصويب بالدرجة

الفصل الثالث عرض وتحليل النتائج

تشير نتائج الجدول رقم (1) والشكل (1): أن العينة سجلت متوسط حسابي قدره 28.5 مع انحراف معياري قدره 7.44 في اختبار دقة التصويب، بينما سجلت متوسط حسابي 0.58 بانحراف معياري قدره 0.11 في اختبار تركيز الانتباه.

الجدول رقم (2): يوضح معامل الارتباط بيرسون وقيمة R الجدولية وكذلك درجة الحرية ومستوى الدلالة لعلاقة تركيز الانتباه قبيل أداء التصويب ودقة التصويب.

المعالم الإحصائية للبحث	معامل الارتباط	قيمة (R)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الارتباط بين تركيز الانتباه ودقة التصويب	0.204	0.426	14	0.448

• معنوي عند نسبة خطأ أصغر من 0.05 أو 5%.

• قيمة (R) الجدولية (0.426) أمام درجة حرية 14.

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ وجود علاقة ارتباط ضعيفة جدا بين تركيز الانتباه ودقة التصويب حيث كانت قيمة (R) المحسوبة تساوي 0.204، وهي أصغر من قيمة (R) الجدولية (0.426) أمام درجة حرية (14) بمستوى دلالة 0.448، وهي علاقة ارتباطية ضعيفة جدا.

تحليل النتائج ودراسة الفرضيات:

1-تحليل نتائج الفرضية الأولى:

بعد عرض وتحليل نتائج الاختبارات التي قمنا بها والتي طبقت على مجموعة من اللاعبين نستنتج عدم ظهور علاقة ارتباط موجبة قوية بين درجة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب لأن علاقة الارتباط كانت ضعيفة جدا، وهذا يعود لعدة أسباب حيث أن درجة تركيز الانتباه هي مؤشر للحالة النفسية للاعب وقت الراحة قبل أداء التصويب، حيث يعد الانتباه واحد من أهم المشاكل المتعلقة بمستوى الإعداد النفسي للإنسان لذا فإن الهدوء النفسي وقوة الجهاز العصبي والقدرة على التركيز والتخلص من المثيرات الداخلية التي تعترض سبيل التركيز قبيل أداء مهارة التصويب وتعد واحد من أهم العوامل المهمة في دقة التصويب ، كما يرجع السبب لعينة البحث المتكونة من 16 لاعب فقط حيث أنه العدد قليل لإجراء دراستنا، كما يرجع سبب القلق النفسي لمستوى لاعبي نادي رائد طولقة لكرة اليد صنف أصاغر، حيث أنهم لم يخضعوا لتدريبات مكثفة فيمكن القول أن هناك تشتت كبير بين مستوى اللاعبين وهذا ما يوضحه قيمة الانحراف المعياري (7.44) والذي يدل على وجود مستوى تشتت كبير.

2-تحليل نتائج الفرضيات الجزئية:

• الفرضية الجزئية الأولى:

بعد عرض وتحليل نتائج الاختبارات التي قمنا بها والتي طبقت على مجموعة من اللاعبين وباعتماد على جدول نتائج اختبار زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب في كرة اليد و الجدول رقم (1) (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من تركيز الانتباه بالثانية ودقة التصويب بالدرجة لعينة البحث) يتضح لنا أن مستوى زمن تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة اليد هو مستوى متوسط حيث كانت أعلى قيمة للاعب رقم (15) بزمن قدره (0.75 ث) و اقل قيمة للاعب رقم (05) بزمن قدره (0.40 ث)، بينما كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (0.58) وانحراف معياري قدره 0.11 وهذا يدل على أن مستوى زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب لدى لاعبي كرة اليد لدى عينة البحث هو مستوى متوسط.

• الفرضية الجزئية الثانية:

بعد عرض وتحليل نتائج الاختبارات التي قمنا بها والتي طبقت على مجموعة من اللاعبين باعتماد على جدول نتائج اختبار دقة التصويب في كرة اليد و الجدول رقم (1) (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من تركيز الانتباه بالثانية ودقة التصويب بالدرجة لعينة البحث) يتضح لنا أن مستوى دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد هو مستوى متوسط حيث كانت أعلى قيمة للاعبين رقم (10، 12، 13) بدرجة قدرها (36 درجة) و اقل قيمة للاعب رقم (06) بزمن قدره (10 درجات)، بينما كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (28.5) وانحراف معياري قدره 7.44 وهذا يدل على أن مستوى دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد لدى عينة البحث مستوى متوسط.

الاستنتاج العام:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- ليس هناك علاقة بين زمن تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبي نادي رائد طولقة لكرة اليد صنف أصاغر.
- مستوى زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب لدى لاعبي كرة اليد لدى عينة البحث متوسط.
- مستوى دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد لدى عينة البحث متوسط.

خالصة

خاتمة :

ها نحن الان نخط اسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث او اعاده دراسته من جوانب اخرى .

حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات ، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتدين في ذلك على العمل المنهجي ، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع ، لهذا كانت أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي منهجي .

وعلى هذا الأساس قمنا ببحثنا هذا بدراسة مشكل تعاني منه اغلب الفرق الرياضية الموجودة على مستوى الرابطة الولائية لولاية بسكرة التي تكمن في الجانب النفسي والذهني للاعب ويركز الامر على العملية العقلية الا وهي عملية " الانتباه " وبالاخص مظهر " تركيز الانتباه " و " دقة التصويب " لدى لاعبي كرة اليد لفريق رائد طولقة لفئة الاصاغر وكان اختيارنا لهذه الفئة العمرية لانها الانسب لتطوير هذه المهارة ، وذلك من خلال تطبيق مجموعة من الاختبارات على العينة المختارة من مجتمع البحث بطريقة منهجية واضحة .

ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات التي توصلنا اليها من الدراسة الميدانية التي أجريناها على العينة المدروسة توصلنا الى نتيجتين هما النتيجة الاولى التي توصلنا اليها من تحليل نتائج الاختبار (اختبار زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب) ان مستوى زمن تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة اليد هو مستوى متوسط ، اما النتيجة الثانية التي توصلنا اليها من خلال الاختبار (اختبار دقة

التصويب) يتضح لنا ان مستوى دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد هو مستوى متوسط ، ومنه نخرج في الاخير بنتيجة مفادها ليس هناك علاقة بين زمن تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبي نادي رائد طولقة لكرة اليد صنف أصاغر .

وفي الاخير قدمنا الحلول المنهجية التي يمكن ان تعمل على تنمية صفة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة اليد لتحقيق افضل نتائج والوصول الى مستويات احسن ، وهذه الحلول مثلا ضرورة اجراء تمارين تطويرية ووحدات تدريبية خاصة في تركيز الانتباه وعلى تنمية وتطوير القدرات العقلية لدى اللاعبين ، ربط تمارين تركيز الانتباه بالأداء المهاري خلال التدريب .

وفي ختام هذا البحث نستطيع القول ان هذه النتائج يمكن ان تكون منارا للباحثين والمخططين والمختصين في مجال التدريب الرياضي خاصة كرة اليد .

التوصيات

والاقتراحات

التوصيات والاقتراحات:

- الحرص على تطوير مظاهر التركيز (حجم الانتباه، حدته، ثباته، تحويله، توزيعه، تركيزه) خلال التدريب.
- تتطلب دقة التصويب استغراق اللاعب الفترة الزمنية الكافية لتعبئة قواه النفسية والبدنية والفنية وتركيز انتباهه قبيل التصويب ضمن الحدود الزمنية المثلى التي أظهرها البحث.
- ضرورة ربط تمارين تركيز الانتباه بالأداء المهاري وأداء المنافسة.
- تعويد اللاعبين على عملية الاسترخاء للتخلص من مشاكل التوتر النفسي والإجهاد والإرهاق.
- تدريب اللاعبين على تطوير مستوى الانتباه والذي يعد واحد من أهم المشاكل المتعلقة بمستوى الهدوء النفسي وقوة الجهاز العصبي والقدرة على التركيز والتخلص من المثيرات الداخلية وتركيز قواه البدنية والنفسية لحظة التصويب.
- 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 .
- 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 .

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

- 1 -ابراهيم كاظم العظماوي :معالم من سيكولوجية الطفولة و الفتوة و الشباب، دار الشؤون و الثقافة العامة ، بغداد ، 1997
- 2 -احمد عزت راجع،أصول علم النفس،المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر،ب ط،السكندرية،مصر،1978
- 3 -امين دحدوح 2018
- 4 -بسطويسي أحمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، ط1؛دار الفكر العربي، القاهرة
- 5 - تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال صالح محمد: المكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1994
- 6 -تيسير مفلح كوافحة ،علم النفس التربوي و تطبيقاته في مجال التربية الخاصة ،ط1،دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة ، ط1،عمان ،الأردن ، 2004
- 7 -جابر نصر الدين،الطاهر براهيم، مقال: " اضطراب الانتباه في ظل البيئة الصفية "، مجلة العلوم الإنسانية، منشورات جامعة محمد خيصر، العدد السابع، بسكرة، الجزائر، فيفري 2005.
- 8 -جمال مثقال القاسم وآخرون، مبادئ علم النفس، دار الصفاء للنشر و التوزيع، ط1، عمان، الأردن ، 2001
- 9 -جمال مثقال القاسم، علم النفس التربوي، دار الصفاء للنشر و التوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2000
- 10 - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية،وزارة التربية الوطنية،"التربية و علم النفس"، تأليف:خيري وناس، بوصنوبرة عبد الحميد،الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد،تكوين المعلمين، السنة الأولى،الارسال (2+3)، 2006/2005.
- 11 - سامي محمد ملحم، سيكولوجيا التعلم والتعليم(الأسس النظرية و التطبيقية)، دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة ، ط1،عمان الأردن،2001
- 12 - سهيلة محسن كاظم الفتلاوي، تعديل السلوك في التدريس، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2005
- 13 - صالح محمد علي أبو جادو،علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، ط2، عمان ، الأردن، 2000

- 14 - عبد الرحمن محمد العيسوي، علم النفس الفسيولوجي "دراسة في تفسير السلوك الانساني"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، ب س ط ، صفحة 172
- 15 - عبد الستار جبار الضمد - فسيولوجيا لعمليات العقلية في الرياضة - طبعة الاولى بغداد - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع - 2000 -
- 16 - عبد الستار جبار الضمد، فسيولوجيا العمليات العقلية الرياضية، ط1، عمان ، دار الفكر العربي ، 2000
- 17 - فاخر عاقل، معجم علم النفس ، دار العلم للملايين، القسم الثاني، ط4، لبنان، 1985
- 18 - فرج عبد القادر، أصول علم النفس الحديث، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، ط2، القاهرة، مصر، 2000
- 19 - فوزي محمد جبل، علم النفس العام، المكتب الجامعي الحديث ، الأزاريطة ، الإسكندرية، مصر 2001
- 20 - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي
- 21 - محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001
- 22 - محمد عبد الرحيم عدس، صعوبات التعلم، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1998
- 23 - محمد عودة الريمائي، علم النفس الطفل، دار الشروق للنشر و التوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1998
- 24 - محي الدين توك، يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس، أسس علم النفس التربوي، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، ط2، عمان، الأردن
- 25 - 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 ، 2001
- 26 - منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، ط4؛ دار الفكر العربي، القاهرة: 1990
- 27 - منير رهبة الخازن، معجم مصطلحات علم النفس، دار النشر للجامعيين، ب ط، بيروت، لبنان، ب س ط
- 28 - ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة و المراهقة، دار البحوث و الأنفاق ، ط2 ، بيروت ، 1991

- 29 - وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002
- 30 - وجيه محجوب ، احمد بدري حسين ، مازن عبد الهادي - نظريات التعليم والتطور الحركي ، دار الكتب وثائق ببغداد 2000
- 31 - وجيه محجوب ، احمد بدري حسين ، مازن عبد الهادي - نظريات التعليم والتطور الحركي -- دار الكتب وثائق ببغداد 2000
- 32 - وجيه محجوب، فسيولوجيا التعلم، دار الفكر للنشر والطباعة و التوزيع، ط1، عمان الأردن، 2002
- 33 - ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف ، الإسكندرية، مصر، 1996
- 34 - يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس، علم النفس العام، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، ط1، عمان الاردن، 2002

المراجع الأجنبية :

- A.Gras. Uvcevdivic-bursziejn : Approche Cognitive De l'Attention Sur l'Enfant Neuro-Psychiatrie De l'Enfance Et De l'Adolescent, 1994 - 35
- Doroghy V. Harris and Bettel . Harris : the athletes quid to sport psychology , mantel skills for physical people , Leisure press , New York , 1984 - 36
- Tamas Ajan ,Lazar Baroga : weight lifting fitness for all sports international weightlifting federations zechengi printing House Hungary . 1988 - 37

رسائل التخرج و المذكرات

- 38 - السعيد لحمرو, عبد الله الهاني, درجة الانتباه لدى طفل متلازمة داون, مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس (دراسة ميدانية لأربع حالات بالمركز الطبي البيداغوجي - بسكرة), جامعة محمد خيضر - بسكرة -، السنة الجامعية 2006/2005
- 39 - هاشم احمد سليمان ، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1988

اللا حقق

جدول نتائج اختبار زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب في كرة اليد

الزمن بالثانية S	الاسم واللقب/التنقيط	الرقم
0.50 / S	طبي أدهم	01
0.45 / S	حشاني نور الدين	02
0.66 / S	ربيعة شهاب	03
0.55/ S	عكسة محمد رمضان	04
0.40/S	خواذر يعقوب	05
0.53 / S	عناد محمد	06
0.61 / S	لقويرة احمد	07
0.72 / S	خليفة يونس	08
0.55 / S	بوطالب عبد النور	09
0.59 / S	بن سمارة احمد امين	10
0.70 / S	مومي سيف الدين	11
0.58 / S	محبوب نجم الدين	12
0.67 / S	الهامل عادل	13
0.70 / S	فقيه شمس الدين	14
0.75 / S	المغيري عمار	15
0.40 / S	شراد محمد فارس	16
	قروي مصطفى تاج الدين	17
	مواقي سيف الدين	18
	مواقي بناني محمد زياد	19
	بن نعجة عبد الرحمان	20



رئيس النادي
شسودار ناصح

جدول نتائج اختبار دقة التصويب في كرة اليد

النتيجة	6	6	4	4	5	5	5	5	الاسم واللقب/التنقيط	الرقم
31	X	X	X		X		X	X	طبي أدهم	01
21	X	X		X	X				حشاني نور الدين	02
30	X	X	X	X			X	X	ربيعة شهاب	03
29	X		X	X	X	X	X		عكسة محمد رمضان	04
20		X	X			X		X	خوادر يعقوب	05
10		X		X					عناد محمد	06
25		X	X		X	X	X		لقويرة احمد	07
30	X		X		X	X	X	X	خليفة يونس	08
35	X	X	X	X	X		X	X	بوطالب عبد النور	09
36	X	X	X		X	X	X	X	بن سمارة احمد امين	10
31	X	X		X	X	X	X		مومي سيف الدين	11
36	X	X		X	X	X	X	X	محبوب نجم الدين	12
36	X	X	X		X	X	X	X	الهامل عادل	13
20		X	X			X	X		فقيه شمس الدين	14
31	X	X	X			X	X	X	المغيري عمار	15
35	X	X	X	X	X	X		X	شراد محمد فارس	16
									قروي مصطفى تاج الدين	17
									مواقي سيف الدين	18
									مواقي بناني محمد زياد	19
									بن نعجة عبد الرحمان	20

X : محاولة صحيحة



القائمة الاسمية للاعبي نادي رائد طولقة لكرة اليد صنف أصاغر

اللقب والاسم :

1. طبي أدهم
2. حشاني نور الدين
3. ربيعة شهاب
4. عكسة محمد رمضان
5. خواذر يعقوب
6. عناد محمد
7. لقويرة أحمد
8. خليفة يونس
9. بوطالب عبد النور
10. بن سمارة أحمد أمين
11. مومي سيف الدين
12. محبوب نجم الدين
13. هامل عادل
14. فقيه شمس الدين
15. المغيري عمار
16. شراد محمد فارس
17. قروي مصطفى تاج الدين
18. مواقي سيف الدين
19. مواقي بناني محمد زياد
20. بن نعجة عبد الرحمان



رئيس النادي
شواركان

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

إلى السيد: رئيس نادي راند طولقة لكرة اليد

الطالب: محمد علي حملاوي

الطالب: باسم بوغرامة

الموضوع : طلب إجراء تربص ميداني تطبيقي

نحن طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة تخصص تدريب رياضي نتقدم إليكم بطلبنا هذا
والمتمثل إجراء تربص ميداني تطبيقي في ناديكم من أجل إتمام مذكرة التخرج لنيل شهادة
الماستر في التدريب الرياضي .

في انتظار قبول طلبنا لكم منا سيدي الرئيس مع كامل التقدير والاحترام .





ملخص الدراسة

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : علاقة بين زمن تركيز الانتباه و دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد صنف أصغر - دراسة ميدانية على نادي رائد طولقة لكرة اليد .

أهداف الدراسة :

- التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه و دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد .
- التعرف على مستوى زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب لدى لاعبي كرة اليد.
- التعرف على مستوى دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

تساؤلات الدراسة : - هل هناك علاقة بين زمن تركيز الانتباه و دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد ؟

- ما هو مستوى زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب لدى لاعبي كرة اليد ؟

- ما هو مستوى دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد ؟

فرضيات الدراسة : (العامة)- هناك علاقة بين زمن تركيز الانتباه و دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

- مستوى زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب لدى لاعبي كرة اليد لدى عينة البحث متوسط

- مستوى دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد لدى عينة البحث متوسط.

عينة الدراسة : تكونت العينة من 16 لاعب من نادي رائد طولقة لكرة اليد

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي بطريقة المسح كأسلوب أفضل لحل مشكلة البحث .

أدوات الدراسة : تمثلت أدوات الدراسة في اختبارات (اختبار تركيز الانتباه و اختبار دقة التصويب)

النتائج المتوصل اليها :

- ليس هناك علاقة بين زمن تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبي نادي رائد طولقة لكرة اليد صنف أصغر .
- مستوى زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب لدى لاعبي كرة اليد لدى عينة البحث متوسط .
- مستوى دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد لدى عينة البحث متوسط .

Study summary :

Study title : The relationship between attention concentration time and shooting accuracy for handball players –kids category- practical study on Raed Tolga handball club .

Objectives of the study : -Identifying the relationship between attention concentration time and shooting accuracy for handball players .

- Identifying attention concentration time level before shooting for handball players .

- Identifying the level of shooting accuracy for handball players.

Study issues : -Is there a relationship between attention concentration time and shooting accuracy for handball players ?

-What is the level of attention concentration time before shooting for handball players ?

- What is the level of shooting accuracy for handball players ?

Study hypothesis:(general) -There is a relationship between attention concentration time and shooting accuracy for handball players .

-The level of attention concentration time before shooting for the handball players examined was medium.

- The level of shooting accuracy for the handball players examined was medium.

Case study example : It is constituted of sixteen(16)players from Raed Tolga handball club.

The approach used: descriptive survey approach as a better technique to resolve the study issue.

Study tools: practical tests are used as study tools (attention concentration and shooting accuracy tests).

Results of study : -There is no relationship between attention concentration time and shooting accuracy for the players –kids category- of Raed Tolga handball club .

-The level of attention concentration time before shooting for the handball players examined was medium .

-The level of shooting accuracy for the handball players examined was medium.