



جامعة صلاح الدين / أربيل  
كلية التربية الرياضية

## بناء مقياس اساليب الانتباه لدى لاعبي كرة السلة و اليد في إقليم كردستان العراق

مقدم من قبل  
ام.د. عزيمة عباس علي  
م.د. سعيد نزار

## ملخص البحث

### بناء مقياس اساليب الانتباه للاعبين كرة السلة واليد في اقليم كردستان العراق

هدف البحث الى بناء مقياس اساليب الانتباه للاعبين كرة السلة واليد في اقليم كردستان العراق. ، و تمثل مجتمع البحث بلاعبين الدوري الممتاز في اقليم كردستان العراق - في لعبتي (كرة السلة و كرة اليد) للموسم 2009-2010 والمتمثلة ب(70) لاعبا موزعين على (5) اندية بكرة اليد هي ( اربيل , سلیمانیه , سيروان, سولاف, طوز, ئاكرى) بواقع (14) لاعب لكل نادي ،و(96) لاعبا موزعين على (8) اندية بكرة السلة هي (دهوك, زاخو, اسو, سيروان نوي, بيشمركة سليماني, اكاد, جيهان, دبس) بواقع (12) لاعب لكل نادي، ليبلغ المجموع النهائي للاعبين كلتا اللعبتين (166) لاعبا.

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و قوامها (110) لاعبا من المجتمع الكلي للبحث بواقع (50) لاعب كرة السلة , (60) لاعب كرة اليد اي بنسبة (66%) من المجتمع الكلي للبحث.

ومن خلال اطلاع الباحثان على المصادر والبحوث والدراسات العلمية العربية والاجنبية وفي حدود علمهم تبين ان هناك ندرة في ادوات قياس اساليب الانتباه لدى الرياضيين في البيئة العراقية بشكل عام وكوردستان- العراق بشكل خاص, وذلك للتعرف على القوة والضعف في هذه الاساليب والتي من شأنها ان تعمل على تصنيف وترتيب اللاعبين وفقاً لقدراتهم النفسية والعقلية وتعمل كأساس صادق للتنبؤ بالنجاح في المستقبل ومن ثم امكانية عمل برامج تدريبية نفسية تساهم في تطوير تلك الاساليب، ومن هنا ظهرت الحاجة الى بناء مقياس اساليب الانتباه لدى لاعبي كرة السلة واليد, وذلك لتوفير اداة قياس علمية لقياس اساليب الانتباه لدى اللاعبين للمساهمة في التعرف على دقة وسلامة هذا المتغير النفسي الهام ولمساعدة اللاعبين في الوصول الى افضل درجات اساليب الانتباه.

واستخدم الباحثان عدد من الوسائل الاحصائية لمعالجة النتائج التي تم الحصول عليها مثل (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار t-test، معامل الارتباط -بيرسون).

وبعد عرض النتائج توصل الباحثان إلى بناء مقياس اساليب الانتباه للاعبين كرة السلة واليد ،الذي يتمتع بمعاملات علمية (صدق وثبات) عالية، مما يسمح في استخدامه في مجتمع البحث، ويتكون المقياس من (47) فقرة تقيس اساليب الانتباه والمكونة من الابعاد الاربعة وهي (تركيز الانتباه الخارجي الواسع, و تركيز الانتباه الداخلي الواسع, وتركيز الانتباه الضيق, وتقليص تركيز الانتباه). والتي تعبر عن اساليب الانتباه للاعبين كرة السلة واليد. واوصى الباحثان باستخدام المقياس في التعرف على اساليب الانتباه لدى اللاعبين كرة اليد والسلة في اقليم كردستان العراق، وكذلك التوصية باستخدام هذا المقياس في بحث العلاقة بين اساليب الانتباه وعدد من المتغيرات الاخرى مثل (العوانية، التحمل النفسي، القلق، الصحة النفسية).

## **Abstract**

The research aims to build a measure of attention to the methods of basketball players and hand in the Kurdistan region of Iraq. , And represents the research community playersthe Premier League in the territory of Iraqi Kurdistan - in my game (basketball, handball) for the 2009-2010 season, namely b (70) players Distributors (5) a club handball (Erbil, Sulaimaniya, Sirwan, Solaf, Tuz, lakry) by (14) players for each club, and (96) players distributed in (8) Club basketball is (Dohuk, Zakho, Aso, Sirwan Noi, Peshmerga Soleimani, barely, Jihan, molasses) by (12) player each club, for a total of both players for the final two games (166) players.

The research sample was selected purposively and in the manner of (110) players from the community to discuss the overall rate of (50) basketball player, (60) for any football player hand (66%) of the overall research community.

It is through informed researchers on the sources and scientific research and studies of Arab and foreign within the limits of their knowledge shows that there is a dearth of tools measuring methods of attention to the athletes in the Iraqi environment in general and Kurdistan - Iraq in particular, and to identify the strengths and weaknesses of these methods, which would serve to classification and arrangement of players and according to their psychological, mental and serve as a basis approved to predict success in the future and the possibility of work training programs, psychological contribute to the development of these methods, and here there is a need to build scale methods of attention to the basketball players and the hand, so as to provide a tool measuring the scientific measurement methods of attention among the players to contribute to the recognition accuracy and integrity of this important psychological variable and to assist the players in the access to the best methods of degrees of attention.

The researchers used a number of statistical methods for processing the results obtained (such as the arithmetic mean, standard deviation, test t-test, correlation coefficient - Pearson).

After the presentation of the results reached the researchers to build scale methods of attention to the basketball players and the hand, which has transactions science (validity and reliability) is high, allowing its use in the research community, and consists of the scale of (47) items measuring methods of attention and consisting of four dimensions, namely, (concentration attention outside the broad, and focus attention procedure at large, and to focus attention narrowly, and reduce the concentration of attention). which are the modes of attention to the basketball players and hand. The researchers recommended using the scale in identifying methods of attention to the Allaobei handball and basketball in the Kurdistan region of Iraq, as well as recommendation Using this scale in exploring the relationship between styles of attention and a number of other variables (such as aggression, psychological stress, anxiety, mental health)

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

يعتبر القياس ظاهرة واسعة الانتشار, حيث يوظف في مختلف الميادين والمجالات التي تتطلب التعرف بدقة على ابعاد معينة أو تحديد خصائص مميزة أو التعرف على محددات سلوكية.

وتساهم المقاييس النفسية في المجال الرياضي في توجيه اللاعبين الى الانشطة الرياضية المختلفة وفقاً لمتطلبات هذه الانشطة من المهارات النفسية, ويوصف الانتباه بأنه العملية التي يقوم بها الفرد من خلالها بإدراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة, وعندما يركز اللاعب انتباهه على شيء محدد بذلك يعني انه اصبح مدركاً للشيء ذاته دون الاشياء الاخرى, فالحواس تلعب دوراً هاماً في الانشطة الرياضية و غالباً يتطلب الامر شراك مركب من الاحساسات المتعددة في وقت واحد.

كما ان الانشطة الرياضية المختلفة ومتنوعة الخصائص حيث لكل نشاط رياضي انتباه تختلف عن نشاط آخر وهذا الاختلاف يكمن في المهارات الحركية والاداء الخططي الذي يشتمل عليه الاداء, ويذكر (محمد شمعون 1999) إن وسائل قياس الانتباه في المستقبل تتطلب التعرف على ابعاد الانتباه وعلاقتها بمتطلبات الاداء الانشطة الرياضية المختلفة.

فالرياضي لا يصل لمستويات الاداء العالية إلا عندما يوجه كامل انتباهه الى عملية الاداء للمهارة دون غيرها من الاشياء الاخرى حيث تعتبر قدرة الرياضي على الانتباه من العوامل الحاسمة والمؤثرة على ادائه للمهارات الرياضية.

مما تقدم تبين اهمية البحث من خلال الدور الفعال والمؤثر للانتباه وأساليبه وبالالخص لدى لاعبي كرة السلة واليد باعتبار ان هاتين اللعبتين تتشابهان في الكثير من خصائص المهارية والمتطلبات البدنية وطبيعة الاحتكاك الذي تفرضه. متطلبات هاتين اللعبتين اذ يتفاوت اللاعبون في مدى قدرتهم على الانتباه لذا كان من المهم قياس اساليب الانتباه لدى لاعبي اندية الممتازة بكرة السلة واليد في إقليم كردستان وبما ان توفير اداة قياس رياضية عراقية لقياس هذه الظاهرة سوف يزيد من أهمية البحث لذا فإنه لابد من بناء مقياس لاساليب الانتباه لدى اللاعبين من اجل ان يستخدم من قبل المدربين في قياس هذه الظاهرة لدى لاعبيهم وبالتالي المساهمة في عملية الاعداد النفسي الصحيح من اجل المساهمة في تطوير هاتين اللعبتين.

### 1-2: مشكلة البحث:-

يعد الانتباه من المفاهيم النفسية المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وفي علاقة التفاعلية مع احداث البيئة سواء في التدريب او المنافسات فالرياضي لا يصل الى المستوى العالي الا اذا كانت لديه القدرة على توجيه كامل انتباهه الى عملية اداء المهارة دون غيرها من الاشياء الاخرى .

من خلال اطلاع الباحثين على المصادر والمراجع والبحوث والدراسات العلمية العربية والاجنبية وفي حدود علمهم تبين ان هناك ندرة في ادوات قياس اساليب الانتباه لدى الرياضيين في البيئة العراقية بشكل عام

وكوردستان- العراق بشكل خاص, وذلك للتعرف على القوة والضعف في هذه الاساليب والتي من شأنها ان تعمل على تصنيف وترتيب اللاعبين وفقاً لقدراتهم النفسية والعقلية وتعمل كأساس صادق للتنبؤ بالنجاح في المستقبل ومن ثم امكانية عمل برامج تدريبية نفسية تساهم في تطوير تلك الاساليب.

ومن هنا ظهرت الحاجة الى بناء مقياس اساليب الانتباه لدى لاعبي كرة السلة واليد, وذلك لتوفير اداة قياس علمية لقياس اساليب الانتباه لدى اللاعبين للمساهمة في التعرف على دقة وسلامة هذا المتغير النفسي الهام ولمساعدة اللاعبين في الوصول الى افضل درجات اساليب الانتباه.

### 3-1 هدف البحث:-

- بناء مقياس اساليب الانتباه لدى لاعبي كرة السلة واليد في اقليم كردستان العراق.

### 4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبو الدرجة الاولى بكرة السلة واليد في اقليم كردستان العراق.

2-4-1 المجال الزمني: للمدة من 2010\7\22-6\20

3-4-1 المجال المكاني: القاعات الداخلية التي يجري عليها اللاعبون تدريباتهم .

### 5-1 تحديد المصطلحات :

اساليب الانتباه ويعرفها ( نيدفر 1976 ) على انها :

" محور التركيز الخاص بالفرد ويمكن أن تكون واسعة أو ضيقة ، خارجية أو داخلية ، والتفاعل بين هذين البعدين ( اتساع الانتباه ، اتجاه الانتباه) يكون أساليب الانتباه "(1)

### 2-الدراسات النظرية والمشابهة:

#### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 مفهوم الانتباه :

تطرقت الدراسات المختلفة الى تعريفات محددة للانتباه من حيث معناه العام كونه حالة تركيز العقل او الشعور حول موضوع معين وهو بهذا المعنى " عملية وظيفية تجري في بؤرة الشعور على بعض الأجزاء في المجال الإدراكي "(2).

<sup>1</sup> مستلة من الانترنت : من أعداد د. كرئيس بيك ، س ، 28 يونيو 1995 :

- [www.mcneese.edu/ajpr//vol3/AJPR%2007-11%20Mouton.pdf](http://www.mcneese.edu/ajpr//vol3/AJPR%2007-11%20Mouton.pdf)

<sup>2</sup> أحمد زكي صالح ؛ علم النفس التربوي ، ط1: ( مصر، مكتبة النهضة المصرية،1972)ص 478.

ويعد الانتباه " الشكل الظاهر للشعور الإنساني وتعبيراً عن استمراره واتصاله وتميزه مع البيئة والمجتمع ، ويعد الانتباه الميزان بين سائر العمليات العقلية العليا ؛ لأن الإنسان بدونها لا يستطيع أن يتعلم أو يميز أو يفكر في شيء ما " (1).

وفي المجال الرياضي يعرفه (احمد عريبي) بأنه ( توجيه الشعور في شيء معين استعداداً لملاحظته او ادائه او التفكير فيه) (2) . ويعرفه (سعيد نزار) على انه (الوعي على منبهات معينه مثل الزميل او المنافس او المدرب او الكره او الجمهور او اي شيء موجود في البيئة الرياضية اثناء التدريب او المنافسة) (3).

## 2-1-2 الانتباه كمفهوم نفسي:

يزخر العالم المحيط بنا بانواع مختلفة من المنبهات الحسية والبصرية والسمعية واللمسية والشمية والذوقية وغيرها كما ان جسم الانسان نفسه مصدر لكثير من المنبهات الصادرة من احشائه وعضلاته ومفاصله ، كذلك يزخر الذهن بسيل من كل جانب وفي كل لحظة بل يختار منها ما يهمه معرفته او عمله او التفكير فيه وما يستجيب لحاجاته وحالاته النفسية الوقتية والدائمة (4).

لذا يلعب الانتباه كاحد العمليات العقلية العليا دوراً هاماً في حياة الفرد لانه يعمل على الارتفاع بمستوى فاعلية العمليات النفسية ومطابقتها للواقع مما يؤدي الى تكيف الفرد مع بيئته ، وتظهر الانتباه في التكيف الحركي للفرد ، فعند انتباه الفرد لمشاهدة شيء ما نجد انه يتكيف حركياً بادرارة راسه وتوجيه عينه بانتباه لهذا الشيء ويمكن الحكم على هذا الشخص بأنه منتبه من عدمه عن طريق التكيف الحركي له ، فالانتباه من العمليات النفسية التي تحدث في جزء معين من لحاء المخ عن طريق النشاط العصبي وهو يتطلب قدرة على حصر النشاط الذهني في اتجاه معين ولمدة من الزمن مما يتطلب قدرة للتحكم في النشاط الانفعالي وتوجيهه وجهة معينة الامر الذي يتوقف على مدى تحرر المرء من المنبهات الخارجية (5).

ويتميز الانتباه بأنه يتأثر بالكثير من العوامل الداخلية مثل خصائص الحواس ومستوى الاستثارة والسمات الشخصية ومستوى التعلم الحركي وتوقع المثيرات وكذلك عدد من العوامل الخارجية مثل كمية وصعوبة المثيرات او المعلومات التي يعرض لها اللاعب والضغوط الخارجية الواقعة على كاهله والوقت المطلوب لتركيز الانتباه الامر الذي يؤدي الى التأثير على قدرة اللاعب على تركيز انتباهه في موضوع معين او الانتقال بتركيز انتباهه من موضوع او حدث لموضوع او حدث اخر (6) ، ونظراً لكثرة المثيرات التي يتعرض لها اللاعب

3 - احمد عريبي عودة؛ المدرّب وعملية الاعداد النفسي : (بغداد، المكتب الهندسي، 2007)، ص. 201

4- سعيد نزار سعيد ؛ أثر تمرينات لتطوير الإدراك الحس – حركي وبعض مظاهر الانتباه في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد : (

أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الأساسية / جامعة السليمانية، 2009) ص. 11

5- اسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة ، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص. 361

6- حلمي المليجي ؛ النمو النفسي : (الاسكندرية، دار المعارف الجامعية، 1982)، ص. 253.

5 - حلمي المليجي ؛ نفس المصدر ، ص. 255 .

1- محمد حسن علاوي ؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2002)، ص. 275.

اثناء التدريب او المنافسة الا انه يتطلب منه الامر ان ينتبه لمثيرات معينه دون غيرها ، فقد ذهبت الدراسات الى فرضية مفادها ان الجهاز العصبي لابد ان يكون لديه وسيلة للتسجيل تخزن فيها المعلومات الحسية بشكل مؤقت وبغير نظام او ترتيب ومن بين جميع المثيرات التي تغزو حواسه في لحظة ما فانه ينتبه فقط الى تلك التي تقرر عملياته العقلية العليا بانها ذات صلة بالعمليات السيكولوجية المؤثرة عليه في تلك اللحظة ، كما ان ميكانزمات الانتباه التي تعمل بدورها على اختيار المعلومات الحسية الاكثر اهمية وصلة ويتم الاستجابة لها مثل الاسم يمكن ان نتوقع لها بان تكون على مستوى مرتفع من الاهتمام<sup>(1)</sup> .

لذا فان الانتباه هو عملية ليست مرتبطة فقط بالسيطرة على النشاط العصبي لجزء معين من لحاء المخ في تلك الظروف لكنها ايضا ترتبط بايقاف عمليات النشاط العصبي للاجزاء الاخرى من لحاء المخ ، حتى تتم حتى تتم عملية الانتباه بصورة واضحة ودقيقة ، حيث ان الانسان يتعرض بصفة مستمرة للعديد من المثيرات فان الشبكة العصبية للكائن البشري لاتستطيع ان ترسلها كلها معا.

## 2-1-3 انواع الانتباه :

يؤكد ( معيوف ، 1987 ) على أن أنواع الانتباه هي:

### 1- الانتباه الإرادي 2- الانتباه القسري 3- الانتباه التلقائي

1- الانتباه الإرادي : وهو التركيز الذهني لاستقبال مثير معين ، مثل بداية الإرسال في كرة الطائرة مثلا، أو في الرمية الحرة في كرة السلة .

2- الانتباه القسري : وهذا النوع هو الانتباه المفاجيء أو ما يسمى برد الفعل المفاجيء ، وفيه يكون المثير غير معروف نوعه وزمانه وما هو نوع الاستجابة لهذا المثير ، ونرى هذه المثيرات في الألعاب الفردية والجماعية ، مثلا: عند قيام الجسم بحركات مفاجئة وغير متوقعة كما في أثناء الخداع في كرة السلة أو المراوغة في كرة القدم<sup>(2)</sup> .

3- الانتباه التلقائي : هو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه ، وهو مهم جدا للفرد ؛ لأنه يلبي رغباته ، وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهدا و طاقة عقلية عالية مثل مشاهدة طفل لبرنامج تلفزيوني ما ، أو مثل مشاهدة الجمهور الرمية الحرة في كرة السلة<sup>(3)</sup> .

<sup>1</sup> - عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك ؛ المدخل الى علم النفس : (القاهرة دار الفكر العربي، 2005)، ص 219.

<sup>2</sup> - معيوف دنون حنتوش ؛ علم النفس الرياضي : (دار الكتب ، 1987 ) ص 65.

<sup>3</sup> - سعيد نزار سعيد ؛ المصدر السابق ، ص 65.

## 2-1-4 اساليب الانتباه :

يعد اسلوب الانتباه الذي يتميز به اللاعب من العوامل المهمة التي تميزه عن غيره من اللاعبين نظرا للاختلافات الفردية التي يتميز به شخص عن اخر ولاعب عن اخر ،الى جانب ان كل لعبة تحتاج او تتميز بنوع معين من الانتباه اكثر عن غيره من اساليب الانتباه التي تحتاجها الالعب الاخرى.

لذا فان اللاعب الذي يختار اسلوبا انتباهيا لايتناسب مع الموقف الذي يمر به يمكن ان يكون له تاثير سلبي على طريقة استجابته وتعامله مع ذلك الموقف (وقد يؤثر في الاداء في مواقف محددة اذا كان اسلوب الانتباه يتضارب مع متطلبات الانتباه لهذا الموقف)<sup>(1)</sup> .

ويتميز الانتباه بانه يختلف من لاعب لآخر ،اذ يكون لكل لاعب اسلوب خاص في الانتباه يميزه عن غيره من اللاعبين،حيث ان (اسلوب الانتباه يتطور بزيادة خبرات اللاعب الناجحة عند استخدام اسلوبه المفضل ،لذلك نجد من الصعب تغيير اسلوب انتباه اللاعب ،لذا فانه قبل البداية في تصميم برامج التدريب الخاصة بالانتباه وتطبيقها على اللاعب فانه من الضروري تقييم نقاط القوة والضعف في الانتباه)<sup>(2)</sup> .

لذا تتضمن اساليب الانتباه الانواع الاتيه<sup>(3)</sup> :

-اسلوب الانتباه الخارجي الواسع.

-اسلوب الانتباه الداخلي الواسع.

-اسلوب الانتباه الخارجي الضيق.

-اسلوب الانتباه الداخلي الضيق.

## 2-1-4-1 اسلوب الانتباه الخارجي الواسع:

هو الاسلوب الذي يتميز بالانتباه الى عدة متغيرات خارجية في وقت واحد،اللاعب الذي يتسم بهذا الاسلوب تكون لديه القدرة على حسن الاداء في المواقف التي تتميز بالتغيرات السريعة والمتلاحقة والتي تحتاج الى قدر كبير من المعلومات نظرا لقدرته على تتبع هذه المواقف السريعة وقدرته على التقاط كمية متزايدة من المعلومات ،ومن ناحية اخرى فان اللاعب الذي يتسم بهذا الاسلوب الانتباهي قد تصادف فترات ينوء فيها بحمل من المعلومات وتدققا ،الامر الذي ينتج عنه عدم قدرته او استطاعته اتخاذ قرار مناسب او الاستجابة المناسبة وخاصة في المواقف سريعة التغير<sup>(4)</sup> .

## 2-1-4-2 اسلوب الانتباه الداخلي الواسع:

ويتميز هذا الاسلوب بالانتباه الى متغيرات داخلية متعددة في وقت واحد. واللاعب الذي يتصف بهذا الأسلوب الانتباهي هو لاعب مفكر قادر على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث ، و يقدر على إيجاد

1-محمد العربي شمعون؛التدريب العقلي في المجال الرياضي(القاهرة ،مركز الكتاب للنشر،1996)ص288.

2 -احمد عزت راجح ؛ اصول علم النفس،ط7(القاهرة ،دار الكتاب للطباعة والنشر،1979)ص262.

3 - محمد حسن علاوي؛ علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ،ط1،(القاهرة، دار المعارف ،1997)،ص322

4 -- محمد حسن علاوي،نفس المصدر ،ص323.

التكامل بين أفكار أو معلومات متعددة ومن عدة مصادر مختلفة في الوقت نفسه ، فضلا عن تميزه بالقدرة على تحليل تحركات الزملاء أو المنافسين ، وبمقدوره سرعة تغيير خطط اللعب المستخدمة.

ومن جهة أخرى فان اللاعب الذي يتميز بهذا الأسلوب قد يواجه بعض صعوبات في عمليات التحليل والتفكير التي تتطلب سرعة فائقة وعلى الخصوص في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة أو التي لم يصادفه التوفيق فيها ، وكما قد يؤدي هذا الأسلوب إلى إفراط اللاعب في عمليات التحليل والتوقع ، وبالتالي إمكانية إغفال بعض المثيرات أو الجوانب التي قد تنسم بأهميتها للأحداث والمواقف<sup>(1)</sup>.

### 3-4-1-2 اسلوب الانتباه الخارجي الضيق:

وهو الاسلوب الذي يتميز بتركيز الانتباه على موضوع او حدث او موقف واحد خارجي واللاعب الذي يتسم بهذا الاسلوب الانتباهي تكون ليه القدرة على تضيق انتباه عندما يرغب في ذلك. كما يستطيع تثبيت تركيز انتباهه على لاعب معين او خطة لعب معينة بدرجة كبيرة من الفاعلية ،ومن ناحية اخرى فان اللاعب الذي يتميز بهذا الاسلوب تصادفه بعض الصعوبات في حالة حدوث العديد من المثيرات في الموقف الواحد وكذلك في حالة التغيرات السريعة المتلاحقة للمواقف مثل(مواقف المنافسة الرياضية التي تسير بمعدلات سرعة عالية)والتي تحتاج الى المزيد من القدرة على اتخاذ القرار<sup>(2)</sup>.

### 4-4-1-2 اسلوب تقليص تركيز الانتباه:

واللاعب في أسلوب الانتباه هذا يرتكب الأخطاء، وذلك بسبب خفض الانتباه أكثر من اللازم ، وعلى خصوص عند مواجهة الفشل أو الخوف الزائد أو الضوضاء الصاخبة.اي أن اللاعب يحاول خفض تركيز انتباهه بشكل مفرط وأكثر من اللازم لعدم قدرته على مواجهة شعوره بالخوف أو التوتر النفسي أو الفشل في الاداء الخططي او المهاري الى جانب أن هناك أكثر من عامل يؤثر في درجة انتباه اللاعب وتركيزه والتي قد تكون أما عوامل نفسية أو اجتماعية أو عدم الرغبة أو الإرهاق والتعب وغيرها من العوامل المؤثرة في درجة الانتباه<sup>(3)</sup>.

## 3-منهج البحث واجراءة الميدانية:

### 1-3 المنهج المستخدم :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث .

### 2-3 مجتمع البحث وعينة :

تمثل مجتمع البحث بلاعبي الدوري الممتاز في اقليم كردستان العراق - في لعبتي (كرة السلة و كرة اليد) للموسم الرياضي(2009-2010) والتمثل ب( 70) لاعبا موزعين على (5) اندية بكرة اليد هي ( اربيل , سلیمانیه , سيروان, سولاف, طوز, ناكري) بواقع (14)لاعب لكل نادي ،و(96)لاعبا موزعين على (8)اندية

1 -محمد حسن علاوي ؛علم نفس التدريب وامنافسة الرياضية (القاهرة ،دار الفكر العربي ،2002)ص280

2 -محمد حسن علاوي(1997)،المصدر السابق،ص324.

(3) حمد العربي شمعون : المصدر السابق.

بكرة السلة هي (دهوك، زاخو، اسو، سيروان نوي، بيثمركة سليمان، اكاد، جيهان، دبس) بواقع (12) لاعب لكل نادي، ليلعب مجتمع البحث في كلتا اللعبتين (166) لاعباً. وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و قوامها (110) لاعبا من المجتمع الكلي للبحث بواقع (50) لاعب كرة السلة , و(60) لاعب كرة يد اي بنسبة (66%) من المجتمع الكلي للبحث.

### 1-3-3 عينة بناء المقياس:

تم اختيار عينة بناء مقياس الدراسة بالطريقة العمدية لكل نادي .

#### 4-3 أداة البحث :

لغرض الوصول الى هدف البحث تطلب ذلك بناء مقياس اساليب الانتباه للاعبي كرة السلة واليد وقد شمل الخطوات

### 1-4-3 التصميم الاولي للمقياس:

#### 1-1-4-3 الاطلاع على المصادر والادبيات:

ان عملية بناء أي مقياس تبدأ بالتخطيط له وذلك لتحديد الابعاد التي تغطي فقراته ثم صياغة فقرات كل بعد.<sup>(1)</sup> وهذا يشكل احد الدوافع للاطلاع على ما توفر من المصادر والادبيات المتعلقة بموضوع الدراسة التي وفرت للباحثين على الرغم من قلتها (وبالتحديد في موضوع اساليب الانتباه) اساساً يمكنه الاستناد عليه في تحديد اولي للمحاور والابعاد وصياغة الفقرات , اذ تشكل مراجعة البحوث السابقة والدراسات الخاصة بالموضوع قيد البحث ملاحظات مهمة لضبط العمل والتحكم به على افضل وجه<sup>(2)</sup>.

### 2-1-4-3 تحديد الابعاد وفقرات المقياس :

لغرض الوصول الى الصيغة الاولية للمقياس فقد شرع الباحثان في وضع استبيان لتحديد ابعاد المقياس وتم عرضها على الخبراء. بعد تحديد الابعاد و اطلاعهم على المصادر و الادبيات تم وضع الفقرات التي تتعلق بالمحاور و الابعاد التي تم اختيارها من قبل الخبراء والمختصين، وبعد ها تم تشكيل التصميم الاولي للمقياس. ملحق(1).

(1) Allen. M. and Yen. W. M; Introduction to Measurement Theory, Brook, Cole California, 1979, P118-119.

(2) موسى النبهان؛ اساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1: (دار الشروق للنشر والتوزيع ، الاردن ، 2004) ص74.

### 3-4-2 صدق المقياس :

### 3-4-2-1 الصدق الظاهري:

وهو مدى انسجام فقرات المقياس مع موضوعها و مفهومها، أي مدى قياس المقياس لما وضع من اجله<sup>(1)</sup> ويشير ايبيل (Ebel) الى ان عرض الفقرات على مجموعه من المحكمين للحكم على مدى صلاحياتها في قياس الخاصية المراد قياسها تعد افضل طريقة في استخراج الصدق الظاهري.<sup>(2)</sup>

ويؤكد (نادر الزويد) نقلا عن فيركسون (Ferguson) الى ان اتفاق المحكمين يعد نوعا من انواع الصدق الظاهري، كما انه يمكن ان نعد الاختبار صادقا اذا تم عرضه على عدد من المتخصصين او الخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار و حكموا بانه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة<sup>(3)</sup>. ولبيان مدى صلاحية المقياس لقياس ماوضع من اجله فقد تم عرضه بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء، ملحق(3) لبيان ارائهم وملاحظاتهم حول مدى صلاحية محاور وابعاد المقياس وفقراتها وبدائل الاجابة عليها فضلا عن حذف او اضافة او تعديل اية فقرة يرونها مناسبة .

مما اتاح للباحثان الاستقرار على ( 54 ) فقرة لاساليب الانتباه موزعة على (4) محاور وهي محاور (تركيز الانتباه الخارجي الواسع، تركيز الانتباه الداخلي الواسع، تركيز الانتباه الضيق، تقليص تركيز الانتباه) ، كل ذلك بعدما اعتمد الباحثان على نسبة اتفاق لا تقل عن(75%) على قبول الفقرة ، اذ يشير بلوم واخرون الى ان نسبة اتفاق الخبراء عندما تكون (75%) فأكثر فانها متوافقة من حيث الصدق الظاهري.<sup>(4)</sup>

اما في ما يخص بدائل الاجابة فقد اعتمد الباحثان على اتفاق الخبراء للبدائل الموضوعية على طريقة (ليكرت) وهي (ابداً , نادراً , احياناً , غالباً , دائماً) وكانت نسبة الاتفاق عليها (100%).

### 3-4-2-2 صدق البناء :

يسمى صدق البناء احياناً بصدق المفهوم لانه يقوم على تحديد المفاهيم او البنى للظاهرة المقاسه و من ثم التحقق منها تجريبياً.<sup>(5)</sup> وللتأكد من صدق بناء المقياس كان لابد من تجريبية بصورته الاولى على عينه البناء المفترضة من عينه البحث و وقد حققت هذه الدراسة الاهداف التي تصبو اليها من حيث وضوح الفقرات وطريقه الاجابة عليها فضلا عن امكانية الاجابة على اية اسئلة تطرح من قبل المستجيبين كما تم تحديد متوسط زمن الاجابة على المقياس والذي بلغ (20) دقيقة.

(1) Aiken, Lewis, R; Psychological Testing and assessment, Allyn and Bacon, Inc, 3rd , London, 1979, P361.

(2) Eble, R. J; Essentials of educational measurement 2ed, Englewood cliffs-prenicehall, New jersey, 1972, P556.

<sup>3</sup> نادر الزويد وهشام عليان؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2: (دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 1998) ص184

(4) Bloom, Benjamin, S, an other; Taxonomy of educational objectives Book I, canitive Domain, London, 1983, P12.

(5) زكريا محمد الظاهر واخرون؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط1: (مكتبة دار الثقافة والنشر والتوزيع ، الاردن ، 1999) ص135.

ثم اكمل الباحثان التطبيق على بقية اعضاء عينه البناء وتم الحصول على (110) استمارة قابلة للتحليل الاحصائي لبيان مؤشرات صدق البناء الذي يتركز في امرين اولهما صدق التمييز وثانيهما الاتساق الداخلي واللدان يعدان من المؤشرات الاحصائية لصدق لبناء<sup>(1)</sup>.

### 3-4-2-1-2-1 صدق التمييز:

ان من مواصفات المقياس الجيد اجراء التحليل الاحصائي لفقراته لتمييز الافراد الذين سيحصلون على درجات عالية من الذين سيحصلون على درجات واطئة في المقياس نفسه<sup>(2)</sup>. كما انه من الخصائص المميزة للفقرة الجيدة هي قدرتها على التمييز بين الفئة العليا والفئة الدنيا بمعنى ان ينسجم تمييز الفقرة مع تمييز المقياس باكمل<sup>(3)</sup>.

ويتم ايجاد خاصية التمييز لكل فقرة باستخدام اسلوب المجموعتين المتضادتين العليا والدنيا من الافراد بناء على الدرجات الكلية التي حصلوا عليها في المقياس ثم استخراج الفرق بين اجابات افراد هاتين المجموعتين على كل فقرة من الفقرات المقياس وحذف الفقرة التي لا تظهر تمييزاً واضحاً بين هاتين المجموعتين<sup>(4)</sup>. عليه فقد اتبع الباحثان الخطوات الاتية في حساب القوة التمييزية .:

- وضعت درجة لكل فقرة تمت الاجابة عليها وحسب المقياس الخماسي المعتمد .

- جمعت درجات كل بعد من الابعاد او المحاور المستقلة فضلا عن درجة الاجابة الكلية ولكل استمارة بشكل منفرد .

- تم ترتيب الدرجات الكلية بصورة تنازلية .

- قسمت الاستمارات على مجموعتين عليا(27%) من الاستمارات ودنيا (27%) من الاستمارات من عينة البناء الفعلية من الاستمارات اذا كان عدد المفحوصين قليلاً وعلى اعتبار ان معامل تمييز الفقرة يكون حساساً واكثر استقراراً في حالة استخدام هذه النسبة<sup>(5)</sup>، فقد بلغ عدد اللاعبين في كل مجموعة مجموعة من المجموعتين (30) لاعبا .

- تم تحليل الفقرات احصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات العينتين العليا و الدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس اذ ان من الوسائل الاحصائية المستخدمة في ايجاد التمييز استخدام الاختبار التائي-t-test<sup>(6)</sup> وتم اعتماد القيم التائية المحتسبة دلالة على ابقاء او حذف الفقرات استناداً الى الى مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية، والجدول (1) يوضح ذلك

(1) احمد سليمان عودة؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية: (جامعة يرموك ، الاردن ، 1999) ص386-388.

(2) جابر عبد الحميد جابر و احمد خيرى كاظم؛ مفاهيم البحث في التربية وعلم النفس: (دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1973) ص272.

6- جابر عبد الحميد جابر و احمد خيرى كاظم، المصدر السابق، ص273.

(4) عبد الجليل ابراهيم الزوبعي واخران؛ الاختبارات والمقاييس النفسية: (مطابع دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة موصل ، 1981) ص44.

(5) موسى النهان؛ المصدر السابق ، ص74.

(6) Glaas, V, G and stanly, J, C; statistical method in Education and psychology, prentice – hall, Engle wood cliffs, New jersey, 1970, P105.

(1) الجدول

يبين القيمة الثانية لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس اساليب الانتباه باسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	قيمة (ت) المحسوبة	P .value Sig	رقم الفقرة	قيمة (ت) المحسوبة	P .value Sig	رقم الفقرة	قيمة (ت) المحسوبة	P .value Sig
1	5.458	.000	19	5.850	.000	37	7.695	.000
2	*1.696	*.096	20	2.966	.005	38	3.772	.000
3	4.823	.000	21	4.081	.000	39	*1.123	*.266
4	8.755	.000	22	5.655	.000	40	3.051	.004
5	*.612	*.543	23	8.893	.000	41	8.327	.000
6	6.505	.000	24	7.022	.000	42	8.350	.000
7	4.596	.000	25	4.891	.000	43	2.067	.044
8	7.434	.000	26	5.929	.000	44	7.242	.000
9	*1.321	*.192	27	4.945	.000	45	2.391	.020
10	4.583	.000	28	8.834	.000	46	2.220	.031
11	4.923	.000	29	5.902	.000	47	3.526	.001
12	6.135	.000	30	4.937	.000	48	2.260	.028
13	2.710	.009	31	8.657	.000	49	3.473	.001
14	4.639	.000	32	9.037	.000	50	5.998	.000
15	2.310	.025	33	*1.738	*.088	51	6.878	.000
16	4.438	.000	34	5.188	.000	52	5.733	.000
17	12.367	.000	35	2.457	.017	53	*1.436	*.157
18	20.933	.000	36	2.060	.044	54	3.883	.000

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05)

وبما ان الهدف من ايجاد القوة التمييزية للفقرات هو تحليل الفقرات بالتعرف على الفقرات غير المميزة وحذفها والابقاء على الفقرات المميزة التي يمكن ان تمثل المقياس بصورته النهائية. يتضح من الجدول (1) ان معظم الفقرات كانت مميزة اذ كانت قيمة (ت) المحتسبة لهذه الفقرات اعلى من قيمة (ت) الجدولية مما يتوجب مبدئياً الابقاء عليها. كما يتضح من الجدول (1) ان الفقرة (5) من تركيز الانتباه الخارجي الواسع, و الفقرة (2)

تركيز الانتباه الداخلي الواسع، و الفقرتين (9 , 39) من تركيز الانتباه الضيق، و الفقرتين (33 , 53) من تقليص تركيز الانتباه، كانت قيمه(ت) المحتسبة فيها اقل من القيمة الجدولية مما استوجب حذفها

### 3-2-2-4-2-2-4-3 الاتساق الداخلي :

يؤدي فحص الاتساق الداخلي للاختبار ومعامل تجانسه الى الحصول على تقدير لصدقه التكويني.<sup>(1)</sup> وان ارتباط كل فقرة بمحك خارجي او داخلي يعد احد مؤشرات صدق الفقرة ، وحين لا يتوفر محك خارجي يستخدم محك داخلي لذلك تعد درجة المجيب على المقياس و ابعاده افضل محك داخلي<sup>(2)</sup> كما انه لتحرير درجه صدق العبارات وانسجامها الداخلي يصار الى ايجاد معامل الارتباط بين درجه الفقرة و الدرجه الكليه للمقياس<sup>(3)</sup>. اذ تبين بان جميع عبارات المقياس ذات ارتباط معنوي باستثناء الفقرة رقم (36) وذلك من خلال مقارنة قيم (R) المحتسبة مع قيمتها الجدولية و الجدول (2) يوضح ذلك.

#### الجدول (2)

يبين معامل الارتباط ( بيرسون ) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	قيمة R	P .value Sig	رقم الفقرة	قيمة R	P .value Sig	رقم الفقرة	قيمة R	P .value Sig
1	.438	.000	19	.605	.000	37	.718	.000
2	-----	-----	20	.378	.000	38	.437	.000
3	.432	.000	21	.463	.000	39	-----	-----
4	.630	.000	22	.530	.000	40	.366	.000
5	-----	-----	23	.551	.000	41	.639	.000
6	.565	.000	24	.636	.000	42	.589	.000
7	.341	.000	25	.526	.000	43	.226	.018
8	.369	.000	26	.275	.004	44	.666	.000
9	-----	-----	27	.610	.000	45	.447	.000
10	.423	.000	28	.514	.000	46	.228	.017
11	.308	.001	29	.448	.000	47	.417	.000
12	.573	.000	30	.479	.000	48	.311	.001
13	.290	.002	31	.433	.000	49	.359	.000

(1) مصطفى باهي؛ المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق: (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999) ص35.

(2) Anastasi. A; Psychological Testing Mac Millan, Publishing Co, New York, 1976. P154-155.

(3) عبد الجليل ابراهيم الزوبعي واخرون؛ المصدر السابق ، ص63.

.000	.511	50	.000	.610	32	.000	.567	14
.000	.599	51	-----	-----	33	.002	.295	15
.000	.519	52	.000	.593	34	.003	.276	16
-----	-----	53	.001	.319	35	.000	.665	17
.000	.389	54	*.883	*.014	36	.000	.817	18

يتضح من الجدول (2) ان قيم (ر) المحتسبة اغلبها أكبر من قيمة (ر) الجدولية، (0.05) ودرجة حرية باستثناء الفقرة (36) من تقليص تركيز الانتباه. وان هذه الارتباطات المعنوية تدل على تجانس المقياس بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس مجتمعاً فضلاً عن قدرتها على ابراز الترابط بين فقرات المقياس.<sup>(1)</sup>

ويمكن من خلال اجراءات القوة التمييزية والتجانس الداخلي ان يستدل على صدق البناء للمقياس اذ ان المقياس الذي تنتج عنه فقرات في ضوء مؤشري القوة التمييزية والتجانس الداخلي يمتلك صدقاً بنائياً.<sup>(2)</sup> عليه فقد استقر الباحثان وبشكل نهائي على (47) فقرة. ملحق (4). ويمثل البعد الاول (تركيز الانتباه الخارجي الواسع) الفقرات التالية (1,4,10,20,24,21,22,23,39,40,41,42,43), والبعد الثاني يمثل (تركيز الانتباه الداخلي الواسع) الفقرات التالية (5,6,11,18,19,24,25,35,36,37,38,44,45), والبعد الثالث يمثل (تركيز الانتباه الضيق) الفقرات التالية (2,7,12,16,17,26,27,32,33,34,46), والبعد الرابع يمثل (تقليص تركيز الانتباه) الفقرات التالية (3,8,9,13,14,15,28,29,30,31,47). و الجدول (3) يوضح بدائل الاجابة لكل من الابعاد الاربعة

الجدول (3) يوضح بدائل الاجابة لكل بعد من الابعاد الاربعة

دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبداً	بدائل الاجابة ووزن الفقرات
5	4	3	2	1	الابعاد الاربعة

### 3-4-3 ثبات المقياس:

يعرف الثبات بانه الاتساق في النتائج او الاستقرار في الاجابه على المقياس<sup>(3)</sup>.

وتم حساب ثبات المقياس بمعادلة (الفا كرونباخ) وقد استخدمت لهذا الغرض نفس عينة الصدق والمكونة من (110) لاعباً , وتم حساب الثبات بمعادلة الفا كرونباخ حسب معامل ثبات الاتساق الداخلي بتطبيق المعادلة على نتائج المفحوصين من خلال حساب درجاتهم على المقياس بصورته النهائية, حيث بلغت قيمة بعد تركيز

(1) باسم نزهت السامرائي وطارق حميد البلداوي؛ بناء مقياس اتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس : (المجلد 7، العدد 2 ، المجلة العربية للبحوث التربوية، العراق ، 1987) ص96.

(2) احمد سليمان عودة؛ المصدر السابق ، 1999، ص378.

(3) Marshal. T ; Essentialness testing, Addison, Wesby publishing company, California, 1972, P104.

الانتباه الخارجي الواسع الفا كرونباخ(0,822), و بعد تركيز الانتباه الداخلي الواسع الفا كرونباخ(0,872), و بعد تركيز الانتباه الضيق الفا كرونباخ(0,880), و بعد تقليص تركيز الانتباه الفا كرونباخ(0,866) واعتبرت قيم الفا كرونباخ للاتساق الداخلي مؤشرات مقبولة للثبات.

### 3-5 الوسائل الاحصائية :

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- أختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون

### 4 – عرض النتائج ومناقشتها:

توصل الباحثون إلى بناء مقياس اساليب الانتباه للاعبين كرة السلة واليد و بصورته النهائية ليتكون من

- (47) فقرة، وباربعة ابعادهي :
- اسلوب الانتباه الخارجي الواسع.
  - اسلوب الانتباه الداخلي الواسع.
  - اسلوب الانتباه الخارجي الضيق.
  - تقليص تركيز الانتباه .الملحق ( 2 )

### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-5 الاستنتاجات:

1-تم التوصل إلى بناء مقياس اساليب الانتباه للاعبين كرة السلة واليد، الذي يتمتع بمعاملات علمية (صدق وثبات) عالية، مما يسمح في استخدامه في مجتمع البحث، و يتكون هذا المقياس من (47) فقرة تقيس اساليب الانتباه والمتكون من الابعاد الاربعة وهي ( من تركيز الانتباه الخارجي الواسع، و تركيز الانتباه الداخلي الواسع، وتركيز الانتباه الضيق، وتقليص تركيز الانتباه).والتي تعبر عن اساليب الانتباه للاعبين كرة السلة واليد.

## 2-5 التوصيات:

- 1- استخدام المقياس في التعرف على اساليب الانتباه لدى اللاعبي كرة اليد والسلة في اقليم كردستان العراق.
- 2- استخدام هذا المقياس في بحث العلاقة بين اساليب الانتباه وعدد من المتغيرات الاخرى مثل ( العدوانية ، التحمل النفسي ، القلق ، الصحة النفسية).
- 3- اجراء دراسات مشابهة من قبل الباحثين لبناء مقاييس لاساليب الانتباه لدى اللاعبين واللاعبات في الالعاب الفردية والفرقة الاخرى.
- 4- ضرورة استخدام اساليب الانتباه بشكل مستمر وبطريقة دورية لغرض الاستفادة من النتائج التي يتم الحصول عليها في تصنيف اللاعبين حسب مدى حاجتهم الى التدريب على اساليب الانتباه ومعرفة الاساليب التي يتفوقون بها والاساليب التي هم بحاجة لتطويرها.

## المصادر العربية والاجنبية :

1. أحمد زكي صالح ؛ علم النفس التربوي ، ط1: ( مصر ، مكتبة النهضة المصرية،1972).
2. احمد سليمان عودة؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية: (مطبعة الوطنية ، عمان ، 1985)
3. احمد عريبي عودة؛المدرّب وعملية الاعداد النفسي : (بغداد، المكتب الهندسي،2007)،ص201.
4. احمد عزت راجح ؛ اصول علم النفس،ط7(القاهرة ،دار الكتاب للطباعة والنشر،1979)ص262.
5. اسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة ، ط1 : ( القاهرة،دار الفكر العربي،1997)،.
6. باسم نزهت السامرائي وطارق حميد البلداوي؛ بناء مقياس اتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس : (المجلد 7، العدد 2 ، المجلة العربية للبحوث التربوية، العراق ، 1987)
7. جابر عبد الحميد جابر واحمد خيرى كاظم؛ مفاهيم البحث في التربية وعلم النفس: (دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1973).
8. جودت احمد سعادة؛ مناهج الدراسات الاجتماعية: (دار العلم للملايين ، بيروت ، 1990)
9. حلمي المليجي ؛ النمو النفسي : (الاسكندرية،دار المعارف الجامعية،1982)،.
10. زكريا محمد الظاهر واخران؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية: ط2 (مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، 2002) .
11. زكريا محمد الظاهر واخرون؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط1: (مكتبة دار الثقافة والنشر والتوزيع ، الاردن ، 1999).

12. سعيد نزار سعيد ؛ أثر تمرينات لتطوير الإدراك الحس – حركي وبعض مظاهر الانتباه في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الأساسية / جامعة السليمانية، 2009).
13. عبد الجليل ابراهيم الزوبعي واخران؛ الاختبارات والمقاييس النفسية: (مطابع دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة موصل ، 1981
14. عبد الرحمن عدس ومحي الدين توق ؛ المدخل الى علم النفس : (القاهرة دار الفكر العربي،2005)،.
15. محمد العربي شمعون؛التدريب العقلي في المجال الرياضي(القاهرة ،مركز الكتاب للنشر،1996).
16. محمد حسن علاوي ؛علم نفس التدريب وامنافسة الرياضية (القاهرة ،دار الفكر العربي،2002)
17. محمد حسن علاوي؛ علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ،ط1،(القاهرة، دار المعارف،1997)
18. محمد حيدر سليمان ؛ تحديد مظاهر الانتباه للاعبين فعاليات ألعاب الساحة والميدان للرجال : ( مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 7، العدد 23، 2001).
19. محمد فايز زكي عبد الرحمن؛بناء مقياس اساليب الانتباه لدى لاعبي بعض الانشطة الرياضية الجماعية(رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية،جامعة طنطا،2007)
20. مصطفى باهي؛ المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق: (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999)
21. معيوف ذنون حنتوش ؛ علم النفس الرياضي : (دار الكتب ، 1987) ص65.
22. موسى النبهان؛ اساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1: (دار الشروق للنشر والتوزيع ، الاردن ، 2004)
23. نادر الزويد وهشام عليان؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2: (دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 1998

## ملحق (1)

### مقياس اساليب الانتباه بصيغته الاولى

ت	العبارات	ابدأ	نادراً	احياناً	غالباً	دائماً
1	عندي المقدرة على الرؤية الواسعة السريعة في مواقف اللعب والتقاط اللاعب المعين الذي يمكن التمرير اليه					
2	من السهل علي اثناء المباراة التركيز على العديد من الاشياء التي تحدث في نفس الوقت					
3	من السهل توجيه تركيزي على شيء واحد فقط أثناء المباراة					
4	اجد نفسي في المباراة انظر الى الاشياء وانا مشتت الذهن					
5	من الصعب معرفة شعور اللاعبين الاخرين بمجرد رؤيتهم أو الاستماع اليهم فقط					
6	في الملعب اعرف ما يقوم به كل لاعب					
7	من السهل علي الانتباه للجوانب المختلفة من المباراة مثل النتيجة والوقت المتبقي وعدد الاخطاء الشخصية التي ارتكبتها ومنها استطيع التوصل الى الافكار المناسبة لما سوف أقوم به عندما يستبدلني المدرب للاشتراك في المباراة مرة اخرى					
8	اثناء المباراة أرتكب الاخطاء بسبب تركيزي على مراقبة احد المنافسين واهمال باقي المنافسين الاخرين					
9	من السهل ان اركز على الأشياء الدقيقة أثناء المباراة					
10	استطيع التركيز على لاعب واحد فقط بالرغم من متابعة اللاعبين					
11	عندما اكون قلقا او عصيبا يقل تركيزي وافشل في رؤية الاحداث الهامة التي تدور حولي					
12	في المباراة اركز على شيء واحد وليس موقف اللعب ككل					
13	أستطيع أن احدد طريقة خداع المنافس عند رؤيته أثناء الاحماء					
14	أفكر كثيرا في خطط اللعب					
15	استطيع التركيز على تعليمات المدرب ومحاولة تطبيقها بدقة اثناء المباراة					
16	ارتكب اخطاء في المباراة وذلك بسبب سيطرة فكرة واحدة او احساس واحد على تفكيري					
17	اشعر بالقلق والتوتر في المباريات الهامة					
18	من السهل علي نسيان اخطائي التي حدثت في مباراة عن طريق الاستماع للموسيقى ومشاهدة فيلم جديد					
19	استطيع التصويب على الهدف عند مواجهتي لأكثر من لاعب					
20	احتفظ بتركيز انتباهي حتى عند مضايقة الخصم لي					

				ميولي في لعبتي أوسع من معظم اللاعبين	21
				أجيد التحليل السريع لجميع مواقف اللاعبين أثناء المباراة	22
				أنا أجيد التحليل السريع للاعب ومعرفة مواطن قوته وضعفه	23
				عندما امارس لعبتي أجيد التحليل السريع للمواقف الصعبة التي تدور من حولي مثل تطور اللعب أو التغيير في خطط أو النواحي الفنية للمنافس	24
				استطيع استيعاب المعلومات من المدرب أثناء المباراة	25
				يسهل على الانتباه الى أكثر من لاعب في وقت واحد	26
				استطيع التفكير في العديد من التحركات المستقبلية في مباراة	27
				كل ما احتاجه معلومات قليلة عن المنافس حتى استطيع أن اتغلب عليه	28
				عندما اللعب أفكر فقط في شيء واحد	29
				اهتماماتي و ميولي في لعبتي أقل من معظم اللاعبين	30
				اقع في اخطاء لان افكاري تنحصر في فكرة واحد او راي واحد	31
				عندما اشترك في مباراة ما فأنني ارتكب اخطاء لانني اراقب شخصا وانسى الآخرين	32
				من السهل على ان اركز على عدد من الاشياء في وقت واحد	33
				افكاري محدودة للاشياء والاشخاص المحيطين بي	34
				الاداء الذي اقوم به أثناء اللعب مركز وضيق	35
				عندما اكون قلقا او عصبيا يقل انتباهي وافشل في رؤية الاشياء الهامة التي تدور حولي	36
				عندي المقدرة على سرعة رؤية أحد زملائي في الملعب والمناولة له أثناء المباراة	37
				عند التصويب من السهل على ان اركز على شيء واحد وهو احراز (النقاط ,هدف)	38
				من السهل على تجنب تداخل الاصوات والمناظر في تركيزي للانتباه أثناء اللعب	39
				من السهل علي في المباراة توجيه انتباهي وان اركز بصورة ضيقة على شيء مثل (السلة,الهدف)عند التصويب	40
				استطيع تعديل استراتيجية اللعب بما يتناسب مع موقف المنافسة	41
				يمكنني مراجعة خطة اللعب في ذهني أثناء المباراة	42
				يعمل عقلي سريعا عندما اندمج في المباراة	43
				يمكنني الانتباه لتعليمات المدرب وافكاري الخاصة في نفس الوقت	44
				استطيع المناولة الى اللاعب المناسب عند مواجهتي لاكثر من لاعب	45
				يمكنني اداء الكثير من المهارات دون النظر الى الزملاء	46
				استطيع تتبع تحركات عدة لاعبين في نفس الوقت داخل الملعب	47

					استطيع الانتباه الى جميع ابعاد الملعب اثناء الاداء	48
					انا اجيد التحليل السريع للمواقف المعقدة من حولي	49
					كل ما احتاجه قليل من المعلومات واستطيع تكوين عدد كبير من الافكار	50
					اهتماماتي بلعبتي بصورة عامة اكبر من اهتمامات معظم اللاعبين	51
					عندما اللعب يكون تفكيري محدودا بالمباراة	52
					يمكنني النظر كثيرا الى مجريات اللعب وفكري خالي تقريبا من كل شيء ما عدا انعكاسات المباراة التي الاحظها	53
					مهمتي في الملعب محددة ومركزة واقوم بها بشكل منطقي	54

## ملحق(2)

### مقياس اساليب الانتباه بصيغته النهائية

ت	العبارات	ابداً	نادراً	احياناً	غالباً	دائماً
1	عندي المقدرة على الرؤية الواسعة السريعة في مواقف اللعب والتقاط اللاعب المعين الذي يمكن التمرير اليه					
2	من السهل توجيه تركيزي على شيء واحد فقط اثناء المباراة					
3	اجد نفسي في المباراة انظر الى الاشياء وانا مشغول بالذهن					
4	في الملعب اعرف ما يقوم به كل لاعب					
5	من السهل علي الانتباه للجوانب المختلفة من المباراة مثل النتيجة والوقت المتبقي وعدد الاخطاء الشخصية التي ارتكبتها ومنها استطيع التوصل الى الافكار المناسبة لما سوف أقوم به عندما يستبدلني المدرب للاشتراك في المباراة مرة اخرى					
6	اثناء المباراة ارتكب الاخطاء بسبب تركيزي على مراقبة احد المنافسين واهمال باقي المنافسين الاخرين					
7	استطيع التركيز على لاعب واحد فقط بالرغم من متابعة اللاعبين					
8	عندما اكون قلقا او عصيبا يقل تركيزي وافشل في رؤية الاحداث الهامة التي تدور حولي					
9	في المباراة اركز على شيء واحد وليس موقف اللعب ككل					
10	أستطيع أن احدد طريقة خداع المنافس عند رؤيته اثناء الاحماء					
11	أفكر كثيراً في خطط اللعب					
12	استطيع التركيز على تعليمات المدرب ومحاولة تطبيقها بدقة اثناء المباراة					
13	ارتكب اخطاء في المباراة وذلك بسبب سيطرة فكرة واحدة او احساس واحد على تفكيري					
14	اشعر بالقلق والتوتر في المباريات الهامة					

				15	من السهل علي نسيان اخطائي التي حدثت في مباراة عن طريق الاستماع للموسيقى ومشاهدة فيلم جديد
				16	استطيع التصويب على الهدف عند مواجهتي لأكثر من لاعب
				17	احتفظ بتركيز انتباهي حتى عند مضايقة الخصم لي
				18	ميولي في لعبتي أوسع من معظم اللاعبين
				19	أجيد التحليل السريع لجميع مواقف اللاعبين اثناء المباراة
				20	أنا أجيد التحليل السريع للاعب ومعرفة مواطن قوته وضعفه
				21	عندما امارس لعبتي أجيد التحليل السريع للمواقف الصعبة التي تدور من حولي مثل تطور اللعب أو التغير في خطط أو النواحي الفنية للمنافس
				22	استطيع استيعاب المعلومات من المدرب اثناء المباراة
				23	يسهل على الانتباه الى اكثر من لاعب في وقت واحد
				24	استطيع التفكير في العديد من التحركات المستقبلية في مباراة
				25	كل ما احتاجه معلومات قليلة عن المنافس حتى استطيع أن اتغلب عليه
				26	عندما للعب أفكر فقط في شيء واحد
				27	اهتماماتي و ميولي في لعبتي أقل من معظم اللاعبين
				28	اقع في اخطاء لان افكاري تنحصر في فكرة واحد او راي واحد
				29	عندما اشترك في مباراة ما فانني ارتكب اخطاء لانني اراقب شخصا وانسى الاخرين
				30	افكاري محدودة للأشياء والاشخاص المحيطين بي
				31	الاداء الذي اقوم به اثناء اللعب مركز وضيق
				32	عندي المقدرة على سرعة رؤية أحد زملائي في الملعب والمناولة له أثناء المباراة
				33	عند التصويب من السهل على ان اركز على شيء واحد وهو احراز (النقاط ,هدف)
				34	من السهل علي في المباراة توجيه انتباهي وان اركز بصورة ضيقة على شيء مثل (السلة,الهدف) عند التصويب
				35	استطيع تعديل استراتيجيية اللعب بما يتناسب مع موقف المنافسة
				36	يمكنني مراجعة خطة اللعب في ذهني اثناء المباراة
				37	يعمل عقلي سريعا عندما اندمج في المباراة
				38	يمكنني الانتباه لتعليمات المدرب وافكاري الخاصة في نفس الوقت
				39	استطيع المناولة الى اللاعب المناسب عند مواجهتي لاكثر من لاعب
				40	يمكنني اداء الكثير من المهارات دون النظر الى الزملاء
				41	استطيع تتبع تحركات عدة لاعبين في نفس الوقت داخل الملعب
				42	استطيع الانتباه الى جميع ابعاد الملعب اثناء الاداء

					43	انا اجيد التحليل السريع للمواقف المعقدة من حولي
					44	كل ما احتاجه قليل من المعلومات واستطيع تكوين عدد كبير من الافكار
					45	اهتماماتي بلعبتي بصورة عامة اكبر من اهتمامات معظم اللاعبين
					46	عندما اللعب يكون تفكيري محدودا بالمباراة
					47	مهمتي في الملعب محددة ومركزة واقوم بها بشكل منطقي

### ملحق (6)

#### اسماء الخبراء والمختصين

1.	ا.د. عامر سعيد   علم النفس الرياضي   جامعة بابل   كلية التربية الرياضية.
2.	ا.د. اسعد عبد العزيز   كرة سلة   جامعة بغداد   كلية التربية الرياضية.
3.	ا.د. ناظم شاكر   علم النفس الرياضي   جامعة الموصل   كلية التربية الرياضية.
4.	ا.د. هاشم سليمان   اختبارات وقياس   جامعة الموصل   كلية التربية الرياضية.
5.	ا.م.د. محمد عبد الوهاب   علم النفس الرياضي   جامعة البصرة   كلية التربية الرياضية.