

تركيز الانتباه وعلاقته بدقة التصويب من مسافات مختلفة لدى لاعبي نادي صلاح الدين بكرة
اليد فئة الناشئين

أ. د حمودي عصام نعمان

م. د احمد قحطان نجم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب البعيد لدى لاعبي نادي صلاح الدين فئة الناشئين، التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب القريب والتصويب من رمية الـ 7 متر لدى لاعبي نادي صلاح الدين فئة الناشئين. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية. وتكونت عينة البحث هم لاعبو منتخب نادي صلاح الدين الرياضي بكرة اليد فئة الناشئين والمشارك في الدور العراقي لموسم 2013-2014 والبالغ عددهم 20 لاعبا. استنتج الباحثان ان هناك ضعف واضح في تركيز الانتباه لدى افراد عينة البحث وذلك بسبب القيم القليلة التي حصل عليها بعد الاختبارات ، ونظراً لصغر العمر الزمني والتدريبي لأفراد عينة البحث كان له السبب المباشر في ظهور النتائج الغير معنوية لكونهم في طور التطور ولقلة خبرتهم التدريبية .

Abstract

Concentration of attention and its relationship to the accuracy of shooting from different distances for Salah El Din club junior players in hand ball

By

Dr. Ahmed Qahtan Najem

Dr. Hammoudi Essam Noman

College of Physical Education and Sports Sciences
University of Tikrit

The aim of the research is to identify the relationship between Concentration of attention and the accuracy of shooting from different distances for Salah El Din club junior players in hand ball, to identify the relationship between Concentration of attention and close shooting accuracy and correction from the 7-meter throw of Salah al-Din club junior players. The researchers used the descriptive approach using the correlational method. The research sample consisted of 20 players from the Salah El Din Sports Club in handball which participating in the Iraqi league for the 2013-2014 season. The researchers concluded that there is a clear weakness in the Concentration of attention among the members of the research sample due to

the few values obtained after the tests, and due to the small time and training age of the members of the research sample.

1. المقدمة وأهميه البحث :

تعد لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة مهاراتها ، وفعاليتها الحركية الأساسية إذ تتميز بالسرعة العالية المصحوبة بالدقة . لقد تأثرت هذه اللعبة بشكل كبير بالطرق الحديثة في التدريب ونظراً للتطور الكبير في سرعه هذه اللعبة ، والإمكانيات التي وصل إليها اللاعبون أصبحت تحتاج إلى إكمال هذه الإمكانيات البدنية والمهارية من خلال الإعداد النفسي للاعبين والاهتمام الكبير بالمهارات النفسية التي تؤثر بشكل غير ملموس ومرئي بالمستوى الرياضي. ويعد تركيز الانتباه إحدى المهارات النفسية كونه عملية عقلية تتأثر بالكثير من العوامل وله علاقة كبيرة بدقة الأداء الحركي الذي يعمل على عزل المثيرات جميعها وتوجيه الانتباه نحو مثير واحد فقط وهذا ما يحتاج اليه اللاعب بشكل كبير في إثناء تنفيذ رمية الـ 7 أمتار بكرة اليد لكون هذه المهارة الهجومية لها الأثر الكبير في أحرار النقاط التي تتطلب الدقة في تنفيذ الأداء.

أن التصويب في كرة اليد بأنواعه المختلفة يعد من المهارات الصعبة والتي تحتاج من اللاعب امتلاكه إلى صفات بدنية ومهارية ونفسية في نفس الوقت وخصوصاً عند اللاعبين الناشئين كونهم في بداية مشوارهم الرياضي ولقلة خبرتهم بسبب صغر العمر التدريبي لذا يتحتم على المدربين وخاصة مدربي الفئات العمرية الصغيرة التركيز في اعداد لاعبيهم بالشكل الذي يؤهلهم للمنافسات كونها اجواء جديدة عليهم وقد تؤثر سلباً على أدائهم المهاري في كثير من الاحيان بسبب ظروف المباراة .

ويعد تركيز الانتباه نحو مثير معين لا يعني جمود الانتباه وتوقفه ويتحرك الانتباه اثناء تركيزه في مجال او امتداد او اتساع اكبر يطلق عليه مجال او امتداد او اتساع الانتباه ، ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه. ويطلق على النقطة التي يتركز عليها الانتباه (بؤرة الانتباه) كما هو الحال في رياضة الرماية عندما يركز اللاعب انتباهه في بؤرة معينة او نقطة معينة في الهدف الثابت او المتحرك. وفي بعض الاوقات يجب ان يكون تاماً بصورة كلية لأجل الوصول إلى حالة الترابط الذهني والبدني ، فإن جميع الطاقة الذهنية يجب ان تتدفق باتجاه واحد لذا ارتا الباحثان دراسة تركيز الانتباه وعلاقته بدقة التصويب من مسافات مختلفة وأهميتها بالنسبة للفئة العمرية وهي الناشئين .

1-1 مشكلة البحث:

من خلال مشاهدة ، ومتابعة الباحثان للعديد من مباريات فريق صلاح الدين الرياضي فئة الناشئين بكرة اليد خلال الدوري للعام 2012- 2013، لاحظا بأنه هناك إهدار للكثير من الفرص لتسجيل الاهداف المحققة ومن مختلف المسافات البعيدة والقريبة وحتى رميات الـ 7 أمتار كانت تهدر من قبل المنفذين لها ويرى الباحثان انه على الرغم من تركيز المدربين على الجوانب البدنية والمهارية إلا أنهم قد أغفلوا جانب مهم خلال التدريب يعود الى قلة التركيز والانتباه كون هذا العمر يحتاج إلى التركيز بشكل كبير مع الجانبين البدني والمهاري بسبب قلة الخبرة لصغر العمر الزمني والعمر التدريبي.

لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة والتعرف عليها للتوصل الى الحلول العملية المثلى والتي تساهم في خدمه هذه اللعبة من خلال طرح التساؤل الآتي :

- هل لتركيز الانتباه علاقة بدقة التصويب من مسافات مختلفة لدى لاعبي نادي صلاح الدين بكرة اليد فئة الناشئين ؟

2-1 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب البعيد لدى لاعبي نادي صلاح الدين فئة الناشئين .

- العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب القريب والتصويب من رمية الـ 7 متر لدى لاعبي نادي صلاح الدين فئة الناشئين.

3-1 فرض البحث:

- 1- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب البعيد لدى لاعبي نادي صلاح الدين فئة الناشئين.
- 2- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب القريب ومن رمية الـ 7 امتار لدى لاعبي نادي صلاح الدين فئة الناشئين .

4-1 مجالات البحث:

- 1.4-1 المجال البشري : لاعبو نادي صلاح الدين لفئة الناشئين بكرة اليد للعام 2013-2014
- 2.4-1 المجال الزمني : 1\2\2014 ولغاية 1\4\2014
- 3.4-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة لنادي صلاح الدين الرياضي .

2. منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقة الارتباطية لملائمته و طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية ، والتي تمثلت بلاعبي نادي صلاح الدين الرياضي لفئة الناشئين بكرة اليد والمشارك في دوري العراق للموسم 2013 - 2014 والبالغ عددهم (20) تم استبعاد الحراس والبالغ عددهم (3) واللاعبون الذين طبقت عليهم التجريبية الاستطلاعية وعددهم (5) وبذلك بلغت عينة البحث (12) لاعباً وقد شكلت نسبة (60%) من مجتمع الاصل والتي طبقت عليهم الاختبارات النهائية فيما بعد .

3-2 ادوات البحث :

1- ورقة شبكة تركيز الانتباه

2- : ملعب كرة يد قانوني

3- كرات يد عدد (10)

4- شريط قياس شواخص بلاستيكية

5- إطار معدني مربع عدد (4) قياس الواحد (50×50 سم) قياس كل واحد (40×40 سم) وقياس كل منهما (60×60)

4.2 خطوات تنفيذ إجراءات البحث :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية تم اختيار اختبار قياس تركيز الانتباه، وبعد ذلك تم تصميم استمارة استطلاع وعرضها على مجموعة من الخبراء المختصين لتحديد الاختبارات المناسبة لأنواع التصويب الثلاثة المدروسة في البحث وقام الباحثان بتوزيع الاستمارات بتاريخ 2015/5/20 وتم جمعها بتاريخ 2015/5/28 ومن ثم تم استخراج نسبة الاتفاق حيث اعتمدت نسبة الاتفاق 75% فما فوق من مجموع آراء الخبراء والمختصين حول الاختبارات التي سوف يتم استخدامها.

5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

1-5-2 اختبار مقياس تركيز الانتباه: (4: 77)

تم اختيار شبكة تركيز الانتباه والتي تتكون من (100) رقم تبء ب(00) وتنتهي (99) وتكون الأرقام موزعة بشكل عشوائي ، يقوم الطالب أو اللاعب بشطب الرقم الأول بعد إن يقوم المدرس أو المختبر بإشارة البدء ولمدة دقيقة واحدة ، بعد ذلك تحسب الأرقام التي قام اللاعب بشطبها ويعطي نقطة واحدة لكل رقم شطب بصورة صحيحة واللاعب الذي يسجل أعلى نقاط يعتبر ذو قدرة عالية على تركيز الانتباه.

2-5-2 اختبار قياس دقة التصويب البعيد من مسافة (12) متر: (5: 211)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب البعيد

الأدوات : ملعب كرة يد قانوني ، كرات يد عدد (3) ، شريط قياس ، شواخص بلاستيكية ، إطار معدني مربع عدد (4) قياس الواحد (50×50 سم) ، طباشير .

مواصفات الأداء :

يتم تحديد منطقة التصويب على أن تبعد مسافة (12) متر عن الهدف على ان يتم قياس المسافة من بداية خط المرمى إلى داخل الملعب وتؤشر بواسطة الطباشير ويتم رسم خط مستقيم يوضع على أطرافه الشواخص ويتم تثبيت المربعات الأربعة في الزوايا الأربعة العلوية والسفلية من الهدف ومن ثم يقوم المختبر بأداء التصويب من الحركة بخطوة على الهدف وذلك بإعطائه ثلاث محاولات ويكون أعلى نقاط متاحة في هذا الاختبار هو (9) نقاط ويتم حساب الدرجة كالآتي :

- 1- تعطى لمختبر (3) ثلاث نقاط إذا استطاع إدخال الكرة في أحد المربعين العلويين اي ان مجموع النقاط لهذا الاختبار هو 9 .
- 2- تعطى للمختبر (2) نقطتان إذا استطاع المختبر إدخال الكرة في أحد المربعين السفليين اي ان مجموع النقاط لهذا الاختبار هو 6 .
- 3- تعطى للمختبر (1) نقطة واحدة إذا لم تدخل الكرة من داخل المربعات الأربعة لكنها دخلت الهدف اي ان مجموع النقاط لهذا الاختبار هو (3)

4- يعطى (صفر) إذا خرجت الكرة خارج الهدف اي ان مجموع النقاط هو صفر

2-5-3 اختبار دقة التصويب على المربعات المعلقة في الهدف من مسافة (9) متر : (5: 207)

الهدف من الاختبار : قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى من خطوة واحدة .

الأدوات المستخدمة : كرات يد عدد (10) كرات ، حائط مستوي .

مواصفات الأداء : يتم رسم هدف كرة يد على الحائط المستوي ومن ثم يرسم في الزوايا الأربعة مربعات قياس كل واحد (40×40 سم) يتم التصويب عليها من نقطة تبعد مسافة (9) متر عن الهدف المرسوم وتحدد بخط موازي للحائط ، يقف المختبر خلف الخط وعلى مسافة معينة تسمح له بأخذ خطوة واحدة قبل الخط على ان لا يعبر المنطقة المحددة أثناء التنفيذ .
شروط الاختبار :

- يعطى للاعب (10) كرات وعند سماع الإشارة (الصافرة) يقوم بتصويب خمسة كرات إلى المربعين العلوي والسفلي في جهة اليمين وخمس كرات إلى المربعين العلوي والسفلي في جهة اليسار .
 - ضرورة ثبات إحدى القدمين أثناء التنفيذ .
 - يقوم اللاعب بالتصويب خلال (3) ثواني من لحظة سماع الصافرة .
- التسجيل :

- 1- يعطى نقطة لكل تصويبة صحيحة دخلت المربعات .
- 2- تلغى التصويبة إذا تحركت القدم الملامسة للأرض (الثابتة) وكذلك إذا لم يقوم المختبر بالتصويب خلال 3 ثواني

4-5-2 اختبار التصويب من الثبات من مسافة 7 أمتار: (3: 81)

*الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب من مسافة (7) أمتار

*الأدوات المستخدمة : مربعات حديدية قياس كل منهما (60×60) يعلق أحدهما في الزاوية العليا اليمين ويعلق الآخر في الزاوية العليا اليسار ، كرات قانونية عدد (10).

طريقة الأداء:

- يصوب اللاعب الكرة باستخدام التصويب الكراباجي* من على بعد 7 أمتار من المرمى على المربعات
 - تكون زاوية التصويب على المرمى من زاوية قائمة على المرمى مقدارها 90 درجة بالنسبة لخط المرمى
 - يؤدي اللاعب عدد خمس تصويبات من أعلى وعدد خمس تصويبات من أسفل.
- *طريقة التسجيل:

- تحتسب عدد التصويبات الصحيحة التي تمر فيها الكرات من المربعات .
- يُسجل عدد الأهداف التي يحرزها اللاعب.

6-2 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (5) لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي من مجتمع الأصل وقد تم استبعادهم بعد ذلك من العينة الأساسية للبحث وقد تمت التجربة يوم الاثنين الموافق (2014/3/3) وقد كان الغرض من التجربة هو التعرف على :

- الوقت المستغرق لكل اختبار وتسلسله .
- صلاحية ومدى تفهم العينة المختارة وملائمة الاختبارات لها .
- المعوقات التي قد تظهر لكي يتم تلافيتها في التجربة الرئيسية .
- واجبات كل فرد من أفراد فريق العمل المساعد.

7-2 الاسس العلمية للاختبارات :

7-2-1 الصدق : تم التحقق من صدق الاختبارات عن طريق عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وبذلك اكتسبت الصدق الظاهري وصدق المحتوى والمضمون .

7-2-2 الثبات : لحساب معامل الثبات قام الباحثان بإيجاده عن طريق الاختبار واعادة الاختبار ، فقد طبق الباحثان الاختبارات الأولى يوم الاثنين الموافق 2014/3/3 ثم تم اعادة تطبيقها مرة ثانية بعد (7) ايام وذلك يوم الاثنين الموافق 2014/3/10م وينفس الظروف على عينة البحث الاستطلاعية التي تم استبعادها مؤخراً من عينة البحث الرئيسية وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الاختبارات

7-2-3 الموضوعية : الاختبارات المستخدمة في البحث كانت غير قابلة للتأويل ويعبده عن التقويم الذاتي في حساب الدرجات مما يدل على موضوعيتها في قياس المتغيرات الموضوعية من أجلها .

8-2 التجربة الرئيسية :

بعد ما أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية واستخراج الاسس العلمية للاختبارات قاما بتطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث يوم السبت الموافق 2014/3/21 في قاعة نادي صلاح الدين الرياضي (قاعة الشهيد عدنان خيرالله) في تكريت حيث تم اختبار العينة الاختبار الأول وهو تركيز الانتباه ومن ثم تم إجراء اختبار مهارة التصويب بالتسلسل وكما يلي :

الاختبار الأول : دقة التصويب من مسافة الـ (7) أمتار .

الاختبار الثاني : دقة التصويب من مسافة (9) متر .

الاختبار الثالث : دقة التصويب من مسافة (12) متر .

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3 - 1 عرض النتائج وتحليلها :

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

المتغيرات	المعالم الإحصائية	س -	+ ع -
تركيز الانتباه		7,5	0,384
دقة التصويب البعيد (12م)		3	0,454
دقة التصويب القريب (9م)		4,416	0,639
دقة التصويب من الـ7 أمتار		5,166	0,687

يبين الجدول (1) نتائج اختبار تركيز الانتباه حيث بلغ الوسط الحسابي 7,5 و بانحراف معياري 0,384 اما اختبار دقة التصويب البعيد من مسافة (12) متر فقط بلغ الوسط الحسابي له (3) درجة و بانحراف معياري 0,454 اما اختبار دقة التصويب القريب من مسافة (9) متر فقد بلغ الوسط الحسابي له 4,416 وانحراف معياري 0,639 اما اختبار دقة التصويب من الـ7 أمتار فقد بلغ الوسط الحسابي له 5,166 وانحراف معياري 0,687 تحت درجة حرية (11) ونسبة خطأ (0,05) .

جدول (2)

يبين علاقة الارتباط بين تركيز الانتباه ودقة التصويب البعيد والقريب ومن الـ7 أمتار

المتغيرات	المعالم الإحصائية	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
دقة التصويب من مسافة (12) متر		-0,156	0,553	11	غير معنوي
دقة التصويب من مسافة (9) متر		-0,087			
دقة التصويب من مسافة (7) أمتار		0,525			

درجة الحرية (11) نسبة الخطأ 0,05

يبين الجدول (2) قيمة (ر) المحتسبة لتركيز الانتباه ودقة التصويب البعيد من مسافة (12م) حيث بلغت قيمتها (-0,156) وقيمة (ر) المحتسبة لتركيز الانتباه ودقة التصويب من مسافة (9م) حيث بلغت قيمتها (-0,087) وقيمة (ر) المحتسبة لتركيز الانتباه ودقة التصويب من مسافة الـ (7) أمتار والتي بلغت (0,525) وهي أصغر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0,553) تحت درجة حرية (11) ونسبة خطأ (0,05) وهذا يدل على علاقة غير معنوية بين متغيرات البحث لدى أفراد عينة البحث.

2-3 مناقشة النتائج :

من خلال الجدول (2) تبين لنا بأن علاقة الارتباط بين تركيز الانتباه ، ودقة التصويب البعيد من مسافة 12متر ، والقريب من مسافة 9 متر ، ومن خط تنفيذ رمية الـ 7 أمتار لدى أفراد عينة البحث كانت جميعها غير معنوية ، ومن خلال ما تقدم يعزو الباحثان النتائج التي ظهرت في الجدولين (1) و(2) إلى أن تركيز الانتباه هو قدرة عقلية مهمة جدا لدى لاعبي كرة اليد وهي شرط ضروري وأساسي يجب أن يهتم به المدربون ، ولكن تلاشت أهميتها و تأثيرها بالنسبة للفئة العمرية الناشئين لصغر سنها وضعف او عدم نضوج العمليات العقلية لدى هذه الفئة وعلية أن لا يقل الاهتمام بها للفئات العمرية الأكبر سنا و أكبر عمرا زمنيا عن أية صفة بدنية ، أو مهارية من خلال التدريب وخاصة تدريب اللاعبين لأن اللاعب المعد أعدادا نفسيا وعقليا جيدا تمكنه من تحقيق الهدف أو الواجب المطلوب منه بشكل جيد أضافه إلى أعداده البدني ، والمهاري ويجب أن يكون هناك تدريب تحت ظروف مختلفة تمكن اللاعب من التعود عليها تحت أصعب الظروف ، وأن الرياضي إذا لم يكن قادرا على التركيز لما يجري امامه فأن الفعالية ، أو الهدف لا يتحقق بالشكل الأمثل ، وان الرياضي الجيد هو الذي يمتلك توافقا بدنيا جيدا مع سيطرة تامة على كافة المتغيرات من حوله أي بأن يقوم بعزل المتغيرات التي تؤثر سلبيا ، ولا يركز عليها لكي لا تؤثر على انجازه ، والعكس صحيح وهذا يتفق مع ما ذكره عبد الودود ، وآخرون نقلا عن (john) "بأن الرياضي ذو التركيز الجيد هو الذي يمتلك توافقا بدنيا جيدا في السيطرة على المثيرات والانفعالات التي تؤثر في كيانه عند التركيز وفي هذه الحالة يكون مسيطرا على الواجب الحركي السليم" (1: 13)

"ويذكر كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون (2: 25) ، نقلاً عن أنس تازي (Anne Anastasi) أن الاختبار النفسي اختبار موضوعي مقنن لمعرفة السلوك أو الأداء ، ويمكن أن تسهم في الكشف عن حقائق موضوعية للأداء في صور كمية للمقارنة بين شخص وآخر أو بينه وبين جماعة باعتبارها إطاراً مرجعياً أو معياراً وكذلك يمكن استخدام الاختبارات في تصنيف اللاعبين واختيار الأفراد لعمل معين" .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

في ضوء ماتوصل إليه البحث من نتائج ومن خلال عرضها وتحليلها ومناقشتها أستنتج الباحثان الآتي :

- نظراً لكون تركيز الانتباه مرتبط بالعمليات العقلية ومدى تقدم الفرد في العمر فأن العمر الزمني له أثر بشكل واضح على النتائج في اختبار تركيز الانتباه .
- هناك ضعف واضح في تركيز الانتباه لدى افراد عينة البحث وذلك بسبب القيم القليلة التي حصل عليها بعد الاختبارات
- نظراً لصغر العمر الزمني والتدريبي لأفراد عينة البحث كان له السبب المباشر في ظهور النتائج الغير معنوية لكونهم في طور التطور ولقلة خبرتهم التدريبية .

4-2 التوصيات :

- العمل على تطوير تركيز الانتباه بشكل كبير والاهتمام والتركيز على تطويره في جميع المراحل التدريبية وخاصة مرحلة الناشئين .
- إجراء قياسات واختبارات دورية للوقوف على مستوى العينة أو أفراد الفريق الواحد من حيث كافة النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية .
- إجراء بحوث أخرى تكشف عن علاقة تركيز الانتباه لصفات وقدرات أخرى مهمة في لعبة كرة اليد

المصادر

- 1- عبد الودود احمد خطاب وآخرون؛ تركيز الانتباه وعلاقته بالتحصيل المهاري والمعرفي لطلاب قسم التربية الرياضية ، بحث منشور :- تكريت ، مجلة تكريت للعلوم الإنسانية ، المجلة 12 العدد، 2005
- 2- كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون) ؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد : القاهرة ، مركز الكتاب ، 2002م .
- 3- كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين؛ رباعية كرة اليد الحديثة ، ج2 : مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002م.
- 4- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين : مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998
- 5- محمد عربي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية : مكتب السلام، بغداد ، 2004م.