



## Attention Concentration and Its Relationship to the Performance of the Jump Shot Skill in Basketball among Female Students

Hawraa Muhammad Ali Al-Saeedi

General Directorate of Education, Dhi Qar

### Abstract

This research aims to identify the relationship between attention concentration and the performance of skill in basketball among female students, given the crucial role that shooting plays in achieving victory as the primary means of scoring points. The researcher employed the descriptive method using the correlational approach, as it is suitable for the nature of the study. The research sample was intentionally selected. The Bourdon Test was applied to measure attention concentration, while the basketball test was used to assess the level of skill performance, with special record sheets adopted for data collection. After conducting the pilot and main experiments and collecting the data, the results were processed using appropriate statistical tools such as the arithmetic mean, standard deviation, and Pearson correlation coefficient. The findings revealed a statistically significant positive correlation between attention concentration and shooting performance, indicating that students with higher levels of concentration achieved better results in shooting. The results also showed that the variation in performance levels was due to differences in physical abilities, mental capacities, and prior experience. In light of these results, the researcher concluded that attention concentration is a key factor in enhancing the accuracy of skill performance in basketball. Accordingly, it was recommended to integrate attention training into curricula and training programs, as well as to conduct further studies on the relationship between other mental abilities and sports skills.

E-ISSN:2707-7853

**Keywords:** Attention concentration, , Basketball, Female students.

رقم الاربع في المكتبة الوطنية 2439



تركيز الانتباه وعلاقته بأداء مهارة التصويب من القفز بكرة السلة للطلابات

م.د حوراء محمد علي السعدي

المديرية العامة للتربية ذي قار

### مستخلص البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه وأداء مهارة التصويب في كرة السلة لدى الطالبات، وذلك نظراً لما تمثله مهارة التصويب من أهمية كبيرة في تحقيق الفوز كونها الوسيلة الأساسية لتسجيل النقاط. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاعنته طبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث عمدياً ، تم تطبيق اختبار بوردون (Bourdon Test) لقياس تركيز الانتباه، واختبار التصويب في كرة السلة لقياس مستوى الأداء المهاري، مع اعتماد الاستمرارات الخاصة لتسجيل النتائج. بعد إجراء التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية وجمع البيانات، تمت معالجتها باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة مثل المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون.

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائياً بين تركيز الانتباه وأداء مهارة التصويب ، مما يشير إلى أن الطالبات ذات التركيز الأعلى أحرزن نتائج أفضل في التصويب. كما أوضحت النتائج أن التباين في مستوى الأداء يعود إلى اختلاف القدرات البدنية والعقلية والخبرة السابقة. وفي ضوء النتائج توصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات، أهمها أن تركيز الانتباه يعد عاملاً أساسياً في تحسين دقة الأداء المهاري في كرة السلة، وأوصت بضرورة دمج تدريبات الانتباه ضمن المناهج والبرامج التدريبية، وإجراء المزيد من الدراسات حول العلاقة بين القدرات العقلية الأخرى والمهارات الرياضية.

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية: تركيز الانتباه، التصويب ، كرة السلة، الطالبات.



## 1 التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث واهميته :

تعد كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتميز بسرعتها العالية وتعدد مهاراتها الأساسية، ومن أهم هذه المهارات مهارة التصويب باعتبارها الوسيلة الرئيسية لإحراز النقاط وتحقيق الفوز، ويُعد التصويب من الأعلى من أكثر أشكال التصويب دقة وانتشاراً بين اللاعبات، لما يتطلبه من توافق عضلي عصبي، ودقة في الأداء، وتحكم في التوقيت والقوة.

وفي ظل الطبيعة التنافسية للعبة، فإن العوامل النفسية والمعرفية، وعلى رأسها تركيز الانتباه، تلعب دوراً حاسماً في نجاح اللاعبات في تنفيذ هذه المهارة بكفاءة عالية ، إذ يُعد تركيز الانتباه عملية ذهنية تساعد على توجيه الإدراك نحو عناصر محددة للأداء ، مع استبعاد المشتتات، مما يسهم في تحسين دقة التصويب وزيادة نسب التسجيل.

من هنا تأتي أهمية دراسة العلاقة بين تركيز الانتباه ومستوى أداء مهارة التصويب ، لما لذلك من انعكاسات إيجابية على تطوير برامج التدريب ورفع مستوى الأداء الفني لطالبات كرة السلة. ويعود الانتباه أحدى العمليات العقلية التي لها علاقة بدقة الأداء الحركي والذي يعمل على عزل المثيرات جميعها وتوجيه الانتباه نحو مثير واحد فقط ، وهذا ما تحتاج إليه الطالبة بشكل كبير في أثناء تنفيذ المهارات الأساسية في الكرة السلة ، لذلك يُعدّ إتقان هذه المهارة شرطاً أساسياً لنجاح اللاعب أو اللاعبية في أداء الدور الهجومي بفعالية .

إن لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية المشوقة والمحببة من قبل الجميع ، وتحتاج بتنوع مهاراتها الهجومية ، إذ تعتمد في اتقانها على اتباع التخطيط السليم وتنسيق الجهود كافة من أجل تحقيق سبل نجاحها ، كذلك تتميز هذه اللغة بمبادئ أساسية بحيث يعتمد نجاح الفريق على مدى اتقانها في جميع الظروف المختلفة ، ويُعد التصويب من المهارات الأساسية الهجومية الذي يتطلب وضعاً مثالياً للأداء ، ولا يقتصر نجاح التصويب على القدرات البدنية فقط مثل القوة والرشاقة والتلاسن الحركي، بل يرتبط بشكل مباشر بالعوامل النفسية والعقلية، وعلى رأسها تركيز الانتباه . فالانتباه هو البوابة التي توجه العمليات العقلية نحو مثير معين مع تجاهل المشتتات المحيطة، مما يتتيح للاعب أو اللاعبية سرعة إدراك الموقف، وتحديد اللحظة المثلثة للتصويب، والتحكم في دقة الحركة ، إن الطالبة التي تمتلك قدرة أعلى على تركيز الانتباه تستطيع أن تضبط حركتها، وتوجه نظرها إلى الهدف (السلة)، وتحدد قوة وزاوية التصويب بدقة أكبر،



الأمر الذي يزيد من فرص نجاحها في إحراز النقاط. ومن هنا تأتي أهمية دراسة العلاقة بين تركيز الانتباه وأداء التصويب ، للكشف عن مدى تأثير هذا العامل النفسي-المعرفي في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى الطالبات.

**1- مشكلة البحث:** تعتبر مهارة التصويب من الأعلى من أهم المهارات الأساسية في كرة السلة، حيث تُعد الوسيلة المباشرة لتحقيق النقاط. إلا أن الملاحظ أن كثيراً من الطالبات يعاني من ضعف في دقة التصويب بالرغم من توفر القدرات البدنية الجيدة لديهن، مما يشير إلى أن هناك عوامل أخرى غير اللياقة البدنية تؤثر على مستوى الأداء. ومن بين هذه العوامل يأتي تركيز الانتباه كأحد المتغيرات النفسية والمعرفية التي قد تلعب دوراً رئيسياً في تحسين أو إضعاف الأداء. وفي أثناء المباريات، تتعرض اللاعبات للعديد من المشتتات البصرية والسمعية والانفعالية، مما قد يؤثر سلباً على دقة التصويب.

وعليه، تتمثل مشكلة البحث في التساؤل الرئيس:

ما طبيعة العلاقة بين تركيز الانتباه وأداء مهارة التصويب بكرة السلة لدى الطالبات؟

### 3- اهداف البحث :

1. التعرف على مستوى تركيز الانتباه لدى الطالبات عينة البحث.
2. التعرف على مستوى أداء مهارة التصويب بكرة السلة لدى الطالبات عينة البحث.
3. التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه وأداء مهارة التصويب بكرة السلة للطالبات .

### 4- المجالات:

**1- المجال البشري :** طالبات المرحلة الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار

P-ISSN:2707-7845  
2025\_2024

**2- المجال الزماني :** المدة من 2024/1/10 الى 2024/3/1 .

**3- المجال المكاني :** القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار .

**2- منهج البحث وإجراءاته :**

**1- المنهج:** نظراً لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وذلك لملاءمتها في دراسة العلاقة بين المتغيرات ، كون أسلوب العلاقات الارتباطية يساعد في تحديد قوة واتجاه العلاقة بين تركيز الانتباه ومستوى أداء التصويب ، مما يخدم أهداف البحث بشكل مباشر.



## 2-مجتمع وعينة البحث :

تحدد مجتمع البحث بطلبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار وعدهم (155) طالبة ، واختارت الباحثة العينة العشوائية البسيطة (20) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (17%) . وتم التأكيد من تجانس العينة في العمر الزمني، والطول، والوزن، والخبرة في ممارسة كرة السلة.

## 2-الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

- كرات سلة قانونية (عدد 10) مطابقة للمواصفات
- ساحة كرة سلة قانونية مجهزة باللوحة والحلقة والشبكة.
- سجل لتدوين النتائج وأوراق ملاحظة.
- أوراق وأقلام رصاص لاستخدامها في اختبارات الانتباه (مثل اختبار شطب الرموز أو اختبار شطب الأرقام)
- ساعة توقيت رقمية (ستوب ووتش) لقياس الزمن بدقة.
- أجهزة حاسوب أو حاسبة إلكترونية لإدخال البيانات ومعالجتها إحصائياً.
- شريط قياس لتحديد مسافات التصويب.
- صافرة لتنظيم الأداء أثناء تنفيذ الاختبارات.

استمرارات تسجيل النتائج الخاصة بكل من اختبارات الانتباه واختبار التصويب

## 2-إجراءات البحث الميدانية :

**2-4-1 اختبار تركيز الانتباه :** <sup>(1)</sup> (عظيمة عباس السلطاني وحسين عمر سليمان الهروتي : ، 2017, ص32-35) اعتمدت الباحثة مع على اختبار (بوردن - انفيوموف) لقياس تركيز الانتباه ، وعرض على (5) من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحيته ، وبعد جمع الاستمرارات وتفریغ البيانات واستخدام اختبار ( $Ka^2$ ) تم حصول الاختبار على موافقة جميع الخبراء والمختصين لقياس تركيز الانتباه لدى الطلاب ، إذ كانت قيمة ( $Ka^2$ ) المحسوبة (5) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3.84) .

واختبار تركيز الانتباه عبارة عن ورقة تحتوي على (31) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (5-3) أرقام ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات مجموع أرقامها (40) رقماً أي أن الاختبار يحتوي على (1240) رقماً ، وقد وضعت أرقام هذا الاختبار تحت ترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها أن تكون غير منتظمة في توزيعها وغير متساوية لتقادي احتمالات الحفظ .



- طريقة تطبيق الاختبار : تم تطبيق الاختبار شرح الاختبار للطلاب المختبرات بمساعدة فريق العمل المساعد وكما يأتي :

• تجلس الطالبة أمام ورقة الاختبار في جو هادئ بعيد عن المشتتات.

• يطلب من المفحوص أن يقوم بـ شطب رمز أو حرف معين من بين مجموعة كبيرة من الرموز المتشابهة (على سبيل المثال: شطب كل حرف "d" من بين الحروف الأخرى)

• يحدد الزمن المسموح به عادةً بـ 5 - 3 دقائق.

• بعد انتهاء الزمن، تجمع الأوراق لتصحيحه .

طريقة احتساب النتائج :

1. تحديد الرموز الصحيحة:

يُحسب عدد الرموز أو الحروف الصحيحة التي قام المفحوص بشطبها خلال الزمن المخصص (مثلاً 3-5 دقائق)

2. حساب الأخطاء:

وهي عدد الرموز التي تم شطبها خطأ (ليست مطلوبة)

3. حساب حالات السهو:

وهي عدد الرموز المطلوبة التي لم يتم شطبها.

4. المعادلة النهائية لاحتساب الدرجة:

الدرجة النهائية = (عدد الرموز الصحيحة المشطوبة) - عدد الأخطاء + عدد حالات السهو

• مثال:

• عدد الرموز الصحيحة المطلوب شطبها : 100 رمز.

• طالبة قامت بشطب : 90 رمزاً.

• الأخطاء : 5 رموز.

• حالات السهو: 7 رموز.

إذن:

$$\text{الدرجة النهائية} = (7 + 5) - 90 = 78$$

• كلما ارتفعت الدرجة كانت قدرة تركيز الانتباه أفضل. اختبار التصويب بكرة السلة :<sup>(١)</sup> (عبد

الستار، محمد ، 2010 ، ص 163)



**الهدف من الاختبار :** يهدف اختبار التصويب في كرة السلة إلى قياس مستوى الدقة في أداء مهارة التصويب نحو السلة لدى الطالبات، باعتبارها المهارة الأساسية التي يعتمد عليها تسجيل النقاط والفوز بالمباراة ، كما يساعد الاختبار في تقييم الكفاءة المهارية للطالبة في التصويب .

#### الأدوات المستخدمة :-

**كرة سلة قانونية :** حجم ووزن مناسب لطالبات المرحلة الدراسية، مطابقة للمواصفات  
**ملعب كرة سلة قانوني :** يحتوي على اللوحة، الحلقة، الشبكة، خطوط الرمية الحرة والقوس.

**أقماع أو علامات أرضية :** لتحديد موقع التصويب المختلفة عند أداء اختبار التصويب من القفز أو التصويب من مسافات متعددة.

**استمارات تسجيل النتائج :** لتدوين عدد الرميات الصحيحة والخاطئة لكل طالبة، وعدد المحاولات في كل موقع.

**ساعة توقيت :** لقياس الوقت عند تنفيذ أي جزء من الاختبار إن لزم.

**أقلام وأوراق :** لتسجيل الملاحظات والنتائج خلال الاختبار.

**شريط قياس أو مسطرة طويلة :** لتحديد مسافات التصويب بدقة عند وضع علامات الأرضية للموقع المختلفة

#### طريقة أداء الاختبار :

- يتم تحديد 5 مواقع للتصويب حول القوس ( أمام السلة، الجانبيين، والزوايا)
- تُستخدم أقماع أو علامات أرضية لتوضيح الموضع بدقة.
- تقوم الطالبة بالوقوف عند الموقع المحدد.
- تنفذ 5 محاولات تصويب من كل موقع.
- بعد الانتهاء من موقع واحد، تنتقل إلى الموقع التالي حتى إتمام جميع المحاولات (مجموع 25 محاولة)

#### شروط الأداء :

##### الاستعداد البدني والنفسي:

- يجب أن تكون الطالبة في حالة بدنية مناسبة، خالية من الإصابات أو الإرهاق.
- ضرورة التركيز الذهني والانتباх الكامل أثناء أداء الاختبار.



**الملابس والمعدات:**

- ارتداء زي رياضي مناسب (ملابس رياضية وحذاء رياضي مناسب للملعب)
- استخدام كرة سلة قانونية ومطابقة للمواصفات المطلوبة.

**الملعب والمكان:**

- يجب أن يكون الملعب قانونيًّا ومجهزًا باللوحة، الحلقة، الشبكة، خطوط الرمية الحرة والقوس.
- وضع علامات واضحة للأماكن المخصصة للتصوير عند اختبار التصوير.

**إجراءات السلامة:**

- التأكد من خلو المنطقة المحيطة من أي عوائق أو أدوات قد تسبب إصابة.
- التأكيد على عدم التدافع أو التراحم أثناء الاختبار.

**التنظيم أثناء الاختبار:**

- كل طالبة تؤدي الاختبار على حدة لضمان قياس دقيق لمهاراتها.
- الالتزام بالعدد المحدد للمحاولات في الاختبار
- تسجيل كل محاولة بدقة فور تنفيذها.

**الوقت:**

- الالتزام بالزمن المحدد لكل اختبار دون استعجال أو إطالة.

**التسجيل :-**

عدد المواقع 5 :موقع مختلفة حول القوس.

عدد المحاولات 5 :محاولات لكل موقع (مجموع 25 محاولة)

**طريقة التسجيل:**

- تسجيل كل محاولة ناجحة بعلامة (✓) أو رقم 1.
- تسجيل كل محاولة غير ناجحة بعلامة (✗) أو رقم 0.

**احتساب الدرجة النهائية:**

**الدرجة النهائية = مجموع الرميات الناجحة من أصل 25**

- مثال: إذا نجحت الطالبة في 18 محاولة → الدرجة = 18.



## ٤-٤ التجربة الاستطلاعية :

أجريت الباحثة تجربة استطلاعية على عينة من (5) طالب من المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار لتنفيذ اختبار تركيز الانتباه والتصوير بكرة السلة ، وذلك يوم الاثنين 2024/2/4.

ومن خلال التجربة استطلاعية تمكنت الباحثة من ضبط الأمور التالية :

### ١. التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة:

- مثل اختبار تركيز الانتباه (بوردن) واختبارات التصوير بكرة السلة.

### ٢. التأكد من وضوح تعليمات الأداء :

- التأكد من أن الطالبات تفهمن كيفية أداء الاختبارات بدقة.

### ٣. تحديد الزمن المناسب لكل اختبار:

- معرفة الوقت الذي يحتاجه كل اختبار دون استعجال أو إطالة.

### ٤. التعرف على المشكلات المحتملة أثناء الأداء :

- مثل صعوبة الوصول للأدوات، أو مشاكل في تسجيل النتائج، أو أي عوامل قد تؤثر على دقة القياس.

### ٥. ضبط الإجراءات قبل التطبيق على العينة الرئيسية:

- تعديل أي خطوة قد تؤثر على المصداقية

## ٤-٥ الاسس العلمية للاختبارات :

**١. الصدق :** استخدم الباحث الصدق الظاهري عن طريق عرض اختبار تركيز الانتباه واختبار مهارة التصوير بكرة السلة على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان صلاحتها ، وبعد جمع الاستمارات وتقييم البيانات واستخدام اختبار  $(\text{Ka}^2)$  تم قبول الاختبارات التي كانت قيمة  $(\text{Ka}^2)$  المحسوبية أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) إذ تم قبول جميع الاختبارات المثلث لقياس تركيز الانتباه ومهارة التصوير بكرة السلة.

**٢. الثبات :** تم حساب معامل الثبات للاختبار تركيز الانتباه ومهارة التصوير بكرة السلة بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طبقت الباحثة الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث في يوم الاثنين المصادف 2024/2/4 وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس



العينة وتحت نفس الظروف في يوم الاثنين المصادف 2024/2/11 ، وللتتأكد من ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني ، وقد اظهرت النتائج وجود ارتباطاً معنوياً بينهما وهذا يشير بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عالٍ ايضاً ، كما مبين في الجدول (2).

### الجدول (2)

يبين معاملات الثبات للاختبارات المستخدمة

معامل الثبات	الاختبارات	ن
0.89	تركيز الانتباه	1
0.87	التصوير	2

### 5- التجربة الرئيسية :

- التجربة الرئيسية هي التطبيق الفعلي للاختبارات على عينة البحث الرئيسية بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وضبط جميع الأدوات والإجراءات، بهدف جمع البيانات الدقيقة التي ستستخدم في تحليل العلاقات بين المتغيرات
- تم اجراء اختبار تركيز الانتباه في يوم الاثنين الموافق 2024/2/18 في القاعات الدراسية .
- تم اجراء اختبار مهارة التصويب من الاعلى في يوم الاثنين الموافق 2024/2/25 في القاعة المغلقة .

### 6- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية :

E-ISSN 2707-7845  
E-ISSN 2707-7853

1. الانحراف المعياري
2. الوسط الحسابي .
3. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439



### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث ، فقد تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من اختبار تركيز الانتباه واختبار مهارة التصويب بكرة السلة والتي تم قياسها وعلى النحو آلاتي :

1-3 عرض نتائج تركيز الانتباه للطلابات : لأجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث وكما في جدول (3) .

**للتوصيات  
العلوم الرياضية**

**قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتركيز الانتباه**

العينة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
20	درجة	74.8	5.01

يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتركيز الانتباه والتي تم قياسها من خلال الاختبارات المستخدمة .

2-3 عرض نتائج مهارة التصويب بكرة السلة للطالبات :

لتحقيق الهدف كان لابد لنا من ايجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث وكما مبين

الجدول (4) .

**جدول (4)**

E-ISSN:2707-7853

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة التصويب بكرة السلة

عدد العينة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
20	درجة	25.5	3.98

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439



يبين الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتصوير بكرة السلة، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة التي أكدت أن تركيز الانتباه الخارجي الموجه نحو الهدف يحسن من دقة الأداء في المهارات الدقيقة مثل التصويب في كرة السلة

يمكن تقسيم العلاقة الإيجابية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب بأن الانتباه الجيد يقلل من تأثير المشتتات الخارجية (أصوات الجمهور، حركة المنافسات) والداخلية (القلق، الأفكار السلبية)، مما يسمح للجهاز العصبي بإرسال أوامر دقيقة للعضلات المسؤولة عن الأداء، كما أن التدريب الذهني وتمارين التركيز البصري تساعد على تثبيت النظر على نقطة الهدف وتحسين التوافق العضلي العصبي، وهو ما ينعكس على ارتفاع نسب التسجيل .<sup>(1)</sup> (جابر احمد ، 2019 ، ص 115)

### 3-3 العلاقة بين تركيز الانتباه ومهارة التصويب بكرة السلة وتحليلها ومناقشتها:

لاجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد معامل ارتباط (بيرسون ) لمتغيري البحث وكما في

الجدول (5) .

جدول (5)

يبين العلاقة بين تركيز الانتباه ومهارة التصويب بكرة السلة

المتغيرات	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه × التصويب	-0.72	0.000	معنوي

يبين لنا من الجدول (5) العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ومهارة التصويب بكرة السلة بأنه وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة ، وتقسر الباحثة هذه العلاقة من خلال اتفاقها مع (أمين وعلي ، 1995 ) التي أكدت أن التركيز والانتباه من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي الدقيق، خصوصاً في المهارات الدقيقة مثل التصويب " .<sup>(1)</sup> (طارق حموي أمين و وليد وعد الله علي : ، 1995 ، ص 259).

ظهرت نتائج البحث وجود ارتباط إيجابي قوي بين مستوى تركيز الانتباه وأداء مهارة التصويب ، مما يعني أن الطالبات الأكثر قدرة على التركيز حقن أداء أفضل في التصويب ، و يمكن تقسيم ذلك بأن تركيز الانتباه يمكن الطالبة من ضبط حركات الجسم، وتحديد الهدف بدقة، والتفاعل بسرعة مع المواقف المختلفة

أثناء التصويب ان كرة السلة تتطلب تنفيذ المهارات تحت ضغط الوقت والمنافسة



وهنا يظهر دور التركيز في توجيه الإدراك البصري والحركة العصبية العضلية لتحقيق دقة أعلى في التصويب<sup>(2)</sup> (هلال، أحمد محمد ، 2005 ص 34) .

وبذلك تتفق مع (John, 1983) " التي أكدت أن التركيز والانتباه من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي الدقيق، خصوصاً في المهارات الدقيقة مثل التصويب، وما يؤكّد الارتباط انه يعبر عن حالة مهمة من حالات التوافق البدني المهاري الذي يمكن من خلاله أن نشخص ونقوم فن الأداء المهاري بشكل صحيح ودقيق. <sup>(3)</sup> (John, Syer : , 1983 , p.40).

## 4 الاستنتاجات والتوصيات

### 1-4 الاستنتاجات :

**Wasit Journal of Sports Sciences** بناءً على نتائج البحث وتحليلها، يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة إحصائياً بين تركيز الانتباه ومستوى أداء مهارة التصويب في كرة السلة لدى الطالبات، مما يؤكّد أن تحسين مستوى الانتباه يسهم بشكل مباشر في رفع كفاءة الأداء المهاري.
2. أظهرت النتائج أن الطالبات ذات مستوى التركيز العالي تمكّن من التحكم بشكل أفضل في تحديد الهدف بدقة وضبط حركة الجسم أثناء القفز و اختيار التوقيت المناسب للتصويب.
3. التفاوت في أداء التصويب بين الطالبات يعزى إلى اختلاف مستويات القدرات البدنية والمهارية (القوّة، التوازن، التوافق) و (القدرات العقلية (التركيز والانتباه) وكذلك الخبرة السابقة في كرة السلة.
4. أكدت النتائج أن الجوانب النفسية والعقلية (التركيز والانتباه) لا تقل أهمية عن الجوانب البدنية والفنية في تطوير الأداء المهاري، بل إنها تمثل عاملًا أساسياً للنجاح في المهارات الدقيقة.
5. يُعدّ دمج تدريبات الانتباه مع تدريبات كرة السلة وسيلة فعالة لتطوير أداء التصويب، حيث إن الجانب العقلي يعزز من استثمار القدرات البدنية بشكل أمثل.

### 2 التوصيات

استناداً إلى ما توصل إليه البحث، يوصى بما يلي:

1. دمج تدريبات تركيز الانتباه ضمن برامج التدريب الرياضي الخاصة بكرة السلة، مثل: تدريبات التمييز البصري و تدريبات الانتباه الذهني قبل وأثناء الأداء. وكذلك تدريبات المحاكاة لمواقف اللعب الفعلية تحت ضغط زمني.



2. تنوع الاختبارات والتدريبات بحيث تشمل الجوانب البدنية والنفسية معاً، لتحقيق التكامل في تطوير الأداء.

3. إعداد برامج خاصة لتنمية الانتباه لدى الطالبات في المراحل الدراسية المبكرة، باعتباره أحد المركبات الأساسية للنجاح في الأنشطة الرياضية.

4. تكرار الاختبارات الدورية لقياس مستوى التركيز والأداء المهاري، مما يساعد على متابعة التطور وتحديد نقاط القوة والضعف.

5. إجراء بحوث مستقبلية للتوسيع في دراسة العلاقة بين القدرات العقلية الأخرى (مثل التصور العقلي، سرعة الاستجابة، الذكاء المكاني) وأداء المهارات المختلفة في كرة السلة.

6. الاهتمام بالجانب النفسي للطالبات من خلال جلسات استرخاء وإدارة القلق قبل المنافسات أو الاختبارات، مما يساعد على رفع مستوى التركيز والأداء.

#### المصادر العربية والاجنبية

- أحمد، جابر : أثر تركيز الانتباه في دقة التصويب بكرة السلة .المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، (2)، 31(2)، 2019 .
- عظيمة عباس السلطاني وحسين عمر سليمان الهرولي : علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية ، ط1 ، عمان ، شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع ، 2017 .
- عبد الستار، محمد : الاختبارات المهارية في كرة السلة ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 2010 .
- طارق حمودي أمين و وليد وعد الله علي : علاقة تركيز الانتباه بدقة بعض المهارات الأساسية بكرة التنس ، مجلة التربية والعلم ، العدد الثامن عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل . 1995 ،
- هلال، أحمد محمد: الاختبارات والقياسات في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة. 2005 .
- John, Syer : “Sporting Body – Sporting Mind, United Kingdom, Cambridge Univ. Press, 1983

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439