

فاعلية برنامج تدريبي نفسي مقترح قائم على السيطرة الانتباهية في تطوير بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات نادي قره قوش الرياضي لكرة السلة فئة الناشئات

ستيفن نهاده يالدا

مدرس، تربية بدنية وعلوم الرياضة، المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى، ثانوية الحمدانية المختلطة للمتميزين، العراق
st0264815@gmail.com

ملخص البحث

هدف البحث الحالي إلى بناء برنامج تدريبي نفسي مقترح قائم على السيطرة الانتباهية للاعبات نادي قره قوش الرياضي لكرة السلة فئة الناشئات. الكشف عن الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المهارات الهجومية في كرة السلة في الاختبار البعدي. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث، وتكون مجتمع البحث من لاعبات نادي قره قوش الرياضي لكرة السلة فئة الناشئات والبالغ عددهم (17) لاعبة، تم اختيار النادي بطريقة عشوائية، كما تم تقسيم اللاعبات إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبالطريقة العشوائية أيضاً، وتم تقسيمهم إلى (6) لاعبات مجموعة تجريبية و (6) مجموعة ضابطة، وتم استبعاد (5) لاعبات بسبب استخدامهم كعينة لإجراء التجربة الاستطلاعية، وكان البرنامج يتكون من (18) جلسة تدريبية نفسية وتم إجراء تجربة استطلاعية للمهارات الهجومية وللبرنامج، استغرق البرنامج شهر ونصف بواقع (3) جلسات تدريبية نفسية في الأسبوع، وتم إجراء الاختبار القبلي والبعدي للعينة لمعرفة تأثير المتغير المستقل في تطوير المهارات الهجومية لدى اللاعبات، واستخدام الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لاستخراج نتائج البحث، واستنتج الباحث أن المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي النفسي أظهرت تحسناً ملحوظاً في مهاراتها الهجومية، بينما لم تظهر المجموعة الضابطة تحسناً جيداً. ويوصي الباحث باعتماد البرنامج التدريبي النفسي المقترح القائم على السيطرة الانتباهية في الوحدات التدريبية للاعبات كرة السلة فئة الناشئات.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي النفسي، السيطرة الانتباهية، المهارات الهجومية، لاعبات كرة السلة فئة الناشئات.

The effectiveness of a proposed psychological training program based on attentional control in the development of some offensive skills among the players of the Qaraqosh Sports Basketball Club the junior category

Steven Nihad Yalda

Assistant Lecturer, General Directorate of education in Ninawa governorate, Hamdaniya mixed high school for the distinguished, Iraq
st0264815@gmail.com

Abstract

The aim of the current research is to build a proposed psychological training program based on attentional control for the players of the Qaraqosh Sports Basketball Club in the junior category. Detection of differences between the two groups (experimental and control) in certain offensive skills in basketball in the dimensional test. The researcher used the experimental method to suit

it and the nature of the research problem, and the research community consisted of the players of the Qaraqosh Sports Basketball Club, the junior category of (17) players, the club was chosen randomly, The female players were also divided into two experimental and control groups and also by random method, and they were divided into (6) female experimental group and (6) female control group, and (5) female players were excluded because they were used as a sample to conduct the exploratory experiment, The program consisted of (18) psychological training sessions and an exploratory experiment was conducted for offensive skills and for the program, the program took a month and a half with (3) psychological training sessions per week, and the pre-and post-sample testing was conducted to find out the impact of the independent variable in the development of offensive skills among the players, The researcher concluded that the experimental group that underwent the psychological training program showed a significant improvement in their offensive skills, while the control group did not show a good improvement. The researcher recommends the adoption of the proposed psychological training program based on attentional control in the training units for female junior basketball players.

Keywords: Psychological Training Program, Attentional Control, Offensive Skills, Junior Basketball Players Category.

1. التعريف بالبحث

1.1 مقدمة البحث وأهميته:

يُعد علم النفس الرياضي أحد أهم العلوم الرياضية إذ أصبحت الحاجة ملحة إليه، نتيجة تقارب مستويات اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والخطئية، لذلك أصبح الفوز لصالح الفريق المعد نفسياً لأنه يحاول استثمار طاقة اللاعب لأقصى حدودها، لكي يكون قادراً على مواجهة مشكلاتهم وحلها بأنفسهم وتحقيق أفضل المستويات الرياضية.

وبما أن لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي لها أهمية كبيرة بين سائر الألعاب الأخرى وتُعد من بين الفعاليات والرياضات الأكثر انتشاراً في دول العالم لما لها من شعبية واسعة واهتمام كبير بين كافة الفئات العمرية سواءً أكان ذلك من الجانب الترويحي الذي يحقق الكثير من المكتسبات البدنية والصحية أو من جانب المنافسات والانجازات الرياضية من خلال البطولات والمسابقات المختلفة.

ويُعد مفهوم السيطرة الانتباهية من أهم المفاهيم الحديثة في علم النفس المعرفي والذي نال اهتماماً واسعاً من قبل الباحثين، إذ تساعد اللاعب على تنظيم سلوكها والسيطرة عليه والتحكم في كم المثيرات المستقبلية ومعالجتها على نحو يتسم بالكفاءة، مما يتيح للاعب القدرة على المعالجة المعرفية المرنة للمعلومات والمعارف والتي تنعكس على كفاءة المعلومات المستقبلية سواءً أكانت طبيعة المثيرات سمعية أم بصرية أم الالتهين معاً، ويشير العديد من الباحثين إلى "أن الأفراد ذوي السيطرة الانتباهية يكونوا أكثر قدرة على الانتباه للمثيرات المختلفة (سمعية أم بصرية، أم الالتهين معاً"، (Dong, Y. & Li, 2020)، (Wilterson, A. I., 2021) (Tsotsos, J. K. & et al, 2021)

كما أشارت (عمران, 2022, 528) نقلاً عن (Broadbent) "أن السيطرة الانتباهية هي بمثابة محصلة الطاقة المحدودة لنظام معالجة المعلومات ففي نظريته يرى أن العالم المحيط يتألف من آلاف الأحاسيس التي لا يمكن معالجتها معاً في منظومة الإدراك المعرفية، الأمر الذي يدفعنا إلى توجيه المرشح (filter) أثناء حاجز مراحل معالجة المعلومات بحيث يسمح بالانتباه لبعض المعلومات وإهمال بعضها الآخر". (الزغول والزغول, 2014, 125)

وكما هو معروف "أن المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق الرياضية وترتيبها ونجاحها في الدوري، وأن أي فوز يعتمد على مدى إجادة أفراد الفريق الواحد لهذه المهارات الهجومية ودقة استخدامها وتوقعاتها". (العبدلي, 2015, 2)، وهذا ما أكد عليه (معوض, 2003) بأن "فريق كرة السلة هو الفريق الذي يستطيع أفرادها أن يؤديوا التمريرات

بسرعة وأحكام وتوقيت مضبوط وأن يصوبوا نحو الهدف بسرعة ودقة وأن يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم وخداع" (معوض، 2003، 38 – 39).

أهمية البحث:

- **الأهمية العلمية:** يسهم البحث في إثراء المعرفة العلمية حول دور السيطرة الانتباهية في تطوير المهارات الهجومية لدى لاعبات كرة السلة فئة الناشئات.
- **الأهمية العملية:** يوفر هذا البحث برنامجاً تدريبياً نفسياً يمكن للمدربين الاستفادة منه في تحسين الأداء الهجومي ورفع كفاءة اللاعبات في لعبة كرة السلة.

2.1 مشكلة البحث:

من خلال مشاهدة الباحث للوحدات التدريبية والمباريات والمنافسات الرياضية الخاصة بـ (لاعبات نادي قره قوش الرياضي لكرة السلة فئة الناشئات) لاحظ الباحث ضعف في الاستجابة وبطء في اتخاذ القرار لديهم، وذلك كان واضحاً من خلال أداء اللاعبات، وليس من الغريب حدوث ذلك إذ من المعروف في الرياضات المفتوحة وخاصة في لعبة كرة السلة تتعرض اللاعبات إلى الكثير من الضغوطات سواء أكانت في التدريب أو في المنافسة الرياضية إذ يقع على عاتقها الانتباه إلى العديد من المثيرات منها (قانون اللعب، مكان المنافسة، زميلة، تذكر خطط اللعب، الجمهور، الحكم، الصافرة،.....الخ). إضافة إلى ضغوطات في الحياة بشكل عام التي تثقل من العبء على اللاعبات، وكل هذه العوامل المشتتة تقوم بوضع العقل في حالة ضغط كبير، وعندما تتعرض اللاعبات إلى ضغوطات أكبر من قدرتها، سيصعب عليها الاستجابة بسرعة ويظهر من خلال ضعف التركيز والانتباه نتيجة التعب (البدني والعصبي) الذي حدث للاعبات نتيجة الضغوطات الكثيرة والمستمرة، وبالتالي لا تستطيع أداء المهارات الفنية وتنفيذ الواجبات الهجومية بشكل دقيق مما يؤدي إلى بطء في عملية اتخاذ القرار، وبالتالي سيؤدي إلى استجابة بطيئة وهذا سيؤدي إلى خسارة العديد من النقاط وخسارة الفريق بالمباراة.

3.1 أهداف البحث:

1. بناء برنامج تدريبي نفسي مقترح قائم على السيطرة الانتباهية للاعبات نادي قره قوش الرياضي لكرة السلة فئة الناشئات.
2. الكشف عن الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المهارات الهجومية في كرة السلة في الاختبار البعدي.

4.1 فرضية البحث:

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

5.1 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبات نادي قره قوش الرياضي لكرة السلة فئة الناشئات.
- المجال الزمني: (1/ 5/ 2026) ولغاية (1/ 7/ 2026).
- المجال المكاني: ملعب نادي قره قوش الرياضي.

6.1 تحديد المصطلحات:

1.6.1 السيطرة الانتباهية (Attentional Control):

➤ ويعرف الباحث السيطرة الانتباهية نظرياً: وهي العملية التي تقوم بها اللاعبات والتي من خلالها يتم فيها اختيار الاستجابة المناسبة أو الملائمة من بين الاستجابات المخزونة في الذاكرة العاملة ويكون لها علاقة بالمهمة الرئيسية مهما كانت درجة الضغوط كبيرة، وذلك من خلال إدارة ومعالجة المعلومات الواردة من الحواس.

2.6.1 البرنامج التدريبي النفسي المقترح القائم على السيطرة الانتباهية:

➤ يعرفه الباحث إجرائياً: بأنه أحد البرامج النفسية الذي يهدف إلى تدريب اللاعبات على استراتيجية السيطرة الانتباهية

من خلال الجلسات التدريبية النفسية والبالغة (18) جلسة تضمنت كل واحدة منها أهداف وأنشطة وفتيات وتمارين متنوعة مستمدة من نظرية السيطرة الانتباهية.

1.2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

2.2 مجتمع البحث وعيناته:

تكون مجتمع البحث من لاعبات نادي قره قوش الرياضي لكرة السلة فئة الناشئات والبالغ عددهم (17) لاعبة على وفق سجلات الفرق الرياضية الخاصة بالأندية في العراق تم اختيار النادي بطريقة عشوائية، كما تم تقسيم اللاعبات إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبالطريقة العشوائية أيضاً، وتم تقسيمهم إلى (6) لاعبات مجموعة تجريبية و (6) مجموعة ضابطة، وتم استبعاد (5) لاعبات بسبب استخدامهم كعينة لإجراء التجربة الاستطلاعية.

3.2 أدوات جمع البيانات:

لأجل الحصول على البيانات المتعلقة بأهداف البحث توجب على الباحث القيام بما يأتي:

- تحديد أهم المهارات الهجومية بكررة السلة فئة الناشئات.
- تحديد أهم الاختبارات مهارية بكررة السلة فئة الناشئات.
- بناء برنامج تدريبي نفسي مقترح قائم على السيطرة الانتباهية يستند على نظرية السيطرة الانتباهية (ACT) لأيزنك وكالفو (Eysenk & Calvo, 1996) مراعيًا الباحث بذلك الخطوات التي يتبناها المرشد والمدرّب في هذه النظرية.

4.2 تحديد أهم المهارات الهجومية بكررة السلة واختباراتها لفئة الناشئات:

1.4.2 تحديد أهم المهارات الهجومية بكررة السلة:

من أجل تحديد أهم المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة، وبما يخدم أهداف البحث الحالي وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية، قام الباحث بتصميم استبيان لتحديد أهم المهارات الهجومية بكررة السلة، ومدى ملائمتها للعينة في البحث الحالي وتم توزيعها على مجموعة من السادة ذوي الخبرة والاختصاص بكررة السلة لبيان آرائهم، وبعد جمع الاستمارات تبين اتفاق آراء السادة المختصين حول أهم المهارات الهجومية بنسبة (100) % وهي: (الطبطة، المناولة، التصويب) والجدول (1) يبين تفاصيل ذلك.

جدول رقم (1): يبين النسبة المئوية لاتفاق المتخصصين على أهم المهارات الهجومية بكررة السلة

المهارات	عدد المتخصصين	عدد المتفقين	نسبة لاتفاق
الطبطة	18	18	%100
المناولة		18	%100
التصويب		18	%100

2.4.2 تحديد أهم الاختبارات مهارية بكررة السلة فئة الناشئات:

ومن أجل تحديد أهم الاختبارات مهارية التي تقيس المهارات المختارة وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية، صمم الباحث استمارة استبيان لتحديد أهم الاختبارات مهارية للمهارات الهجومية المختارة بكررة السلة، ومدى ملائمتها للعينة في البحث الحالي وتم توزيعها على مجموعة من السادة ذوي الخبرة والاختصاص بكررة السلة لبيان آرائهم، وبعد جمع الاستمارات تبين اتفاق آراء أغلب السادة الخبراء والمتخصصين حول أهم الاختبارات الهجومية بكررة السلة للبحث الحالي بنسبة أكثر من (75%) وهي اختبار (التصويب من أسفل السلة، تمريرة الطويلة بيد واحدة، الطبطة بتغيير الاتجاه، التصويبة السلمية) والجدول (2) يبين تفاصيل ذلك.

الجدول (2): يبين النسبة المئوية لاتفاق المتخصصين على أهم الاختبارات المهارية بكرة السلة

ت	الاختبار	وحدة القياس	عدد المتخصصين	عدد المتفقين	نسبة الاتفاق
1	الطبيعية العالية	بالزمن	19	18	%94
2	التمريرة الطويلة بيد واحدة	بالدرجة		16	%84
3	التصويب من أسفل السلة	بالدرجة		16	%84
4	التصويبة السلمية	بالدرجة		17	%89

5.2 التجربة الاستطلاعية (للاختبارات المهارية لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة):

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بالاستعانة بفريق العمل المساعد، بغية تخطي العقبات التي قد تصادف الباحث واللاعبات والمساعدات في أثناء تنفيذ الاختبارات للمهارات الهجومية بكرة السلة للاختبار القبلي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)، ووضع الحلول المناسبة لها بتاريخ (20\ 4\ 2026) على (5) لاعبات تم استبعادهن من مجتمع البحث، وكان الهدف من هذه التجربة ما يأتي:

- التعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات وإمكانية أدائها.
- التعرف على كيفية العمل من قبل الفريق المساعد وطريقة التسجيل.
- تحديد زمن كل اختبار للتكرار الواحد.
- التعرف على المعوقات التي تواجه أفراد عينة البحث أثناء تطبيق الاختبارات.

6.2 التطبيق النهائي للاختبارات المهارية لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة (الاختبار القبلي):

تم إجراء الاختبار القبلي للاختبارات المهارية بتاريخ (25\ 4\ 2026) للمجموعتين (التجريبية والضابطة) والتي بلغت (12) لاعبة من لاعبات نادي قره قوش الرياضي لكرة السلة فئة الناشئات.

7.2 تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة):

1.7.2 التكافؤ في متغير المهارات الهجومية في كرة السلة:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المهارات الهجومية بكرة السلة والتي تم الاعتماد عليها في البحث والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3): يبين المعالم الإحصائية لمتغير المهارات الهجومية في كرة السلة في الاختبار القبلي للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

اختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	Sig	الدالة
		ع+	س	ع+	س			
الطبيعية العالية	بالزمن	11.725	1.400	11.295	1.219	0.567	0.583	غير معنوية
التمريرة الطويلة بيد واحدة	بالدرجة	6.166	2.041	5.833	3.371	0.207	0.840	غير معنوية
التصويب من أسفل السلة	بالدرجة	8.500	0.836	8.833	1.471	0.482	0.640	غير معنوية
التصويبة السلمية	بالدرجة	7.333	0.516	7.500	0.547	0.542	0.599	غير معنوية

يتبين من الجدول (3) أنه لا توجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في متغير المهارات الهجومية الأساسية بكرة السلة، وبالاعتماد على دلالة معنوية (sig) عند مقارنتها بمستوى الاحتمالية، أكبر من قيم مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في هذا المتغير وهذا يعني أن المجموعتان متكافئتان.

2.7.2 التكافؤ في متغير العمر الزمني والتدريبي:

تم إجراء التكافؤ في متغير العمر الزمني والعمر التدريبي والجدول رقم (4) يبين ذلك.

الجدول (4): يبين المعالم الإحصائية لمتغيري (العمر الزمني والعمر التدريبي) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	sig	الدالة
	س	ع+	س	ع+			
العمر الزمني / بالشهر	180.00	11.798	184.00	9.797	0.319	0.756	غير معنوية
العمر التدريبي / بالشهر	35.166	0.983	34.666	0.816	0.958	0.360	غير معنوية

يتبين من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيري (العمر الزمني والعمر التدريبي)، وبالاتحاد على دلالة معنوية (sig) عند مقارنتها بمستوى الاحتمالية، أكبر من قيم مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذين المتغيرين.

8.2 البرنامج بصورته المقترحة:

إن الهدف الأساس للبحث هو التعرف على أثر برنامج تدريبي نفسي مقترح قائم على السيطرة الانتباهية الأمر الذي يتطلب إعداد البرنامج بما يتلاءم مع أهداف وطبيعة البحث، ولتحقيق ذلك قام الباحث بالإجراءات الآتية:

- قام الباحث ببناء البرنامج بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية التي تناولت كيفية بناء البرامج النفسية، وعلى نظرية السيطرة الانتباهية.
- تم إعداد الصيغة الأولية للبرنامج، وعرضه على عدد من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي، وعلم النفس التربوي، للتأكد من مدى مناسبة الأهداف، والفنيات والأنشطة المستخدمة، وعدد الجلسات، فضلاً عن الفترة الزمنية ومدى ملاءمتها لأفراد عينة البحث.
- تحديد خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي النفسي المقترح القائم على السيطرة الانتباهية، وترتيب الجلسات بعد الأخذ بآراء السادة الخبراء والمتخصصين.

9.2 التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

بعد عرض البرنامج التدريبي النفسي المقترح بصيغته الأولية على عدد من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس التربوي، وعلم النفس الرياضي، والأخذ بآرائهم وأجروا بعض التعديلات التي اقترحوها، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على الجلسة (14) بتاريخ (27\4\2026) على عينة مكونة من (5) لاعبات تم استبعادهن من مجتمع البحث، وكان الهدف من إجراء التجربة ما يأتي:

- تحديد مكان ووقت تنفيذ جلسات البرنامج التدريبي النفسي المقترح.
- تهيئة متطلبات الجلسات مثل الحاسبة (اللابتوب)، الاختبارات المهارية بكرة السلة.
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي تصادف أعضاء المجموعة التجريبية التي قد تعيق وصولهم إلى مكان انعقاد الجلسات ومحاولة تذليلها، وبناءً على ذلك تم تحديد وتهيئة مكان وزمان انعقاد الجلسات بما يتناسب مع حضور أفراد المجموعة التجريبية، فضلاً عن تهيئة متطلبات ومستلزمات كل جلسة من جهاز (لابتوب) وطريقة عرض الشرائح في أثناء تنفيذ الجلسات.

10.2 تطبيق تجربة البحث النهائية:

بعد الانتهاء من إعداد البرنامج التدريبي النفسي المقترح القائم على السيطرة الانتباهية بصيغته النهائية والأخذ بآراء السادة الخبراء والمتخصصين واختيار عينة البحث التجريبية، وتحديد التصميم التجريبي لها، تم تنفيذ البرنامج على أفراد عينة البحث التجريبية على وفق الإجراءات الآتية، لتحقيق أهداف البحث:

- تحديد عدد الجلسات التدريبية النفسية المقترحة (18) جلسة بواقع ثلاثة جلسات في الأسبوع.
- تنفيذ جميع جلسات البرنامج في (نادي قرّة قوش الرياضي) في قضاء الحمدانية في محافظة نينوى في الساعة (5) عصراً من الأيام (الجمعة والإثنين والأربعاء) على التوالي من كل أسبوع.

- تعريف أفراد المجموعة التجريبية على طبيعة العمل، مع المحافظة على سرية ما يدور خلال الجلسات.
- تحديد يوم الموافق (1 \ 5 \ 2026) موعد الجلسة الأولى.
- تحديد يوم الموافق (1 \ 7 \ 2026) موعد الجلسة الأخيرة.

11.2 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في المهارات الهجومية بكرة السلة بتاريخ (3 / 7 / 2026) في ملعب نادي قره قوش الرياضي.

12.2 الوسائل الإحصائية:

لأجل التحقق من أهداف البحث أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية والتي تم حسابها باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وهي: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الاختبار (T) لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون).

3. عرض ومناقشة النتائج

1.3 الهدف الأول: بناء برنامج تدريبي نفسي مقترح قائم على السيطرة الانتباهية للاعبات نادي قره قوش الرياضي لكرة السلة فئة الناشئات:

تم التحقق من الهدف الثالث بوصفه هدفاً إجرائياً من خلال مجموع الخطوات التي اتبعتها الباحثة في بناء البرنامج على وفق الأسس العلمية والتي تم توضيحها في الباب الثالث.

2.3 الهدف الثاني: الكشف عن الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المهارات الهجومية في كرة السلة في الاختبار البعدي:

الجدول (5): يبين القيم الإحصائية لمقياس التجول العقلي وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

المعالم الإحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	Sig	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±			
الطبطبة العالية	10.635	0.977	11.816	0.619	2.501	0.031	معنوية
التمريرة بيد واحدة	10.333	2.804	6.833	2.483	2.289	0.045	معنوية
التصويب من أسفل السلة	11.833	2.316	9.166	1.169	2.517	0.031	معنوية
التصويبة السلمية	9.333	0.516	8.166	0.752	3.130	0.011	معنوية

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

من خلال ملاحظتنا للجدول (5) يتبين لنا ما يأتي:

أن قيمة الوسط الحسابي لمهارة (الطبطبة العالية) للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بلغ (10.635)، وبانحراف معياري قدره (0.977)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للمهارة للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (11.816)، وبانحراف معياري قدره (0.619) وباستخدام اختبار (T – test) للتعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين بلغت قيمة (t) المحتسبة (2.501)، وبمستوى دلالة (0.031) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة (0.05)، مما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين ولمصلحة المجموعة التجريبية.

أن قيمة الوسط الحسابي لمهارة (التمريرة الطويلة بيد واحدة) للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بلغ (10.333)، وبانحراف معياري قدره (2.804)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للمهارة للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (6.833)، وبانحراف معياري قدره (2.483) وباستخدام اختبار (T – test) للتعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين بلغت قيمة (t) المحتسبة (2.289)، وبمستوى دلالة (0.045) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة (0.05)، مما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين ولمصلحة المجموعة التجريبية.

أن قيمة الوسط الحسابي لمهارة (التصويب من أسفل السلة) للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بلغ (11.833)، وبانحراف معياري قدره (2.316)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للمهارة للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (9.166)، وبانحراف معياري قدره (1.169) وباستخدام اختبار (T – test) للتعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين بلغت قيمة (t) المحتسبة (2.517)، وبمستوى دلالة (0.031) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة (0.05)، مما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين ولمصلحة المجموعة التجريبية.

أن قيمة الوسط الحسابي لمهارة (التصويبة الثلاثية) (السلمية) للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بلغ (9.333)، وبانحراف معياري قدره (0.516)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للمهارة للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (8.166)، وبانحراف معياري قدره (0.752) وباستخدام اختبار (T – test) للتعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين بلغت قيمة (t) المحتسبة (3.130)، وبمستوى دلالة (0.011) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة (0.05)، مما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين ولمصلحة المجموعة التجريبية.

ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج التدريبي النفسي المقترح الذي تم تنفيذه على لاعبات المجموعة التجريبية، من خلال استخدام أساليب السيطرة الانتباهية والتدريبات المهارية الحديثة والتمرينات (السمعية – والبصرية) التي تساعد على تطوير الجانب الفكري والمعرفي لدى اللاعبات، وكيفية التكيف مع المواقف والأحداث وبالتالي زيادة وعي اللاعبات لذاتهن وتعزيزها.

إذ إن التمرينات التي وضعها الباحث أسهمت في كيفية إثارة الدماغ لتوجيه عملية الانتباه بتفاصيلها التي امتازت بالتشويق، إذ من غير الممكن استقبال أية معلومة أو معرفة بتفاصيل أداء المهارات الهجومية المختارة في كرة السلة من دون المرور بأول عملية عقلية وهي الانتباه، ولاسيما أن التغييرات في البيئة التدريبية بتطبيق التمرينات (السمعية – البصرية – المهارية) بوسائل مساعدة جعلت منها فعالة لكون تلك التمرينات تعتمد في تطبيقها على أن تستهدف استقبال وتيسير معالجة المعارف بعد ترميزها في الدماغ لفظياً أو صورياً لتنشيط نصفي الدماغ في هذه المعالجة بغية الحصول على استجابات سلوكية أدائية تتمثل بأداء المهارات الهجومية بكرة السلة. ويتفق مع رأي (راتب، 2007) "أن تطوير مقدرة اللاعب على الانتباه والتركيز نحو المتغيرات المرتبطة بالأداء يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى، وعندما تستطيع اللاعب التي تمتلك مهارة في توظيف كل من الانتباه والتركيز يعد من العوامل المؤثرة بصورة مباشرة في أداء المهارات الهجومية سابقة الذكر بكل سهولة". (راتب، 2007، 123)

ويتفق أيضاً مع رأي (الحوري، 2017) (أن التدريب على التحكم في الانتباه والتركيز من المهارات النفسية المهمة لنجاح الأداء الرياضي، وكما هو معلوم فإن التفوق في الأداء يحدث عندما تكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في منطقة الطاقة المثلى هو التحكم في انتباهها وتركيزها، وأن أغلب اللاعبات يستطعن إظهار مستوى عالٍ من التركيز لمدة قصيرة أثناء المنافسة الرياضية ولكن القليل منهم من يحتفظ بهذا الانتباه والتركيز على طول مدة المنافسة. وأن التدريب على الانتباه والتركيز يعمل على تحسين الاحتفاظ بالانتباه والتركيز نحو المثيرات المرتبطة لمدة طويلة تناسب المنافسة الرياضية). (الحوري، 2017، 192)

وأن هذه النتيجة جاءت من خلال ما تضمنه من تمارينات وتدرجات واقعية ساهمت في تطوير العمليات العقلية للاعبات وتحسين سرعة الاستجابة، وذلك من خلال استخدام مهمة في حل الصراعات وهي مهمة ستروب (stroop) "فإن آلية حل الصراع بين المثيرات والاستجابات تتطلب سيطرة انتباهية واعية، كونها تحتاج إلى جهد كبير بانتقاء الاستجابة البديلة في حالة وجود أكثر من مثير أو في حالة وجود صراع قوي بين المثيرات والاستجابات (القديمة والجديدة)" (Rueda & et al., 578, 2005)، فإن وعي الأفراد يشير إلى شعور الفرد بالسيطرة على الأفكار والأفعال وعلى الصراع بين المثيرات والاستجابات وتقويم الخطأ بصورة إرادية، وتتفق هذه الرؤية فيما توصل إليه ثيوس وفاندربرج (Theeuwes & Van der burg, 2007)، "بأن السيطرة الانتباهية تمنح الفرد الوعي والإرادة في التحكم في كم المثيرات المستقبلية ومعالجتها على نحو يتسم بالكفاءة، مما يتيح للفرد القدرة على المعالجة المعرفية المرنة للمعلومات والمعارف، والتي تنعكس على كفاءة المعلومات المستقبلية سواء كانت طبيعة المثيرات سمعية أم بصرية أم الإثنتين معاً". (Theeuwes & Van der bury, 2007, 195).

وعليه فإن قدرة اللاعب في إدراك المثيرات المشتتة، يكمن في مركز مهاراتها المعرفية من خلال كفاية المثيرات غير ذات العلاقة بالمهمة المكلفة بها بإنجازها، وبالتالي فإن مواصلة الانتباه لتحسن لديها مما يشير إلى زيادة أنشطتها المعرفية في

قدرتها على التركيز للمنبهات المتعلقة بأهداف مهمتها وإهمال بقية المنبهات غير ذات العلاقة بمهمتها وبالمقابل تحسن قدرتها على الانتباه الانتقائي مع زيادة خبرتها.

أما فيما يخص المجموعة الضابطة فلم تظهر تحسناً ملحوظاً في المهارات الهجومية ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى عدم خضوعها إلى البرنامج التدريبي النفسي المقترح القائم على السيطرة الانتباهية الذي يهدف إلى مساعدة اللاعبين على زيادة الانتباه وتركيز الانتباه والقدرة على تحويل الانتباه في المواقف الصعبة، وأن عدم تطور بعض المهارات الهجومية (الطبطة العالية، التمريرة بيد واحدة، التصويب من أسفل السلة، التصويبة السلمية) هو نتيجة عدم تطوير عملية الانتباه والتركيز، إذ أن اللاعب التي لا تمتلك انتباهاً جيداً أو يكون تركيزها ضعيف، فلن تستطيع أداء الطبطة بصورة جيدة وقد تصطدم الكرة بقدميها أثناء اللعب أو تسقط منها، ولن تستطيع أداء تمريرة طويلة بيد واحدة بصورة دقيقة، ولن تستطيع التصويب بشكل دقيق وإصابة الهدف، لأنها لا تستطيع السيطرة على الكرة، إذ يتفق مع رأي (شاكور، 2009) "أن تشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء اللاعب، وأن الكثير من اللاعبين يدعون بأن سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة الرياضية هي نتيجة فقدانهم التركيز، كثيراً ما تسمع اللاعب تقول بعد المنافسة بأن ضعف المستوى في الأداء يكون بسبب فقدانهم تركيزهم". (شاكور، 2009، 101)، كما يتفق مع رأي (Syer, J., 1983) "بأن اللاعب التي تمتلك تركيز ضعيف لا تستطيع أن توافق بين مواقفها الجسدية والعقلية في أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية". (Syer, J., 1983، 90)، ويتفق أيضاً مع (إسماعيل، 1995، 49) "أن الناحية العقلية لها دور كبير في إتمام الواجب المطلوب من اللاعب، ولا تستطيع اللاعب إحراز الفوز إلا بقدر تحسن القدرات العقلية عندها" (إسماعيل، 1995، 49).

4. الاستنتاجات والتوصيات

1.4 الاستنتاجات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، فقد توصل الباحث إلى جملة من الاستنتاجات يمكن إيجازها بالنقاط الآتية:
- أن البرنامج التدريبي النفسي المقترح القائم على السيطرة الانتباهية والذي قام الباحث ببنائه أثبت أثره الإيجابي في تطوير بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات نادي قره قوش الرياضي لكرة السلة فئة الناشئات.
- أن المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي النفسي أظهرت تحسناً ملحوظاً في مهاراتها الهجومية، بينما لم تظهر المجموعة الضابطة تحسناً جيداً.

2.4 التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات البحث يوصي الباحث على ضرورة اتباع النقاط الآتية:
- اعتماد البرنامج التدريبي النفسي المقترح القائم على السيطرة الانتباهية والذي قام الباحث ببنائه في الوحدات التدريبية للاعبات كرة السلة فئة الناشئات.
- إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى ولألعاب رياضية أخرى سواء فردية أو جماعية استكمالاً لهذه الدراسة.

المصادر العربية والأجنبية

1. إسماعيل، محمد عبدالرحيم (1995): الهجوم في كرة السلة، مطبعة المصري، الإسكندرية، مصر.
2. الحوري، عكلة سليمان علي (2017): مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي (سليبيات ومعالجات)، ط1، دار الأكاديميون، عمان، الأردن.
3. راتب، أسامة كامل (2007): علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيق، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
4. الزغول، رافع النصير والزغول، عماد عبد الرحيم (2014): علم النفس المعرفي، دار الشروق، عمان، الأردن.
5. شاكر، نبيل محمود (2009): موضوعات مختارة في التنظيم والإدارة إدارة التربية الرياضية، ط1، مكتبة ليث للطباعة، ديالى، العراق.

6. العبدلي، ثامر حسين (2015): بعض المهارات الأساسية الهجومية لكرة السلة، قسم الألعاب الفرقية، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق.
7. عمران، هبة سعد محمد (2022): فعالية برنامج تدريبي في ضوء نظرية المعالجة المعرفية لـ (PAAS) في تحسين السيطرة الانتباهية والسرعة الإدراكية لدى عينة من ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة بمرحلة الطفولة المبكرة، مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، عدد (38)، مصر.
8. معوض، حسن سيد (2003): كرة السلة للجميع، دار الفكر العربي للنشر الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
9. Dong, Y. & Li, P. (2020): Attentional control in interpreting: A model of language control and processing control. Bilingualism: Language and Cognition.
10. Eysenk, M. W. & Calvo, M. G. (1996): Phonological Working Memory and Reading in Test Anxiety. Memory, 4(3).
11. John syer (1983): Sporting body sporting mind: united king on Cambridge.
12. Rueda, M.R & et al. (2005): The development of executive attention: contributions to the emergence of selfregulation. Developmental Neuropsychology.
13. Theeuwes, J. & Van der Burg, E. (2007): The role of spatial and nonspatial information in visual selection. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 33(6).
14. Tsotsos, J. K. & et al. (2021): On the Control of Attentional Processes in Vision. arXiv preprint arXiv.
15. Wilterson, A. I. (2021): The Attention Schema Theory: Applications to Attentional Control Visuospatial.