

- Sage H. (1984). Motor learning and control endure psychological approach, WMC. Brown Publishers Iowa: U.S.A.
- Schmidt. A. Richard and Timothy, D.L (1999). Motor control and learning, third Edition, Human Kinetics.
- Schmidt. A. Richard. (1991). Motor learning and performance, Human kinetics Books champion Illinois.
- Schmidt. A. Richard and Graig, A. Weisberg (2000). Motor learning and performance second Edition, Human Kinetics.
- Schmidt, A.Richard (1982): Theory of Discrete motor of skill learning, Research Quarterly.
- United state professional tennis Associate (1984): "Tennis professional Guide" Kodansha international.

علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في الأسلحة الهوائية

بحث تجريبي

كريمة فياض سالم البدراني

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

درس العلماء في مجال علم النفس العديد من الموضوعات والمشكلات النفسية المرتبطة بأداء الفعاليات والمهارات الرياضية وقد أجريت العديد من التجارب والبحوث للكشف عن أسباب هذه المشكلات وأقتراح الحلول لها ، ولكن فعالية الرماية ما تزال بحاجة إلى تعمق أكثر في مجال البحث والدراسة لإيجاد الحلول المناسبة لها .

وتعد العمليات العقلية العليا أحد الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء المهاري الفني لفعالية الرمي بالأسلحة الهوائية ومن بين هذه العمليات المهمة الانتباه بمظاهره المتعددة ، وبما أن التركيز أحد المظاهر المهمة للانتباه وله الدور الفعال في التهيؤ والاستعداد للتسديد قبيل أداء التصويب (الرمي) حيث يتطلب من الرامي التدريب المتواصل على تطوير الصفات النفسية والعمليات العقلية العليا ، إلا أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الفنية لا يرتبط بالتدريب البدني وحسب ، بل يرتبط بقدرة الرامي على تركيز الانتباه ويرتبط هذا الانتباه بالعديد من المهارات الأساسية وخاصة دقة الرمي والتي هي موضوع البحث .

ومن هنا تبرز أهمية بحثنا هذا في كونه محاولة ومفردة من مفردات التوجه للتعرف على علاقة تركيز الانتباه بنجاح عملية الرمي بالأسلحة الهوائية .

٢-١ مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث في هذا المجال وعند تدريس فعالية الرماية لسنوات عديدة ، وجد أن هنالك إهمال واضح في الأهتمام بالعمليات العقلية التي هي من العوامل المساعدة في إنجاز الرمي ومنها

تركيز الانتباه قبل أداء الرمي الذي يعد من الأمور المهمة كونه من الظواهر النفسية التي ترتبط بفن الأداء والتي يعبأ الرامي خلالها قواه النفسية والبدنية لأطلاقها بهيئة نشاط واحد للوصول إلى الدقة في التصويب ، لذا يمكننا تحديد مشكلة البحث بقياس زمن تركيز الانتباه قبيل الرمي في الأسلحة الهوائية من وضع التهيؤ للرمي حتى يتحقق الرمي (التصويب) ، وكذلك أحساب دقة الرمي ومعرفة تركيز الانتباه للرامي ، حيث أن التعرف على هذه الظاهرة النفسية يساعدنا في تطوير أحد هذه العوامل المهمة والمساعدة في نجاح الرمي .

٣-١ هدف البحث

- معرفة العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبل الرمي ودقة الرمي .

٤-١ فروض البحث

- هنالك ارتباط إيجابي بين زمن تركيز الانتباه قبل الرمي ودقة الرمي .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري :- ٢٠ رامي من رماة لاعبي المنتخب الوطني .

٢-٥-١ المجال الزمني :- للمدة من ١٢ / ٣ / ٢٠٠٢ ولغاية ١٤ / ٣ / ٢٠٠٢ م .

٣-٥-١ المجال المكاني :- ميدان خولة بنت الأزور .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ الانتباه

يلعب الانتباه دوراً مهماً في المجال الرياضي فهو الأساس في نجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة ، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء (١) وهو عملية نفسية يتم فيه التركيز على ما نرغب أن نركز عليه من منبهات ومثيرات ونصرف ما لا يهمنا منها . (٢)

(١) أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، ١٩٩٧ ، ص ٤٩

حيث يتم اختيار وتهيؤ ذهني أو توجيه شعور والتركيز في شيء معين أستعداداً للملاحظة للأداء أو التفكير فيه ويتم أبعاد الأفكار الجانبية والسيطرة التامة على الجسد والعقل لتفسير المعلومات وتقرير الاستجابة المناسبة لها .

٢-١-٢ تركيز الانتباه

أن اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه . إن تشتت الانتباه وعدم الاستقرار على حال معينة يجعل الفرد زائغ البصر ينقل عيناه من مكان إلى آخر وهذا يؤدي إلى عدم مقدرته على أداء المهارات المتميزة بالصعوبة كالتصويب بالشكل الأمثل ، وأن تركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية (٣) ، إن قدرة الرامي على الأداء السليم لا يرتبط بمؤهلات التدريب والتعلم فقط بل يرتبط أيضاً بقدرته على التركيز للانتباه والقدرة على الإسهام الواعي في التحكم في مهاراته الفنية . (٤)

ويؤكد علم النفس على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في إتقان المهارات لذلك يجب مراعاة تعويد الطلاب على تركيز الانتباه عند الاستعداد للرمي في غضون عملية التعلم والتدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في ظروف المنافسة الصعبة .

٢-١-٣ أهمية تركيز الانتباه في دقة التصويب

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر المهمة في الانتباه لذا فإن قياس زمن تركيز الانتباه يعطينا مؤشراً للحالة النفسية للمقاتل قبيل الأداء وذلك لأهمية الزمن المستغرق قبيل الأداء لتكوين حالة من التهيؤ المسبق لجمع القوى البدنية والنفسية والفنية (١) ، أن مهارة الرماية تتطلب من الرامي أن يفكر

(٢) هاشم أحمد سليمان ، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ ، ص ٣٨

(٣) عمر محمد عبد الرزاق الخياط ؛ تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الأرسال في التنس ، رسالة ماجستير ، ١٩٩٩ ، ص ٥٢

(٤) وجيه محجوب ؛ التعلم الحركي ، دار الكتب ، جامعة الموصل ، ١٩٨٩ ، ص ٦٣

(١) وجيه محجوب ، نفس المصدر ،

قبل الأداء وقبل أن يسلك أي أسلوب معين وذلك ليحدد الهدف من هذا السلوك والوسائل التي تحقق الهدف والربط بين الوسيلة والهدف وبعد أن يستقر الرأي يقوم بالأداء الحركي (٢) ، إذ أن الجانب الحركي لا يمكن فصله عن الجانب الذهني .

ويلعب تركيز الانتباه دوراً فعالاً في تخفيف حدة التوتر لدى الرياضي بصفته العامل المؤدي إلى الاتزان الانفعالي وأبعاد شبح القلق عنه حيث أن القدرة على التركيز الأنتماهي هي أهم عنصر في تقليل القلق الذي يصاحب تأدية الوظيفة . (٣)

مما تقدم يتضح أهمية الانتباه في وضع الرمي (التسديد والتصويب) إذ يتطلب من الرامي تركيز انتباهه لأن هذا التركيز يساعد على تطوير القابلية على تحسس الهدف الذي سيصوب نحوه ، فالتركيز العميق يساعد على التوافق البدني والانفعالي والعقلي ، وأن الرامي يجب أن يتعلم قبل تنفيذ فعل الرمي أن يستخدم الأسلوب الشائع والعام لتعزيز التركيز لديه ، وأن استعمال الأسلحة الهوائية يتطلب نوع معين من التركيز وهو التركيز الضيق في الانتباه ، أي النظر إلى هدف محدد " فتركيز الانتباه الضيق يعني أن يكون الرياضي يقضاً أو واعياً بشيء واحد أو منطقة صغيرة نسبياً " . (٤)

٢-٢ الدراسات المشابهة

دراسة وديع ياسين وزهير يحيى ١٩٨٥

وهي بحث بعنوان " تركيز الانتباه قبل أداء الرميات الحرة في كرة السلة "

وقد أستنتج الباحثان ما يأتي :

١. قصر متوسط زمن تركيز الانتباه قبل أداء الرمية الحرة الثانية بكرة السلة عن متوسط زمن تركيز

الانتباه قبل تنفيذ الرمية الحرة الأولى .

٢. تأثر زمن تركيز الانتباه قبل تنفيذ الرمية الحرة بالتعب حيث تصاعد الزمن بعد مضي (١٠)

دقائق الأولى من بدء الشوط الأول والثاني .

٣. ثبات واستقرار نسبي في زمن تركيز الانتباه المستغرق قبل تنفيذ الرمية الحرة لدى اللاعبين قبل

أداء الرميات الحرة الناجحة والفاشلة لعدم ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط زمن

تركيز الانتباه في المحاولات الناجحة والفاشلة .

(٢) منذر أسماعيل فرحان ؛ الأنفعالات النفسية المصاحبة للمنافسة وتوزيعها على مجاميع الرمي ، ١٩٩١ ، ص ٢٧

(٣) منذر أسماعيل فرحان ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٨

(٤) أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي ، ١٩٩٧ ، ص ٣٣

دراسة هاشم أحمد سليمان ١٩٨٨

رسالة ماجستير بعنوان " علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة " أجري البحث على لاعبو أندية بغداد الدرجة الأولى بكرة السلة ، ولقد أفترض الباحث ما يأتي :

١ . وجود علاقة ارتباط معنوية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب في أداء الرميات الحرة بكرة السلة

٢ . وجود علاقة ارتباط معنوية بين تركيز الانتباه وطول الفترة الزمنية قبل أداء الرميات الحرة الناجحة .

ولقد أستنتج الباحث من دراسته الآتي :

١ . وجود علاقة ارتباط معنوية بين تركيز الانتباه ودقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة .

٢ . تزداد قوة العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب كلما زادت درجة تركيز الانتباه .

٣ . هنالك تذبذب واضح في دقة التصويب لدى لاعبي عينة البحث طيلة دقائق المباراة .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي كأسلوب ملائم للبحث .

٣-٢ عينة البحث

أشتمل مجتمع البحث على (٢٠) رامي من المنتخب الوطني ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية

٣-٣ أدوات البحث

الاختبارات

٣-٣-١-١ اختبار قياس زمن تركيز الانتباه قبل أداء الرمي (الضغط على الزناد) بواسطة

ساعة إلكترونية والتي تقيس ١ / ١٠٠ من الثانية ، ويتم حساب الزمن من لحظة انتهاء أمر الرمي

(عندما تكون جاهز للرمي أرمي) ولغاية انتهاء القسم الرئيسي في الضغط على الزناد وسماع صوت الأطلاق .

تعطى (١٠) أطلاقات لكل مختبر وبعد الإحماء الجيد لتهيئة العضلات ويبدأ المختبر بأخذ وضع الوقوف الخاص بالرمي بالأسلحة الهوائية ، وبعد دقيقتين أيضاً وهكذا إلى آخر أطلاق .

٣-٣-٢ اختبار قياس دقة الرمي

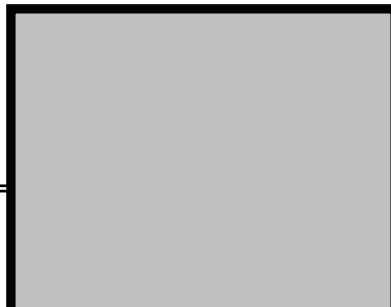
تم اعتماد هدف البندقية الهوائية والمسدس الهوائي الرسمي المعتمد في بطولات الرماية التي ينظمها الاتحاد المركزي للرماية وهو بالمواصفات القانونية .

حيث يتضمن هذا الهدف عشر دوائر حيث تمثل الدائرة الوسطية رقم (١٠) وهي المركز وتمثل (١٠) نقاط والدائرة التي تليها (٩) ويمثل (٩) نقاط .. والدائرة رقم (٨) تمثل (٨) نقاط ... وهكذا .

مخطط يوضح هدف البندقية



مخطط يوضح هدف المسدس





٣-٤ الوسائل الإحصائية

للتوصل إلى نتائج البحث قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام القوانين الإحصائية

الآتية :

١. الوسط الحسابي^(١)
٢. الانحراف المعياري^(٢)
٣. معامل الارتباط
٤. اختبار (T) الاختبار دلالة معنوية الارتباط

الباب الرابع

٤-٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

جدول رقم (١)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
٢.٧٩	١٢.٥٨	زمن تركيز الانتباه
١.١١	٣.٨٧	دقة الرمي (بالدرجة)

(١) محمود المشهداني ، أميرة حنا ؛ الإحصاء : (مطبعة التعليم العالي) ص ١٥١

(٢) لظفي هندي ؛ الإحصاء التجريبي ، ص ١٨٤

الارتباط بين زمن تركيز الانتباه قبل أداء الرمي (بالتائية) ودقة الرمي (بالدرجة)	المعالجة الإحصائية
٠.٨٠٦	ر المحتسبة
* ٦.٩٣	تر المحتسبة

* الارتباط معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥)

قيمة (تر) الجدولية ١.٦٣ عند درجة حرية (١٨) .

٤-٢ تحليل النتائج ومناقشتها

من الجدول رقم (٢) دلت النتائج على ما يأتي :

وجود ارتباط معنوي إيجابي بين زمن تركيز الانتباه قبل أداء الرمي بالتائية ودقة الرمي بالدرجة حيث كانت قيمة (ر) المحتسبة (٠.٥٠٦) ويمعالجتها إحصائيا باستخدام معادلة دلالة معنوية الارتباط كانت قيمة (تر) المحتسبة (٤.٥٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١.٨٣) وبدرجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وبذلك تحققت الفرضية التي تؤكد وجود ارتباط معنوي بين زمن تركيز الانتباه قبل أداء الرمي (بالتائية) ودقة الرمي (بالدرجة) ، حيث أن طول فترة التهيؤ والاستعداد لأداء الرمي ولفترة مناسبة لا تتجاوز (١٢ ثانية) ، ويؤهل الرمي إلى التكيف المناسب لأداء فعل الرمي بعد أن يمر في حالة تصور وتذكر مستمر الذاكرة الحركية في المخ لإصدار قراره في أداء التصويب وفي الوقت المناسب الذي يحقق الدقة في التصويب وكلما كان زمن التركيز مناسب كانت دقة الرمي جيدة (١)

لأن القصور في التركيز يدل على صيد الهدف وهذه العملية لا تخدم إصابة الهدف بدقة لأنها لا تساعد على تكوين حالة من التهيؤ التام لإتمام الرمي ، " فإذا لم تكن مركزاً لما يجري أمامك فأنت التصويب لا يتحقق بالشكل الأمثل حيث أن تركيز الانتباه شيء ضروري من أجل تحقيق أعلى قمة في الأداء والقدرة " (٢) .

(١) هاشم أحمد سليمان ؛ علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ ، ص ٣٨

(٢) أميرة حنا؛ بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد، أطروحة ماجستير، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ ، ص ٣٢

إذ أن الوقت الذي يستثمره الرامي في التركيز قبل الأداء يساعده على تحقيق أعلى مستوى من الاستعداد القسوي ، ويطلق على هذه الحالة الاستعداد التعبوي الحركي ، وذلك لأنها تشمل تعبئة جميع القوى المتوافرة عند الرامي لإتمام الأداء لتحقيق أفضل نتيجة .
ان تركيز الانتباه هو الاختيار الايجابي والمركز على أحد العناصر المعقدة للخبرة وهو عملية تضيق لمدى الأشياء يستجيب لها الكائن الحي ، وهو العملية التي يقوم بها الشخص والتي يؤدي الى جعل جزء من ميدان وعيه أكثر وضوحاً وأكثر تركيزاً .^(٣)
وهذا يساعد في تكوين حالة جيدة من الاستعداد والتهيؤ المسبق لأداء الرمي بنجاح ودقة .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

١. وجود ارتباط معنوي موجب بين زمن تركيز الانتباه قبل أداء الرمي في الأسلحة الهوائية ودقة الرمي .
٢. إن أفضل نتائج تحققت عندما كان زمن التركيز يتراوح بين (١٠ - ١٢ ثانية) .
٣. إن عملية تركيز الانتباه تساعد الرامي على التأهب والاستعداد والتخلص من حالة التوتر والشدة النفسي وإعطاء فرصة للرامي لتحقيق عملية التصور الذهني .

٥-٢ التوصيات

يوصي الباحث بما يلي :

١. من الأفضل أن تكون الاختبارات مبنية على أساس فردي .
٢. يوصي الباحث اهتمام الرامي بالفترة الزمنية الكافية لتعبئة قواه النفسية والبدنية والفنية وتركيز انتباهه على دقة الرمي ضمن الحدود المثلى التي تستخدم الانجاز العالي .
٣. اهتمام مدرسي ومدربي فعالية الرمي بالأسلحة الهوائية بالتأكيد على فن أداء الرمي خلال التعليم والتدريب (الوضع الصحيح ، التسديد ، التصويب ، كتم النفس ، وغيرها) لأن ثبات زمن الأداء يساعد على تكوين حالة جيدة من الاستعداد وتركيز الانتباه على الهدف .

(٣) معيوف حنتوش ؛ علم النفس الرياضي ، ١٩٨٧ ، ص ٦٢

٤. يوص الباحث بأن لا يتجاوز زمن تركيز الانتباه على (١٢ ثانية) فهي الفترة الزمنية المثلى للتسديد وهذا ما توصل إليه الباحث .
٥. تعليم الرامي على عملية الانتقال من الانتباه الخارجي إلى الانتباه الداخلي وبالعكس وذلك لمتطلبات الأداء في الرمي بالأسلحة الهوائية حيث يجب أن ينتبه الرامي إلى الهدف ومكان وجوده لكي ينتقل إلى الانتباه الداخلي لتركيز قواه البدنية والنفسية .
٦. محاولة إعادة التركيز مرة أخرى في حالة أي قطع يحدث أثناء عملية التركيز .

المصادر

- أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، ١٩٩٧ ، ص ٤٩
- أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي ، ١٩٩٧ ، ص ٣٣
- أميرة حنا ؛ بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد ، أطروحة ماجستير ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ ، ص ٣٢
- عمر محمد عبد الرزاق الخياط ؛ تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس ، رسالة ماجستير ، ١٩٩٩ ، ص ٥٢
- لطفي هندي ؛ الإحصاء التجريبي ، ط ٢ ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧١
- محمود حسن المشهداني ، أميرة حنا ؛ الإحصاء ، مطبعة التعليم العالي
- معيوف حنتوش ؛ علم النفس الرياضي ، ١٩٨٧ ، ص ٦٢
- منذر إسماعيل فرحان ؛ الانفعالات النفسية المصاحبة للمنافسة وتوزيعها على مجاميع الرمي ، ١٩٩١ ، ص ٢٧
- هاشم أحمد سليمان ، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ ، ص ٣٨
- هاشم أحمد سليمان ؛ علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ ، ص ٣٨
- وجيه محجوب ؛ التعلم الحركي ، دار الكتب ، جامعة الموصل ، ١٩٨٩ ، ص ٦٣