

Focusing attention according to the HRP system and its relationship to the accuracy of peaceful shooting for Cubs basketball players

Mustafa Talal Jaafer ¹, Luay Sami Refat ²

College of Physical Education and Sport Sciences, University of Baghdad

[https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(3\)2023.1504](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(3)2023.1504)

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Article history: Received 31/5/2023 Accepted 21/6/2023 Available online 9,28,2023

Abstract

This study aimed at identifying the degree of concentration of attention and its relationship peaceful scoring in basketball for Cubs players. The researchers used the descriptive approach due to the suitability of the objectives of the study, where the study sample consisted of (12) players from Alaadhamia club sport for ages under (14 years) for the year 2022-2023. They were chosen deliberately from research community represented by Baghdad club they have cubs players entrant in the Iraqi basketball association tournaments. were used the test of the concentration of attention in the system HRP , and the test of peaceful scoring in basketball , The study results showed a positive correlation between the degree of concentration of attention and peaceful scoring in basketball for Cubs players .

Key words: Attention focus, the system HRP, peaceful scoring in basketball

¹ Mustafa Talal Jaafer , Post Graduate Student (Master) , University of Baghdad , College of Physical Education and Sport Sciences , (Mostafa.Talal2104m@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647513601392)

² Luay Sami Refat , Prof (PH.D) , University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (dr.luay76@cope.uobaghdad.edu.iq) (+ 9647703992719)

تركيز الانتباه وفق منظومة HRP وعلاقته بدقة التصويب السلمي للاعبين كرة السلة الأشبال

مصطفى طلال جعفر، نؤي سامي رفعت

تاريخ تقديم البحث: (2023/5/31)، تاريخ قبول النشر (2023/6/21)، تاريخ النشر (2023/9/28).

المستخلص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على درجة تركيز الانتباه وعلاقته بدقة أداء التصويب السلمي بكرة السلة للاعبين الأشبال، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي نظراً لملائمته لأهداف الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (12) لاعب من نادي الاعظمية الرياضي فئة الأشبال للاعمار تحت (14 سنة) للموسم الرياضي 2023/2022، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث المتمثل باندية بغداد الذين لديهم لاعبين اشبال مشاركين في بطولات الاتحاد العراقي لكرة السلة، وتم استخدام اختبار تركيز الانتباه على منظومة HRP، واختبار التصويب السلمي بكرة السلة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط إيجابية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب السلمي بكرة السلة للاعبين الأشبال.

الكلمات المفتاحية: تركيز الانتباه، منظومة HRP، التصويب السلمي بكرة السلة.

المقدمة:

تعد القدرات العقلية من اهم الامور التي يتميز بها الإنسان، والانتباه هو جزء من العمليات العقلية المهمة، "اذ يعد الانتباه من الاسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية العليا" (محمد، 2016). ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر المهمة في الانتباه والذي ثبت تأثيره على مستوى الاداء في النشاط الرياضي، فهو يؤثر على دقة ووضوح واتقان النواحي الفنية لاجراء المهارة الحركية، إذ يمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف. "ومن اجل اكمال العملية التدريبية يجب تطوير واكمال العمليات العقلية وبالاخص التي لها دوراً مهماً في الانجاز والأداء (Easa et al., 2022) و "عزيز و وناس، 2021). وان لعبة كرة السلة من الالعاب التي تحتاج الى ان تركيز اللاعب انتباهه على الاداء اثناء المباريات بسبب سرعة اللعبة وكذلك قرب المدافع من اللاعب المهاجم وصعوبة التصويب السلمي عند وجود مدافع لذلك يجب على المهاجم ان يكون ذو تركيز عالٍ عند التخلص من المدافع لتسجيل النقاط من الحركة السلمية وعدم ضياع الهجمة لانه يؤثر على نتيجة المباراة وهنا تبرز اهمية البحث من خلال متابعة اللاعبين الذين يمتلكون تركيز انتباه عالٍ والافاده منه داخل الملعب عن طريق التصويب السلمي وكذلك استفادة المدربين والمهتمين في هذا المجال من هؤلاء اللاعبين وتطويرهم في المهارات الاخرى. حيث ان مشكلة البحث تكمن بان بعض اللاعبين لديه مهارات عالية اثناء التمرين والمباريات ولكنه قليل تسجيل النقاط في المنافسات حيث قام الباحثان بدراسة هل لتركيز الانتباه السبب الرئيسي في صعوبة اداء التصويب السلمي الصحيح وتسجيل النقاط ام لا؟ وان الغرض من الدراسة هي التعرف على علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب السلمي بكرة السلة للاعبين الأشبال. وقد تناولت العديد من الدراسات السابقة هذا المجال منها دراسة (الجعافرة و الشعلان، 2017) حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة تركيز الانتباه وعلاقته بدقة الإرسال القصير بكرة الطاولة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط إيجابية بين درجة تركيز الانتباه ودقة الإرسال القصير لدى

ناشئي كرة الطاولة . ودراسة (عبدالقادر و منير، 2019) هدف البحث في انه بات من الضروري استخدام تمارين خاصة بتركيز الانتباه في عملية تعليم الطلاب التمرير من الاعلى بالكرة الطائرة، وكانت نتائج البحث معنوية ولصالح المجموعة التجريبية سبب تاثير التمارين الخاصة التي استخدمت في تركيز الانتباه وتعلم مهارة التمرير من الاعلى . كذلك دراسة (عباس و مهوس، 2022) هدف البحث الى تصميم جهاز قياس اختبار حجم الانتباه واعداد تمارين مهارية والتعرف على تأثير التمارين مهارية المصممة في تطوير حجم الانتباه لدى الملاكمين الناشئين تم التوصل الى استنتاجات أهمها اسهام الاختبارات في تحقيق الغرض من قياس حجم الانتباه للملاكمين الناشئين كما ان التمارين مهارية الخاصة بالملاكمة اسهمت في تطوير حجم الانتباه للملاكمين الناشئين، وكذلك دراسة (محمد، 2016) حيث هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين حجم وتركيز ومجال الانتباه بدقة التصويب للبنندقية الهوائية لفئة الناشئات وتوصلت الى ان لتركيز الانتباه علاقة طردية مع دقة التصويب وبالعكس بالنسبة لحجم ومجال الانتباه فالعلاقة عكسية بينها وبين دقة التصويب، وكذلك دراسة (مجيد و محمود، 2017) هدفت الدراسة الى معرفة تاثير تركيز الانتباه في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة وتوصلت الدراسة الى استخدام الاجهزة والتقنيات الحديثة في القياس كمنظومة فيينا يوتر ايجابا في نتائج البحث ومصادقيتها حيث ظهرت نتائج ايجابية بين الاختبارات القبليّة والبعدية بين متغيرات الدراسة.

الطريقة والادوات:

ان المشكلة هي الأساس التي يحدد بها المنهج الذي يختاره الباحثين للتوصل الى النتائج، ولان الظواهر يمكن دراستها من خلال منهج علمي يكون ملائم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها (الكاظمي، 2012، صفحة 84) لذا استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة وتم اختيار عينة البحث بصورة عمدية والتي تمثل اللاعبين اشبال بكرة السلة لنادي الاعظمية الرياضي والبالغ عددهم (12) لاعب وذلك لالتزامهم في التدريبات وكذلك توفر الوسائل والادوات المناسبة والملعب المناسب لتطبيق الاختبارات وتعاون الكادر التدريبي واللاعبين مع الباحث سهولة العمل على منظومة HRP واصطحابها للملعب ، اذ تمثل العينة نسبة 20% من مجتمع الاصل المتمثل باندية بغداد التي لديها لاعبين اشبال والبالغ عددهم (5) اندية كل نادي عدد لاعبيه (12) لاعب . وقام باجراء التجربة الاستطلاعية على بعض لاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لاختبار مدى صلاحية الاجهزة والادوات وملائمتها للعينة وكذلك مدى كفاءة فريق العمل المساعد .جدول (1) يبين النسبة المؤية لعينة البحث

جدول (1) يبين عدد واسماء الاندية التي لديها لاعبين اشبال مستمرين بالتدريب

التسلسل	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	نادي الاعظمية الرياضي	12
2	نادي الحشد الشعبي	12
3	نادي الشرطة	12
4	نادي النفط	12
5	المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية	12

النسبة المئوية من العينة	العدد	نوع العينة	عينة البحث	مجتمع البحث
%8.34	5	الاستطلاعية	12	60
%20	12	الرئيسية		

ولاختار الباحثان متغيرات البحث لاهميتها و تأثيرها المباشر في نتائج المباريات من خلال متابعة الاداء الفني للاعبين الاشبال في البطولات ومن خلال خبرة الباحثان كونهما في اختصاص التدريب في كرة السلة في بعض الاندية الرياضية والمراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية , واستخدم الباحثان منظومة HRP لاداء اختبار تركيز الانتباه واختبار التصويب السلمي بعد اداء الطبطة (هاشم، 2009) .

واستخدم الباحثان الادوات المناسبة للدراسة :

- ملعب كرة سلة قانوني .
- كرات سلة عدد (2) .
- شواخص ملونة .
- شريط لاصق بالوان مختلفة .
- شريط قياس متري .
- صافرة .
- ساعة توقيت الكترونية .
- استمارة تسجيل .
- جهاز حاسوب شخصي نوع Lenovo .
- منظومة HRP .

الاختبارات المستخدمة :

1- اختبار منظومة HRP لقياس تركيز الانتباه : (عبدالغني، 2023)

الغرض من الاختبار : قياس مدى تركيز الانتباه لدى اللاعبين

شروط الاختبار :

- ان يكون المختبر في غرفة هادئة وبعيد عن الضوضاء لكي تعطي نتائج دقيقة
- يجب ان لا يكون المختبر متعب او مجهد او تحت ضغوط او يعاني من الالم جسدية

- يجب ان ينفذ الاختبار بدون تدخل احد اومساعدة
- ان يكون المختبر راغب اداء الاختبار بجدية

تفاصيل الاختبار :

المهمة الاولى تحديد الاتجاه عن طريق ظهور كلمة (Direction) حيث يعتمد المختبر على اتجاه السهم اذا كان لليمين او لليساار ويتغير باستمرار وبسرعة لذا يجب التركيز عليه من قبل المختبر .

المهمة الثانية تحديد مكان السهم عن طريق كلمة (Location) اذ يجب على المختبر ان يتجاهل اتجاه السهم والتركيز على موقع السهم سواء كان لليمين او لليساار .

عند اداء الاختبار يجب على المختبر ان يركز على المهمة التي تظهر باعلى الشاشة ومن ثم يركز على الاتجاهات سواء كان موقع السهم او اتجاه السهم كما موضح في الشكل (1)



شكل (1) يوضح اختبار تركيز الانتباه وفق منظومة HRP

2- اختبار التصويب السلمي : (هاشم، 2009)

اسم الاختبار : التصويب من الحركة السلمية بعد اداء الطبطبة .

الغرض من الاختبار : قياس مدى دقة التصويب بعد اداء مهارة الطبطبة والحركة السلمية.

الادوات المستخدمة : كرة سلة , هدف كرة سلة قانوني .

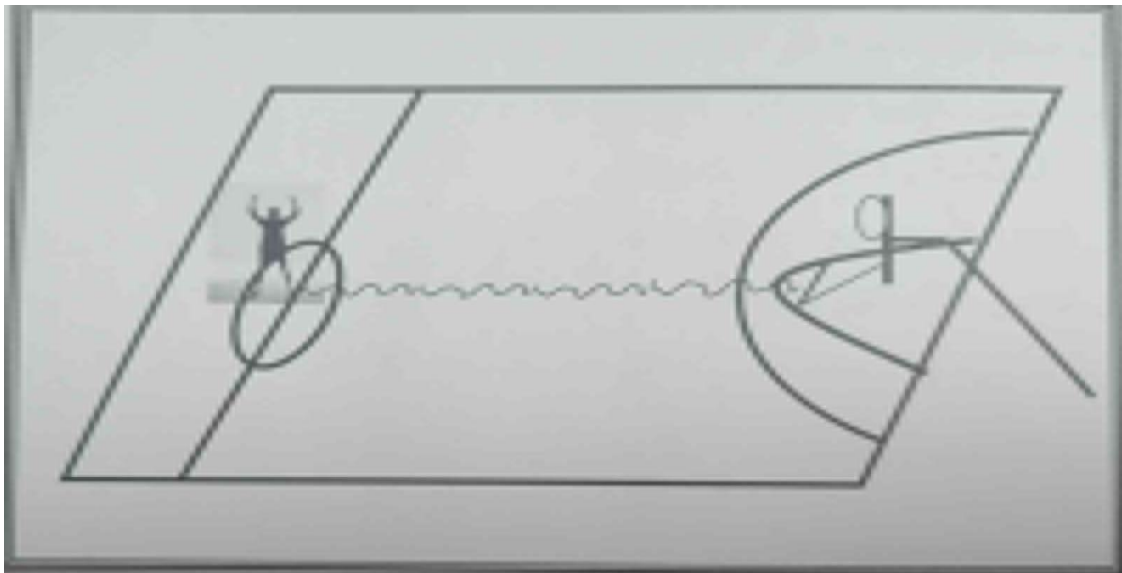
مواصفات الاداء : يقوم اللاعب باداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف لاداء الثلاثية ثم التصويب السلمية.

شروط الاختبار :

- يمنح المختبر 10 محاولات من التصويب .
- يشترط اداء الطبطبة والتصويب السلمي بشكل قانوني .
- الكرة التي تدخل بعد ارتكاب خطأ قانوني في الطبطبة او الثلاثية لا تحتسب من ضمن الاهداف المسجلة في المحاولات العشرة .

التسجيل :

- يسجل لكل محاولة ناجحة في التصويب نقطة واحدة .
- اعلى نقاط يحصل عليها المختبر هي 10 نقاط .



شكل (2) يوضح اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد اداء الطبطبة

قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية على اشبال المدرسة التخصصية بكرة السلة وتكونت من (5) لاعبين اذ تعد ضرورة للبحث العلمي لمعرفة مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة وفريق العمل المساعد والوقت الملائم لاجراء الاختبارات وملائمة الاختبارات للعينة اذ تعرف التجربة الاستطلاعية "هي تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها اما الكشف عن الحقائق العلمية او تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية او لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل " (كاظم، 2015، صفحة 218) وكذلك عرفها (الكاظمي، 2012) "هي استطلاع الظروف المحيطة

بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها " . اما التجربة الرئيسية فقد قام الباحثان باجراء الاختبارات على العينة والتي تمثلت باشبال نادي الاعظمية يوم الجمعة الموافق (2023-02-03) على قاعة نادي الاعظمية الرياضي , اذ قام الباحثان باجراء الاختبارات على منظومة HRP لقياس تركيز الانتباه لدى اللاعبين والبالغ عددهم (12) لاعب بعدها اجراء الاختبار المهاري للتصويب السلمي بكرة السلة .

واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة واستخراج النتائج عن طريق الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) من خلال قوانين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ومعامل الارتباط البسيط بيرسون .

النتائج :

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط بيرسون وقيمة مستوى الدلالة بين متغيرات البحث

متغيرات البحث	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة مستوى الدلالة sig	الدلالة
تركيز الانتباه	12	34.54	0.717	0.881	0.000	معنوي
مهارة التصويب السلمي		3.84	3.938			

مناقشة النتائج :

يبين الجدول (2) ان العلاقة الارتباطية لمعامل ارتباط بيرسون بين تركيز الانتباه ومهارة التصويب السلمي بكرة السلة للاعبين الاشبال لنادي الاعظمية الرياضي علاقة معنوية , ويعزو الباحثان هذا الارتباط الى ان تركيز الانتباه عامل مهم جدا في اداء التصويب وان بدون تركيز الانتباه لا يستطيع اللاعب تسجيل اي نقطه خلال المباريات من خلال التصويب السلمي وهذا ما اكده (دويغر ، 2007) " الى ان تركيز الانتباه يعد احد المهارات النفسية الهامة للاعبين , فهو الاساس لنجاح اي عملية تعلم او تدريب او منافسة وفي اشكالها المختلفة وان تشتت الانتباه او عدم التركيز يؤثر سلبا على الاداء والنتيجة " .

وان علاقة تركيز الانتباه والتصويب السلمي علاقة طردية كلما قل تركيز الانتباه بالنسبة للاعب كرة السلة قل تسجيلها للأهداف والعكس صحيح , ويشير كل من (Mahmood et al., 2023) و (راتب ، 1997) الى ان الرياضي الذي يمتلك

تركيز انتباه عالي هو الذي يستطيع ان يوافق بين مواقفه الجسدية والعقلية بصورة جيدة , اذ ان لاعب كرة السلة بحاجة الى السيطرة على التوتر داخل الملعب لغرض زيادة التركيز عند اداء التصويب السلمي وباقي المهارات.(Jaafer et al., 2023)

ويرى الباحثان ان فقدان تركيز الانتباه هو احد العوامل الرئيسية في الاداء الضعيف والذي يؤثر مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة, وهذا ما أكده (Mondher, H. A., & Khalaf, 2023) ان تنفيذ واتقان المهارات الحركية وكذلك المستوى البدني العالي لا يكتمل بالتدريب عليها فقط بل يرتبط ايضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على التحكم في مهاراته الحركية .

ويشير محمود (2005) إلى أن فقدان التركيز يمكن أن يشوه ويفسد الأداء ككل، ويؤثر في النتائج. وبذلك يكون التركيز عاملا حاسما خاصة في حالات الضوضاء والأفكار غير المرتبطة بموقف الأداء .

وان لتركيز الانتباه دور كبير في اداء اللاعب وتحركاته داخل الملعب بكرة او بدون كرة وذلك بسبب احساسه بموقعه داخل الملعب والتركيز على خطة اللعب التي يعطيها المدرب للاعبين فاذا فقد اللاعب التركيز على مجريات المباراة فانه سيكون مشتت ولا يستطيع اكمال خطة اللعب بالنسبة للفريق (Mousa, A. M., & Kadhim, 2023) ويشير (محجوب، 2001) " ان تركيز الانتباه عملية عقلية عليا تشمل على عدة عمليات وتعتمد على الانتباه والتركيز لتعزيز تفسير المعلومات وتوضيحها لاختيار البرنامج الحركي المناسب "

الاستنتاجات :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين درجة تركيز الانتباه واداء التصويب السلمي بكرة السلة للاعبين الاشبال .

التوصيات :

- الاهتمام بالتدريبات الخاصة بتركيز الانتباه، حيث أنها تؤدي لزيادة مستوى تركيز الانتباه التي تساعد على زيادة مستوى الأداء المهاري.
- الاهتمام بالاختبارات النفسية عند انتقاء الاشبال والذي يمثل تركيز الانتباه إحداها ، وإعطائه نفس أهمية الاختبارات البدنية والمهارية.
- إجراء دراسات مشابهة على مهارات أخرى في كرة السلة .
- إجراء دراسات مشابهة على الالعاب الأخرى التي تحتاج الى تركيز الانتباه بشكل مباشر ويؤثر على اداء المباريات ونتائجها .
- إجراء دراسات لمظاهر الانتباه الأخرى للاعبين كرة السلة .

- اسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضي المفاهيم-التطبيقات (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- اسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي .
- ايمان فؤاد هاشم. (2009). استخدام مواقف اللعب وتأثيرها في تطوير وتعليم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة. بغداد: كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد.
- حيدر عبد الرزاق كاظم. (2015). اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة . بغداد: الغدير للطباعة والنشر .
- رامي حلاوة. (2010). اثر تركيز الانتباه على سرعة رد الفعل السمعية والبصرية وعلاقته بالانجاز في فعالية 100 م عدو. شيماء سامي، و بشار غالب. (2009). مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الارضي والمبارزة لفتي الشباب والمقدمين . مجلة علوم التربية الرياضية .
- ظافر هاشم الكاظمي. (2012). التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية. بغداد: دار الكتب والوثائق للنشر .
- عبدالله حسين اللامي. (2006). اساسيات التعلم الحركي (المجلد 1). العراق: طبع وتوزيع مجموعة مؤيد الفنية.
- علي يوسف مجيد، و ماهر عبدالاله محمود. (2017). تأثير تركيز الانتباه في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد. مجلة التربية الرياضية .
- عمر الجعافرة ، و معن الشعلان. (2017). تركيز الانتباه بدقة ارسال القصير بكرة الطاولة. المنارة.
- مهدي دويغر. (2007). التوجه التنافسي وعلاقته باهم مظاهر الانتباه ودقة اداء المهارات الاساسية للاعبي الموائي تاي . بابل: كلية التربية الرياضية جامعة بابل.
- هدى جميل عبدالغني. (2023). الاختبارات والبرامج المعرفية المحوسبة. بغداد: دار ومكتبة كلكامش للطباعة والنشر .
- وجيه محجوب. (2001). التعلم الحركي وجدولة التدريب . عمان.

الملاحق :

ملحق (1)

اسماء الخبراء الذين عرض عليهم الاختبار المهاري

الاسم	اللقب العلمي	الجامعة
ليث فارس	استاذ دكتور	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
شيرزاد محمد	استاذ مساعد دكتور	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ليث محمد عبد الرزاق	استاذ مساعد دكتور	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
حارث مبشر محمد	مدرس	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

استمارة تسجيل الدرجات الخاصة بالاختبارات

ت	اسم المختبر	العمر	درجة اختبار تركيز الانتباه	درجة اختبار التصويب السلمي
1				
2				
3				

- اسامة كامل راتب. (1997). *علم النفس الرياضي المفاهيم-التطبيقات* (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- اسامة كامل راتب. (2000). *تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- ايمان فؤاد هاشم. (2009). *استخدام مواقف اللعب وتأثيرها في تطوير وتعليم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة*. بغداد: كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد.
- حيدر عبد الرزاق كاظم. (2015). *اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة* . بغداد: الغدير للطباعة والنشر .
- رامي حلاوة. (2010). *اثر تركيز الانتباه على سرعة رد الفعل السمعية والبصرية وعلاقته بالانجاز في فعالية 100 م عدو*. شيماء سامي، و بشار غالب. (2009). *مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الارضي والمبارزة لفتي الشباب والمقدمين* . مجلة علوم التربية الرياضية .
- ظافر هاشم الكاظمي. (2012). *التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريج التربوية والنفسية* . بغداد: دار الكتب والوثائق للنشر .
- عبدالله حسين اللامي. (2006). *اساسيات التعلم الحركي* (المجلد 1). العراق: طبع وتوزيع مجموعة مؤيد الفنية.
- علي يوسف مجيد، و ماهر عبدالاله محمود. (2017). *تأثير تركيز الانتباه في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد*. مجلة التربية الرياضية .
- عمر الجعافرة ، و معن الشعلان. (2017). *تركيز الانتباه بدقة الارسال القصير بكرة الطاولة*. المنارة.
- مهدي دويغر. (2007). *التوجه التنافسي وعلاقته باهم مظاهر الانتباه ودقة اداء المهارات الاساسية للاعبي الموائي تاي* . بابل: كلية التربية الرياضية جامعة بابل.
- هدى جميل عبدالغني. (2023). *الاختبارات والبرامج المعرفية المحوسبة*. بغداد: دار ومكتبة كلكامش للطباعة والنشر .
- وجيه محجوب. (2001). *التعلم الحركي وجدولة التدريب* . عمان.

References

- Easa, F. A. W., Shihab, G. M., & Kadhim, M. J. (2022). the Effect of Training Network Training in Two Ways, High Interval Training and Repetition To Develop Speed Endurance Adapt Heart Rate and Achieve 5000 Meters Youth. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 17(4), 239–241.

- Jafer, M. T., Luay, P., & Refat, S. (2023). Some Manifestations of Attention According to the HRP System and its Relationship to the Accuracy of the Shooting Performance from the Free Throw in Basketball for Junior Players. *Pakistan Heart Journal*, 56(02), 165–172.
- Mahmood, H. A., Mohammed, P., & Kadhim, J. (2023). Special exercises for some physical , kinetic and electrical abilities accompanied by symmetrical electrical stimulation in the rehabilitation of the muscles of the legs for patients with simple hemiplegic cerebral palsy. *Pakistan Heart Journal*, 56(01), 580–595.
<http://pkheartjournal.com/index.php/journal/article/view/1291>
- Mondher, H. A., & Khalaf, S. Q. (2023). The Effect of Compound Exercises with the Intense Method and the Training Mask on the Development of Some Physical Abilities and the Level of Skillful Performance of Futsal Players. *Pakistan Heart Journal*, 56(01), 310–323.
- Mousa, A. M., & Kadhim, M. J. (2023). NMUSING AN INNOVATIVE DEVICE TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF THE ANTERIOR QUADRICEPS MUSCLE OF THE INJURED KNEE JOINT AFTER SURGICAL INTERVENTION OF THE ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT IN ADVANCED SOCCER PLAYERS. *Semiconductor Optoelectronics*, 42(1), 1504–1511.
- Abdul satar, A., & Abd Al wahid, A. (2019). The Effect Of Special Exercises for Attention Concentration on Learning Overhead pass in volleyball for sophomore students of physical Education & Sport Sciences College. *Journal of Physical Education*, 31(3), 19–28.
[https://doi.org/10.37359/JOPE.V31\(3\)2019.855](https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(3)2019.855)
- Yahya, A., Kareem, A., & Abdulhadi, S. (2021). The Effect of Mental Imagery Exercises Using Aiding Apparatuses on Improving Attention in Young Boxers. *Journal of Physical Education*, 33(1), 22–32. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V33\(1\)2021.1114](https://doi.org/10.37359/JOPE.V33(1)2021.1114)
- Abass, M., & Mehwes, R. (2022). The Effect of Skill Exercises Using Designed Apparatus on Attention Volume Development in Young Boxers. *Journal of Physical Education*, 34(3), 403–412. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(3\)2022.1301](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(3)2022.1301)
- Safaa, H., & Rrfat, L. S. (2019). The Effect of Game Style Using Training Mask on Some Functional Indicators and Performance Endurance In Advance 3 × 3 basketball players. *Journal of Physical Education*, 31(3), 195–205.
[https://doi.org/10.37359/JOPE.V31\(3\)2019.874](https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(3)2019.874)
- Khalid, thikra. (2019). Some Attention Using VTS and Its Relationship with Air Rifle Shooting Accuracy. *Journal of Physical Education*, 28(4.2), 319–328.
[https://doi.org/10.37359/JOPE.V28\(4.2\)2016.250](https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(4.2)2016.250)
- yusef, A., & Abdul Ilah, M. (2017). The Effect Of Continuous Attention Concentration On Learning Spiking In Volleyball For College of Physical Education & Sport Sciences College/ University Of Baghdad. *Journal of Physical Education*, 29(1), 48–65.
[https://doi.org/10.37359/JOPE.V29\(1\)2017.101](https://doi.org/10.37359/JOPE.V29(1)2017.101)