

تصميم جهاز مقترح لتطوير تركيز وتحويل الانتباه لحكام العاب القوى في فعاليات الرمي

أ.م.د. وسن جاسم محمد □ مؤمن ياسين حسين □

٢٠١٦م

١٤٣٧هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تتضمن مقدمة البحث واهميته دراسة العوامل النفسية المهمة والقدرات العقلية وبصورة خاصة تركيز وتحويل الانتباه لحكام العاب القوى في فعاليات الرمي وفق التطور في مجالات علم النفس وابحائه ووسائله، إذ إن أهمية الدراسة تطوير تركيز وتحويل الانتباه لحكام العاب القوى وارتأى الباحث تصميم جهاز مقترح ووضع تمارين خاصة لتطوير تركيز وتحويل الانتباه وحسب آراء الخبراء والمختصين، وتأتي مشكلة البحث من خلال تحديد وتشخيص نقاط الضعف في اتخاذ القرار وضعف الانتباه للمحاولة وإخطائها من خلال خبرة البحث الميدانية ومراقبة أداء الحكام خلال البطولات المحلية، إذ كانت أهداف البحث (تصميم جهاز مقترح لتطوير تركيز وتحويل الانتباه لحكام العاب القوى في بعض فعاليات الرمي، واعداد تمارين باستخدام الجهاز المقترح فضلا عن التعرف على تأثير تلك التمارين، وفرض البحث هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تركيز وتحويل الانتباه، إما منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي للعينة المتكونة من ١٠ حكام من مجتمع حكام العاب القوى الدرجة الاولى ٩٠ حكم وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، إذ استخدم الباحث اختبار بوردن انفيوف لقياس بعض مظاهر الانتباه (التركيز، التحويل) إذ يوصي الباحث بضرورة تطوير جهاز تركيز وتحويل الانتباه وفق أدخل وتصميم البرامج الخاصة بحكام العاب القوى بوجود باحثين مختصين بعلم النفس وأجراء دراسات مشابهة لمتغيرات البحث لتطوير تطبيقات الجهاز.

Abstract.

Designing a Proposed Apparatus For Developing Concentration and Shifting Attention In Throwing Events Referees

The importance of the research lies in studying the psychological factors and mental abilities related to concentration and shifting concentration in throwing events. The researchers designed an apparatus for specifying and diagnosing decision making weak points and concentration weaknesses. The aims of the research was to design an apparatus

for shifting attention and developing concentration of athletics referees especially those of throwing events as well as designing exercises using the proposed apparatuses and finding their effects. The researchers hypothesized statistical differences between pre and posttests in attention shifting and concentration. The researchers used the experimental method on 10 referees from total 90 athletics referees. Bourdon attention test was used to measure concentration and attention shifting. The recommended the necessity of developing concentration and attention shifting apparatus as well as designing training programs for athletics referees. Finally they recommended making similar studies on other variables to apply on the same apparatus.

١ - الباب الأول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

يدخل علم النفس بجميع فروعهُ في صميم حياتنا اليومية بصورة عامة فضلاً عن التقدم والتطور السريع الذي يشهده العالم اليوم في مُختلف ميادين علم النفس العام وفي المجال الرياضي بصورة خاصة إذ أصبح الاستفادة منه أمراً مهماً وحتمياً بصورة مباشرة عبر التطور العلمي والتكنولوجي والدراسات الحديثة التي أصبح لها انعكاس واضح في تطوير الأداء في جوانب الحياة العامة.

وتُعد فعاليات العاب القوى واحدةً من اكثر الالعاب التي تستحقُ المشاهدة من خلال تنوع الفعاليات التي تعتمد على ادائها المُميز وانجازها اذ لكل فعاليةٍ جهةٌ مُحكمةٌ تحسم الفوز والخسارة وتحقيق النقاط والاهداف بكل الجوانب التي تختلف من لعبة الى أخرى بصورة عامة سواءً يكون السباق محلياً او دولياً لذلك يحتاج الى مُستوى عالي من التحكم والقوة في إعطاء القرار وعدم التردد فيه وبصورة خاصة لفعاليات الرمي في العاب القوى. وهُنا تكمن أهمية البحث في تطوير قدرة تركيز وتحويل الانتباه لحكام فعاليات الرمي التي تحدد من خلالها الامكانية الكافية في متابعة المحاولة وتشخيص الفشل والنجاح باتخاذ قراره الصحيح اذ اقتصت دراستنا بتصميم جهاز مقترح ووضع تمارين وفق تطبيقاته لتطوير تركيز وتحويل الانتباه لحكام العاب القوى في فعاليات الرمي.

٢-١ مشكلة البحث:

تعد تركيز وتحويل الانتباه من القدرات العقلية وأحد الموضوعات النفسية المهمة ولها ارتباط عالي بالأنشطة الرياضية المختلفة وذلك وفق للدراسات والتجارب النفسية الحديثة، اذ يحتاج الحكم في العاب القوى ضمن فعاليات الرمي الى تحديد النقاط وتشخيصها بالصورة الدقيقة لاتخاذ القرار الصحيح، وتأتي مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث وخبرته الميدانية في مراقبة الحكام في البطولات المحلية ولاحظ وجود فرق والاختلاف في اتخاذ القرار بين الحكم صاحب الخبرة والحكم الاقل خبرة اذ يكون الاخير لديه ضعف في تركيز الانتباه لذلك ارتأى الباحث تصميم جهاز واعداد تمارين لتطوير قدرة تركيز وتحويل الانتباه لحكام العاب القوى في فعاليات الرمي.

٣-١ اهداف البحث:

١. تصميم جهاز مقترح لتطوير بعض مظاهر الانتباه (تركيز وتحويل) لدى حكام العاب القوى في فعاليات الرمي.
٢. اعداد تمارين باستخدام الجهاز المقترح لتطوير بعض مظاهر الانتباه (تركيز وتحويل) لحكام العاب القوى في فعاليات الرمي.
٣. التعرف على تأثير التمارين باستخدام الجهاز المقترح في تطوير (تركيز وتحويل الانتباه) لحكام العاب القوى في فعاليات الرمي.

٤-١ فرضا البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي في تركيز الانتباه وتحويله لحكام العاب القوى في فعاليات الرمي.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من حكام العاب القوى في بعض فعاليات الرمي البالغ عددهم ١٠ حكام.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: السبت ٢٠١٦/٢/١٣ الى يوم الخميس ٢٠١٦/٤/٧م.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ميدان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة بغداد . الجادرية.

٦-١ تحديد المصطلحات:

- تركيز الانتباه: هو عملية ترشيح المعلومات الداخلة بحيث تدخل المعلومات المطلوبة اما بقیة المعلومات الخارجة لا تدخل بعد الترشيح وبها يتم عزل المؤثرات الخارجة والتركيز على مثيراً واحداً يسمى تركيز الانتباه (٩٣:١٠).

٢- الباب الثاني: الدراسات النظرية.

١-٢ العمليات العقلية:

تعد العمليات العقلية جزءاً من المتطلبات المعرفية التي يتميز بها الكائن البشري وتسمى بعض الاحيان برمجة المعلومات، إذ يعد النشاط البدني والحركي معروف بأنه مزيج من العمليات الموجهة بالفعل الذهني اي إن القرار يبدأ بالدماغ وينفذه في الموقف الصحيح والملامم وهناك مراحل تمر بها العمليات العقلية ابتداءً من دخولها إلى الجهاز العصبي المركزي ثم تحديدها ومن ثم البحث في الذاكرة عن معلومات لها علاقة بها إذ إن العمليات العقلية تتكون في اتجاهين هما (٧٧:١١):

١. نظري: معرفة العمليات العقلية العليا ووظيفة كل منها مع الانشطة بشكل عام.
٢. عملي: إذ انه يقسم الى:

- التدريب العقلي لمختلف المهارات والحركات باستخدام العمليات العقلية الموجهة لسير الحركة.
- التدريب العملي باستخدام الاجهزة فضلاً عن الاختبارات الورقية.

فيدون الانتباه لا يستطيع الانسان أن يتعلم او يتذكر او أن يفكر في اي شيء ولكي يتعلم الانسان يجب ان ينتبه اولاً ثم يدرك ثانياً" (١١١:١٠).

٢-٢ تركيز الانتباه:

هو عملية حصر الانتباه لمثير معين وقد يحصل ذلك بالانقطاع التام عن المحيط الخارجي للقيام به او تنفيذ عمل دقيق من خلال تجميع العمليات العقلية مدة قصيرة ويمكن تعريف تركيز الانتباه بأنه: تجميع لكافة الافكار والعمليات العقلية والفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل الذي يمكن تحقيقه" (٨٩:٧).

ويقصد به ايضا هو: تضيق الانتباه او تثبيته نحو مثير معين او استمرار الانتباه على هذا المثير لمدة معينة من الوقت" (٦٦:٤).

٣-٢ تطبيقات تركيز الانتباه:

توجد هناك العديد من تطبيقات تركيز الانتباه من حيث سعته واتجاهه وهي: (٢٤: ١)

١. تركيز الانتباه الواسع: يسمح للفرد خلاله ادراك العديد من الاحداث في وقت واحد ويمثل الانشطة التي تتطلب اليقظة السريعة والاستجابة لمتغيرات البيئة والرموز المتعددة.
٢. تركيز الانتباه الضيق: يسمح للفرد خلاله ادراك واستجابة لمثير واحد (رمز واحد) فقط.
٣. تركيز الانتباه الداخلي: يكون موجه نحو البيئة الخارجية حيث تصل ادراك الفرد الحركات للمنافس.
٤. تركيز الانتباه الخارجي: يوجه الذات ويسمى بالتركيز الذاتي ويشمل الافكار والاحاسيس والمشاعر مثلا تحليل الاداء والفعل دون الاداء الفعلي.

ويرى الباحث إن الحكم خلال الاداء الحركي بالنسبة الى المتسابق داخل دائرة الرمي وحركة الدوران خلال هذا الزمن يوزع انتباهه في وقت واحد الى جسم المتسابق وحركته والاداة وما موجود من مثير قريب الى نقطة تركيز انتباهه على حافة الدائرة واطارها الحديدي فضلاً عن حركة قدميه وهي الابرز في تركيز انتباهه، وكتعريف اجرائي لتركيز الانتباه: هو عبارة عن تجميع كل المثيرات المرتبطة بالمحيط والاداء وتوجيه الفكر والمعرفة نحو مثير محدد من خلال المعالجة العقلية والعمليات التي تعمل على توجيه القدرة التركيزية على ذلك المثير.

٢-٤ تحويل الانتباه:

ان تحويل الانتباه مرتبط بمرونة العمليات العقلية والعصبية وان الذين يزاولون أنشطة مختلفة يتمتعون بإمكانيات كبيرة بعملية انتباههم (٢٧: ٨).

٢-٤-١ العوامل المؤثرة في تحويل الانتباه:

١. اختيار الانتباه.
٢. توقيت تحويل الانتباه.
٣. الضغط العصبي.
٤. الألم.

٢-٥ ألعاب القوى:

من الألعاب التي تتضمن مجموعة من الفعاليات المختلفة والمشوقة التي تعكس فائدتها على باقي الالعاب الرياضية من حيث استخدام بعض تمارينها وفعاليتها لتطوير صفة او قدرة معينة او دراسة متغير معين والوصول به إلى الانجاز العالي فضلاً عن جعلها اكثر تشويقاً ونفعاً بممارسة الاساليب الحديثة للوصول الى افضل أنجاز وامكانية الحفاظ على الانجاز (٣: ٦).



شكل (١)

يوضح ميدان ومضمار ألعاب القوى.

٢-٦ فعاليات الرمي:

١. فعالية دفع الثقل.
٢. فعالية رمي القرص.
٣. فعالية رمي المطرقة.
٤. رمي الرمح.

٧-٢ هيئة الاحتكام او القضاة:

يجب أن يُعين حكم او اكثر للقياس عند استخدام الجهاز الالكتروني او قياس المسافة بالشريط القياسي او اية وسيلة اخرى ويكون بالتعاون بين فريق العمل والقضاة ويكون هذا بأشراف رئيس لجنة التحكيم والحكم ورئيس القضاة ذلك للتأكد من النتائج التي تحققت فيتم معايرتها باستخدام الشريط المعتمد في البطولات المحلية بصورة خاصة وفضلاً عن تحضير الاستمارة المعتمدة والمطابقة الخاصة بالمتسابقين وضبط الادوات الخاصة بالمسابقة وتحديد صلاحيتها وتحديد مكان كل حكم الخاص بالقطاع او حكام التسجيل كما موضح بالشكل اعلاه.

٣-٣ - الباب الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدى لملائمته لمشكلة البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

اختار الباحث عينته والتي شملت حكام العاب القوى المسجلين لدى الاتحاد العراقي الالعاب القوى والممارسين والذين بلغ عددهم بحدود (٩٠) حكم. اذ تم اختيار (١٠) حكام لإجراء الاختبار وذلك بالطريقة العمدية وهم من الحكام المتخصصين في فعاليات الرمي.

٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

١-٣-٣ الوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية.
- المقابلات الشخصية. ملحق (٢).
- شبكة المعلومات الانترنت.
- الملاحظة.
- استمارة راي الخبراء بشأن ترشيح الاختبار.
- ٣ . ٣ . ٢ الادوات المستخدمة في البحث:
- قلم.
- كرسي لجلوس المختبرين عدد ١٠.
- مكبر صوت عدد ١.

٣-٣-٢ الاجهزة المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت الكتروني.
- كاميرا تصوير .SONY.

٣-٤ جهاز تطوير تركيز الانتباه:

قامَ الباحث بعرض فكرة الجهاز على الخبير الفني والاداري الدولي والقاري في الاتحاد الدولي لألعاب القوى علي ياسين حسين، فضلاً عن بيان آراء الخبراء والمختصين عن صلاحية الجهاز في مجال (علم التدريب، علم النفس، الاختبارات والقياس، البايوميكانيك، التعلم الحركي، ألعاب القوى) وبعد العرض المتعدد لأكثر من أنموذج توصل الباحث الى الأنموذج الختامي والذي لبي طموح الباحث وهدف الدراسة وآراء الخبراء بشكل كامل.



شكل (١)

جهاز تطوير تركيز الانتباه.

٣-٥ اجراءات البحث:

٣-٥-١ الاختبار المستخدم في البحث.

١. اختبار (بوردين انفيوموف) لقياس بعض مظاهر الانتباه: (٢٩٤ : ٢).

- مكونات المقياس: أن المقياس الموضح في في ملحق - (١) عبارة عن ورقة تحتوي على (٣١) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (٣-٥) أرقام ويحتوي كل سطر على (١٠) مجموعات مجموع أرقامها (٤٠) رقماً أي أن الاختبار يحتوي على (١٢٤٠) رقماً وقد وضعت أرقام هذا الاختبار تحت ترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها أن تكون غير منتظمة في توزيعها وغير متساوية لتفادي احتمالات الحفظ.
- طريقة تطبيق المقياس: يتم شرح الاختبار للاعبين المختبرين عن طريق ملاحظتهم لورقة المقياس وكما يأتي:

أنظر إلى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول أن تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص، وعلى المختبر أن يراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لان

• **مدة الاختبار:** (دقيقة واحدة) فقط بحيث يقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقم (٩٧) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار الى اليمين.

اذ يبدأ الاختبار بكلمة (أستعد) وعند سماعها يأخذ (المختبر) ورقة الاختبار الموضوعه أمامه بصورة مقلوبة تعطى بعدها كلمة (ابدأ) فيقوم الطالب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار وهو (دقيقة واحدة) وتعطى كلمة (قف) ثم يقوم المختبر بوضع خط تحت آخر مجموعة وصل إليها.

ويؤدي المختبر هذا الاختبار مرتين الأول منها يكون في مكان هادي، أما في الثاني فيؤدي بوجود مثير ضوئي او صوتي مقنن، وأنه في الوقت الذي تعطى فيه كلمة(ابدأ) يقوم الباحث بتشغيل جهاز كهربائي مشتت للانتباه علماً أن الجهاز موضوع على منضدة وعلى مسافة (١ م) من مكان العمل وكذلك يوجد في الجهاز مشتت صوتي او ضوئي مشتت لمدة دقيقة واحدة.

• **طريقة تطبيق المقياس واحتساب النتائج:**

١. ان هذه المعادلة هي التي استعملت في حدة الانتباه تستخدم في قدرة تركيز الانتباه:

$$ق = \frac{ع - خ}{ع + ط} \times 100$$

بعدها يتم استخراج مدة الانتباه ويرمز لها بالمعادلة:

٢. صافي الانتاجية في حدة الانتباه يرمز لها (U1) يعني (هـ) بدون مثير.

٣. اما صافي الانتاجية في التركيز اي حدة الانتباه مع المثير الضوئي والصوتي يرمز لها (هـ٢) يعني (هـ٢).

٤. تركيز الانتباه يستخرج بالنتيجة النهائية.

$$U2 - U1 = ت$$

اي ان الاختبار بدون مثير - الاختبار مع المثير = تركيز الانتباه

ويكون زمن الاختبار دقيقتين.

ملاحظة: كلما انخفضت القيمة المستخرجة دل على ارتفاع التركيز للفرد.

٥. استخراج عدد الأرقام (٩٧) المفروض شطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (ط).

٦. العدد العام للأخطاء (عدد الأرقام الساقطة من الشطب + عدد الأرقام التي شطبت خطأ) ويرمز لها بالرمز (خ).

٧. معدل صحة العمل بالمعادلة ويرمز لها بالرمز (ق) حيث:

$$ها ١ = ق \times ع$$

بعد احتساب المدة بالاختبارين نحصل على:

١. صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه في الحالة الهادئة وبدون مشتت (مثير) ويرمز لها بالرمز (ها ١).

٢. صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه مع المثير الصوتي ويرمز له بالرمز (ها ٢).

٣. أن تركيز الانتباه يرمز له بالرمز (ت) وهو يستخرج من المعادلة الآتية:

(ت = ٢ها - ١ها) وكلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند المختبر.

فضلا عن طريقة حساب نتائج قدرة تحويل الانتباه يتم وفق ذلك:

يتم حساب الفرق بين ٣٠ الأولى والثانية وبين الثانية والثالثة وبين الثالثة والرابعة بطرح واحدة من

الآخرى واستخراج صافي الانتاجية.

M = الفرق بين الجزء الاول والثاني.

H = الفرق بين الجزء الثاني والثالث.

C = الفرق بين الجزء الثالث والرابع.

٦-٣ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على ٥ من حكام العاب القوى من خارج عينة التجربة

الرئيسية لصلاحية الاختبار وصلاحية تطبيق الجهاز المقترح والتمرينات لمعرفة العوارض التي تواجه الاختبار وطبيعة

توزيع الاستثمارات فضلا عن معرفة جاهزية الادوات والعينة وكفاءة فريق العمل في يوم الخميس ٢٠١٦/٢/١١ الساعة

١١ صباحا.

٧-٣ التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإجراء اختبار (بوردين انفيموف) القبلي على عينة البحث في يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٢/١٣م

في الساعة ١١ صباحا وبعدها البدء بإجراء الوحدات ملحق (٢) على العينة ضمن المنهج المعد من الباحث، اذ قام

الباحث بإجراء اختبار (بوردين انفيموف) البعدي في يوم الخميس ٢٠١٦/٤/٧م للحصول على النتائج ومعرفة مدى تأثير

التمرينات الموضوعية على الجهاز المقترح في تركيز الانتباه لحكام العاب القوى في فعاليات الرمي.

٨-٣ الوسائل الاحصائية:

أستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الملائمة فضلاً عن الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

لاستخراج ما يلي: (٨ : ٩٠)

١. الوسط الحسابي.

٢. الانحراف المعياري.

٣. معامل الالتواء.

٤. النسبة المئوية.

٥. اختبار T للعينات المترابطة.

٦. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤ - الباب الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار (ت) للاختبار القبلي والبعدي لتركيز الانتباه.

جدول (١)

يوضح قيمة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لتركيز الانتباه.

اسم الاختبار	ن	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	المعنوية	الدلالة
اختبار بوردن انفيمواف لقياس تركيز الانتباه	١٠	٢٣.٣٠	١.٨٨	٣.٢٨٤	٢.٢٦٢	٠.٠٠٩	معنوي

تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وقيمة الجدولية ٩

ان جدول (١) يوضح قيمة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لتركيز الانتباه، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي (٢٣.٣٠) وقيمة الانحراف المعياري (١.٨٨) وقيمة ت الجدولية ٣.٢٨٤ تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) اذ تبين ان الفرق معنوي كون قيمة ت المحسوبة اكبر من الجدولية ويرجع السبب في معنوية الفرق الى تطبيق التمرينات بالصورة الصحيحة ومدى تطور مدارك الحكم العقلية ودقة اتخاذ القرار، فضلا عن ملائمة الاختبار وتطبيقه لهذه العينة.

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار تحويل الانتباه:

جدول (٢)

يوضح نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لتحويل الانتباه.

اسم الاختبار	ن	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدوية	المعنوية	الدلالة
اختبار بوردن انفيمواف لقياس تحويل الانتباه	١٠	٢٣.٣٠	١.٨٨	٣.٢٨٤	٢.٢٦٢	٠.٠٠٩	معنوي

جدول (٢) يوضح قيمة ت للاختبار القبلي والبعدي لتحويل الانتباه اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي (٢٣.٣٠) وقيمة الانحراف المعياري (١.٨٨) اذ بلغت قيمة ت المحسوبة (٣.٢٨٤) اذ تبين ان الفرق معنوي لان قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة لجدولية البالغة (٢.٢٦٢) ويجع السبب الى التطور في قدرة تحويل الانتباه للحكام وتطبيق الجهاز المقترح وتمارينه فضلا عن ملائمة الاختبار لعينة البحث.

٥- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

١. إن المنهج المستخدم قد أثر بشكل فعال في تركيز وتحويل الانتباه لعينة البحث وهم حكام العاب القوى في فعاليات الرمي.
٢. إن الادوات المساعدة والتمرينات الجديدة الموضوعية على الجهاز المقترح في المنهج من قبل الباحث أثرت وبشكل ايجابي في عملية تطوير تركيز وتحويل الانتباه.

٢-٥ التوصيات:

١. اعتماد الاختبارات النفسية المقننة.
٢. ضرورة اعتماد الجهاز المصمم من قبل الباحث من أجل تدريب اللاعبين والطلاب في فعاليات الرمي اعتقاداً من الباحث بأنه قد يسهم في تطوير الاداء المهاري لهم عندما يوظف بشكل جيد وتمارين مناسبة من أجل التدريب.
٣. ضرورة اجراء بحوث مماثلة لفعاليات وعينات اخرى.
٤. ضرورة ادخال مناهج وبرامج تطويرية لتركيز وتحويل الانتباه تكون مصاحبة للاختبار المعد من قبل الباحث.

المصادر:

١. اسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية، ٢٠٠٠ ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
٢. احمد محمد خاطر وعلي فهمي. القياس في المجال الرياضي ط١، القاهرة: دار المعارف، ١٩٧٨.
٣. صريح عبد الكريم. المرشد لتدريب العاب القوى، ط١، النجف: دار الضياء للطباعة، ٢٠١٤.
٤. عبد الستار جبار الضمد. المدرّب وعملية الاعداد النفسي، ط١، بغداد، المكتب الهندسي، ٢٠٠٧.
٥. علي يوسف. دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي، ط١، النجف: دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠١٥.
٦. قاسم المندلاوي. علم تدريب الساحة والميدان، ط١، بغداد: دار العربية للطباعة، ١٩٩٨.
٧. نصير صفاء وعبد الوهاب غازي. العمليات العقلية بناءها ابداعها، ط١، بغداد: مطبعة جامعة بغداد، ٢٠٠٧.
٨. محمود عبد الحليم. الاحصاء الوصفي والاستدلالي، ط١، الكويت: مكتبة الفلاح، ١٩٨٦.
٩. هاشم احمد، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٨.
10. Robert m. nideffer and rogers. sharpe, attention control training, network in u.s.a, 1979,.

ملحق (١)

استمارة بوردن انفيموف لقياس مظاهر الانتباه.

الاسم :
وقت إجراء الاختبار :
العمر :
التاريخ : / /
الفعالية
مظهر الاختبار :

2947 6492 62479 385 2496 2749 64279 583 6942 2497
67429 2497 2974 2946 6492 583 2947 2496 538 92476
29476 2497 2749 385 2947 2496 67249 6492 2497 385
2497 2946 2947 2492 2947 67429 2497 583 2496 2492
385 2496 385 6492 64279 2947 2749 2497 67249 6497
67429 583 2496 385 92476 2497 583 6492 2947 62497
92476 2497 385 64279 583 2946 3492 67249 2496 583
2946 67249 2974 358 2497 583 67429 6742 2947 6492
2492 385 62479 92476 67249 385 64279 583 2496 385
375 64279 62479 385 2947 62479 583 6492 583 67429
62479 2947 2492 2497 583 6492 2947 64279 385 6942
6429 2497 583 2947 2946 2496 92476 538 2974 68429
2947 92476 2492 2496 583 67249 2492 2947 2749 385
2496 2947 67429 2497 6492 2497 2496 385 2629 2946
2497 385 6492 385 64279 2749 2947 2497 67249 7496
583 62479 2496 385 67429 2947 583 6492 2496 92476
92476 385 2947 64279 2497 583 6492 2496 67249 538
583 2497 385 2974 67249 2946 2942 2947 6492 67429
385 67249 92476 583 2497 385 62479 62479 385 2416
64239 583 62479 583 385 67429 358 6492 62479 2947
2497 6429 853 64279 2749 2496 385 62479 2947 6492
92476 538 2496 2947 583 6492 2946 2974 2497 67429
2749 2947 92476 385 2497 6492 67249 2496 2947 385
6492 2496 583 2497 67429 2947 2492 2497 2946 2496
2497 67249 2496 2749 2947 64279 6492 385 2496 385
62479 2947 6492 853 2497 62476 385 2496 583 67429
583 2496 67249 6492 2947 538 62479 385 2497 92476
6492 2947 6942 67429 583 2497 358 2974 67249 2946
385 2469 583 64279 385 67249 92476 62479 385 2497
67429 385 6492 583 62479 2947 358 62479 64279 583
6942 385 64279 2947 6492 583 2497 2496 2947 62476

ملحق (٢) أ

أنموذج لوحدة تطويرية لقدرة تركيز الانتباه

عدد الحكام: ١٠

الهدف التربوي: التنظيم والتركيز

زمن الوحدة: ٤٠ د

الهدف: تطوير قدرة تركيز الانتباه لحكام العاب القوى

الملاحظات	الفعاليات الحركية	الوقت	اقسام الوحدة التطويرية
		١٠د	اولا: القسم التحضيري
	اخذ الحضور وتسجيل الغياب مع اعطاء ملاحظات عامة حول مفردات التمارين بصورة عامة.	٢د	أ. تسجيل الحضور
	هرولة خفيفة جدا حول دائرة التمرين لتهيئة الذهن لاستقبال التمارين.	٤د	ب. الاحماء العام
	احماء خاص بإعطاء رموز بين الحكام بالأرقام والاسماء ليتسنى لهم الاستعداد الذهني للتمارين.	٤د	ج. الاحماء الخاص
		٢٥د	ثانيا: القسم الرئيسي
الهدوء والتركيز	شرح طبيعة التمارين باستخدام الجهاز المقترح.	٥د	أ. الجزء التعليمي
يؤدي التمرين بشكل فردي	<u>التمرين الاول:</u> يؤدي التمرين على الجهاز باستخدام الميل المتحرك وبه تقسم الدائرة الى اربعة اقسام ملونة ومع دوران الميل تعطى اشارة الصافرة الى الحكم الذي يجلس في الجهة الامامية اليسار من دائرة الرمي او الجهاز خلالها يحدد اللون الذي كان عليه الميل لحظة الصافرة ويحدد الادوات الموجودة على جانبي القطاع بشكل مفصل ويقف بعدها امام الدائرة ويحدد الادوات الموجودة داخل الاطواق البعيدة في زمن ٣٠ ثا ولكل حكم محاولتين مختلفة.	١٠د	ب. الجزء التطبيقي
تناسب التكرارات	<u>التمرين الثاني:</u> يؤدي التمرين بوضع ٥ اعلام ملونة بين كل علم واخر ٢م على خط القطاع الايمن وبالمقابل في خط القطاع الايسر وضع نقاط ومربعات تتنوع فيها	١٠د	

الملاحظات	الفعاليات الحركية	الوقت	اقسام الوحدة التطويرية
	ادوات ملونة ومختلفة الاشكال والاحجام على اذ يقوم الحكم عند وصوله الى علم معين بلون يحدد الادوات الموجودة في الجهة الاخرى لحين الانتهاء والرجوع الى الخط الامامي من الجهاز ومعرفة الادوات الموجودة داخل الاطواق البعيدة بزمن قدره ٣٠ ثا ولكل حكم محاولتين مختلفة خلال هذا التمرين.		
	تستخدم تمارين تهدئة واسترخاء يمكن خلالها وضع العاب تزيد من التركيز (العب معرفة الرموز ورد الفعل) فضلا عن استرجاع الذهن الى وضعه الطبيعي.	٥٥ د	ثالثا: القسم الختامي تمارين تهدئة واسترخاء

ملحق (٢) ب

أنموذج لوحدة تطويرية لقدرة تركيز الانتباه

عدد الحكام: ١٠

الهدف التربوي: التنظيم والتركيز

زمن الوحدة: ٤٠ د

الهدف: تطوير قدرة تركيز الانتباه لحكام العاب القوى

		٢٥ د	ثانيا: القسم الرئيسي
الهدوء والتركيز	شرح طبيعة التمارين باستخدام الجهاز المقترح.	٥٥ د	أ. الجزء التعليمي
يؤدي التمرين بشكل فردي	التمرين الاول: تمرين رقم (٣) التمرين الثالث.	١٠ د	ب. الجزء التطبيقي
تناسب التكرارات	التمرين الثاني: تمرين رقم (٤) التمرين الرابع.	١٠ د	