

أثر تركيز الانتباه بتعليمات لفظية في تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة لدى

المبتدئين في المرحلة العمرية 14 سنة

The effect of focusing attention using verbal instructions in learning a free-throw skill in 14 year-old novice basketball players

شاشو عامر¹، حريتي حكيم²

^{1,2} مختبر علوم و ممارسات الأنشطة البدنية والرياضية والإيقاعية، معهد التربية البدنية و الرياضية بدالي إبراهيم، جامعة

الجزائر 3، chachouameur@univ-alger3.dz، hariti.hakim@univ-alger3.dz

ملخص:

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2020/07/12

تاريخ القبول: 2020/10/07

تاريخ النشر: 2020/12/10

الكلمات المفتاحية:

تركيز الانتباه، التعليمات اللفظية، المبتدئين، الرمية الحرة في كرة السلة، التعلم الحركي.

الباحث المرسل: شاشو عامر

الاييميل:

AMR.C149@gmail.com

الهدف من الدراسة هو فحص تأثير تركيز الإنتباه من خلال التعليمات اللفظية على تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة المشاركون هم 60 من لاعبي كرة السلة المبتدئين في المرحلة العمرية 14 سنة، خبرة أقل من عام واحد تم تعيينهم بشكل عشوائي إلى واحدة من ثلاث مجموعات (أ) مجموعة تركيز الانتباه الخارجي ن=20 (ب) مجموعة تركيز الانتباه الداخلي ن=20 و(ج) مجموعة الضابطة ن=20 أكمل المشاركون برنامجاً تدريبياً لمدة أربعة أسابيع يتكون من وحدتين تدريب في الأسبوع لتعلم دقة التصويب للرمية الحرة أشارت النتائج إلى أن المشاركين في المجموعة (أ) حصلوا على درجات أعلى في الاختبار الثاني والثالث والنهائي و استنتج التالي: تساعد تعليمات تركيز الإنتباه الخارجي الرياضيين المبتدئين في كرة السلة على تحسين أدائهم وتعلم دقة التصويب للرمية الحرة .

Keywords :

Attention
Focus
Instructions
Novices, free throw
basketball

Abstract

The purpose of this study is to examine the effect of focusing attention through verbal instructions in learning a free-throw skill. The participants were 60 novice male basketball players aged 14 years with less than one year of experience, they were randomly assigned into three groups, (a)the External Attention Focus Group (EFG,n=20), (b)the Internal Attention Focus Group (IFG,n=20), (c)the Control Group (CG,n=20), participants completed a four-week training program that consisted of two training units per week to learn free-throw accuracy The results indicated that the participants in the EFG scored higher in the second, third and final test. In conclusion, the external focus of attention instructions helps young novice basketball athletes to improve their performance and the learning of free-throw.

1. مقدمة:

ينصب إهتمام الخبراء والباحثون في علم النفس الرياضي والتعلم الحركي خاصة في العقدين الأخيرين في دراسة وإبراز أهمية المكونات المعرفية للمهارة وعلاقة العمليات العقلية كالذاكرة والتصور مثلا بالتعلم الحركي لدى المبتدئ أو الرياضي الخبير (عبد الدايم عدة، ص17) قصد تصميم وتوفير الوسائل والأدوات الأنجع المساعدة في بلوغ الأهداف التربوية والرياضية، ولعل من أهم تلك العمليات العقلية الإنتباه (يوسف حرشاوي، ص62) ودور تعليمات توجيه الإنتباه في التعلم الحركي.

حيث تشير Wulf (1997) إلى أن " تعليم المهارات الحركية في الرياضة غالبا ما يكون بواسطة تعليمات وتوجيه لفظي للمتعلم حول ماذا وكيف يكون الأداء للمهارة"، ويكون ذلك ممكن ضمن أساليب تعليمية كالأمري أو الإستكشاف الموجه وتحليل المهمة، أو بواسطة وسائط تعليمية كالفيديو مدعم بتوجيهات أو تغذية راجعة (غزال محجوب، ص171) سمعية أو بصرية أو متداخلة.

والملاحظ في الأوساط الرياضية في الجزائر أنه، غالبا ما يركز المدربين في التعليم لمختلف المهارات الحركية على، جزئيات وتفاصيل الأداء للحركة أو ما يسمى (*La technique*)، بإعطاء توجيهات للمتعلم مثلا (بمد اليدين خلال التنفيد للرمية الحرة في كرة السلة)، أو (بكسر المعصم عند السحق في الكرة الطائرة) مقارنة بتلك التوجيهات والتعليمات والتي تعمل على توجيه تركيز إنتباه المتعلم إلى الأجزاء والجزئيات المكونة للمهارة أو الواجب الحركي مثلا (بالتركيز على المرمى أو الكرة)

فبالرغم من أهميتها إلا أنه حسب (Wulf, 1998) قد يؤثر ذلك سلبا على الأداء والتعلم للمهارة المستهدفة، وقد ينتهج أستاذ التربية البدنية والرياضية نفس المنهج خلال عملية التدريس (عبد الحفيظ قادري وآخرون، ص255)، لمختلف المهارات باستخدام الأسلوب الأمري بالشرح المكثف، أو بالعرض المطول للمهارة أو غيرها من الطرق التقليدية. هذا

وتفيد الإحصائيات لبعض الدراسات الحديثة حول التوجيهات التي يقدمها بعض المدربين لتعليم المهارات الحركية، إلى أن نسبة 70% منها موجه نحو تفاصيل الحركة أو ما يعرف ب(التكنيك) وليست لها صلة بتحديد الهدف من أداء المهارة، وتوجيه إنتباه المتعلم نحوها وقد يكون هذا راجعا إلى بعض الأفكار الشائعة في الأوساط الرياضية والتي لا تستند على أبحاث ودراسات علمية. حيث توجهت الكثير من الأبحاث في هذا الصدد، إلى دراسة مختلف المهارات مثلا(القولف، السباحة،..إلخ) للتأكد من صحة الفرضية المذكورة سافا و التي مفادها حسب Wulf(1998) أن توجيه إنتباه المتعلم نحو الأداء الحركي (التكنيك) عند تنفيذ المهارة يعيق عملية التعلم،ذلك بمحاولة التدخل الواعي في التحكم بالمهارات المتضمنة في الذاكرة الحركية، إلا أن المشاركين في أغلب الدراسات طلبة جامعيين ولا توجد إلا بعض من الدراسات والتي اهتمت بدراسة الطفل والمراهق خاصة المبتدئين منهم، و القليل منها فقط إهتم بدراسة أثر تعليمات تركيز الإنتباه على تعلم مهارة الرمية الحرة في كرة السلة، إذ تعتبر حسب الأخصائيين عنصر أساسي للفوز بمنافسات كرة السلة كما تشير الإحصائيات و الدراسات لمنافسات دوري الجامعات الأمريكية NCAA، وأن نسبة 20% من مجموع النقاط يسجل إثرالرمية الحرة، كما أن معدلات الرمية الناجحة عند الفوز أكثر منه عند الخسارة في المواجهات بين الفرق المتنافسة في نفس الدوري.

الغرض من هاته الدراسة هو فحص أثر برنامج تعليمي مقترح حول فاعلية توجيهات تركيز الإنتباه على التعلم وتحسين مستوى الأداء لمهارة دقة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة على عينة 60 لاعب مبتدئ في المرحلة العمرية 14 سنة والمنخرطين في بعض النوادي الهاوية ضمن الرابطة الولائية لكرة السلة بالأغواط (الجزائر) للموسم الرياضي 2019/2018 حيث يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير تعليمات تركيز الإنتباه الخارجي على التعلم وبالتحديد على تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة، ب) فاعلية التوجيه لتركيز الإنتباه الخارجي مقارنة بالتركيز الداخلي على التعلم والأداء للمهارة، ج)معرفة مدى تجاوب الرياضي المبتدئ مع التوجيهات و قدرة استعباه لمهارة تركيز

الإنتباه. ومن أهم الدراسات المشابهة لموضوع البحث نجد دراسة بن رقية عابد(2016) (الموسومة بمدى إسهام برنامج تدريب عقلي مقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة، تكونت عينة الدراسة من 20 لاعب من فريق اولمبيك غليزان لكرة السلة اشبال وبينت النتائج وجود فروق دالة بين افراد المجموعتين للقياس البعدي في التصويب والمهارات العقلية لصالح المجموعة التجريبية، نجد أيضاً دراسة زرف محمد(2012) بعنوان تأثير تدقيق النظر باستخدام اختبارات الألوان على قوة الإبصار ودقة إصابة الهدف في بعض الرياضات الجماعية، و كانت النتائج أن تلوين المركز يعد التقنين الأمثل في ابراز أهمية استخدام الألوان كبيئة تعليمية و يعد من العوامل الاساسية في زيادة قوة الابصار مما يرفع من مستوى الدقة، كذلك نجد دراسة بن نعجة محمد واخرون(2018) بعنوان دور التغذية الراجعة في تحسين دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، أظهرت النتائج أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الإختبار القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية في متغيرات الدراسة وأن للبرنامج التعليمي المقترح أثر إيجابي في عملية تعلم دقة التمرير والتصويب و تحسين تركيز الانتباه، ونجد أيضاً دراسة خالد بن سالم و توفيق عاشور(2018) بعنوان تنمية التوافق الحركي عن طريق برنامج مقترح للتدريب البليومتري و فعاليتيه في تطوير مهارة دقة التسديد لدى صنف الاشبال في كرة السلة واستخلص الباحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي يعزى الى البرنامج التدريبي المقترح.

مما سبق ارتبنا إمكانية المساهمة باقتراح الموضوع قيد الدراسة وطرح التساؤل التالي:

هل تؤثر نوعية التوجيهات لتركيز الإنتباه على التعلم لدى الرياضي المبتدئ؟

-ما هو أثر تعليمات توجيه الإنتباه الخارجي مقارنة بتعليمات توجيه الإنتباه الداخلي في تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة؟ هل لتعليمات توجيه الإنتباه الخارجي

تركيز الانتباه بتعليمات لفظية في تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة لدى المبتدئين في المرحلة العمرية 14 سنة

فاعلية أكبر مقارنة بالتعلم بدون توجيهات في تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة؟

II. الطريقة والأدوات:

مجتمع الدراسة: يشتمل مجتمع الدراسة على لاعبي كرة السلة المبتدئين معدل الممارسة أقل من سنة، الفئة العمرية أقل من 14 سنة أصغر لستة نوادي كرة السلة بولاية الأغواط والمقدر بـ 120 لاعب والمسجلين في الرابطة الولائية لكرة السلة لموسم 2019/2018. **عينة الدراسة:** إشتملت على 60 لاعبا لكرة السلة مبتدئ كأفراد للعينة قيد الدراسة والمنخرطين ضمن ثلاثة نوادي وقع اختيارهم بطريقة عشوائية من مجمل مجتمع الدراسة تم توزيعهم بالقرعة على ثلاث مجموعات متكافئة العدد.

تجانس العينة: تم إيجاد التجانس والتكافؤ بين المجاميع في المتغيرات (السن، الطول، الوزن، مستوى التعلم للمهارة)، باستعمال اختبار (ANOVA) والجداول رقم (1) و (2) تبين ذلك.

الجدول رقم (1): الجدول التالي يبين تحليل التباين وقيم F المحتسبة والجدولية لدى عينة

البحث من حيث متغير (العمر، الوزن، الطول)

المتغيرات	المصادر	مجموع المربعات	درجة الحرية df	متوسط المربعات	F قيمة المحتسبة	F قيمة الجدولية	القيمة المعنوية Sig
العمر	بين المجموعات	,157	2	,079	0,252	3.16	,778
	داخل المجموعات	17,822	57	,313			
	المجموع	17,980	59	/			
الوزن	بين المجموعات	26,836	2	13,418	,944	3.16	,395
	داخل المجموعات	810,414	57	14,218			
	المجموع	837,250	59	/			
الطول	بين المجموعات	,012	2	,006	2.652	3.16	,079
	داخل المجموعات	,124	56	,002			
	المجموع	,136	58	/			

يبين الجدول (1) قيم F المحتسبة لمتغيرات (العمر، الوزن، الطول) وهي على التوالي (2.652-0.944-0.252) وهي أصغر من القيمة الجدولية 3.16 درجة حرية 2,57 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على تجانس العينة.

الجدول رقم (2): الجدول التالي يبين قيم F الجدولية والمحتسبة بالنسبة لتكافؤ العينة في الاختبار القبلي لمهارة دقة التصويب للرمية الحرة

المصادر	مجموع المربعات	درجة الحرية df	متوسط المربعات Std	قيمة F المحتسبة	قيمة F الجدولية	القيمة المعنوية Sig
بين المجموعات	1,761	2	,881	,488	3.16	,617
داخل المجموعات	102,972	57	1,807			
المجموع	104,733	59				

الجدول (2) يبين قيمة F المحتسبة 0.488 وهي أصغر من القيمة الجدولية 3.16 عند درجة حرية 2,57 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على تكافؤ العينة.

الإجراءات:

المنهج المتبع خلال الدراسة: استخدم المنهج التجريبي بتصميم ذو مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبيتين.

تحديد متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: تركيز الانتباه (الداخلي مقابل الخارجي).

المتغير التابع: دقة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة.

أدوات الدراسة:

الإختبارات المهارية المستخدمة:

إختبار التصويبة الحرة من الثبات: تم اختيار إختبار مقنن لقياس مهارة دقة التصويب من

الثبات للرمية الحرة في كرة السلة (معامل ثبات الإختبار من $r=0.88$ إلى 0.96)

ثبات الإختبار: استخدم الباحث طريقة الإختبار و إعادة الاختبار للتحقق من ثبات الأداة بإجراء قياس قبلي للمهارة (دقة التصويب للرمية الحرة) على عينة (10) لاعبين من المجتمع المذكور سالفا وخارج العينة قيد الدراسة ثم إجراء قياس بعدي للمهارة على نفس العينة بعد مدة (3) أيام وتم حساب معامل الارتباط بينهما، معامل $r=0.92$

برنامج الدراسة : تم إعداد برنامج تعليمي يتكون من (8) حصص تعليمية على مدى أربعة أسابيع بمعدل حصتين تعليميتين لكل أسبوع مدة كل حصة 90 دقيقة بالإضافة الى تحديد قياس بعدي في نهاية كل أسبوع لكل مجموعة على حدة توافقا مع جدول توقيت النوادي المشاركة في البحث، و يحتوي البرنامج على معالجة مخصصة لكل مجموعة تحت الظروف التجريبية في شكل تعليمات توجه من قبل المدرب للاعب أثناء الأداء بهدف تركيز الإنتباه الخارجي في حالة المجموعة التي تتبع أسلوب تركيز الإنتباه الخارجي، أو في تركيز الإنتباه الداخلي في حالة المجموعة التجريبية الأخرى و في الجدول رقم (3) أمثلة عن ذلك أما بالنسبة لأفراد المجموعة الضابطة فلم تعطى لهم أية توجيهات مساعدة تخص أداء المهارة.

الجدول رقم (3): يبين بعض التوجيهات المساعدة في تركيز الإنتباه عند الأداء.

تركيز الانتباه الداخلي	تركيز الانتباه الخارجي
التركيز على وضع الكرة بين الأذن و الكتفين	التركيز و النظر على الحلقة و الكرة
التركيز على مد المرفق	التركيز على رؤية حلقة السلة
التركيز على إطلاق مآشر الأصابع بعيدا	التركيز على أول نقطة من الحلقة

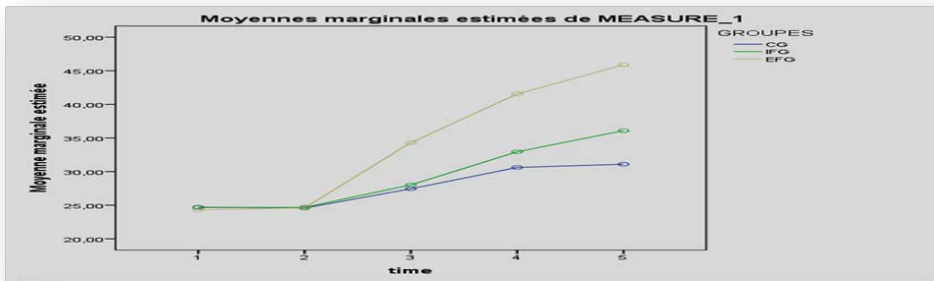
الإجراءات الميدانية: توجه الباحث في يوم 2018/11/27 إلى القاعة الخاصة بكرة السلة بالمركب المتعدد الرياضات بالأغواط وذلك لمعاينة ظروف العمل و التحقق من ملائمة الإختبار الخاص بمهارة الرمية الحرة حيث تم توزيع المشاركين بطريقة القرعة على ثلاث مجموعات (20) لاعب للمجموعة التجريبية (أ) و (20) لاعب للمجموعة التجريبية (ب) و (20) لاعب للمجموعة الضابطة، ثم تم شرح و عرض المهارة على اللاعبين بواسطة نموذج لأداء المهارة من المدرب المساعد، بعدها تم إعطاء عشرة محاولات لكل لاعب يتم بعدها حساب مجموع النقاط، وبعد التحقق من استعاب اللاعبين للمهارة و حسن

تكيفهم مع الأجهزة و الأدوات قام بتطبيق للاختبار القبلي على كل أفراد العينة للتأكد من تكافؤ العينة في مستوى الأداء لمهارة التصويب للرمية الحرة، وفي الاسبوع التالي تم تطبيق البرنامج الخاص بكل مجموعة على حدة، فبعد مرحلة الإحماء وبطريقة التدوير للمجموعات تعطى لكل لاعب عشرة محاولات يتم إثرها حساب مجموع النقاط المسجلة، وبالنسبة للمجموعات التجريبية فيزود اللاعب بإحدى التوجيهات المقدمة في الجدول رقم(3) على حسب الأسلوب المتبع.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لبيرسون، تحليل التباين الأحادي والثنائي للقياسات المتكررة، معامل Tukey للمقارنات البعدية.

III. النتائج:

1- يوجد تفاعل وفروق ذات دلالة إحصائية بين مجموع أوساط القياسات في متغيري (زمن القياس X المجموعات) لصالح القياس البعدي وللمجموعة التجريبية.



الشكل رقم (1): يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لتعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة للمجاميع الضابطة والتجريبية.

يوضح الشكل رقم(1) التفاعل ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة تحت الظروف التجريبية لكل مجموعة، ومن خلال الشكل

يتبين تفوق المجموعة التجريبية (أ) والمعبر عنها في مفتاح الشكل (EFG) بلون خط أصفر على نتائج كلا المجموعتين التجريبية (ب) والمعبر عنها في الشكل (IFG) بلون خط أخضر والضابطة والمعبر عنها في الشكل ب (CG) بلون خط أزرق، حيث يظهر من خلال الشكل عدم وجود فروق بين الإختبار القبلي (time1) بمتوسط حسابي = 24.566، انحراف معياري = 1.284 والبعدى (time2) بمتوسط حسابي = 24.625، انحراف معياري = 1.332 في نتائج تعلم دقة التصويب للرمية الحرة، حيث لا تظهر الفروق بين الإختبارات والمجموعات إلا بداية من الإختبار البعدى الثاني (time3) بمتوسط حسابي = 29.825 انحراف معياري = 3.348، وللتحقق من الفروق بين الإختبارات والمجموعات نذهب لإختبار الفرضية الثانية.

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين زمن القياسات والمجموعات لصالح القياس البعدى وللمجموعة التجريبية في نتائج الإختبار لتعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة.
جدول رقم (4): تحليل التباين يبين قيم F المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق للمجاميع التجريبية والضابطة عند زمن كل قياس.

المعالجات الإحصائية الزمن	المصدر	SS	df	MS	F	القيمة الحرجية	القرار الإحصائي
الاختبار القبلي	بين المجموعات	1.761	2	0.881	0.488	2	غير دال
	داخل المجموعات	.972	57	1.807			
الاختبار البعدى (1)	بين المجموعات	0.147	2	0.074	0.043	2	غير دال
	داخل المجموعات	97.165	57	1.705			
الاختبار البعدى (2)	بين المجموعات	564.119	2	282.06	*165.247	2	دال
	داخل المجموعات	97.293	57	1.707			
الاختبار البعدى (3)	بين المجموعات	1286.063	2	643.031	*341.273	2	دال
	داخل المجموعات	107.337	57	1.883			
الاختبار البعدى (4)	بين المجموعات	2199.534	2	1099.76	*368.965	2	دال
	داخل المجموعات	169.899	57	2.981			

تحليل النتائج لدلالة الفروق وقيم (F) بين المجموعات التجريبية والضابطة عند زمن كل إختبار. يبين الجدول رقم (4) مجموع وأوساط الإنحرافات وقيم (F) المحتسبة والجدولية بالإضافة إلى القيم المعنوية بين وداخل المجموعات عند زمن كل إختبار، من خلال

الجدول نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي $F=0.488$ درجة حرية (2،57) ومستوى الدلالة 0.05 قيمة معنوية 0.617، والبعدى (1) $F=0.043$ و درجة حرية (2،57) مستوى الدلالة 0.05 وقيمة معنوية 0.958، ولا تتضح الفروق الإحصائية بين المجاميع الضابطة و التجريبية إلا ابتداء من القياس البعدى (2) و هو ما يتوافق مع دراسة بن رقية عابد بعنوان برنلمج عقلي مقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة، وبعد استخراج قيم F المحتسبة لكل من القياسات البعدية (2،3،4) وهي على التوالي (165.247، 341.273، 368.965) وهي أكبر من قيمة F الجدولية (3.84) وعند درجة حرية (2،57) ومستوى الدلالة و 0.05 أكبر من القيمة المعنوية 0.000، و هو ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين زمن القياسات لصالح الإختبار البعدى والمجموعة التجريبية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبار لتعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة لصالح المجموعة ذات التركيز الخارجى مقارنة بالمجموعة التجريبية الأخرى والضابطة.

جدول رقم (5): الجدول يبين فروق المتوسطات والانحراف المعياري والقيم المعنوية

Sig من خلال معامل tukey للمقارنات البعدية بين كل المجموعات

المجموعة (س)	المجموعة (ع)	متوسط الفروق (س-ع) Mdf	متوسط الانحرافات Std	القيمة المعنوية Sig	% فترات الثقة عند 95	
					أقل قيمة	أكبر قيمة
المجموعة الضابطة	مج التجريبية (ب)	-1,595*	,377	,000	-2,504	-0,687
	مج تجريبية (أ)	-6,446*	,387	,000	-7,378	-5,515
المجموعة التجريبية (ب)	مج الضابطة	1,595*	,377	,000	,687	2,504
	مج التجريبية (أ)	-4,851*	,382	,000	-5,771	-3,930
المجموعة التجريبية (أ)	مج الضابطة	6,446*	,387	,000	5,515	7,378
	مج التجريبية (ب)	4,851*	,382	,000	3,930	5,771

يبين الجول(5) متوسطات الفروق والإنحرافات المعيارية والقيم المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05 بالإضافة إلى فترات الثقة (أكبر وأقل قيمة) لكل المجموعات، ويعرض الجدول المقارنات البعدية ودلالة الفروق بين كل المجموعات، و يتضح من خلال قراءة السطر الأول مقارنة بين المجموعتين التجريبتين (أ) و(ب) و المجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبتين بمتوسط فروق على التوالي (1.595،6.446) وانحراف معياري 0.377، 0.387 و قيمة معنوية 0.000 دال على تفوق المجموعتين التجريبتين على المجموعة الضابطة في تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة وهذا ما يتوافق مع دراسة بن رقية عابد بعنوان برنامج عقلي مقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة، ولمعرفة أي المجموعتين التجريبتين أفضل تعلما من الأخرى لمهارة دقة التصويب في كرة السلة نستعرض قراءة السطر الثالث من الجول(5) حيث المقارنة بين المجموعة التجريبية (أ) والتجريبية(ب) تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمتوسط فروق 4.851 وانحراف معياري 0.382 قيمة معنوية 0.000 لصالح المجموعة التجريبية(أ) أي التي تتبع برنامج أسلوب التركيز الخارجي مقارنة بتلك التي تتبع أسلوب التركيز الداخلي.

IV. المناقشة:

تهدف هاته الدراسة إلى فحص تأثير توجيهات التركيز للانتباه الخارجي في تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة في كرة السلة مقارنة بتوجيهات تركيز الانتباه الداخلي لدى المبتدئين أقل من 14 سنة، حيث تأكد النتائج تحقق الفرضية الأولى و تتضح أفضلية توجيه الانتباه الخارجي على توجيه الانتباه الداخلي في تعلم مهارة دقة التصويب للرمية الحرة وتفوق المج التجريبية(أ)على المج التجريبية(ب) في نتائج الإختبارات البعدية، مما يبين فاعلية تعليمات توجيه الانتباه الخارجي كأداة تعليمية للمهارات لدى الرياضي المبتدئ مقارنة بتعليمات توجيه الانتباه الداخلي و تفسر WULF (1998) هذه الظاهرة باقتراح

ما يعرف بـ CAH (The Constrained Action Hypothesis) والتي مفادها أن تركيز إنتباه المتعلم على تفاصيل الأداء للحركة يؤدي إلى محاولة التدخل الواعي من خلال نظام عمليات التحكم بتعديل التوافق الحركي، وهو ما يعيق عمل نظام العمليات الآلي و الذي يضمن عادة الأداء الأنجع للمهارات الحركية ذلك ما يؤثر سلبا على التعلم و مستوى الأداء، وفي نفس السياق تظهر النتائج بتحقق الفرضية الثانية بتفوق المَج التجريبية (أ) على المَج التجريبية (ج) في نتائج الإختبارات البعدية أي أن لتوجيهات الإنتباه الخارجي أثر أكبر في تعلم دقة التصويب للرمية الحرة مقارنة بالتعلم بدون توجيهات، وهذا راجع حسب WULF إلى أنه في حالة التعلم بدون توجيهات قد يكون المتعلم عرضة لمختلف المثيرات والتي كما سبق ذكره في الجانب النظري ليست ذات صلة بأداء المهارة المستهدفة والتي من شأنها أن تشتت إنتباه المتعلم وبالتالي تُضر بالتعلم و بمستوى الأداء، هذا على عكس التعلم بتوجيه الإنتباه الخارجي والذي يعتمد الوظيفة الطبيعية للنظام والتوظيف الآلي الذي يقوم بالضبط والتعديل بطريقة آلية وأتوماتيكية لأداء المهارات بالحد من التدخل الواعي والذي قد يعيق الأداء.

V. خاتمة:

يمكن أن نستخلص من نتائج هاته الدراسة أن لكيفية استخدام تعليمات توجيه الإنتباه أثر على التعلم والتحسين من مستوى الأداء للمهارة، حيث يتبين من خلال عرض النتائج فاعلية التعلم بتوجيه الإنتباه الخارجي مقارنة بتوجيه الإنتباه الداخلي وعلى التعلم بدون توجيهات، مما يبرز امكانية استخدام تعليمات توجيه الإنتباه الخارجي من قبل المدرب وأستاذ التربية البدنية والرياضية كأداة مساعدة في التعليم والتحسين من مستوى الأداء لمختلف المهارات.

المصادر والمراجع:

- يوسف حرشايوي (2001)، دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع، مقال منشور في مجلة العلوم والتكنولوجية النشاطات البدنية والرياضية، المجلد الثالث، العدد الثالث، 2001
- غزال محجوب (2011)، فاعلية استخدام الوسائط المتعددة على التحصيل لمهارة التصويب في كرة السلة لدى طلبة السنة الثانية ل م د، مقال منشور في مجلة العلوم والتكنولوجية النشاطات البدنية والرياضية، المجلد الثامن، العدد الثامن، 2011
- بن رقية عابد (2016)، برنامج تدريب عقلي مقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة السلة، مقال منشور في مجلة العلوم والتكنولوجية النشاطات البدنية والرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد الثالث عشر، 2016
- زرع محمد (2012)، تأثير تدقيق النظر باستخدام اختبارات الألوان على قوة الإبصار ودقة إصابة الهدف في بعض الرياضات الجماعية، مقال منشور في مجلة العلوم والتكنولوجية النشاطات البدنية و الرياضية، المجلد التاسع، العدد التاسع، 2012
- بن نعمة محمد (2018)، دور التغذية الراجعة في تحسين دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مقال منشور في مجلة العلوم والتكنولوجية النشاطات البدنية والرياضية، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني، 2018
- خالد بن سالم وتوفيق عاشور (2018)، تنمية التوافق الحركي عن طريق برنامج مقترح للتدريب البليومتري وفعاليته في تطوير مهارة دقة التسديد في كرة السلة، مقال منشور في مجلة العلوم والتكنولوجية النشاطات البدنية والرياضية، المجلد الخامس عشر، العدد الثالث، 2018

- عبد الحفيظ قادري (2018)، أنماط التواصل الصفي اللفظي السائدة في حصة التربية البدنية والرياضية حسب أداة ند فلا ندرز لملاحظة التدريس، مقال منشور في مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاط البدني والرياضية، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني، 2018
- Abdeddaim Adda (2010) ' Etude de l'influence de l'expertise sportive sur l'évocation des connaissances (cas du handball) ' journal of sport science technology and physical activities, volume 7, N 07.
- Gabriele Wulf & Cornelia Weigelt, (1997) Instructions about Physical Principles in Learning a Complex Motor Skill' Research Quarterly for Exercise and Sport, 68:4,.
- Gabriele Wulf, Markus Höß & Wolfgang Prinz (1998) Instructions for Motor Learning: Differential Effects of Internal Versus External Focus of Attention, Journal of Motor Behavior, 30:2.