

علاقة تركيز الانتباه بأداء الفريق الوطني لكرة اليد لأقل من 21 سنة في البطولة العالمية (مقاربة شمولية تحليلية)

زيرم بوجمة، 3 University of algiers

بن عكي محند أكلي، 3 University of algiers

عبد السلام مقبل الريمي، 3 University of algiers

تاريخ الإيداع: 2018-10-23 تاريخ القبول: 2019-03-21 تاريخ النشر: 2019-05-19
ملخص.

هدف هذا البحث الى التعرف على العلاقة الموجودة بين أحد المهارات النفسية و المتمثلة في تركيز الانتباه، بأداء الفريق الوطني لكرة اليد فئة أقل من 21 سنة ضمن البطولة العالمية لكرة اليد التي احتضنتها الجزائر في جويلية 2017، وبغرض تحسين الأداء يجب اقتراح برامج منظمة تصمم لتقديم المساعدة للاعب للوقوف عند مدى قدرته على تحقيق النجاح، و من خلال التحكم فيها يرتقي أداء اللاعب الى مستوى أفضل. فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع وتحقيق أداء متميز. من أجل تحقيق أغراض البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لدراسة العلاقة الإرتباطية بين المتغيرين، حيث شملت العينة على (12) لاعب المشاركين في كل مباريات البطولة العالمية لأقل من 21 سنة، حيث طبقنا عليهم أدوات البحث المتمثلة في مقياس المهارات النفسية الأساسية للاعبين المستوى العالي، إضافة إلى بطاقة ملاحظة أداء اللاعبين الهجومية، وأسفرت النتائج على وجود علاقة طردية إيجابية (دالة إحصائية) بين الثقة بالنفس و أداء الفريق الوطني لكرة اليد لفئة أقل من 21 سنة.
الكلمات الدالة: تركيز الانتباه، الأداء الرياضى النخبوي.

Abstract

The aim of this research is to identify the relationship between one of the psychological skills and the focus attention of the national handball team for the category of less than 21 years in the World Handball Championship held by Algeria in July 2017, In order to improve performance, it must be a tool to train individuals to work in this area. The sample included (12) players in all the matches of the World Championship for less than 21 years, where we applied the tools of research, which is the standard psychological skills of the players of the high level, added to the card note the performance of offensive players, and results resulted in a positive relationship positive (Statistically significant) between self-confidence and national handball team performance for less than 21 years.

Key-words: focus attention, athletic performance elite.

1. مقدمة.

إن السلوك الإنساني يتسم بالمرونة و القابلية للتعديل و إن للفرد قدرة على التكيف المستمر إن اختلفت هذه القدرة من فرد إلى آخر و أن الفرد ينمو نفسيا كما ينمو جسميا، و أنه قادر على التعلم و اختيار أفعاله و اختيار مهنته و انه يؤثر بالمجتمع الذي يعيش به و يؤثر فيه و انه قادر على تصرف أمور و تحمل تبعات ذلك لو لا ما يتعرض منه من مشكلات صحية أو نفسية أو اجتماعية قد تعوقه عن ذلك، هي فلسفة يستند إليها الإرشاد النفسي كما يعد أيضا خدمة توجه للأسوياء في كافة مجالات الحياة وخاصة الدراسية و الرياضية.

و تعد المنافسات الرياضية العالمية مصدر لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة أثناء المنافسات الرياضية لارتباطها بمواقف النجاح، الفشل، الفوز أو الخسارة، و لهذه النواحي الانفعالية فائدتها، إذ تبين أن اللاعب الذي لا يمتلك قدرا كافيا من السمات الشخصية مثل الشجاعة و المثابرة و الإرادة و الثقة بالنفس و تركيز الانتباه و غيرها من هذه الصفات الإرادية تحت ظروف التنافس الصعبة لا يمكنه الوصول إلى الانجاز الرياضي المنشود، كما أن الوصول للمستويات العليا لم يكن وليد الصدفة أو بطريقة عشوائية و إنما هو نتيجة لاستخدام احداث و أفضل الأساليب العلمية في التخطيط و الإعداد الرياضي بشكل سليم، كما أن التفوق الرياضي تحدده أربعة محاور أساسية هي الجانب البدني، الجانب المهاري، الجانب الخططي، الجانب النفسي. (محمدي ممدوح، 2004، 08).

و يعد الإعداد النفسي ركن أساسي في إعداد اللاعب المتكامل من النواحي البدنية و المهارية و الخططية و أن تطور المهارات النفسية للاعبين لا يقل أهمية عن تطوير المهارات البدنية و الحركية، و إنها تعطي و تضيف قوة و أهمية للعملية التدريبية باعتبار أن الجانب النفسي يدرس تأثير النشاط الرياضي على متغيرات الشخصية. (حسان عبد الكاظم و آخرون، 2009، 63)، كما أن لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي يتميز بها عن غيره من السمات النفسية مثل تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، التصميم، ضبط النفس و المثابرة، و إثبات الذات للوصول إلى المستويات العليا. (بصول، ماجدولين عبد المهدي، 2008، 16).

كما تعد لعبة كرة اليد احدى الألعاب الجماعية التنافسية التي احتلت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم و تطورت من لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة اولمبية تحتاج إلى متطلبات بدنية و مهارية و نفسية عالية، و تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة مهمة للتقدم في مستوى الأداء و لاسيما مهارة المناولة و الاستلام و التصويب و الخداع، لذا يجب توجيه الاهتمام إلى مراحل تعلمها فهي تحتاج إلى بذل الكثير من الجهد و الممارسة في سبيل تعلمها و إتقانها، لذا فان استخدام الأساليب المعرفية الإدراكية يمكن أن

يكون له دور كبير و فعال في تعلم و إتقان هذه المهارات الأساسية (حاتم شوكت و اخرون، 2013، 24)

الشيء المتعارف عليه هو أن الأمم على أنواعها تتفاعل مع بعضها البعض كما تستفيد كل امة من الأمم المجاورة لها لذلك إما لتفاوت الإمكانيات أم لتوطيد العلاقات بينها، لذلك نجد المجال الرياضي عبر تنظيم المنافسات ذات الطابع الإقليمي و القاري و الدولي مثل الألعاب الاولمبية كأكبر مهرجان عالمي رياضي، و لتجسيد التعاون هناك آليات و قوانين و مراسيم تنظم ذلك مثل: المرسوم التنفيذي 129 رقم 91-410 المؤرخ في 20 ربيع الثاني عام 1421 الموافق ل 20 نوفمبر سنة 1991.

وبالنظر إلى نتائج الرياضة الجزائرية و خاصة نتائج الرياضات الجماعية التي يمكن القول أن كرة اليد هي الأكثر تمثيلا للرياضة الوطنية على المستويين الدولي و العالمي، هذه النتائج التي توصف بأنها ضعيفة مقارنة بسنوات خلت.

انطلاقا من المعطيات المتوفرة لدينا ارتأى الباحث إلى ضرورة إخضاع واقع: علاقة الثقة بالنفس بالأداء الرياضي النخبوي للدراسة، الأمر الذي أدى بنا إلى طرح الإشكالية التالية : هل هناك علاقة بين الثقة بالنفس و أداء الفريق الوطني لكرة اليد لأقل من 21 سنة؟

2. الخلفية النظرية

تركيز الانتباه: احد المهارات النفسية الهامة للرياضيين, كما يعد الاساس لنجاح عملية التعلم او التدريب او المنافسة في اشكالها المختلفة, فتشتت الانتباه او عدم التركيز يؤثر سلبا على الاداء كما ان اغلب الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى ادائهم في المنافسة الى فقدان التركيز. (أسامه كامل راتب، 2007، 336).

مفهوم الأداء المهاري :

هو نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي، و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة، كما انه الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهارة حركية.

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم و تطوير و صقل و إتقان و تثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق اعلى الانجازات الرياضية (عادل عبد البصير على، 1992، 26).

فمهما بلغ مستوى اللياقة البنية للفرد الرياضي و مهما اتصف به من سمات خلقية و إرادية فإنه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يمارسه (محمد حسن علاوي، 2009، 257).

رياضي المستوى العالي- النخبة: هو مجموع الرياضيين الذين يمارسون نشاطهم الرياضي على مستوى وطني أو دولي من أجل التفوق و تحقيق التتويج المشرف للوطن (محمد حسن علاوي، 2002، 109).

- تعريف كرة اليد:

من الألعاب الرياضية الجامعية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من 07 لاعبين وخمس احتياطيين تتصف بسرعة الداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة:

ويمكن القول كذلك أنها أحد الألعاب الجماعية التي تتطلب الطرق المعينة في الممارسة وذات قوانين خاصة وتلعب في مساحة محدودة وحسب قوانين متفق عليها دوماً . (

Abderahmane et Houria dekbili, 1985, 51)

ويمكن اعتبار هذه الرياضة من اهم الرياضات الأكثر ممارسة في الوسط المدرسي وأكثر احتكاكا وهذا ناتج عن قرب المتنافسين من بعضهم البعض والشدة التي تتطلبها.

(Host Kexs Lertre, 1986, 06).

3. الدراسات السابقة و المشابهة.

- دراسة (حمزة عبد النور، 2018): "الإعداد النفسي لدى اختصاصي النصف الطويل

في الجزائر" هدفت هذه الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين مستويات التصور العقلي و بين نتائج الأداء الرياضي لدى اختصاصي النصف الطويل، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها 22 عداً بينهم 18 مستوى وطني و 04 مستوى دولي، و لغرض الوصول الى النتائج الإحصائية استعمل الباحث : النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، إختبار (ت) للمقارنة وخرجت قد خرجت الدراسة بالاستنتاجات التالية: حاجة الرياضيين كبيرة للتدريب على المهارات النفسية لاسيما مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي. إضافة الى تأثير إستخدام برنامج الإعداد النفسي في مستويات الاسترخاء و التصور العقلي لدى اختصاصي النصف الطويل، كما يوجد ارتباط بين إستخدام الإعداد النفسي و بين نتائج الأداء الرياضي لدى اختصاصي النصف الطويل. (حمزة عبد النور، 2018)

- دراسة (بوخراز رضوان، 2008): "فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين" هدفت هذه الدراسة الى: معرفة ما هي العلاقة بين المهارات النفسية و الأداء الرياضي. استخدم الباحث المنهج الوصفي و التجريبي على عينة عشوائية قوامها 18 مدرب و مربّي قائم على تكوين الرياضيين على مستوى الثانوية الرياضية و 100 رياضي النخبة الوطنية المستقبلية، و 60 تلميذ و لغرض الوصول الى النتائج الإحصائية استعمل الباحث : المتوسط الحسابي، إختبار (ت) ستينودنت، معامل ارتباط فروق الرتب لسبيرمان، و قد خرجت الدراسة بالاستنتاجات

التالية: ان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين نتائج التصور الذهني و اختبارات القدرة الحركية. إضافة الى ان المجموعة التي استفادة من برنامج تنمية المرات النفسية سجلت نتائج افضل من الضابطة.

- دراسة (عدنان مقبل عون أحمد، 2008): تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم هدفت هذه الدراسة الى: التعرف على تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية على بعض المهارات النفسية " الاسترخاء- التصور- تركيز الانتباه" و مستوى أداء المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها 30 لاعب ، و لغرض الوصول الى النتائج الإحصائية استعمل الباحث : النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الارتباط البسيط (بيرسون)، الإختبار الإحصائي (ت)، و قد خرجت الدراسة بالاستنتاجات التالية: أن برنامج التدريب العقلي المستخدم أثر تأثيرا إيجابيا في رفع مستوى الأداء المهاري لكرة القدم لدى المجموعة التجريبية. إضافة الى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في المهارات النفسية و لصالح المجموعة التجريبية. كما تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن لمستوى أداء المهارات الأساسية و المهارات النفسية. (عدنان مقبل عون أحمد، 2008).

- دراسة (قرقوز محمد، بن سميشة العيد، مداني محمد، 2016): "تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية و تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة" هدفت هذه الدراسة الى: التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بالتدريب العقلي على إنجاز بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها 34 تلميذ السنة الأولى متوسط بمتوسطة طارق بن زياد بوسمغون ولاية البيض لغرض الوصول الى النتائج الإحصائية استعمل الباحث : النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الإختبار الإحصائي (ت)، و قد خرجت الدراسة بالاستنتاجات التالية: توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في مستوى تعلم بعض المهارات الاساسية للكرة الطائرة، ومستويات التوتر العضلي تركيز الانتباه و التصور العقلي لصالح المجموعة التجريبية. كما توجد فروق ذات دلالة احصائية في تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري على تعلم بعض المهارات الاساسية للكرة الطائرة. (قرقوز محمد، بن سميشة العيد، مداني محمد، 2016)

- دراسة (بزوي سليم، 2011): الإعداد النفسي الرياضي و ظاهرة القلق التنافسي هدفت هذه الدراسة الى: إبراز دور التحضير النفسي في التخفيف من حدة القلق قبل المنافسة الرياضية. استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة منتظمة قوامها 27 لاعب

13 لاعب في فريق اتحاد بسكرة، 14 لاعب من فريق شباب قسنطينة لغرض الوصول الى النتائج الإحصائية استعمل الباحث : النسب المؤية، المتوسط الحسابي، إختبار توزيع و قد خرجت الدراسة بالاستنتاجات التالية: يؤثر البعد المعرفي على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة بدرجة عالية. كما يؤثر بعد الثقة بالنفس على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة بدرجة عالية. و يرجع وجود حالة القلق عند اللاعبين قبل المنافسة و عدم تحكمهم في انفعالاتهم و أعصابهم الى محدودية و عدم فعالية الإعداد البسيكولوجي و انحصار اساليب التخفيف من حدة القلق. (بزوي سليم، 2011).

- دراسة (أوشني مصطفى، 2013): علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة اليد هدفتم هذه الدراسة الى: تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبي كرة اليد و التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية و السمات الدافعية للاعبي كرة اليد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة منتظمة قوامها 45 لاعب من لاعبي كرة اليد لغرض الوصول الى النتائج الإحصائية استعمل الباحث : النسب المؤية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، اختبار (ت)، معامل الإلتواء، معامل الفاء، معامل الارتباط بيرسون و قد خرجت الدراسة بالاستنتاجات التالية: ان يقوم الاخصائي النفسي الرياضي بتدريب المهارات النفسية و السمات الدافعية للاعبين بما يتناسب مع أعمارهم و مستوياتهم. بالإضافة الى أهمية التأكيد على انه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية و السمات الدافعية الرياضية في عمر مبكر كان ذلك افضل. (أوشني مصطفى، 2013)

- دراسة (علي احمد حسين، 2013): برنامج تدريبي مقترح (لللياقة البدنية و الأداء المهاري الهجومي) و تأثيره على المهارات النفسية لدى ناشئي كرة اليد بالجمهورية اليمينية اليد هدفتم هذه الدراسة الى: التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح (للياقة البدنية و الأداء المهاري الهجومي) على المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء- القدرة على تركيز الانتباه- القدرة على مواجهة القلق- الثقة بالنفس- دافعية الإنجاز)، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة منتظمة قوامها 18 لاعب من لاعبي كرة اليد المسجلين بالاتحاد اليميني، لغرض الوصول الى النتائج الإحصائية استعمل الباحث : النسب المؤية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، اختبار (ت)، معامل الإلتواء، معامل الارتباط بيرسون، حجم التأثير، و قد خرجت الدراسة بالاستنتاجات التالية: الاستفادة من الاختبارات و القياسات البدنية و المهارية و النفسية في التخطيط و متابعة و تنمية المتغيرات الخاصة بالبرامج التدريبية، لما لهذه القياسات من أهمية بالغة في التعرف على الحالة الصحية و التدريبية لناشئي كرة اليد. و ضرورة اهتمام المدربين بالمهارات النفسية عند التخطيط للبرنامج التدريبي لكي تتماشى مع جميع

مراحل الاعداد لناشئ كرة اليد لما لها من دور مهم في تحسين أدائهم المهاري و الخططي. (علي احمد حسين، 2013).

4. المنهجية.

- **المنهج المستخدم في البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي كونه المنهج الانسب لمعالجة المشكلة المطروحة في الدراسة.

- **مجتمع الدراسة:** اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الفريق الوطني لكرة اليد الجزائري لفئة أقل من 21 سنة في البطولة العالمية 2017 البالغ عددهم 19 لاعب.

- **عينة البحث:** اشتملت عينة البحث على (12) لاعب من لاعبي الفريق الوطني الذين شاركوا في جميع مباريات البطولة العالمية 2017.

- **أدوات جمع المعلومات الميدانية:** إعدمتنا في هذه الدراسة على مقياس خماسي يقيس

المهارات النفسية الاساسية لرياضي المستوى العالي المصمم من طرف "ماهوني، بركنز، تيلار" يتكون من 32 عبارة تقيس 4 أبعاد هي " الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، الاستعداد العقلي، القلق". إضافة الى بطاقة ملاحظة الاداء الرياضي الهجومي للاعبين.

- **ثبات ادوات البحث:** من أجل التعرف على صلاحية ادوات جمع المعلومات قام الباحث بإيجاد معامل ثبات و ذلك بطريقة (الاختبار و إعادة الاختبار) حيث تم تطبيق الأدوات البحثية على مجموعة من اللاعبين البالغ عددهم (6) و إعادة التطبيق بعد مرور 15 يوم، واستعمل الباحث معامل الارتباط بيرسون لإيجاد الثبات بين النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يمثل معاملات الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار و إعادة الاختبار.

الإبعاد	القلق	التركيز	الثقة	الاستعداد العقلي
معامل الارتباط بيرسون	*85,3	80,5	59,2	*85,2

الأساليب و الأدوات الإحصائية المستعملة: استعان الباحث في معالجة معطيات مقياس المهارات النفسية (تركيز الانتباه) بالأداء الرياضي بحزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية « spss » و استخرجنا من خلاله على : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون.

5- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

- **الجدول رقم (02):** يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لنتائج اللاعبين في بعد تركيز الانتباه و الاداء الرياضي.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	العينة	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	القرار الإحصائي
الاداء الرياضي	13,16	9,66	0.667	12	0,05	0.18	دالة
الثقة بالنفس	23,50	4,68					

يبين الجدول المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعده تركيز الانتباه و علاقته بالأداء الرياضي . اذ يبين ان المتوسط الحسابي للأداء الرياضي (13,16) اما متوسط الحسابي لبعده تركيز الانتباه (23,50) , اما درجة الانحراف المعياري للأداء الرياضي (9,66) اما درجة الانحراف المعياري لبعده تركيز الانتباه (4,68) , كما قدرت قيمة معامل الارتباط بين الاداء الرياضي ببعده تركيز الانتباه ب : (*0,667) و هذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية مقبولة و دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) بمعنى ان ارتفاع نسبة تركيز الانتباه يصاحبه ارتفاع مستوى الاداء الرياضي . اما معاملات التحديد بين الاداء الرياضي و بعد تركيز الانتباه تمثل ما نسبته 44% , اما النسبة المؤوية المتبقية المقدرة بـ 56% , فتعود لاسباب اخرى خارجة عن المجال الدراسي و المحدد في العلاقة الارتباطية بين الاداء الرياضي و بعد تركيز الانتباه . كما اتضح ان قيمة الارتباط بيرسون مقدرة بـ (0,667) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) , كما يتبين من الجدول وجود علاقة بين الأداء الرياضي ببعده تركيز الانتباه .

و يعود هذا الارتباط بدرجة مقبولة الى النتائج المتحصل عليها عند لبعده تركيز الإنتباه للاعبين الفريق الوطني لكرة اليد، اين بينت النتائج مستويات متوسطة للاعبين في هذا البعد حيث يرى الباحثون ان تركيز الانتباه هو قدرة عقلية مهمة يدركها كل الرياضيين، و هي شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد، حيث يتفق ما توصل إليه دورثي (1984) " ان الرياضي إذ لم يكن قادرا على التركيز لما يجرى أمامه فإن الفعالية لا تتحقق بشكلها الامثل، كذلك القدرة على الانتباه الضيق و الانتباه الواسع و ذلك لأن معظم الألعاب الرياضية تعمل على نقل الانتباه ما بين المحيط و الذات و تؤدي دورا اساسيا "

و فما يتعلق بالأداء الرياضي للفريق الوطني لكرة اليد من خلال بطاقة الملاحظة نرد هذه النتيجة الى ان هذه المهارات تتطلب من اللاعب ان يمتلك القدرة على الانتباه الداخلي و اللانتباه الخارجي، و في هذا السياق يؤكد عبد الفتاح وروبي (1986) ان اهم مظاهر الانتباه التي تثبت تأثيرها على مستوى الاداء في النشاط الرياضي هي عملية تركيز الانتباه، فتركيز الانتباه يؤثر في دقة و وضوح و إتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة (عبد الفتاح 2000). و تتفق هذه النتائج التي تم التايج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة مع نتائج كل من (لطفى 1998) و دراسة (محمود موسى العيكي 2004) حيث أشارتا الى ان هناك علاقة ايجابية بين تركيز الانتباه و مستوى الاداء في تمرينات

و ان التدريب العقلي له تأثير في تحسين القدرة على تركيز الانتباه. و توصل كل من (قرقوز محمد، بن سميثة العيد، مداني محمد 2016) ان التصور الذهني يقوى الانتباه و يساعد على الاسترخاء مما يساعد الفرد على تقديم افضل النتائج. كما يؤكد (اوشنى مصطفى 2013) ان الانتباه يمثل بعد حيويًا في مجالات التدريب و المنافسة بكل مستوياتها و تعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه و التركيز من العوامل الحاسمة و المؤثرة بصورة مباشرة على اداء المهارات الرياضية المختلفة. و يذكر محمد العربي شمعون ان حدوث المنجزات الرياضية يرتبط بوجود لاعب في الطاقة النفسية المثلى و قد وجد ان اهم ما يميزها هو ان يكون الانتباه قد تم توجيهه كليًا الى اداء المهارة. كما بين (اسامة كامل راتب 2007) ان تركيز الانتباه يعد احد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، بل هو الاساس لنجاح عملية التعلم او التدريب او المنافسة في اشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه، او عدم التركيز يؤثر سلبيًا على الاداء، إن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى ادائهم في المنافسة الى فقدان التركيز، و كلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بادائه كلما حقق استجابة افضل، إن الرياضي الذي يفتقد الى التركيز ولو بنسبة ضئيلة، فإن ذلك يؤثر سلبيًا على ادائه و يحول دون تحقيق اقصى اداء ممكن. كما يتفق (محمود عنان) في ان الانتباه عامل حاسم و مؤثر بصورة مباشرة على اداء المهارات الرياضية. كما يقول (محمد شمعون) ان تعلم المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الاداء الرياضي و لكن ينتقل الى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية و الضغط العصبي و وضع الاهداف الواقعية و تركيز الانتباه. و يضيف ان الانتباه مهارة يمكن تعلمها و تنميتها من خلال التدريب و بذل الجهد المتواصل. و يتفق مع ما ذكره (الحاوي 2004) ان التدريب العقلي يساعد على التركيز و تنظيم الاداء الحركي الامثل.

كما استخلص (عدنان مقل عون احمد 2008) ان برنامج المهارات النفسية له تأثير ايجابي على تطوير القدرة على تركيز الانتباه.

و تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي انتشرت بشكل كبير في مختلف انحاء العالم لما تمتاز به من جمالية في الاداء وروح المنافسة و الاثارة و التشويق لذلك كان لا بد من توفر معلومات عن مستوى الاداء للفرق المختلفة من اجل وضع الخطط التدريبية المناسبة و توفير معلومات عن اللاعبين و وضع الخطط الانتقاء الجيد الذي يخدم اللعبة التي تحتاج الى مواصفات خاصة بمختلف المراكز التي تسهم برفع مستوى الاداء و تحقيق نتائج جيدة و نلاحظ ان اغلب دول العالم تقوم بإدخال الاساليب الحديثة في شتى المجالات الرياضية كتحليل المباريات الذي يلعب دور كبير في توفير المعلومات الدقيقة للوصول الى المستوى العالي إن لتحليل اهمية كبيرة في تطوير لعبة كرة اليد و لذلك عن طريق توفر معلومات دقيقة للمدربين و اعتمادها و ملاحظة نقاط

الضعف و تعزيز الجوانب الايجابية و تطويرها، هذا في ظل التطور الكبير الذي يشهده العالم في الوقت الحاضر في الانجازات الرياضية و هذا نتيجة البحوث العلمية و ربط علوم التربية بالعلوم الاخرى.

6. خاتمة.

يعد تركيز الانتباه مكونا مهما في تنمية و تطوير الاداء الرياضي المهاري خاصة عند لاعبي المستوى العالي، و الواقع ان هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة و ليس النوع فالانتباه اهم من التركيز و الاخير نوع تضيق الانتباه و تثبيته على مثير معين. فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه و درجته وشدته، و كلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابته افضل إن الرياضي الذي يفتقد الى التركيز و لو بنسبة ضئيلة فإن ذلك يؤثر سلبيا على ادائه و يحول دون تحقيق اقصى اداء ممكن .

المراجع

1. الاشول عادل عز الدين (1997) الشباب و الصحة النفسية في الفكر الاسلامي علم النفس الحديث المجلد الثامن العدد الواحد و الثلاثون ص 64.
2. انجلز بربرا (1991) مدخل الى نظريات الشخصية، دار الحارثي للطباعة و النشرن السعودية.
3. أو شني مصطفى (2013). علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة اليد. مجلة علوم الرياضة و التدريب – العدد الصفر ص 60-90.
4. بزوي سليم (2011). الإعداد النفسي الرياضي و ظاهرة القلق التنافسي. نشر في مجلة العلوم الانسانية – العدد الثالث (ب د ص).
5. بصول، ماجدولين عبد المهدي (2008). دراسة مقارنة لأثر مسابقات الجمباز و السباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الاردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك إربد.
6. بوخراز رضوان. (2008). فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين أطروحة دكتوراه جامعة الجزائر 03.
7. حاتم شوكت إبراهيم الدليمي. (2013).فاعلية الأسلوب التدريبي لذوي التصلب- المرونة و التألمي- الاندفاعي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، أطروحة دكتوراه بجامعة ديالى العراق.
8. حمزة عبد النور. (2018). الإعداد النفسي لدى إختصاصي النصف الطويل في الجزائر أطروحة دكتوراه جامعة الجزائر 03.

9. زهران محمد حامد (2002) الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية، الطبعة الثانية عالم الكتاب مصر.
10. الشناوي محمد محروس(1994) نظريات الإرشاد و العلاج النفسي دار الغريب القاهرة. مصر.
11. عادل عبد البصير على(1992). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق. المكتبة المتحدة.ص 26.
12. عبد الفتاح،ابو العلا احمد وروبي،احمد عمر إنتقاء الموهوبين في المجال الرياضي،عالم الكتاب، القاهرة 2000
13. عدنان مقبل عون أحمد.(2008). تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، مذكرة ماجستير جامعة الجزائر 03.
14. العزة سعيد و عبد الهادي جودت (1999) نظريات الارشاد النفسي و العلاج النفسي الطبعة الاولى دار الثقافة عمان الاردن.
15. علي احمد حسين. (2013).برنامج تدريبي مقترح (للياقة البدنية و الأداء المهاري الهجومي) و تأثيره على المهارات النفسية لدى ناشئي كرة اليد بالجمهورية اليمنية اليد. نشر في مجلة علوم الرياضة و التدريب – العدد الصفح ص 158-213.
16. غازي صالح محمود (2011) سيكولوجية التدريب و المنافسات في كرة القدم. عمان. مكتبة المجتمع العربي للنشر، ط1. (ب د ص)
17. قرقوز محمد، بن سميثة العيد، مداني محمد.(2016). تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية و تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة. نشر في مجلة تفوق في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية- العدد الاول ماي.(ب د ص).
18. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي،دار الفكر العربي،القاهرة،1996،ص166.
19. محمد حسن علاوي.(2009) علم التدريب الرياضي،ط7،دار المعارف.
20. محمدي ممدوح.(2004) بناء مقياس للسماة الإدارية للاعبين الدرجة الممتازة في كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ص 08.
21. محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية (النظرية و التجريب)،دار الفكر العربي، القاهرة 1995.
22. المخزومي امل (2002) التنشئة الاجتماعية و الثقة بالنفس مجلة المنهل العدد (578) مجلد (63) ص 125-122.

23. المفرجي سالم محمد (2008) الثقة بالنفس و انفعال الغضب لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة رسالة ماجستير جامعة ام القرى مكة.

24. يحي السيد إسماعيل الحاوي: الموهبة الرياضية و الإبداع الحركي المركز العربي للنشر، القاهرة 2004، ص 147.

25. Abderrahmane Hichem et Houria dekbili,(1985) fédération Algérienne de Handball, Ed.p 51.

26. Host Kexs Lertre,(1986) Handball de l'apprentissage à la compétition, FUJOT,p06.