



Attentional control and its relationship to offensive basketball skills among female students

Suzan Mohammed jawad

Research summary

The importance of this research lies in its linking of the tourism aspect with the skills aspect, as it attempts to effectively influence skills: contributing to understanding how to control focus in order to raise the excellence and speed of execution of transactional skills (such as aiming and passing). Furthermore, the study highlighted the students' ability to isolate external distractions and focus on physical tasks on the court. The research aimed to identify the relationship between attentional control and offensive basketball skills (passing and shooting) among female students. The researcher also followed the descriptive approach using correlational relationships. The research targeted fourth-year female students, and after applying the main experiment and statistically processing the data, the results were presented and discussed. The researcher reached the most important conclusions, which is that female students who have a low degree of attentional control are more likely to make technical mistakes as a result of being influenced by pressure or the audience. There is a statistically significant correlation between the strength of attentional control and the level of offensive skills performance; the greater the student's ability to control her attention, the better her skill performance.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: *Attentional control, Offensive skills, Basketball* رقم الابداع في ال



السيطرة الانتباهية وعلاقتها بالمهارات الهجومية لكرة السلة لدى الطالبات

م.م سوزان محمد جواد

جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Suzan.alsbae@uowasit.edu.iq

مستخلص البحث

تتجلى أهمية هذا البحث في كونه يربط بين الجانب المعرفي والجانب المهاري، كما أنه محاولة لتطوير الأداء المهاري: تساهم في فهم كيف يمكن للسيطرة الانتباهية أن ترفع من دقة وسرعة تنفيذ المهارات الهجومية (مثل التصويب، والتمرير) فضلاً عن ذلك تسليط الضوء على قدرة الطالبات على عزل المشتتات الخارجية والتركيز على الواجبات الحركية داخل الملعب. وهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين السيطرة الانتباهية والمهارات الهجومية لكرة السلة (المناوله والتصويب) لدى الطالبات , كما أن الباحثة اتبعت المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية , استهدفت طالبات المرحلة الرابعة معينة بحث وبعد تطبيق التجربة الرئيسة ومعالجة البيانات إحصائياً تم عرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات وهي أن الطالبات اللواتي يمتلكن درجة منخفضة من السيطرة الانتباهية هن أكثر عرضة للوقوع في الأخطاء الفنية نتيجة التأثير بالضغط أو الجمهور. مع وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قوة السيطرة الانتباهية ومستوى أداء المهارات الهجومية؛ فكلما زادت قدرة الطالبة على التحكم في انتباهها، تحسن أدائها المهاري.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية : السيطرة الانتباهية , المهارات الهجومية , كرة السلة.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد الانتباه أحد المظاهر العقلية والذهنية الموجودة لدى الإنسان المرتبط بالوعي إذ يتشكل الانتباه عن طريق سلسلة مرتبط بين المثيرات والاستجابات ونتيجة هذه الارتباطات تكون السلوك فيما بعد، وهذا السلوك يعتمد على التغذية الراجعة والتي تكون مهمتها مقارنة المعلومات القديمة بالجديدة وعند نمو الفرد تصبح هذه الارتباطات أعمق وبذلك يصبح الانتباه أكثر تنظيماً من خلال مجموعة من القواعد التي تسهل عملية انتقاء فعل محدد بشكل واع وإن هذا الانتقاء الإرادي لشيء محدد يعتمد على السلوك الموجه، أن العديد من العمليات المعرفية التي تقوم على التجهيز التبادلي للمعلومات من الأعلى إلى الأدنى، ومن الأدنى إلى الأعلى في تأثير المفاهيم والذاكرة على العمليات المعرفية والتوقعات والأهداف الحالية، وهو النظام الأمامي للانتباه ويكون موجود في الفص الجبهي ويسمى أيضاً بالنظام الموجه نحو الهدف، أما المسار من أدنى إلى أعلى ويكون مقادراً بوساطة المثير ويكون حساساً لمثير محدد ويسمى بنظام المحفزات، وبما أن السيطرة الانتباهية هي "عملية عقلية عليا منظمة ومخططة تهدف إلى مساعدة الفرد على انتقاء المثيرات ذات المغزى وإهمال وتجنب المثيرات غير المترابطة" (ثناء : 2016، ص21) فالرياضة بشكل عام تمتاز بالمثيرات المتعددة وإن انتقاء المثير المناسب حسب الحاجة هو ما يميز رياضي عن آخر .

إن الانتباه يتكون من عمليتين مهمتين هما الانتقاء والسيطرة الانتباهية عندما نتناول موضوع الانتباه والمرتبط بمفهوم السيطرة الانتباهية نجد أن الانتباه لديه قدرة محدودة تنطوي على الانتقائية والسيطرة الانتباهية هي عملية معرفية تتضمن انتقاء مثيرات معينة ويتم فيها ترتيب أولويات الأفكار والمعلومات في حين يتم تجاهل المثيرات غير ذات الصلة والمشتتة للانتباه لذلك تعد السيطرة الانتباهية من المفاهيم الحديثة نسبياً التي نالت اهتماماً واسعاً في السنوات الأخيرة في مختلف المجالات والتي تسعى بشكل خاص في جوانب التعلم الحركي إذ تهتم بالدراسة العلمية للعمليات العقلية الذهنية التي تواكب المتعلم في مراحل التعلم مع المشكلات بمختلف أنواعها أن السيطرة الانتباهية تصف عدداً من العمليات التي يدخل أثرها في العديد من النشاطات المعرفية المختلفة والتي من خلالها تنعكس في تعلم المهارات الرياضية بشكل عام وتعمل على حل المشكلات لذلك ترتبط بمحاور مهمة قد تكون ثلاثية الأبعاد عمل الذاكرة العاملة في البداية وهو يتجه إلى جوانب المعرفة النامية لتعلم أي مهارة حركية ووصف مفهوم

السيطرة التنفيذية طاقة غير محدودة السعة أي بمعنى وصف اداء الحركة بكل مراحلها اضافة الى قدرة المعالجة التي يمكن استخدامها لدعم كافة عمليات السيطرة والتخزين والتي يتكون منها ناتج الاداء.

تعد كرة السلة من الالعاب التي دأب الباحثون في الولوج بالمشاكل التي يعاني منها اللاعبون في أثناء تعلمهم مهارات هذه اللعبة سيما المهارات الصعبة والمعقدة، وان طبيعة هذه اللعبة تتطلب من ممارسيها أن يتمتعوا بمستوى مميز في مهاراتها المفتوحة والتي تتطلب مستوى جيد القدرات العقلية، سيما أن اللعبة تتعامل مع عنصر الزمن بشكل دقيق في اثناء المباراة الحقيقة وهذا ما دلت عليه مواد قانون هذه اللعبة. وهذا بدوره يتطلب من اللاعب أن يحسن من مستوى سرعة الاستجابة الحركية لديه وفقا لمتطلبات الاداء سيما في الجانب الدفاعي أو الهجومي، ولتحسين هذه المتطلبات يجب البحث عن وسائل وأجهزة تساعد المدرب في تعلم وتطوير مهارات كرة السلة، والتي أشارت المصادر العلمية والأبحاث والدراسات السابقة بأن لها أثر بارز ومهم في تقليل الجهد والوقت بالنسبة للاعب المتعلم والممارس.

ومن هنا برزت أهمية هذا البحث في كونه يربط بين الجانب المعرفي والجانب المهاري، كما أنه محاولة لتطوير الأداء المهاري: تساهم في فهم كيف يمكن للسيطرة الانتباهية أن ترفع من دقة وسرعة تنفيذ المهارات الهجومية (مثل التصويب، والتمرير) فضلاً عن ذلك تسليط الضوء على قدرة الطالبات على عزل المشتتات الخارجية والتركيز على الواجبات الحركية داخل الملعب.

1-2 مشكلة البحث

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تتسم بالسرعة العالية والدقة المتناهية، حيث يتطلب الأداء الهجومي فيها قدرة عالية على معالجة المعلومات واتخاذ قرارات سريعة في أجزاء من الثانية. ومن خلال ملاحظة الباحثة كونها تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط لاحظت أداء الطالبات في مادة كرة السلة، وُجد أن هناك تبايناً ملحوظاً في مستوى تنفيذ المهارات الهجومية (كالتصويب والتمرير)، حيث يظهر الإخفاق المهاري بوضوح عند وجود ضغوط زمنية أو دفاعية أو تشتت في البيئة المحيطة. تكمن المشكلة في التساؤلات التالية:

- هل يرجع ضعف الأداء المهاري لدى الطالبات إلى نقص في القدرات البدنية فقط، أم أن هناك خللاً في "السيطرة الانتباهية" يمنعهن من التركيز على المثيرات الصحيحة وإهمال المشتتات؟

• إن عدم قدرة الطالبة على توزيع انتباهها بين الكرة، الزميلات، والمنافس، قد يؤدي إلى فقدان السيطرة على المهارة، مما يولد حاجة ملحة لمعرفة طبيعة العلاقة بين السيطرة الانتباهية وهذه المهارات.

لذا، ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة للوقوف على مدى تأثير المتغيرات النفس-معرفية (السيطرة الانتباهية) في نجاح أو فشل المهارات الهجومية، مما قد يساهم في تغيير النظرة التقليدية التي تركز على التدريب البدني وتهمل التدريب العقلي.

1-3 أهداف البحث: للعلوم الرياضية

- 1- التعرف على السيطرة الانتباهية لدى طالبات المرحلة الرابعة.
- 2- التعرف على بعض المهارات الهجومية لدى طالبات المرحلة الرابعة.
- 3- التعرف على العلاقة بين السيطرة الانتباهية وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الرابعة.

1-4 مجالات البحث

- 1-4-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2025-2026
- 1-4-2 المجال الزمني : 2025/11/12 ولغاية 2026/2/20.
- 1-4-3 المجال المكاني :ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط.

1-5 تحديد المصطلحات :

السيطرة الانتباهية : هو السيطرة في الانتباه أو التركيز أو القدرة على اختيار ما ينتبه إليه الفرد وما يتجاهله كما أنه الانتباه الداخلي أو الانتباه التنفيذي (محمد لطفي : 2005, ص20)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمة مشكلة البحث المراد حلها.

2-2 عينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط للعام الدراسي (2025-2026)، البالغ عددهن (32) طالبة، وتم اختيار عينة البحث

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



بالطريقة العمدية أيضاً التي تتلاءم مع طبيعة البحث وكان عددهن (20) طالبات إذ شكلت نسبة (62.5%) من مجتمع البحث. أما عينة الاستطلاعية فقد تكونت من طالبتين (2) خارج عينة البحث.

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة:

1- ملعب كرة سلة.

2- كرات سلة عدد 5.

3- ساعة توقيت الكترونية يدوية العدد 2.

4- شريط قياس معدني.

5- مخروط بلاستيكي عدد 4.

6- أعلام عدد 5.

7- ساعة توقيت الكترونية.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

تضمنت خطوات إجراءات البحث الميدانية تحديد المتغيرات قيد البحث والاختبارات الخاصة بها

وكما يأتي:

2-4-1 تحديد المتغيرات قيد البحث:

من خلال إطلاع الباحثة على العديد من المصادر والمراجع العلمية (الرسائل و الأطاريح) التي

تناولت كرة السلة، وتم التوصل الى المتغير المناسب لطبيعة الدراسة وهدفها وهو كما يأتي:

أولاً : السيطرة الانتباهية (السيطرة الانتباهية).

ثانياً: المهارات الهجومية كرة السلة.

● دقة وسرعة المناولة .

● التصويب السلمي .

2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً : مقياس السيطرة الانتباهية :

استعملت الباحثة (مقياس علي كامل ربيع : 2019) لغرض التعرف على السيطرة الانتباهية لدى

الطالبات, فقد استخدم أسلوب التصحيح خماسي البدائل وهي:

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

(تتطبق علي غالبا- تتطبق علي كثيرا- تتطبق علي أحيانا- تتطبق علي نادراً - لا تتطبق علي)، وذلك بمقارنة اجابة المختبر مع الاجابات الصحيحة المعدة مسبقاً والتي حددت درجاتها بالتدرج للفقرات الايجابية (5,4,3,2,1)، ولفقرات السلبية (5,4,3,2,1) وعليه فإن اقل درجة للمقياس تحصل عليها الطالبة هي (18) واعلى درجة للمقياس من الممكن ان تحصل عليها الطالبة هي (90). وبذلك تكون الوسط الفرقي هو (54) ينظر ملحق (1)

ثانياً : الاختبار المهاري:

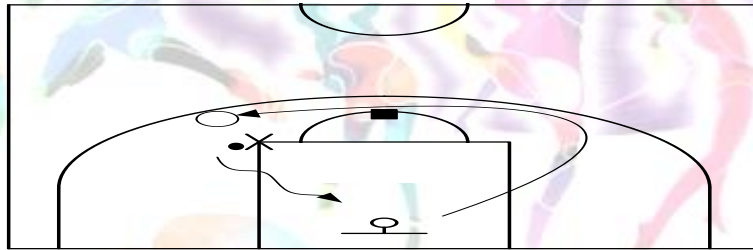
اسم الاختبار: اختبار التصويب السلمي.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب السلمي.

الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، هدف كرة السلة، صافرة لإعطاء اشارة البدء.

عدد المحاولات: يمنح كل لاعب (10) محاولات.

احتساب النقاط: يمنح اللاعب نقطة واحدة عن كل حالة تصويب ناجحة حيث اعلى نقاط يمكن ان يجمعها اللاعب هي (10) نقاط وكما موضح في شكل (1).



الشكل (1) يوضح طريقة اداء مهارة التصويب السلمي.

ثالثاً : المناولة:

اسم الاختبار: اختبار دقة وسرعة المناولة.

الغرض من الاختبار: قياس دقة وسرعة التمرير بكرة السلة.

الأدوات: كرة سلة - ساعة إيقاف - شريط قياس - شريط لاصق.

الإجراءات:

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

- رسم (6) مربعات على الحائط طول أضلاعها (60×60) سم , ثلاث مربعات علوية في مستوى أفقي واحد والمسافة بين كل مربع وآخر (1.80) م , وثلاث مربعات أسفل المربعات السابقة وأيضا في مستوى أفقي واحد والمسافة بين كل مربع وآخر (1.80) م.

- تكون نهاية كل مربع من المربعات السفلية على بعد (90) سم من الأرض ونهاية كل مربع من المربعات العلوية على بعد (1.80) م من الأرض , أي أن الفرق بين المستويين هو (30) سم, ويرسم خط البداية على بعد (3) م من الحائط.

مواصفات الأداء :

- يقف اللاعب خلف خط البداية ويتسلم الكرة أمام المربع (1) ويقوم بالتمرير على المربع (1) ويتسلمها ثم يمررها على المربع (2) ويتسلمها , وهكذا على بقية المربعات , ويتم عن طريق التمريرات التحرك الى الجانب الأيمن , وعندما ينتهي من تمرير الكرة على المربع (6) يقوم بتمريرها مرة أخرى ثم يتسلم الكرة , ويقوم بتمريرها على المربع (5) وهكذا بقية المربعات , حتى يصل الى المربع (1) , ويتم ذلك بالتحرك الى الجانب الأيسر .

- ويستمر بالتمرير على المربعات اكبر قدر ممكن من المرات خلال (30) ثانية , ويجب أن يؤدي التمريرات أثناء الحركة مع ملاحظة أن لا يتم تمرير الكرة مرتين على أي مربع من المربعات , عدا المربع الأخير , حيث يتم التمرير نحوه مرتين عندما يغير اللاعب اتجاهه.

التسجيل:

- يبدأ الميقاتي بتشغيل الساعة عندما تلمس الكرة المربع (1) ويوقف الساعة عند انتهاء زمن الـ(30) ثانية.

- تعطى لكل لاعب محاولتان وتحسب أفضلهما.

- تحسب درجة لكل كرة تلمس المربع وحدوده.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 25/ 12/ 2025 وكان الهدف منها التأكد من أمور التالية. التعرف على الوقت المستغرق لكل اختبار. وكفاءة الأجهزة والأدوات المستعملة ومدى صلاحيتها. وقابلية الكادر المساعد في تنفيذ الواجبات الواقعة على عاتقه. والوقوف على السلبيات التي تواجه الباحثة في أثناء إجراء الاختبارات. الوطنية 2439

5-2 التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الرئيسية برفقة فريق العمل المساعد في يوم الأحد المصادف (2026/1/22) في تمام الساعة العاشرة صباحاً على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لكرة السلة، وبحضور جميع أفراد العينة.

6-2 الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل النتائج:

Wasiat Journal of Sports Sciences
الجدول (1)

يبين حجم العينة والوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الرضي ومعامل الارتباط ونوع الارتباط ونوع الدلالة بين السيطرة الانتباهية ومهارتي المناولة والتصويب

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	معامل الارتباط	نوع الارتباط	نوع الدلالة
السيطرة الانتباهية	10	67.102	10.107	54	0.81	طردي	معنوي
المناولة	10	6.21	1.23	—			
التصويب	10	2.31	3.43	—	0.74	طردي	

يتبين من الجدول (1) أن الوسط الحسابي للسيطرة الانتباهية (67.102) وانحراف معياري (10.107) ، أما المناولة فقد جاءت بوسط حسابي (6.21) وانحراف معياري (1.23) وارتباط (0.81) وبذلك يكون الارتباط طردي مع السيطرة الانتباهية ، أما التصويب فقد جاءت بوسط حسابي (2.31) وانحراف معياري (3.43) وارتباط (0.74) وبذلك يكون الارتباط طردي مع السيطرة الانتباهية .

3-2 مناقشة نتائج :

يبين في الجدول (1) ان هناك علاقة ارتباط طردي بين السيطرة الانتباهية ومهارتي المناولة والتصويب و تعزو الباحثة هذا الارتباط إلى سبب تمتع عينة البحث بمستوى عالٍ من السيطرة الانتباهية بوصفهم يمتلكون نوعاً من التركيز العالي بمجريات الأداء للمهارات، ولديهم القدرة على تركيز وتحويل

الانتباه، والنتائج تكون لديهم القدرة على السيطرة الانتباهية مما يدل على أن الطالبات يتمتعن بمستوى عالٍ من الانتباه ويتميزن بالقدرة على حسن توظيف مهاراتهم العقلية لمواجهة الضغوط التي يتعرضون إليها في أثناء الأداء وتحقيق افضل اداء، وتعزو الباحثة ذلك إلى زيادة الطاقة الايجابية للسيطرة الانتباهية مقابل انخفاض في الطاقة السلبية له، وتعزو الباحثة إلى مستوى اللياقة البدنية التي يمتلكها الطالبات وخير دليل على ذلك اجتياز الحكام الاختبارات البدنية على الرغم من تحديث وتغيير هذه الاختبارات فضلاً عن ذلك فإن الطالبات يعتمدن على أنفسهن في التدريب والأعداد سواء للاختبارات أو المباريات.

ويشير (محمد2002) ان السيطرة الانتباهية له أهمية حيوية في التدريب والمنافسة وهو أساس الوصول الى قمة الأداء في التدريب والمنافسة.

وترى الباحثة أن ارتفاع مستوى السيطرة الانتباهية لدى الطالبات يعود لتحملهم المسؤولية العالية في المحاضرات والمنافسة بينهن في المحاضرة وكان هدفهن هو رفع مستوى الاداء "أذ كلما استطاع الفرد تركيز الانتباه على شكل أفضل استطاع من تعبئة قواه العضلية والانفعالية والعقلية للتفوق في المباراة".

وبما ان نظام السيطرة الانتباهية يقوم بالاستقطاب خلال عملية اكتشاف الاحداث والوقائع الحسية الشعورية ذات الصلة بالسلوك وخصوصاً عندما تكون بارزة او حاضرة. لذا فإن النظام الانتباهية الموجه نحو الهدف والمقاد بواسطة المنبهات يعملان بحالة متوازنة من التفاعل بين فترة واخرى ويحدث هذا في حالات اللاتهديد ، عندما يكون الهدف مهدداً فان النظام المسير بالحافز يتفوق على نظام الهدف الموجه، والغرض من هذا التحول هو تسهيل تقييم (اختبار) التهديد لكي يتم تخطيط وتنفيذ الاعمال التي من شأنها التخفيف من اثر التهديد وبالنتيجة توجه المصادر الانتباهية نحو تناول الحوافز المتأتية من التهديد

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

1. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قوة السيطرة الانتباهية ومستوى أداء المهارات الهجومية؛ فكلما زادت قدرة الطالبة على التحكم في انتباهها، تحسن أداؤها المهاري.
2. أن المهارات الهجومية في كرة السلة تتطلب "سعة انتباهية" مرنة (واسعة أحياناً لرؤية الملعب، وضيقة أحياناً للتركيز على السلة).
3. أن الطالبات اللواتي يمتلكن درجة منخفضة من السيطرة الانتباهية هن أكثر عرضة للوقوع في

الأخطاء الفنية نتيجة التأثير بالضغوط أو الجمهور.

4. أن السيطرة الانتباهية تعد عاملاً حاسماً في المهارات التي تتطلب دقة عالية (التصويب والمناولة) أكثر من المهارات التي تعتمد على السرعة المجردة.

2-4 التوصيات:

- 1 ضرورة تضمين تمارين "التركيز والسيطرة الانتباهية" كجزء أساسي من المنهج التعليمي أو التدريبي للطالبات.
- 2 الاستعانة بوسائل تعليمية تساهم في تطوير الانتباه، مثل التدريبات التي تتطلب استجابات بصرية سريعة أثناء الأداء المهاري.
- 3 إجراء اختبارات دورية للسيطرة الانتباهية لتصنيف الطالبات ووضع برامج تقوية للواتي يعانين من تشتت الانتباه.
- 4 إجراء بحوث مشابهة تتناول علاقة السيطرة الانتباهية بمتغيرات أخرى مثل (اتخاذ القرار) أو (القلق التنافسي) لدى الطالبات.

المصادر

- ثناء عبد الودود عبد الحافظ : السيطرة الانتباهية والذاكرة العاملة والسرعة الإدراكية ، ط1 ، المملكة العربية السعودية ، مكة ، دار خالد اللحاني للنشر والتوزيع، 2016، ص21.
- فائز يشير حمودات مؤيد عبد الله جاسم. كرة السلة، ط2، (الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1987)، ص234.
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون): الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، أبريل، مطبعة أربيل، 2010، ص323. P-ISSN:2737-7845
- محمد العربي شمعون؛ الصلاية العقلية والإنجازات الرياضية، المؤتمر العلمي السنوي الدولي، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان/ الرعاية النفسية للرياضيين، 12 أبريل، 2007، ص25. E-ISSN:2737-7853
- محمد عبد العزيز عبد المجيد؛ سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2005، ص26.
- محمد لطفي محمد : خصائص الانتباه لدى لاعبي السلة وعلاقتها بمستوى اللعب ومركزه ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، مصر ، 2005، ص20.
- نادية محمد الأعجم : اتخاذ القرار وعلاقته بالسيطرة الانتباهية، بحث منشور ، جامعة ديالى ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، 2019، ص9. رقم المجلد الوطني 2439

الملحق (1)

مقياس السيطرة الانتباهية

عزيرتي الطالبة.....

تحية طيبة....

نضع بين يديك في ادناه تعليمات مقياس (السيطرة الانتباهية وعلاقتها ببعض المهارات الهجومية بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الرابعة).....يرجى منك قراءتها بعناية من أجل الاجابة على فقرات المقياس وهي :

- عدم ذكر الاسم.
- عدم ترك اي فقرة بلا اجابة.
- ضرورة الاجابة بصراحة وبدقة.
- ضرورة عدم الاستعانة بزميل اخر للإجابة.
- وضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك امام كل فقرة.
- ان اجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط .

مع الشكر والامتنان

مثال/ اذا كنت تشعر ان مضمون الفقرة ينطبق عليك احيانا فضع علامة (√) امامها.

ت	الفقرة	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي
1	اشعر بالتفائل رغم صعوبة المباراة.			√		

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

ت	الفقرة	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي
1	يصعب علي التركيز على المهمات الصعبة عندما تكون هناك ضوضاء من حولي.					
2	أستطيع تحويل انتباهي بسهولة من مهمة الى أخرى.					
3	عندما تتطلب مشكلة ما إلى تركيز عالي، فأني أواجه صعوبة في التركيز عليها.					
4	الاستغراق في مهمة جديدة يتطلب مني مدة طويلة للتركيز.					

5	عندما أعمل بجد على شيء ما يتشتت انتباهي حول الأحداث المحيطة بي.
6	يصعب عليّ تنسيق انتباهي بين صيحات استهجان الجماهير واعتراضات اللاعبين أثناء اللعب.
7	يبقى تركيز انتباهي جيداً حتى لو كانت هناك ادوات موسيقية مستخدمة من قبل الجماهير التشجيعية.
8	أستطيع تحويل اهتمامي إلى مهمة جديدة بسرعة كبيرة عندما يتطلب الأمر ذلك.
9	عندما أكون مركزاً بمهمة معينة، أصبح غير واعياً بما يجري من حولي.
10	أستطيع الانتقال إلى فكرة جديدة بسرعة.
11	يتشتت انتباهي بسهولة إذا كان هناك أشخاص يتحدثون من حولي.
12	بعد أن أكون مشتت الانتباه أستطيع بسهولة إعادة انتباهي إلى ما كنت أفعله.
13	أجد صعوبة في حجب الأفكار المشتتة عندما أحاول تركيز انتباهي على شيء ما.
14	أستطيع بسهولة التخلص من الأفكار المشتتة وتحويل انتباهي عنها.
15	عندما يثيرني شيء ما أواجه صعوبة في تركيز انتباهي على أشياء أخرى.
16	يسهل عليّ التناوب بين مهمتين مختلفتين.
17	عندما أكون مركزاً انتباهي على شيء معين أستطيع تجاهل الشعور بالجوع والعطش.
18	يصعب عليّ تغيير طريقة تفكيري في شيء معين والنظر إليه من زاوية أخرى.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439