

الشُرود الذهني وعلاقته بدقة تصويب الرمية الحرة بكرة السلة لدى طلبة المرحلة الثانوية

إبراهيم زهير محمود

Corresponding author: brr63737@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-2747-2167>

مديرة تربية ديالى

تاريخ استلام البحث : 2026/6/2

تاريخ قبول النشر : 2026/8/30 - تاريخ النشر 2026/9/3

FA/202609/30P/03/736



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index>

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الشُرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة بكرة السلة لدى طلبة المرحلة الثانوية، والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الشُرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة. ولتحقيق أهداف البحث، اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه. وتكوّن مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية للعام الدراسي (2025-2026)، في حين تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ عدد أفراد العينة الأساسية (13) طالبًا، فضلًا عن (3) طلاب للعينة الاستطلاعية، وبذلك بلغ مجموع أفراد العينة المستخدمة في إجراءات البحث (16) طالبًا. وقام الباحث بإعداد مقياس للشُرود الذهني مكوّن من (48) فقرة، بخمسة بدائل للاستجابة، كما أعد اختبارًا لقياس دقة تصويب الرمية الحرة بكرة السلة. وتم التحقق من صلاحية أدوات البحث من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين، كما تم التحقق من ثباتها باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، إذ بلغ معامل الثبات لمقياس الشُرود الذهني (0.96)، ولمقياس دقة تصويب الرمية الحرة (0.94) ولمعالجة البيانات إحصائيًا، استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء، واختبار (ت) لعينة واحدة، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، والنسبة المئوية، باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). وأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لدرجات مقياس الشُرود الذهني بلغ (158.24) بانحراف معياري قدره (6.365)، في حين بلغ الوسط الحسابي لدقة تصويب الرمية الحرة (73.81) بانحراف معياري قدره (4.727). كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأوساط الحسابية والأوساط الفرضية لكل من الشُرود الذهني

ودقة تصويب الرمية الحرة، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للشُرود الذهني (8.067)،
ولدقة تصويب الرمية الحرة (10.533)، عند مستوى دلالة (0.000)
كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات
مقياس الشُرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة، إذ بلغ معامل الارتباط ($r = 0.642$)
عند مستوى دلالة ($Sig = 0.001$)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى
(0.05). وتدل هذه النتيجة على وجود ارتباط بين المتغيرين لدى أفراد عينة البحث،
ولا تعني وجود علاقة سببية مباشرة بينهما. وفي ضوء النتائج، أوصى الباحث
بضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية والمعرفية إلى جانب الجوانب البدنية والمهارية
في تدريب طلبة المرحلة الثانوية على كرة السلة، وإدخال تدريبات الانتباه والتركيز
والتدريب الذهني ضمن الوحدات التدريبية، فضلاً عن إجراء دراسات مستقبلية على
عينات أكبر وباستخدام تصميمات بحثية متنوعة للتحقق بصورة أعمق من طبيعة
العلاقة بين المتغيرات النفسية والأداء المهاري.
الكلمات المفتاحية: الشُرود الذهني، دقة تصويب الرمية الحرة، كرة السلة، طلبة
المرحلة الثانوية، العلاقات الارتباطية.

Mind Wandering and its Relationship to Free Throw Accuracy in Basketball among High School Students

Ibrahim Zuhair Mahmoud

Corresponding author: brr63737@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-2747-2167>

Director of Education in Diyala

Date of research submission :2/6/2026

Date of publication acceptance : 30/8/2026

Date of publication :3/9/2026

FA/202609/30P/03/736



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index)

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index>

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

Abstract

This research aims to identify the relationship between mind wandering and free-throw accuracy in basketball among secondary school students, in addition to measuring the level of each of these variables within the research sample. The researcher adopted a descriptive approach using correlational methods, and two scales were applied: mind wandering and

free-throw accuracy scales to a sample of students The research community consisted of secondary school students in government schools for the academic year (2025–2026). The sample was deliberately chosen, consisting of (13) students as the main sample, in addition to (3) students for the pilot study, bringing the total to (16) students. The results showed significant differences between the calculated and hypothetical means in favor of the means for both variables. The calculated t-value for mind wandering was 8.067 at a significance level of 0.000, and for free-throw accuracy, it was 10.533 at a significance level of 0.000. The results also showed a significant positive correlation between mind wandering and free-throw accuracy ($r = 0.642$, $Sig = 0.001$). The research concluded that a higher level of mind wandering is associated with a change in free-throw accuracy, and that controlling attention contributes to improving skill performance. The research recommends the need to focus on developing concentration and attention and reducing mental distraction among students through psychological training programs accompanying skill training in basketball.

Keywords : Mind wandering, free throw accuracy, basketball, secondary school students, skill performance, concentration and attention, sports psychology, shooting accuracy.

العرف بالبحث:

المقدمة

تعدّ الرياضة في العقود الأخيرة أحد المظاهر الحضارية التي تعكس مستوى تقدم المجتمعات واهتمامها ببناء الإنسان من النواحي البدنية والنفسية والعقلية، إذ لم تعد مجرد نشاط ترفيهي، بل أصبحت ميداناً علمياً وتربوياً يسهم في تنمية القدرات وتعزيز القيم السلوكية والانضباط الذاتي لدى الأفراد، ولا سيما فئة الطلبة في المراحل الدراسية المختلفة.

وتعد كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تحظى باهتمام واسع في البيئة المدرسية، لما تتطلبه من مهارات حركية ودقة عالية في الأداء، ومن أبرز مهاراتها الأساسية الرمية الحرة التي تمثل موقفاً حاسماً في كثير من مجريات اللعب، حيث تعتمد بشكل كبير على التركيز والانتباه والقدرة على التحكم بالاستجابات الحركية تحت الضغط. وفي هذا السياق، يبرز مفهوم الشرود الذهني بوصفه أحد العوامل النفسية التي قد تؤثر سلباً في أداء الطلبة أثناء تنفيذ المهارات الحركية الدقيقة، إذ يتمثل في انتقال انتباه الفرد من المهمة الأساسية إلى أفكار داخلية أو مشتتات خارجية، مما يؤدي إلى

ضعف التركيز وانخفاض مستوى الأداء المهاري، خصوصاً في المواقف التي تتطلب دقة عالية مثل التصويب من خط الرمية الحرة.

ومن جهة أخرى، فإن دقة تصويب الرمية الحرة تُعد مؤشراً مهماً على مستوى الإتقان المهاري في كرة السلة، إذ ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على ضبط الانتباه والتحكم في التوتر النفسي واستمرار التركيز في لحظة الأداء. وكلما ارتفع مستوى التركيز وانخفض الشرود الذهني، زادت احتمالية نجاح التصويب وتحقيق الأداء المثالي.

وتتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تسلط الضوء على العلاقة بين متغير نفسي مهم (الشرود الذهني) ومتغير مهاري دقيق (دقة تصويب الرمية الحرة)، الأمر الذي قد يسهم في فهم أعمق للعوامل المؤثرة في أداء طلبة المرحلة الثانوية في كرة السلة، ويوفر أساساً علمياً يمكن من خلاله تطوير أساليب التدريب والإعداد النفسي داخل الدروس الرياضية أو البرامج التدريبية المدرسية.

وبناءً على ذلك، تأتي هذه الدراسة لتبحث في طبيعة العلاقة بين الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة بكرة السلة لدى طلبة المرحلة الثانوية، لما لذلك من أهمية تطبيقية في تحسين مستوى الأداء المهاري والارتقاء بالجانب النفسي للطلبة الرياضيين.

1-1 أهمية البحث

تتبع أهمية هذا البحث من كونه يتناول أحد المتغيرات النفسية المؤثرة في الأداء المهاري في كرة السلة لدى طلبة المرحلة الثانوية، والمتمثل في الشرود الذهني، والذي يعد من العوامل التي قد تؤثر بشكل مباشر على مستوى التركيز والانتباه أثناء أداء المهارات الحركية الدقيقة، ولا سيما مهارة تصويب الرمية الحرة التي تتطلب درجة عالية من الثبات الانفعالي والدقة الحركية.

وتُعد الرمية الحرة في كرة السلة من المهارات الأساسية التي تلعب دوراً مهماً في حسم نتائج المباريات، إذ تعتمد بشكل كبير على قدرة اللاعب على التحكم في تركيزه وتصفيه ذهنه من المشتتات الداخلية والخارجية، مما يجعلها مجالاً مناسباً لدراسة تأثير الشرود الذهني على مستوى الأداء المهاري.

وتكمن أهمية هذا البحث أيضاً في تسليط الضوء على العلاقة بين الجانب النفسي (الشرود الذهني) والجانب المهاري (دقة التصويب)، وتبرز أهمية البحث الحالي في كونه يتناول العلاقة بين الجانب النفسي والأداء المهاري لدى طلبة المرحلة الثانوية، ولا سيما أن أداء الرمية الحرة يتطلب قدرة الطالب على المحافظة على تركيزه والتحكم في انتباهه أثناء تنفيذ المهارة. ويستند هذا التصور إلى ما أشار إليه العيسى.... (عيسى، ٢٠١٠، ١٢٢-١٢٣)

كما تبرز أهمية الدراسة من كونها قد تساعد في فهم طبيعة المشكلات التي يواجهها طلبة المرحلة الثانوية أثناء التعلم والتدريب في كرة السلة، مما يتيح للمدرسين والمربين إمكانية وضع أساليب تدريبية وتربوية مناسبة للحد من الشرود الذهني، وزيادة القدرة على التركيز أثناء الأداء المهاري. (عبد الحليم وآخرون، ١٩٩٠)

ومن المتوقع أن تسهم نتائج هذا البحث في تقديم مؤشرات علمية يمكن الاستفادة منها في تطوير البرامج التعليمية والتدريبية في درس التربية الرياضية، بما يساعد على تحسين مستوى دقة تصويب الرمية الحرة لدى الطلبة، ورفع كفاءة الأداء المهاري بشكل عام. (سيد احمد بدر ، ١٩٩٩ : ٢٨)

كما يكتسب البحث أهميته من كونه يفتح المجال أمام دراسات لاحقة تتناول متغيرات نفسية أخرى قد ترتبط بالأداء المهاري في كرة السلة، مما يسهم في إثراء المعرفة العلمية في مجال علم النفس الرياضي والتعلم الحركي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

1-2 مشكلة البحث

على الرغم من أن التدريب المهاري والبدني في كرة السلة يُعد الأساس في تطوير أداء الطلبة، إلا أن الوصول إلى مستوى دقيق من الإتقان، وخاصة في مهارات تتطلب تركيزاً عالياً مثل الرمية الحرة، لا يعتمد على الجانب البدني فقط، بل يتأثر بشكل كبير بالعوامل النفسية والقدرة على الانتباه

وتشير الملاحظات التربوية والممارسات الميدانية في درس التربية الرياضية إلى أن بعض طلبة المرحلة الثانوية يعانون من انخفاض في دقة تصويب الرمية الحرة، رغم امتلاكهم للقدرات البدنية والمهارية المناسبة، ويُعزى ذلك إلى ضعف التركيز أثناء الأداء وازدياد حالات الشرود الذهني، حيث ينتقل انتباه الطالب من المهمة الأساسية إلى مؤثرات داخلية أو خارجية تؤثر في استقرار الأداء. (إبراهيم 2007: 45)

كما يتضح أن كثيراً من البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة تركز على تعليم المهارة من الجانب الحركي فقط، دون إعطاء الاهتمام الكافي للجوانب النفسية المرتبطة بالانتباه والتركيز، مما قد يؤدي إلى تذبذب في مستوى الأداء وعدم ثبات دقة التصويب، خاصة في المواقف التي تتطلب هدوءاً ذهنياً واستقراراً انفعالياً. (الجلبي 2005: 46)

ومن هنا تبرز الحاجة إلى دراسة العلاقة بين الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة لدى طلبة المرحلة الثانوية، بهدف فهم مدى تأثير هذا المتغير النفسي على الأداء المهاري، ومحاولة تقديم أسس علمية يمكن الاستفادة منها في تطوير أساليب التدريس والتدريب.

وعليه تتحدد مشكلة البحث في السؤال الرئيس الآتي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة بكرة السلة لدى طلبة المرحلة الثانوية؟

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة بكرة السلة لدى طلبة المرحلة الثانوية، من خلال الأهداف الآتية:

1. التعرف على مستوى الشرود الذهني لدى طلبة المرحلة الثانوية أثناء أداء مهارة الرمية الحرة في كرة السلة.

2. التعرف على مستوى دقة تصويب الرمية الحرة بكرة السلة لدى طلبة المرحلة الثانوية.

3. الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة، ومدى تأثير أحدهما في الآخر لدى طلبة المرحلة الثانوية.

1-4 فرض البحث

يفترض البحث وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة بكرة السلة لدى طلبة المرحلة الثانوية، حيث يُتوقع أن تتخفف دقة التصويب كلما ازداد مستوى الشرود الذهني لدى الطلبة.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلبة المرحلة الثانوية في مدارس قضاء المقدادية ناحية ابي صيدا

1-5-2 المجال الزماني: أُجريت الدراسة خلال الفترة من 2026/1/12 إلى 2026/2/15، وهي المدة التي شملت تطبيق أدوات البحث وجمع البيانات وتحليلها..

1-5-3 المجال المكاني: أُجريت الدراسة في المدارس الثانوية في ناحية ابي صيدا التابعة لمديرية التربية، في قضاء المقدادية

اطار نظري ودراسات سابقة:

1-2 مفهوم الشرود الذهني

يُعدّ الشرود الذهني أحد المفاهيم النفسية المهمة في مجال التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي، إذ يشير إلى حالة من تشتت الانتباه ينتقل فيها تركيز الفرد من المهمة الأساسية التي يؤديها إلى أفكار داخلية أو مؤثرات خارجية غير مرتبطة بالأداء. ويُنظر إلى الشرود الذهني بوصفه عملية معرفية تؤثر بشكل مباشر في كفاءة الأداء، خاصة في الأنشطة التي تتطلب دقة عالية وتركيزاً مستمراً، مثل مهارة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة

ويُفهم الشرود الذهني من خلال جانبين رئيسيين، الأول هو الشرود الداخلي، الذي يتمثل في انشغال الفرد بأفكار شخصية أو تخيلات أو قلق مرتبط بالموقف، أما الجانب الثاني فهو الشرود الخارجي، الذي يحدث نتيجة تأثر الفرد بالمثيرات البيئية المحيطة مثل الأصوات أو حركة الآخرين. وكلا النوعين يؤديان إلى ضعف في تركيز الانتباه، مما ينعكس سلباً على دقة الأداء الحركي، خصوصاً في المهارات التي تعتمد على التوافق العصبي-العقلي (داود 2016: 211)

ويرتبط الشرود الذهني ارتباطاً وثيقاً بوظائف الجهاز العصبي المركزي، حيث يتطلب الأداء المهاري الجيد تكاملاً بين العمليات العقلية والانتباهية وبين الاستجابات الحركية. وعند حدوث الشرود، يحدث خلل في هذا التكامل، مما يؤدي إلى بطء في الاستجابة أو عدم دقة في تنفيذ الحركة. وفي حالة تصويب الرمية الحرة، فإن أي انحراف بسيط في التركيز قد يؤدي إلى فقدان التوازن الحركي أو سوء توجيه الكرة وفي البيئة المدرسية، يظهر الشرود الذهني لدى طلبة المرحلة الثانوية بشكل ملحوظ نتيجة عوامل متعددة، مثل الضغوط الدراسية، أو القلق، أو ضعف الدافعية، أو نقص الخبرة في الأداء المهاري. وهذا ما يجعلهم أكثر عرضة لفقدان التركيز أثناء تنفيذ المهارات الرياضية، رغم امتلاكهم للقدرات البدنية اللازمة (السيد 1999: 56)

وفي السياق الرياضي، يُعد التحكم في الانتباه وتقليل الشرود الذهني من العوامل الأساسية لتحقيق الأداء المثالي، إذ يساعد التركيز العالي على ضبط الحركات بدقة، وتنسيق الجهد العضلي بما يتناسب مع متطلبات المهارة. وفي مهارة الرمية الحرة بكرة السلة، تبرز أهمية ذلك بشكل واضح، كونها مهارة تعتمد على الثبات النفسي، ودقة التوجيه، والانسيابية الحركية (الشمري، 2020: 193)

ومن هنا تتضح أهمية دراسة الشرود الذهني لدى طلبة المرحلة الثانوية، بوصفه عاملاً مؤثراً في دقة تصويب الرمية الحرة، مما يسهم في فهم أعمق للعلاقة بين الجوانب النفسية والأداء المهاري، ويساعد في تطوير أساليب تعليمية وتدريبية تهدف إلى تحسين التركيز والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

2-2- العوامل المؤثرة في الشرود الذهني لدى طلبة المرحلة الثانوية

تُعد ظاهرة الشرود الذهني لدى طلبة المرحلة الثانوية من الظواهر متعددة الأبعاد، إذ تتداخل فيها مجموعة من العوامل النفسية والمعرفية والبيئية، وتؤثر جميعها في قدرة الطالب على الحفاظ على تركيزه أثناء أداء المهارات الحركية، ولا سيما في الأنشطة الرياضية التي تتطلب دقة عالية مثل تصويب الرمية الحرة في كرة السلة. ونظراً لطبيعة هذه المرحلة العمرية التي تتسم بتغيرات نفسية ومعرفية مستمرة، فإن فهم العوامل المؤثرة في الشرود الذهني يُعد أمراً ضرورياً لتفسير تذبذب مستوى الأداء لدى الطلبة. وتشير الدراسات إلى أن الطلبة في هذه المرحلة يحتاجون إلى أساليب تعليمية وتدريبية تسهم في تنظيم الانتباه وتقليل التشتت الذهني، من خلال تعزيز قدرتهم على التركيز أثناء

وتُعد العوامل المعرفية من أبرز المؤثرات في الشرود الذهني، إذ يرتبط ذلك بقدرة الطالب على التحكم في انتباهه وتنظيم أفكاره أثناء أداء المهمة. فالطلبة الذين يعانون من ضعف في السيطرة على العمليات المعرفية يكونون أكثر عرضة للانتقال إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز. كما أن قلة الخبرة في الأداء المهاري تجعل الطالب يفكر في خطوات الأداء بشكل مفرط، الأمر الذي يشتت انتباهه ويؤثر في دقة التنفيذ، خاصة في المهارات التي تتطلب انسيابية حركية (عبد الحليم، 1990: 73)

ومن ناحية أخرى، تلعب العوامل النفسية دوراً مهماً في زيادة أو تقليل الشرود الذهني، إذ يرتبط مستوى التركيز بالحالة الانفعالية للطلاب. فالقلق، والخوف من الفشل، وضعف الثقة بالنفس، كلها عوامل تؤدي إلى تشتيت الانتباه وانشغال ذهن بأفكار سلبية، مما يقلل من القدرة على التركيز أثناء الأداء. في المقابل، يساعد الاستقرار النفسي وارتفاع الدافعية على تقليل الشرود الذهني وتحسين جودة الأداء المهاري. أما العوامل البيئية والتربوية، فتُعد من العوامل الأساسية التي تؤثر في مستوى الشرود الذهني لدى الطلبة، إذ تلعب البيئة المحيطة دوراً كبيراً في توجيه الانتباه. فوجود مشتتات خارجية مثل الضوضاء، أو عدم تنظيم الدرس، أو ضعف أساليب التدريس، قد يؤدي إلى زيادة تشتت الانتباه. كما أن غياب التنويع في الأنشطة التعليمية وقلة استخدام أساليب التشويق والتحفيز قد يدفع الطلبة إلى الانشغال بأفكار بعيدة عن المهمة، ويُعد الضغط الدراسي من العوامل المهمة التي تسهم في زيادة

الشُرود الذهني، حيث يواجه طلبة المرحلة الثانوية متطلبات تعليمية متعددة، مما يؤدي إلى انشغال أذهانهم بالتفكير في الواجبات والاختبارات، حتى أثناء مشاركتهم في الأنشطة الرياضية. وهذا التداخل بين المتطلبات الدراسية والنشاط البدني قد يضعف قدرتهم على التركيز الكامل في الأداء المهاري، ويؤدي إلى انخفاض مستوى الدقة في تنفيذ المهارات (عودة , 1992: 99)

كما يلعب دور المدرس أو المدرب دوراً محورياً في الحد من الشُرود الذهني، من خلال استخدام أساليب تعليمية فعالة تساعد على جذب انتباه الطلبة، مثل تقديم التغذية الراجعة الفورية، وتنويع التمارين، واستخدام أساليب التدريب التي تعتمد على التركيز والانتباه. فكلما كان المدرس قادراً على إدارة الدرس بشكل منظم ومحفّز، قلت فرص تشتت انتباه الطلبة وزادت قدرتهم على التركيز أثناء الأداء. وتُعد استراتيجيات التدريب على الانتباه من العوامل المهمة في تقليل الشُرود الذهني، حيث يمكن استخدام تمارين خاصة تهدف إلى تعزيز التركيز مثل تمارين التنفس، والتصور الذهني، وتحديد نقاط تركيز أثناء الأداء. كما أن تدريب الطلبة على عزل المشتتات والتركيز على عناصر محددة في المهارة يساعد على تحسين أدائهم، خاصة في مهارة الرمية الحرة التي تتطلب ثباتاً ذهنياً ودقة عالية. وتشير الدراسات إلى أن تنمية مهارات الانتباه تُعد من الأساليب الفعالة في تحسين الأداء الرياضي وتقليل الأخطاء الناتجة عن التشتت الذهني (محمد , 2011: 95)

2-3 مظاهر الشُرود الذهني أثناء الأداء المهاري في كرة السلة

يُعدّ الشُرود الذهني من المشكلات النفسية التي تؤثر بشكل مباشر في مستوى الأداء المهاري لدى طلبة المرحلة الثانوية، خاصة في الألعاب التي تتطلب تركيزاً عالياً ودقة في التنفيذ مثل كرة السلة. ويظهر هذا الشُرود من خلال مجموعة من المظاهر السلوكية والحركية التي يمكن ملاحظتها أثناء أداء المهارات، ومن أبرزها ضعف التركيز على تفاصيل الأداء، وعدم القدرة على تثبيت الانتباه على الهدف، مما يؤدي إلى أخطاء متكررة في تنفيذ المهارات، ولا سيما في مهارة تصويب الرمية الحرة التي تعتمد على الدقة والثبات.

ومن بين المظاهر الشائعة للشُرود الذهني أثناء الأداء المهاري تشتت الانتباه، حيث ينشغل الطالب بأفكار داخلية أو بمثيرات خارجية غير مرتبطة بالمهمة، مثل التفكير في أمور دراسية أو شخصية، أو الالتفات إلى أصوات وحركات المحيطين به. ويؤدي هذا التشتت إلى ضعف في الانسجام الحركي، وعدم القدرة على تنفيذ المهارة بالشكل الصحيح، إذ يفقد الطالب تسلسل الأداء المطلوب (المرسومي, 2011: 84)

كما يظهر الشُرود الذهني في صورة ضعف الدقة في الأداء، حيث يعاني الطالب من صعوبة في توجيه الكرة نحو الهدف بشكل صحيح أثناء الرمية الحرة، نتيجة فقدان التركيز في لحظة التصويب. وقد يؤدي ذلك إلى انحراف مسار الكرة أو استخدام قوة غير مناسبة، وهو ما يعكس خللاً في التوافق بين العمليات العقلية والتنفيذ الحركي. ومن المظاهر الأخرى بطء الاستجابة الحركية، إذ يحتاج الطالب الذي يعاني من الشُرود الذهني إلى وقت أطول لاتخاذ القرار المناسب أثناء الأداء، نتيجة انشغال ذهنه بأفكار غير مرتبطة بالمهمة. وهذا البطء يؤثر في سرعة تنفيذ المهارة، ويقلل

من كفاءة الأداء، خاصة في المواقف التي تتطلب استجابة سريعة ودقيقة، كذلك يُلاحظ ضعف في التناسق الحركي أثناء الأداء، حيث يواجه الطالب صعوبة في تنسيق حركات أجزاء الجسم المختلفة، نتيجة عدم تركيزه الكامل على متطلبات المهارة. ويظهر ذلك في عدم التوافق بين حركة الذراعين والساقين أثناء التصويب، مما يؤدي إلى أداء غير متوازن وضعف في دقة التنفيذ (مورفي، 1975: 44) ومن الناحية النفسية، يتجلى الشرود الذهني في انخفاض الثقة بالنفس أثناء الأداء، إذ يشعر الطالب بعدم القدرة على التحكم في تركيزه، مما يؤدي إلى التردد في تنفيذ المهارة أو الخوف من الفشل. وهذا بدوره يزيد من تشتت الانتباه ويؤثر سلباً على مستوى الأداء ولا يمكن إغفال أن الشرود الذهني قد يؤدي إلى تكرار الأخطاء وضعف التعلم الحركي، إذ إن فقدان التركيز يمنع الطالب من الاستفادة من التغذية الراجعة وتصحيح أخطائه. كما قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز في مهارة الرمية الحرة، نتيجة عدم استقرار الأداء وتذبذب مستوى الدقة، مما يبرز أهمية التركيز الذهني كعامل أساسي في تحسين الأداء الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

2-4- الاضطرابات والمشكلات المرتبطة بارتفاع مستوى الشرود الذهني

يُعدّ ارتفاع مستوى الشرود الذهني من العوامل التي تؤثر بشكل مباشر في قدرة الطالب على التحكم في أدائه المهاري أثناء الأنشطة الرياضية، إذ يرتبط هذا الارتفاع بضعف قدرة الدماغ على توجيه الانتباه نحو المهمة الأساسية، مما يؤدي إلى خلل في معالجة المعلومات المرتبطة بالأداء الحركي. وتؤكد الدراسات الحديثة أن الطلبة—وخاصة في المرحلة الثانوية—يتأثرون بشكل واضح بارتفاع الشرود الذهني نتيجة تعدد المثيرات الداخلية والخارجية، الأمر الذي ينعكس سلباً على جودة الأداء ويؤدي إلى أخطاء مهارية متكررة (الشمرى، 2020: 190)

ومن أبرز المشكلات الناتجة عن ارتفاع مستوى الشرود الذهني ضعف التركيز والانتباه، حيث يفقد الطالب قدرته على تثبيت انتباهه أثناء تنفيذ المهارة، خاصة في المواقف التي تتطلب دقة عالية مثل تصويب الرمية الحرة. ويظهر ذلك في عدم الاستقرار أثناء الأداء، وصعوبة الحفاظ على تسلسل الحركات، مما يؤدي إلى انخفاض واضح في دقة التصويب (نبيلة، 2015: 29)

كما يؤدي الشرود الذهني إلى اضطراب في التوافق الحركي، حيث تتأثر قدرة الطالب على تنسيق حركات أجزاء جسمه المختلفة أثناء الأداء. ويظهر هذا الاضطراب في عدم انسجام الحركات، أو استخدام قوة غير مناسبة، أو سوء توقيت الحركة، وهو ما ينعكس سلباً على الأداء المهاري في كرة السلة، خاصة في المهارات التي تعتمد على التناسق والدقة ومن الاضطرابات الشائعة كذلك بطء الاستجابة الحركية، إذ يحتاج الطالب الذي يعاني من شرود ذهني مرتفع إلى وقت أطول لمعالجة المعلومات واتخاذ القرار المناسب أثناء الأداء. ويؤدي ذلك إلى تأخر في تنفيذ المهارة، وانخفاض كفاءة الأداء، خصوصاً في المواقف التي تتطلب سرعة في الاستجابة والتركيز اللحظي. ويُعد القلق من المشكلات المرتبطة أيضاً بارتفاع مستوى الشرود الذهني، حيث ينشغل الطالب بأفكار سلبية تتعلق بالخوف من الفشل أو تقييم الآخرين، مما يزيد من تشتت انتباهه ويضعف تركيزه أثناء الأداء. ويؤثر

هذا القلق بشكل مباشر في دقة تصويب الرمية الحرة، إذ يفقد الطالب القدرة على التحكم في حركته بشكل انسيابي ومتزن)

كما يؤدي ارتفاع الشرود الذهني إلى ضعف التعلم الحركي، حيث يقلل من قدرة الطالب على الاستفادة من التغذية الراجعة أثناء التدريب، مما يؤدي إلى تكرار الأخطاء وعدم تثبيت الأداء الصحيح. ويظهر ذلك في عدم تطور مستوى الطالب رغم تكرار المحاولات، بسبب غياب التركيز الذهني أثناء التعلم (النجاشي، 2020: 74)

ولا تقتصر تأثيرات الشرود الذهني على الجوانب المهارية فقط، بل تمتد إلى الجوانب النفسية، حيث يؤدي إلى انخفاض الثقة بالنفس وضعف الدافعية نحو الأداء. فالطالب الذي يعاني من تشتت مستمر في الانتباه يشعر بعدم القدرة على التحكم في أدائه، مما يؤدي إلى الإحباط والتردد في تنفيذ المهارات، وبالتالي انخفاض مستوى الإنجاز في كرة السلة بشكل عام.

2-5- استراتيجيات الحد من الشرود الذهني وتعزيز التركيز لدى الطلبة

يُعد الحد من الشرود الذهني لدى طلبة المرحلة الثانوية ضرورة أساسية تهدف إلى تحسين قدرتهم على التركيز والتحكم في أدائهم أثناء تنفيذ المهارات الرياضية، خاصة في مهارة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة التي تتطلب دقة عالية وثباتاً ذهنياً. ومن أبرز الأساليب التي تُسهم في تقليل الشرود الذهني تدريب الانتباه والتركيز، الذي يعتمد على توجيه انتباه الطالب نحو عناصر محددة في الأداء، مثل مسار الكرة أو وضعية اليدين أثناء التصويب. ويساعد هذا النوع من التدريب في تقليل التشتت الذهني وتعزيز قدرة الطالب على تثبيت انتباهه أثناء الأداء، وتشير الدراسات إلى أن تدريب الانتباه يُعد من أهم الوسائل لتحسين الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية

كما تُعد تمارين الاسترخاء الذهني من الأساليب الفعالة في الحد من الشرود الذهني، حيث تُسهم في تقليل التوتر والقلق اللذين يُعدان من أبرز أسباب تشتت الانتباه. وتشمل هذه التمارين تقنيات التنفس العميق، واسترخاء العضلات التدريجي، والتي تساعد الطالب على الوصول إلى حالة من الهدوء النفسي قبل وأثناء الأداء. وبالنسبة لطلبة المرحلة الثانوية، فإن هذه التمارين تُعد وسيلة مهمة لتهيئة ذهن والتركيز على المهمة الأساسية، مما ينعكس إيجاباً على دقة التصويب أما التدريب باستخدام التصور الذهني فيُعد من الركائز الأساسية في تعزيز التركيز وتقليل الشرود الذهني، حيث يقوم الطالب بتخيل الأداء الصحيح للمهارة قبل تنفيذها فعلياً. ويساعد هذا الأسلوب على برمجة العقل للتركيز على تفاصيل الأداء، مما يقلل من احتمالية تشتت الانتباه أثناء التنفيذ. وفي مهارة الرمية الحرة، يمكن للطالب أن يتخيل مسار الكرة ودخولها في السلة، مما يعزز الثقة بالنفس ويرفع من دقة الأداء (عودة ، 1992: 108)

وتُعد استراتيجيات تنظيم الانتباه من أكثر الأساليب فاعلية في تقليل الشرود الذهني، إذ يتم تدريب الطلبة على تحديد نقاط تركيز محددة أثناء الأداء، مثل التركيز على الهدف أو على حركة الذراعين. كما يمكن استخدام إشارات لفظية قصيرة تساعد

الطالب على إعادة توجيه انتباهه عند حدوث التشتت. وتوضح الأدبيات في مجال التربية الرياضية أن هذا النوع من التدريب يُحسن من القدرة على التحكم في الانتباه ويقلل من الأخطاء الناتجة عن الشرود الذهني ويُعد التوجيه اللفظي من قبل المدرس أو المدرب أحد الأساليب المهمة في الحد من الشرود الذهني، حيث يساعد في توجيه انتباه الطلبة نحو الأداء الصحيح من خلال تقديم تعليمات واضحة ومباشرة. وكلما كان التوجيه أكثر دقة وتنظيماً، زادت قدرة الطلبة على التركيز وتقليل التشتت أثناء الأداء. وقد أظهرت الدراسات أن استخدام التعليمات القصيرة والواضحة يساهم في تحسين الانتباه لدى الطلبة أثناء الأنشطة الرياضية (الشمري، 2020: 183)

إضافة إلى ذلك، يُعد تنوع أساليب التدريس من الاستراتيجيات الفعالة في تقليل الشرود الذهني، إذ يساعد استخدام الألعاب الصغيرة، والتمارين التنافسية، والتدريب الجماعي على زيادة دافعية الطلبة وجذب انتباههم. فكلما كان الدرس مشوقاً ومتجدداً، قلت فرص تشتت الانتباه وزادت درجة التركيز أثناء الأداء

كما يلعب دور المدرس أو المدرب دوراً محورياً في الحد من الشرود الذهني، من خلال إدارة الدرس بشكل منظم وتقديم التغذية الراجعة في الوقت المناسب. فالتفاعل المستمر بين المدرس والطلبة يساهم في إبقائهم في حالة انتباه دائم، ويقلل من فرص انشغالهم بأفكار خارج إطار النشاط. ويُعد هذا الأسلوب من العوامل المهمة في تحسين الأداء المهاري لدى الطلبة

وتُعد التمارين التطبيقية التي تحاكي مواقف اللعب الحقيقية من أفضل الوسائل لتعزيز التركيز، إذ تساعد الطلبة على ربط الانتباه بالأداء الفعلي داخل الملعب. ففي كرة السلة، تساهم التمارين التي تركز على الرمية الحرة تحت ظروف مشابهة للمباراة في تدريب الطلبة على الحفاظ على تركيزهم رغم وجود المشتتات، مما يطور قدرتهم على التحكم الذهني أثناء الأداء (الشمري، 2020: 187)

وأخيراً، تأتي برامج الإعداد النفسي كأحد أهم الأساليب في الحد من الشرود الذهني، حيث تهدف إلى تنمية مهارات التركيز، وتعزيز الثقة بالنفس، وتقليل القلق. وتشمل هذه البرامج تدريبات خاصة على التحكم بالانتباه وتنظيم الأفكار، مما يساعد الطلبة على تحقيق توازن نفسي أفضل أثناء الأداء. ويساهم ذلك في تحسين دقة تصويب الرمية الحرة والارتقاء بالمستوى العام للأداء المهاري (عودة ، 1992: 114)

2-6- دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة

تُعد دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة من أهم المؤشرات المهارية التي تعكس مستوى الأداء الفني للاعب، إذ تمثل قدرة اللاعب على توجيه الكرة نحو الهدف بدقة وثبات في ظروف تتطلب تركيزاً عالياً وتحكماً نفسياً وحركياً متكاملاً. ويمكن تعريف دقة التصويب بأنها قدرة اللاعب على تنفيذ الرمية الحرة بالشكل الصحيح من حيث التقنية الحركي، والقوة المناسبة، وزاوية الإطلاق، بما يضمن وصول الكرة إلى السلة بنجاح. وتُعد هذه المهارة من المهارات الأساسية التي تساهم بشكل مباشر في تحقيق النقاط وحسم نتائج المباريات

وتتجلى دقة تصويب الرمية الحرة في مجموعة من السلوكيات المهارية الواضحة، مثل الثبات أثناء الوقوف، وضبط وضعية الجسم، والتناسق بين حركة الذراعين

والساقين، والتركيز على الهدف قبل وأثناء التصويب. كما تظهر في قدرة اللاعب على تكرار الأداء الصحيح تحت ظروف مختلفة، والحفاظ على مستوى ثابت من الدقة رغم وجود ضغوط نفسية أو مؤثرات خارجية. ومن هنا، فإن دقة التصويب لا تعتمد فقط على الجانب البدني، بل تشمل أيضاً الجانب العقلي المرتبط بالتركيز والانتباه. وقد تناولت الدراسات في مجال التعلم الحركي العديد من الأسس التي تفسر دقة الأداء المهاري، حيث تشير إلى أن نجاح التصويب يعتمد على تكامل الجهاز العصبي مع الجهاز العضلي، بالإضافة إلى القدرة على ضبط التوقيت الحركي وزاوية الإطلاق. كما تؤكد نظريات التعلم الحركي أن التكرار المنظم والتغذية الراجعة المستمرة يساعدان في تحسين دقة التصويب، من خلال تثبيت الأنماط الحركية الصحيحة وتقليل الأخطاء أثناء الأداء (عودة، 1992: 68).

وتلعب العوامل الشخصية دوراً مهماً في تحديد مستوى دقة التصويب، حيث يرتبط الأداء الجيد بدرجة تركيز اللاعب، وثقته بنفسه، وقدرته على التحكم في انفعالاته أثناء التنفيذ. فاللاعب الذي يتمتع بتركيز عالٍ يكون أكثر قدرة على توجيه انتباهه نحو الهدف، وضبط حركته بشكل دقيق، بينما يؤدي القلق أو التوتر إلى فقدان التركيز وانخفاض دقة التصويب. كما أن الخبرة في الأداء تساهم في تحسين مستوى الدقة من خلال تعزيز الثقة بالنفس وتقليل الأخطاء (الشمرى، 2020: 211).

كما تتأثر دقة تصويب الرمية الحرة بالبيئة التعليمية والتدريبية، حيث يلعب المدرب أو المدرس دوراً أساسياً في تطوير هذه المهارة من خلال تقديم التوجيه الصحيح، واستخدام أساليب تدريبية متنوعة، وتوفير تغذية راجعة مستمرة تساعد اللاعب على تصحيح أخطائه. كما أن استخدام التمارين التطبيقية التي تحاكي ظروف المباراة يساهم في إعداد اللاعب للتعامل مع الضغوط وتحقيق أداء ثابت أثناء المنافسة.

وتتداخل دقة التصويب مع عدد من العوامل النفسية الأخرى، مثل القدرة على التحكم في القلق، والانتباه الانتقائي، والانضباط الذاتي، حيث إن اللاعب القادر على إدارة هذه الجوانب يكون أكثر قدرة على تحقيق أداء دقيق ومستقر. وفي مهارة الرمية الحرة تحديداً، تبرز أهمية هذه العوامل بشكل كبير، لأنها تُنفذ في لحظة هدوء نسبي تتطلب تركيزاً عالياً بعيداً عن التششت كما يظهر أن دقة تصويب الرمية الحرة لدى طلبة المرحلة الثانوية تحتاج إلى تنمية مستمرة من خلال التدريب المنظم، حيث يعتمد الطالب على التكرار واكتساب الخبرة الحركية، إضافة إلى تنمية قدرته على التركيز وتقليل الشرود الذهني أثناء الأداء. ومن هذا المنطلق، فإن دقة التصويب ليست مجرد مهارة حركية، بل هي نتاج تفاعل مستمر بين القدرات البدنية والعقلية والنفسية، مما يجعل تطويرها هدفاً أساسياً في برامج تعليم وتدريب كرة السلة لدى الطلبة.

2-7 مفهوم دقة تصويب الرمية الحرة

تُعد دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة من المفاهيم الأساسية التي تعكس مستوى الإتقان المهاري لدى اللاعب، إذ تمثل القدرة على تنفيذ التصويب نحو السلة بدرجة عالية من الدقة والثبات، مع مراعاة التكنيك الحركي الصحيح والتركيز الذهني أثناء الأداء. وتُعد هذه المهارة من المهارات الفردية المهمة التي تتطلب توازناً

بين الجوانب البدنية والعقلية، خاصة أنها تُنفذ في ظروف تتطلب هدوءاً وثباتاً نفسياً بعيداً عن التششت (الشمري، 2020: 198)

7-2-1 الثبات والتركيز أثناء الأداء

يُعد الثبات أثناء تنفيذ الرمية الحرة من أهم مكونات دقة التصويب، حيث يحتاج اللاعب إلى الحفاظ على وضعية جسم متزنة مع تركيز عالٍ على الهدف. ويظهر ذلك في قدرة الطالب على تثبيت قدميه، وضبط حركة الذراعين، وتوجيه نظره نحو السلة دون تششت. وكلما زاد مستوى التركيز وقلَّ الشرود الذهني، تحسنت دقة التصويب، مما يؤكد أهمية التحكم في الانتباه أثناء الأداء

7-2-2 التناسق الحركي بين أجزاء الجسم

يتطلب التصويب الناجح تنسيقاً دقيقاً بين حركة الذراعين والساقين والجذع، حيث تعمل هذه الأجزاء بشكل متكامل لإنتاج حركة انسيابية ومتوازنة. ويؤدي أي خلل في هذا التناسق إلى ضعف في دقة التصويب، مثل عدم التحكم في قوة الدفع أو زاوية الإطلاق. وتشير الدراسات إلى أن التناسق الحركي يُعد عاملاً أساسياً في تحقيق الأداء المهاري الدقيق

7-2-3 التحكم في القوة وزاوية الإطلاق

يُعد التحكم في القوة المستخدمة أثناء التصويب وزاوية انطلاق الكرة من العوامل الأساسية التي تحدد نجاح الرمية الحرة. فاللاعب يحتاج إلى تقدير المسافة بدقة، وتوجيه الكرة بالقوة المناسبة وبزاوية صحيحة لضمان دخولها في السلة. وأي خطأ في تقدير هذه العوامل يؤدي إلى انحراف الكرة وفشل التصويب

7-2-4 الاستمرارية في الأداء الدقيق

تعكس دقة التصويب الحقيقية قدرة اللاعب على تكرار الأداء الصحيح بشكل مستمر، وليس فقط تحقيق نجاح مؤقت. فاللاعب المتميز هو الذي يحافظ على مستوى ثابت من الدقة في مختلف الظروف، سواء أثناء التدريب أو في المباريات، مما يدل على امتلاكه مهارة متقنة وقدرة عالية على التحكم في أدائه

7-2-5 الشعور بالتحكم والثقة أثناء التصويب

يُعد الشعور بالقدرة على التحكم في الأداء من العناصر المهمة المرتبطة بدقة التصويب، حيث يعكس مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعب. فالطالب الذي يشعر بالثقة يكون أكثر قدرة على التركيز وتنفيذ المهارة بشكل صحيح، بينما يؤدي التردد أو القلق إلى ضعف الأداء وزيادة الأخطاء. وتؤكد الدراسات أن الثقة بالنفس تسهم في تحسين دقة التصويب من خلال تعزيز الاستقرار النفسي أثناء الأداء

وبالإضافة إلى هذه المكونات، تتأثر دقة تصويب الرمية الحرة بطبيعة اللعبة وظروف الأداء، حيث تتطلب كرة السلة مهارات عالية في التركيز، والتوازن، والتوافق الحركي. كما أن التدريب المستمر في بيئة تعليمية مناسبة، مع توفير التوجيه الصحيح والدعم النفسي، يسهم في تطوير هذه المهارة بشكل ملحوظ. ويشير الباحثون إلى أن تقليل الشرود الذهني وتعزيز الانتباه يُعدان من أهم العوامل التي تساعد الطلبة على تحسين دقة التصويب والوصول إلى مستويات أداء أفضل (عودة، 1992: 124)

2-8- العوامل المؤثرة في دقة تصويب الرمية الحرة

تتأثر دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة لدى طلبة المرحلة الثانوية بمجموعة من العوامل النفسية والبدنية والبيئية والمعرفية التي تتكامل فيما بينها لتحديد مستوى الأداء المهاري للاعب. فهذه المهارة الدقيقة لا تعتمد فقط على القوة البدنية، بل ترتبط بشكل كبير بقدرة الطالب على التركيز، وضبط الانتباه، والتحكم في الانفعالات أثناء تنفيذ التصويب (نبيلة، 2015: 87)

2-8-1 التركيز والانتباه أثناء الأداء

يُعد التركيز والانتباه من أهم العوامل المؤثرة في دقة التصويب، إذ يحتاج الطالب إلى توجيه انتباهه الكامل نحو الهدف أثناء تنفيذ الرمية الحرة. فارتفاع مستوى الانتباه يساعد على تقليل الأخطاء الحركية وتحسين التحكم في اتجاه وقوة التصويب، بينما يؤدي الشرود الذهني إلى تشتت الانتباه وضعف الدقة. وتشير الدراسات إلى أن التحكم في الانتباه يعد أساساً لتحسين الأداء المهاري في كرة السلة

2-8-2 أسلوب التعليم والتدريب

يلعب أسلوب التدريس أو التدريب دوراً محورياً في تحسين دقة التصويب، حيث يسهم استخدام التوجيه الصحيح، والتكرار المنظم، والتغذية الراجعة الفورية في تطوير الأداء المهاري. كما أن استخدام أساليب تدريبية تعتمد على المواقف المشابهة للعبة يساعد الطالب على اكتساب الثبات في الأداء وتحسين قدرته على التصويب تحت الضغط

2-8-3 الثقة بالنفس والاستقرار النفسي

تُعد الثقة بالنفس من العوامل النفسية المهمة التي تؤثر بشكل مباشر في دقة التصويب، إذ إن الطالب الواثق من قدراته يكون أكثر قدرة على التركيز وتنفيذ المهارة بشكل صحيح. في حين يؤدي القلق والتوتر إلى ضعف التحكم الحركي وزيادة الأخطاء أثناء التصويب. لذلك فإن الاستقرار النفسي يُعد شرطاً أساسياً لتحقيق دقة عالية في الرمية الحرة

2-8-4 الخبرة والتعلم الحركي

تلعب الخبرة السابقة دوراً مهماً في تحسين دقة التصويب، حيث يكتسب الطالب من خلال الممارسة المتكررة قدرة أفضل على التحكم في الحركة وتقدير المسافة والقوة المناسبة للتصويب. وكلما زادت الخبرة الحركية، أصبح الأداء أكثر دقة واستقراراً، نتيجة تطور التوافق العصبي-العضلي

2-8-5 نوعية الممارسة والتدريب

تؤثر نوعية التدريب بشكل مباشر على دقة التصويب، إذ إن التدريب المنظم الذي يركز على تكرار الأداء الصحيح وتصحيح الأخطاء يسهم في تحسين مستوى الدقة. أما التدريب العشوائي أو غير المنظم فقد يؤدي إلى ثبات الأخطاء وعدم تطور الأداء. لذا فإن جودة التدريب تُعد عاملاً حاسماً في تحسين مهارة الرمية الحرة (الشمري، 2020: 197)

2-8-6 البيئة التعليمية وظروف الأداء

تُعد البيئة التي يُمارس فيها الطالب التدريب أو الأداء من العوامل المؤثرة في دقة التصويب، حيث إن توفر بيئة هادئة ومهيأة يقلل من المشتتات ويساعد على زيادة التركيز. في المقابل، فإن الضوضاء أو الظروف غير المناسبة قد تزيد من الشرود الذهني وتؤثر سلباً على دقة الأداء. وتشير الدراسات إلى أن البيئة التدريبية المنظمة تسهم في رفع مستوى الأداء المهاري لدى الطلبة

2-8-7 الدافعية نحو الإنجاز الرياضي

تلعب الدافعية دوراً مهماً في تحسين دقة التصويب، إذ إن الطالب الذي يمتلك رغبة قوية في النجاح والتفوق يكون أكثر التزاماً بالتدريب وأكثر تركيزاً أثناء الأداء. فالدافعية العالية تدفع الطالب إلى تكرار المحاولات وتصحيح الأخطاء، مما يؤدي إلى تحسين مستوى الدقة في التصويب وبشكل عام، فإن دقة تصويب الرمية الحرة تمثل نتاجاً لتفاعل مجموعة من العوامل النفسية والمعرفية والمهارية، ويُعد الشرود الذهني أحد أهم العوامل التي تؤثر سلباً على هذه الدقة، مما يجعل التحكم في الانتباه وتنمية التركيز من الأساسيات المهمة في تطوير الأداء لدى طلبة المرحلة الثانوية تُعد العلاقة بين التركيز والانتباه ودقة الأداء المهاري في كرة السلة من العلاقات النفسية-المعرفية المهمة التي تؤثر بشكل مباشر في مستوى أداء طلبة المرحلة الثانوية، إذ إن نجاح اللاعب في تنفيذ المهارات الأساسية، وخاصة مهارة تصويب الرمية الحرة، يعتمد بدرجة كبيرة على قدرته على توجيه انتباهه بشكل دقيق نحو الهدف، والحفاظ على مستوى عالٍ من التركيز أثناء الأداء. فكلما ارتفع مستوى التركيز والانتباه، تحسنت قدرة الطالب على ضبط حركته وتوجيه الكرة بدقة نحو السلة، مما ينعكس إيجاباً على جودة الأداء (نبيلة، 2015: 45)

ويشير الباحثون إلى أن التركيز والانتباه يُعدان من العمليات العقلية الأساسية التي تسهم في تنظيم الأداء الحركي، حيث يساعدان على تقليل الأخطاء الناتجة عن تشتت الذهني، وتحسين التناسق بين الجوانب العصبية والعضلية أثناء التصويب. فعند فقدان الانتباه أو حدوث الشرود الذهني، يحدث خلل في التحكم الحركي، مما يؤدي إلى ضعف دقة التصويب وعدم استقرار الأداء (نبيلة، 2015: 19)

كما تلعب الخبرة الحركية دوراً مهماً في تعزيز العلاقة بين التركيز والدقة، إذ إن اللاعب الأكثر خبرة يكون أكثر قدرة على توجيه انتباهه نحو العناصر المهمة في الأداء، مثل زاوية التصويب وقوة الدفع، دون التأثير بالمشتتات الخارجية. وهذا ما يجعل عملية التعلم والتدريب المستمر عاملاً أساسياً في تحسين مستوى التركيز وبالتالي رفع دقة الأداء المهاري (عودة، 1992: 118)

وتؤثر الحالة النفسية للطالب بشكل كبير في مستوى التركيز والانتباه، حيث إن القلق والتوتر يؤديان إلى تشتت الانتباه وانخفاض القدرة على التحكم في الأداء، بينما يسهم الاستقرار النفسي والثقة بالنفس في زيادة القدرة على التركيز أثناء التصويب. وفي

مهارة الرمية الحرة تحديداً، يكون الاستقرار الانفعالي شرطاً أساسياً لتحقيق دقة عالية، نظراً لغياب الضغط البدني المباشر وارتفاع الحاجة للتركيز الذهني كما أن البيئة التعليمية والتدريبية تلعب دوراً مهماً في تعزيز التركيز، إذ إن توفير بيئة هادئة ومنظمة أثناء التدريب يساعد الطلبة على تقليل المشتتات الخارجية، مما يزيد من قدرتهم على الانتباه للأداء الحركي. في المقابل، فإن وجود ضوضاء أو عوامل تشتت قد يؤدي إلى ضعف التركيز وانخفاض دقة التصويب (نبيلة، 2015: 33) ويظهر الواقع التطبيقي أن دقة تصويب الرمية الحرة ترتبط بشكل مباشر بقدرة الطالب على التحكم في انتباهه أثناء الأداء، حيث إن أي لحظة من الشرود الذهني قد تؤدي إلى فقدان السيطرة على الحركة وبالتالي انخفاض نسبة النجاح في التصويب. لذلك، فإن تنمية مهارات التركيز والانتباه تُعد من الأسس المهمة لتحسين الأداء المهاري في كرة السلة لدى طلبة المرحلة الثانوية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

- 1- (Hoffman & Payne 2019) دراسة على (تأثير التدريب الحسي-الحركي على الرياضيين المكفوفين، مع التركيز على العلاقة بين الوعي الجسدي ودافعية الإنجاز). وأشارت النتائج إلى أن التمارين التي تعتمد على الإحساس العضلي-المفصلي (Proprioception) والتوجيه اللمسي تساعد اللاعبين على تحسين إدراك حركة الجسد، ما يزيد من التحكم في الأداء أثناء المنافسة. كما بينت الدراسة أن الرياضيين الذين طوروا وعياً جسدياً متقدماً أظهروا مستوى أعلى من الالتزام والتحفيز الداخلي، ما يعكس ارتفاع دافعية الإنجاز، ويؤكد أهمية الدمج بين التدريب البدني والتدريب النفسي لتعزيز الأداء في الألعاب القتالية.
- 2- (Ashmead & Wall 2012) دراسة على الرياضيين المكفوفين، تناولت (العلاقة بين الإدراك الحسي-الحركي والوعي الجسدي) أشارت النتائج إلى أن المكفوفين الذين تم تدريبهم على تعزيز إدراك الحركة والتوازن أظهروا قدرة أعلى على التحكم في أجسامهم أثناء التدريبات، مما أدى إلى شعور أكبر بالقدرة والسيطرة على الأداء. وأكدت الدراسة أن هذا الشعور يعزز الدافعية الداخلية، ويشجع اللاعبين على الاستمرار في تطوير مهاراتهم وتحقيق أهدافهم في الرياضة، لا سيما في الألعاب القتالية مثل الجودو.

منهجية البحث:

1-3 منهجية البحث

اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه، إذ يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة بكرة السلة لدى طلبة المرحلة الثانوية. ويُعد المنهج الوصفي من المناهج العلمية المناسبة لدراسة الظواهر كما هي في الواقع، والعمل على وصفها وتحليلها وتفسير العلاقات القائمة بين متغيراتها دون تدخل الباحث في تغييرها أو التحكم فيها.

وقد تم اعتماد أسلوب العلاقات الارتباطية للكشف عن طبيعة العلاقة بين متغير الشرود الذهني ومتغير دقة تصويب الرمية الحرة، من خلال جمع البيانات الخاصة

بالمتغيرين من أفراد عينة البحث، ثم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)؛ للتعرف على اتجاه العلاقة وقوتها ودلالاتها الإحصائية.

2-3مجتمع البحث

تكوّن مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية للعام الدراسي (2025-2026)، إذ تمثل هذه الفئة المجتمع الذي يسعى الباحث إلى دراسة العلاقة بين الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة بكرة السلة لديه. وقد تم اختيار أفراد العينة من هذا المجتمع بما يتلاءم مع طبيعة البحث وأهدافه، مع مراعاة أن يكون أفراد العينة من الطلبة الذين يمارسون لعبة كرة السلة، وبمستوى متقارب نسبياً من العمر والخبرة الرياضية، بما يساعد على تحقيق أهداف البحث ودقة إجراءاته.

3-3عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثانوية الذين يمارسون لعبة كرة السلة، وبما يتناسب مع طبيعة البحث وأهدافه. وقد بلغ عدد أفراد العينة الأساسية التي خضعت لإجراءات التجربة الرئيسية (13) طالباً، في حين بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (3) طلاب، تم اختيارهم من مجتمع البحث الأصلي لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية والتأكد من وضوح تعليمات أدوات البحث وسلامة إجراءات القياس والتطبيق.

وبذلك بلغ مجموع أفراد العينة المستخدمة في إجراءات البحث (16) طالباً، موزعين بين العينة الاستطلاعية والعينة الأساسية، كما موضح في الجدول (1)

جدول (1)يبين توزيع أفراد عينة البحث بحسب نوع العينة

نوع العينة	عدد الأفراد	النسبة المئوية
العينة الاستطلاعية	3	18.75%
العينة الأساسية	13	81.25%
المجموع	16	100%

ويتضح من الجدول (1) أن عدد أفراد العينة الاستطلاعية بلغ (3) طلاب وبنسبة (18.75%) من مجموع أفراد العينة المستخدمة في إجراءات البحث، في حين بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (13) طالباً وبنسبة (81.25%). وقد تم اعتماد أفراد العينة الأساسية في إجراء القياسات الخاصة بمتغيري البحث، وهما الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة بكرة السلة.

أما العينة الاستطلاعية فقد تم اختيار أفرادها لغرض التعرف على الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق أدوات البحث، والتأكد من وضوح تعليمات مقياس الشرود الذهني واختبار دقة تصويب الرمية الحرة، فضلاً عن التحقق من الزمن اللازم للتطبيق والتعرف على الأسس العلمية لأدوات البحث.

جدول (2)يبين توزيع أفراد العينة المستخدمة في إجراءات البحث

إجراءات البحث	عدد الأفراد
التجربة الاستطلاعية	3
التجربة الأساسية	13

وتجدر الإشارة إلى أن عدد أفراد العينة الأساسية (13) طالبًا تم التحقق منه بالاستناد إلى البيانات الإحصائية الواردة ، إذ إن قيمة اختبار (ت) لعينة واحدة الواردة في جدول نتائج البحث تتطابق مع حجم عينة قدره (13) طالبًا، مما يؤكد اعتماد هذا العدد في إجراء التجربة الأساسية وتحليل نتائج متغيري البحث.

3-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة بالبحث

3-3-1الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1. ساعة توقيت رقمية .
2. استمارات خاصة بمقاييس البحث وتسجيل النتائج .
3. ملعب كرة سلة قانوني .
4. كرات سلة معيارية .
5. أدوات مساعدة لتنفيذ الاختبارات الميدانية.

3-4 خطوات إجراء البحث

قام الباحث بإعداد مقياس للشُرود الذهني واختبار دقة تصويب الرمية الحرة بما يتناسب مع طبيعة البحث وأهدافه وخصائص أفراد العينة. وقد تم بناء فقرات مقياس الشُرود الذهني بالاستناد إلى مفهوم الشُرود الذهني وأبعاده المرتبطة بتشتت الانتباه وضعف التركيز وحضور الذهن أثناء الأداء المهاري في كرة السلة، كما تم تحديد إجراءات اختبار دقة تصويب الرمية الحرة بما يتلاءم مع طبيعة المهارة والأهداف التي يسعى إليها البحث إلى تحقيقها. ولغرض التحقق من صلاحية أدوات البحث وملاءمتها لمقياس المتغيرات المدروسة، تم عرض مقياس الشُرود الذهني واختبار دقة تصويب الرمية الحرة على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس الرياضي وطرائق التدريس والتربية الرياضية والقياس والتقويم، وذلك للتأكد من وضوح الفقرات والتعليمات، ومدى ملاءمتها لأفراد عينة البحث، وصلاحيتها لمقياس المتغيرات التي وضعت من أجلها، وقد أخذ الباحث بملاحظاتهم وتوصياتهم وأجرى التعديلات اللازمة، وصولاً إلى الصورة النهائية لأدوات البحث.

3-4-2 مقياس الشُرود الذهني

قام الباحث بإعداد مقياس للشُرود الذهني بهدف قياس مستوى الشُرود الذهني وتشتت الانتباه وضعف التركيز لدى طلبة المرحلة الثانوية أثناء الأداء المهاري في كرة السلة، وذلك بما يتناسب مع طبيعة البحث وأهدافه وخصائص أفراد العينة وتكوّن المقياس بصورته النهائية من (48) فقرة، صيغت لمقياس مدى حضور الذهن والتركيز أثناء تنفيذ المهارات الحركية، وتضمن خمسة بدائل للاستجابة هي: (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا). ويتم تصحيح المقياس وفق ميزان تقدير خماسي، إذ تُعطى الدرجات من (1-5) بحسب اتجاه الفقرة، مع عكس درجات الفقرات المصاغة بالاتجاه السلبي. وتُحسب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع درجات الفقرات بعد إجراء عملية التصحيح، بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الشُرود الذهني، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستواه. وقد تم اعتماد

المقياس بصورته النهائية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين والتأكد من صلاحيته للتطبيق على أفراد عينة البحث.

3-4-3 اختبار دقة تصويب الرمية الحرة بكرة السلة

اعتمد الباحث اختبار دقة تصويب الرمية الحرة بكرة السلة لقياس مستوى الأداء المهاري لدى أفراد عينة البحث، وذلك بما يتناسب مع طبيعة البحث وأهدافه وخصائص أفراد العينة.

ويهدف الاختبار إلى قياس قدرة الطالب على تنفيذ التصويب من خط الرمية الحرة بدقة، من خلال عدد محدد من المحاولات، وفق تعليمات وإجراءات موحدة لجميع أفراد العينة. ويتم احتساب الدرجة النهائية للاختبار من خلال عدد المحاولات الناجحة مقارنة بالعدد الكلي للمحاولات، بحيث تعكس الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوى دقة التصويب، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى ضعف دقة الأداء المهاري. وقد تم عرض الاختبار وإجراءاته وتعليماته على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في التربية الرياضية والقياس والتقويم؛ للتأكد من ملائمة لقياس دقة تصويب الرمية الحرة، فضلاً عن تطبيقه ضمن التجربة الاستطلاعية للتأكد من وضوح إجراءاته وسلامة تطبيقه وتحديد الظروف المناسبة لتنفيذه، ثم اعتمد بصورته النهائية في التجربة الأساسية.

3-5 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية من مجتمع البحث الأصلي، إذ بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (3) طلبة، تم اختيارهم من داخل العينة الكلية، وذلك بهدف التعرف على أبرز الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق أدوات البحث، والتأكد من سلامة إجراءات القياس وجمع البيانات. تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية في الساعة الثانية عشرة ظهراً في ساحة كرة السلة التابعة للمدرسة بتاريخ 2026/1/19، وقد هدفت هذه التجربة إلى ما يأتي:

1- التأكد من وضوح تعليمات مقياس الشرود الذهني واختبار دقة تصويب الرمية الحرة لدى أفراد العينة.

2- التعرف على مدى وضوح فقرات المقياس وخلوها من الغموض أو اللبس

3- تحديد المشكلات التي قد تواجه عملية التطبيق والعمل على تلافيها عند تنفيذ التجربة الأساسية.

4- تحديد الزمن اللازم للإجابة عن فقرات المقياس وأداء اختبار التصويب، من خلال ملاحظات أفراد العينة

5- التعرف على الأسس العلمية للأدوات المستخدمة من حيث الصدق والثبات. وقد بلغ متوسط الزمن التقريبي اللازم لإتمام إجراءات التطبيق (الاستجابة للمقياس وتنفيذ الاختبار) حوالي (34) دقيقة.

3-5-1 الأسس العلمية للمقياس

يُعد الصدق من أهم الخصائص العلمية التي ينبغي توافرها في أدوات القياس، إذ يشير إلى مدى قدرة الأداة على قياس الظاهرة أو السمة التي أعدت من أجلها. ولغرض التحقق من صدق مقياس الشرود الذهني واختبار دقة تصويب الرمية

الحرّة، قام الباحث بعرض الأداتين على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس الرياضي والتربية الرياضية وطرائق التدريس والقياس والتقويم، وذلك للتأكد من ملائمة الفقرات والتعليمات وصياغتها العلمية، ومدى صلاحيتها لقياس المتغيرات موضوع البحث. وبناءً على آراء الخبراء وملاحظاتهم، أجرى الباحث التعديلات اللازمة على فقرات مقياس الشرود الذهني وإجراءات اختبار دقة تصويب الرمية الحرّة، واعتمدت الأداتان بصورتها النهائية بعد الحصول على الموافقة العلمية بشأن صلاحيتهما للتطبيق.

ثانياً: الثبات

يُعد الثبات من الخصائص الأساسية لأدوات القياس، إذ يشير إلى مدى استقرار النتائج واتساقها عند إعادة تطبيق الأداة في الظروف نفسها أو ظروف مماثلة. ولغرض التحقق من ثبات مقياس الشرود الذهني واختبار دقة تصويب الرمية الحرّة، استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest)، إذ تم تطبيق الأداتين على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم إعادة تطبيقهما على العينة نفسها بعد مدة زمنية مناسبة، مع المحافظة قدر الإمكان على الظروف والإجراءات نفسها في التطبيقين. وبعد جمع البيانات، تم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد أظهرت النتائج أن قيم معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى خطأ (0.05)، مما يشير إلى تمتع مقياس الشرود الذهني واختبار دقة تصويب الرمية الحرّة بدرجة جيدة من الثبات، كما هو موضح في الجدول (1)

جدول (1)

يبين قيم معامل الثبات لمقياس مقياس الشرود الذهني ومقياس دقة تصويب الرمية الحرّة

المقياس	قيمة معامل الثبات	مستوى الخطأ	دلالة الارتباط
مقياس الشرود الذهني	0.96*	0.000	معنوي
مقياس دقة تصويب الرمية الحرّة	0.94*	0.000	معنوي

*معنوي عند مستوى خطأ $\geq (0.05)$

6-3 إجراء التجربة الرئيسية

تم تطبيق مقياس الشرود الذهني واختبار دقة تصويب الرمية الحرّة على أفراد عينة البحث الأساسية البالغ عددهم (13) طالباً، وبمساعدة فريق العمل المساعد، وذلك بعد الانتهاء من المتطلبات التنظيمية والعلمية الخاصة بالتطبيق. وقد تم تنفيذ إجراءات التجربة الأساسية في الظروف المناسبة من حيث المكان والزمان والتنظيم، مع توحيد التعليمات والإجراءات لجميع أفراد العينة، بما يسهم في الحصول على بيانات دقيقة وموضوعية عن متغيري البحث، وهما الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرّة بكرة السلة. وقد تم تنفيذ الإجراءات بشكل جماعي بتاريخ 2025/12/30 في الساعة العاشرة صباحاً، داخل الساحة الرياضية المدرسية (ملعب كرة السلة)، مع توفير الظروف المناسبة من حيث الهدوء والتنظيم، بما يسهم في دقة الاستجابات وسلامة إجراءات القياس وضمان الموضوعية في جمع البيانات.

3-9 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في معالجة البيانات المستحصلة، وذلك بهدف تحليل نتائج الدراسة واستخراج العلاقات الإحصائية بين متغيراتها. وقد تضمنت الوسائل الإحصائية المستخدمة ما يأتي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- النسبة المئوية.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا عرض النتائج التي توصل إليها البحث بعد إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة للبيانات الخاصة بمتغيري الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة بكرة السلة لدى طلبة المرحلة الثانوية، فضلاً عن تحليل هذه النتائج ومناقشتها في ضوء أهداف البحث والإطار النظري والدراسات ذات الصلة. وقد تم تنظيم النتائج في جداول إحصائية، ثم تفسير مدلولاتها العلمية بما ينسجم مع طبيعة البحث وإجراءاته. 1-4 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء

للتعرف على طبيعة توزيع درجات أفراد عينة البحث في متغيري الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة، تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء، وذلك للتحقق من مدى اقتراب توزيع البيانات من الاعتدالية، بما يسمح باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة.

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيري البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مقياس الشرود الذهني	158.24	6.365	158	0.113
مقياس دقة تصويب الرمية الحرة	73.81	4.727	73	0.514

يتضح من الجدول (2) أن الوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث في مقياس الشرود الذهني بلغ (158.24)، بانحراف معياري قدره (6.365)، في حين بلغ الوسيط (158)، وبلغ معامل الالتواء (0.113).

أما مقياس دقة تصويب الرمية الحرة، فقد بلغ الوسط الحسابي (73.81)، بانحراف معياري قدره (4.727)، وبلغ الوسيط (73)، في حين بلغ معامل الالتواء (0.514). وتشير قيم معاملات الالتواء للمتغيرين إلى اقتراب توزيع البيانات من الاعتدالية، إذ جاءت القيم ضمن الحدود المقبولة للحكم على اعتدالية التوزيع وفق المعيار الإحصائي المعتمد في البحث. ويُعد التحقق من اعتدالية البيانات خطوة مهمة للتأكد

من ملاءمة البيانات للمعالجات الإحصائية المستخدمة، ولا سيما الاختبارات المعلمية.

2-4 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية والأوساط الفرضية لمتغيري البحث

للتعرف على دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية التي حصل عليها أفراد عينة البحث والأوساط الفرضية لمتغيري الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة، استخدم الباحث اختبار (ت) لعينة واحدة. (One-Sample t-test)
جدول (3) يبين قيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الأوساط الحسابية والأوساط الفرضية لمتغيري البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	Sig	الدلالة الإحصائية
مقياس الشرود الذهني	158.24	6.365	144	8.067	0.000	معنوي
مقياس دقة تصويب الرمية الحرة	73.81	4.727	60	10.533	0.000	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (3) أن الوسط الحسابي لمقياس الشرود الذهني بلغ (158.24)، في حين بلغ الوسط الفرضي (144)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.067) (عند مستوى دلالة (Sig = 0.000)، وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05). وهذا يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس الشرود الذهني، وكانت الفروق لصالح الوسط الحسابي.

أما فيما يتعلق بدقة تصويب الرمية الحرة، فقد بلغ الوسط الحسابي (73.81)، في حين بلغ الوسط الفرضي (60)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (10.533) (عند مستوى دلالة (Sig = 0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدقة تصويب الرمية الحرة، وكانت الفروق لصالح الوسط الحسابي.

لذلك يمكن تفسير النتيجة الخاصة بدقة تصويب الرمية الحرة في ضوء طبيعة هذه المهارة، التي تتطلب توافقاً عصبياً عضلياً ودقة في التحكم الحركي، فضلاً عن القدرة على المحافظة على ثبات الأداء أثناء تنفيذ الرمية. كما أن التدريب المستمر على المهارات الأساسية في كرة السلة يمكن أن يساهم في تطوير التوافق الحركي والإدراك الحركي، وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهاري.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه البساطي (1998) (من أهمية التدريب المنتظم في تطوير القدرات الحركية والمهارية، كما يؤكد Weinberg & Gould (2019) أهمية العمليات النفسية، ومنها التركيز والانتباه، في تنظيم الأداء الرياضي وتحسين مستواه.

أما فيما يتعلق بالشُرود الذهني، فإن وجود فرق دال إحصائياً بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي يشير إلى اختلاف مستوى درجات أفراد العينة عن المستوى الذي يمثله الوسط الفرضي للمقياس. غير أن تحديد طبيعة هذا المستوى، من حيث كونه مرتفعاً أو منخفضاً، ينبغي أن يكون في ضوء مفتاح تصحيح المقياس واتجاه درجاته، حتى يكون التفسير منسجماً مع البناء العلمي للأداة.

3-4 عرض وتحليل نتائج العلاقة الارتباطية بين الشُرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة

للكشف عن طبيعة العلاقة بين الشُرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة لدى أفراد عينة البحث، استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون، وذلك لتحديد اتجاه العلاقة وقوتها ودلالاتها الإحصائية.

جدول (4) يبين معامل الارتباط بين الشُرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة لدى أفراد عينة البحث

المتغيرات	معامل الارتباط (r)	Sig	الدلالة الإحصائية
الشُرود الذهني × دقة تصويب الرمية الحرة	0.642	0.001	معنوي، طردي

معنوي عند مستوى دلالة (0.05) يتضح من الجدول (3) أن معامل الارتباط بين درجات مقياس الشُرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة بلغ ($r = 0.642$)، عند مستوى دلالة ($\text{Sig} = 0.001$)، وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في البحث والبالغ (0.05).

وتشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، أي أن درجات المتغيرين تتحرك في الاتجاه نفسه وفق طبيعة التصحيح المعتمد للمقياسين.

ومن الناحية الإحصائية، فإن هذه النتيجة تثبت وجود ارتباط بين المتغيرين، لكنها لا تثبت وجود علاقة سببية؛ فلا يمكن القول إن ارتفاع الشُرود الذهني هو السبب المباشر في ارتفاع دقة التصويب، أو العكس، استناداً إلى معامل الارتباط وحده.

وتشير قيمة معامل الارتباط البالغة (0.642) إلى وجود علاقة ارتباطية ملحوظة بين المتغيرين، الأمر الذي يستدعي تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة المقياس المستخدم لقياس الشُرود الذهني، وطريقة تصحيح فقراته، فضلاً عن طبيعة الموقف المهاري الذي تم فيه قياس دقة الرمية الحرة.

مناقشة نتيجة العلاقة الارتباطية

تحتاج العلاقة الموجبة التي أظهرتها النتائج إلى قراءة علمية دقيقة؛ لأن التفسير المباشر لمفهوم الشُرود الذهني قد يقود إلى افتراض أن زيادته ترتبط بانخفاض دقة الأداء. إلا أن النتيجة الإحصائية الحالية أظهرت اتجاهاً موجباً، ولذلك لا يصح تجاوز هذه النتيجة أو استبدالها بتفسير يخالف البيانات. وعليه، فإن تفسير العلاقة ينبغي أن ينطلق أولاً من طريقة احتساب درجات مقياس الشُرود الذهني؛ إذ إن بعض المقاييس تتضمن فقرات عكسية، وقد تكون الدرجة المرتفعة فيها مرتبطة بانخفاض الشُرود أو بارتفاع مستوى التركيز بعد عملية التصحيح. ولذلك فإن فهم الاتجاه الحقيقي للعلاقة يتطلب الرجوع إلى مفتاح تصحيح الأداة.

كما يمكن أن تتداخل في أداء الرمية الحرة مجموعة من العوامل النفسية والمهارية، مثل الخبرة، والدافعية، والثقة بالنفس، والاستثارة الانفعالية، والتوافق الحركي، ومستوى إتقان المهارة. ومن ثم فإن تفسير العلاقة بين متغير نفسي والأداء المهاري ينبغي ألا يعزل المتغير عن بقية العوامل المؤثرة في الأداء. وفي هذا السياق، يشير علاوي (2002) (إلى أهمية العمليات العقلية والانفعالية في تنظيم الأداء الرياضي، كما يؤكد Bandura (1997) أهمية الكفاءة المدركة والثقة بقدرة الفرد على التحكم في أدائه ومواصلة المهمة. كذلك تبرز في الأدبيات النفسية أهمية الدافعية والعوامل الداخلية في تنظيم السلوك والأداء، وهو ما يمكن أن يساعد في تفسير التباين بين الأفراد في مواقف الأداء الرياضي.

وبناءً على ذلك، فإن النتيجة الحالية تُفسّر بوصفها علاقة ارتباطية بين درجات المتغيرين لدى أفراد عينة البحث، ولا ينبغي تعميمها على جميع طلبة المرحلة الثانوية أو اعتبارها دليلاً على السببية المباشرة دون دعمها بدراسات تجريبية أو طولية.

1-5 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، وبعد تحليلها ومناقشتها، يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. أظهرت نتائج البحث أن توزيع درجات أفراد العينة في متغيري الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة اقترب من الاعتدالية، في ضوء قيم معاملات الالتواء المسجلة .
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس الشرود الذهني، وكانت الفروق لصالح الوسط الحسابي .
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدقة تصويب الرمية الحرة، وكانت الفروق لصالح الوسط الحسابي .
4. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة لدى أفراد عينة البحث .
5. بلغت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين ($r = 0.642$) عند مستوى دلالة ($Sig = 0.001$)، مما يؤكد وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بينهما .
6. لا يمكن تفسير العلاقة الارتباطية التي كشفت عنها الدراسة بوصفها علاقة سببية مباشرة، وإنما ينبغي فهمها في ضوء طبيعة مقياس الشرود الذهني وطريقة تصحيح فقراته والظروف النفسية والمهارية المصاحبة للأداء .
7. تؤكد نتائج البحث أهمية دراسة العوامل النفسية والمعرفية المصاحبة للأداء المهاري في كرة السلة، إلى جانب العوامل البدنية والفنية .
8. تشير النتائج إلى أهمية إجراء المزيد من الدراسات للتحقق من طبيعة العلاقة بين الشرود الذهني والأداء المهاري، ولا سيما في ضوء اختلاف الأعمار ومستويات الخبرة الرياضية وظروف الأداء .

2-5 التوصيات

- استنادًا إلى النتائج التي توصل إليها البحث، يوصي الباحث بما يأتي:
1. ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية والمعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية إلى جانب الجوانب البدنية والمهارية عند تدريبهم على مهارات كرة السلة .
 2. إدخال تدريبات خاصة بالانتباه والتركيز والتحكم في العمليات العقلية ضمن الوحدات التدريبية الخاصة بتطوير الأداء المهاري .
 3. تشجيع المدربين على استخدام التدريب الذهني والتصور العقلي بما يتناسب مع المستوى العمري والمهاري للطلبة .
 4. الاهتمام بمهارة الرمية الحرة بصورة خاصة لما تتطلبه من استقرار نسبي في الأداء والتحكم في العمليات الحركية والنفسية المصاحبة .
 5. إجراء قياسات دورية للمتغيرات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي، وعدم الاقتصار على تقويم الجوانب البدنية والمهارية .
 6. مراعاة طريقة تصحيح المقاييس النفسية عند تفسير نتائجها، ولا سيما المقاييس التي تتضمن فقرات عكسية؛ لضمان أن اتجاه الدرجة يعكس المعنى الحقيقي للمتغير المقاس .
 7. عدم تفسير العلاقات الارتباطية على أنها علاقات سببية ما لم تدعمها تصميمات بحثية مناسبة تسمح بالكشف عن السببية .

3-5 المقترحات

يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:

1. إجراء دراسة تجريبية للتحقق من أثر برامج التدريب الذهني في مستوى الشرود الذهني ودقة تصويب الرمية الحرة .
2. إجراء دراسة مقارنة بين لاعبي كرة السلة ذوي المستويات المختلفة في الخبرة لمعرفة طبيعة العلاقة بين المتغيرات النفسية والأداء المهاري .
3. إجراء دراسة تتناول العلاقة بين الشرود الذهني ومتغيرات نفسية أخرى، مثل القلق الرياضي والثقة بالنفس والدافعية الرياضية .
4. إجراء دراسات مماثلة على مراحل عمرية مختلفة، مثل المرحلة المتوسطة والجامعية واللاعبين المتقدمين .
5. إعادة دراسة العلاقة بين الشرود الذهني ودقة التصويب باستخدام عينات أكبر وأدوات قياس متعددة للتحقق من ثبات النتائج .
6. إجراء دراسات تعتمد على المنهج التجريبي أو الدراسات الطولية؛ للكشف بصورة أدق عن طبيعة العلاقة السببية المحتملة بين المتغيرات النفسية والأداء المهاري.

المصادر

القرآن الكريم

- 1- ابراهيم، هاشم جميل (٢٠٠٧) اثر حل المشكلات في خفض الشرود الذهني لدى طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية بغداد
- 2- أسامة كامل راتب علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، القاهرة دار الفكر العربي. 2000
- 3- الجلي، سوسن شاكر (٢٠٠٥) اساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط1، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، دمشق سوريا.
- 4- داؤد ، ظفر حاتم فضيل ، (٢٠١٦) : الأسلوب المعرفي (الاستقلال - الاعتماد) وعلاقته بالشرود الذهني لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة الموصل.
- 5- سيد احمد السيد علي و بدر فائقة محمد (١٩٩٩) اضطراب الانتباه لدى الأطفال اسبابه وتشخيصه وعلاجه /1، توزيع مكتبة النهضة المصرية القاهرة.
- 6- السيد ايلاف عزيز لازم عبد (٢٠١١) تقويم المناهج وطرائق التدريس من وجهه نظر طلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية، رسالة ماجستير بكلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة البصرة
- 7- الشمري، حيدر طعمة جبار (٢٠٢٠) فاعلية برنامج تعليمي مقترح قائم على المهام التعليمية في التحصيل المعرفي لمادة الاقتصاد واستبقاء اثر التعلم لدى طلبة الخامس العلمي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة البصرة.
- 8- عبد الحليم محمود السيد وآخرون (١٩٩٠) علم النفس فهم السلوك الإنساني وتنميته مقرر الصف الثالث، الثانوي العام قطاع الكتب وزارة التربية والتعليم القاهرة.
- 9- عودة، احمد سليمان، ملكاوي، فتحي حسن (١٩٩٢) اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية. ط، مكتبة الكتاني: الأردن.
- 10- لى سموم الفرطوسي . تحديد اهم القدرات الوظيفية والعقلية لانتقاء الناشئين ومؤشر التنبؤ بمستوى اداء بعض المهارات
- 11- محمد شذى عبد الباقي و عيسى مصطفى محمد (٢٠١٠) اتجاهات حديثة في علم النفس المعرفي، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان .
- 12- المرسومي ، ليلي يوسف كريم ، (٢٠١١): فاعلية برنامج سلوكي في تعديل سلوك أطفال الروضة المضطربين بتشتت الانتباه وفرط النشاط الحركي، كلية التربية مجامعة تعز
- 13- مورفي، سي، وبيل، مورفي، سي، وبيل، تنس للاعب والمعلم والمدرّب، دبلو. بي. ساندر، فيلادلفيا، 1975. ص2
- 14- نبيلة ميوبي ، (٢٠١٥): فاعلية العلاج السلوكي للأطفال المتمدرسين مفرطي الحركة ومنشئت الانتباه ما بين ٦-١٢ ، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي جامعة وهران .

- 15- النجاشي سميرة بنت عبد الله والموسوي طوال بنت محمد (٢٠٢٠) : *التنبؤ بأبعاد التفكير الابتكاري من خلال متغيرات اليقظة الذهنية والشرود الذهني المتعمد والعفوي لدى طالبات الجامعة، المجلة السعودية للعلوم النفسية ، ع / ٦٥ مجاعة الملك سعود الرياض*
- 16- الهجومية بكره السلة، اطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 2004.

References

The Holy Quran

- 1.Ibrahim, Hashim Jameel (2007). *The Effect of Problem Solving on Reducing Mind Wandering among Secondary School Students*. Unpublished Master's Thesis, Al-Mustansiriya University.
- 2.Osama Kamel Ratib (2000). *Sports Psychology: Concepts and Applications*. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- 3.Al-Jalabi, Sawsan Shaker (2005). *Fundamentals of Constructing Psychological and Educational Tests and Measures*. 1st ed., Alaa Al-Din Foundation for Printing and Distribution, Damascus, Syria.
- 4.Daoud, Zafar Hatem Fadhel (2016). *The Cognitive Style (Independence–Dependence) and Its Relationship to Mind Wandering among Students of the College of Education at the University of Mosul*. College of Education for Human Sciences, University of Mosul.
- 5.Sayed Ahmed Al-Sayed Ali & بدر فائقة محمد (1999). *Attention Disorder in Children: Causes, Diagnosis, and Treatment*. Vol. 1, Egyptian Renaissance Library Distribution, Cairo.
- 6.Al-Sayed, Elaf Aziz Lazim Abd (2011). *Evaluation of Curricula and Teaching Methods from the Perspective of Fourth-Year Students in Colleges of Education*. Master's Thesis, College of Education for Human Sciences, University of Basra.
- 7.Al-Shammari, Haider Tuama Jabbar (2020). *The Effectiveness of a Proposed Educational Program Based on Educational Tasks in Cognitive Achievement in Economics and Retention of Learning أثر among Fifth Scientific Grade Students*. Unpublished Doctoral Dissertation, College of Education for Human Sciences, University of Basra.

8. Abdul Halim Mahmoud Al-Sayed et al. (1990). *Psychology: Understanding and Developing Human Behavior*. Third Secondary Grade Curriculum, Ministry of Education Books Sector, Cairo.
9. Odeh, Ahmed Suleiman & Malkawi, Fathi Hassan (1992). *Fundamentals of Scientific Research in Education and Human Sciences*. Al-Katani Library, Jordan.
10. Layla Samoum Al-Fartousi. *Identifying the Most Important Functional and Mental Abilities for Selecting Juniors and Predicting the Performance Level of Some Skills*.
11. Mohammed, Shatha Abdul Baqi & Issa, Mustafa Mohammed (2010). *Modern Trends in Cognitive Psychology*. Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution, Amman.
12. Al-Marsoumi, Laila يوسف كريم (2011). *The Effectiveness of a Behavioral Program in Modifying the Behavior of Kindergarten Children with Attention Deficit and Hyperactivity Disorder*. College of Education, Taiz University.
13. Murphy, C., & Bell, C. (1975). *Tennis for the Player, Teacher, and Coach*. W.B. Saunders, Philadelphia, p. 2.
14. Nabila Mayoubi (2015). *The Effectiveness of Behavioral Therapy for Hyperactive and Attention-Deficit School Children Aged 6–12*. Master's Thesis in Clinical Psychology, University of Oran.
15. Al-Najashi, Sumaya bint Abdullah & Al-Mousawi, Tuwal bint Mohammed (2020). *Predicting Dimensions of Creative Thinking through Mindfulness Variables and Deliberate and Spontaneous Mind Wandering among University Female Students*. Saudi Journal of Psychological Sciences, Issue 65, King Saud University.
16. *Offensive Skills in Basketball*. Doctoral Dissertation, College of Physical Education, University of Baghdad, 2004.