



الجمهورية العربية السورية

وزارة التعليم العالي

جامعة تشرين - كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز الانتباه في تلاميذ بأعمار 10-12 سنة
خلال درس التربية الرياضية

رسالة علمية أعدت لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

إعداد:

سحر مصطفى البب

بإشراف

أ.م.د. ألفت عيسى وظيفي

د.أحمد المسالمة

أستاذ مساعد في كلية التربية الرياضية جامعة تشرين

مدرس متعاقد في كلية التربية الرياضية


قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير في قسم التدريب الرياضي في كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين

**This thesis has been submitted as partial fulfillment of
the requirement for the degree of Master in the
department of sport training at the Sport Education
Faculty, Tishreen University.**

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ ٢٠١٤/٦/١١ وأجيزت.

لجنة الحكم:

الأستاذ الدكتور أكرم محمد صبحي محمود



أستاذ، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين

اختصاص برامج تعليمية مقارنة

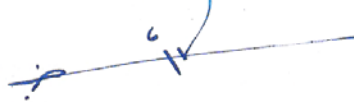
الأستاذ المساعد الدكتور ألفت عيسى وطفى



أستاذ مساعد، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين

اختصاص نظريات وطرائق التدريس التربية البدنية والرياضية

الدكتور بلال محمود



مدرس، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين

اختصاص جمباز

إقرار المدقق اللغوي

أقر أن هذا البحث والرسالة الموسومة: " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز الانتباه في تلاميذ بأعمار ١٠-١٢ سنة خلال درس التربية الرياضية ".
تلاميذ بأعمار ١٠-١٢ سنة خلال درس التربية الرياضية ."

قد تم مراجعتها وتدقيقها، من الناحية اللغوية والنحوية من قبلي، وهي خالية تماماً من الأخطاء النحوية والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة، وعليه أشهد.

الدكتور ابراهيم البب

دكتوراه في اللغة العربية وآدابها

التاريخ ٢٠١٤/٦/١٠

التوقيع



تصريح

أصرح بأن هذا البحث " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز الانتباه في تلاميذ بأعمار ١٠-١٢ سنة خلال درس التربية الرياضية " لم يسبق أن قُبلَ للحصول على أية شهادة، ولا هو مُقدّم حالياً للحصول على شهادة أخرى.

سحر مصطفى البب



تاريخ ٢٠١٤/٦/١١

Decleration

This is to declare that, this work " The Effect of a Proposed Training Program on Increasing Concentration Attention For Student's Ranging Between 10-12 Years During Sports Session " has not been being submitted concurrently for any other degree.

Sahar Moustafa Alzub

Date 11\6\2014



شهادة

نشهد بأن هذا العمل الموصوف في هذه الرسالة " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز الانتباه في تلاميذ بأعمار ١٠-١٢ سنة خلال درس التربية الرياضية " هو نتيجة بحث علمي قامت به المرشحة الأنسة سحر مصطفى البب بإشراف الدكتور أحمد المسالمة (مدرس في قسم التدريب الرياضي في كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، اللاذقية، سورية) والدكتورة ألفت عيسى وطفي (أستاذ مساعد في كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، اللاذقية، سورية) ، وأن أي مرجع ورد في هذه الرسالة موثق في النص.

بإشراف

المرشحة

أ.م.د. ألفت عيسى وطفي

د.أحمد المسالمة

سحر مصطفى البب



تاريخ ٢٠١٤/٦/١١

Certification

Its hereby certified that, the described in this thesis " **The Effect of a Proposed Training Program on Increasing Concentration Attention For Student's Ranging Between 10-12 Years During Sports Session** " is the result of Ms. Sahar Moustafa Alhub own investigations under the supervision of Dr. Ahmad Almasalmah (Department of sport training in Sport Education Faculty, Tishreen University, Lattkia, Syria), and Dr. Olfat Issa Watfe (Sport Education Faculty, Tishreen University, Lattkia, Syria), and any reference of other researchers work has been dulu acknowledged in the text.

Candidate

Sahar Moustafa Alhub



Date 11\6\2014

Supervisors

Dr. Ahmad Almasalmah



Dr. Olfat Issa Watfe



الملخص

إن التركيز يعد من أهم مظاهر الانتباه ويساعد في الوصول إلى المستويات العليا لما لها من تأثير على دقة ووضوح وإتقان النواحي النفسية لأجزاء المهارة الحركية، كما أن الوصول لدرجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي بالتحكم في مهارته الحركية.

تم إجراء البحث على عينة مكونة من (32) تلميذاً من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في اللاذقية حيث اشتملت العينة على كلا الجنسين وتم تقسيمهم إلى عینتين متكافئتين تجريبية وضابطة.

استخدم المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، و أجرت الباحثة الاختبار القبلي للعينة باستخدام اختبار التختاسكوب وتم حساب عدد المرات الصحيحة وأخذ زمن الأداء، وأخذ زمن أداء الدرجات الأمامية، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية والذي استمر 6 أسابيع تم إجراء الاختبار البعدي لكلا المجموعتين بنفس إجراءات الاختبار القبلي.

وقد توصل البحث إلى أن البرنامج التدريبي الذي اعتمده الباحثة ذو تأثير إيجابي على تركيز الانتباه لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية بعمر (10-12) سنة وإن تنمية تركيز الانتباه يساعد على تنمية الإنجاز في الدرجة الأمامية ل هؤلاء التلاميذ إضافةً لعدم وجود تأثير لجنس التلاميذ على تركيز الانتباه والإنجاز.

وقد أوصى البحث باستخدام البرنامج التدريبي الذي يعمل على زيادة تركيز الانتباه وإدخال تركيز الانتباه بالبرامج الرياضية في المدرسة إضافةً لاهتمام بعدم عزل البنين والبنات عن بعضهم والاهتمام بالألعاب الصغيرة ذات الأهداف الذهنية والقدرات العقلية.

كلمات مفتاحية: (التختاسكوب/ مقياس لتركيز الانتباه،/ تركيز الانتباه)

الباب الأول

١. التعريف بالبحث
- 1.1 المقدمة
- 2.1 مشكلة البحث
- 3.1 أهمية البحث
- 4.1 أهداف البحث
- 5.1 فرضيات البحث
- 6.1 مجالات البحث
- 7.1 المصطلحات المستخدمة في البحث

١ التعريف بالبحث:

1.1 المقدمة:

إن التقدم الذي حدث في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال المنافسات الرياضية لم يكن وليد الصدفة إنما كان نتيجة جهود قام بها العلماء والمتخصصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات كما أن ممارسة التمرينات الرياضية من أسس التفوق والتقدم الذي يعبر عن التناسق التام بين العقل والجسم، أما العلاقة بين الجانب العقلي والأداء البدني فهي مثار اهتمام المدربين واللاعبين لاعتماد نجاح اللاعب أو فشله على مدى التواصل بين القدرات البدنية، والنواحي المهارية والقدرات العقلية. (1)

إن التدريب العقلي ليس بالجديد في عالم التدريب، بل هو قديم وقد استخدم في العملية التدريبية في بداية الأربعينات، وانتشر بصورة كبيرة في بداية السبعينات، حيث تم التحقق عملياً من فاعليته في الوصول إلى التفوق الرياضي، فاللاعب بحاجة إلى التفكير بالمهارة عقلياً، كما هو الحال بالنسبة إلى أداء المهارة بدنياً، فيجب على اللاعب أن يتعلم استخدام تركيز الانتباه (إحدى المهارات العقلية)، والإجراءات المتبعة بالتركيز وإعادة توجيه الانتباه لمنع تراكم الأخطاء فوق بعضها. (2)

وتعد رياضة الجمباز من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية، والتي تعمل على إشباع حاجات الشباب وتلائم مراحلهم العمرية المختلفة، وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه لممارستها في المستقبل، ذلك أنها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها. ورياضة الجمباز ليست كبقية الرياضات كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة، تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، (فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها مع بعض، حتى يستطيع أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية، وذلك لضمان فهم وإدراك الحركة بشكل سليم). (3)

١ - ناصر الدين، جابو، الطاهر، براهيم: مجلة العلوم الإنسانية، جامعة محمد خيضر، العدد 102، 2005، ص 78.

٢ - القوقزة، صالح; بني عطا، أحمد: أثر برنامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز لتلاميذ المرحلة الأساسية ص 507 و 508.

٣ - القوقزة، صالح; بني عطا، أحمد: مرجع سابق ص 509.

ويعد الانتباه من أهم المهارات العقلية ويعتبر أساساً لشخصية كل فرد وعامل رئيسي لتطورها النفسي فعند غيابه تصبح حياة الإنسان شبيهة بحياة الكائنات الدنيا، فالإنسان يمتلك قدرة محدودة لمعالجة المعلومات في وقت واحد، وهنا نلاحظ أهمية الانتباه الإرادي في قدرة الفرد على تركيز الانتباه وقدرته على المحافظة عليه حتى النهاية، ومما سبق نلاحظ وجود علاقة واضحة بين الانتباه والعمليات العقلية فعند هبوط مستوى الانتباه تتخفف قدرة العمليات العقلية، وعند وجود أي ارتباك بهذه العمليات ينخفض مستوى تركيز الانتباه.(1)

ويعرف الانتباه بأنه: ملاحظة فيها اختيار و انتقاء .و هناك من يعرفه على انه النشاط الانتقائي الذي يميز الحياة العقلية، و هو تكيف حسي ينجم عنه حالة قصوى من التنبه، أو حدوث تكيف في الجهاز العصبي لدى الكائن الحي فيصبح من السهل عليه أن يستجيب لمنبه خاص أو لوظيفة معينة.(2)

وللانتباه في المجال الرياضي عدة مظاهر وهي:

- 1- حدة الانتباه .
- 2- تحويل الانتباه.
- 3- تركيز الانتباه.
- 4- ثبات الانتباه.
- 5- توزيع الانتباه.
- 6- حجم الانتباه.(3)

وسنتطرق لتعريف تركيز الانتباه بشكل مفصل نظراً لأهميته ضمن المظاهر الأساسية للانتباه: يعرف تركيز الانتباه بأنه: " تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين، واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار".(4)

١ - جديد، لبنى: الانتباه والتحصيل الدراسي العلاقات بين مستوى تركيز الانتباه ومستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق- المجلد 21- العدد الثاني 2005 ص 333-336.

٢ - رزوق، أسعد: موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1979، ص48.

٣ - ياسين، محجوب ابراهيم: العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، 2009، ص50.

٤ - الضمد، عبد الستار جبار: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، الطبعة الأولى، بغداد، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص66.

2.1 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثة كمدرسة لمادة الجمباز و لمادة التطبيقات المسلكية ومعرفتها بمستوى و قدرة التلاميذ وجدت قصوراً في برامج الإعداد المهاري بشكل عام وبرامج الإعداد البدني بشكل خاص بمادة الجمباز فتوصلت إلى ضرورة إجراء دراسة تسهم في تنمية وتطوير هذا الجانب الهام لرياضة الجمباز ومن هنا وجب ضرورة إجراء بحث يسهم بالتوجه نحو تعليم الناشئين والمبتدئين مهارة في الجمباز وهي الدرجة الأمامية ، في محاولة لتسهيل هذه المهارات وتبسيطها.

إن الانتباه عامل مهم في التعلم واكتساب المعرفة وتحصيل العلم، فعند غياب الانتباه لا يستطيع التلميذ أن يتعلم أو يتذكر الشيء الذي تعلمه، لذلك يحرص المعلمون دائماً على إثارة انتباه التلاميذ لكي يتمكنوا من استيعاب الدروس وفهمها وتعلمها، فالانتباه هو أحد العوامل العقلية الهامة لدى الإنسان. (1)

والانتباه له دوره الفعال في إثارة أو تحفيز الأفكار على التفاعل بما يدفع الجسم إلى التهيؤ والاستعداد جسمياً وعقلياً قبل أداء المهمات الموكلة إليه، فالانتباه هو العامل الذي يؤدي إلى نجاح الخطة المرسومة في أثناء المباريات أو المنافسات. (2)

ورأت الباحثة أن هناك نقصاً واضحاً في الأداء المهاري للحركات المركبة من حيث دقة وتركيز الانتباه قبل الأداء وفي أثناءه مما دفع الباحثة إلى خوض غمار هذا الجانب لتعزيز الخبرات في هذا المجال في الجانب التدريبي للجمباز وتطوير هذه القدرات في الأداء الحركي وعلى الأخص عند الفئات العمرية الصغيرة من خلال إجراء هذه الدراسة من أجل تنمية تركيز الانتباه باستخدام الدرجة الأمامية بالجمباز وبالتالي المساهمة لعلاج النقص في هذا المجال.

3.1 أهمية البحث:

تتصف الفئات العمرية في مرحلة التعليم الأساسي بأداء حركات بدون تركيز انتباه المتعلم أثناء الأداء وعليه قامت الباحثة من خلال برنامجها التدريبي لتنمية وتطوير تركيز الانتباه لهذه الفئات العمرية وقد اخترنا رياضة الجمباز لأنها ليست كبقية الرياضات كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة، تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها إلى بعض، حتى يستطيع...

(1) راجح، أحمد عزت: أصول علم النفس، ص 151.

(2) دنون، معيوف: علم النفس الرياضي، الموصل، مطبعة مديرية جامعة الموصل، 1987، ص 63.

اللاعب أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية، وذلك لضمان فهم الحركة وإدراكها بشكل سليم، لأنه من الضروري تصور اللاعب للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة، حيث يعمل ذلك على تدعيم المسار الحسي (عصبي - عضلي) الذي يساعد على الأداء الحركي الصحيح، ويهيئ العقل لاستقبال المهارة وتلافي الوقوع في الخطأ (1)، مما يؤدي إلى تطوير مستواها ومن هنا تأتي أهمية البحث في التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تركيز الانتباه عند تلاميذ المدرسة من (10_12). وبالتالي يمكن للبحث الحالي أن يكون مساهماً لتأكيد أهمية التركيز في تعليم المهارات وتنميتها وتطويرها.

4.1 أهداف البحث:

- 1 معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تركيز الانتباه لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.
- 2 بناء برنامج تدريبي لتنمية تركيز الانتباه لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

5.1 فروض البحث:

- 1 توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج تركيز الانتباه في أداء مهارة الدرجة الأمامية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي.
- 2 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج تركيز الانتباه في أداء مهارة الدرجة الأمامية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي.
- 3 توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج تركيز الانتباه في أداء مهارة الدرجة الأمامية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

6.1 مجالات البحث :

- 1 للمجال المكاني: صالة كلية التربية الرياضية، صالة مدرسة الإمام جعفر الصادق.
- 2 للمجال الزمني: من 2012/4/1 ولغاية 2012/5/15.
- 3 للمجال البشري: تلاميذ في مرحلة التعليم الأساسي عددهم (32) تلميذاً وتلميذة.

7.1 المصطلحات:

- 1 الجمباز الفني: هو نشاط رياضي فردي ذات صفة تنافسية إذ أنه يتميز عن باقي

(1) عبد الحق، عماد صالح: أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستيك لطلبة كلية التربية الرياضية (، كلية التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية، الضفة الغربية، فلسطين، 2011، ص521.

الأنشطة الرياضية بأجهزته المتباينة في التصميم الهندسي التي تؤدي عليها جمل حركية ذات محددات معينة أقرها قانون تحكيم حركات الجمباز في المنافسات الدولية والأولمبية بمفاهيم تتعلق بقدرات اللاعب (الصعوبة، الربط، الأداء) وتتعلق بمحسنات الأداء ممثلة في (الشجاعة، الابتكار، الإبداع)، لإنجاز المهارة الحركية على أجهزة الجمباز المختلفة (بساط الحركات الأرضية، والعقلة، والمتوازيين، والحلق، وحصان الحلق، وطاولة القفز). (1)

يتضح لي بأنه: نوع من الرياضات التي تعمل على زيادة التفكير العلمي لدى التلاميذ، فهناك العديد من حركات الجمباز تستدعي التفكير السريع، إذاً الجمباز يعمل على تنمية وترقية الجهازين العصبي والحركي.

٢ -التدريب العقلي: يبين العربي (1996) مفهوم التدريب العقلي بأنه تكرر تصور مهارة حركية لدى الفرد سبق له تعلمها بهدف ترقية وتحسين أداء هذه المهارة.(2)
ويبدو لي بأنه: العملية التي تؤثر تأثيراً مباشراً على الجهاز العصبي المركزي وذلك بهدف الوصول إلى أعلى المستويات.

٣ -الأداء المهاري: يبين ماتيفيف (Matveev, 1976) مفهوم الأداء المهاري بأنه أفضل طريقة لتطبيق الفرد لأي مهارة بأقل جهد ممكن.(3)
ويبدو لي بأنه: أداء المهارة بطريقة سليمة وجيدة واستخدام قدراته العقلية والبدنية لأدائها بأقل جهد وأقل زمن ممكن (اقتصاد في الجهد والزمن).

٤ -التركيز: قدرة الفرد على تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية (العقلية) بنقطة واحدة من أجل تحقيق الهدف (العمل) المهاري المراد الوصول إليه. (4)
ويتضح لي بأنه: هو عملية الحصر الذهني لترتيب عمليات اتباع الجهد الحركي المتضمن العمليات العقلية في التعلم الحركي، فهو ذات علاقة بالإحساس والإدراك.

١ - حسن، أحمد إبراهيم: أهمية الجمباز ومواصفات لاعب الجمباز المثالي، بحث منشور في مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد التاسع عشر، العدد الأول، ص 519 تاريخ التسجيل أيار 2009.

٢ - عبد الحق، عماد صالح: أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستيك لطلبة كلية التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية، الضفة الغربية، فلسطين، 2011، ص 521.

٣ - عبد الحق، عماد صالح: مرجع سابق.

٤ - محجوب، وجيه: علم الحركة (التعلم الحركي)، الجزء الأول، مطبعة جامعة الموصل، 1985، ص 62 و63.

٥ +الانتباه: هو عملية استعداد إدراكي عام يقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف معين ككل أو كجزء.(1)

ويعرفه (ديرنهاون) بأنه: عمل أولي للتكيف من جانب الفرد يقود إلى المعرفة ويعمم للشيء المنتبه إليه كالأشياء والحوادث.

والانتباه في المجال الحركي عند وجيه محجوب هو: انجذاب الفرد لشيء ما ويكون الانتباه بحاستي البصر والسمع.

وهو (قدر الفرد على أداء النشاط الحركي ومعرفة ما يحدث).

الانتباه في المجال الرياضي: استعداد وتهيئة الذهن لفترة من الزمن.

ويبدو لي بأنه: عملية عقلية معرفية لتوجيه وعي الفرد نحو موضوعات مدركة أو لموقف معين مثل الانتباه لموقف معين باتخاذ قرار مناسب، أو يتعامل معه الفرد في تكوين استجابته.

٦ تركيز الانتباه: تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار.(2)

٧ البرنامج التدريبي: هو مجموعة من التمارين والألعاب يصممها الباحث معتمداً على أسس وقواعد بهدف الوصول إلى تحقيق هدف الدراسة.(3)

٨ -الدرجة الأمامية: وهي إحدى حركات الجباز الأرضية والتي تؤدي على البساط، وتتميز بأنها من أسهل الحركات على الأرض و تعتبر حركة مركبة لوجود الجسم في وضعين مختلفين ، حيث يدور الجسم في الدرجة الأمامية دورة حول محوره العرضي مع استناد الظهر على الأرض للعودة للوضع الابتدائي، وكلما اتخذ الجسم شكلاً كروياً أصغر زاد نجاح وانسيابية حركة الدرجة الأمامية المكورة على الأرض.(4)

١ - عبد الحق، عماد صالح: مرجع سابق ص522.

٢ - شلش، نجاح مهدي؛ صبحي، أكرم محمد: التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص181.

٣ - شلش، نجاح مهدي؛ صبحي، أكرم محمد: مرجع سابق ص182.

٤ - الضمد، عبد الستار جبار: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، الطبعة الأولى، بغداد، 2000، ص66.

الباب الثاني

٢. الإطار النظري

1.2 الدراسات النظرية

2.2 الدراسات المشابهة

٢ الإطار النظري:

1.2 الدراسات النظرية:

١ الجمباز:

يعد الجمباز من الرياضات الفردية التي تتطلب من اللاعب مواصفات عالية من الناحية المهارية والبدنية والنفسية، إذ أن ممارسة الجمباز يعتمد على قدرة عالية للاعب في أداء الحركات، حيث يحتاج إلى قوة بدنية عالية مع أداء متناسق و بصفة جمالية. كما أن ممارسة رياضة الجمباز تعمل على ترقية النواحي النفسية كالشجاعة والإقدام والثقة بالنفس إضافةً إلى إعداد الفرد إعداداً متكاملًا بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً. (1)

إذ أن التدريب الحديث للجمباز يقوم على تربية الإنسان جسمياً وعقلياً حيث إنه يناسب كل فرد وفي كل مرحلة من مراحل نموه كما أنه يدخل ضمن بعض برامج العلاج الطبيعي في تربية وإصلاح بعض التشوهات الجسمية و ينمي صفة الشجاعة والنظام والمساعدة المتبادلة والعزيمة والإحساس بالناحية الجمالية للفرد، كما أن الجمباز يؤثر على جميع أجهزة الجسم ، حيث يعمل على ترقية التوافق العضلي العصبي. (2)

٢ الأهمية التربوية للجمباز في المدارس:

إن رياضة الجمباز لها أهمية كبيرة في برامج التربية الرياضية بالنسبة لجميع المستويات التعليمية في معظم الدول المتقدمة.

فقد أكد كثير من الباحثين في هذا المجال أن برنامج التربية الرياضية التي تغفل عن أنشطة رياضة الجمباز تساهم في فقدان الفرصة على النمو المتكامل للتلميذ، فهي تساهم في نمو الصفات البدنية المختلفة كالتوافق، والمرونة، والقوة، والتوازن.

كما أن الجمباز يعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية من حيث ترقية التوافق العضلي العصبي وتطور المهارات الحركية المركبة، والمهارات الحركية الأساسية كالوثب والقفز والحجل، إضافة إلى تنمية كثير من الصفات العقلية كاليقظة والجرأة والدقة، فالكثير من حركات الجمباز تستدعي التفكير السريع، كما أن الجمباز يعمل على تحسين النشاط الوظيفي والحيوي لكافة الأجهزة، وخاصة الجهازين الحركي والعصبي.

١ - زكي، أسماء يحيى عزت: بناء مقياس للمهارات النفسية للاعبات الجمباز، بحث مقدم ضمن الحصول على درجة

الماجستير في التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ص38.

٢ - المحتوى العلمي للمقررات، مقرر دراسي جمباز المستوى الأول - جامعة أم القرى ص126.

إذا الجميز له دور كبير في ترقية مهارات التفكير العلمي لدى التلاميذ وذلك بتدريبهم على ممارستها في حل المشكلات الحركية المناسبة.

فرياضة الجميز تعمل على تحقيق (1):

١ -النمو البدني:

- تقوية العضلات والأوتار والأربطة.
- اكتساب النمو والقوام الجيد.
- زيادة قدرة الوظائف الداخلية "كالتنفس والدورة الدموية والجهاز العصبي .
- ترقية التوافق العضلي والعصبي.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية والمرونة والرشاقة والتوازن والسرعة.
- تنمية القدرات الحركية و المهارية.

٢ -النمو العقلي :

- زيادة القدرة على التفكير والابتكار.
- تنمية القدرة على التركيز وسرعة رد الفعل.
- تنمية القدرة على الملاحظة والتفكير.
- تنمية المعارف البدنية والرياضية.

٣ نمو النواحي الصحية :

- اكتساب معلومات عن القواعد الصحية السليمة.
- اكتساب العادات اليومية الجيدة كالنظام والنظافة .

٤ -النمو الاجتماعي- الانفعالي:

- الإحساس بالمسؤولية .
- حس المساعدة للآخرين والاحترام المتبادل.
- تنمية روح المنافسة والشجاعة.
- الاعتماد على الذات.
- الإحساس بالمرح.
- تنمية القدرة على اتخاذ قرارات العمل لنتائج أفضل. (2)

(1) و(2) المحتوى العلمي للمقررات، مقرر دراسي جميز المستوى الأول - جامعة أم القرى ص130 و ص140.

إن العمليات العقلية ومنها الانتباه أحد الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي، و يعد الانتباه من الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية العليا، فبدون الانتباه لا يستطيع الإنسان أن يتعلم أو يتذكر أو يفكر بأي شيء، فلكي يتعلم الإنسان شيئاً يجب الإحساس به وإدراكه أي أن ينتبه أولاً ثم يدركه و بذلك فالانتباه يساعد في معرفة الأشياء و سرعة فهمها أو استنتاجها، ويتطلب من الرياضي أن يتعلم المهارات الحركية ثم يتقنها ولا يتم ذلك إلا عن طريق الإعداد المتكامل من النواحي البدنية و النفسية والمهارية والخطوية. (1)

والانتباه في المجال الرياضي يتميز بعدة مظاهر . وإن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على نمو و إتقان تلك المظاهر لدى الأفراد و بدرجات متفاوتة تختلف باختلاف طبيعة كل نشاط، و يعد الانتباه شرطاً ضرورياً من شروط الملاحظة الناجحة و يتميز بوجود حالة تأهب عقلي أو حالة من اليقظة لكي يحسن أو يدرك مجموعة من الوقائع أو الظروف أو الأشياء.

إن من أهم مظاهر الانتباه التي ثبت تأثيرها على مستوى الأداء في النشاط الرياضي عملية تركيز الانتباه، فتركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح و إتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية، كما له أهمية في تجنب حدوث الإصابات. مما تقدم يتضح أن الانتباه عبارة عن استعداد الفرد إدراكياً لتوجيه و تركيز النشاط العقلي نحو موقف معين، إذ أن الانتباه هو تركيز الشعور في شيء استعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه.

هناك عوامل مهمة جداً لتحقيق الإنجازات الرياضية العالمية وأهمها العامل النفسي ومن الموضوعات النفسية المهمة هي العمليات العقلية ومنها الانتباه حيث لها علاقة كبيرة بالأداء الحركي، فالانتباه هو أحد القواعد الأساسية التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية العليا فعند غياب عامل الانتباه لا يتمكن الفرد من التعلم أو التذكر أو التفكير بأي شيء ولكي يحصل الفرد على شيء يتعلمه يجب عليه أن ينتبه له أولاً ثم يدركه فنستطيع القول إن الانتباه يساعد في معرفة الأشياء وسرعة فهمها أو استنتاجها.

(1) محمد، لطفي محمد: خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب ، أطروحة ماجستير منشورة، جامعة

حلوان، 1975، ص 67.

إن التدريب الحديث وما طرأ عليه من تطور ومن خلال الدراسات العلمية والبحث العلمي
توصل إلى أساليب حديثة وطرائق توصل الباحثين إلى أن يزداد علميا وعمليا لتطوير قدرات
الإنسان من الجانب العقلي والبدني لأن العملية التعليمية للمهارات الحركية تعتمد على الترابط
بين التمرين الذهني والتمرين المهاري في آن واحد. (1)

ويرى (برهم) أن رياضة الجمباز تعتبر من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية
الرياضية، وذلك لملاءمتها لجميع المراحل العمرية وإشباعها حاجات الشباب ، وهي مثلها في
ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تكسب الفرد المهارات التي تستمر معه لممارستها في
المستقبل ، كما أنها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها
(برهم، 1995) (2).

ويشير أركايف (Arkayev -1997) إلى أن رياضة الجمباز هي إحدى أنواع الرياضة
التي، يؤدي فيها الأداء الحركي و الجانب الفني دوراً هاماً، وهذا يجعل القائم على دراسة الحركة
في هذه الرياضة يلم بالتغيرات التي تمكن اللاعب من أداء أفضل، فالتوجيه الصحيح لعمليات
التدريب وتنمية صفات اللياقة البدنية العامة والخاصة يؤديان دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء
المهاري(3).

وفي دراسة أخرى أشار (شمعون، 1995) إلى أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات
القديمة والحديثة في أيامنا هذه ، لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة ، ولزيادة شدة
المنافسة ، مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق العلمية والتدريبية ، ومحاولة تعديلها
لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة، ومن هذه الطرائق: التدريب العقلي ، الذي يعد
من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى.(4)

(1) عبد الحسن، دنيا علي؛ شكيب؛ أيمن صارم: تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة
على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (14) سنة، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد (11) العدد
(3) كانون الأول 2011، ص 109 و 110.

(2) برهم، عبد المنعم: علم النفس الرياضي- مفاهيم ومصطلحات، دار الفكر العربي، القاهرة 1995م، ص 26.

(3) عبد الحق، عماد صالح: أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة
الجمناستيك لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، المجلد التاسع عشر، العدد
الأول، ص 519 - ص 538 يناير 2011 - كلية التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية - الضفة الغربية - فلسطين .

(4) شمعون، محمد العربي: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م، ص 36.

وللانتباه عدة مظاهر هي:

1. حدة الانتباه.

2. تحويل الانتباه.

3. تركيز الانتباه.

4. ثبات الانتباه.

5. توزيع الانتباه.

6. حجم الانتباه.

- حدة الانتباه: وهي أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها في أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح، حيث إن حدة الانتباه تحدث بدرجات متفاوتة فأحيانا يكون الانتباه حادا وقويا وعند تعب الجهاز العصبي يكون الانتباه ضعيفا فتقل حدته. (1)
- توزيع الانتباه: وهو توجيه الانتباه نحو أكثر من نشاط بنفس الوقت. (2)
- تحويل الانتباه: تتفاوت مقدرة تحويل الانتباه من لاعب لآخر تبعا لقدرات اللاعب، وهي قدرة الفرد على توجيه انتباهه من نشاط لآخر بسرعة. (3)
- ثبات الانتباه: وهي قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو عدة مثيرات لأطول فترة ممكنة. (4)
- حجم الانتباه: وهي عدد المعلومات أو المثيرات التي يمكن للاعب الانتباه إليها من بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن. (4)
- تركيز الانتباه: هو تجميع كافة الأفكار والعمليات العقلية نحو تحقيق هدف معين وهو تثبيت للانتباه لتحقيق هذا الهدف. (4)

(1) ياسين، محجوب إبراهيم: العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، 2009، ص51.

(2) أحمد، عبد الحميد: الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية والعاملين في حقل الملاكمة، القاهرة، دار النشر، الجامعات المصرية، 1975، ص29.

(3) محمد، لطفي محمد: خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعبين ومركزه، أطروحة ماجستير، القاهرة، جامعة حلوان، 1975، ص29.

(4) الضمد، عبد الستار جبار: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، الطبعة الأولى، بغداد، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص65- ص67.

وفيما يتعلق بالتركيز فإنه يسهل الحركة الصعبة والدقيقة وخاصة أن هذه العملية تكون مدتها قصيرة جداً ولا يكون التركيز جيداً إذا لم يكن الإدراك جيداً أي إدراك المؤشرات الخارجية للاستجابة إليها وإن مستوى التركيز الجيد يؤدي إلى تحقيق الهدف المطلوب. (1)

وبعد التركيز من أهم مظاهر الانتباه ويهيئ في الوصول إلى المستويات العليا لما له من تأثير على دقة ووضوح وإتقان النواحي النفسية لأجزاء المهارة الحركية ، كما أن الوصول لدرجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي في التحكم في مهارته الحركية. (2)

وبالنسبة للانتباه فهو استشارة وتوقيت أجزاء معينة من التفكير في حالة الأداء الحركي لأن الانتباه لجميع أجزاء التفكير المتعددة لهذه الخاصية.

فكلما زاد حجم كمية العناصر التي تدرك في وقت واحد كانت درجة الانتباه عالية ويكون حجم الانتباه كبيراً إذا ما كررت الحركات وتدريب أكثر لأن أكثر العمليات الحركية التي تحتاج إلى تفكير قد تحولت إلى الأوتوماتيكية فيحول أجزاء من عمليات من التفكير إلى ردود فعل متجانسة بين المركز العصبي وبين العضلات فيكون حجم التأثير كبيراً لأنه يركز على الفعل الحركي الذي يرد بالوقت المحدد للأداء وهذا سيعطي الدقة في الأداء والإنجاز العالي وقد يؤثر حالة الحمل الشديد على الانتباه لأن الكائن الحي لا يستطيع التركيز على أداء المهارات الحركية ذات الجهود العالية ومن ثم يجهد الجهاز العصبي لعدم استطاعة الرياضي التحمل ولهذا يتعثر التنبيه وتشوش العمليات التفكيرية لدى الفرد.

إن الراحة للرياضي والتبادل بين العمل الحركي والراحة يؤدي إلى انتباه جيد وإتقان المهارات لأن العمل والجهد المتواصل بدون راحة يفقد الانتباه ، و سيعطل الرياضي عن فهم أجزاء المهارة وربطها مع المهارات المتبقية، كما أن الرياضي يستطيع الاحتفاظ بالانتباه أطول فترة ممكنة في حالة الأداء الحركي الذي يؤدي به إلى اكتساب مستوى عالٍ من الأداء الحركي. (3)

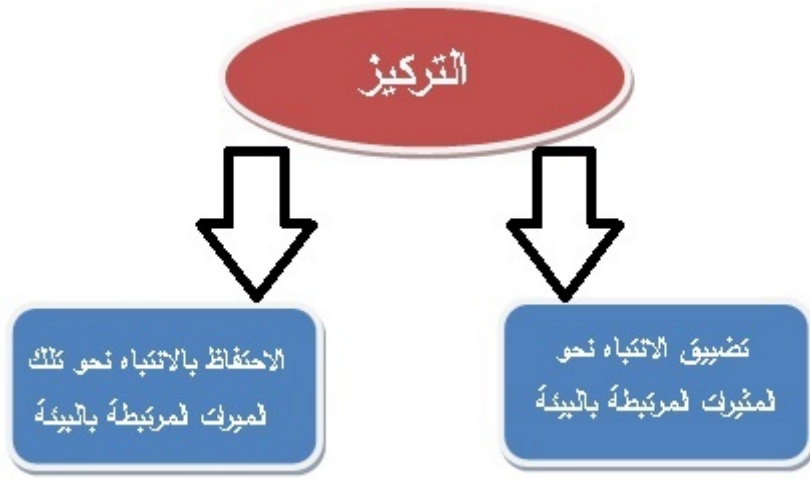
(1) محجوب، وجيه؛ حسين، احمد بدري وآخرون: نظريات التعليم والتطور الحركي - 2000 - دار الكتب وثائق ببغداد - ص48.

(2) محجوب، وجيه؛ حسين، احمد بدري وآخرون: مرجع سابق، ص49.

(3) محجوب، وجيه: علم الحركة (التعلم الحركي)، الجزء الاول، طبع بمطبعة جامعة الموصل، 1985، ص61-62.

٤ تركيز الانتباه:

يعرف تركيز الانتباه حسب وينبرج وجولد 1995 بأنه عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات فيتضمن التعريف جزأين كما في الشكل(1):



شكل رقم (1) تعريف التركيز

a. تضيق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة: هناك مثيرات مرتبطة بالبيئة وأخرى غير مرتبطة، فيتطلب التركيز وتضييق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة، لأنه من الضروري التخلص وعزل المثيرات غير المرتبطة بالبيئة.

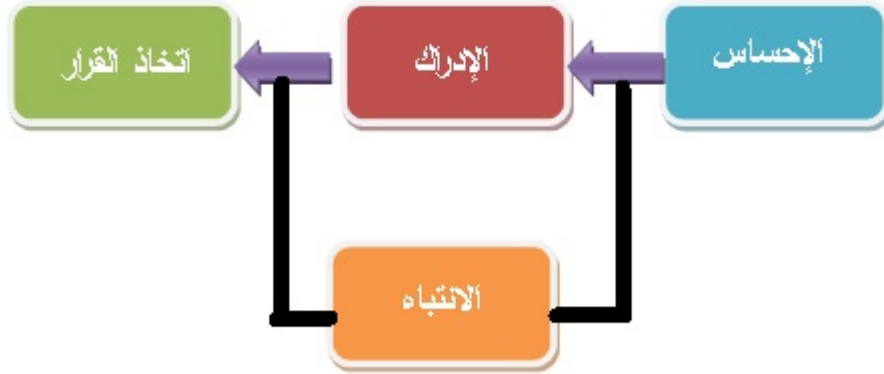
حيث إن مقدرة اللاعب على تركيز الانتباه للمثيرات المرتبطة، مقابل عزل نفسه عن المثيرات غير المرتبطة يعتبر شيئاً هاماً للنجاح والفوز. فعندما يقوم لاعب كرة سلة بأداء الرمية الحرة في موقف محرج لنتائج المباراة، فإن المثيرات المرتبطة بالبيئة والتي تكون محض الاهتمام هي: النظام الروتيني بما هو معتاد قبل أداء الرمية الحرة من تنطيط الكرة لثلاث مرات، وأخذ شهيق عميق، توجيه نظر اللاعب لأعلى السلة، تركيز اهتمامه على حلقة السلة. ومن جهة أخرى يجب عزل المثيرات غير المرتبطة وعدم الاهتمام والتأثر بها لما تؤثره بشكل سلبي على تركيز الانتباه ونقص التركيز مثل اصطافاف اللاعبين لانتظار ارتداد الكرة، تشجيع الجماهير. (1)

(1) راتب، أسامة كامل: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة الطبعة الثانية

1425هـ/2004م، ص283-285.

b. الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة: إن الجزء الثاني من مفهوم التركيز هو قدرة اللاعب على توجيه الانتباه طوال فترة المنافسة، حيث إنّ هناك الكثير من اللاعبين يظهرون تركيزاً متميزاً من الأداء لفترات قليلة في أثناء المنافسة. بينما قلة من اللاعبين يستطيع أن يحتفظ بمستوى عالٍ من التركيز والانتباه طوال فترة المنافسة. وهناك أبطال متميزون ليس بقدراتهم البدنية ولكن في مقدرتهم على الاحتفاظ بالانتباه خلال فترة المباراة، فهؤلاء لا يتأثرون بالمثيرات غير المرتبطة بالبيئة مثل ضوضاء الجمهور، الضربات الفاشلة السابقة، فإنّ التدريب على تركيز الانتباه يساعد اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة لفترة طويلة تناسب المنافسة الرياضية.

٥ الفرق بين الانتباه- الإدراك- التركيز:



شكل رقم (2) الفرق بين الانتباه- الإدراك- التركيز

الانتباه يوجه الوعي نحو المثيرات المعنية لتصبح في متناول الحواس ، فعندما يكون لدى الفرد الوعي والمعرفة بتلك المثيرات فذلك يتطلب الانتباه للأشياء التي يدركها.

فالانتباه يوجه الوعي، بينما الإدراك يستخدم الانتباه لتحقيق الوعي للمثيرات ، أمّا الفرق بين الانتباه والتركيز ، فهو أن التركيز نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين، أي أن التركيز هو مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه أطول فترة بالمنافسة. (1)

(1) راتب، أسامة كامل: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، مرجع سابق ص285.

٦ تركيز الانتباه في المجال الرياضي :

تلعب معظم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية، ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي ثبت تأثيره على مستوى الأداء في النشاط الرياضي.

إن تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه، فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية، ويعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية وبخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية.

وهذا ما أكده (خالد عبد المجيد، 1989) إذ يشير إلى أن (ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية). (1)

وتعد عملية تركيز الانتباه من العمليات النفسية التي تتم بواسطة القوة المناسبة للمؤثرات المرتبطة بنوع واحد من النشاط على أجزاء معينة من لحاء المخ وفي الوقت نفسه يتم عدم التأثير في باقي أجزاء اللحاء حتى لا تقوم هذه الأجزاء بالتشويش على الجزء الخاص بالتركيز مما يؤدي إلى تشتت الانتباه.

إن لتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التدريب الرياضي، إذ يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال مراحل البناء الرياضي، كما يمكن استخدامه في عملية الإعداد النفسي للمنافسة، إذ يشير (هاشم سليمان ، 1988) (إلى تأكيد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظراً لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي على تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات). (2)

(١) البساطي، أمر الله: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، مطبعة المعارف، 1988، ص202.

(٢) الدليمي، ناهدة عبد زيد؛ صالح، سعد حماد، وآخرون: مرجع سابق ص48.

٧ خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة التي تتمثل في الفترة ما بين سن (10-12) سنة وهي

أيضاً مرحلة التحاق الطفل بالمدرسة الابتدائي وتضم:

١ الخصائص العقلية Intellectual Traits:

وتتمثل الخصائص العقلية في مرحلة الطفولة المتأخرة في أن الطفل يأخذ في الانتقال من مرحلة الخيال واللعب الإيهامي إلى مرحلة الواقعية أو الموضوعية ، فاتصاله بالعالم المحيط به يزيد من مدركاته الحسية لعناصر البيئة التي يعيش فيها كما أن القوى العقلية تأخذ في النضج كالتذكر والتفكير والربط والقدرة على التصور كذلك تزداد قدرة الطفل على الانتباه الإرادي ولكنه يحتاج إلى معونة من حيث مراعاة مدة الدرس واستخدام وسائل الإيضاح التي تعينه على فهمه لموضوعات الدروس وذاكرة الطفل في هذه المرحلة ذاكرة قوية قادرة على استيعاب الكثير مما يصل إليها وقادرة أيضاً على الاحتفاظ بالمعلومات أطول مدة ممكنة وتساعد قوة الذاكرة على الاستفادة من كثرة المران والتكرار مما يؤدي بالطفل إلى إتقان كثير من المهارات الحركية والعقلية.

وفي هذه المرحلة يستطيع الطفل التفكير باستخدام المعلومات التي يدركها إدراكاً مباشراً كما يصبح أكثر مرونة في استخدام هذه المعلومات كذلك يصبح أكثر تركيزاً على استعادة الأحداث الحقيقية في صورة فكرة، كما أنه يتسم بالقدرة على إدراك التحويلات التي تؤدي إلى تغير الشيء من حالة إلى حالة أخرى كما أنه يتميز بالتصنيف للأشياء، وأيضاً القدرة على التسلسل التي يقصد بها القدرة على ترتيب الأشياء تبعاً لمتصل كمي كما أنه يستطيع أن يتعامل مع الزمان والمكان بسهولة. (1)

وكذلك فإن مرحلة الطفولة المتأخرة (10-12 سنة) تتميز من حيث الخصائص العقلية أيضاً بأنها فترة خاصة في حياة كل شخص لأنها فترة هامة للتعليم حيث يمكن للطفل أن يتعرف على العالم الخارجي ومعرفة ما هو متوقع من المجتمع وأنه لابد لكي يتحقق هذا التعليم يجب أن يتم توفير جو من الحرية والسعادة للطفل وأن يباعد قدر الإمكان عن القلق والتوتر. (2)

(١) فوزي، أحمد: سيكولوجيا التعلم- المراحل الذهنية لتعلم المهارات الحركية لقدرتهم على تركيز الانتباه، ص321.

(٢) راتب، أسامة كامل: علم نفس الرياضي- المفاهيم- التطبيقات، ط 3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000،

ص156 و157.

٢ - الخصائص الجسمية physical Traits:

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بمجموعة من الخصائص الجسمية حيث إنها فترة نمو جسمي بطيء وموحد تقريباً وتتغير فيها نسب الجسم فيتناقص سوء توزيع النسب الشائعة في المراحل السابقة للنمو وهذه التغيرات تغير الصورة التي عليها مظهر الطفل في مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة وكذلك بالنسبة لوزن الطفل في هذه الفترة أو لهذه المرحلة فإن الزيادة فيه تكون بطيئة وموحدة.

فيجب على الآباء الوقوف عند طبيعة هذه المرحلة وخصائصها الجسمية حيث إنها تعتبر مرحلة هامة جداً لأنها بمثابة الإعداد للدخول إلى المرحلة التالية وهي مرحلة المراهقة ومن هنا يجب على الآباء الاهتمام بالحاجات الأساسية للطفل والتي تتركز على الحاجات الجسمية مثل المآكل والملبس والشعور بالأمن والأمان بما لها من أهمية بالغة بالطفل وينعكس ذلك على نموه من الناحية الجسمية وتميزه بخصائص جسمية عن أقرانه ممن هم في مثل عمره. (1)

٣ - الخصائص الانفعالية Emotional Traits:

يكون الطفل في هذه المرحلة في حالة شبه مستديمة من التطور الانفعالي بل التهيج الشديد وتعكس استجاباته الانفعالية كل من حالة جهازه العضوي وحساسية هذا الجهاز للتأثر بما يحيط به كما أن الطفل في هذه المرحلة يكون عديم القدرة على تحويل سلوكه أو تعديله ولا يكون ما به من تشبث وإصرار قدر ما هو عدم قدرة على التوقف، كما أن الأطفال الضعاف في الأداء الحركي يكونون هدفاً للاضطرابات المزاجية ويملكهم السأم والقلق وبذلك تنصف هذه المرحلة بعدم الثبات الانفعالي والتقلب المستمر.

ولعل أشهر الانفعالات في مرحلة الطفولة المتأخرة تتمثل في الخوف والغضب والغيرة والاستطلاع والسرور، والخوف من الفشل في المهام التي يقوم بها، ويلجأ الطفل في هذه المرحلة إلى الأسئلة للحصول على مزيد من المعرفة والمعلومات كما أنه يتعلم القراءة التي تزداد أهميتها بالنسبة للحصول على المعارف والمعلومات. (2)

(١) خطابية، أكرم زكي: موسوعة الكرة الطائرة ، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1996، ص78.

(٢) البساطي، أمر الله: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، مطبعة المعارف، 1988، ص202.

٤ الخصائص الاجتماعية Social Traits:

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بمجموعة من الخصائص والسمات الاجتماعية حيث إنها تشمل تطور علاقات الطفل بالأطفال الراشدين وبالجماعة وبالثقافة وهذه العلاقات تصبح الدعامة الأولى للحياة النفسية والاجتماعية للطفل الذي يتأثر بالأفراد الذين يتفاعل معهم والمجتمع وبالثقافة التي تسيطر على أسرته ومدرسته ووطنه وتبدو آثار هذا التفاعل في سلوكه واستجابته المختلفة وفي نشاطه العقلي والانفعالي وفي شخصيته النامية والمتطورة ويتم اتصال الطفل بالجماعات المختلفة التي تؤثر في نموه وتوجه سلوكه وأولى هذه الجماعات هي الأسرة التي تتكون من أبيه وأمه وأخوته، ثم تتسع إلى جيرانه ثم إلى زملائه في الفصل، ومن هنا تنشأ علاقاته بالمجتمع الخارجي. (1)

٥ النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة، و بالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه، و لهذا يطلق على هذه المرحلة مرحلة تكوين العصابات. ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة و السهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائياً و في نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون ، الرحلات ، الكشافة، المعسكرات و الفرق الرياضية ، فيخضع الطفل تماما إلى القيادة و يسعى إلى معاونتها و الالتزام بتنفيذ تعليماتها.

(1) البساطي، أمر الله: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته: مرجع سابق ص203.

٦ اضطراب الانتباه لدى الطفل في ظل البيئة الصفية:

لاشك أن المناخ الصفّي بمكوناته من مواد تعليمية، وطرائق و أساليب تدريس، وواجبات تعليمية، و مظاهر مادية من أثاث ووسائل معينة يؤثر على انتباه التلاميذ.

وبشكل عام يرجع تشتت الانتباه لدى التلميذ إلى مجموعتين:

a. المجموعة الأولى تتعلق بالتلميذ نفسه: وتضم العوامل الوراثية والعصبية والنفسية والإدراكية.

b. المجموعة الثانية: و تتعلق بالبيئة الصفية و تضم طبيعة المادة التعليمية و طرائق التدريس

والوسائل التعليمية غير المناسبة وكثرة المشتتات داخل القسم أو خارجه. (1)

٧ النمو النفسي الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار و عدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط

حركي أو عقلي يكون مجالاً لإشباع حاجاته النفسية .

طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك

آلاماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الانتقام و العدوان.

والطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات

الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث إنه شديد الولاء لرفاق اللعب

بالإضافة إلى ولاءه و انتمائه لوالديه.

ويميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار و خاصة ذوي القدرات كالأبطال، و يتحمس

لهم و يدافع عنهم دفاعاً شديداً.

كما يميل أيضاً إلى التنافس و لكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى ، كما يهوى

الرحلات و المغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار.

ومما يستهوي الطفل في هذه المرحلة المرح والفكاهة، وكذلك العنف والخشونة في أثناء

اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية ومقارنتها بقدرات الآخرين. (2)

(١) سالم، حمود خلف: فاعلية تمارين تركيز الانتباه وتشتيت الانتباه في تطوير دقة التهديف بكرة اليد، مجلة دراسات

وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد14، 2002، ص29.

(٢) سالم، حمود خلف: مرجع سابق، ص30.

٨ -النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان و يفسر بأنه القدرة الذكائية ، و أن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم و التمثيل و الاستعاب و التوازن و التكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية .

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي ، و تتضح قدرته على إدراك الأزمنة و المسافات و المساحات و الحجوم و الأشكال ، و كذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها و إدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

وتزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه و تحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة و القدرة على الوصف الدقيق و التعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة ، كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل : الصدق ، الأمانة، الخيانة، العدل، المساواة، الحرية و الديمقراطية.

وتتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الإبتكاري و بداية ظهور الميول ، ويبدو ذلك واضحا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية ، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه و الاختلاف بين موضوعين أو أكثر ، و لهذا يستطيع النقد و توجيه الذات و من ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية و خطط اللعب البسيطة .(1)

(1) سالم، حمود خلف: مرجع سابق، ص33.

٨ أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (10-12 سنة):

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم، و الطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي، و يمثل اللعب أحد أهم أهدافه، كما تزداد مهارته و يساعده خياله و حبه للتقليد على إتقان حركات معينة، و من جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية تزوده أيضا بالأسس المهارية التي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول. (1)

٩ حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات إقبال الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية رغم تعددها و اختلاف درجاتها ، و نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ، إلا أن معرفة احتياجات الأطفال هي مفتاح إثارة دوافعهم ، و من أهم الحاجات البارزة التي يسعى الطفل إلى إشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي :

أ- الحاجة إلى الإثارة و المتعة .

ب- الحاجة إلى الانتماء و الجماعة .

ج- الحاجة لإثبات الذات " النجاح".

أ. الحاجة إلى الإثارة و المتعة:

تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين الأطفال و الرغبة في التفوق و نلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال (10 - 12 سنة) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين و يفقدون الإحساس بالزمن و يشعرون أن كل شيء يسير على الوجه الصحيح ، فهو غير متوفر وهذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد ، و الشعور بسيطرة الطفل على نفسه ، و على البيئة المحيطة به، و عليه فلن كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط و الإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة " و يفضل البعض مستوىً عاليً أ من الإثارة بينما يرى البعض الآخر أن يكون هذا المستوى منخفضا ، و في كلتا الحالتين يشعر الطفل بالإثارة و المتعة و الانغماس تماما في النشاط.

(1) الدليمي، ناهدة عبد زيد؛ صالح، سعد حماد، وآخرون: تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه، ص 55.

ب . الحاجة إلى الانتماء :

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة الطفل في أن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريدة فعلا داخلها ، و تتمتع بصحبته و تفتقده إذا غاب ، و يختار بعض الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق ، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم و ليس تحقيق مجد أو شهرة .

إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية و الجماعات ، و التي تتميز بقوانين داخلية تحكمها ، و يتميز أفرادها بالمودة و التماسك و التضامن ، و قد تختار قائدا لها غالبا ما يكون ذا قدرة على التنظيم ، و اهتمامات مع الجماعة ، أو التفرقة في بعض النواحي و خاصة الجسدية منها ، مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة .

ج . الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح):

والنجاح هو الحالة الغالبة على معظم الأطفال ، و ذلك لإظهار الكفاءة و الجدارة للفوز بتقدير الآخرين ، و يعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الإنجاز ، و على أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون إنجازه أقل ، و في مجال النشاط الرياضي يقاس الإنجاز من خلال عامل واحد و بسيط ألا وهو المكسب ، فالمكسب يعني النجاح و الخسارة بالطبع تعني الفشل. (1)

(1) الدليمي، ناهدة عبد زيد؛ صالح، سعد حماد، وآخرون: مرجع سابق ص48.

١٠ - الخصائص الفسيولوجية للأدوار العمرية (الأعمار المدرسية الصغيرة)

تتميز هذه الأعمار بما يأتي :

١. تكون الوظائف العصبية قوية ومتوازنة كما يكون رد الفعل سريعاً ومتوازناً ، وإن شدة العمل تزداد بتقدم المرحلة العمرية .
 ٢. عدم المقدرة على تمييز الاختلافات الدقيقة.
 ٣. صعوبة الاستجابة في الأعمال المتتالية والمتأخرة .
 ٤. صعوبة الربط بين عمل الأجهزة لتشكيل الحركة .
- خلال هذه المرحلة تنمو الأجهزة الحسية والإنفعالية وفي سن (10-12) تنمو الوظائف الحركية والحواس وخاصة حاسة البصر واللمس وكذلك تنمو الغدد.
- وفي هذه المرحلة تصبح المعلومات الكلامية متكاملة وأكثر دقة ، وتزداد الرابطة الوقتية بين الكلام كمحفز والوظيفة الحركية حيث ينمو التحسس الحركي ، وعند ممارسة التمارين الرياضية يزداد التأثير على قابلية الطفل الكلامية والذهنية مما يطور النشاط الحركي لديه .

2.2 الدراسات المشابهة :

أولاً: دراسة وديع ياسين التكريتي ، دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الأثقال (الموصل،1985):

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف سمة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الأثقال قبل البدء بالرفع، وقد أجريت الدراسة على عينة تكونت من 65 لاعبا دوليا يمثلون تسع دول. وتم قياس زمن تركيز الانتباه على مرحلتين من لحظة الانتباه حتى ارتفاع الرباع على الطولية ولغاية لمس الثقل ثم لغاية بدء الرفع، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين زمن تركيز الانتباه ونتيجة الرفة ونوعها وأهميتها. وقد اتضح طول الزمن للرباعين المتفوقين عن غيرهم وقصره في المحاولات الناجحة عنها في المحاولات الفاشلة.(1)

ثانياً: أحمد عبد الأمير حمزة، علاقة تركيز الانتباه ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم. ملخص الدراسة:

تلعب القدرات العقلية دوراً مهماً في العمليات العقلية الفكرية وتوظيفها لصالح الأداء المهاري في الكثير من الفعاليات والأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم والانتباه واحداً من هذه القدرات المهمة التي تعمل على نجاح تطبيق المهارات فالانتباه لما يعمله الخصم في الملعب ومواجهته تعمل على منع تنفيذ الكثير من الخطط الدفاعية والهجومية كما يؤدي إلى وضع الحلول السريعة للمهارات الفردية والجماعية فكثير من الحالات تتطلب حلاً سريعاً وتركيزاً وانتباهاً عاليين من أجل وضع الحلول المناسبة للحالات التي تحدث في المباراة فقبل أداء الحركات على اللاعب أن يركز على الأداء من أجل الحصول على وضع نفسي جيد والتركيز على أداء المهارات بشكل متميز، فضرب الكرة نحو الهدف والسيطرة عليها يتطلب تركيزاً وانتباهاً عاليين كما أن مراقبة تحركات الخصوم تتطلب التركيز والمتابعة لإفشاء خطط الخصم ونظراً لأهمية الانتباه كقدره عقلية تؤثر في مستوى الأداء المهاري وقد أراد الباحث معرفة هذه العلاقة.

وهدف الدراسة إلى: معرفة العلاقة بين تركيز الانتباه وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى اللاعبين.(2)

(1) جديد، لبنى: الانتباه والتحصيل الدراسي العلاقات بين مستوى تركيز الانتباه ومستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف

الخامس الابتدائي، كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق- المجلد 21- العدد الثاني 2005 ص 342.

(2) بحث منشور مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الأول 2012، ص52- ص85.

ثالثاً: د. عماد صالح عبد الحق ، أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستيك لطلبة كلية التربية الرياضية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق، وقد تكونت عينة الدراسة من (36) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية ممن سجلوا في مساق جمباز ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد قسم الباحث الطلبة إلى مجموعتين، وبواقع 18 طالباً لكل مجموعة :المجموعة التجريبية :وهي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري، والمجموعة الضابطة :وهي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري العادي فقط.

أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري للحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري.

وأوصى الباحث باستخدام برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تعليم مهارات الجمباز لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري. وتوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١ - استخدام التدريب العقلي أثر تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض في رياضة الجمناستيك، وبخاصة للمبتدئين.

٢ - استخدام التدريب التقليدي أثر تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق في رياضة الجمناستيك.

٣ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب الذهني العقلي المصاحب للتدريب المهاري.(1)

رابعاً: دراسة هاشم أحمد سليمان عنوانها " علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة

ملخص الدراسة :

اشتملت عينة الدراسة على لاعبي أندية بغداد للدرجة الأولى بكرة السلة وعددهم (96) لاعباً مثلوا أندية (الكرخ و الرشيد والشباب والجيش والشرطة والطيران والطلبة والأعظمية). وقد قام الباحث بأخذ أفراد العينة المشاركين في مباريات بطولة (عُدي) بكرة السلة والحاصلين على (5) رميات حرة كحد الأدنى وإسقاط جميع اللاعبين الذين لم يتوافر فيهم هذا الشرط ولهذا فقد بلغ عدد أفراد العينة بعد هذا التحديد (60) لاعباً يمثلون نسبة (62,5 %) من المجتمع الأصلي.

أهداف الدراسة :

١ - التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة>

٢ - التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه والفترة الزمنية قبل أداء الرمية الحرة الناجحة.

الاستنتاجات:

توصل الباحث إلى استنتاجات عدة أهمها الآتي:

١. وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب في الرمية

الحرة بكرة السلة.

٢. تزداد قوة العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب كلما زادت درجة تركيز

الانتباه.

٣. وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين درجة تركيز الانتباه وزمن التركيز قبل أداء

الرمية الحرة بكرة السلة.

(١) مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد التاسع عشر، العدد الأول، 2011، ص519 - ص538.

(٢) كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1987.

خامساً: دراسة عويس علي الجبالي (القاهرة، 1984):

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف تأثير الحمل البدني المختلف الشدة على تركيز الانتباه لمتسابقى ألعاب القوى، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة تتألف من (27) متسابقاً من الدرجة الأولى وقد استخدمت هذه الدراسة اختبار التصحيح (بوردون أنفيموف) قبل ثلاثة أحمال بدنية مختلفة الشدة وبعدها على جهاز الدراجة الثابتة (الأرجوميتر). الشدة العالية 1200/كم/د، والشدة المتوسطة 600/كم/د، والشدة المنخفضة 300/كم/د، وقد أظهرت النتائج وجود فروق في قياس تركيز الانتباه في الراحة وبعد أداء الحمل مرتفع الشدة وكذلك الحمل متوسط الشدة. بينما لا توجد فروق في قياس تركيز الانتباه في الراحة والشدة المنخفضة. (1)

سادساً: أ.م.د. عكلة سليمان علي الحوري ، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين:

دراسة عكلة سليمان علي الحوري تشير إلى علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين حيث تتلخص الدراسة في أن عملية التدريب الرياضي التي تساهم في وصول الفرد إلى المستويات العالية تتطلب أعداداً متكاملةً لجميع النواحي (البدنية والمهارية والخطية والنفسية) ، وانطلاقاً من هذا الرأي درس علماء النفس العديد من الموضوعات والمشكلات النفسية المرتبطة بالفعاليات الرياضية. وتعد العمليات العقلية العليا ومنها (الانتباه) أحد الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي ويعد التركيز أحد مكونات الانتباه المهمة الذي له دور فاعل في التهيؤ والاستعداد قبيل التصويب خاصة وأنه يتحدد مستوى الانجاز على أساس دقته ، وهذا يتطلب من اللاعب التدريب المتواصل على تطوير الصفات النفسية والعمليات العقلية العليا إذ أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط ، بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز انتباهه .

كما أن لدقة التصويب في لعبة كرة اليد دعامة قوية يتوقف عليها نجاح وتفوق اللاعب من خلال قدرته على الإسهام الواعي والتحكم في مهارته الحركية التي تساهم في نجاح وتفوق الفريق كوحدة متكاملة من خلال الحصول على النقطة (الهدف) ، من هنا جاءت أهمية البحث وهي ربط العمل العقلي (درجة وزمن تركيز الانتباه) ب (دقة التصويب) على الهدف .

(1) جديد، لبنى: الانتباه والتحصيل الدراسي العلاقات بين مستوى تركيز الانتباه ومستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف

الخامس الابتدائي، مرجع سابق ص342.

وهدفت الدراسة إلى:

- التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبل التصويب ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين بكرة اليد .
 - التعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين بكرة اليد .
 - التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودرجة تركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين بكرة اليد .
- من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :
- أ- وجود ارتباط معنوي موجب بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب على الهدف ودقة التصويب (وهذا يحقق الفرض الأول للبحث) .
 - ب- وجود ارتباط معنوي سالب بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب (وهذا يحقق الفرض الثاني) .
 - ج- وجود ارتباط معنوي سالب بين زمن تركيز الانتباه ودرجة تركيز الانتباه (وهذا يحقق الفرض الثالث). (1)

(1) مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2008، ص78.

الباب الثالث

3. إجراءات البحث

- ١.٣ منهج البحث.
- 2.3 عينة البحث.
- 3.3 أدوات البحث.
- 4.3 السير الميداني للتجربة.
- 5.3 وصف الاختبار
- 6.3 التجربة الاستطلاعية.
- 7.3 الوسائل الإحصائية.

٣ إجراءات البحث:

1.3 منهج البحث:

بناءً على الدراسات السابقة وخبرة الباحثة وجدت أن المنهج التجريبي باختيار مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة من عينة اختيرت من مدرسة الإمام جعفر الصادق الأولى في محافظة اللاذقية.

" وهو أسلوب اقتباس لكون المنهج التجريبي في التربية الرياضية يشكل ركيزة أساسية للتطور الرياضي فبعض النتائج التي تتوصل إليها البحوث التجريبية في اختيار أفضل وأحسن وأنسب الوسائل والبرامج والطرائق واعتماد الأسس التي أدت إلى تحقيق النتائج الرياضية المتقدمة.

ويلجأ العديد من الباحثين في المجال الرياضي إلى إجراء البحوث التجريبية الميدانية نظراً لما يتميز به هذا المنهج من مميزات تعزز ثقة الباحثين بنتائج دراستهم وبحوثهم بسبب سهولة توفير المستلزمات ودرجة الصدق العالية للمعلومات والبيانات التي يتم الحصول عليها نتيجة التحكم بالمتغيرات ودقة الأجهزة والاختبارات المستخدمة " (1)

2.3 العينة:

شملت عينة البحث 32 تلميذاً وتلميذة من تلاميذ التعليم الأساسي الحلقة الأولى من عمر (10-12) سنة، 16 تلميذاً و 16 تلميذة، قسمو إلى مجموعتين:

مجموعة تجريبية قوامها 16 تلميذاً 8 ذكور 8 إناث

مجموعة ضابطة قوامها 16 تلميذاً 8 ذكور 8 إناث

إذ اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين لتحقيق أهداف بحثها. وكما هو

موضح بالجدول:

المجموع	إناث	ذكور	المجموعة
16	8	8	التجريبية
16	8	8	الضابطة
32	16	16	المجموع

جدول رقم (1) يبين توزيع المجموعتين التجريبية والضابطة

(1) إبراهيم; قاسم خليل، وطفلي; ألفت عيسى: طرائق البحث العلمي، 2011، ص67، ص68.

حيث اعتمدت الباحثة على أسلوب التقسيم العشوائي في تقسيم أفراد العينة المتجانسة فقد تم تقسيم المجموعة المتجانسة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية. وقد تم اختيار عينة متجانسة عددها/32/ تلميذا وتلميذة بأعمار 10-12 سنة من مجموع تلامذة المجتمع الأصلي البالغ عددهم / 260/ تلميذا وتلميذة بأعمار 10-12 سنة حيث بلغ متوسط أعمار تلاميذ العينة / 11/ سنة فقد شكلت العينة المختارة نسبة 12.3% من أفراد المجتمع الأصلي المدرسي والمشاركين في دروس التربية البدنية (الرياضية).

3.3 أدوات البحث (الاختبار):

- ١- التختاسكوب (1)، اختبار الدرجة الأمامية حيث قامت الباحثة بتصميم هذا الاختبار وعرضه على مجموعة من الخبراء ليتفقوا على صدقه وبعد ذلك تبين أن الاختبار يصلح للقياس حيث أظهرت نتائج آراء الخبراء ذلك .
- ٢- جسات عدد(5) للدرجة الأمامية مؤشر عليها نقطة البدء.
- ٣- لوحات عدد (3) للمحاولات مختلفة تعرض على المفحوص لثانية واحدة قبل بدء المحاولة / وقد تم الاعتماد بالاختبار على اللوحة الأولى واللوحتين الأخيرتين لأداء البرنامج التدريبي حيث اعتمدت في أثناء القيام بالبرنامج التدريبي.
- ٤- ساعة ميكاتية عدد(2) لأخذ الزمن لكل محاولة لكل تلميذ وميكاتية لتعيير زمن البدء بالأداء.
- ٥- لوحات تسجيل عدد (4) لتسجيل زمن الأداء وتسجيل عدد المحاولات الصحيحة والفاشلة .
- ٦- صافرة لإعطاء الإيعاز بالانطلاق .
- ٧- لاصق ملون للتأشير على مكان البدء ولتحديد مسار التلميذ ضمن اللوحة .
- ٨- شريط قياس متري لقياس المسافة من مكان البدء إلى مكان بدء أول محاولة للدرجة الأمامية .
- ٩- كاميرا عدد(2) لتصوير الاختبارين القبلي والبعدي ولتصوير البرنامج التدريبي.
- ١٠- استمارات تسجيل البيانات، النموذج المرفق في الملحقات.

(١) حسانين، محمد صبحي؛ عبد المنعم، حمدي: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني مهاري معرفي نفسي

4.3 السير الميداني للتجربة :

بدأت التجربة بقياس قبلي لمتغيرات البحث وهي تركيز الانتباه وزمن الدرجة الأمامية، قبل البدء بتطبيق البرنامج حيث استخدمت مقياس التختاسكوب لتركيز الانتباه ومقياس الدرجة الأمامية بالاختبار الذي صممه الباحثة لتجربتها لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لغرض تكافؤ المجموعتين ومن خلال معالجة النتائج تبين أن المجموعتين متكافئتان وكما هو موضح في الجدولين 2-3 حيث ظهرت قيمة t لكل من زمن الأداء وتركيز الانتباه غير معنوية.

الأداء	المتغيرات المجموعتين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
زمن إنجاز الدرجات	الضابطة	32.728	9.19	0.013	الفرق غير معنوي
	التجريبية	32.78	13.262		

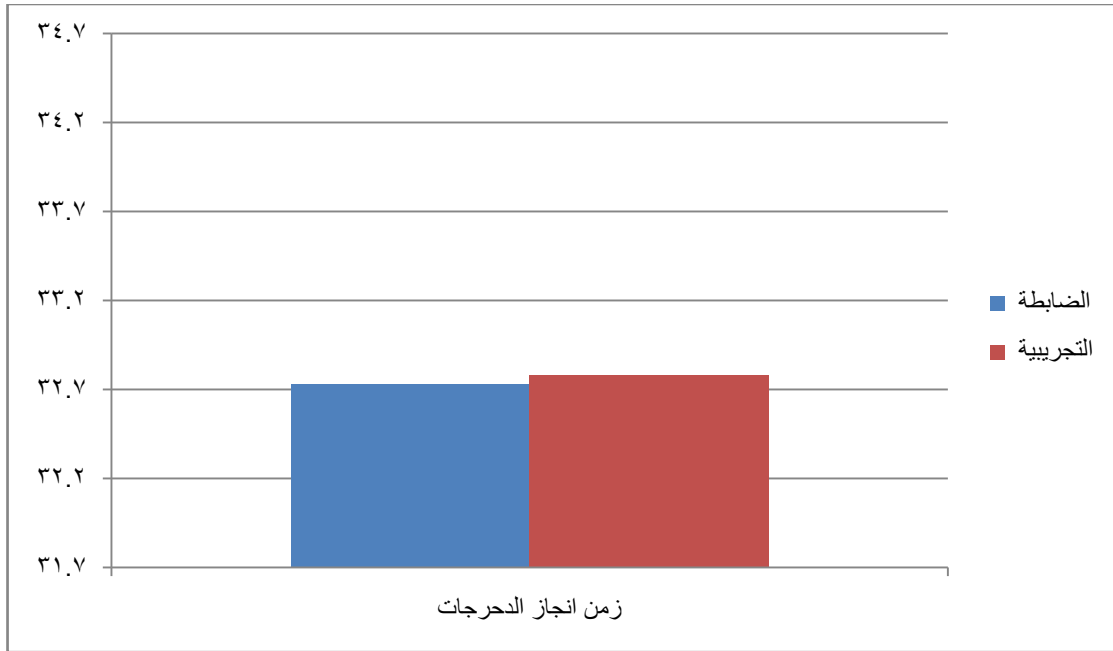
القيمة الجدولية عند درجة حرية 30 ونسبة الخطأ $2.04=0.05$ ونسبة الخطأ $2.75=0.01$

جدول رقم (2) قيمة t لزمن إنجاز الدرجات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبار القبلي

يتضح من الجدول رقم (2) الذي يمثل قيمة t لزمن أداء الدرجات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي أن المتوسط الحسابي لزمن أداء الدرجات للمجموعة الضابطة هو 32.728 ثا والانحراف المعياري لها هو 9.19 وأن المتوسط الحسابي لزمن أداء الدرجات للمجموعة التجريبية هو 32.78 ثا والانحراف المعياري لها هو 13.262 وأن قيمة t 0.013 وهي قيمة غير معنوية عند درجة حرية 30 ونسبة خطأ 0.05 لأنها أصغر من القيمة الجدولية البالغة 2.04

وهذه النتائج تشير إلى عدم وجود فروق بين المجموعتين في زمن الأداء أي عدم تفوق أي مجموعة على الأخرى في متغير تركيز الانتباه بمعنى أن المجموعتين متكافئتان في هذا المتغير

والشكل (3) يوضح ذلك:



شكل (3) يبين عدم وجود فروق بين المجموعتين في زمن الأداء في الاختبار القبلي.

الأداء	المتغيرات المجموعتين	المتوسط الحسابي	لانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
درجة تركيز الانتباه	ضابطة	1.375	0.885	0	الفرق غير معنوي
	تجريبية	1.375	0.885		
زمن تركيز الانتباه	ضابطة	17.606	10.071	0.08	الفرق غير معنوي
	تجريبية	17.701	8.947		

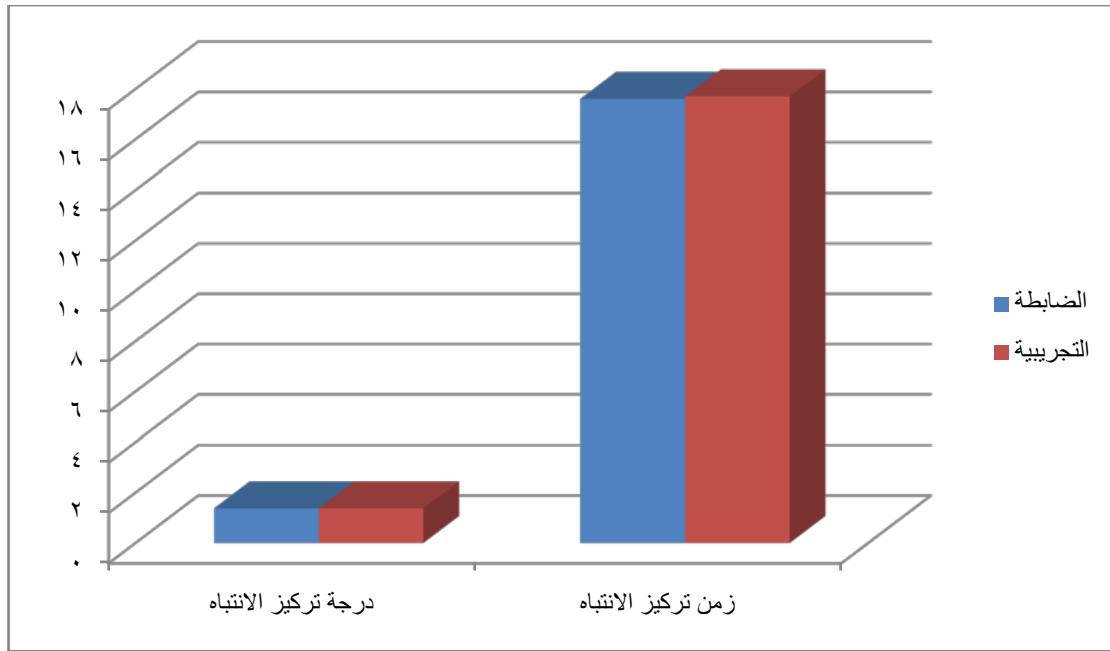
القيمة الجدولية عند درجة حرية 30 ونسبة خطأ 0.05 هي 2.04 ونسبة خطأ 0.01 هي 2.75

جدول رقم (3) يوضح قيمة ت لزمن وأداء تركيز الانتباه بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

يظهر من الجدول رقم (3) الذي يمثل قيمة ت لزمن وأداء تركيز الانتباه بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبار القبلي: أن المتوسط الحسابي لدرجة تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة هو 1.375 والانحراف المعياري لها هو 0.885 و للمجموعة التجريبية هو

1.375 والانحراف المعياري لها هو 0.885 وأن قيمة ت تساوي صفرًا وهي قيمة غير معنوية عند درجة حرية 30 ونسبة خطأ 0.05 لأنها أصغر من القيمة الجدولية البالغة 2.04 درجة تركيز الانتباه تعني عدد الإشارات الصحيحة على اختبار التختاسكوب ويقصد به الزمن الذي يستغرقه الفرد لوضع الإشارة على ورقة الاختبار في اختبار التختاسكوب ، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي لزمن تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة هو 17.606 ، والانحراف المعياري لها هو 10.071، وأنه للمجموعة التجريبية 17.701 والانحراف المعياري لها هو 8.947 وأن قيمة ت -0.08 وهي قيمة غير معنوية عند درجة حرية 30 ونسبة خطأ 0.05 لأنها أصغر من القيمة الجدولية البالغة 2.04

وهذه النتائج تشير إلى عدم تفوق أي من المجموعتين على الأخرى في متغير تركيز الانتباه وهوما يؤكد تكافؤهما.



شكل (4) يوضح تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

بعدها قامت الباحثة بتطبيق برنامجها الذي صممته لهذا الغرض وعرضته على مجموعة من الخبراء (أسماء الخبراء كما هو موضح بالملحق رقم 2)

لا يصلح		الموافقات يصلح		عدد الخبراء
النسبة	عدد	النسبة	عدد	
10 %	1	90 %	9	10

جدول رقم (4) يبين درجة آراء الخبراء للبرنامج التدريبي المقترح

وبعد 6 أسابيع بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للتعرف على تأثير البرنامج على متغيرات البحث.

5.3 وصف الاختبار:

حيث اعتمدت الباحثة مقياس التختاسكوب لقياس تركيز الانتباه وذلك بعد عرض الاختبار على لجنة الخبراء لتطبيعه على العينة السورية حيث جاءت نسبة الموافقة على المقياس بنسبة 80% وهي نسبة كافية لاعتماد الاختبار كما هو موضح بالهلع رقم (3).

لا يصلح		الموافقات يصلح		عدد الخبراء
النسبة	عدد	النسبة	عدد	
20 %	2	80 %	8	10
جدول رقم (5) يبين آراء الخبراء لاختبار تركيز الانتباه للدرجة الأمامية				

ولذلك اختارت الباحثة مقياس التختاسكوب كأداة لقياس تركيز الانتباه. يقاس الانتباه باستخدام جهاز التختاسكوب Tachiscope فالنموذج التالي هو إحدى لوحات الاختبار ، حيث تعرض هذه اللوحة على المختبر (المفحوص) لمدة ثانية واحدة ثم يطلب منه بعد استبعاد اللوحة أن يرسم صورة طبق الأصل لمواقع العلامات (X) التي في اللوحة، شكل رقم (5) .

X			X
	X		
X		X	

شكل رقم(5) يمثل مقياس تختاسكوب لتركيز الانتباه

ويتم حساب الدرجة على أساس الزمن الذي سوف يستغرقه المختبر (المفحوص) في وضع العلامات ، وكذلك عدد العلامات التي وضعت في أماكنها الصحيحة مطابقة مع اللوحة الأصلية.

وبالطبع كلما زادت عدد العلامات (X) بمكانها الصحيح التي يلاحظها المختبر (المفحوص) كان ذلك دليلاً على حسن استجابته، والرياضي الجيد يرى على الأقل أربع علامات ، و يزيد هذا العدد حتى سبع علامات عند الرياضيين الأولمبيين .

ومن النماذج الشائعة أيضا لاختبارات الانتباه الاختبار الموضح بالشكل وهو عبارة عن مجموعة من الدوائر بكل منها فتحة صغيرة في أحد أجزاء الدائرة ويطلب من الرياضي تحديد عدد الدوائر المفتوحة من أعلى (مثلاً). كما في الشكل رقم (6).

	⤴		⤵
		⤶	
⤷			⤴

شكل رقم (6) يمثل مقياس تختاسكوب لتركيز الانتباه

ويقيس هذا الاختبار بصفة خاصة ثلاثة متغيرات هامة في الانتباه هي الثبات والرؤية وتحويل الانتباه. وتشير النتائج على هذا الاختبار إلى المعدن أكثر كفاءة مقارنة بالمهاجمين بالنسبة للأبعاد التي يقيسها الاختبار.

أما بالنسبة لاختبار أداء الدرجات الأمامية الصحيحة وقياس زمنها: حيث قام الاختبار على وضع البسط كآلاتي كما هو موضح باللوحات فقد تم الاعتماد على اللوحة رقم واحد. ملحق رقم (4) ويتم العمل عليه كما يلي:

تعرض اللوحة الموضوع عليها المرتبات على التلميذ لمدة ثلاث ثوانٍ من قبل الفاحص مؤشر عليها مدخل الدرجة والاتجاه وعلى المفحوص بعد سماع الصافرة البدء بالدوران للخلف لبدء الاختبار.

يحتسب زمن البدء من لحظة سماع الصافرة للدوران لتنفيذ الجري للوصول إلى أول مرتبة لأداء الدرجتين الأماميتين حتى القيام بأخر درجتين أماميتين على آخر مرتبة من مربعات التنفيذ. لكل مفحوص ثلاث محاولات ونعتمد المحاولة الأفضل أداءً و زمناً.

حيث كانت المسافة من خط الوقوف (البدء) إلى البساط ثلاث أمتار وذلك للتهيئة للأداء، من الناحية العلمية تم الاستفتاء عليها من قبل خبراء مختصين.

فقد تم القيام باختبار قبلي لأفراد العينة كافة (الضابطة والتجريبية) قبل البدء بتنفيذ البرنامج حيث تم عرض اللوحة على أنظار التلاميذ مخطط المقياس بالرسم الواضح والإشارات مرسومة داخل كل مربع ومن مسافة مناسبة (3 أمتار) وقد تم شرحه وتعريف التلاميذ عليه.

وفي اليوم التالي بدأت الباحثة بتدريب أفراد العينة التجريبية بحصة التربية الرياضية (البدنية)، حيث قامت الباحثة بتدريب أفراد العينة التجريبية على القيام بأداء الدرجة الأمامية من الثبات ومن ثم من الجري فأصبحت الحركات مركبة إذ أنها حركة تحتاج إلى جهد عقلي وجهد بدني وكل مهارة عقلية تحتاج إلى انتباه مثل التخيل الإدراك وعند فقدان الانتباه لا أستطيع التوصل إليها، كما أنها مناسبة لأعمار العينة . حيث تم التدريب عليه لمدة 6 أسابيع بمعدل ساعتين تدريبيتين أسبوعياً في حصة التربية الرياضية (البدنية)، فتراوح زمن البرنامج التدريبي من 2012/4/2 حتى 2012/5/14.

تطبيق المقياس +تحكيم المقياس (الصدق-الثبات-الموضوعية)

تم إعداد البرنامج التدريبي على الدرجة الأمامية ولزيادة الانتباه وتركيز الانتباه لمدة 6 أسابيع وتم عرضه على هيئة التحكيم للخبراء . وقد تم تصحيحه وفقاً لرأي الخبراء.

1- تم تطبيقه على التلاميذ للتأكد من صلاحيته وفقاً لقدراتهم (على العينة الاستطلاعية).

2- عرض المقياس مع البرنامج التدريبي على هيئة خبراء /محكمين/ لنفس الغرض للصدق والثبات .

3- بعد تصحيح البرنامج وجاهزيته وتحكيم المقياس اتخذت الباحثة ما يلي:

-تم الاختبار القبلي لأفراد العينة (الضابطة و التجريبية).

-تم تطبيق البرنامج المحكم والمقاس لفترة 6 أسابيع بمعدل ساعتين أسبوعياً في حصة التربية الرياضية (البدنية)

-تم تطبيق مقياس الاختبار لقياس مستوى تركيز الانتباه+ثبات الانتباه+تحويل الانتباه

-تم إعطاء كل تلميذ ثلاث محاولات حيث تم اختيار المحاولة الأفضل من المحاولات الثلاث أداء وزمناً واعتمدت حسب رأي الخبراء بدلاً من أخذ المتوسط الحسابي للمحاولات الثلاث .

تم احتساب المحاولة الأفضل بزمن إنجاز الاختبار+عدد المحاولات الفاشلة.

4-تم تطبيق المقياس بالاختبار العملي بعد إنجاز فترة التدريب لقياس الأثر في الأداء للبرنامج كالاتي:

-يقف المفحوص (التلميذ) وظهره مواجه للمرتبات الموضوعية على الأرض كما هو مبين باللوحة رقم/1/.

-يتم عرض اللوحة على المفحوص لمدة ثانية واحدة فقط ويطلب من المفحوص بعد سماع الصفارة البدء وذلك بمواجهة اللوحة المخططة (المصممة على الأرض) للجري إليها والتي تبعد بدايتها مسافة 3 أمتار عن المفحوص والدرجة على المرتبات للقيام بدرجتين متتاليتين على كل مرتبة ويتم الانتقال بينهم بحسب الإشارات الموضوعية للانتقال من واحدة إلى الأخرى ، إذا يتم أداء عشر درجات أمامية على الخمس بسط حتى يصل بعد ذلك لنهاية اللوحة ويخرج منها.

يحتسب زمن الإنجاز ودقته (الأداء الصحيح) ونقوم بالتأشير على كل محاولة لدرجة خاطئة لكل مفحوص من قبل لوحات مصممة لتسجيل الدرجات الصحيحة ويتم تسجيل أزمنة الثلاث محاولات لكل تلميذ من قبل مدرسين مختصين كل مدرس لديه لوحة لتسجيل النتائج . حيث تم تسجيل كل من أزمنة الثلاث محاولات من قبل ثلاث ة مدرسين مختصين لكل مدرس لوحة ، وتم تسجيل كل درجة فاشلة للثلاث محاولات من قبل ثلاث ة مدرسين مختصين كل مدرس لديه لوحة لتسجيل الدرجات الفاشلة لكل محاولة ، وتم عزل المحاولة التي تم فيها تنفيذ ثلاث محاولات أو أكثر.

وتم تنفيذ البرنامج التدريبي في صالة المدرسة في درس التربية الرياضية (البدنية) وذلك بالتدريب على الدرجة الأمامية بشكل فني متقن وصحيح للعينة التجريبية . وتم متابعة دروس التربية البدنية للعينة الضابطة كما هو معتاد في المدارس حسب المنهاج المدرسي

وبعد مرور ستة أسابيع في اليوم التالي مباشرة تم أداء الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية وتم القياس لنتائج الاختبار البعدي بنفس أسلوب الاختبار القبلي .

6.3 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربة استطلاعية في مدرسة (جعفر الصادق الأولى) بتاريخ (3/27 2012وذلك) من أجل معرفة العقبات والصعوبات التي من الممكن أن تواجهنا في أثناء القيام بتجربة البحث. فقد تم اختيار مجموعة من التلاميذ مائة عددها (8) تلاميذ وقمنا بإجراء التجربة عليهم ومن خلال ذلك قامت الباحثة بضبط كل المتغيرات من أجل الوصول إلى تجربة صادقة ومضبوطة من جميع نواحيها وذلك للوصول إلى نتائج يمكن الوثوق بها والاعتماد عليها.

فقد تم من خلال التجربة الاستطلاعية معرفة حجم المتغيرات المحيطة والمشاركة بالتجربة وتم تحديد هذا الحجم كمياً ونوعياً ومدى تأثيرها الإيجابي أو السلبي على التجربة وتم معرفة نوع المتغير وشدته ومدى إمكانية القياس وانسجام التلاميذ مع البرنامج وطريقة التسجيل. كما تم ضبط الظروف التي تحيط بالتعلم من حيث علاقتها بتعلم الأفراد مثل نوع الأدوات المستخدمة وطبيعة إيقاع المثير واختلاف المتعلمين أنفسهم وأسلوب التعلم المتبع ، فكلها متغيرات تدخل بالتجربة وذلك لتحديد نوع المتغير ليعمم على الكل. وتم كذلك عزل كافة المتغيرات التي تؤثر على التجربة ودقة النتائج وبذلك أخذنا العينة من جنسين ذكور وإناث وبأعمار تتراوح بين 10-12 سنة ولديهم كفاءة واحدة ومستوى الخبرة والمعرفة لديهم واحد. ثم تم عزلها عن كل ما يؤثر فيها عند إدخال المتغير المستقل عليها. وبذلك تكون بيئة التجربة نظيفة من المتغيرات ذات التأثير على النتائج (المتغيرات مثل الألوان المثيرة للانتباه-الأصوات الخارجية-المرايا الموجودة في الصالة.....والتي تؤدي إلى عدم التركيز بالانتباه)

فتوصلنا لعينة ذات توافق بدني و اجتماعي و نفسي وصحي. (1) واقتُرحت الباحثة برنامج تدريبي يعتمد على تركيز الانتباه في تنمية وتطوير المهارات الحركية المركبة في الدرجة الأمامية للعينة المختارة وللمجموعة التجريبية.

7.3 الوسائل الإحصائية :

1. النسبة المئوية.
2. الوسط الحسابي.
3. الانحراف المعياري.
4. اختبار "T" T.test للوسطين المرتبطين وللوسطين غير المرتبطين.

(1) إبراهيم; قاسم خليل، وطفى; ألفت عيسى: طرائق البحث العلمي، 2011، ص70، ص71.

الباب الرابع

٤. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تركيز الانتباه

2.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج إنجاز الدرجة

٤ عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تركيز الانتباه:

1.1.4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

الأداء	المتغيرات المجموعتين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
درجة تركيز الانتباه	ضابطة	1.625	0.5	** 14.193	الفرق معنوي عند 0.01
	تجريبية	4.563	0.629		
زمن تركيز الانتباه	ضابطة	17.909	8.476	* 2.274	الفرق معنوي عند 0.05
	تجريبية	7.161	2.397		

القيمة الجدولية عند درجة حرية 30 ونسبة خطأ 0.05 وهي 2.04 ونسبة خطأ 0.01 هي 2.75

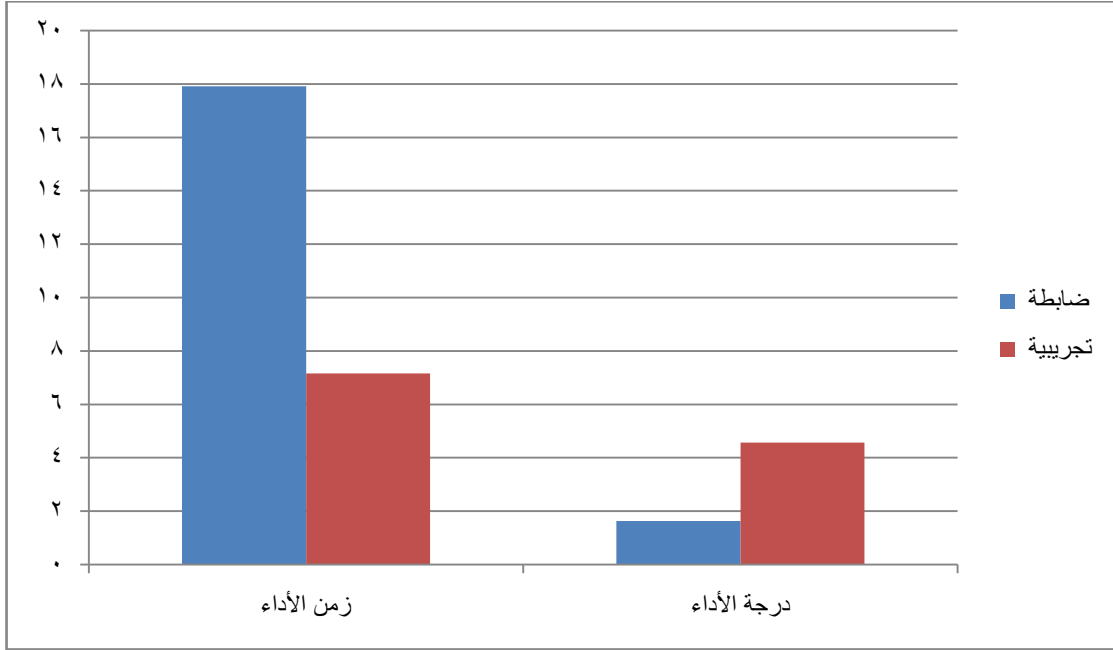
جدول رقم (6) يوضح قيمة ت لتركيز الانتباه بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .

يتبين من الجدول رقم (6) الذي يمثل قيمة ت لزمن وأداء تركيز الانتباه بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي إذ كان المتوسط الحسابي لدرجة تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة هو 1.625 والانحراف المعياري لها هو 0.5، بينما للمجموعة التجريبية هو 4.563 والانحراف المعياري لها هو 0.629 ، وأن قيمة ت 14.193 وهي قيمة معنوية عند درجة حرية 30 ونسبة خطأ 0.01 لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة 2.75، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي لزمن تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة هو 17.909، والانحراف المعياري لها هو 8.476، و للمجموعة التجريبية هو 7.161 والانحراف المعياري لها هو 2.379

وأن قيمة ت هي 2.274 وهي قيمة معنوية عند درجة حرية 30 ونسبة خطأ 0.01 لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة 2.04.

وهذه النتائج تشير إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغير تركيز الانتباه نتيجة تأثيرها بالبرنامج التدريبي الذي تعرضت له خلال فترة التدريب، وكما هو موضح في الشكل البياني وهذا يتفق مع الفرض الثالث.

و الشكل رقم (7) يوضح ذلك:



شكل رقم (7) يبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغير تركيز الانتباه نتيجة تأثرها بالبرنامج التدريبي

ف لللاعب بحاجة إلى التفكير بالمهارة عقلياً، كما هو الحال بالنسبة إلى أداء المهارة بدنياً، فيجب على اللاعب أن يتعلم استخدام تركيز الانتباه، والإجراءات المتبعة بالتركيز وإعادة توجيه الانتباه لمنع تراكم الأخطاء فوق بعضها. (1)

2.1.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

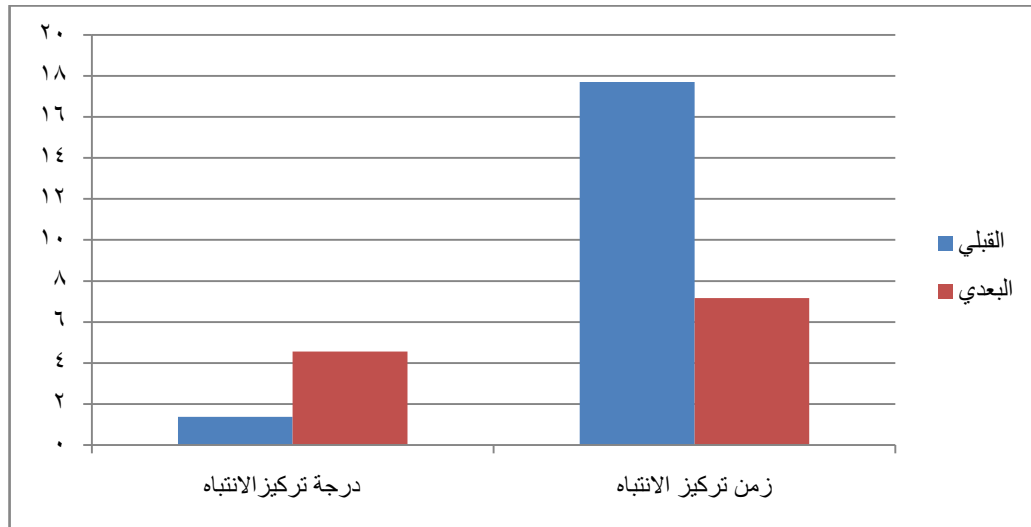
الأداء	المتغيرات الاختبارين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت الدلالة	مستوى الفرق معنوي
درجة تركيز الانتباه	القبلي	1.375	0.885	19.439	الفرق معنوي عند 0.01
	البعدي	4.563	0.629		
زمن تركيز الانتباه	القبلي	17.701	8.947	4.563	الفرق معنوي عند 0.05
	البعدي	7.161	2.397		

القيمة الجدولية عند درجة حرية 15 ونسبة خطأ 0.05 وهي 2.18 ونسبة خطأ 0.01 هي 2.95

جدول رقم (7) يمثل قيمة ت لزمان وأداء تركيز الانتباه بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

من الجدول رقم (7) الذي يمثل قيمة ت لزم وأداء تركيز الانتباه بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يتضح أن المتوسط الحسابي لدرجة تركيز الانتباه للاختبار القبلي هو 1.375، والانحراف المعياري لها هو 0.885، بينما للاختبار البعدي هو 4.563 والانحراف المعياري لها هو 0.629، وأن قيمة ت 19.439 وهي قيمة معنوية عند درجة حرية 15 ونسبة خطأ 0.05 لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة 2.18، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي لزم تركيز الانتباه للاختبار القبلي هو 17.701، والانحراف المعياري لها هو 8.947، وأنه لزم تركيز الانتباه للاختبار البعدي هو 7.161 والانحراف المعياري لها هو 2.379، وأن قيمة ت 4.563 وهي قيمة معنوية عند درجة حرية 15 ونسبة خطأ 0.01 لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة 2.95

وهذه النتائج تشير إلى وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي بمتغيري تركيز الانتباه (زمن الأداء-درجة الانتباه) وسبب هذا الفرق يرجع إلى فاعلية البرنامج الذي تعرضت له المجموعة التجريبية خلال فترة التدريب وهذا يتفق مع الفرض الأول. والشكل رقم (8) يوضح ذلك الفرق:



شكل رقم (8) يبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي بمتغيري تركيز الانتباه.

نلاحظ وجود علاقة مترابطة بين الانتباه والعمليات العقلية لأن اختلال الانتباه يضعفها وزيادة الانتباه يقويها. بالمقابل فإن أي خلل بالعمليات العقلية يقلل ويضعف الانتباه، أي أنه في كلتا الحالتين ضعف أي منهما يؤدي إلى الإخفاق في إدراك الموقف وفهمه.(1)

(1) لبنى جديد : الانتباه والتحصيل الدراسي، العلاقة بين مستويات تركيز الانتباه ومستويات التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، مجلة جامعة دمشق. المجلد 21-العدد الثاني 2005.ص 335-336.

3.1.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

الأداء	المتغيرات الاختبارين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
درجة تركيز الانتباه	القبلي	1.375	0.885	1.295	الفرق غير معنوي
	البعدي	1.625	0.5		
زمن تركيز الانتباه	القبلي	17.606	10.071	0.364	الفرق غير معنوي
	البعدي	17.909	8.476		

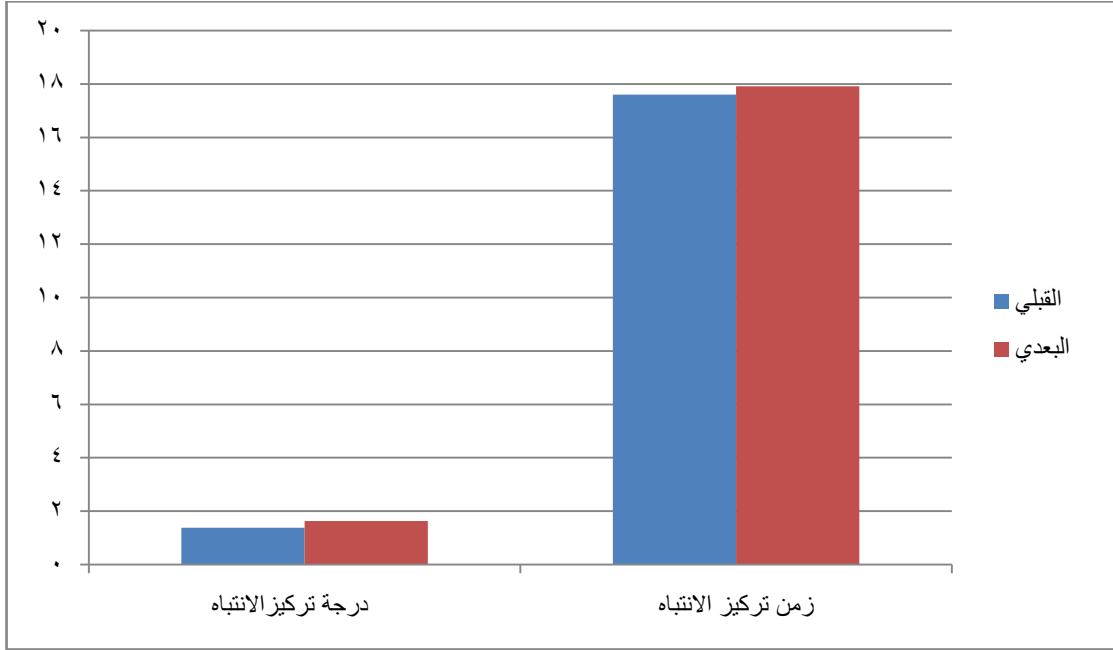
القيمة الجدولية عند درجة حرية 15 ونسبة خطأ 0.05 وهي 2.18 ونسبة خطأ 0.01 هي 2.95

جدول رقم (8) يمثل قيمة ت لزم وأداء تركيز الانتباه بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

يتضح من الجدول رقم (8) الذي يمثل قيمة ت لزم وأداء تركيز الانتباه بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث تبين:

أن المتوسط الحسابي لدرجة تركيز الانتباه للاختبار القبلي هو 1.375، والانحراف المعياري لها هو 0.885، و للاختبار البعدي هو 1.625 والانحراف المعياري له هو 0.5، وأن قيمة ت 1.295 وهي قيمة غير معنوية عند درجة حرية 15 ونسبة خطأ 0.05 لأنها أصغر من القيمة الجدولية البالغة 2.18، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي لزم تركيز الانتباه للاختبار القبلي هو 17.606، والانحراف المعياري لها هو 10.071، و للاختبار البعدي هو 17.909 والانحراف المعياري لها هو 8.476، وبذلك تكون قيمة ت 0.364 وهي قيمة غير معنوية عند درجة حرية 15 ونسبة خطأ 0.01 لأنها أصغر من القيمة الجدولية البالغة 2.95 وهذه النتائج تشير إلى عدم تطور المجموعة الضابطة بالاختبار البعدي عن الاختبار القبلي في متغير تركيز الانتباه نتيجة لعدم تعرضها للبرنامج التدريبي وهذا يتفق مع الفرض الثاني.

وكما هو موضح في الشكل رقم (9)



شكل رقم (9) يبين عدم تطور المجموعة الضابطة بالاختبار البعدي عن الاختبار القبلي في متغير تركيز الانتباه نتيجة لعدم تعرضها للبرنامج التدريبي.

وهذا يشير إلى أن الأشخاص العاديين لا يستطيعون أن يركّزوا انتباههم على شيء معيّن إلا لفترة وجيزة من الزمن، فالمختص (الرياضي) يستطيع أن يركّز انتباهه على المثير المرتبط بالبيئة لمدة أطول لأن ذلك مرتبط بعدة أمور:

- ١ عوامل جسدية كالتعب والإرهاق وسوء التغذية.
- ٢ عوامل نفسية مثل المتاعب العائلية أو شعوره بعدم محبة الناس له.
- ٣ عوامل اجتماعية كالخلافات المستمرة بين الوالدين، صعوبات مالية، وغيره.
- ٤ عوامل فيزيقية كقلة الإضاءة، سوء توزيعها، ارتفاع الحرارة والرطوبة، والضوضاء. (1)

2.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج إنجاز الدرجة:

1.2.4 عرض ومناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية:

الأداء	المتغيرات المجموعتين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
زمن إنجاز الدرجات	الضابطة	30.672	9.146	4.918	الفرق معنوي
	التجريبية	18.673	2.381		

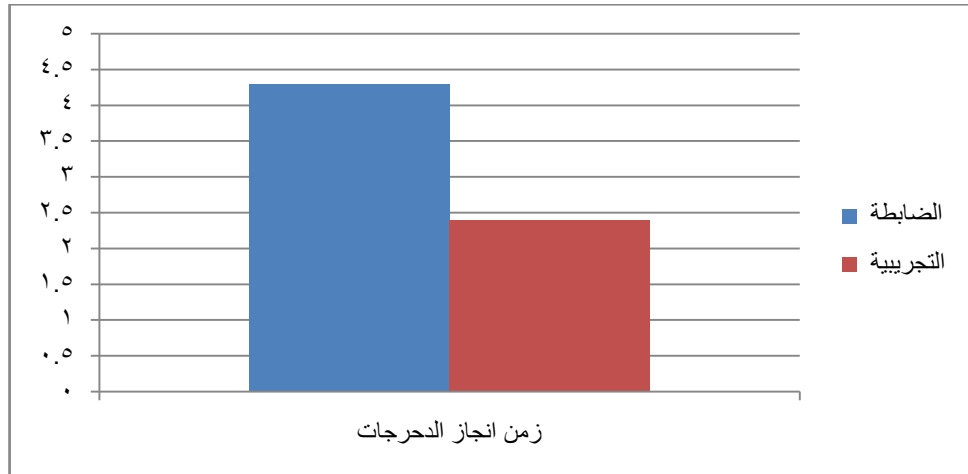
القيمة الجدولية عند درجة حرية 30 ونسبة خطأ 0.05 وهي 2.04 ونسبة خطأ 0.01 هي 2.75

جدول رقم (9) قيمة ت لزمن إنجاز الدرجات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبار البعدي

يتضح من الجدول رقم (9) الذي يمثل قيمة ت لزمن أداء الدرجات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبار البعدي:

أن المتوسط الحسابي لزمن أداء الدرجات للمجموعة الضابطة هو 30.672، والانحراف المعياري لها هو 9.146، و للمجموعة التجريبية هو 18.673 والانحراف المعياري لها هو 2.381، وأن قيمة ت 4.918 وهي قيمة معنوية عند درجة حرية 30 ونسبة خطأ 0.01 لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة 2.75

وهذه النتائج تشير إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغير تركيز الانتباه نتيجة تأثيرها بالبرنامج التجريبي الذي تعرضت له خلال فترة التدريب وهذا يتفق مع الفرض الثالث. والشكل رقم (10) يوضح هذا الفرق



شكل (10) يبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغير تركيز الانتباه نتيجة تأثيرها بالبرنامج التجريبي الذي تعرضت له خلال فترة التدريب.

إن رياضة الجمباز ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة، تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها مع بعض، حتى يستطيع الفرد أداء المهارة بطريقة ديناميكية سلسة، لأنه من الواجب تصور اللاعب للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة، حيث يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد في الأداء الصحيح، ويهيء العقل لاستقبال المهارة وتلافي الوقوع بالأخطاء مما يؤدي إلى تطور مستواها. (1)

2.2.4 عرض ومناقشة وتحليل نتائج المجموعة التجريبية:

الأداء	المتغيرات الاختبارين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
زمن انجاز	القبلي	32.776	13.262	4.522	الفرق معنوي عند 0.05
الدرجات	البعدي	18.673	2.381		

القيمة الجدولية عند درجة حرية 15 ونسبة الخطأ 0.05 هي 2.18 ونسبة خطأ 0.01=2.95

جدول رقم (11) قيمة ت لزمن إنجاز الدرجات بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

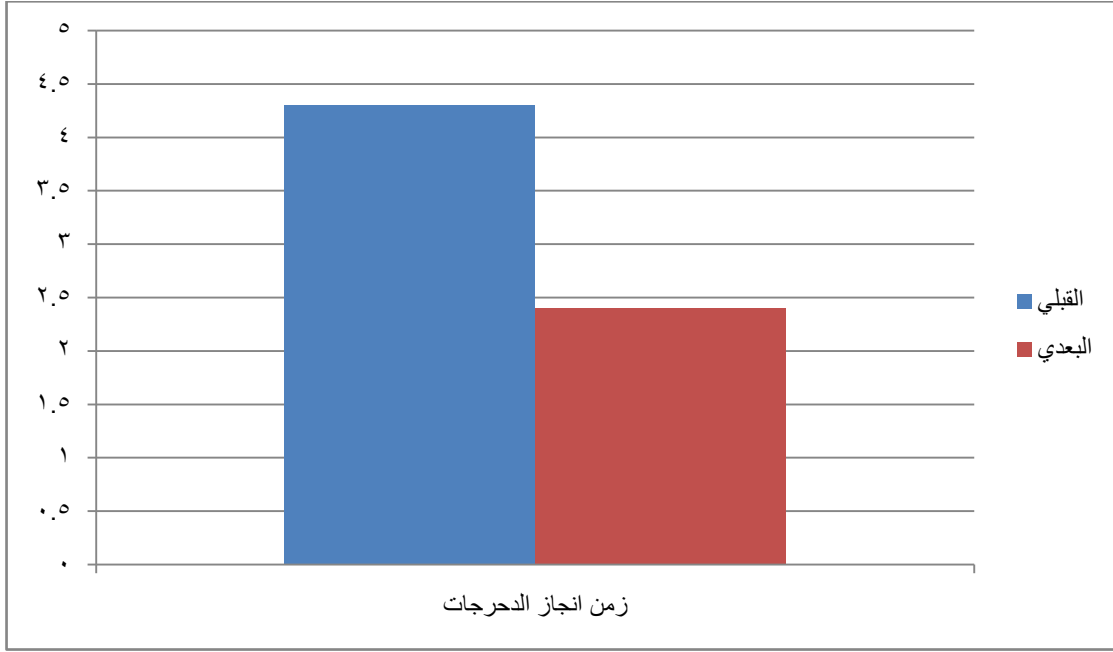
يتضح من الجدول رقم (11) الذي يمثل قيمة ت لزمن أداء الدرجات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

أن المتوسط الحسابي لزمن أداء الدرجات للاختبار القبلي هو 32.776، والانحراف المعياري لها هو 13.262، وللاختبار البعدي هو 18.673 والانحراف المعياري لها هو 2.381، وأن قيمة ت 4.552 وهي قيمة معنوية عند درجة حرية 30 ونسبة خطأ 0.01 لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة 2.75

وهذه النتائج تشير إلى تفوق المجموعة التجريبية بالاختبار البعدي عن الاختبار القبلي في متغير تركيز الانتباه نتيجة تأثيرها بالبرنامج التجريبي الذي تعرضت له خلال فترة التدريب وهذا يتفق مع الفرض الأول.

(1) الفوقرة، صالح; بني عطا، أحمد: مرجع سابق ص335، ص336.

والشكل رقم (11) يوضح ذلك



شكل رقم (11) يبين تفوق المجموعة التجريبية بالاختبار البعدي عن الاختبار القبلي في متغير تركيز الانتباه نتيجة تأثيرها بالبرنامج التجريبي الذي تعرضت له خلال فترة التدريب.

يوجد علاقة قوية وواضحة بين تركيز الانتباه والأداء لذا فالتفوق الرياضي يحتاج إلى قدرة عالية بتركيز الانتباه، فالانتباه هو الحجر الأساسي في البناء المعرفي / الحسي - الحركي، حيث إنه مترافق مع كل عملية معرفية كما أنه يسبق ويستمر بملازمتها، فه صلة قوية بكافة العمليات العقلية التي تحتاج لها العملية التعليمية من (التعرف - التفكير - الذاكرة)، وبالمقابل فإن البناء المعرفي للفرد يؤثر بزيادة فعالية الانتباه وسعته ومداه. (1)

3.2.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

الأداء	المتغيرات الاختبارين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
زمن إنجاز	القبلي	32.728	9.19	3.343	الفرق معنوي
الدرجات	البعدي	30.672	9.146		

القيمة الجدولية عند درجة حرية 15 ونسبة الخطأ 0.05 هي 2.18 ونسبة خطأ $0.01=2.95$

جدول رقم (12) قيمة ت لزمّن إنجاز الدرجات بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

(1) جديد; لبنى: الانتباه والتحصيل الدراسي، العلاقة بين مستويات تركيز الانتباه ومستويات التحصيل الدراسي لدى تلاميذ

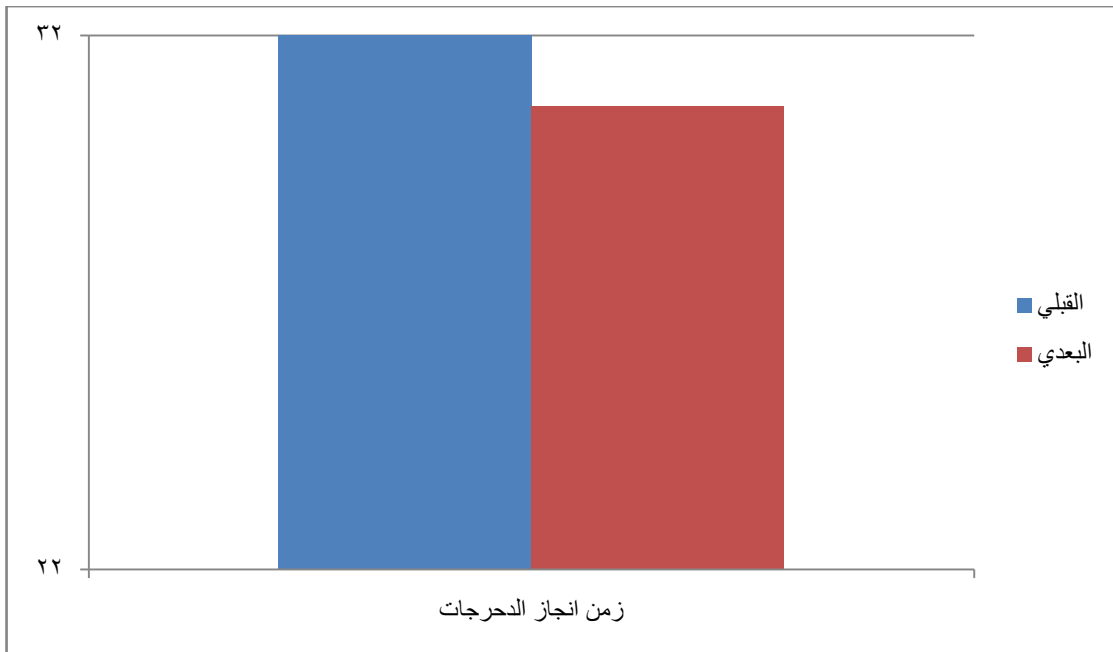
الصف الخامس الابتدائي، مجلة جامعة دمشق. المجلد 21-العدد الثاني 2005. ص 335-336

يتضح من الجدول رقم (12) الذي يمثل قيمة ت لزمين أداء الدرجات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

أن المتوسط الحسابي لزمين أداء الدرجات للاختبار القبلي هو 32.728، والانحراف المعياري لها هو 9.19، و للاختبار البعدي هو 30.672 والانحراف المعياري لها هو 9.146، و أن قيمة ت 3.343 وهي قيمة معنوية عند درجة حرية 15 ونسبة خطأ 0.01 لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة 2.75

بالرغم من أن المجموعة الضابطة تطورت ولكن المجموعة التجريبية تفوقت عليها بدرجات كثيرة، وهذا يشير إلى أن المجموعة الضابطة تطورت في زمن الأداء للدرجات وهذا يتفق مع الفرض الثاني.

وكما هو موضح بالشكل رقم (12)



شكل رقم (12) يبين أن المجموعة الضابطة تطورت في زمن الأداء للدرجات

إن درجة الإتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بمؤهلات التدريب بل ترتبط أيضاً

بقدره الفرد على تركيز الانتباه لغرض التحكم في مهاراته الحركية. (1)

(1) علاوي، محمد حسن: علم التدريب الرياضي، دار المعارف-1997- ص 290.

٥ . الاستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات

2.5 التوصيات

٥ الاستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي أفضى إليها البحث نستنتج مايلي:

- ١ إن البرنامج التدريبي الذي اعتمده الباحثة ذو تأثير إيجابي على تركيز الانتباه لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية بعمر (10-12) سنة.
- ٢ إن تنمية تركيز الانتباه يساعد على تنمية دقة الإنجاز في الدرجة الأمامية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية بعمر (10-12) سنة.
- ٣ عدم وجود تأثير لجنس التلاميذ على تركيز الانتباه والإنجاز في أعمار عينة الدراسة (10-12 سنة).
- ٤ زيادة الحصص التدريبية التي فيها برامج (ألعاب) خاصة بتركيز الانتباه في الحصص الدراسية.

2.5 التوصيات:

- ١ استخدام البرنامج التدريبي الذي يعمل على زيادة تركيز الانتباه في مختلف الرياضات.
- ٢ إعداد برنامج تدريبي مناسب للأعمار يعطي الأهمية لتركيز الانتباه.
- ٣ إدخال تركيز الانتباه في تطبيقات درس التربية البدنية والرياضية في المدرسة.
- ٤ الاهتمام بعدم عزل البنين والبنات عن بعضهم في أعمار عينة البحث، لذا تراعى من قبل معلمي المناهج والمدرسين والمدربين.
- ٥ الاهتمام بالألعاب الصغيرة ذات الأهداف الذهنية والقدرات العقلية والتي تؤكد على تركيز الانتباه لهذه المرحلة العمرية (10-12 سنة).
- ٦ تعميم نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي على المدارس والأندية المهتمة بتدريب رياضة الجمباز لهذه الأعمار (10-12 سنة).

المصادر والمراجع:

- ١ إبراهيم; قاسم خليل، وطفى; ألفت عيسى: طرائق البحث العلمي، 2011، ص67، ص68.
- ٢ المقوقزة، صالح; بني عطا، أحمد: أثر برنامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز لتلاميذ المرحلة الأساسية ص507 و 508.
- ٣ الضمد، عبد الستار جبار: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، الطبعة الأولى، بغداد، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص65، ص66، ص67.
- ٤ المحتوى العلمي للمقررات، مقرر دراسي جمباز المستوى الأول - جامعة أم القرى ص126، ص130، ص140.
- ٥ البساطي، أمر الله: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، مطبعة المعارف، 1988، ص202.
- ٦ الدليمي، ناهدة عبد زيد; صالح، سعد حماد، وآخرون: تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه، ص55.
- ٧ الأكاديمية الرياضية العراقية 2006. www.Iraqacad.Org.
- ٨ أحمد، عبد الحميد: الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية والعاملين في حقل الملاكمة، القاهرة، دار النشر، الجامعات المصرية، 1975، ص29.
- ٩ برهم، عبد المنعم : علم النفس الرياضي - مفاهيم ومصطلحات ، دار الفكر العربي، القاهرة 1995م، ص26.
- ١٠ - جديد، لبنى: الانتباه والتحصيل الدراسي العلاقات بين مستوى تركيز الانتباه ومستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق- المجلد 21- العدد الثاني 2005 ص 333- 336.
- ١١ - حسانين، محمد صبحي؛ عبد المنعم، حمدي: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني مهاري معرفي نفسي تحليلي ص 414-416.
- ١٢ - حسن، أحمد إبراهيم: أهمية الجمباز ومواصفات لاعب الجمباز المثالي، بحث منشور في مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد التاسع عشر، العدد الأول، ص519 تاريخ التسجيل أيار 2009.

- ١٣ - خطابية، أكرم زكي: موسوعة الكرة الطائرة ، ط 1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1996، ص78.
- ١٤ - راتب، أسامة كامل: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة الطبعة الثانية 1425هـ/2004م، ص283-285.
- ١٥ - راتب، أسامة كامل: علم نفس الرياضي- المفاهيم- التطبيقات، ط 3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص156 و157.
- ١٦ - رزوق، أسعد: موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1979، ص48.
- ١٧ - رضا وآخرون-1997 Martin,K,A,Hall,C.R
- ١٨ - زكي، أسماء يحيى عزت: بناء مقياس للمهارات النفسية للاعبات الجمباز، بحث مقدم للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ص38.
- ١٩ - سالم، حمود خلف: فاعلية تمارين تركيز الانتباه وتشتيت الانتباه في تطوير دقة التهديد بكرة اليد، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد 14، 2002، ص29، ص30.
- ٢٠ - شمعون، محمد العربي: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م، ص36.
- ٢١ - شلش، نجاح مهدي; صبحي، أكرم محمد: التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص181، ص182.
- ٢٢ - عبد الحسن، دنيا علي ; شكيب; أيمن صارم: تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (14) سنة، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (11) العدد (3) كانون الأول 2011، ص109 و 110.
- ٢٣ - عبد الحق، عماد صالح: أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستيك لطلبة كلية التربية الرياضية)، كلية التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية، الضفة الغربية، فلسطين، 2011، ص521، ص522- ص538.

- ٢٤ - علاوي، محمد حسن: علم التدريب الرياضي، دار المعارف-1997- ص290.
- ٢٥ - فوزي، أحمد: سيكولوجيا التعلم- المراحل الذهنية لتعلم المهارات الحركية لقدرتهم على تركيز الانتباه، ص321.
- ٢٦ - مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2008، ص78.
- ٢٧ - مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد التاسع عشر، العدد الأول، 2011، ص519 - ص538.
- ٢٨ - محجوب، وجيه; حسين، أحمد بدري وآخرون: نظريات التعليم والتطور الحركي - 2000- دار الكتب وثائق ببغداد - ص48، ص49.
- ٢٩ - محمد، لطفي محمد: خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب، أطروحة ماجستير منشورة، جامعة حلوان، 1975، ص29، ص67.
- ٣٠ - ناصر الدين، جابر ; الطاهر، براهيمي: مجلة العلوم الإنسانية، جامعة محمد خضري، العدد\102\، 2005 ، ص78.
- ٣١ - محجوب; وجيه : علم الحركة (التعلم الحركي)، الجزء الأول، مطبعة جامعة الموصل، 1985، ص61، ص62و63.
- ٣٢ - ياسين، محجوب إبراهيم: العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، 2009، ص50، ص51، ص66.

الملاحق:

ملحق رقم (1)

البرنامج التدريبي لمدة ستة أسابيع بمعدل حصتين أسبوعياً ومدة الحصة 40 د

قبل أداء أي تمارين يجب إعطاء إحماء التلاميذ لفترة زمنية 10 د

ثم 10 د لأداء تمارين الدرجات

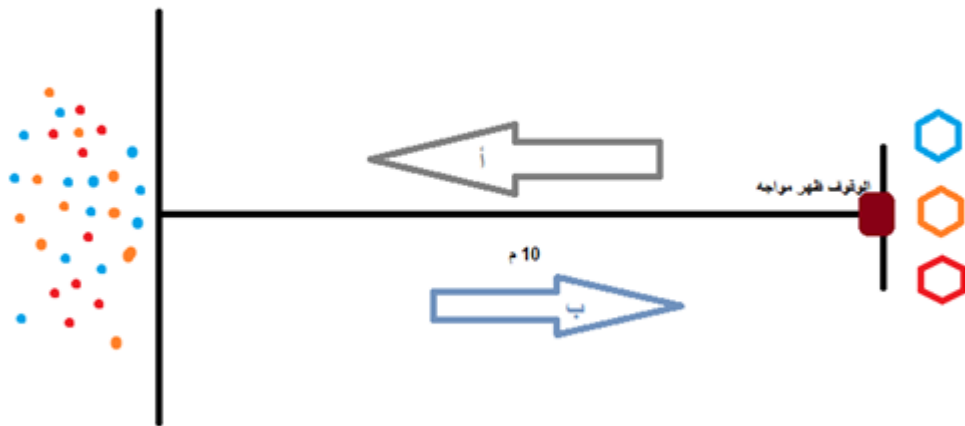
10 د لأداء تمارين ذهنية (تركيز) حسي حركي تمارين حسي حركي للتركيز على شكل

المسابقات لاكتساب الوقت

10 د لأداء تمارين الذهنية (تركيز الإنتباه) حسي حركي

اليوم الأول:

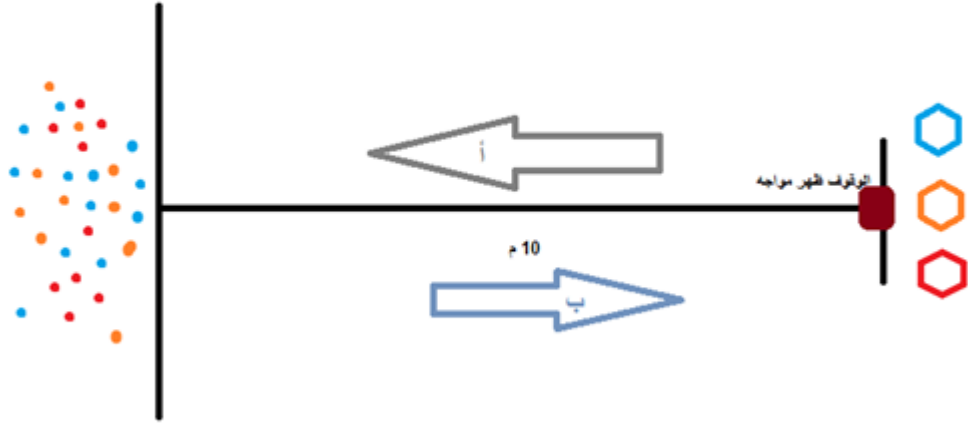
1. تعليم الدرجة الأمامية من الوقوف ثم أدائها لمرتين متتاليتين ثم من الجري.
2. تعبئة المياه من وعاء كبير بقلورية بلاستيكية ونقلها لمسافة 10 م مسابقة بين التلاميذ.
3. إظهار لون معين من قبل المدرس ثم يقوم التلميذ عند سماع الصافرة (وهو بوضع وقوف ظهر مواجه للكرة) بالجري لجهة الكرات ثم جلب جميع الكرات ذات نفس اللون لوضعها في السلة ذات نفس اللون. الشكل 1



الشكل 1

اليوم الثاني :

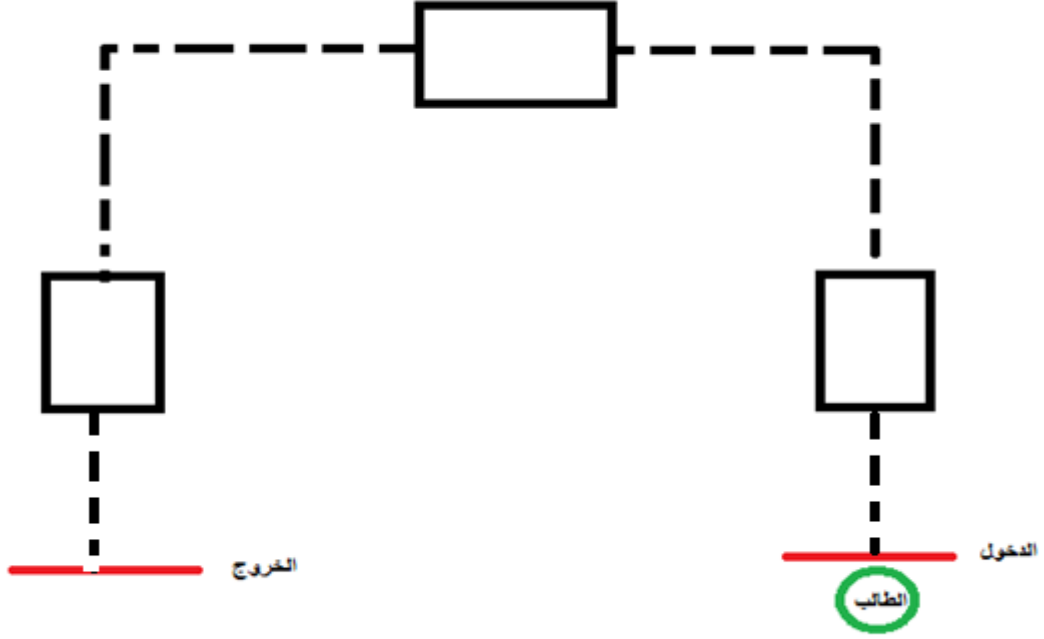
- ١- تعليم الدرجة الأمامية من الوقوف ثم أدائها لمرتين متتاليتين ثم من الجري.
- ٢- تعبئة المياه بكأس بلاستيك الجري لنقله لمسافة 10 م.
- ٣- إظهار لون معين من قبل المدرس ثم يقوم التلميذ عند سماع الصافرة (وهو بوضع وقوف ظهر مواجه للكرة) بالجري عكس لجهة الكرات ثم جلب جميع الكرات ذات نفس اللون لوضعها في السلة ذات نفس اللون. الشكل 1



الشكل 1

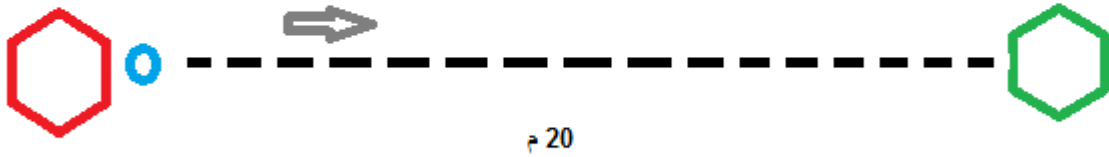
اليوم الثالث :

- ١ وضع الفرشات بهذا الترتيب الشكل 2 الوقوف مواجه التلميذ للفرشات وعند سماع الصافرة الجري ثم أداء دحرجه أماميه على كل فرشة. الشكل 2



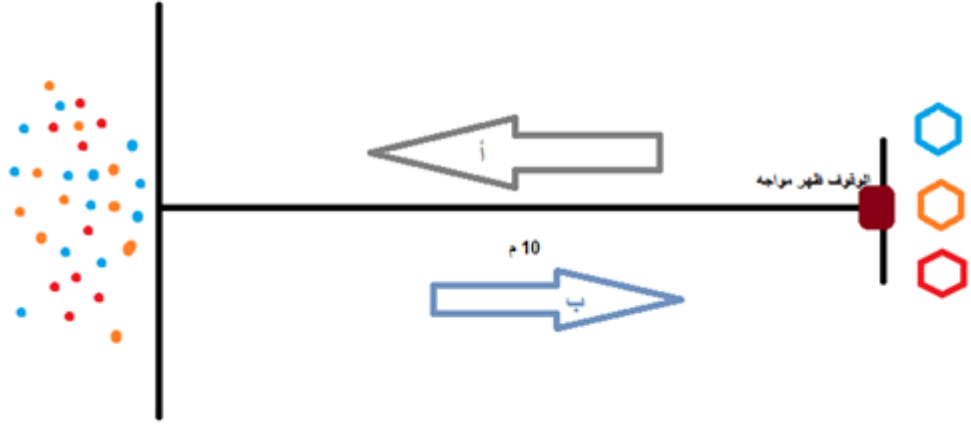
الشكل 2

- ٢ تعبئة الخرز بقارورة رأسها كبير والجري لمسافة 20 م لإفراغها في الوعاء المقابل. شكل 3



الشكل 3

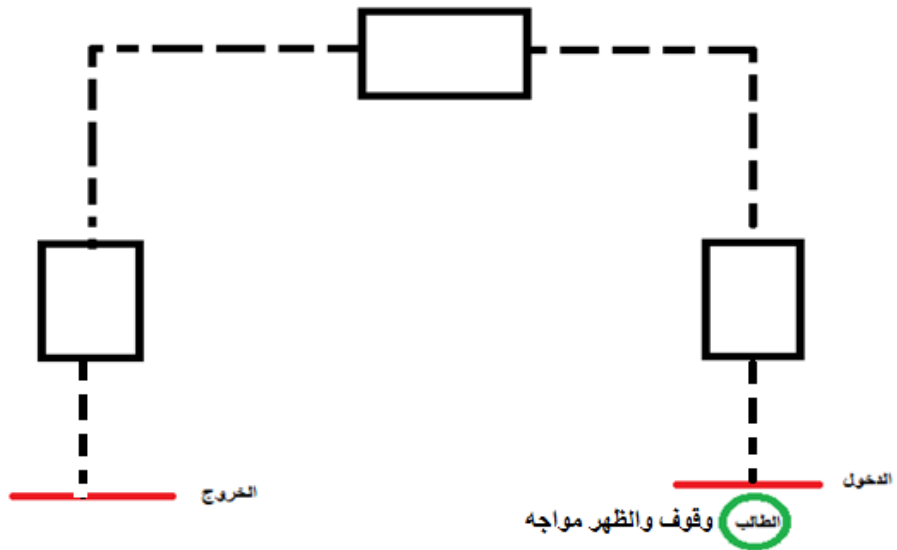
٣ رفع لونين متتاليين من قبل المدرس وقوف التلميذ ظهره مواجه للكرات وعند سماع الصافرة يقوم التلميذ بالجري لجهة الكرات وتعبئة الكرات التي تكون ذات اللونين المرفوعين ووضع كل من الكرات في السلة التي تكون ذات نفس اللون. الشكل رقم 1



الشكل 1

اليوم الرابع :

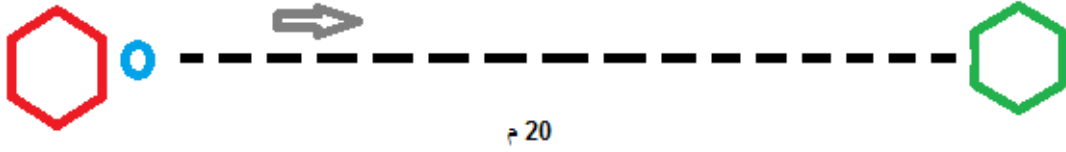
١ وضع الفرشات بنفس ترتيب شكل 1 وقوف الظهر مواجه وعند سماع الصافرة الجري ثم أداء دحرجتين أماميتين على كل مرتبة



الشكل 4

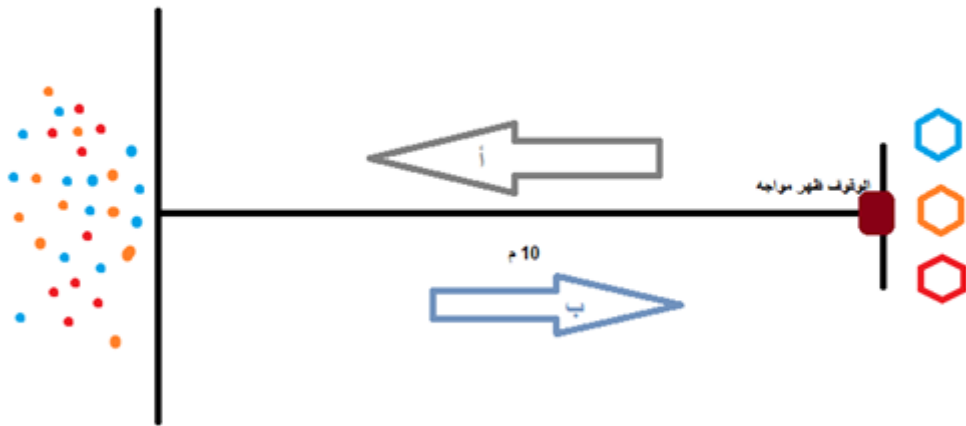
٢ تعبئة الخرز بقارورة رأسها صغير والجري لمسافة 20 م لإفراغها في الوعاء المقابل.

الشكل 3



الشكل 3

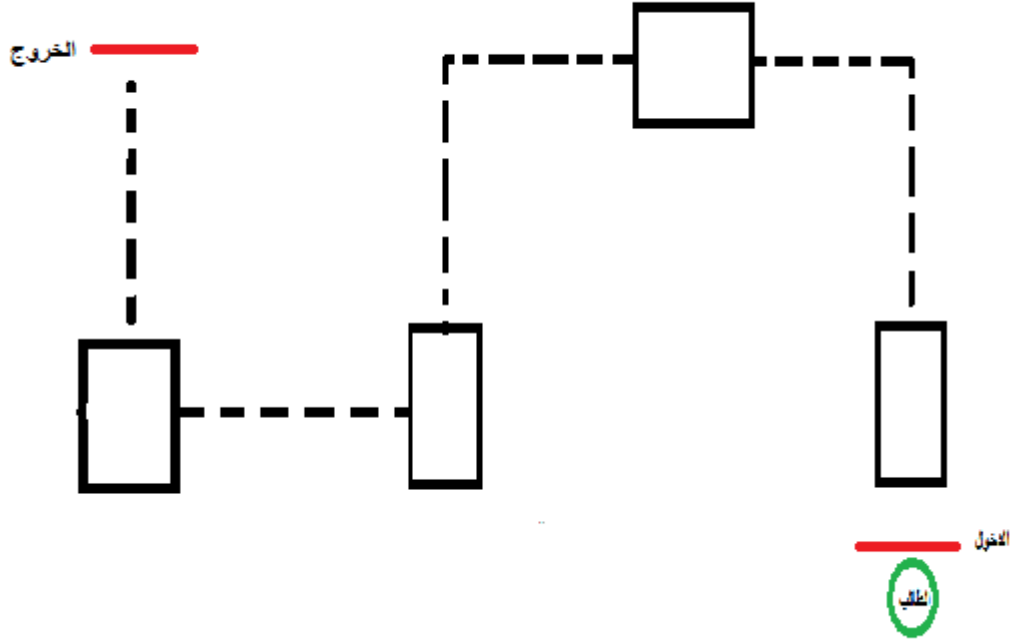
٣ رفع لونين متتاليين من قبل المدرس وقوف التلميذ ظهره للكرات وعند سماع الصافرة يقوم التلميذ بالجري لجهة الكرات وتعبئة الكرات التي تكون نفس اللونين المرفوعين ولكن بتغيير اللونين حسب التمرين السابق المشابه ووضع كل من الكرات في السلة التي تكون ذات نفس اللون. الشكل رقم 1.



الشكل 1

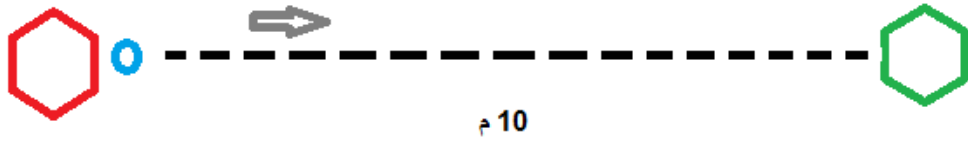
اليوم الخامس :

١ زيادة المرتبات مرتبة واحدة الشكل 5 وقوف مواجهه عند سماع الصافرة الجري لأداء
دحرجة أمامية على كل مرتبة.



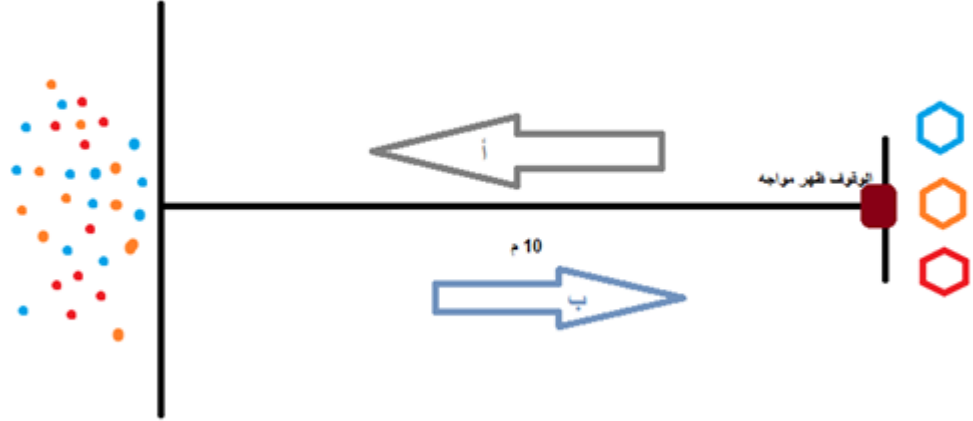
الشكل 5

٢ تعبئة ملعقة بلاستيكية خرز ونقلها باليد لمسافة 10 م. الشكل 6



الشكل 6

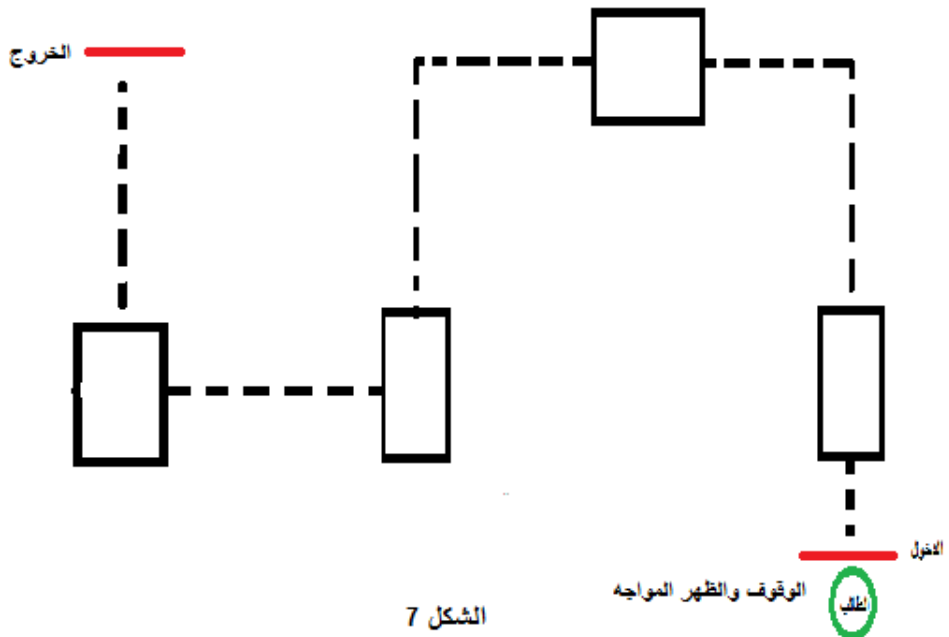
٣ رفع لونين متتاليين من قبل المدرس وقوف التلميذ ظهره مواجه للكرات وعند سماع الصافرة يقوم التلميذ بالجري لجهة الكرات وجمع الكرات التي تكون مغايرة للونين المرفوعين. الشكل رقم 1



الشكل 1

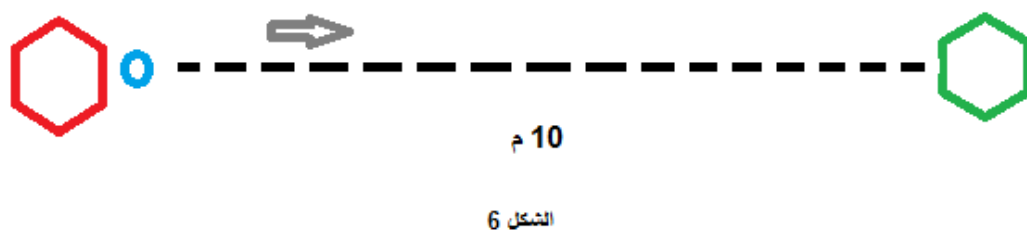
اليوم السادس :

١ وضع المرتبات شكل 7 والظهر مواجه عند سماع الصافرة الجري ثم أداء دحرجتين أماميتين متتاليتين على كل مرتبة.

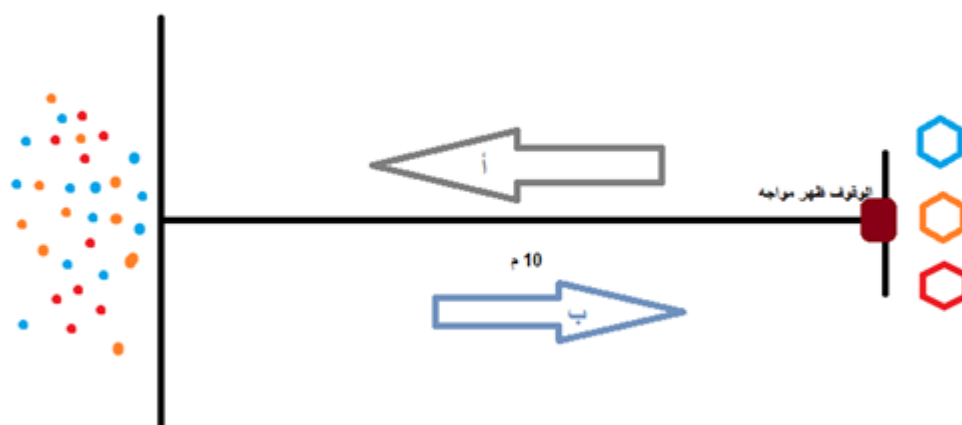


الشكل 7

٢ تعبئه ملعقة بلاستيك بالخرز ووضع الملعقة بالفم والجري لمسافة 10 م مع محاولة عدم وقوع الخرز من الملعقة. الشكل رقم 6

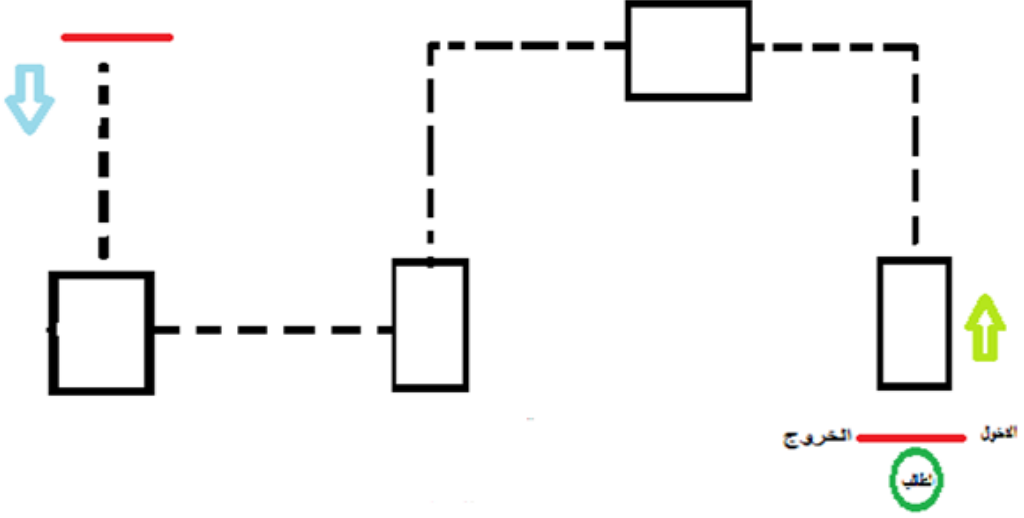


٣ رفع ثلاثة ألوان من قبل المدرس وقوف التلميذ ظهره للكرات وعند سماع الصافرة يقوم التلميذ بالجري لجهة الكرات وجمع الكرات التي تكون نفس الألوان المرفوعة. الشكل رقم 1



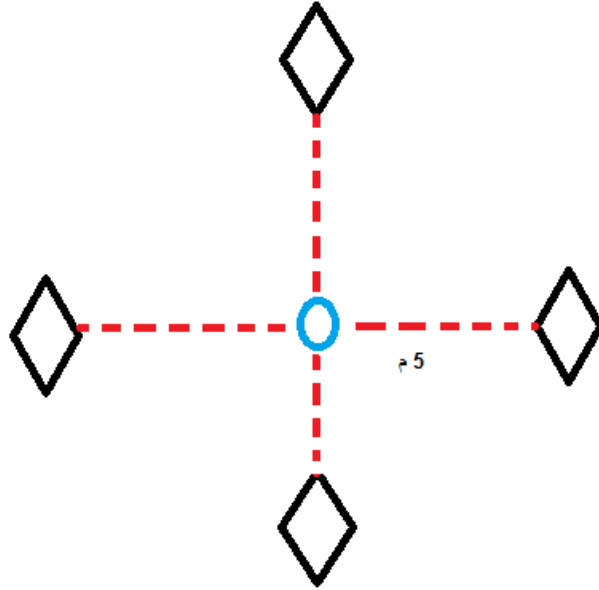
اليوم السابع :

١ للوقوف مواجه شكل 8 عند سماع الصافرة الجري وأداء درجة أمامية على فرشاة ثم أداء الدوران والعودة لأداء درجتين متتاليتين على كل مرتبة.



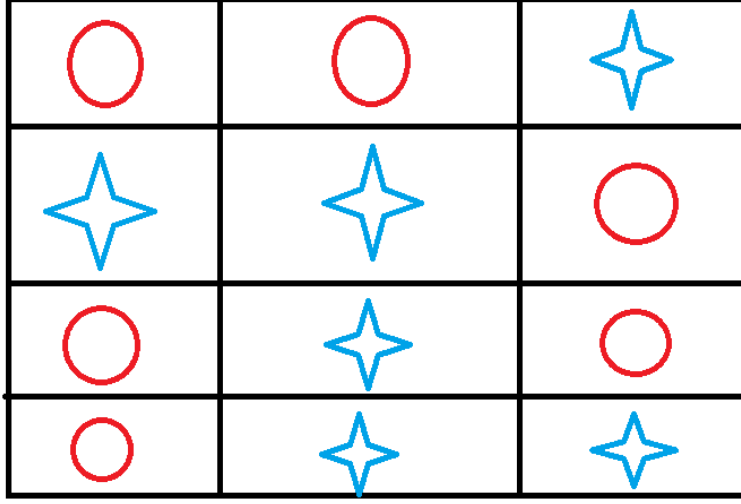
الشكل 8

٢ جلوس طويل وعند سماع الصافرة الجري لمكان الإشارة وتعبئة الكأس بالمياه وجلبه للمركز يعمل التلميذ لمدة 2د متتاليتين فيقوم بتعبئة أكبر قدر ممكن من الكؤوس وجلبها للمنتصف. الشكل 9



الشكل 9

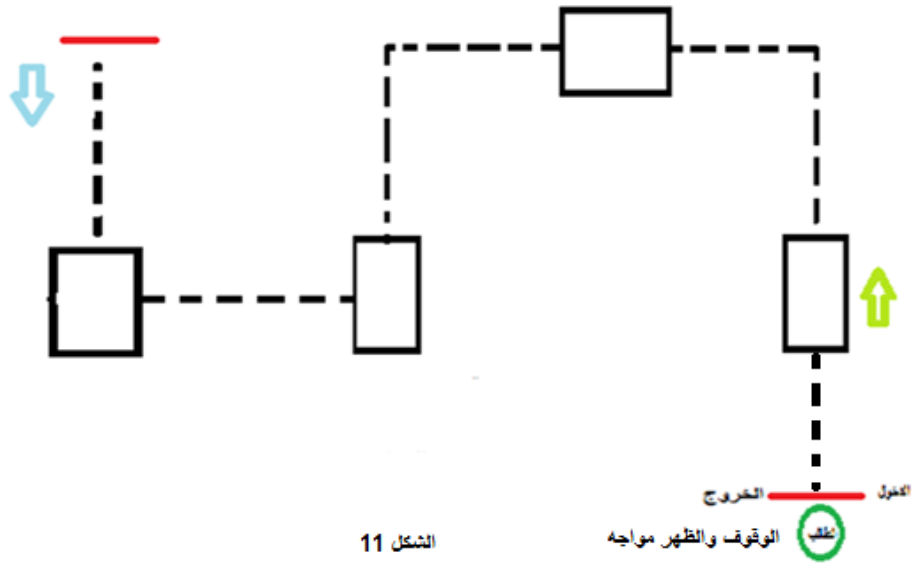
٣ رسم لوحة على الأرض يوجد عليها إشارتان نظهر للتلميذ إشارة معينه ثم يجب عليه وضع علامتها على كل إشارة في هذه اللوحة يجب تنفيذ التمرين لمدة دقيقة. الشكل 10



الشكل 10

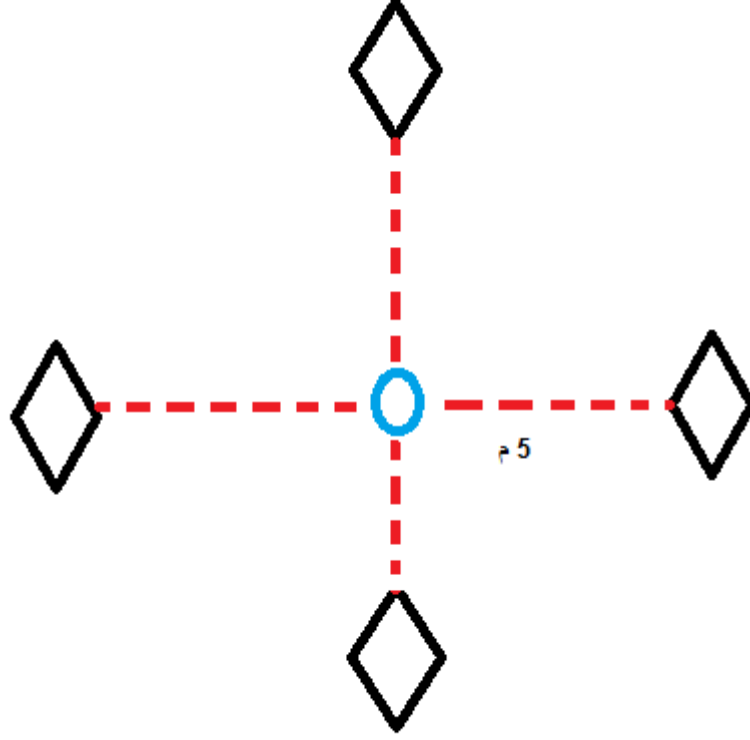
اليوم الثامن :

١ الوقوف والظهر مواجه عند سماع الصافرة الدوران والجري لأداء درجتين متتاليتين على كل مرتبة ثم الدوران والعودة للجري مع أداء درجتين متتاليتين والخروج من نفس مكان الدخول. الشكل 11



الشكل 11













٢ جلوس طويل وعند سماع الصافرة الجري لمكان الإشارة وتعبئة الكأس بالمياه وجلبه
 للمركز يعمل التلميذ لمدة 2د متتاليتين فيقوم بتعبئة أكبر قدر ممكن من الكؤوس وجلبها
 للمنتصف ولكن بعكس الجهة المشار إليها. شكل 9



الشكل 9

٣ رسم لوحه على الأرض يوجد عليها ثلاث إشارات نظهر للتلميذ إشارة معينه ثم يجب
 عليه وضع علامتها على كل إشارة في هذه اللوحه يجب تنفيذ التمرين لمدة دقيقة.

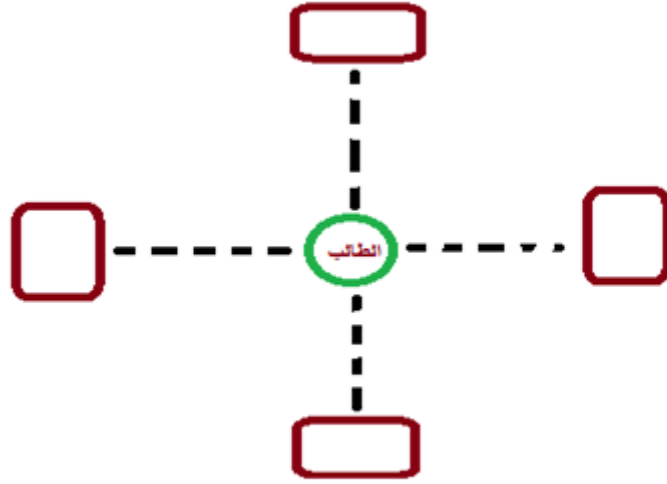
الشكل 12

الشكل 12

اليوم التاسع :

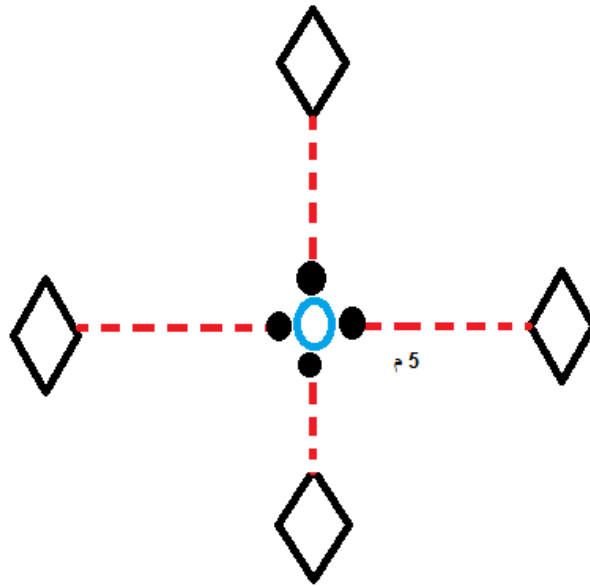
١ وقوف الطالب بالمركز شكل 13 عند سماع الصافرة يركض للجهة المشار لها من قبل المدرس لأداء درجتين متتاليتين على كل مرتبة.



الشكل 13

٢ تحرفصاء بالمركز وعند سماع الصافرة الجري للمكان المشار إليه وتعبئة المعلقة خرز ثم جلب المعلقة باليد ويقوم بتعبئة الكأس الموضوع بالمركز بأكبر قدر ممكن من الخرز.

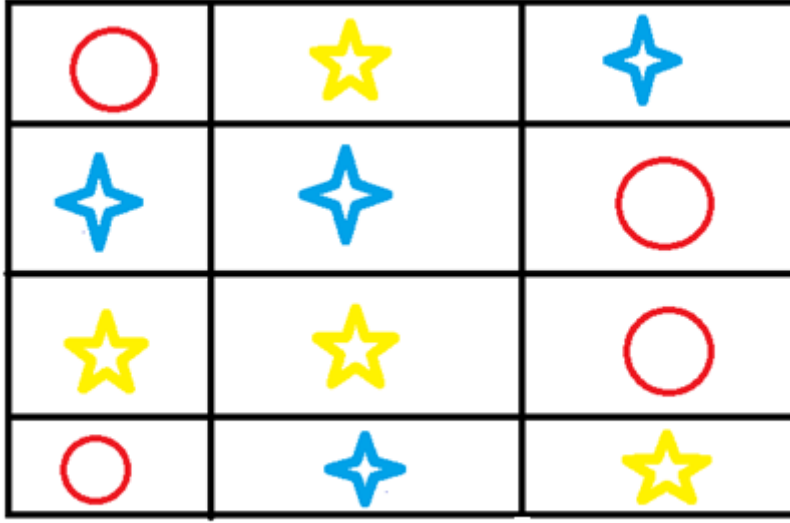
شكل 1-9



الشكل 1-9

٣ إظهار إشارتين ويحب على التلميذ وضع علامتهما على اللوحة بفترة دقيقة واحدة.

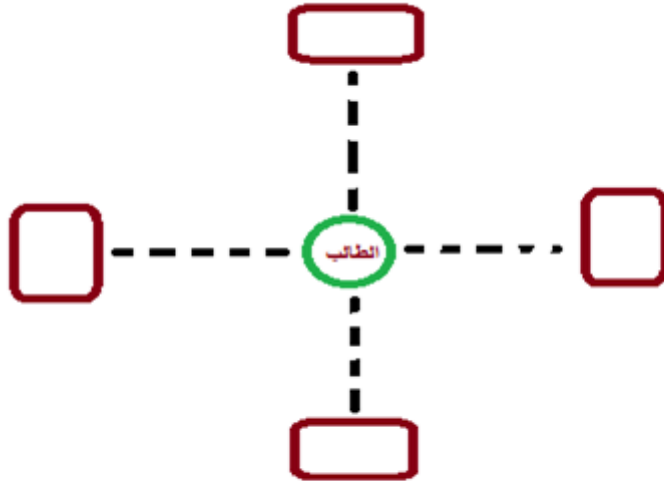
الشكل 13



الشكل 13

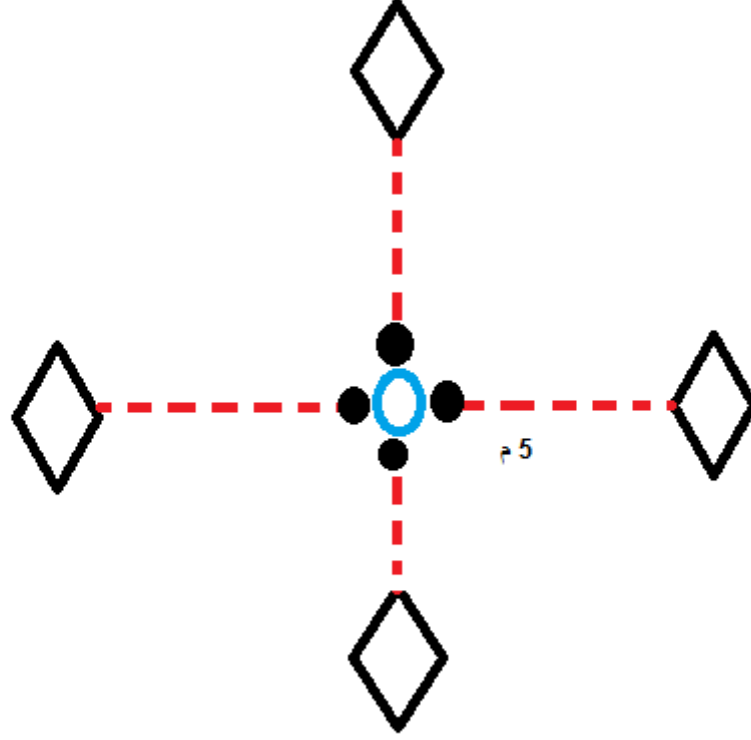
اليوم العاشر :

١ وقوف الطالب بالمركز شكل 13 عند سماع الصافرة يركض لعكس الجهة المشار لها من قبل المدرس لأداء درجتين متتاليتين على كل مرتبة .















الشكل 13

٢- ترفصاء بالمركز وعند سماع الصافرة الجري بعكس المكان المشار إليه وتعبئة
 المعلقة خرز ثم جلب المعلقة باليد ويقوم بتعبئة الكأس الموضوع بالمركز بأكبر قدر
 ممكن من الخرز. شكل 1-9



الشكل 1-9

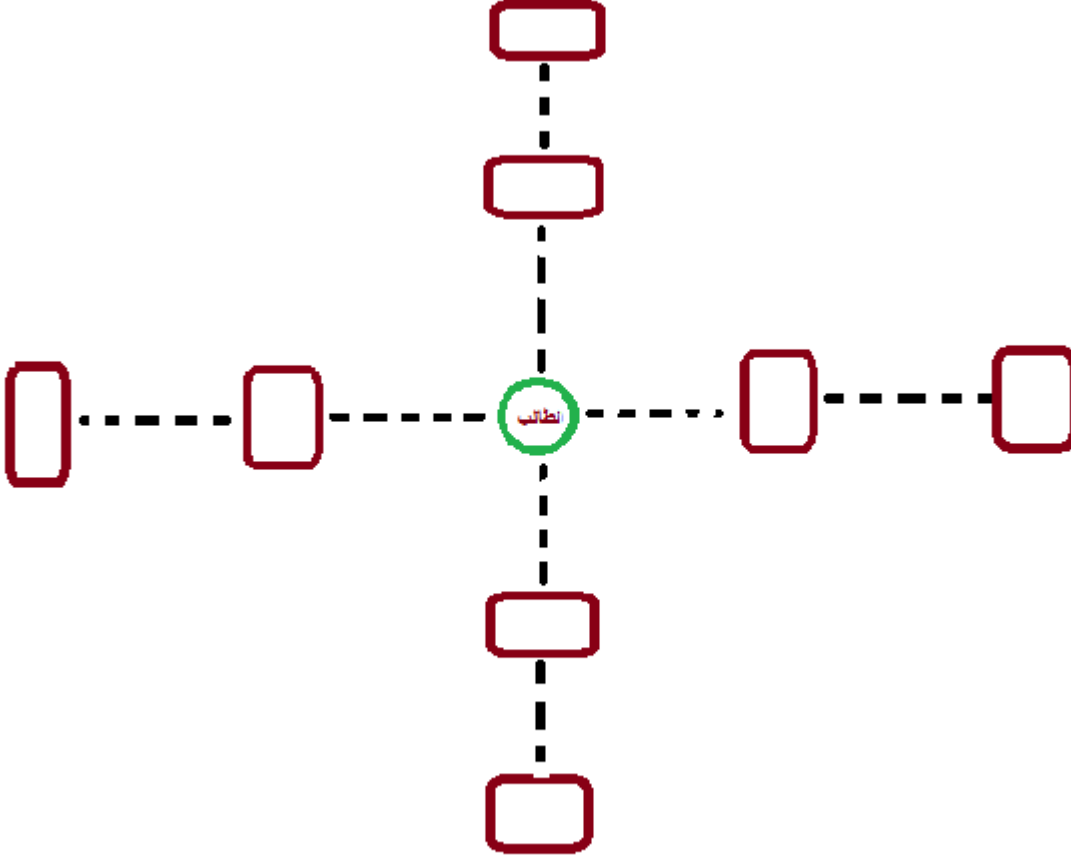
٣- على التلميذ وضع علامتهما على اللوحة بفترة دقيقة واحدة بوجود أربعة أشكال
 مغايرة. شكل 14

الشكل 14

اليوم الحادي عشر :

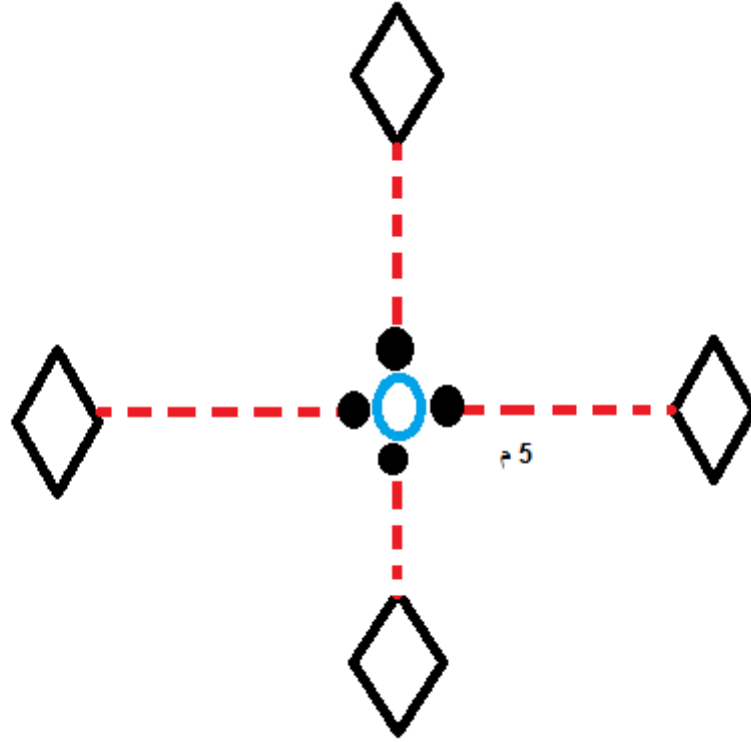
١ - الوقوف بالمركز عند سماع الصافرة الجري باتجاه المشار له شكل 15 وأداء دحرجتين أماميتين على كل مرتبة. الشكل 15



الشكل 15

٢- قرفصاء بالمركز وعند سماع الصافرة الجري لمكان المشار إليه وتعبئة المعلقة خرز ثم جلب المعلقة بالفم ويقوم بتعبئة الكأس الموضوع بالمركز بأكبر قدر ممكن من الخرز.

الشكل 9-1



الشكل 9-1

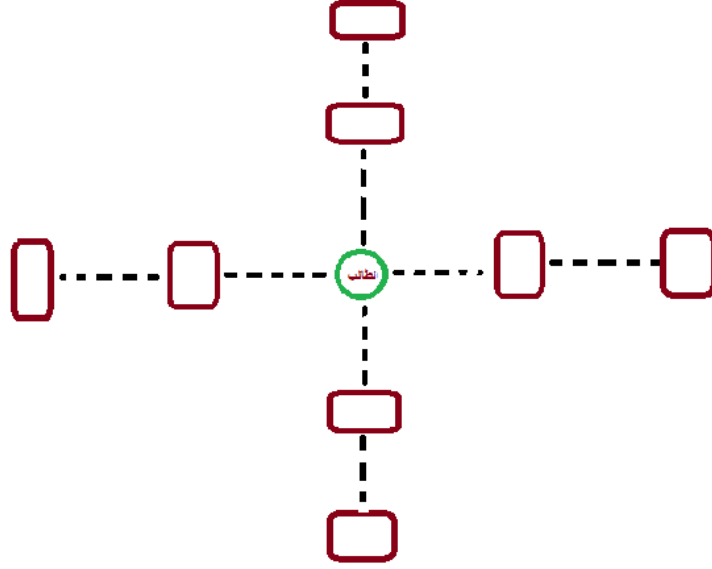
٣- تظهر ثلاث إشارات يجب على التلميذ وضع علامتها في أمكنتها على اللوحة. الشكل 14

○	☆	★
★	◇	◇
☆	☆	○
◇	★	☆

الشكل 14

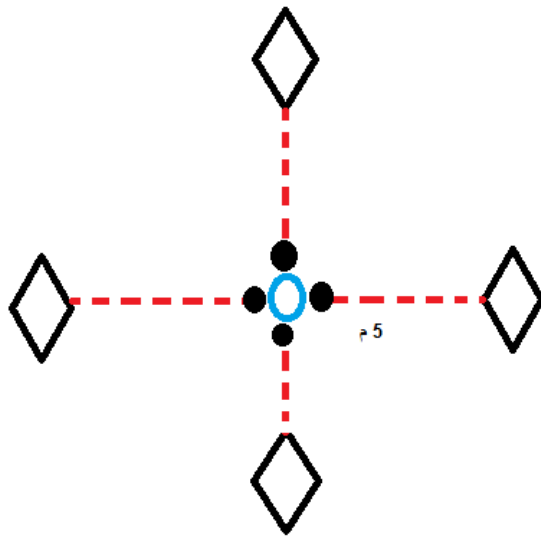
اليوم الثاني عشر :

١ -الوقوف بالمركز عند سماع الصافرة الجري باتجاه المعاكس للإشارة شكل 15 وأداء دحرجتين أماميتين على كل مرتبة.



الشكل 15













٢ -ترفصاء بالمركز وعند سماع الصافرة الجري بعكس المكان المشار إليه وتعبئة المعلقة خرز ثم جلب المعلقة بالفم ويقوم بتعبئة الكأس الموضوع بالمركز بأكبر قدر ممكن من الخرز. شكل 1-9



الشكل 1.9

٣ تظهر أربع إشارات للتلميذ يجب عليه وضع العلامات في أماكنها على اللوحة.

الشكل 16

الشكل 16

ملحق رقم (2): أسماء وآراء الخبراء الذين تم عرض البرنامج التدريبي المصمم عليهم

رأيه		اسم الخبير
لا يصلح	يصلح	
	X	د. فؤاد صبيبة
	X	د. نوفل نوفل
	X	أ.د. أكرم محمود
	X	أ.د. ألفت وطفى
	X	د. أحمد المسالمة
X		أ. بشار العاصي
	X	أ.مجد ابراهيم
X		د. حيدر أصلان
	X	داليا خرطبيل
	X	ديمة السكري

ملحق رقم (3): أسماء وآراء الخبراء الذين تم عرض اختبار تركيز الانتباه للدرجة الأمامية عليهم

رأيه		اسم الخبير
لا يصلح	يصلح	
	X	أ.د. أكرم محمود
	X	د. قاسم ابراهيم
	X	د. مضر اليوسف
	X	د. ميسم زهرة
	X	د. بلال محمود
X		د. خلود علي ديب
	X	د. رغد فاضل
	X	د. وائل معوض
	X	د. فادي زيزفون
	X	د. يامن شحيدة

ملحق رقم (4): الاستمارة التي تم عرضها على الخبراء للحصول على آرائهم

إلى السادة الأساتذة الأفاضل (لجنة المحكمين)

الدكتورالمحترم

الاختصاص.....

تحية طيبة

لما نعهده بكم من خبرة وتخصص نعرض عليكم برنامج مقترح لتنمية تركيز الانتباه والثبات والتحويل مع استخدام اختبار الانتباه بواسطة اختبار التختاسكوب لتلاميذ المدارس بأعمار ١٠-١٢ سنة المشاركين بدروس التربية البدنية .

راجين تبيان رأيكم في مدى صلاحية البرنامج وقياس تركيز الانتباه موضوع دراستي للماجستير الموسومة بـ (برنامج تدريبي مقترح لقياس تنمية تركيز الانتباه من خلال الاداء الحركي لمهارة الدرجة الامامية لتلاميذ بأعمار ١٠-١٢ سنة).

مع الشكر والتقدير

الباحثة

سحر البب

برنامج تدريبي مقترح لقياس تركيز الانتباه من خلال الأداء الحركي لمهارة الدرجة الأمامية
تعتمد الباحثة مقياس التختاسكوب لكونه مناسب لقياس تركيز الانتباه- ثبات الانتباه وتحويل الانتباه من
خلال الأداء لمهارة الدرجة الأمامية كونها من الحركات المركبة .

الخطوات :

مقياس التختاسكوب الذي يتضمن مايلي :

X		X
X		
	X	X

خطوات مقياس التختاسكوب:

- 1- نعرض اللوحة بجهاز التختاسكوب لمدة ثانية واحدة .
- 2- يطلب من اللاعب (المفحوص) رسم الأصل لموقع العلامات x كما في اللوحة .

طريقة حساب الدرجات:

- 1- يتم حساب الزمن المستغرق لوضع العلامات .
- 2- عدد العلامات الصحيحة المتطابقة مع اللوحة الأصل .

لا يصلح

يصلح

ملاحظات:

الخطوات :

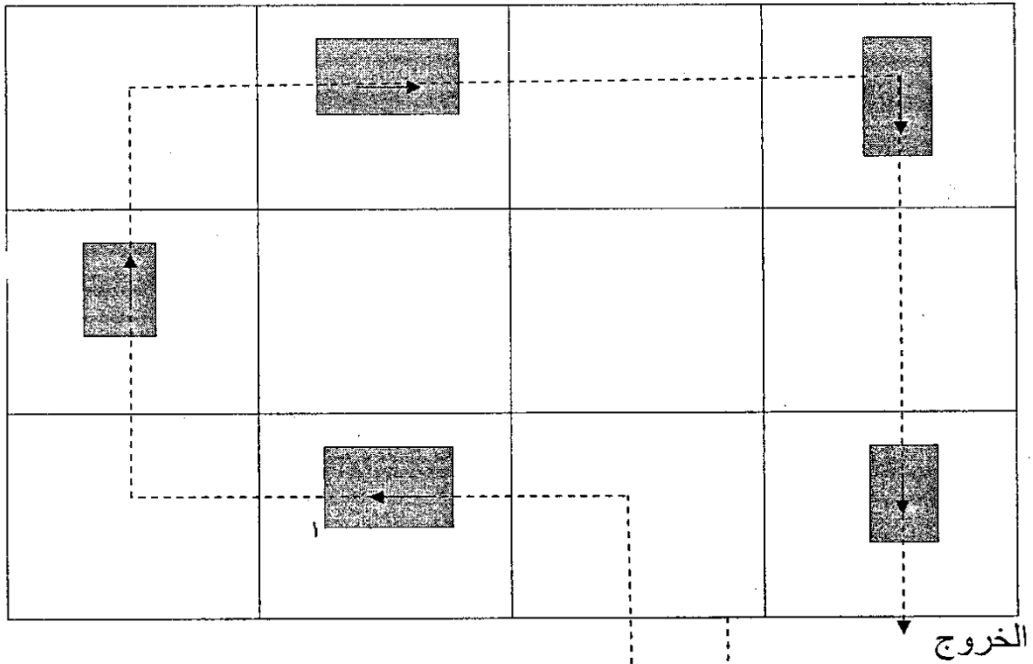
- ١- تعرض لوحة رسم مربعات البسط لمدة ثانية واحدة من قبل الفاحص (الباحث) مؤشر عليها نقطة البداية (المدخل) كما مؤشر عليها اتجاه كل درجة (الاتجاه) ثم يقف التلميذ (اللاعب) و ظهره مواجه للوحة عند سماع الإيعاز (الصافرة) يقوم بالدوران ثم الجري لمسافة ٣/ متر قبل الوصول للوحة كما هو موضح بالشكل ثم يقوم التلميذ بأداء درجتين أماميتين عندما يصل لكل فرشة (مرتبة) حسب الاتجاه الموضوع ثم يقوم بالخروج من نقطة الخروج (اي يقوم التلميذ بأداء عشر درجات أمامية).
- ٢- يحتسب زمن البدء من لحظة سماع الصافرة للبدء حتى لحظة الخروج .
- ٣- لكل تلميذ (مفحوص) ثلاث محاولات:
- إما أن نقوم بحساب المتوسط الحسابي للمحاولات الثلاث و في هذه الحالة يكون الميل للقيمة المتطرفة .
- أو نقوم باحتساب المحاولة الأفضل (أداءً و زمناً) و الاعتماد و هذه الطريقة أفضل من الطريقة الأولى (طريقة حساب المتوسط الحسابي) .

أدوات الاختبار :

- ١- بساط موضوع عليه ٥/ مراتب للدرجة الأمامية مؤشر على كل مرتبة مؤشر عليها ، على كل مرتبة نقطة البدء للقيام بالدرجات .
- ٢- يخطط البساط على الأرض و الذي هو عبارة عن ٤/ أعمدة و ٣/ صفوف موضوعة عليها المراتب مع تحديد اتجاه الحركة مع اتجاه الدرجات .

طريقة قياس الأداء بالدرجات :

- ١- احتساب زمن البدء و الإنجاز حتى النهاية.
- ٢- تحذف المحاولات الفاشلة و غير المطابقة للصحيحة (زمن الإنجاز + عدد المحاولات الفاشلة) كلما كان الناتج أقل بالزمن و عدد المحاولات الفاشلة غير الصحيحة كانت التجربة أفضل .



وقوف ظهر مواجه

Abstract

Focus is attention's most important aspect. It helps to reach the highest levels since it has great effects on the clarity, accuracy as well as the mastery of the psychological aspect of the motor skill. Mastering motor skills is not related to training's qualifications only. It is also related to the individual's ability to be attentive, as well as the ability of conscious contribution in controlling motor skills.

The research is conducted on a sample of 32 basic education students. The sample includes two groups of students. The first is experimental while the second is standard.

The experimental approach has been followed because it is more appropriate for the nature of the research. The researcher has made the pre-test using Altakhtescob test. The number of the correct results and the duration of performance in the test have been calculated . The time duration of the front rolling has also been calculated. The time duration of the front rolling has also been calculated. After applying the training program on the experimental group (which has lasted for six weeks), the follow-up test has been made for the two groups following the same procedures of the pre-test.

The research concludes that the training program which has been adopted by the researcher has positive effects on the elementary school students (10-12 years). The research also concludes that promoting focusing attention leads to better achievements in front rolling. The sex of the students has marginal effects regarding focusing attention and achievement.

The research recommends using this training program which increases focusing attention. It also recommends adopting focusing attention in sport programs. In addition, the research does not advocate sex-discrimination. Finally, the research supports promoting simple exercises which support mental abilities.

Key words: Altakhtescob (a test used for measuring focusing), focusing attention.

Syrian Arab Republic

Ministry of Higher Education

Tishreen University – Faculty of Sport Education

Department of Training



**The Effect Of a Proposed Training Program On Increasing
Concentration Attention For Student's Ranging Between
10 –12 Years During Sports Session**

Scientific thesis has been prepared for the degree of master in Faculty
of Sport Education
Department of Training

Preparation

Sahar Moustafa Alub

Supervision of

Dr. Ahmad Almasalmah

Assistant professor, Department of Training

Dr. Olfat Issa Watfe

Associate professor, Department of Teaching