

علاقة تركيز الانتباه بمستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لبعض المهارات المصاحبة لأداة الشاخص في الجمناستك الإيقاعي

بحث وصفي  
على طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة  
بغداد/الجادرية

م.م. إيمان عبد حسن  
٢٠٠٧ م

### ملخص البحث

هدف البحث :

- معرفة علاقة تركيز الانتباه بمستوى اداء مهارة الرمي والاستلام للشاخص في الجمناستك الإيقاعي .

اجراءات البحث :

منهج البحث : المنهج الوصفي .

عينة البحث : طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد- الجادرية وعددهن (40) طالبة .

المعالجات الاحصائية :

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط البسيط .

الاستنتاجات :

وجود علاقة ارتباط معنوية بين تركيز الانتباه ومستوى اداء مهارة الرمي والاستلام للشاخص .

التوصيات :

- التأكيد على تطوير تركيز الانتباه من خلال الوحدات التعليمية ( الدروس ) لوجود علاقة بين هذا المظهر ومستوى الرمي والاستلام.
- اجراء بحوث بدراسة المظاهر الاخرى للانتباه .
- زيادة معلومات المدرسين بمظاهر الانتباه وبالاخص تركيز الانتباه من خلال اقامة الدورات التدريبية لهم .

### ABSTRACT

**The Relation ship Between Concentration of Attention and the level of performing and receiving in same skills used with clups in rhythmic gymnastics .**

**The aim of the study :**

- **Identifying the relationship between concentration of attention and the level of performing throwing and receiving the clup in Rhythmic Gymnastics.**

**The procedures :**

- **Method of Research: The descriptive method.**
- **Subjects: First year female students of the college of physical Education – University Baghdad – Al – Jadria – they were (40) students.**

**Statistical Analysis:**

**Media, standard deviation, simple correlation coefficient.**

**Conclusion:**

**There is a significant relationship between concentration of attention and level of performing throwing and receiving the clup.**

**Recommendations:**

- 1. Developing the concentration of attention through teaching sessions.**
- 2. Making similar studies about other aspects of attention.**
- 3. Increasing the teachers information concerning the aspects of attention through making special training courses.**

### الباب الأول

- ١- التعريف بالبحث
- ١-١ المقدمة وأهمية البحث

أن التطور الكبير الذي شهده العالم في الآونة في كافة الميادين ومنها الميدان الرياضي يعد مؤشراً لمدى الاهتمام الكبير المبذول من قبل المختصين والباحثين في تطور العملية التعليمية والتدريبية بصورة مستمرة من أجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق أفضل الانجازات .

ويعتبر الانتباه بمظاهره المتعددة احد الجوانب النفسية التي تؤدي الى توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداد لملاحظته او اداءه او التفكير فيه وتمثل القدرة على تركيزه وحسن توجيهه اهم الشروط لتوفير النجاح<sup>(١)</sup> .

ان لعبة الجمناستك الإيقاعي من الالعاب التي تحتاج الى دقة في تركيز الانتباه وذلك لمرافقة الاداء المهاري الى الادوات ومنها الشاخص الذي فيه تحتاج اللعبة الى تركيز الانتباه على الاداة بين الاداء المهاري وعمل تلك الاداة .

## ٢-١ مشكلة البحث

ان مهارة الرمي والاستلام تعد من المهارات المهمة ومن المتطلبات الخاصة في الجمناستك الإيقاعي ، واحدى الادوات التي تستعمل فيها هذه المهارة هي اداة الشاخص ومن خلال المتابعة المستمرة والتدريس لتلك اللعبة لوحظ وجود ضعف في اداء هذه المهارة او فشلها لدى الطالبات وتري الباحثة ان احد اسباب هذا الضعف هو القصور في عملية التهيؤ والتركيز قبل اداء هذه المهارة ، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة والتعرف عليها للتوصل الى الحلول المناسبة لخدمة هذه اللعبة .

## ٣-١ هدف البحث

- معرفة علاقة تركيز الانتباه بمستوى اداء مهارة الرمي والاستلام للشاخص في الجمناستك الإيقاعي .

## ٤-١ فروض البحث

- هناك علاقة ارتباط معنوي بين تركيز الانتباه ومستوى أداء مهارة الرمي والاستلام للشاخص في الجمناستك الإيقاعي .

## ٥-١ مجالات البحث

(١) أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، ط١ : ( القاهرة المكتبة المصرية ، ١٩٧٦ ) ، ص ٢١٦ .

- ١-٥-١ المجال البشري :- طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / الجادرية.  
١-٥-٢ المجال الزمني :- ٢٠٠٥ / ٢ / ١٠ و لغاية ٤ / ٣ / ٢٠٠٥  
١-٥-٣ المجال المكاني :- قاعة الجمناستك الداخلية للبنات في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - الجادرية .

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية ١-٢ تركيز الانتباه

يلعب الانتباه دورا هاما في حياة الانسان لمساهمته في التعرف على البيئة وتكيفه واتصاله بها حيث يعد من الاسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية العليا فبدون الانتباه لا يستطيع الانسان ان يتعلم او يتذكر او يفكر في اي شيء فلكي يتعلم الانسان شيئا يجب ان ينتبه اولا ثم يدركه وبذلك فالانتباه في المجال الرياضي مهم جدا وان عملية الانتباه تختلف من شخص لآخر حيث يوجد شخص لديه درجة عالية من الانتباه مقارنة بشخص آخر .

من المعروف ان درجة الاتقان للمهارات الحركية لاترتبط فقط بمؤهلات التدريب بل ترتبط ايضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الاسهام الواعي في التحكم في المهارة الحركية (١) .

١. الانتباه : وهي حالة تسبق الاداء وتتكيف المهارات وفق تجربة الفرد نحو النشاط الممارس ، ويعتبر أستشارة وتوجيه لتركيز العمليات العقلية والانتباه مربوط بحاستين هما حاسة البصر والسمع وهي مهمتان جدا في جميع الحركات الرياضية ويعتمد الانتباه على شدة المثيرة وحجمه وتكراره حيث يتطور الانتباه من خلال التكرار والتجربة ويتأثر بشكل سلبي بحالات الاجهاد الشديدة ولان الكائن الحي لا يستطيع الانتباه عندما يكون جهاز العصبي في حالة تعب شديد (١) .

٢. التركيز : وهو تجميع كافة الافكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه ، وهو عملية قطع عن المحيط الخارجي لاداء أدق المهارات الحركية (٢) .

(١) محمد حسين علوي ، علم التدريب الرياضي ط٣ : ( القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٢ ) ص ٢٩٠ .

(١) وجيه محجوب ، أحمد بدري ، أصول التعلم الحركي : (الدار الجامعية للطباعة والنشر ، الموصل ، ٢٠٠٢ ) ص ٥٤ - ٥٥ .

(٢) نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، ط٢ : ( دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ٢٠٠٠م) ص ١٨٢ .

وترتبط عملية التركيز بالانتباه مباشرة حيث تعد مرحلة مكملة لها فالتركيز هنا تجميع العمليات العقلية لفترة قصيرة ولكن الانتباه تجميع العمليات الفكرية لمدة أطول.

يعد الانتباه من الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالاداء الحركي حيث يلعب هذا العنصر دورا فاعلا في تحقيق مستوى اداء افضل ونخص بالذكر تركيز الانتباه الذي له الدور الفاعل في كثير من الالعاب ومنها الجمناستك الايقاعي الذي يرافق الاداء الحركي الى الادوات بحيث يحتاج الى تركيز الانتباه عند رمي والاستلام لتلك الادوات فأن عملية التركيز الانتباه : هو تضيقه وتثبيته في مثير معين واستمرار الانتباه لهذا المثير وليس معناه جمود المثير في مكان ثابت وانما امتداد واتساع الانتباه ولكن في حدود تتبع المثير المختار<sup>(٣)</sup>.

## ٢-٢ العوامل المؤثرة على الانتباه

### أ- داخلية.

- ١- اختيار طريقة انتباه لكل نشاط نوع انتباه .
- أ- داخلي واسع - تخطيط للمعلومات.
- ب- خارجي واسع - تقييم للموقف.
- ج- داخلي - ضيق - توجيه الانتباه.
- ٤- خارجي - ضيق - عند محاولة الاستجابة أو الاداء .
- ٢- توقيت تحويل الانتباه - سريع ، بطيء تسلم الكرة.
- ٣- الضغط العصبي.
- ٤- الالم.
- ب- عوامل خارجية.
- صعوبة المثيرات والمؤقت.
- الضغوط الخارجية.

## ٢ - ٣ الجمناستك الايقاعي

(٣) جنان سلمان ؛ تعلم حركي : ( محاضرات ملقاة على طالبات الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات /الوزيرية / ٢٠٠٤ م ) .

تعد رياضة الايقاعي بوصفها أحد الانشطة الحركية التي تطور من قوة الارادة والملاحظة واكتساب قوة التحمل ويطور من الشخصية والقدرة على الابداع في العمل والجمناستك الايقاعي الرياضي هو نشاط حركي يعمل على حركة الجسم واجزائه بوزن حركي ومصاحبة ذلك بالموسيقى ، وهذا يؤدي الى أنسجام بين أجزاء واقسام الحركة حيث يمتاز هذا النشاط بالطابع الجمالي وبالتعبير الفني للحركات (١). ان احدى ادوات الجمناستك الايقاعي هو الشاخص ويعتبر من الادوات الصعبة جزئيا وذلك لصلابة الاداة وعدم مرونتها وبنفس الوقت .

يجب أن تظهر خلال تنفيذ التمرين مستمرة بالعمل دائما ومن الممكن ربطها بحركات أيقاعية ، أما شكل الاداء فهو يشبه الزجاجاة ويسمى الجزء المكور منه بالرأس والجزء الضيق بالعنق أما الجزء المحذب منه فيسمى بالجذع وينتهي بقاعدة دائرية ويصنع الشاخص من الخشب أو البلاستيك (٢). أن الرمي والاستلام عنصران يصعب تنفيذهما لذلك يتطلب براعة في التكنيك وسيطرة وتركيزا عاليا (٣).

### الباب الثالث

#### ٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لكونه انسب الطرائق لتحقيق أهداف

البحث .

#### ٣-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت من (٤٠) طالبة يمثلن طالبات المرحلة الاولى من كلية التربية الرياضية / الجادرية وقامت الباحثة بأخذ بعض القياسات الانثروبومترية التي تعد مهمة جدا عند إجراء تجربة البحث وهي ( الطول والوزن والعمر ) وذلك لمعرفة مدى تجانس العينة ، لذا عمدت

(١) وجيه محجوب ، أسيا كاظم ، الجمناستك الايقاعي الرياي ، ط ٢ (بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٨٨ ، ص ٩ .

(٢) وجيه محجوب ، أسيا كاظم ، نفس المصدر السابق ، ص ٢٣٤ .

(٣) وجيه محجوب ، اسيا كاظم ، نفس المصدر السابق ، ص ٢٤٨ .

الباحثة الى استخدام (معامل الالتواء) الذي اظهر تجانس افراد الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية وكما موضح في الجدول .

### ٣-٣ ادوات البحث

من الادوات والمستلزمات الضرورية التي استخدمتها الباحثة لاتمام البحث :

- أستمارة استبيان
- ساعة توقيت
- شواخص عدد (٢٠) شاخص
- أستمارة تسجيل البيانات
- استمارة توزيع البيانات
- الوسائل الاحصائية .

### ٣-٤ فريق العمل المساعد

شمل فريق العمل المساعد على كل من :

- مدرسة الجمناستك د. زهرة شهاب ن. م. م. سوزان سليم .
- محكمات أ. م . أميرة عبد الواحد م. م. نهى محسن .

### جدول (١)

المعالجة الاحصائية لمتغيرات الطول والوزن والعمر لافراد عينة البحث

قيمة معامل الالتواء	المعالجة الاحصائية			المتغيرات	ت
	ع ±	الوسيط	س		
٠,٩٤	٣,٧٥	١٥٩	١٦٠,١٦	الطول (بالسم)	١
٠,١٨	٣,٥٣	٥٧	٥٧,٢٠	الوزن (بالكغم)	٢
١,٤٥	٠,٦٨	٢٠,٥	٢٠,١٦	العمر (بالسنوات)	٣

### ٣-٥ اختبار شبكة تركيز الانتباه

مدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب ان يضع شرطه على (/) على اكبر عدد ممكن من الارقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي أو الاخصائي النفسي الرياضي على الشكل الموضح بالصفحة التالية ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم (٦٥) مع مراعاة أن تتابع الارقام بطريقة متتالية فمثلا عند تحديد رقم البدء بالرقم (١٧) فينبغي على اللاعب أن يقوم بوضع شرطه (/) على الرقم (١٨) ثم الرقم (١٩) ثم الرقم (٢٠) وهكذا وعدم محاولة وضع شرطه (/) على رقم (١٩) اولا ثم الرقم (١٨) ثانية فيما لاشك فيه أن اللاعب الذي يسج عدد أكبر من الارقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أقل ويمكن استخدام هذا الاختبار عدة مرات مع تغيير الرقم الابتدائي اعمدة في كل مرة تالية ، كما يمكن تغيير أرقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان أرقامها حتى لايتعود اللاعبون على حفظ وتذكر مكان الارقام .

ويراعى أن تكون الارقام جميعها من عددين مثل (٠١) ، (٠٢) ، وهكذا كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الاداء أمام الزملاء أو باضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه .

يتم أحصاء الارقام التي قام اللاعب الرياضي بشطبها بطريقة صحيحة في غضون فترة الدقيقة المحددة لاجراء الاختبار ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة ولكما أرتفعت درجات اللاعب الرياضي كلما دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه (١) .

٨٤	٢٧	٥١	٧٨	٥٩	٥٢	١٣	٨٥	٦١	٥٥
٢٨	٦٠	٩٢	٠٤	٩٧	٩٠	٣١	٥٧	٢٩	٣٣
٣٢	٩٦	٦٥	٣٩	٨٠	٧٧	٤٩	٨٦	١٨	٧٠
٧٦	٨٧	٧١	٩٥	٩٨	٨١	٠١	٤٦	٨٨	٠٠
٤٨	٨٢	٨٩	٤٧	٣٥	١٧	١٠	٤٢	٦٢	٣٤
٤٤	٦٧	٩٣	١١	٠٧	٤٣	٧٢	٩٤	٦٩	٥٦

(١) محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط ١ ( مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ) ، ص(٥٣٠) \_ (٥٣٢) .



٥٣	٧٩	٠٥	٢٢	٥٤	٧٤	٥٨	١٤	٩١	٠٢
٠٦	٦٨	٩٩	٧٥	٢٦	١٥	٤١	٦٦	٢٠	٤٠
٥٠	٠٩	٦٤	٠٨	٣٨	٣٠	٣٦	٤٥	٨٣	٢٤
٠٣	٧٣	٢١	٢٣	١٦	٣٧	٢٥	١٩	١٢	٦٣

### ٦-٣ التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد ٢٠٠٥/٢/١٠ في تمام الساعة العاشرة صباحا على عينة مكونة من طالبتين من الطالبات اللواتي لم يشاركن في تطبيق أجراء البحث الميدانية واللواتي يتقن أداء مهارة الرمي والاستلام مع أداء القفزة المقصية وباعمار واوزان مقارنة لمجموعة عينة البحث وذلك لغرض .

- معرفة مدى سلامة وملئمة الادوات.
- تلافي المعوقات التي قد تظهر خلال أداء الاختبار.

### ٧-٣ تقويم مستوى أداء الرمي والاستلام للشاخص

قبل البدء بعملية تنفيذ إجراءات البحث من أجل التأكد من صلاحية الاختبار لقياس مستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لعينة البحث عرضت الباحثة عدة اختبارات على مجموعة من الخبراء في الجمناستك الايقاعي حيث تم اختيارهم للاختبار الاتي :

الهدف من الاختبار:

قياس مستوى أداء الرمي والاستلام للشاخص

الادوات اللازمة :

أرضية الجمناستك ، شاخص

وصف الاداء :

تقف المختبرة على أرضية الجمناستك وتؤدي مهارة الرمي لشاخص باليمين ومرة بذراع اليسار يرافقه ذلك مهارة القفزة المقصية .

التسجيل :

١. تمنح الطالبة (٥) درجات إذا أدت المهارة بشكل صحيح إضافة الى الرمي والاستلام الصحيح .
٢. تمنح الطالبة (٣) درجات إذا مسكت الشاخص بعد أخذ خطوة إضافية .
٣. لا تحصل الطالبة على درجة إذا سقط الشاخص على الارض .

### ٣-٨ الوسائل الإحصائية

للتوصل الى نتائج البحث قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام قانون معامل الارتباط البسيطة ( بيرسيون )<sup>(١)</sup>.

### الباب الرابع

#### ٤-٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### ٤-١ عرض النتائج وتحليلها

لغرض أثبات صحة الفرض المقدم في هذا البحث والمتضمن ( هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين تركيز الانتباه ومستوى أداء الرمي والاستلام للشاخص في الجمناستيك الإيقاعي ) تم استخراج معامل الارتباط البسيط (ر) بين تركيز الانتباه وبين مستوى أداء الرمي والاستلام .  
ثم أستخرج معامل الارتباط البسيط حيث أشارت النتائج الى وجود ارتباط عال نسبيا بين تركيز الانتباه ومستوى الرمي والاستلام للشاخص إذ كان معامل الارتباط يساوي (-٠,٦٣٤) ولغرض معرفة معنوية الارتباط تم مقارنة هذه القيمة مع قيمة (ر) الجدولية وتحت مستوى الدلالة ٥% والتي تساوي (٠,٢٨٨) ولما كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل هذا على وجود علاقة ارتباط عالية (عكسية) بين تركيز الانتباه ومستوى أداء مهارة الرمي والاستلام .  
لذا كلما قلت درجة التركيز والانتباه في اختبار التشطيب زادت درجة تركيز الطالبة في مستوى أداء الرمي والاستلام الجدول (٢) يشير الى علاقة الارتباط .

#### جدول (٢)

المظهر	مستوى الرمي والاستلام	قيمة (ر) المحسوبة
تركيز الانتباه	مستوى الرمي والاستلام للشاخص	٠,٦٣٤

$$٠,٢٨٨ = ٠,٠٥$$

(١) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٨) ص١١٣ .

## ٤-٢ مناقشة النتائج

أظهرت نتائج البحث الى وجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين تركيز الانتباه ومستوى الرمي والاستلام وهذه العلاقة تعتبر مؤشرا منطقيا وعمليا إذ أن هذه المهارة تتطلب بالتأكيد تركيز عال من قبل الطالبة وذلك لان درجة إتقان المهارات الرياضية في هذه اللعبة لا تتطلب الجانب الفني فقط دائما مهارات ذهنية ونفسية ومنها بالدرجة الاولى تركيز الانتباه .

أن امتلاك عينة البحث لهذا المظهر يعتبر مؤشرا ايجابيا لكونه يرتبط بأهم مهارة وهي الرمي والاستلام ومن المعروف أن دلالة تركيز الانتباه يمثل الفرق الصافي بين أنتاجية العمل عند قياس الحدة في حالة وجود مثيرات وصافي أنتاجية العمل في حالة الهادئة بدون مثيرات<sup>(١)</sup>. فكلما صغر الرقم المستخرج من اختبار التشطيب دل ذلك على ارتفاع درجة تركيز الانتباه لدى الطالبة وتحسن مستوى اداء مهارة الرمي والاستلام .

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥-١ الاستنتاجات

وجود علاقة ارتباط معنوية بين تركيز الانتباه ومستوى أداء مهارة الرمي والاستلام للشاخص .

#### ٥-٢ التوصيات

١. التأكيد على تطوير تركيز الانتباه من خلال الدروس ( الوحدات التعليمية ) لوجود علاقة بين تركيز هذا المظهر ومستوى الرمي والاستلام .
٢. إجراء بحوث بدراسة المظاهر الاخرى للانتباه
٣. زيادة معلومات المدرسات بمظاهر الانتباه وبالاخص تركيز الانتباه من خلال إقامة الدورات التدريبية لهم .

## المصادر

(١) مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية ؛ نظريات وتطبيقات : (جامعة الحلوان ، العدد (٣)، ١٩٨٨ ، ص ٤٤٥ .

- احمد عزت راجح ؛ أصول علم النفس ، ط ( القاهرة ، المكتبة المصرية ، ١٩٧٦ ) .
- جنان سلمان ؛ تعلم حركي : ( محاضرات ملقاة على طالبات الدكتوراه كلية التربية الرياضية للبنات - الوزيرية ، ٢٠٠٤ ) .
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط ٣ : ( القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٢ ) .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط ١ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ) .
- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط ١ ( القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ١٩٨٨ ) .
- مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية ؛ نظريات وتطبيقات : جامعة الحلوان ، العدد ( ٣ ) ، ( ١٩٨٨ ) .
- نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، ط ٢ : ( دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ٢٠٠٠ ) ،
- وجيه محبوب ، أحمد بدري ؛ أصول التعلم الحركي : ( الدار الجامعية للطباعة والنشر ، الموصل ، ٢٠٠٢ ) .