

# تركيز الانتباه وعلاقته بدقة اداء بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني

سناريا جبار محمود  
طالبة دكتوراه/كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى

## الملخص

اشتمل البحث على خمسة ابواب : احتوى الباب الاول على المقدمة وأهمية البحث وتم التطرق على اهمية العمليات العقلية ومنها وتركيز الانتباه الذي يعد أحد مظاهر الانتباه المهمة للاعبين الجمناستك وخاصة في الحركات التي يتحدد مستوى المهارة فيها ، ومن هنا تكمن اهمية البحث في ربط احد القدرات الذهنية والنفسية المهمة في تعلم المهارات الحركية الصعبة لغرض اتقانها على بساط الحركات الارضية ، حيث تتطلب مهارات فنية عالية تتميز بالسرعة وكثرة المواقف المتغيرة والانسايية في ربط الحركات المختلفة .

اما مشكلة البحث في مجال تعليم وتدريب طالبات التربية الرياضية وجدت ان هناك ضعف في اداء بعض الحركات الارضية في لعبة الجمناستك الفني تعزوه الباحثة الى ضعف في احدى العملية الذهنية المهمة الا وهية تركيز الانتباه لذا ارتأت الخوض في التعرف على نوع العلاقة بين عملية تركيز الانتباه ودقة اداء بعض المهارات على بساط الحركات الارضية.

كما هدفت الباحثة في بحثها هذا الى التعرف على علاقة تركيز الانتباه بدقة اداء بعض المهارات على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني .

اما مجالات البحث اشتملت على:

طالبات المرحلة الثالثة /كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى للعام الدراسي 2012- 2013  
اما الباب الثاني وتناولت الباحثة دراسات نظرية وسابقة خاصة بالمتغير الاول لموضوع البحث الا وهو تركيز الانتباه ومن ثم علاقته بالجمناستك الفني اما الجزء الثاني فقد تطرقت الباحثة الى دراسة سابقة لها علاقة بموضوع البحث .

اما الباب الثالث الذي احتوى على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الذي يركز الظواهر القائمة وجميع الحقائق ، والمعلومات والملاحظات عنها واشتملت عينة البحث على طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية /جامعة ديالى للعام 2013 وبلغ عددهم ( 25 ) من مجموع ( 60 ) تمثل مجتمع الاصل تمثيلاً صادقاً ، واستعانت الباحثة بالأجهزة والأدوات والوسائل في الحصول على المعلومات وقامت الباحثة باستخدام اختبار ( بوردن انفتون) وهذا المقياس لقياس مظاهر الانتباه المختلفة حيث تم تطبيقه على افراد العينة بالاضافة الى تطبيق الاختبارات الخاصة بمهارات الجمناستك الفني ثم تم معالجه النتائج احصائياً .

اما الباب الرابع فقد اشتملت :على عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها بعد ان تم استخراج النتائج باستخدام الوسائل الاحصائية وتم عرض النتائج وتحليلها حسب أهداف البحث الموضوعية من قبل الباحثة بعدها تم مناقشة النتائج بأسلوب علمي مع الاعتماد على المصادر العلمية .

**واستنتجت الباحثة من خلال النتائج :**

عدم وجود علاقة ارتباط معنوية ( غير معنوية ) بين تركيز الانتباه ودقة اداء مهارة الحركات الارضية في الجمناستك الفني .

**واوصت الباحثة ب :-**

التأكيد على عملية تركيز الانتباه في الوحدات التدريبية وخلال الدروس العملية. وكذلك التأكيد على استخدام تركيز الانتباه بشكل ذاتي وبأوقات طويلة عند الاستراحة او قبل التدريب .

Focus attention and its relationship to accurately perform some skills on the table  
land movements in artistic gymnastics

**By**

***Snaraya Jabbar Mahmoud***

***PhD student / Basic Education College/University Of Diyala***

***Abstract***

Focus attention and its relationship to accurately perform some skills on the table movements in the artistic gymnastics floor.

A search on the five-door: contains first door on the front and the importance of research was addressed on the importance of mental processes, including the concentration of attention, which is a manifestation of attention important players gymnastics, especially in the movements that are determined by the level of skill where, and here lies the importance of research in linking one mental capacity and mental important in learning motor skills for the purpose of mastering the difficult ground movements on the table, where require high technical skills characterized by fast and frequent changing attitudes and cruise in linking the various movements.

The problem of the research in the field of education and training of students of Physical Education and found that there is a weakness in the performance of some of the movements ground in the game of gymnastics artistic attribute researcher to weakness in one of the scientific mental task, but the deity to focus attention therefore

considered going to identify the type of relationship between the concentration of attention and accuracy of performance some skills on the table ground movements. It also aimed researched this patio to identify the relationship focus attention accurately the performance of some of the skills on the table ground movements in the artistic gymnastics.

Either the areas of research Vstmmelt Students Phase III / College of Physical Education / University of Diyala for the academic year 2013 -2012 The second section dealt with the researcher theoretical studies and former private variable first research topic, but is the focus of attention and then his relationship Paljmanacetk Technical The second part has touched the researcher to a previous study related to the subject matter in the light of Section III, which contained the research methodology and procedures of the field has been used researcher curriculum descriptive, which focuses phenomena existing and all the facts, information and observations about included a sample search on students third phase of the Faculty of Physical Education / University of Diyala in 2013 and numbered (25) of the total (60) represent the community originally represented honest, and hired a researcher devices, tools and means to get information and the researcher using the test (Borden Anfnton) and this metric to measure various aspects of attention as has been applied to the sample in addition to the application of special tests the skills of artistic gymnastics, and the results were processed statistically.

The fourth section has included: the presentation and analysis of the results of research and discussion after the results were extracted using statistical methods and the results were displayed and analyzed according to the objectives of the research objective by researcher was then discuss the results in a scientific manner, relying on scientificsources.

The researcher concluded from the results. There is no significant correlation (not significant) between the concentration of attention and accuracy performance of the skill of ground movements in the artistic gymnastics. The researcher recommended:

Emphasis on the focus of attention in the process modules and through practical lessons. As well as Emphasis on the use of self-focus attention and long at break times or before training.

## الباب الاول

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1- المقدمة وأهمية البحث

تعد عمليات التعلم والتدريب الرياضي لها الدور الفاعل والمساهم في وصول الرياضي الى المستويات العالية وتتطلب اعداداً متكاملًا لجميع النواحي الفنية والبدنية والذهنية .

وبعد ان نالت لعبة الجمناستك في العالم العربي تطوراً كبيراً في اداء الحركات المثيرة ذات المستوى الفني الخيالي في المهارات المعقدة والصعبة مع الاجهزة والحركات الرياضية على بساط الجمناستك جاء نتيجة لتطور جميع الاجهزة المستخدمة في اداء المهارات فضلاً عن اتباع المدربين والمدرسين أفضل الطرق العلمية الصحيحة والتي يصاحبها دراية وخبرة عالية من قبل المدربين والمدرسين لاجل تفاعل المتعلم مع الدرس .

وتعد العمليات العقلية ومنها الانتباه أحد الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بأداء الحركات الصعبة في لعبة الجمباز لدورها الفاعل في التهيؤ والاستعداد قبل الاداء وتركيز الانتباه أحد مظاهر الانتباه المهمة للاعب في الجمناستك وخاصة في الحركات التي يتحدد مستوى المهارة يعتمد على وضعية اللاعب في هذه الفترة القصيرة اثناء الاداء من خلال ذلك يحتاج لاعب الجمباز في هذه اللحظة الى تركيز عال جداً إذ أن " التركيز على المثيرات المناسبة في البيئة ويعني قدرة التركيز على مثيرات البيئة المناسبة ، فعندما تتغير البيئة فإن التركيز يجب أن يتغير بسرعة أي أن اختيار المثيرات الغير مناسبة تؤدي الى الوقوع في الازعاج اثناء الاداء " ( SCHMIBT, 2000 :74 ) فعلى اللاعب استحضار كل العمليات العقلية والنفسية في تنظيم الواجبات مهارية في اداء الحركات الارضية و هي من المهارات الاساسية للاعب الجمباز باعتبارها سلسلة من المهارات يؤديها اللاعب وفق مبدأ السرعة والدقة والانسيابية في جميع الحركات مهارية في ادائها وختامها يحتاج اللاعب خلالها تركيزاً عالياً مع نفسه في تكوينه كل مستلزمات الاداء الفني للمهارات المركبة والحركية اثناء اداء اللاعب وهنا تكمن اهمية البحث ربط أحد القدرات الذهنية والنفسية المهمة في تعلم المهارات الحركية الصعبة لغرض اتقانها على بساط الحركات الارضية تظهر اهمية بصورة واضحة نظراً لطبيعة حركات لاعبي الجمباز الفني الذي يتطلب المهارات الفنية العالية التي تتميز بالسرعة وكثرة المواقف المتغيرة والانسيابية في ربط الحركات المختلفة .

#### 1-2- مشكلة البحث

في مجال تعليم وتدريب طالبات التربية الرياضية وجدت ان هناك ضعف في اداء بعض الحركات الارضية في لعبة الجمناستك الفني تعزوه الباحثة الى ضعف في احدى العملية الذهنية المهمة الا وهية تركيز الانتباه لذا ارتأت الخوض في التعرف على نوع العلاقة بين عملية تركيز الانتباه ودقة اداء بعض المهارات على بساط الحركات الارضية.

### **3-1- هدف البحث**

التعرف على علاقة تركيز الانتباه بدقة اداء بعض المهارات على بساط الحركات.

### **4-1- فرض البحث**

هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين تركيز الانتباه ودقة اداء بعض المهارات على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني .

### **5-1- مجالات البحث**

**1-5-1 المجال البشري/طالبات المرحلة الثالثة /كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى للعام الدراسي 2012- 2013.**

**2-5-1 المجال الزمني/ من 20/2/2013 ولغاية 25/3/2013 .**

**3-5-1 المجال المكاني / قاعة الجمناستك المغلقة في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى.**

### **الباب الثاني**

#### **2-الدراسات النظرية والدراسات**

##### **1-2- الدراسات النظرية:-**

##### **1-1-2 مفهوم تركيز الانتباه**

وهو عملية ترشيح للمعلومات الداخلية بحيث تدخل المعلومات المطلوبة فقط أما بقية المثيرات الخارجية فأنها لا تدخل بعد الترشيح .( يعرب خيون ، 2002 : 47) وعرف محمد العربي شمعون تركيز الانتباه :-

بأنه " القدرة على تثبيت الانتباه على نثير مختار لمدة من الزمن فعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه فهذا يعني ان انتباه الفرد مركز عليه خلال لحظة معينة " (محمد العربي ، 1996 : 278 )

ان التعريف المفيد لتركيز الانتباه في المجال الرياضي يشمل ثلاثة أجزاء نموذجية هي:

1. التركيز على المثيرات المناسبة في البيئة ويعني قدرة التركيز على مثيرات البيئة

المناسبة فعندما تتغير البيئة فأن التركيز يجب ان يتغير بسرعة أي ان اختيار المثيرات

- غير المناسبة تؤدي الى الوقوع في الاخطاء اثناء الاداء وهذا ما نشير اليه في اختيار الانتباه يكون بسبب اختيار المثير الذي يستخدمه .
2. المحافظة على تركيز الانتباه هو جزء من التركيز لذلك فإن معظم الرياضيين الذين يمتلكون هذه الخاصية يظهرون بمستويات عالية للمحافظة على دوام التركيز اثناء الاداء .
3. ان قدرة الرياضي على فهم ما يدور حوله من مظاهر تركيز الانتباه واحدة من الحالات الاقل فهماً لكنها الاكثر دقة وأهمية في الرياضة اذ تشير الاتجاهات الى ان الذين يمتلكون قدرة عالية على التركيز يمكنهم تحليل هذه الحالة بسرعة كبيرة ويستعملون المثيرات التوقعية بشكل مقارنة مع نظائهم الذين لا يمتلكون هذه القدرة ( SCHMIBT، 2000 : 74 )

وتركيز الانتباه يعد من المهارات النفسية للرياضيين وهو اساس لنجاح عمليات التعلم او التدريب او الاداء المهاري في اشكاله المختلفة فتشتت الانتباه او عدم التركيز يؤثر سلبياً في الاداء ، ويرجع سبب انخفاض مستوى اداء الرياضيين في المنافسة الى فقدان التركيز وقد يستخدم مصطلحات التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف والحقيقة ان هناك فرق بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه اهم من التركيز والأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين فيكون التركيز لهذه الحالة بمثابة انتباه انتقالي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته ، ويطلق على عملية الاختيار من بين العديد من المنبهات والمثيرات التي تحيط بالفرد عملية الانتباه.

## 2-1-2 مفهوم الانتباه

الانتباه اختبار وتركيز يزخر العالم الخارجي باشتقاق من المنبهات الحسية واللمسة والشمة والذوقية وغيرها وكما ان جسم الانسان نفسه مصدر لكثير من المنبهات الصادرة من احشائه وعضلاته ومفاصله كذلك يزخر جسم الانسان وذهنه بسيل من الخواطر والأفكار لكن الفرد لا ينتبه الى جميع هذه المنبهات التي تنوشه من كل جانب وفي كل لحظه بل يختار فيها ما يهمه معرفته او اعماله او التفكير فيه وما يستوجب لحاجته وحالاته النفسية الوقتية والدائمة وكما أنه يختار بعض الموضوعات ويركز شعوره فيه فهو يتجاهل ما عداه ولا يهتم له وتسمى خلية الاختبار هذه بالانتباه ويتضمن الاختبار في العادة استعداد الفرد وتهيئته لملاحظة شيء دون اخر او التفكير في شيء دون اخر فإذا قلت لأخر ( انتبه ) فأنت تطلب اليه ان يستعد لأدراك ما ستقول او تعمل والرياضي قبيل البدء في سباق يكون مستعد لسماع صوت الصافره والانطلاق على الفور فانتباه ( set ) اختبار وتهيؤ ذهني او هو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين. ( احمد عزت ، 1979 : 190 )

## 2-1-3 انواع الانتباه : يقسم الانتباه من ناحية مثيراته الى ثلاثة اقسام : ( احمد عزت ، 1979 : 192 )

1. الانتباه القسري : فيه يتجه الانتباه الى المثير رغم ارادة الفرد كانتباه ( طلقة مسدس ، او ضوء خاطف ، او صدمة كهربائية عنيفة ، او ألم ، او وغز مفاجئ في بعض اجزاء الجسم ) هنا يفرض المثير نفسه فرضا فيجبرنا على اختياره دون غيره من المثيرات .

2. الانتباه التلقائي : هو انتباه الفرد الى شيء يهتم به ويميل اليه وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهداً بل يمضي سهلاً طبعاً.

3. الانتباه الارادي : هو انتباه يقتضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيراً كانتباهه الى (محاضرة ، او حديث جاف ، او يدعو الى الضجر ) وفي هذه الحالة يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه .

## 2-1-4 أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية :

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة ، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات . إذ ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تم التأكد من 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 . ( مشرف خليل فتحي ، 2001 : 55 )

حيث أن حل الواجب الحركي سواء أكان في التدريب او المنافسة يتطلب وبشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز (منير جرجيس ، 1985 : 33 )

وتختلف القدرة على تركيز الانتباه بين اللاعبين ، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز والبعض الآخر يكون أكثر عرضة للاضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه ، إلا أن خاصية الانتباه دائمة التغير "لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها ، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت ، وفي أحياناً كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية" ( هاشم احمد سلمان ، 1988 : 45 )

إن ما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب اصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين وقد تبني العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد "أثبتت الاختبارات بأن الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية

المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار ( وديع ياسين ، 1978 : 66 - 68 )

إن المباراة تكشف الوظائف النفسية بسرعة وبشكل متبادل لذلك تزداد قبل المباريات أو خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الإحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود الإدارية السريعة القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم التركيز للاهتمام والانتباه حسب المطالب المطروحة ، كما أن "الإنجاز البارز في الرياضة يتطلب التركيز ، وعندما تختار تنفيذ المهارات أو الفعاليات فعليك أن توجه تركيزك بشكل طويل يكفي لتحقيق أفضل النتائج. (وديع ياسين ومحمد حسن العبيدي ، 1999 : 33)

## 2-2- الدراسات السابقة :

1-2-2 دراسة ( عكلة الحوري ، 200 : 15 - 66 - 105 )

### هدفت الدراسة :-

- التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين .
- التعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين
- التعرف على العلاقة بين زمن تركيز الانتباه ودرجة تركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين .

**اماعينة الدراسة:** حددت عينة البحث بـ (16) لاعباً يمثلون نسبة 80% من المجتمع الأصلي للبحث .

**أهم الاستنتاجات:** وجود ارتباط معنوي موجب بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء التصويب على الهدف ودقة التصويب (وهذا يحقق الفرض الأول للبحث) .

**أهم التوصيات:** التأكيد على أن يستغرق اللاعب الفترة الزمنية الكافية لتعبئة قواه النفسية والبدنية والفنية وتركيز انتباهه قبيل التصويب ضمن الحدود الزمنية المثلى التي أظهرها البحث .

## الباب الثالث

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

#### 1-3 منهج البحث



بعد المنهج الوصفي من البحوث الواسعة الانتشار والاستخدام في مختلف المجالات فهو يركز على الظواهر القائمة وجميع الحقائق ، والمعلومات والملاحظات عنها ، اذ ان المنهج الوصفي يمثل في (( دراسة ظاهرة )) ومعالجة مشكلة ما كما هي قائمة في الحاضر يقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها من خلال استخدام الادوات الموضوعية لجمع البيانات وتحليلها وتفسير نتائجها . ( نوري الشوك ورافع الكبيسي ، 2004 : 55 )  
طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي تختاره الباحثة لغرض التوصل الى النتائج لذلك اختارت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه أنسب الطرائق لتحقيق اهداف بحثها .

### 3-2 عينة البحث

حددت الباحثة مجتمع بحثها بطلبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى البالغ عددهم ( 60 ) اما افراد العينة فتم اختيارهم بطريقة العمدية حيث بلغ عددهن (25) اذ شكلت نسبة ( 41.66 % ) من مجتمع الاصل اذ ان من الطالبات الملتزمات بالحضور الدائم بالمحاضرة ، كما استعانت الباحثة بمجموعة طالبات من نفس المرحلة ( مجتمع الاصل ) لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية غير عينة البحث اذ بلغ عددهن ( 10 ) وهن يشكلن نسبة (16.66% ) من مجتمع الاصل .

### 3-3 الوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :

#### 3-3-1 الوسائل لجمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية
- المقابلة الشخصية
- مقياس تركيز الانتباه \*
- اراء الخبراء \*
- التجربة الاستطلاعية

#### 3-3-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- قاعة الجمباز
- جهاز لنتبيت الانتباه
- ساعة توقيت
- استمارة تسجيل البيانات
- استمارة تفريغ البيانات
- جهاز لابتوب ( HP )
- الوسائل الاحصائية
- اقلام رصاص

### 3-4 اختبار تركيز الانتباه :

قامت الباحثة باستخدام اختبار ( بوردن انفمتون ) (أميرة حنا مرقص , 1994 : 65) وهذا المقياس لقياس مظاهر الانتباه المختلفة والمقياس عبارة عن (31) سطرًا من الحروف موزعة على هيئة مجموعات تتكون كل مجموعة منها من (3 - 5) حروف ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات . مجموع حروفها (40) حرفاً أي ان الاختبار يحتوي على (1240) حرفاً وقد وضعت حروف هذا الاختبار بترتيب وتسلسل متقن كما روعي في وضعها ان تكون غير منتظمة التوزيع وغير متساوية ايضاً لتفادي احتمالات الحفظ .

### طريقة تطبيق المقياس :

يتم شرح الاختبار للطالب عن طريق ملاحظته لورقة المقياس وكما يلي :-  
انظر الى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الحروف والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول ان تبحث عن الحروف المطلوبة منك بشكلها بوضع خط مائل عليها بقلم الرصاص وعليك ان تراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لان مدة الاختبار دقيقة واحدة فقط وستقوم بشطب كل كلمة تبدأ بالحرفين (BC) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الاخر ومن اليسار الى اليمين .  
يؤدي الطالب هذا الاختبار مرتين يتم في المرة الاولى في مكان هادي اما في المرة الثانية فيؤدي الاختبار في مكان مثير ضوئي وصوتي حيث انه في الوقت الذي تعطى فيه كلمة ( ابدأ ) حيث تقوم الباحثة بتشغيل مصباح ضوئي يعطي ومضة كل (5) ثوان علماً ان المصباح يوضع على منضدة في مجال الرؤية وكذلك يتم تشغيل المثير الصوتي .

### طريقة التصحيح واحتساب النتائج :

من اجل التوصل الى بيانات دقيقة لدرجة تركيز الانتباه من مقياس ( بوردن انفيمون ) قامت الباحثة بالإجراءات

التالية :

- يتم استخراج المعالم التالية استمارة الاختبار :
- الحجم العام المنظور ( كمية الحروف التي نظرت ) .
- عدد حروف ( BC ) المفروض شطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز ( ن ) والتي يتم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار وكما يلي :
- عدد الاخطاء ( عدد الحروف التي لم تشطب مضافاً اليها الحروف التي شطبها خطأ ) ويرمز لها

( ش ) تم استخراج المعادلة التالية

ن - ش

$$100 \times \frac{\text{-----}}{\text{-----}}$$

ن

بعدها يتم استخراج حدة الانتباه وبعد احتساب حدة الانتباه بالاختبارين (الاختبار حالة الهدوء والاختبار بوجود المثير الصوتي والضوئي ) تبدأ احتساب درجة تركيز الانتباه ويرمز لها بالرمز ( ت ) وهي عبارة عن الفرق بين الحدة في الحالة الاولى ( هـ 1 ) والحدة في الحالة الثانية ( هـ 2 ) .

3-5 الاختبارات الخاصة بدقة بعض المهارات على بساط الحركات الارضية (سليمان برهم ،1995:80).

### 3-5-1 اختبار عجلة البشرية :

هدف الاختبار : قياس المسافة المراد قياسها .

ادوات الاختبار : بساط حركات ارضية ، شريط قياس .

طريقة حساب الدرجة : تقييم اداء عن طريق محكمين من (10) درجات .

طريقة الاداء : وقوف الطالبة بشكل جانبي ويكون النظر الى الامام واليدين مرفوعتان الى الاعلى و الاصابع منتشرة وتقيس الطالبة مسافة وهمية من لحظة الطيران الاول ومن ثم الطيران الثاني بوضع الرجل الناهضة مع القائدة ومن ثم الوصول الى مرحلة الهبوط بشكل مستقيم .

### 3-5-2 اختبار الدرجة الخلفية :

هدف الاختبار : معرفة مستوى التوافق بالحركة بين اجزاء الجسم ككل .

ادوات الاختبار : بساط حركات ارضية ، ورقة عادية لتساعد على ضم الرأس على الصدر .

طريقة حساب الدرجة : تقييم اداء عن طريق محكمين من ( 10 ) درجات .

طريقة الاداء : من وضع القرفصاء واليدين على البساط والاصابع منتشرة والنظر الى الامام وضم الرأس على الصدر وبعدها تقوم الطالبة بدفع باليد واطراف اصابع القدم ورفع الورك الى امام اعلى فيتم الطيران الاول وبعدها يكون مركز ثقل الجسم عامودي على الذراعين ومن ثم يتم الهبوط ايضاً بشكل متكور .

### 3-5-3 اختبار الوقوف على اليدين :

هدف الاختبار : قياس القوة العضلية للذراعين .

ادوات الاختبار : بساط حركات ارضية .

طريقة حساب الدرجة : تقييم اداء عن طريق محكمين من (10) درجات.  
طريقة الاداء : وقوف الطالبة على البساط بشكل مستقيم واليدان مرفوعتان الى الاعلى وارجل القائدة الى الامام والرجل الناهضة الى الخلف بعدها يتم الخطف الاول بمد الجسم الى الامام ويساعدها الرجل الناهضة فيكون خطف سريع حيث يكون مركز ثقل الجسم في منتصف الطيران الاول ومن ثم يتم الهبوط بضم الرأس على الصدر وثني الذراعان وضم الرجلين الى الصدر أي على شكل الدحرجة المتكورة .

### 3-6 الاسس العلمية للاختبار :

- 1- صدق الاختبار : استخدمت الباحثة الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي للثبات وقد بلغ (0,84) .
- 2- ثبات الاختبار : يقصد بثبات الاختبار هو ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما اوعيد تطبيقه على نفس المجموعة في نفس الظروف. ( قيس ناجي وبسطويسي احمد ، 1984 : 73 )  
قامت الباحثة باختبار عينة قوامها (10) عشرة من طلاب كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ومن ثم تم اعادة الاختبار عليهم بعد (6) أيام ومن ثم استخدمت الباحثة قيمة معامل الارتباط بين الاختبار الاول والثاني ومن خلال معامل الارتباط البسيط لمعرفة مدى ثبات الاختبار عند درجة حرية (9) بلغت قيمة (ر) المحتسبة (0,710) ( عند مستوى دلالة (0,05) عن القيمة الجدولية البالغة (0,71) مما يؤكد ان الاختبار يتمتع بقيمة بثبات .

### 3-7 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية وعددهم (10) وهم لم يدخلوا في التجربة الرئيسة لغرض التعرف على مدى ملائمة طريقة استخدام مقياس تركيز الانتباه والوقوف على كل العواقب والسلبيات التي يتبعها الطلبة لغرض تفاديها في التجربة الرئيسة .

### 3-8 التجربة الرئيسية للبحث :

أجرت الباحثة التجربة الرئيسة على عينة البحث يوم الاثنين الموافق (2013/15/4) حيث قامت بجمع عينة البحث في احدى القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية ووزعت عليهم استمارات المقياس وهيئت كل مستلزمات وأدوات التشويش في المرحلة الثانية لاجابات العينة على الاستمارة . وقد أدى افراد عينة البحث بكل موضوعية الاجابة على استمارة تركيز الانتباه في المرحلتين المقررة لهذا المقياس تم جمعت كل الاستمارات بعد استجاباتهم وبعد يومين أجرت الباحثة تقويم افراد العينة الرئيسية لاختبار مهارة الحركات الارضية في الجمناستك الفني في قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية أثناء درس الجمناستك وقد تم حساب درجة الاختبار من قبل مدرسات

المادة ( م - د فردوس مجيد، م - د حنان عدنان عبيوب، م - م شيماء حسون) بعدها يتم حساب الدرجة من خلال احتساب الوسط الحسابي لدرجتني المحكمتين ( المدرستين ) وقد تم حساب درجة ( 10 ) هي اعلى درجة وصفر ادنى درجة للمحكمن .

### 9-3 الوسائل الاحصائية :

من أجل التوصل الى نتائج البحث قامت الباحثة بمعالجة بيانات البحث المستخدمة من القياسات عن طريق الحقيقة الاحصائية ( spss )

### الباب الرابع

#### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

#### 1-4 عرض وتحليل النتائج :-

#### جدول (1)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة والجدولية والدلالة المعنوية

| المتغيرات      | س     | ع    | (ر) المحسوبة | (ر) الجدولية | الدلالة المعنوية |
|----------------|-------|------|--------------|--------------|------------------|
| درجة الاداء    | 13,25 | 3,34 | 0,09         | 0,39         | غير معنوي        |
| تركيز الانتباه | 387,9 | 1,42 |              |              |                  |

#### 1-4 عرض وتحليل النتائج

من الجدول رقم ( 1 ) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية لنتائج الاختبارات لدقة اداء الحركات الارضية في رياضة الجمناستك الفني وتغير تركيز الانتباه .

اذ كان الوسط الحسابي لدقة الاداء يساوي ( 13.25 ) وبانحراف معياري قدره (3.34) وبلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار تركيز الانتباه ( 387. 9 ) وبانحراف معياري قدره ( 1.42 ) وكانت قيمة (ر) المحتسبة (0.09) اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (0.39) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) وعند درجة حرية ( 24 ) أذ كان الفرق غير معنوي .

#### 2-4 مناقشة النتائج

اظهرت نتائج البحث الى وجود علاقة ارتباط سلبية وغير معنوية بين تركيز الانتباه واختبار مهارة الحركات الارضية في رياضة الجمناستك الفني وتعزو الباحثة هذا أن الفترة التعليمية

التي خضعت لها الطالبات خلال تطبيق أداء مهارات بساط الحركات الارضية تم التركيز فيها على أتقان الحركات مع ضعف التركيز على الجانب النفسي والذهني بأعطاء وقت كافي خلال الوحدات التعليمية لتطوير هذا الجانب كما ان الخوف اثناء الاداء جعل من التأثير السلبي على اداء الطالبات . " أذ أن الاعداد للعمليات العقلية يكون في اتجاهين ( نظري ، عملي ) أي يجب الالمام بالعمليات العقلية العليا اما الجانب العملي فهو التدريب العقلي لمختلف المهارات بأستخدام العمليات العقلية الموجه لسير الحركة " . ( نصير صفاء وعبد الوهاب غازي ، 2006 : 89- 90 )

كما تعزو الباحثة الى ان نتائج العينة كانت غير معنوية بالنسبة لعلاقة الارتباط بين تركيز الانتباه ودقة أداء بعض المهارات على بساط الحركات الارضية الى ضعف في قدرة الطالبات بتطوير الجانب الذهني لزيادة التركيز أثناء الاداء مما اثر سلبياً على دقة الاداء نفسه وذلك لاعطاء الجزء الاكبر من زمن الوحدات التعليمية في تكرار الاداء المهاري والتصحيحات البدنية والمهارية بعيداً عن أخذ الوقت الكافي لتطوير المهارات العقلية والتي اهمها تركيز الانتباه .

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات:-

#### 5-1 الاستنتاجات

من خلال النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة الى :  
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية ( غير معنوية ) بين تركيز الانتباه ودقة اداء مهارة الحركات الارضية في الجمناستك الفني .

#### 5-2 التوصيات

- من خلال ما توصلت اليه الباحثة نت استنتاجات فانها توصي بما يلي :-
1. التأكيد على عملية تركيز الانتباه في الوحدات التدريبية وخلال الدروس العملية .
  2. تعويد الطلبة على استخدام القدرات العقلية والذهنية اثناء التدريب والمنافسات لانها الجزء الاهم في تعديل المستويات المهارية لاداء مهارات اجهزة الجمناستك الاخرى .
  3. التأكيد على استخدام تركيز الانتباه بشكل ذاتي وبأوقات طويلة عند الاستراحة او قبل التدريب .

#### ملحق رقم ( 1 )

#### يبين اختبار ( بوردن انفمتون )

BCXH KXCB NAE KCBHX BHCX BCXK EAN KBCHX KCXB BXCH  
XBCHK NEA BCXH BXCH NAE KCXB BXCK BXHC BCXH KHCBX  
EAN BCXH KCXB KHBCX BCXK BXCH EAN BHCX BXCH BXCHK

KCXB BCXK NAE BCXH KHCBX BXCH BCNB BCXH BXCK BCXH  
BCXH KHBCX BCXH BHCX BXCH KCBHX KCXB EAN BCXK EAN  
KHBCX BXCH KCXB NAE BCXH XBCHK EAN BCXK NAE KHBCX  
NAE BCXK KHBCX KCXB BXCK NAE KCBHX EAN BCXH XBCHK  
KCXB BXCH KXCB KHCBX NAE BCXH EAN BXHC KHBCX BXCK  
EAN BCXK NAE KCBHX EAN KHBCX XBCHK KBCHK EAN BCXB  
KHCBX NAE KCXB NAE KBCHX HXCH EAN KBCHX KCBHX EAN  
KXCB EAN KCBHX BXCH KCXB NAE BCXH BCXK BXCH KBCHX  
KHCBX BXHC NEA XBCHK BCXK BXCK BXCH NAE BCXH KCBX  
EAN BHCX BXCH BCXB KHBCX NAE BCXK KCXB XBCHK BXCH  
BXCK KCBX EAN BCXK BCXH KCXB BCXH KHCBX BXCH BCXK  
HCXK KHBCX BCXH BXCH BHCX KCBHX EAN KCXB EAN BCXH  
XBCHK BCXK KCXB NAE BXCH KHCBX EAN BCXK KBCHX NAE  
NEA KHBCX BCXK KCXB NAE BCXH KCBHX BXCH EAN XBCHK  
KHCBX KCXB BXCH KXCB BXCK KHBCX BXHC ENA BCXH NAE  
BCXK EAN KCBHX KBCHX EAN BCXH NAE XBCHK KHBCX EAN  
BXCH KBCHX KCXB ENA KHCBX EAN NAE KBCHX NAE KCBHX  
KCXB BXCH KBCHX EAN BCXK BHCX KCBHX NAE KCBX BCXH  
KHCBX BCXH BXHC BXCK KCXB NAE BXCH BCXK NEA XBCHK  
EAN BXCH BCXK KHBCX KCXB BCXH EAN XBCHK BXCH BHCX  
BCXK BXCK BCXH KCXB BXCH KHCBX BCXH NAE BCXK KCXB  
ENA BCXK EAN KCXB KCBHX BXCH BHCX BCXK KHBCX BCXH  
KHCBX NAE BCXK EAN XBCHK BCXH NAE KCXB BXCH KBCHX  
XBCHK BCXH EAN KCBHX NEA BXCH KCXB KHBCX BCXK NAE  
BXCK KHBCX BXHC ENA BCXH NAE KHCBX KXCB BXCH KCXB  
BCXH EAN KBCHX XBCHK KHBCX EAN KCBHX NAE BCKX EAN  
NAE KCBHX KBCHX ENA BXCH KBCHX NAE KCXB EAN KHCBX  
KBCHK BXCH BCXK BCXH NAE KCXB BXCH KCBHX EAN KXCB

### المصادر

- دار المعارف لسنة , أصول علم النفس . احمد عزت راجح(1979).
- اميرة حنا مرقص : بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد . 1994 .
- ( 3 ) قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي , بغداد , مطبعة جامعة بغداد , 1984 .
- ( 4 ) عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجمباز العصرية , عمان , جامعة مؤتة , دار الفكر للطباعة والنشر , ط 1 , 1995 .
- ( 5 ) عكلة الحوري ; علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين , بحث منشور , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2005 .

- (6) محمد العربي : التدريب العقلي في المجال الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1996 .
  - (7) مشرف خليل فتحي ، علاقة بعض المتغيرات الوظيفية بالمستوى البدني والمهاري في مرحلة الإعداد الخاص بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2001 .
  - (8) منير جرجيس ، كرة اليد للجميع ، ط2 ، جامعة حلوان ، 1985.
  - (9) نصير صفاء محمد وعبد الوهاب غازي ؛ العمليات العقلية بنائها ابداعها , بغداد , دار الكتب والوثائق , 2006 .
  - (10) نوري الشوك ورافع الكبيسي : دليل البحوث في التربية الرياضية , بغداد مطبعة الشهيد , 2004 .
  - هاشم احمد سليمان ، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1988 .
  - وديع ياسين ، دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الأثقال قبيل البدء بالرفع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، مصر ، 1978.
  - وديع ياسين ومحمد حسن العبيدي ، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، 1999.
  - يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , بغداد , مطبعة جامعة بغداد , 2002 .
  - SCHMIBT , A . RICHARD CRAIG A . WRISBREY ; MOTOR LEARNING PERFORMANCE; ( SECOND EDIT TION , HUMANKINETICS , 2000 )
-