

علاقه تركيز الانتباه بمستوى اداء مهاره الدرجه على جهاز عارضه التوازن

هدى شهاب

الباب الاول

١- التعريف بالبحث

مقدمه البحث واهميته

يعد العمل النفسي احد العوامل المهمه والؤثره في مستوى الاداء الرياضي لمعظم الرياضيين و عليه فقد قام علماء النفس بدراسه الكثير من الموضوعات والمشكلات المرتبطه بالنشاط الرياضي واجراء الكثير من التجارب والبحوث للكشف عن حلول لتلك المشكلات ويرتبط الانتباه في الجمناستك بالعدد من المهارات وعلى جميع الاجهزه وخاصه جهاز عارضه التوازن لم لماله من خصوصيه وذلك الارتفاعه عن الارض وضيق مساحته مما يتطلب من الطالبه او اللاعبه الكثير من التركيز والانتباه عند اداء الحركات عليه والدرجه الاماميه والتي هي موضوعه البحث احدى المهارات الاساسيه على العارضه ويعتمد نجاحها على عده عوامل اهمها صحه ودقه الاداء الفني للحركه وحاله التهيؤ التي تسبق الاداء والتي تعبا فيها الطالبه كل قواها النفسيه والبدنيه لاستخدامها في الاداء الحركي وفي هذه المرحله من التهيؤ يتم تركيز الطالبه على ما ستؤدي من عمل بحيث توجه الجسم الى الاتجاه الصحيح لكي تحاول تلافي السقوط والاطفاء الفنيه في الحركه من هنا تأتي اهميه البحث في المعروف مدى علاقته بين تركيز الانتباه ومستوى اداء مهاره الدرجه الاماميه على العارضه

١-١ مشكله البحث

ان الدرجه الاماميه على عارضه التوازن هي احدى المهارات الاساسيه والمدرجه ضمن منهج المرحله الثالثه في الكليه وان اي خطأ في اداء هذه المهاره قد يؤدي الى السقوط من على الجهاز او حدوث اخطاء فنيه تؤدي الى فقدان جزء من الدرجه

ومن خلال ملاحظه واطلاع الباحثه وجدت ان هناك حالات عديده من المحاولات الفاشله لدى الطالبات واطفاء فنيه في الاداء تسبب ضعف مستوى الاداء الفني للمهاره وبالتالي لدى الطالبات واطفاء فنيه في الاداء تسبب ضعف مستوى الاداء تسبب ضعف مستوى الاداء الفني للمهاره وبالتالي ضياع قسم كبير من الدرجه وقد يكون احد اسباب هذا الضعف والفشل هو وجود قصور في عمليه التهيؤ وتركيز الانتباه ومستوى اداء مهاره الدرجه الاماميه على عارضه التوازن للاستفاده من هذاالعلاقه بما يخدم وتحسين الاداء

٢-١ اهداف البحث

يهدف البحث الى اليجاد

- العلاقة بين درجه تركيز الانتباه ومستوى اداء مهاره الدرجه الاماميه على التوازن
- العلاقة بين زمن تركيز الانتباه قبل الاداء ومستوى الاداء
- ١-٤ فروض البحث
- وجود علاقته ارتباط معنويه بين درجه تركيز الانتباه ومستوى اداء مهاره الدرجه الاماميه على عارضه التوازن
- وجود علاقته ارتباط معنويه بين زمن تركيز الانتباه قبل الاداء
- ١-٥ مجالات البحث
- المجال البشري عينه من الطالبات المرحله الثالثه والبالغ عددهن (٢٠) طالبه
- المجال الزماني المده من ١-١١-٢٠٠٢ ولغاليه ١-١٢-٢٠٠٢
- المجال المكاني القاعده الداخليه للجناستك في كليه التربيه اللاياضيه للبنات
- الوزيره

الباب الثاني

الدراسات النظرية والمتشابهه

٢-١ لدراسات النظرية

٢-٢-١ الانتباه يعد الانتباه احد العمليات العقلية التي تلعب دور مهما في المجال الرياضي يعد الانتباه واحد من اهم المشاكل المتعلقة بمستوى الاعداد النفسي للانسان وقياس هذا العنصر لدى الرياضيين يعطي مؤشر حقيقيا عن التغيرات التي يطرا في اللحظة على النشاط النفسي للاعب وقد يتناول علماء النفسي موضوع الانتباه بالعدد والتعارف العامه فقد عرف بأنه (تركيز الذهن تركيز شعوريا على شي موضوعي او التركيز على فكره محدد هو عمليه عقلية تتصل باهتمام الجانب الشعوري في شئ معين على نحو واضح) وعرف ايضا بأنه (العملية النفسية التي تقوم باختبار عدد من المثيرات المتوارده على النفسي والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الاخرى) ويعرف ايضا (العملية النفسية التي تقوم باختبار عدد من المثيرات المتوارده على النفسي والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الاخرى) ويعرف ايضا (العملية النفسية التي تقوم باختبار عدد من المثيرات المتوارده على النفسي والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الاخرى) ان التعاريف تنطبق على الانتباه وجهه نظر علم النفس العام الا انها لا تنطبق عليها تماما كاحد مواضيع علم النفس الرياضي لانها اغفلت التكيفات الحركية و عمليه الاداء التي تصاحب الانتباه فعلماء النفس الرياضي اعطوا الانتباه خصوصيه في تعاريفهم اذ اخذوا الاداء الحركي جانبا مهما في تعاريفهم فقد عرف بأنه (تكيف حركي عقلي مع شئ من الاشياء فهو تكيف حركي لان الانتباه تصحبه ردود افعال على كف جميع الحركات التي لاتلائم الموفق وهو تكيف عقلي فيه اختبار وكف في ان واحد) كما عرفه وجيه محجوب على انه (قدره الفرد على اداء النشاط الحركي ومعرفة الى ما

يحدث في نفس القوت) لذا فالانتباه صفة نفسيه مهمه تقوم عليها اغلب العمليات العقلية والجسميه المهمه الاخرى كالتذكر والاحساس والادراك والتوافق العضلي العصبي

٢-١-٢ تركيز الانتباه

وهو احد مظاهر الانتباه وله علاقه بالفعل الحركي فالانتباه وحده هو (فتح قنوات الاحساس لاستقبال مثيرات معينه) اما الانتباه فهو (تجميع كل القنوات الحسيه في موضوع واحد)

الباب الثالث

٢-١-٣-٣ طريقه تطبيق المقياس

يتم شرح الاختبار للطالبات عن طريق ملاحظتين لورقه المقياس وكما يلي انظري الي الورقه التي بين يدك بحيث تلاحظين الارقام والتركييب الموجوده بصوره جيده وحاولي ان تبحتي عن الارقام المطلوبه مثل شطبها وذلك بوضوح خط مائل عليها بالقلم الرصاص و عليك ان ترعي الدقه والسرعه قدر المستطاع لان مده الاختبار دقيقه واحده فقط وستقومين بشطب كل مجموعته تنتهي بالرقمين (٩٧) وتبدأ بالاسطر الواحد بيد الاختبار بكلمه (استعدي) عند سماعها تاخذ المختبره ورقه الاختبار الموضوعه امامها بصوره مقلوبه بيد والقلم الرصاص باليد والاخرى بعدها تعطي كلمه

(ابدأ) فتقوم الطالبه بشطب الارقام المطلوبه وعند انتهاء وقت الاختبار (دقيقه واحده) تعطي كلمه (قف) ويتم في المره الاولى في مكان هادئ اما المره الثانيه فيؤدي بوجود مثير ضوئي ومثير صوتي

٢-١-٣-٣-٣ طريقه التصحيح واحتساب النتائج

من اجل التوصل ال درجه التركيز قامت الباحثة بالاجراءات الاتيه

يتم استخراج المعاليم الاتيه من استماره الاختبار

- الحجم العام المنظور (كميه الارقام التي نظرت)
- عدد الارقام (٩٧) المفروض شطبها في الجزء النظور ويرمز لها بالرمز (ن)
- عدد الاخطاء (عدد الارقام التي تشطب مضافا اليها الارقام التي شطبت خطأ ويرمز لها بالرمز (ش) ثم يتم استخراج معامل صحيه العمل الذي يرمز له بالرمز (أ) بتطبيق المعادله الاتيه بعد يتم استخراج حد الانتباه ويرمز لها بالمعادله الاتيه (هـ-١)= (١) ف) وبعد احتساب الحده بالاختباريين (الاختبار في مرحله الهدوء بوجود المثيرين الضوئي والصوتي) سنبدأ بالاحتساب درجه التركيز حيث (هـ-١) (أ) هي صافي انتاجيه العمل عند قياس حده الانتباه في حاله الهدوء من دون مثيره و (هـ-٢) من (هـ-١) نحصل على (ت) التي درجه تركيزها وكما فبي المعادله الاتيه ت-هـ ٢ هـ ١

٤-٣ تقويم الاداء

لقد قامت الباحثة باختبار عينه الباحث بمهاره الدرجه الاماميه على عارضه التوازن وذلك لمعرفة مستوى الاداء الفني جيد ويتم تنفيذ الاختبار يومي ١١\٣٠ و

٢٠٠٥\١٢\١ وقد قامت الباحثة باعتماد اربعة (حكمت) في تقويم مستوى اداء مهاره
الدرجه الاماميه على العارضه وكان التقويم من (١٠) درجات وتم احتساب الدرجه
النهائيه يعد حذف اعلى درجه واقل درجه اعطتها الحكمت وقسمه الدرجتين الوسيطتين
على ٢

٣-٥ الوسائل الاحصائيه (١)

لقد تم استخدام الوسائل الاحصائيه الاتيه لمعالجه نتائج البحث النسبه المئويه الوسط
الحسابي والانحراف معامل الارتباط (ر)

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها مناقشتها

ثم عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها كالاتي

يبين النتائج العملية لعينة البحث من حيث زمن التركيز بالثانية ومستوى الاداء بالدرجة

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لزمن تركيز الانتباه ودرجته ومستوى الاداء
لعناصر البحث

جدول (٣)

يبين معنونة الفروق معامل الارتباط المحتسبة والجدولية لزمن تركيز الانتباه قبيل الاداء ودرجة
تركيز الانتباه ومستوى الاداء لعينة البحث

من جدول (٣) تدل النتائج على مايلي:

وجود ارتباط معنوي بين زمن تركيز الانتباه قبيل الاداء ومستوى الاداء حيث كانت قيمة (ر)
المحتسبة (٧٧١) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية قبيل اداء الدرجه الامامية على عارضة
التوازن ومستوى ادائها الفني الى طول الفترة التي تفضيها الطالبة مركزة انتباهها في حالة
التهيؤ والاستعداد لاداء المهارة تؤهلها للتكيف في الوضع المناسب لاداء الحركة لان طول فترة
التهيؤ تجعل الطالبة تمر في حالة من التصور والتذكر وهذا يساعد في امتلاك عملية التصور
الحركي الكامل للمهارة من خلال حصولها على الوقت المناسب للتهيؤ واداء الحركة بالشكل
الصحيح وهذا ما اشار اليه (اسامة كامل ١٩٩٥) من ان (التصور الحركي يزيد من سرعة
اكتساب المهارات الرياضية وتحسن ادائها ويعطي للاعب المزيد من الثقة والقدرة على التخلص
من الاداء غير المرغوب فيه) وايضا ان (زيادة تركيز الانتباه شيء ضروري من اجل تحقيق
اعلى قمة في الاداء والقدرة). اذ ان الوقت الكافي لتركيز الانتباه قبل الاداء يعطي للطالبات
القدرة في تحقيق اعلى مستوى من الاداء وكذلك يساعدهن في الاستعداد التام لاداء الحركة
ويطلق على هذه الحالة الاستعداد التعبوي الحركي وذلك لانها (تشمل تعبئة جميع القوى
المتوافرة عند الرياضي لاتمام الاداء)

وكذلك نلاحظ من الجدول السابق وجود ارتباط معنوي بين درجة تركيز الانتباه ومستوى الاداء الفني اذ كانت قيمة (ر) المحتسبة (٠,٩٧٧) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠,٤٢٣) وتعزي الباحثة هذا الارتباط الى ان درجة تركيز الانتباه تؤثر على الحالة النفسية للطالبة ، فالطالبة التي بتركيز انتباه عالي قبل الاداء تكون متميزة ايضا في الاتزان الانفعالي اثناء الاداء ، وبذلك تم تحقيق اهداف وفروض البحث .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

من خلال النتائج ومناقشتها استنتجت الباحثة مايلي:

- ١- وجود ارتباط معنوي بين درجة تركيز الانتباه ومستوى اداء مهارة الدرجة الامامية على عارضة التوازن
- ٢- وجود ارتباط معنوي زمن تركيز الانتباه قبيل ومستوى الاداء
- ٣- لفترة التهيؤ قبل الاداء علاقة بتحسن مستوى الاداء الفني للمهارة
- ٤- زيادة درجة تركيز الانتباه تزيد الاستعداد للاداء وبالتالي بتحسن الاداء الفني للمهارة

٥ - ٢ التوصيات

توصي الباحثة بما يلي

- ١- التاكيد على تطوير مظاهر الانتباه لدى الطالبات
- ٢- التاكيد على الاهتمام بالجانب النفسي لدى الطالبات
- ٣- اعطاء التصور الذهن والتدريب العقلي اهتمام كبيرا لما له من تاثير على مستوى الاداء
- ٤- اجراء بحوث متشابهة في الجمناستك وعلى بقية الاجهزة للرجال والنساء

المصادر

- احمد فائق ومحمود عبد القادر ، مدخل الى علم النفس العام ، مكتبة الانجلو المصرية ١٩٨٥
- اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضية . القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٥
- ج بورمان . جميز الاجهزة . (ترجمة) سليمان علي حسن ومعيوف ذنون . الموصل مطبعة الجامعة (ب . م) ١٩٨٥
- جميل حليبا . علم النفس ط١ دار الكتاب اللبناني . بيروت ١٩٧٢

- زينب فهمي (واخرون) . الكرة الطائرة ج ٢ . القاهرة دار المعارف ١٩٧٧
- سعد رزوقي . موسوعة علم النفس ط٢ . بيروت . الموسوعة العربية للدراسات والنشر ١٩٧٧
- عبد علي الجسماني . علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية. منشورات الفكر العربي بغداد ١٩٨٤
- فاخر عاقل . علم النفس ط٧ . دار العلم للملايين بيروت ١٩٨١
- محمد مختار متولي ومحمد اسماعيل ابراهيم . مبادئ علم النفس ط١ . وزارة المعارف السعودية ١٩٨٥
- معيوف ذنون حنتون (واخرون) . المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية . الموصل مطبعة الجامعة ١٩٨٥
- نبيلة خليفة (واخرون) . اسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات . القاهرة دار الفكر العربي ١٩٧١
- هاشم احمد سلمان . علاقة تركيز الانتباه التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة . رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد ١٩٨٨
- وجيه محجوب . علم الحركة (تعلم حركي) . بيت الحكمة جامعة بغداد ١٩٨٩
- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٩
- يوسف عبد الامير . واقع الناحية الرياضية عند لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم في القطر العراقي . رسالة الماجستير كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ١٩٨٤
- Dorothy V. Hanes and Bett el Harris; the athletes quid spid sport psychology mental skill for physical people ss New York 1984