



## The relationship of focusing attention on performing some basic swimming skills among participants in the Sport Center swimming pool in Kalar district

Sevan Sarwat Faki Muhammad\* 

*College of Physical Education and Sports Science / Garmian University, Iraq.*

\*Corresponding author:

Received: 26-06-2024

Publication: 28-10-2024

### Abstract

The importance of research in raising the level of learning to swim for beginners becomes clear to us after clarifying the performance requirements and the mental processes that swimming skills require, especially concentration in applying each skill, as knowing the relationship between concentration and skills will help the teacher and coach to enhance them through training and education for the purpose of raising the level of learning. The problem of knowing the relationship between concentration of attention and basic skills in swimming will save us time in speeding up learning, as it will help the teacher by developing appropriate educational exercises that increase concentration, especially when linking concentration of attention to skills. The objectives of the research were to identify concentration of attention and some basic swimming skills among participants in the Sport Center swimming pool in Kalar district. As well as identifying the correlation between focus of attention and some basic swimming skills among participants in the Sport Center swimming pool in Kalar district.

**Keywords:** Focusing Attention, Basic Skills, Swimming.

## علاقة تركيز الانتباه على اداء بعض المهارات الاساسية بالسباحة لدى المشاركات

في مسبح سبورت سنتر بقضاء كلار

سيقان سروهت فقي محمد

العراق. جامعة گرميان. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 2024/10/28

تاريخ استلام البحث 2024/6/26

### الملخص

تجلى لنا اهمية البحث في الارقاء بمستوى تعلم السباحة للمبتدئين بعد بيان متطلبات الاداء وما تحتاج المهارات بالسباحة من عمليات عقلية وخاصة التركيز في تطبيق كل مهارة، اذ معرفة العلاقة بين التركيز والمهارات سوف يساعد المعلم والمدرب على تعزيزها بالتدريب والتعليم لغرض رفع مستوى التعلم. وكانت مشكلة معرفة العلاقة بين تركيز الانتباه والمهارات الاساسية بالسباحة سوف يوفر لنا الزمن في سرعة التعلم، اذ سوف يساعد المعلم بوضع التمرينات التعليمية المناسبة التي ترفع من التركيز وخصوصا عند ربط تركيز الانتباه بالمهارات.

وكان هدفا البحث هو التعرف على تركيز الانتباه وبعض المهارات الاساسية بالسباحة لدى المشاركات في مسبح سبورت سنتر بقضاء كلار. وكذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين تركيز الانتباه مع بعض المهارات الاساسية بالسباحة لدى المشاركات في مسبح سبورت سنتر بقضاء كلار.

**الكلمات المفتاحية:** تركيز الانتباه، المهارات الاساسية، السباحة.

## ١-المقدمة:

بالعلم والمعرفة والتجارب العلمية يرتفع الانسان ويقدم للأمام بكافة المجالات التي يحتاجها في حياته اليومية ومستقبله، كذلك يرتفع البلد وتزدهر حضارته نتيجة ما ينجزه العلماء من المعرفة العلمية المبنية على افكار ومعلومات تم تجربتها وكشف نجاحها. وفي المجال الرياضي فان الممارسة الرياضية لكافة الالعاب الرياضية ايضا مبنية على افكار بحثية لعلماء الرياضية وتقديم كل ما تحتاجه الفعاليات الرياضية من متطلبات سواء بدنية او عقلية او نفسية او فكرية مهارية وغيرها من الاحتياجات، بعد ان يتم كشف اهميتها ودورها في نجاح تلك الرياضة لغرض توفيرها وبنائها للمتعلم والممارس لها.

ان تنوع الفعاليات الرياضية منها الفردية ومنها الفرقية وكل نوع من تلك الانواع ايضا توجد انواع الفعاليات، ولهذا فان تشخيص الاحتياجات لتلك الالعاب وتعليمها والتدريب عليها سوف يساعد على الارقاء باللعبة الرياضية. ومن أكثر الالعاب شعبية وذات اهمية بدنية وصحية وعلجية هي السباحة، ولهذا نجد لها ممارسين ليس بالقليل، والاغلبية تحاول تعلمها لغرض ممارستها، لذا لابد تعليم المهارات بصورة صحيحة والطلب من المتعلم التركيز على كل مهارة من المهارات لغرض سرعة تعلمها.

وهنا نجد اهمية التركيز الذي يعتبر أحد العمليات العقلية الضروري في الاداء المهاري بالسباحة ولهذا يرى (محمد حسن علاوي، 1985) ان التركيز هو " حالة موجودة وجوهرية يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسى للإنجاز الرياضي الجيد، فالرياضي الذى يمتلك التركيز العميق يكون قادرًا على التوافق البدنى والانفعالي والعقلى وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي.

كذلك يرى (محمد العربي شمعون، 1996) بان تركيز الانتباه هو "القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن. ومن هنا تتجلى لنا اهمية البحث في الارقاء بمستوى تعلم السباحة للمبتدئين بعد بيان متطلبات الاداء وما تحتاج المهارات بالسباحة من عمليات عقلية وخاصة التركيز في تطبيق كل مهارة، اذ معرفة العلاقة بين التركيز والمهارات سوف يساعد المعلم والمدرس على تعزيزها بالتدريب والتعليم لغرض رفع مستوى التعلم.

معرفة العلاقة بين تركيز الانتباه والمهارات الاساسية بالسباحة سوف يوفر لنا الزمن في سرعة التعلم، اذ سوف يساعد المعلم بوضع التمرينات التعليمية المناسبة التي ترفع من التركيز وخصوصا عند ربط تركيز الانتباه بالمهارات. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتعليم والسباحة وجد ان اغلب المتعلمين والممارسين الجدد في السباحة لا يركزون على الحركات المطلوبة في المهارات بسبب الارباك والخوف في مراحل التعلم الاولى ، ولبيان اهمية التركيز ودوره في تعلم تلك المهارات يتطلب منا وضع المعلومة العلمية عن تلك العلاقة لغرض اعطائها الأهمية الاكبر وارشاد المتعلم في تطبيق المهارات بتركيز عالي ولهذا يرى ( اسامه راتب ، 1995) الى ان " التركيز او توجيه الانتباه احد المهارات النفسية الهامة للاطفال ، وهو اساس النجاح لعملية التعليم او التدريب او المنافسة في اشكالها المختلفة ، فتشتت الانتباه او عدم التركيز يؤثر سلبيا" على الاداء ، وان الكثير من الاطفال يرجعون سبب انخفاض مستوىدائهم في المنافسة الى تدني مستوى التركيز وكثيرا ما يسمع الاطفال يقول بعد المنافسة مبرر ضعف مستوى الاداء او فشله اني فقدت تركيزي وهذا تعتبر مشكلة بحثية لابد من درستها ووضع الاختبارات والقياسات المطلوبة لإيجاد العلاقات الارتباطية وتصحيح التعليم وفق المتطلبات الحقيقة لتعلم السباحة.

**ويهدف البحث الى:**

- 1-التعرف على تركيز الانتباه وبعض المهارات الاساسية بالسباحة لدى المشاركين في مسبح سبورت سنتر بقضاء كلار.
- 2-التعرف على العلاقة الارتباطية بين تركيز الانتباه مع بعض المهارات الاساسية بالسباحة لدى المشاركين في مسبح سبورت سنتر بقضاء كلار .

## 2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المysi لملائمه لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن المشاركات في مسبح سبورت سنتر بقضاء والبالغ عددهم (12) مشاركة. وتم اختيار عينة البحث والبالغ عددهن (10) مشاركة بالطريقة العمدية للتزامهن بالاختبارات والقياسات المطلوبة، وتم استبعاد (2) بسبب عدم الحضور بالاختبارات.

## 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الوسائل الإحصائية.

- القياسات والاختبارات المستخدمة.

- ساعة توقيت.

- مسبح نظامي.

- أدوات السباحة.

## 2-4 تحديد متغيرات البحث:

تم اعتماد الباحث على المصادر والمراجع في تحديد متغيرات البحث والتي يجدها الباحث ضرورية في معالجة مشكلة البحث وهي:

اولاً: تركيز الانتباه.

ثانياً: المهارات الأساسية بالسباحة وهي:

1- مهارة الطفو

2- مهارة الوقوف بالماء

3- الوثب بالماء

4- مهارة الانزلاق

5- حركة اليدين

6- حركة الرجلين

7- التنفس

## 2-4-2 الاختبارات والقياسات المطلوبة:

### 2-4-2-1 اختبار تركي الانتباه:

اسم الاختبار: (بوردن - انغيموف) لقياس تركيز الانتباه.

مكونات المقياس:

أن المقياس الموضح في (الملحق 1) عبارة عن ورقة تحتوي على (31) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-5) أرقام ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات مجموع أرقامها (40) رقمًا أي أن الاختبار يحتوي على (1240) رقمًا وقد وضعت أرقام هذا الاختبار تحت ترتيب وتسلسل مفمن كما روعي في وضعها أن تكون غير منتظمة في توزيعها وغير متساوية لتقادي احتمالات الحفظ .

### طريقة تطبيق المقياس:

يتم شرح الاختبار للمختبر عن طريق ملاحظتهم لورقة المقياس وكما يأتي:

انظر إلى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول أن تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص ، وعلى المختبر أن يراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لأن مدة الاختبار ( دقيقة واحدة ) فقط بحيث يقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقم (97) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار إلى اليمين، يبدأ الاختبار بكلمة (أستعد) وعند سماعها يأخذ (المختبر) ورقة الاختبار الموضوعة أمامه بصورة مقلوبة تعطى بعدها كلمة (ابدا) فيقوم الطالب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار وهو ( دقيقة واحدة ) وتعطى كلمة (قف) ثم يقوم المختبر بوضع خط تحت آخر مجموعة وصل إليها . ويؤدي المختبر هذا الاختبار مرتين الأول منها يكون في مكان هادي، أما في الثاني فيؤدي بوجود مثير صوتي ومثير صوتي مفمن، وأنه في الوقت الذي تعطى فيه الكلمة (ابدا) يقوم الباحث بتشغيل جهاز كهربائي مشتت للانتباه فيه مصباح ضوئي يعطي ومضة كل (5) ثوان علمًا أن الجهاز موضوع على منضدة بحيث يكون المصباح في مجال رؤية المختبر وعلى مسافة (1م) من مكان العمل وكذلك يوجد في الجهاز مشتت صوتي يعطي (60) دقة في الدقيقة الواحدة.

### طريقة تطبيق المقاييس واحتساب النتائج:

من أجل التوصل إلى درجة تركيز الانتباه فامن لباحث بالإجراءات الآتية:

1-استخراج الحجم العام للجزء المنظور من الاختبار أي (كمية الأرقام التي تم رؤيتها) من البداية وحتى كلمة قف ويرمز لها بالرمز (ع).

2-استخراج عدد الأرقام (97) المفروض شطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (ط) والتي يتم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار.

3-العدد العام للأخطاء (عدد الأرقام الساقطة من الشطب + عدد الأرقام التي شطبت خطأ) ويرمز لها بالرمز (خ).

4-معدل صحة العمل بالمعادلة ويرمز لها بالرمز (ق) حيث:

$$ق = \frac{ط - خ}{ط} \times 100$$

بعدها يتم استخراج مدة الانتباه ويرمز لها بالمعادلة الآتية:

$$هـ 1 = ق \times ع$$

بعد احتساب المدة بالاختبارين نحصل على:

1- صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه في الحالة الهادئة وبدون مشتت (مثير) ويرمز لها بالرمز (هـ 1).

2- صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه مع المثير الصوتي ويرمز لها بالرمز (هـ 2).

3- أن تركيز الانتباه يرمز له بالرمز (ت) وهو يستخرج من المعادلة الآتية:  
$$(ت) = هـ 2 - هـ 1$$

وكلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند المختبر.

#### 2-4-2 تقييم الأداء :

قام الباحث بالاعتماد على الاستماراة المعدة من قبله للتقويم لإداء المهارات الاساسية بالسباحة، والتي تضم تقسيمات لتقويم الأداء الفني للمهارات، والتي اعتمدت فيها على البناء الظاهري للمهارة في عملية التقويم، وعلى وفق أقسام المهارة الثلاث وهي:

1.القسم التحضيري 2. القسم الرئيس 3. القسم الختامي

وكان التقويم من (10) درجات مقسمة على أقسام المهارة (القسم التحضيري، القسم الرئيس، القسم الختامي).

**جدول (1) يبين درجات التقييم النهائية للمهارات**

الختامي	الرئيس	التحضيرى	الدرجة النهائية للأقسام المهنرات	المهارات	ت
			1		
3	4	3	مهارة الطفو	1	
4	3	3	مهارة الوقوف بالماء	2	
4	3	3	الوثب بالماء	3	
4	3	3	مهارة الانزلاق	4	
4	3	3	حركة اليدين	5	
4	3	3	حركة الرجلين	6	
4	3	3	التنفس	7	

## 2- التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/2/5 على عينة البحث وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

- التأكد من توفر الأدوات والاجهزه الخاصة بالاختبارات

- التأكد من فترات الوقت اللازم لأجراء الاختبارات

- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء.

## 2- الاسس العلمية للاختبارات.

تم الاستعانة بالاختبارات التي تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية والمطبقة على نفس البيئة ومستوى العينة ضمن الدراسات والبحوث السابقة.

## 2- التجربة الرئيسة:

بدأ تطبيق الاختبارين تركيز الانتباه والاداء المهاري بنفس اليوم اذا تم اجراء اختبار تركزي الانتباه اولا وبعد ذلك تم اختبار الاداء المهاري داخل حوض السباحة مع وجود المحكمين لتقييمه وكان ذلك بتاريخ 1/3/2024

## 2- الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية وإيجاد ما يلي:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الاختلاف.

4- معامل الارتباط البسيط.

### 3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في متغيرات البحث

معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات	ت
2.47	2.425	98.142	درجة	تركيز الانتباه	المهارات الأساسية بالسباحة
8.477	0.451	5.32	درجة	مهارة الطفو	
5.335	0.342	6.41	درجة	مهارة الوقوف بالماء	
9.797	0.531	5.42	درجة	الوثب بالماء	
7.536	0.462	6.13	درجة	مهارة الانزلاق	
6.573	0.422	6.42	درجة	حركة اليدين	
6.494	0.365	5.62	درجة	حركة الرجلين	
6.851	0.433	6.32	درجة	التنفس	

جدول (3) يبين معامل الارتباط بين تركيز الانتباه والمهارات الأساسية بالسباحة لعينة البحث

مستوى العلاقة	قيمة R المحسوبة	العلاقة	
معنوي	0.75	مهارة الطفو	تركيز الانتباه
معنوي	0.86	مهارة الوقوف بالماء	
معنوي	0.91	الوثب بالماء	
معنوي	0.88	مهارة الانزلاق	
معنوي	0.89	حركة اليدين	
معنوي	0.84	حركة الرجلين	
معنوي	0.83	التنفس	

مستوى الدلالة ( $0.05$ ) وتحت درجة حرية (8) قيمة (R) الجدولية =  $0.63$

من خلال ملاحظة جدول (3) والذي يبين مستوى العينة في اختبار تركيز الانتباه وكذلك تقييم الأداء المهاري بالسباحة والتجانس من خلال معامل الاختلاف ، تبين لنا ان مستوى العينة بالأداء المهاري ضمن المتوسط لأن اغلب الدرجات تفاص من (10) وكان التقييم بدرجات وسطى مما يدل هم في مستوى التعلم الاولى ، اما التجانس فان العينة متتجانسة من خلال ملاحظة معامل الاختلاف لم يتجاوز (30%) وبهذا فهي قيمة مقبولة "حيث ان قيمة معامل الاختلاف كلما اقتربت من (1%) يعني ان التجانس عالي واذا زاد عن (30%) يعني ان العينة

"غير متتجانسة"

اما من خلال ملاحظة جدول(3) والذي يبين هناك علاقة ارتباط عالية بين تركيز الانتباه والمهارات الاساسية بالسباحة مما يدل على اهمية التركيز في الاداء اذ يرى (محمد حسن علاوي، 1987) تركيز الانتباه " تعد هذه الصفة من اهم مظاهر الانتباه و تلعب دورا هاما في الوصول الى المستويات العليا، لما لها من تأثير على دقة ووضوح واتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية، ومن المعروف ان درجة الاتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بمؤهلات التدريب بل ترتبط ايضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه لغرض التحكم في مهارته الحركية".

ويرى (خالد عبد الحميد ،1989) أن "ارتفاع درجة الإنقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الوعي للفرد في التحكم في مهارته الحركية.

ولغرض اداء المهارات الاساسية بالسباحة لابد من التركيز وتوجيه الشعور لكل جزء من الحركة والمهارة لغرض رسمها في العقل والاداء الصحيح ولهذا يرى (معيوف ذنون حنتوش، 1987) " تركيز الانتباه هو الاستعداد الإدراكي العام الذي يقوم بتوجيه شعور الرياضي نحو موقف معين كل أو جزء، فإذا كان الموقف معروف للرياضي يكون الانتباه، أما إذا كان الموقف جديد كليا فيزداد الانتباه ويتم التركيز على هذا الموقف الجديد".

بينما يؤكد (سعد رزوقى، 1987) وفق مفهوم تركيز الانتباه بانه "اصطلاح يشار به إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إحدى محتويات الذاكرة الحركية، او الى موضوع معين بحيث تتصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

1-مستوى تركيز وبعض المهارات الأساسية بالسباحة كان ضمن المستوى المتوسط مما يدل على بداية تعلم الأداء.

2-بعض المهارات الأساسية بالسباحة تحتاج إلى تركيز الانتباه والتي ظهرت من خلال العلاقة الارتباطية المعنوية بينهما

##### 2-4 التوصيات:

1-ضرورة رفع مستوى تركيز وبعض المهارات الأساسية بالسباحة بسبب الضعف الواضح بالمستوى من خلال وضع برنامج تعليمي مناسب لهم.

2-لابد من رفع مستوى التركيز للسباحات ضمن عينة البحث لأهميته في اداء المهارات الأساسية بالسباحة.

#### المصادر

- اسامه كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- خالد عبد المجيد عبد الحميد: تركيز الانتباه قبل أداء الإرسال بالكرة الطائرة: رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1989.
- سعد رزوق: موسوعة علم النفس، ط1، بيروت، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1987.
- عصام طالب عباس: بعض القدرات العقلية وعلاقتها بدقة الطعن بالرد المضاد بسلاح الشيش للاعبين المبارزة المتقدمين، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد 7، عدد 2، 2014.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، النمو والدافعية في التربية الرياضية، ط2، مصر، دار المعارف، 1985.
- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1987.
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- معروف ذنون حنتوش: علم النفس الرياضي، جامعة الموصل، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1987.

- وديع ياسين محمد التكريتي، حسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.

(ملحق ١)

## أستمارة اختبار (بوردون - انفيوموف) لتركيز الانتباه