

مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة لفئتي الشباب والمتقدمين

م.م شيما سامي

م.م بشار غالب

1. التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تسهم الكثير من العمليات العقلية لدى الإنسان في عملية التعليم ، والتعلم الحركي جزء مهم منها ، ومن العمليات العقلية العليا التي تساهم في عملية التعلم الحركي الانتباه والتركيز والإدراك والتفكير والتصور ورد الفعل الحركي.

ويعد الانتباه احد العمليات العقلية العليا والذي يلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي إذ يعد من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي. ويؤكد المدربون أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل، ويعد التركيز احد مظاهر الانتباه المهمة والذي له دور فاعل في التهيؤ والاستعداد قبل الأداء، لذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه واليقظة، إذ يمثل فقدان الانتباه احد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف والذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة، إذ إن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل، يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي والتحكم في مهاراته الحركية.

إذ يشير (محمد حسن علاوي) بان تركيز الانتباه " هو حالة موجودة وجوهية يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد. فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي"⁽¹⁾.

كما تشير (أميرة حنا، 1994) " إلى أن اللاعبين يتميزون بظاهرة معينة من الانتباه تنمو بالتدريب تبعاً لشدة وحجمه وطبيعة النشاط الممارس وتطبيق إلى إن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر تتمثل في (الحدة، التركيز، التوزيع، التحويل، الثبات) وان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على النمو وارتقاء تلك المظاهر وان كل نشاط يحتاج لهذه المظاهر لكن بدرجات متفاوتة"⁽¹⁾.

(1) محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي ، النمو والدافعية في التربية الرياضية، ط2، مصر، دار

المعارف، 1975، ص 39-40.

(2) أميرة حنة مرقس . بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب لكرة اليد رسالة ماجستير كلية التربية

الرياضية جامعة بغداد 1994 ص 15

وتعد لعبة التنس الأرضي والمبارزة من الألعاب الفردية التي تبرز فيها أهمية تركيز الانتباه نظراً لطبيعة هذه الألعاب والتي تتميز بالعديد من المواقف المفاجئة والسريعة خلال مواقف اللعب سواء في الهجوم أو الدفاع فهي أنشطة رياضية تتميز بالديناميكية والتفاعل المستمر نتيجة إيقاع اللعب وتعدد مهاراتها، فمن الملاحظ أن جميع الألعاب الفردية والفرقية عندما يؤدي اللاعبون مهاراتهم الحركية بحالة من التركيز فإنهم يحصلون على نتائج ايجابية في أدائهم. وبناءً على ما سبق ارتى الباحثان إجراء هذه الدراسة لمعرفة تركيز الانتباه للاعبين التنس الأرضي والمبارزة فنتي الشباب والمتقدمين والمقارنة بينهما للوصول إلى نتائج ووضع التوصيات من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين وصولاً لتحقيق الانجازات الرياضية العالية.

2-1 مشكلة البحث

أن إحدى أكبر المشكلات في الرياضة سواء كانت تنافسية أو ودية هي مشكلة نقص التركيز إذ أن الذهن الشارد قد يخلق قصوراً ذهنياً ويسبب أخطاءً ذهنية خلال أداء الفعالية الرياضية، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء، إذ أن الكثير من الرياضيين يرجعون بسبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز، كذلك يعزوا المدربون ضعف مستوى أداء لاعبيهم إلى نفس السبب أعلاه.

كما أن لكل فعالية رياضية مميزات مهارية وبدنية وانفعالية وذهنية خاصة بها تميزها عن غيرها من الألعاب الرياضية الأخرى، وتتعاكس هذه المميزات على المواصفات التي يجب توافرها عند الممارسين لهذه الألعاب.

وهنا برزت مشكلة البحث في عدم معرفة تركيز الانتباه لدى لاعبي التنس الأرضي والمبارزة والمقارنة بينهما، إذ إن التعرف على هذه الظاهرة النفسية يساعدنا في تطوير أحد العوامل الهامة والمساعدة في نجاح العملية التدريبية.

3-1 هدف البحث

1. المقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة - فئة الشباب.

2. المقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة-فئة المتقدمين.

4-1 فرضا البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة-فئة الشباب.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة-فئة المتقدمين.

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي منتخب محافظة ديالى بلعبة التنس الأرضي والمبارزة فئة الشباب والمتقدمين.

المجال المكاني: ملعب التنس الأرضي وقاعة المباراة في مركز شباب ديالى / ديالى.
المجال الزمني: الفترة من 2007/9/12 ولغاية 2009/2/23.

6-1 تحديد المصطلحات

تركيز الانتباه: هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن⁽¹⁾.

2. الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

(1) محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1996، ص4.

2-1-1 ماهية الانتباه:

يعد الانتباه احد الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية الأخرى كالتذكر أو التخيل أو التصور أو التفكير أو التعلم، إذ أن الإنسان عندما يتعامل مع المحيط يجب أن يعرف هذا المحيط حتى يستطيع حماية نفسه من الإخطار، والشرط الأول هو إن ينتبه إلى ما يهيمه من هذه البيئة وان يدركها بحواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها وان يسيطر عليها بعقله وعضلاته، إذا فالانتباه هو الخطوة الأولى لتكيف الفرد مع المحيط.

لقد تناول علماء النفس موضوع الانتباه بالعديد من التعاريف فقد عرفه (حلمي المليجي، 2000) بأنه توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه (1). كما عرف الانتباه بأنه (استعداد إدراكي عام يقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف معين ككل أو كجزء) (2). في حين عرفه (فاخر عاقل، 1981) بأنه (العملية النفسية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى) (3). أن هذه التعاريف التي ورد ذكرها تنطبق على الانتباه ومن وجهة نظر علم النفس العام، لكنها لا تنطبق عليه ومن وجهة نظر علم النفس الرياضي، فبرغم من الانتباه ظاهرة عامة في البيئة المحيطة بالفرد إلا انه يختلف إلى حد كبير في المجال الرياضي، فيقول عنه (يحيى النقيب) بان مصطلح الانتباه يستخدم في وصف العملية التي يقوم الرياضي من خلالها بادراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة لديه عندما يركز انتباهه على شيء معين،

وهذا يعني انه أصبح مدركاً لهذا الشيء دون أدراك الأشياء الأخرى (1).

(1) حلمي المليجي. علم النفس المعاصر . ط8، بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 2000، ص197.

(2) نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي. التعلم الحركي. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص181.

(3) فاخر عاقل. علم النفس. ط7، بيروت: دار العلم للملايين، 1981، ص621.

(1) يحيى كاظم النقيب. علم النفس الرياضي. ط3، معهد أعداد القادة الرياضي، 1990، ص213.

ويعرفه (وجيه محجوب، 1988) بأنه (قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي ومعرفة ما يحدث بالتفاعل مع الأجهزة والأدوات والمهارات كلها عنصر انتباهي مهم في الحركات الصعبة)⁽²⁾. كما يعرف الانتباه بأنه تكيف حركي عقلي معاً لشيء من الأشياء، فهو تكيف حركي لان الانتباه تصاحبه ردود أفعال تعمل على كف جميع الحركات التي لا تلائم الموقف، وهو تكيف عقلي فيه اختيار وكف في أن واحد⁽³⁾.

ومن خلال الاطلاع على التعاريف التي ورد ذكرها يمكن تعريف الانتباه بأنه العملية التي يتم من خلالها التركيز على اختيار منبهات حسية دون غيرها عن طريق استعداد الفرد إدراكياً، لأنه لكي يتعلم الفرد شيئاً يجب أن ينتبه ثم يدرك وبالتالي فالانتباه يساعدنا في معرفة الأشياء وسرعة فهمها.

2-1-2 أنواع الانتباه:

أولاً: يقسم من حيث الدافع إليه إلى ما يأتي⁽¹⁾:-

- (2) وجيه محجوب. علم الحركة، التعلم الحركي. جامعة بغداد: بيت الحكمة ، 1989 ، ص181.
- (3) محمد مختار متولي ومحمد إسماعيل ابراهيم. مبادئ علم النفس. ط10، السعودية : وزارة المعارف 1985، ص198-199.

(1) خالد عبد المجيد عبد الحميد. تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال بالكرة الطائرة-رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1989، ص26-27.

أ) الانتباه الإرادي (الطوعي)

وهو التوجيه المقصود للإحساس نحو موضوع بذاته ، وفيه يتجه الفرد إلى هدف يختاره مثل توجيه الفرد انتباهه إلى عمل ما أو فكرة معينة.

ب) الانتباه اللاإرادي (القسري):

هو اتجاه الإحساس نحو موضوع معين دون تدخل الشخص في ذلك ، وفيه يتخذ الفرد موقفاً سلبياً من الانتباه إذ تصل إليه المؤثرات من البيئة مسترعية انتباهه دون أرادة الشخص مثل الانتباه إلى الأصوات العالية كأطلاقه مسدس مثلاً.

ج) الانتباه التلقائي (العادي):

وهو الانتباه إلى شيء ما بدافع فطري غريزي، وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهداً، بل يمضي سهلاً طبيعياً، وفي الوقت نفسه لا تختفي الإرادة منه كلياً، ولا يبذل لقاء ذلك جهداً ولا صراعاً مع رغباته.

د) الانتباه الاستباقي:

وهو توجيه وتجميع الإحساسات حول موضوع معين لم يظهر في مجال الانتباه مثل تركيز انتباه الفرد وتأهبه لمثير لم يظهر بعد، أي توقع الفرد حدوث شيء مثل انتظار أطلاقه المطلق في سباقات السباحة والعدو وكذلك صافرة الحم في الكرة الطائرة قبل الإرسال.

هـ) الانتباه المشتق:

وهو تغير نوع الانتباه حسب المؤثر المنتبه إليه أو المؤثر الذي أجبرنا على الانتباه إليه قسرياً، مثلاً تحول الانتباه اللاإرادي أحياناً إلى انتباه أرايدي أو انتباه استباقي.

ثانياً: ويقسم الانتباه من حيث طبيعة الموضوع إلى ما يأتي⁽¹⁾: -

أ) الانتباه الداخلي:

(1) هاشم احمد سليمان . علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة الماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1988، ص 23.

وهو الانتباه وتركيز الذهن إلى الأحاسيس الداخلية وحول الشعور والتفكير، مثلاً التأمل في كيفية أداء الإرسال بالكرة الطائرة أو كيفية أداء التصويب على الهدف في لعبة كرة اليد أو كرة السلة.

(ب) الانتباه الخارجي:

وهو الانتباه وتركيز الذهن إلى المواضيع أو المؤثرات الخارجية أي البيئة المحيطة بالفرد مثلاً، ارض الملعب، المنافس، الجمهور، درجة الحرارة، الضوء، الأداة.

ثالثاً: ويقسم الانتباه من حيث السمة إلى ما يأتي(2):-

(أ) الانتباه الواسع: ويتناسب مع اغلب الألعاب الجماعية إذ أن المطلوب أن يكون اللاعب يقظاً وواعياً لتحركات المنافسين وفي نفس الوقت متابعاً لتحركات زملائه.

(ب) الانتباه الضيق: ويعني أن يكون الرياضي يقظاً أو واعياً بشيء واحد أو منطقة صغيرة نسبياً كما في العاب الرماية أو عند أداء لاعب كرة السلة الرمية الحرة أو التصويب.

1-2- 3 مظاهر الانتباه:(1)

(أ) حجم الانتباه Amount:

يقصد بحجم الانتباه عدد المعلومات أو المثيرات التي يمكن للاعب الانتباه إليها من بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن.

(2) أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات. ط2، القاهرة : دار الفكر العربي، 1997، ص36.

(1) عبد الستار جبار الصمد. فسولوجيا العمليات العقلية في الرياضة. ط1، -س. -ر. -ر. -ر.

العربي، 2000، ص66-67.

فعلى سبيل المثال قد يكون حجم الانتباه بالنسبة للاعب في كرة القدم في موقف معين يتضمن كل من الكرة وبعض اللاعبين المنافسين وبعض اللاعبين الزملاء والحكم مثلاً، في حين يكون حجم الانتباه بالنسبة للاعب في موقف آخر يتضمن اللاعب المنافس فقط كما هو الحال بالنسبة لركلة الجزاء في كرة القدم.

ب) شدة الانتباه Inxensity:

يقصد بشدة الانتباه درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة وبالتالي كلما زادت شدة الانتباه نحو مثيرات معينة كلما تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الانتباه.

ج) انتقاء الانتباه Selection:

يقصد بانتقاء الانتباه القدرة على اختيار المثير الهام الذي ينبغي التركيز عليه وإغفال المثيرات الأخرى غير الهامة.

د. ثبات الانتباه Stability:

يقصد بثبات الانتباه قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً.

هـ) توزيع الانتباه Distribution:

يقصد بتوزيع الانتباه قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد، أو توجيه انتباهه نحو استيعاب وفهم أكثر من معلومة من مصادر مختلفة وقت واحد.

و. تحويل الانتباه Shifting:

يقصد بتحويل الانتباه هو قدرة اللاعب على سرعة وتوجيه انتباهه من مثير معين إلى مثير آخر.

ز. تشتت الانتباه Distraction:

تشتت الانتباه هو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير او مثيرات معينه لفترة طويلة نسبياً (أي ثبات الانتباه) وانتقال الانتباه بين مثيرات متعددة في نفس الوقت.

ح) تركيز الانتباه Concentration:

يستخدم مصطلح التركيز والانتباه بصورة مترادفة في المجال الرياضي ، ولكن عند معرفة معنى الانتباه يكون الأمر سهلاً للتفريق بين المصطلحين، إذ إن هنالك فرقاً بينهما من حيث الدرجة وليس

النوع فالانتباه أهم من التركيز والأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين فالتركيز يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه وشدته⁽¹⁾. ويمكن تعريف التركيز بأنه ((القدرة على عزل كل المثيرات وتوجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط))⁽²⁾.

أن تركيز الانتباه هو (اصطلاح يشار به إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إحدى محتويات الذاكرة الحركية، أو الى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه)⁽³⁾.

كما يعرف تركيز الانتباه بأنه الاستعداد الإدراكي العام الذي يقوم بتوجيه شعور الرياضي نحو موقف معين ككل أو جزء، فإذا كان الموقف معروف للرياضي يكون الانتباه، أما إذا كان الموقف جديد كلياً فيزداد الانتباه ويتم التركيز على هذا الموقف الجديد⁽⁴⁾.

2-1-4 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 المسبب وسبب سيره على مستوى الأداء في النشاط الرياضي.

أن 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⁾.

(1) أسامة كامل راتب. المصدر السابق، ص 361.

(2) يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد: مكتب الصخرة للطباعة، 2002، ص 48.

(3) سعد رزوقي. موسوعة علم النفس. ط1، بيروت: الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1977، ص 74.

(4) معيوف ذنون حنتوش. علم النفس الرياضي. جامعة الموصل: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987، ص 62.

(1) خالد عبد المجيد عبد الحميد. المصدر السابق، ص 34.

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⁽²⁾.

أن 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)⁽³⁾.

وتختلف القدرة على تركيز بين اللاعبين، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز على الآخرين والبعض الآخر يكون أكثر عرضه للإضراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه، وتجدر الإشارة إلى أن التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وإثناء المباراة وخاصة

في بداية الدقائق الأولى للمباراة إذ يشير (كامل الويس، 1984) بأنه يجب أن لا تخفى عن المدربين بان التركيز يتأثر سلبياً في حالة حمى البداية، إذ نلاحظ إن هنالك نقصاً في قدرة اللاعب على التركيز فضلاً عن الشرود الذهني والتهيج العام المصحوب بقلة الاستعداد للأداء⁽¹⁾.

ويذكر (عبد الستار الضمد، 2000) أن (خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن إن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية)⁽²⁾.

2-2 الدراسات المشابهة :

(2) عبد الحميد احمد. الانتيس الارضي. ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1978، ص292 .

(3) هاشم احمد سليمان. المصدر السابق، ص29.

(1) كامل طه الويس. علم النفس الرياضي في التربية الرياضية. بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1984، ص 120.

(2) عبد الستار جبار الصمد. المصدر السابق، ص68.

2-2-1 دراسة (بسمة نعيم وهناء عبد الكريم 2005)¹

عنوانها (دراسة مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة).

أهداف البحث:

1. المقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ، فئة الشباب.
2. المقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ، فئة المتقدمين .

عينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلابي منتخب محافظة ديالى بلعبة كرة اليد والكرة الطائرة فئة الشباب والمتقدمين وعددهم 54 لاعب.

الاختبارات والقياسات المستخدمة:

لقد استخدمت الباحثتان لإيجاد درجة التركيز مقياس أساليب الانتباه للألعاب الجماعية والمعد من قبل (محمد حسن علاوي).

الاستنتاجات

1. لم تظهر فروق معنوية بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة فئتي الشباب والمتقدمين في أرقام عبارات الأبعاد الآتية لمقياس أساليب الانتباه (تركيز الانتباه الداخلي الواسع ، تركيز انتباه الضيق ، معالجة المعلومات) .
2. ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة فئة الشباب لصالح لاعبي كرة الطائرة في الأبعاد الآتية (تركيز الانتباه الخارجي الواسع ، التحميل الزائد للمتغيرات الخارجية) .
3. أظهرت النتائج للمجموعة الضابطة أن مهارتي دقة الإرسال والضربة الأمامية هي أسهل من مهارتي الضربة الخلفية وسرعة الإرسال.
4. أظهرت نتائج المجموعة التجريبية بان استخدام تمارين تركيز الانتباه يساعد على تطوير تعلم المهارات الأساسية.

التوصيات

(1) بسمة نعيم ، هناء عبد الكريم ، دراسة مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ، بحث

منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2005، ص 15

1. يجب تعويد اللاعب على الاسترخاء وتدريبات تركيز الانتباه ووضع برامج لتدريب اللاعب تركيز الانتباه لأهميته في المنافسات الرياضية .
2. ضرورة اكتشاف مصادر تشتت الانتباه ومعرفة أنماط التشتت هل خارجية أم داخلية .
3. ضرورة انتباه اللاعب على الأداء الذي يقوم به وليس على الخبرات السابقة .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المقارنة لملائمته وطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث

تكونت عينة البحث من لاعبي منتخب محافظة ديالى بلعبة التنس الارضي والمبارزة وبواقع (8) لاعباً لفئة الشباب من اصل (13) لاعباً ، و(8) لاعباً لفئة المتقدمين في لعبة التنس الارضي من اصل (10) لاعبين ، إما في لعبة المبارزة فقد بلغ عدد اللاعبين (8) لاعباً لفئة الشباب من اصل (15) لاعباً و (8) لاعباً لفئة المتقدمين من اصل (11) لاعب ، وبهذا فقد أصبحت عينة البحث مكونة من (32) لاعباً من اصل (49) لاعباً وبهذا أصبحت نسبة العينة هي (65.3 %) .

3-3 أداة البحث

3-3-1 مقياس بوردن -أنفيمون لقياس الانتباه⁽¹⁾

تطلبت الدراسة مقياس تركيز الانتباه الذي يعرف باسم (بوردن-انفيمون) ويعد هذا الاختبار من الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمتقدم لقياس مظاهر خمسة من مظاهر الانتباه وهي (الحدة- التركيز-التوزيع-التحويل-الثبات)

مكونات المقياس

أن المقياس الموضح في الملحق رقم (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) رقماً أي أن الاختبار يحتوي على (1240) رقماً. وقد وضعت أرقام هذا الاختبار تحت ترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها إن تكون غير منظمة في توزيعها وغير متساوية لتقادي احتمالات الحفظ.

طريقة تطبيق المقياس

يتم شرح الاختبار للاعبين المختبرين عن طريق ملاحظتهم لورقة المقياس وكما يأتي:-

(1) احمد خاطر فهمي البيك. القياس في المجال الرياضي، القاهرة ، دار المعارف، 1978، ص524.

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 إن يراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لان مدة الاختبار (دقيقة واحدة) فقط بحيث يشطب كل مجموعة تنتهي بالرقمين (97) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار إلى اليمين.

يبدأ الاختبار بكلمة (استعد) وعند سماعها يأخذ (المختبر) ورقة الاختبار الموضوعه إمامه بصورة مقلوبة تعطى بعدها كلمة (أبدأ) فيقوم الطالب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار وهو (دقيقة واحد) تعطى كلمة (قف) ثم يقوم المختبر بوضع خط تحت آخر مجموعة وصل ليها.

ويؤدي الطالب هذا الاختبار مرتين. الأول منها يكون في مكان هادي، إما في الثاني فيؤدي بوجود مثير ضوئي ومثير صوتي مقنن، وانه في الوقت الذي تعطى فيه كلمة (ابدأ) يقوم الباحث بتشغيل جهاز كهربائي مشتت للانتباه فيه مصباح ضوئي يعطي ومضة كل (5) ثوان علماً إن الجهاز موضوع على منضدة بحيث يكون المصباح في مجال رؤية المختبر وعلى مسافة (1 م) من مكان العمل وكذلك يوجد في الجهاز مشتت صوتي يعطي (60) دقة في الدقيقة الواحدة.

طريقة تطبيق المقياس واحتساب النتائج

من اجل التوصل إلى درجة تركيز الانتباه قام الباحث 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 ألد (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. $ق = ط - خ \times \%$

بعدها يتم استخراج حدة الانتباه ويرمز لها بالمعادلة الآتية:

$$ها = ق \times ع$$

بعد احتساب الحدة بالاختبارين بحيث نحصل على:-

1. صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في الحالة الهادئة وبدون مشتت (مثير) ويرمز لها بالرمز (ها₁).
2. صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه مع المثير الصوتي ويرمز لها بالرمز (ها₂).
3. أن تركيز الانتباه يرمز له بالرمز (ت) وهو يستخرج من المعادلة:-
(ت=ها₂-ها₁) وكلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند المختبر.

3-4 الوسائل الإحصائية⁽¹⁾ :

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري.
3. اختبار (T.test) للعينات المتناظرة .

4. عرض النتائج ومناقشتها

(1) ودبع ياسين التكريتي (وآخرون) .التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاء
الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص 102-276.

1-4 . عرض الفروقات لتركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي ولاعبي المباراة فئة الشباب

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمته t المحسوبة والدلالة الإحصائية لمتغير

تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي ولاعبي المباراة فئة الشباب .

المجموعات	المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
شباب التنس الأرضي	قوة التركيز	8	150.75	21.08	0.04	2.14	14	0.05	عشوائي
شباب المباراة		8	150.25	20.13					

بعد إجراء المعالجات الإحصائية التي يوضحها الجدول أعلاه يتبين إن قيمة t المحسوبة البالغة (0.04) هي اقل من قيمة t الجدولية البالغة (2.14) مما يشير إلى عدم ظهور فروق حقيقية ذات دلالة معنوية لمتغير تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي ولاعبي المباراة فئة الشباب . مما يدل على انه لم يتم الاهتمام بقدر كافي بتطوير تركيز الانتباه لدى لاعبي التنس الأرضي في كلا اللعبتين ، حيث يقول (أسامة راتب) " الرياضي الذي يمتلك التركيز العالي العميق هو الذي يستطيع أن يوفق بين مواقفه الجسدية والعقلية لكيانه الخاص"⁽¹⁾

(1) أسامة كامل راتب . المصدر السابق ، 1997 ، ص 342 .

4-2 عرض الفروقات لتركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة فئة المتقدمين .

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفئة t المحسوبة والدلالة الإحصائية لمتغير

تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي ولاعبي المباراة فئة المتقدمين .

المجموعات	المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
متقدمين التنس الأرضي	تركيز الانتباه	8	132.625	8.33	2.24	2.14	14	0.05
متقدمين المباراة		8	120.13	9.37				

بعد إجراء المعالجات الإحصائية التي يوضحها الجدول أعلاه تبين إن t المحسوبة البالغة (2.14) مما يشير الى ظهور فروق حقيقية ذات دلالة معنوية لمتغير تركيز الانتباه بين لاعبي المباراة ولاعبي التنس فئة المتقدمين ولصالح لاعبي المباراة . وفي هذا الخصوص يشير (عبد الستار جبار ، 2000)⁽¹⁾ بأنه عندما يكون مثير في بؤرة الانتباه فهذا يعني بان أنتباه الفرد مركز عليه خلال لحظة معينة ، وان الموضوعات الاخرى المرتبطة به تكون في هامش الانتباه⁽²⁾ ان تركيز الانتباه مهم ويلعب دور بارز في جميع الفعاليات وخاصة التي فيها عنصر الجسم هو الدقة في اللعبة التي تمارس وكذلك الرياضيات التي فيها تدخل الاجهزة والادوات كذلك الحاله النفسية تلعب دوراً بارزاً في تركيز الانتباه ، حيث يقوم (عبد الستار جبار) ان التوتر النفسي والحاله النفسية والحالة الانفعالية السلبية الملازمة للطرف في البدايه واثاء المباراة من الممكن ان تمنع تركيز الانتباه بصورة كاملة وخاصة عند دخول هدف مبكر او حصول نقطه ، مما يؤدي الى انخفاض حاد في شدة الانتباه كما ان اللاعب لكي يصل الى الاداء المثالي يجب ان تتكامل لدي جميع الصفات والقدرات ، وبهذا الخصوص يقول (محمد حسن علاوي 1975) الى ان (نجاح او فشل اللاعب في اضهار افضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات البدنية والحركية وما بين المهارات النفسية كالقدرة على الاسترخاء والتصور العقلي وغيرها)⁽¹⁾

(1) محمد حسن علاوي . مصدر سابق ، 1975 ، ص 62 .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

(1) عبد الستار جبار الصمد . مصدر سابق ، 2000 ، ص 87 .

(2) عبد الستار جبار الصمد . مصدر سابق ، 2000 ، ص 88 .

1. لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي التنس الأرضي ولاعبي المباراة فئة الشباب في متغير تركيز الانتباه
2. ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة فئة المتقدمين ، ولصالح لاعبي المباراة في مقدار تركيز الانتباه .

2-5 التوصيات :

1. ضرورة الاهتمام بشكل اكبر في تركيز الانتباه عند لاعبي المباراة أسوة بلاعبي التنس الأرضي .
2. ضرورة إجراء تمارين تطويرية ووحدات تدريبية خاصة في تركيز الانتباه للاعبي المباراة أسوة بلاعبي التنس الأرضي .
3. ضرورة ربط تمارين تركيز الانتباه بالأداء المهاري وأداء المنافسة مما يجعله ذو نتائج أفضل في تطوير تركيز الانتباه

المصادر

* احمد خاطر فهمي البيك. القياس في المجال الرياضي، القاهرة ، دار المعارف،1978.

- *أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات. ط2، القاهرة : دار الفكر العربي،1997.
- * أميرة حنة مرقس . بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب لكرة اليد رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 1994
- * بسمة نعيم ، هناء عبد الكريم ، دراسة مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2005
- * حلمي المليجي. علم النفس المعاصر . ط8،بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر،2000.
- * خالد عبد المجيد عبد الحميد. تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال بالكرة الطائرة-رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية،1989.
- * سعد رزوقي. موسوعة علم النفس. ط1، بيروت: الموسوعة العربية للدراسات والنشر،1977.
- * عبد الستار جبار الصمد. فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة .ط1، عمان: دار الفكر العربي،2000.
- * عبد الحميد احمد. التنس الارضي.ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1978.
- * فاخر عاقل. علم النفس.ط7،بيروت: دار العلم للملايين،1981.
- * كامل طه الويس. علم النفس الرياضي في التربية الرياضية.بغداد: مطبعة جامعة بغداد،1984،ص 120.
- * محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي ، النمو والدافعية في التربية الرياضية،ط2،مصر،دار المعارف،1975،.
- * محمد مختار متولي ومحمد إسماعيل ابراهيم. مبادئ علم النفس.ط10،السعودية : وزارة المعارف 1985.
- * محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1996.
- * معيوف ذنون حنتوش. علم النفس الرياضي. جامعة الموصل: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي 1987،
- * نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي.التعلم الحركي.جامعة الموصل:دار الكتب للطباعة والنشر ،2000،
- * هاشم احمد سليمان . علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة الماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ،1988.
- * وجيه محبوب. علم الحركة، التعلم الحركي. جامعة بغداد: بيت الحكمة ، 1989.

- * وديع ياسين التكريتي (وآخرون). التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- * يحيى كاظم النقيب. علم النفس الرياضي. ط3، معهد أعداد القادة الرياضي، 1990.
- * يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد: مكتب الصخرة للطباعة، 2002.