

السيطرة الانتباهية وعلاقتها ببعض الحركات الأرضية في جمناستك الأجهزة

^١م.م إلهام علي حسون
^٢م.د زينة خالد جاسم

الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

D.Zeenalhaled@yahoo.com

قبول البحث: ٢٠١٨/١٢/٣

استلام البحث: ٢٠١٨/١١/٤

ملخص البحث

المقدمة وأهمية البحث : حيث تكمن أهمية البحث في السيطرة الانتباهية وعلاقتها في بعض مهارات الحركات الأرضية في جمناستك الأجهزة لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-الجامعة المستنصرية
المشكلة : من خلال ملاحظة الباحث الشخصية لدرس الجمناستك وجد ان اغلب الطلاب يترددون في اداء الحركات الأرضية في جمناستك الأجهزة لأسباب مختلفة ومنها التردد والخوف من الاصابة الذي يؤدي الى عدم السيطرة والانتباه على اداء المهارات بالشكل المطلوب .
الاهداف : يهدف الباحث الى التعرف على السيطرة الانتباهية لدى بعض طلاب المرحلة الثانية في التربية البدنية وعلوم الرياضة-الجامعة المستنصرية , والتعرف على العلاقة ما بين السيطرة الانتباهية وبعض الحركات الأرضية في الجمناستك لدى بعض طلاب المرحلة الثانية في التربية البدنية وعلوم الرياضة-الجامعة المستنصرية
فرض البحث : لا توجد علاقة بين السيطرة الانتباهية وبعض الحركات الأرضية في الجمناستك الأجهزة لدى طلبة المرحلة الثانية .
مجالات البحث : قام الباحث بتحديد المجالات البشري والزمني والمكاني .اما الباب الثاني تضمن منهج البحث الاجراءات الميدانية وتحديد فقرات الاستبانة الخاصة بالبحث واختيار مجتمع البحث وعينة واجراء التجربة الاستطلاعية والرئيسية وتثبيت الوسائل الاحصائية .كذلك تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .بالتالي توصلت الباحثة الى الاستنتاجات والتوصيات الخاصة بالدراسة.
الكلمات المفتاحية : السيطرة الانتباهية

The search included Introduction and importance of research: where the importance of research in the control of attention and its relationship in some skills ground movements in the gymnastics of the second stage students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Mustansiriya Problem: By observing the personal researcher for the study of the gymnastic, it was found that most students are reluctant to perform ground movements in your gym for different reasons, including frequency and fear of injury, which leads to lack of control and attention to the performance of skills as required. Objectives: The researcher aims to identify the attention control of some students in the second phase in physical education and sports sciences - University of Alexandria, and to identify the relationship between attention control and some ground movements in the gymnastics of some students in the second phase in physical education and sports sciences - University of Mustansiriya Research: There is no relationship between the control of attention and some ground movements in the gymnastics devices for students in the second phase. Areas of research: The researcher identified the human, temporal and spatial areas. The second part included the research methodology, field procedures, identification of the research sections, selection of the research community, preparation of the pilot experiment, and the installation of statistical methods. The results were presented, analyzed and discussed. Study.

١- المقدمة :-

ان التقدم الذي حصل في مجالات الحياة بصورة عامة والمجال الرياضي بصورة خاصة ،و مجال المنافسات الرياضية لم يكن وليد الصدفة انما كان نتيجة جهود قام بها العلماء والمتخصصون في المجال الاكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف الى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات الرياضية ،لهذا ان ممارسة التمرينات الرياضية من اسس التفوق والتقدم الذي يعبر عن التناسق التام بين العقل والجسم لاداء المهارة ،اما العلاقة بين الجانب العقلي والاداء البدني فهي مثار اهتمام المدربين واللاعبين لأعتماد نجاح الطالب او فشله على مدى التواصل بين القدرات البدنية، والنواحي المهارية والقدرات العقلية(٧٨:١١)

تعد رياضة الجمناستك من الرياضات ذات أهمية الكبرى في برنامج التربية الرياضية، والتي تعمل على اشباع حاجات الشباب والتلائم مع مراحلهم العمرية المختلفة، وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه ممارساتها في المستقبل، ذلك انما تساهم بدرجة كبيرة في التنمية اوجه معينه للياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها. ورياضة الجمناستك ليست كبقية الرياضات كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينه، تعتمد على الربط بين العقل والاداء الحركي(فهي تحتاج الى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية ببعضها مع بعض،حتى يستطيع اداء المهارة او الجملة الحركية بطريقة ديناميكية، ولذلك لضمان وادراك الحركة بشكل سليم (٣-٥٠٧)

ولكي يتمكن من الحصول على اقصى طريق لتعلم بعض المهارات الحركات الأرضية في الجمناستك الاجهزه، نبدأ بالجانب النفسي وكذلك التنظيمي لطرق التعلم ولا يمكن الفصل بين احدهما عن الاخر ولذلك لابد من وجود زيادة في الانتباه والمعرفة هذا الترابط الذي يجب ان يستخلصه المعلم ويتعلمه المتعلم.

فمن خلال ملاحظة الباحثان الشخصية لدرس الجمناستك وجد ان أغلب الطلاب يترددون في اداء الحركات الارضية في الجمناستك الاجهزه لاسباب مختلفه ومنها التردد والخوف من الاصابة الذي يؤدي الى عدم السيطرة والانتباه على اداء المهارات بالشكل المطلوب ولأجل الوقوف على الحالة النفسية وخاصة السيطرة الانتباهية كان لزاماً ان نعرف واقع مشكلة السيطرة الانتباهية لدى الطلاب و المحاولة لايجاد العلاقة ثم وضع الحلول المناسبة.

٢- الغرض من الدراسة

١- التعرف على السيطرة الانتباهية لدى طلاب بعض المرحلة الثانية في التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.

٢- التعرف على العلاقة بين السيطرة الانتباهية وبعض الحركات الارضية في الجمناستك لدى بعض طلاب المرحلة الثانية في التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.

٣- طريقة واجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

على وفق طبيعة مشكلة البحث واهدافه قامت الباحثتان باستخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة اذا يعد المنهج الوصفي انسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات ولكشف الظروف الفردية بينها ومن اجل تحليل ووصف الظاهرة المدروسة((اذا يعد المنهج الوصفي من الاساليب البحث العلمي التي تهتم بدراسة الظاهرة كما هي في واقع الحال، فهو يهتم بوصفها ووصف دقيق ويعبر تعبيراً كمياً وكيفياً، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، اما التعبير لكي الكمي فيعطي رقماً ليوضح مقدار هذه الظاهرة او حجمها او درجات ارتباطها مع الظواهر الاخرى)). (٧-١٠)

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية، البالغ عددهم (٩٠) موزعين على (٤) شعب، حيث قام الباحث باختيار (١٠) طلاب لأجراء التجربة الاستطلاعية و(٣٠) طالب عينة الأعداد و(٤٠) طالب لأجراء التجربة الرئيسية كما مبين في جدول (١).

جدول (١) مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث	عينة البحث	التجربة الاستطلاعية	عينة الأعداد	التجربة الرئيسية
١٤٧	٩٠	٢٠	٣٠	٤٠

٣-٣ المتغيرات المدروسة

مقياس السيطرة الانتباهية

بعد اطلاع الباحثان على المصادر والمراجع التي تناولت هذا الموضوع قام باختيار مقياس السيطرة الانتباهية د(ثناء عبد الودود) كما مبين في الملحق رقم (١) حيث يتكون المقياس بميزان خماسي(تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابدأ) وكانت درجات البدائل هي (٥-٤-٣-٢-١) على التوالي، اما اعلى درجة المقياس (٢٢٥) وادنى درجة للمقياس (٤٥) درجة بمتوسط نظري (١٣٥).

ومن اجل التحقق من صلاحية المقياس لأفراد عينة البحث قامت الباحثتان بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين كما مبين في الملحق رقم (٢) في علم النفس وعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس وجمناستك الاجهزة لأبداء ارائهم ومقترحاتهم حول صلاحية المقياس وبعد جمع الاستمارات اسفرت النتائج على اتفاق الخبراء بنسبة (٨٥ %) على صلاحية المقياس وبعد اجراء التعديلات على بعض الفقرات وهي (٢، ٣، ٤، ٦، ٧، ٩، ١٠، ١٢، ١٤، ٢٤، ٢٨، ٢٩، ٣٩، ٤١، ٤٣) بعد ان قام

الباحث باجراء هذه التعديلات على الفقرات واصبح الشكل النهائي في ملحق رقم (٣) واصبح جاهزاً للتطبيق على عينة الاعداد لأغراض التحليل الاحصائي بين فقرات المقياس كما مبين في جدول (٢).

جدول (٢) يبين صلاحية فقرات مقياس السيطرة الانتباهية

النسبة المئوية	الدالة الاحصائية	قيمة كا ^٢ الجدولية	قيمة كا ^٢ المحسوبة	الفقرات
١٠٠٪	معنوي	٣,٨٤	١٠	٢٩ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٠ ١٩ ١٧ ١٦ ١٥ ٩ ٨ ٧ ٦ ٤ ٤٥ ٤٣ ٣٥ ٣١ ٣٠
٩٠٪	معنوي	٣,٨٤	٦,٤	٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ١٨ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٥ ٣ ٢ ١ ٤٢ ٤١ ٤٠ ٣٩ ٣٨ ٣٧ ٣٦ ٣٤ ٣٣ ٣٢ ٢٨

* تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١.

٤-٣ التحليل الاحصائي لفقرات مقياس السيطرة الانتباهية

بلنظر لرأي الخبراء حول صلاحية المقياس والذي يتضمن تعديل بعض الفقرات لجأت الباحثتان الى تطبيق المقياس على عينة الأعداد البالغة (٣٠) طالب بتاريخ (٢٠١٨/٣/٦) يوم الثلاثاء وذلك بهدف اجراء التحليل الاحصائي لفقرات المقياس وحساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي للفقرات لغرض التحقق من ان فقرات المقياس بعد التعديل لازالت تتمتع بقدرة تحيزية واتساق داخلي.

٥-٣ القدرة التمييزية

للتحقق من القدرة التمييزية لفقرات المقياس ، ثم استخدام اسلوب المجموعتين الطريقتين ،اذ يعد هذا الاسلوب من الاساليب المناسبة لتمييز الفقرات، حيث قام بترتيب درجات الفقرات من الادنى الى الاعلى وتعيين ما نسبته ٥٠ % من الدرجات العليا والبالغة (٢٢٥) طالب ومثلها من الدرجات الدنيا، وهذه النسبة تمثل اعلى حجم من التمايز على وقت ذلك استخدم اختبار T للعينات المتساوية (المستقلة) بين الأوساط الحسابية للمجموعة العليا والمجموعة الدنيا. بعد ان تتم معالجة البيانات اسفرت النتائج ان جميع الفقرات كانت مميزة لان قيم ت المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية كما مبين في جدول (٣)

جدول رقم (٣) يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس السيطرة الانتباهية

	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا		قيمة ت* المحسوبة	الدالة الاحصائية
	ش	ع	ش		
١.	٤,١٨	٠,٦٠	٢,١١	٠,٤٤	معنوي
٢.	٤,٧٥	٠,٨٧	١,٥٦	٠,٩٥	معنوي
٣.	٣,٩٨	٠,٧٠	٢,٦٢	٠,٤٧	معنوي
٤.	٤,١٧	٠,٦٩	٢,٤١	٠,٤٦	معنوي
٥.	٤,٤١	٠,٥٨	٢,١٦	٠,٧٧	معنوي
٦.	٤,٢٦	٠,٨٩	١,٨٩	٠,٧١	معنوي
٧.	٣,٩٢	٠,٥٦	١,٤٥	٠,٥٣	معنوي
٨.	٤,٢٣	٠,٧٤	٢,١٨	٠,٨٣	معنوي
٩.	٣,٨٦	٠,٦٦	١,٦٢	٠,٩٢	معنوي
١٠.	٤,٢٥	٠,٩٠	١,٩٦	٠,٤٣	معنوي
١١.	٣,٩٣	٠,٥١	١,٥٨	٠,٥٣	معنوي
١٢.	٣,٨٨	٠,٩٦	١,٢٦	٠,٦٨	معنوي

معنوي	8,972	٠,٧٥	١,٥٤	٠,٥٨	٣,٨١	.١٣
معنوي	7,945	٠,٨١	١,٢٦	٠,٩٤	٣,٨٩	.١٤
معنوي	7,671	٠,٦٥	١,٤٨	٠,٨٨	٣,٧٢	.١٥
معنوي	8,827	0,82	1,31	0,61	4,36	.١٦
معنوي	8,698	0,88	1,53	0,65	3,85	.١٧
معنوي	9,273	0,79	1,62	0,74	4,21	.١٨
معنوي	7,417	0,92	1,66	0,66	3,86	.١٩
معنوي	9,744	0,51	2,16	0,72	3,95	.٢٠
معنوي	7,624	0,59	1,45	0,78	4,15	.٢١
معنوي	12,048	0,53	1,54	0,56	3,92	.٢٢
معنوي	8,972	0,75	2,27	0,58	3,81	.٢٣
معنوي	6,840	0,56	1,24	0,84	4,11	.٢٤
معنوي	8,673	0,83	1,79	0,64	3,66	.٢٥
معنوي	7,355	0,78	1,46	0,68	3,82	.٢٦
معنوي	9,766	0,72	2,26	0,64	3,97	.٢٧
معنوي	8,048	0,55	1,89	0,74	4,24	.٢٨
معنوي	7,500	0,82	2,14	0,63	3,96	.٢٩
معنوي	7,701	0,63	1,35	0,75	4,15	.٣٠
معنوي	10,352	0,71	1,76	0,64	3,99	.٣١
معنوي	6,804	0,89	2,22	0,63	3,74	.٣٢
معنوي	8,163	0,56	2,15	0,73	4,22	.٣٣
معنوي	7,480	0,54	2,31	0,82	4,11	.٣٤
معنوي	8,529	0,67	2,36	0,59	4,34	.٣٥
معنوي	6,033	0,82	1,93	0,77	4,17	.٣٦
معنوي	8,698	0,84	1,44	0,56	4,27	.٣٧
معنوي	7,542	0,74	1,97	0,83	3,68	.٣٨
معنوي	7,647	0,63	1,76	0,88	4,18	.٣٩
معنوي	9,350	0,55	1,54	0,88	4,35	.٤٠
معنوي	7,781	0,87	2,37	0,67	3,82	.٤١
معنوي	7,276	0,48	2,17	0,79	4,16	.٤٢

معنوي	7,565	0,76	1,79	0,65	4,19	٤٣.
معنوي	7,355	0,78	1,24	0,68	3,82	٤٤.
معنوي		0,83	1,24	0,64	3,66	٤٥.

٦-٣ الاتساق الداخلي

يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس فقرات المقياس، وللتحقق من مدى تجانس الفقرات لمقياس السيطرة الانتباهية بعد التعديلات، قامت الباحثتان باستخراج قيمة معامل الاتساق عن طريق استخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الفقرة ودرجة المقياس الكلية لجميع افراد عينة الاعداد، واسفرت النتائج ان جميع الفقرات كانت تتمتع بدرجة من الاتساق لان قيم معامل الارتباط المحسوبة كانت اعلى من الجدولية كما مبين في جدول (٤).

جدول (٤) يبين الاتساق الداخلي الفقرات مقياس السيطرة الانتباهية

ت	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	الدلالة الاحصائية	تسلسل الفقرة	علاقة الفقرة	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	تسلسل الفقرة	علاقة الفقرة بالدرجة	الدلالة الاحصائية
١.	0,886	معنوي	16	0,866	معنوي	31	0,777	معنوي
٢.	0,834	=	17	0,854	=	32	0,795	=
٣.	0,853	=	18	0,872	=	33	0,792	=
٤.	0,857	=	19	0,884	=	34	0,766	=
٥.	0,836	=	20	0,853	=	35	0,789	=
٦.	0,755	=	21	0,892	=	36	0,785	=
٧.	0,794	=	22	0,886	=	37	0,787	=
٨.	0,871	=	23	0,891	=	38	0,716	=
٩.	0,863	=	24	0,765	=	39	0,842	=
١٠.	0,797	=	25	0,793	=	40	0,859	=
١١.	0,846	=	26	0,873	=	41	0,872	=
١٢.	0,879	=	27	0,872	=	42	0,846	=
١٣.	0,852	=	28	0,871	=	43	0,794	=
١٤.	0,781	=	29	0,805	=	44	0,758	=
١٥.	0,835	=	30	0,872	=	45	0,811	=

٣ - ٧ تقييم الاداء للمهارات

بعد اجراء المقابلة مع مدرسي المادة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تم تحديد المهارات المعتمدة في مقررات المادة الدراسية للفصل الدراسي الاول والمتمثلة (مهارة الغطس، العجلة البشرية، العربية) واعتمدت الباحثتان على درجات مدرسة المادة لهذه المهارات.

٨-٣ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية ضرورية وذلك لكشف عن :

- المعوقات التي تواجه الباحث اثناء تطبيق المقياس.
- احتساب الوقت المستغرق في الاجابة على فقرات مقياس السيطرة الانتباهية.
- كفاءة الفريق العمل المساعد
- التأكد من الأسس العلمية للمقياس.

ومن أجل الحصول على نتائج دقيقة وموثوق بها قام الباحث بأجراء اختبارات التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) طلاب بتاريخ (٢٠١٨/٣/١٥) يوم الخميس.

٣-٩ الاختبارات المستخدمة

-الاسس العلمي للمقياس

اولاً: صدق المقياس

يعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية المهمة في تقويم ادوات القياس، والمقياس الصادق هو (المقياس الذي ينجح في قياس ماوضع لقياسه) (٨-٥٠)

ولغرض التحقق من الصدق استخدم الثبات بطريقة التجزئة النصفية المتغيرات معامل الثبات بعد التجميع بمعامل سبيرمان- براون السيطرة الانتباهية ٠,٨٩٤ ٠,٩٤٤

استخدم الباحث طريقتين هما:

- صدق المحتوى حيث تحققت منه عندما عرضنا المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين.

- صدق التكوين الفرضي وتم التحقق منه عندما قام الباحث باستخدام القدرة التمييزية والاتساق الداخلي . حيث اسفرت النتائج ان جميع فقرات المقياس تتمتع بقوة تمييزية واتساق داخلي وهذا يشير الى صدق المقياس تجريبياً.

ثانياً: ثبات المقياس

يقصد بالثبات مدى اتساق واستقرار اجابة المقياس في ما يزودنا به من معلومات عن سلوك الأفراد ويعد حسابه أمراً ضرورياً وأساسياً في القياس، إذ يشير إلى الدقة في درجات المقياس إذا ما تكرر تطبيقه تحت الظروف والشروط نفسها. والثبات مفهوم مركب نعني فيه نوعان، أولهما، بطريقة إعادة التطبيق لبيان الاستقرار عبر الزمن، وثانيهما بطريقة الصور المتكافئة لبيان درجة الاتساق الداخلي. (١-٢٠)

للتحقق من ثبات المقياس قم الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية حيث قامت بتجزئة فقرات المقياس الى فقرات فردية وفقرات زوجية وتم ايجاد معامل الارتباط بينهما حيث بلغ (٠,٨٥١)، هذا الارتباط يمثل ثبات المقياس ككل ، قامت الباحثتان باستخدام معادلة سبيرمان-براون حيث بلغت درجة معامل ثبات المقياس بلكامل (٠,٩١٩) وهذا يشير الى تمتع بدرجة عالية من الثبات كما مبين في جدول(٥).

٣-٦ التجربة الرئيسية

قامت الباحثتان بأجراء التجربة الرئيسية بتاريخ(٢٠١٨/٤/١)يوم الاحد على عينة البحث الرئيسية والبالغة(٤٠)طالب حيث قمت بتوزيع المقياس على العينة وبمساعدة الفريق المساعد، حيث قام الباحث بتوزيع المقياس على العينة في قاعة جمناسك الداخلية وفي ال ساعة العاشرة وبعد جمع الاستمارات ومراجعة البيانات تم معالجتها احصائياً للوصول الى اهداف البحث.

٣-٧ الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثتان الوسائل الاحصائية التالية(١-):

١-الوسط الحسابي

٢-الانحراف المعياري

٣-معامل الارتباط البسيط(بيرسون)

٤-T للعينات المستقلة المتساوية العدد.

٥-النسبة المئوية

٤-١ عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها وفقاً للأطار النظري والدراسات السابقة ومناقشتها كالاتي:

الجدول(٥) يبين الوصف الاحصائي لنتائج افراد وعينة البحث في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التوزيع
الغطس	٣,٧	٣,٥	٠,٦٢٧	٠,٩٥٦	اعتدالي

العجلة البشرية	٣,٤	٣,٥	٠,٥٤٢	٠,٥٥٣	اعتدالي
العربية	٣,٩	٤	٠,٣٥٦	٠,٨٤٢	اعتدالي
السيطرة الانتباهية	١٤٧	١٤٤,٥	١١,٦٦١	٠,٦٤٣	اعتدالي

يبين الجدول (٥) ان افراد العينة قد توزعوا توزيع اعتدالي في المتغيرات المبحوثة حيث كانت معامل الالتواء لا يتجاوز (١+) وهذا يشير الى اعتدالية توزيع افراد العينة البحث، كما كانت قيم الانحراف المعياري تشير الى ملائمة حجم العينة

الجدول (٦) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المعنوية الفروق بين الوسط والوسط الفرضي لدى عينة البحث

المتغيرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيم ت* المحسوبة	الدلالة الاحصائية
السيطرة الانتباهية	١٣٥	١٤٧	١١,٦٦١	٦,٥١١	معنوي

يبين جدول (٦) دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس السيطرة الانتباهية لدى عينة البحث حيث بلغت القيمة المحسوبة ٦,٥١١ من الجدولية البالغة ١,٦٩٧ بمعنى انه توجد فروق ذات احصائية ولصالح الوسط الحسابي لدى عينة البحث أي ان العينة تتمتع بدرجة من السيطرة الانتباهية.

الجدول (٧) يبين قيم معامل الارتباط بين المهارات والسيطرة الانتباهية لدى عينة البحث

المهارات	قيمة المحسوبة مع السيطرة الانتباهية	قيمة الجدولية	الدلالة الاحصائية
الغطس	٠,٦٨٢	٠,٢٧٥	معنوي طردي
العجلة البشرية	٠,٧١٥	٠,٢٥٧	معنوي طردي
العربية	٠,٧٦٩	٠,٢٧٥	معنوي طردي

* تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١.

تعزو الباحثان هذا الارتباط في ان اي نشاط يقوم به الطالب في الاداء يحتاج الى جهد وبالتالي على الاداء في اي مهارة او نشاط بدني يقوم به. كذلك الحال في المهارات الحركات الارضية باعتبارها يحتاج الى جهد خاص من الناحية البدنية والفكرية والسيطرة بين هذين المتغيرين كذلك الرغبة في التنافس بين الطلاب في الدرس أي الرغبة في الحصول على درجات عالية وروح التنافس العالية بينهم تجعل الطلبة يركزون على المثيرات الخارجية والداخلية لديهم. (٣-٢١٣)

فمثلا عن اداء مهارة الغطس تحتاج الى عدة مراحل منها (الأرتقاء والقفز والمرجة والطيران) هذه المراحل تحتاج الى قدرة من السيطرة على الاداء وبالتالي الانتباه للطالب على كيفية الربط بين الاداء لهذه المراحل الخاصة بالمهارة والسيطرة الداخلية والجهد الداخلي في افكار ومتطلبات بدنية أي يجب ان تكون هناك قدرة من السيطرة الانتباهية لديه من الناحية البدنية وكمية المعلومات والجهد الفكري المخزون لديه، أي يجب ان يكون لدى الطالب القدرة على سرعة التحول في متطلبات الانتباه وطريقة طرح المهارة بشكل صحيح، وهذا اما يتفق مع ما طرحه (ايزنك وكالفور) في نظريتهما (كفاءة المعالجة المعرفية) والتي اشارت الى (ان القول في متطلبات الانتباه يحتاج الى جهد معرفي مضاعف فكلما كان الطالب مهنيًا من خلال اتقانه اداء للمهارة كلما زادت فرص استثمار الجهد وتوزيعه تبعاً لمتطلبات المهارة) (١٣-٤٥)

بالاضافة لذلك فإن نظرية السيطرة الانتباهية تؤكد على كفاءة توزيع الجهد المعرفي تعتمد على تسلسل الاهداف للمهارة ووضوحها والبناء المنطقي لترتيبها والثاني تسلسل الدوافع والحوافز. (١١-١٢) لهذا فالسيطرة الانتباهية تعتمد على هذين النظامين فعند اداء مهارة العجلة البشرية فإن (الجسم يدور جانبا وحول المحور العميق والرجلين مفتوحتين والاستناد على رجل ثم على يد واحدة فاليد الثانية والرجل الاخرى) (٣٦٠) والوصول الى وضع الوقوف مرة ثانية (١٠-٨٦) لهذا فإن الجهد والاداء تحتاج الى توازن في السيطرة الانتباهية واذا اختلف التوازن تضاعفت السيطرة الانتباهية، فهناك طالب يؤدي مراحل المهارة بشكل غير متسلسل لمراحل المهارة لأن السيطرة الانتباهية تحتاج الى مراعات متطلبات التحويل من حركة الى اخرى او بالتالي اخراج توازن كامل للاداء.

كذلك فإن السيطرة الانتباهية تحتاج الى قدرة من الانتباه المرتبط بوعي الطالب عند الاداء ان يتشكل ذلك عن طريق (سلسلة مرتبطة بين المثيرات والاستجابات نتيجة لهذا الارتباط يتكون السلوك والذي يعتمد هذا على التغذية الراجعة والمقترن بالمعلومات القديمة وربطها بالمعلومات الجديدة عند الفرد يصبح هذا الارتباط اعمق وبذلك يصبح الانتباه أكثر تنظيمًا، فعند اداء القفزة العربية فإن الجسم يدور حول محور عميق ٣٦٠ هذا الاداء يمر بعده مراحل من الدوران في ضم الرجلين وبنفس الوقت عمل رجع دوران وبهذا فان القدمين ستصلان الى الارض سويه والظهر مواجه الاتجاه الحركة. (٢) فعندما يصل اللاعب على اداء العجلة البشرية، فانه يحتاج الى سيطرة انتباهية اثبتت ما تطرقنا اليه من الانتباه والمعلومات المخزونه وطريقة تنظيمها.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١- الاستنتاجات

١- يمتلك الطلاب السيطرة الانتباهية وبنسبة عالية لدى طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.

٢- ظهور علاقة بين السيطرة الانتباهية ومهارات الحركات الأرضية في الجمناستيك لدى عينة البحث

٣ - تتأثر سلبياً وإيجابياً بأحسب نسبة امتلاك السيطرة الانتباهية.

٥-٢ التوصيات

١- استخدم مقياس السيطرة الانتباهية في دراسات مشابهة أخرى متنوعة لرياضات مختلفة.

٢- اجراء بحوث مشابهة على عينات وفئات مختلفة.

٣- تنمية السيطرة الانتباهية من خلال اعداد تمارين خاصة توضح المفهوم.

المصادر

العربية و الاجنبية

١- أبو حطب، فؤاد وصادق، آمال . (١٩٩٦) . علم النفس التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الخامسة، مصر

٢- القوقزة، صالح: بني عطا، احمد: اثر برنامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الاداء المهاري في رياضة الجمباز لتلاميذ المرحلة الاساسيه.

٣- الزويبي، عبد الجليل ابراهيم، وبكر، محمد الياس، والكناني، ابراهيم عبد الجليل . (١٩٨١) . الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر .

٤- ثناء عبد الودود: علاقة السيطرة الانتباهية بقلق الامتحاني ، اطروحة مقدمه للحصول على شهادة الدكتوراه في علم النفس، كلية التربية/ ابن رشد للعلوم الانسانية/ جامعة بغداد.

٥- صائب عطية احمد العبيدي: الجمناستيك، دار الكتب للطبع والنشر، بغداد ١٩٨٢ .

٦- عبيدات، ذوقان وآخرون. (٢٠٠٧). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط٣، الرياض، دار اسامة للنشر والتوزيع.

٧- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس التربوي، ط٣.

٨- محمد جاسم الياسري: مبادئ الاحصاء التربوي، مدخل في الاحصاء الوصفي الاستدلالي، ط٢، دار الضياء للطباعة والتجميع، النجف، ٢٠١١ .

٩- ميلر، سوزانا. (١٩٨٧). ترجمة د. حسن عيسى: سيكولوجية اللعب، الكويت، عالم المعرفة، العدد (١٢٠).

١٠- ناصر الدين، جابر: الطاهر، براهيم: مجلة العلوم الانسانية، جامعة محمد خيضر ، العدد/102 .
المصادر الأجنبية

11- Derryberry, D & Reed, A. (2002). Anxiety-Related Attentional Biases and Their Regulation by Attentional Control. **Journal of Abnormal**. Vol. 111, No. 2.

12- Eysenck. M. W., & Calvo, M. C. (1997). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. **Cognition and Emotion**.

ملحق (1) مقياس السيطرة الانتباهية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي أبدا
١	أتذكر أداء واجباتي الحركية بصورة دائمة					

٢	ينصرف ذهني إلى ما حولي عند اداء الحركات الارضية			
٣	أعاني من صعوبة انجاز الواجبات الحركية بأوقاتها المحددة			
٤	أجد صعوبة في التركيز على ادائي بسبب تفكيري بأشياء أخرى			
٥	افتقر للتركيز لما يدور في المحاضرة			
٦	تشتت انتباهي أشياء حتى ولو كانت صغيرة			
٧	أتمكن بسهولة من انجاز المهام الحركية عندما يطلب مني ذلك			
٨	أواجه صعوبة في تنظيم ما يتعلق بأداء الامتحان			
٩	أنا أفكر بالأداء الحركي قبل الشروع به			
١٠	ليس من السهولة أن تشتت أفكاري عند أدائي للمهارات الحركية			
١١	عند تركيز انتباهي للمحاضرة المهمة أتجاهل شعوري بالجوع و العطش			
١٢	اشعر بتشتت أفكاري حينما يشاركني زميل بانجاز مهمة لا يلتزم بقواعدها			
١٣	أميل غالباً للعمل و انجاز المهام دون أن اجهد نفسي بالتفكير بها			
١٤	عندما أحاول التركيز على حركة ما أجد صعوبة في حصر افكاري نحوها			
١٥	احتاج إلى وقت كافي للتفكير بمهمة قبل الشروع بمهمة أخرى			
١٦	استطيع التحول من مهمة لأخرى بسهولة و سرعة			
١٧	استطيع أن أجد حل لأكثر من مشكلة في وقت واحد			
١٨	عندما يقاطعني شيئاً ما ويشتت انتباهي استطيع العودة بسرعة إلى ما كنت انتبه إليه			
١٩	من الصعب علي أن أغير تصوري من شيء معين إلى شيء آخر			
٢٠	أجد صعوبة في تحقيق المهمات التي تتطلب انجاز في الوقت نفسه			
٢١	أجد صعوبة توزيع انتباهي بين الإصغاء و تدوين الملاحظات أثناء المحاضرات			
٢٢	يسهل علي التبديل بين مهمتين مختلفتين .			
٢٣	استطيع انجاز عدة واجبات في وقت واحد .			
٢٤	حينما انزعج من مهمة أتحوّل إلى مهمة أخرى			
٢٥	حينما أبدا بمهمة و أكلفني الوقت نفسه بمهمة أخرى لا استطيع انجازهما معاً			
٢٦	استطيع الانتقال إلى مهمة أخرى مع احتفاظي بانتباهي للمهمة الرئيسية			
٢٧	عندما يتم تكليفي بعمل مفاجئ فإنه لا يؤثر على انجازي للعمل السابق			
٢٨	أقوم بتطوير استجاباتي الحركية في أداء مهمة معينة في ضوء الهدف الرئيس للمهمة .			
٢٩	أتعامل مع متطلبات جميع من حولي بكفاءة ويسر			
٣٠	اعدل من استجاباتي الحركية للمواقف بحسب التعزيزات التي احصل عليها أثناء أداء المهمة .			
٣١	اتمكن من تادية الامتحان باتقان عندما يقرر الاستاذ امتحانا مفاجئاً			

٣٢	اتمنى ان يبقى استاذ المادة بدلا من استبداله باستاذ اخر				
٣٣	أجد صعوبة بالتعود على قاعة دراسية غير قاعتي الأصلية				
٣٤	افضل البقاء في صفي بدلا من نقلي الى صف اخر				
٣٥	اتخذ قراراتتي بالمواقف الطارئة بسهولة و يسر				
٣٦	استطيع الوصول إلى الكلية رغم غلق بعض المنافذ المؤدية لها				
٣٧	لا اشعر بالضجر في أثناء المحاضرة حتى وان تجاوزت وقت انتهائها				
٣٨	عندما أتحدث أمام الطلبة استطيع توزيع انتباهي عليهم دون إحراج				
٣٩	أستطيع جمع المادة المقررة في الامتحان وان لم يكن لدينا كتاب مقرر				
٤٠	استطيع ترتيب أولويات اهتماماتي بحسب الظروف التي أكون فيها				
٤١	تتغير استجاباتي أثناء أدائي لمهمة بحسب طبيعة المهمة المكلف بأدائها				
٤٢	أتمكن من استبعاد أية مؤثرات تتعارض مع أدائي لمهمة معينة				
٤٣	اعيد و اكرر أدائي لموضوع المحاضرة الصعب او الجديد				
٤٤	استطيع اختيار استجابة مناسبة للمهمة من خلال البحث في بدائل متعددة				
٤٥	اقوم بترتيب الواجبات المطلوبة مني منطقياً				

ملحق (٣) أسماء الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير ولقبه العلمي	الجامعة	الاختصاص
١	د. أحمد عريبي	الجامعة المستنصرية	علم النفس الرياضي
٢	د. اثير عداي القرشي	الجامعة المستنصرية	علم النفس التربوي
٣	د. رنا عبد المنعم كريم	الجامعة المستنصرية	علم النفس التربوي
٤	د. قيس فاضل الموسوي	الجامعة المستنصرية	علم النفس التربوي
٥	أ.م.د عبد كاطع سموم	جامعة واسط	علم النفس التربوي
٦	د. مالك فضيل	جامعة واسط	علم النفس التربوي
٧	أ.م.د علياء جاسم محمد	الجامعة المستنصرية	علم النفس التربوي
٨	أ.م.د رشيد ناصر خليفة	جامعة واسط	علم النفس التربوي
٩	أ.م.د ورده علي عباس	جامعة بغداد	اختبارات وقياس
١٠	أ.م.د ميساء نديم	جامعة بغداد	جمناسك أجهزة-طرائق تدريس