

تأثير تمارين حركية بتتالي المثيرات في تطوير سرعة الاستجابة وتحسين بعض مظاهر الانتباه لدى

طلاب المدارس الابتدائي

جامعة الأنبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. لبيب زويان مصيخ

جامعة بغداد / كلية الاعلام / وحدة النشاطات الطلابية

م.م. ليلو دهام محمد

ملخص البحث

اللياقة البدنية والحركية أصبحت هدفاً لتحقيق وتطوير صحة الإنسان من أجل حياة أفضل وذلك بتحسين المستوى البدني الذي يعد من أهم أهداف التربية الصحية لارتباطه الإيجابي بالعديد من الأفعال الحيوية كالصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية التي لها الدور الاساسي في العمل البدني واداء المهارات الحركية في الالعب الرياضية التي يمارسها الرياضيون كافة ولكون شريحة الاطفال تعد المحطة الاولى للبدء في الممارسة ووضع حجر الاساس للانطلاق في العمل التدريبي فلا بد من الدراسة والبحث في وضع التدريبات المناسبة للمراحل العمرية الاولى للارتقاء بإداء الحركات البدنية والأفعال الحياتية.

وتكمن أهمية البحث بأن الحركات البدنية تعد المرتكز الاساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية سواء للتخصص في المجال الرياضي أو من أجل الممارسة الصحية الشخصية ويعتبر إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى يتمكن من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه، ولابد من وضع مناهج تدريبية تعمل على رفع المستوى الحركي للأطفال، وذلك من خلال اعداد تمارين بدنية تعتمد على الانطلاقات وتغيير الاتجاهات باستخدام مثيرات متتالية لرفع مستوى القدرات الحركية والاستجابة وتطوير بعض مظاهر الانتباه لما لها اهمية في اداء الحركات عند البدء في تعلم وادراك اساسيات الالعب الرياضية لدى الاطفال .

الكلمات المفتاحية: تمارين حركية، تتالي المثيرات، سرعة الاستجابة، مظاهر الانتباه.

The effect of movement exercises with successive stimuli in developing the speed of response and improving some aspects of attention among primary school students

Abstract

This study aims for children at finding out the impact of a Repetition remove on developing the kinetic sensory perception of Baghdad Schools for the academic year 2018–2019, where, (20) Beginner in Schools have been subjected to this training program. The researchers utilize the empirical method depending on the prior and post measurement for one group in order to determine the range of the

physical fitness program effectiveness on developing some of the Speed of motor response and Atintion. The results show that the conducted program actively affected on the sense of the muscular grip, of time, and of distance which contributes at improving the student's physical fitness level, as well as, at developing the Speed of motor response and Atintion Moreover, the results also show the decreasing of assessment fault of these variables of the sample. The researchers recommend the necessity of emphasizing the importance of physical fitness before the starting the motor skills and using the proposed program for developing the Speed of motor response and Atintion for children.

1- التعريف بالبحث :

1-2 مقدمة البحث وأهميته :

تعد اللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد وإن تحسن مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من أهم أهداف التربية البدنية لما لها من ارتباط إيجابي بالعديد من المجالات الحيوية حتى يتمكن من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه، وذلك لإرتباطها بالصحة الشخصية والقوام، لذا تعمل الدول المتقدمة على تنميتها بين أفراد المجتمع وبخاصة في المراحل العمرية المبكرة وخاصة مراحل الدراسة الابتدائية وهي أحد الأبعاد الهامة في اللياقة الشاملة والتي تتضمن بدورها الجوانب البدنية والصحية والعاطفية والإجتماعية والعقلية والنمو البدني، وفي مجال التحصيل العلمي فقد أثبتت الدراسات وجود علاقة طردية بين الذكاء وعناصر للياقة البدنية كالتوازن والرشاقة والدقة والاستجابة فضلاً عن إنها تساهم في تطوير الفرد من الناحية الإجتماعية التي تعد عامل أساسي يصاحب نمو الفرد ولأن اللياقة تتيح للفرد إكتساب الخبرات الإجتماعية التي تساعد على تكوين شخصيته ، كما يشير بأنها تعمل على الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وإستطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة، دون إجهاد وأصبحت بمثابة مطلباً أساسياً للفرد في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة، الأمر الذي يؤدي إلى إنتشار العديد من الأمراض كالسكري وأمراض القلب وضغط الدم وأمراض الجهاز التنفسي والكلى وما تصاحبه من اوجاع وآلام، اللياقة البدنية أصبحت هدفاً لتحقيق وتطوير صحة الإنسان من أجل حياة أفضل (حسام الدين، 1997).

وتكمن أهمية البحث بأن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية سواء للتخصص في المجال الرياضي أو من أجل الممارسة الصحية الشخصية وتعتبر إحدى المكونات

الأساسية لصحة الفرد حتى تمكنه من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه وذلك لإرتباطها بالصحة والشخصية والقوام لذا لابد من الاهتمام لهذا الجانب من خلال استخدام التمارين البدنية والادراكية لرفع مستوى مستوى سرعة الاستجابة الحركية وتطوير العمليات العقلية من خلال رفع مستوى بعض مظاهر الانتباه باستهداف الفئات العمرية المبتدئة والتي تمثلت في تلاميذ المدارس لغرض رفع العمليات العقلية من ادراك وسرعة الحركة والانتباه نحو المثيرات التي قد تتطلب استجابات سريعة .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحثان في مجال والتدريس ولاشراف على مشاهدة الطلبة اثناء التطبيق لاحضا قلة استيعاب وانتباه بعض التلاميذ في المدارس فضلا عن ضعف في القدرات البدنية والحركية في الاداء بشكل عام، مما يعيق عملية الاداء المهاري بشكل جيد، لذا رتأى الباحثان الى استخدام تمارين حركية باستخدام بعض المثيرات بشكل متتالي بالتركيز على سرعة الاستجابات الحركية والانتباه الى تلك المثيرات من خلال تطبيق تلك التمارين على عينة من تلاميذ المدارس الابتدائية باعمار 9-11 سنة.

1-3 هدف البحث :

- التعرف على تاثير التمارين الحركية بتتالي المثيرات في رفع مستوى سرعة الاستجابة لدى تلاميذ المدارس باعمار 9-11 سنة .
- التعرف على تاثير التمارين الحركية بتتالي المثيرات في رفع مستوى بعض مظاهر الانتباه لدى تلاميذ المدارس باعمار 9-11 سنة .

1-4 فرضية البحث:

- 1-5 هنالك فروق دالة احصائية في مستوى سرعة الاستجابة وبعض مظاهر الانتباه لدى تلاميذ المدارس باعمار 9-11 سنة .

1-6 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب الابتدائية باعمار 9-11 سنة في المدارس بغداد الكرخ الثانية والبالغ عدد هم 20 تلميذ

- 1-5-2 المجال المكاني: الساحة الخارجية لمدرسة القدس الابتدائية

- 1-5-3 المجال الزمني: المدة الزمنية من 2019/11/10 ولغاية 2020/2/10

- 1-2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

- 2-2 منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإسلوب القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة لملائمته وطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث :

تكون عينة البحث من (20) تلميذ، تم إختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والذين لايمثلون الفرق المدرسية وليس لديهم أي نشاط رياضي في الصف المدرسي ويشكلون 60% من مجتمع الاصل والبالغ ، والجدول (1) يبين خصائص العينة من حيث الطول والوزن والعمر .

جدول (١) يبين خصائص عينة الدراسة من حيث الطول والوزن والعمر

الأرقام	المتغير	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
1	الطول / سم	115	1.86
2	الوزن / كغم	35	1.23
3	العمر / سنة	10	0.93

5-2 اجراءات البحث الميدانية:

قام الباحثان بإعداد منهاج تدريبي يهدف إلى تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتطوير الانتباه ، بحيث يتم تطبيقه بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الإِسبوع مدة الوحدة التدريبية 35 دقيقة ويمتد لثمان أسابيع مع بداية الكورس الثاني للعام الدراسي 2019 - 2020 والملحق (1) يمثل المنهاج التدريبي، وفي اليوم الأول قام فريق العمل المساعد* بإجراء الاختبارات وتم إعادة نفس الاختبارات في اليوم الأخير من تنفيذ المنهاج للقياس البعدي.

6-2 الاختبارات المستخدمة في البحث (خريط، 1989، ص7) (بني عطا، 2006، ص34)

1-6-2 اختبار سرعة الاستجابة الحركية

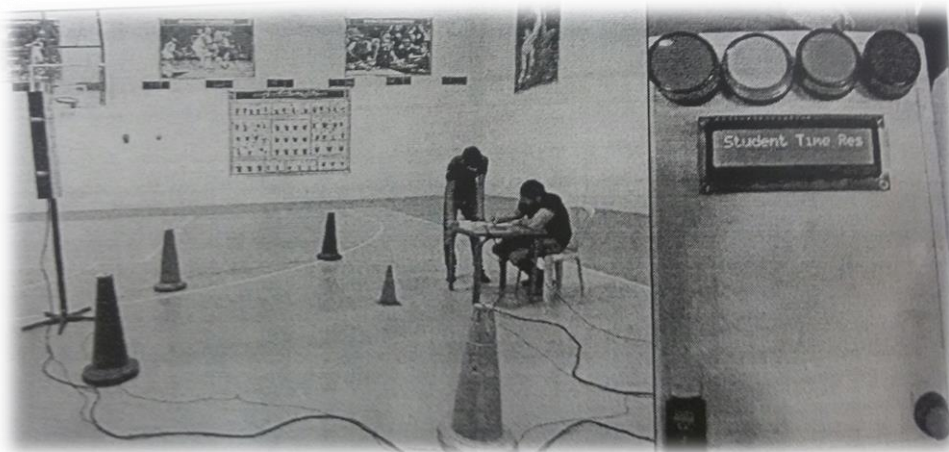
الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية بمثير بصري .

طريقة الاداء : يقف المختبر امام الجهاز وجانباً بمسافة (30 - 40 سم) تقريباً وعند سماع الصافرة او اليعاز من قبل القائم على الاختبار يقوم باجتياز الجهاز وقطع التحسس الضوئي الذي سوف يعطيه اشارة بصرية الى احدى الالوان الاربعة (الأضوية) ويقوم المختبر بمس ذلك اللون بواسطة ضاغط التوقف حسب اللون المستهدف والمثبت على قمع والعودة من امام الجهاز مرة اخرى ويكرر الاداء ست مرات بحسب زمن كل تكرار على حدى وذلك باستخدام مؤقت الكتروني موجود في الجهاز يبدأ باحتساب الوقت الكترونياً من لحظة اعطاء اليعاز ويتوقف العد عند مس القمع ويستخرج زمن الاستجابة الحركية لكل مختبر بأخذ وقت

افضل محاولة من المحاولات الثلاث علما ان المسافة بين الجهاز والاقماع وبين قمع وآخر هي (2) م ،
شكل (1)

شروط الاداء :

- يقف المختبر امام الجهاز ويركز انتباهه الى الشخص القائم على الاختبار الذي سوف يقوم بإعطائه ايعاز البداية .
- يقوم الشخص القائم على الاختبار بتسجيل زمن كل لمسة لاستخراج الوقت المستغرق خلال 6 لمسات .
- تعاد المحاولة للمختبر فقط في حالة الاصابة او السقوط بعد مدة راحة كافية .
- طريقة التسجيل : يحسب زمن اللمسات الـ (6) كل لمسة على حدى وياخذ زمن افضل محاولة .



شكل (1) يوضح جهاز سرعة الاستجابة الحركية

2-6-2 اختبارات مظاهر الانتباه (خاطر والبيك، 1978، ص67)

اولا : اختبار تركيز الانتباه

- وصف الاختبار

وهذا الاختبار قدمته دورثي هاريس (1984)* وقام بتعريبه محمد حسن علاوي، فكان اختبار شبكة التركيز يمكن ان يساعد في حسن اختبار اللاعبين الذي يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة افضل.
ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب ان يضع علامة (/) على اكبر عدد ممكن من الارقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي او الاخصائي النفسي الرياضي على الشكل الموضح بالصفحة التالية ويفضل ان يكون الرقم المحدد اقل من الرقم (65) مع مراعاة ان تتابع الارقام بطريقة متتالية.

فمثلا عند تحديد رقم البدء بالرقم (17) فينبغي على اللاعب ان يقوم بوضع شرطة (/) على الرقم (18) ثم الرقم (19) ثم الرقم (20) وهكذا وعدم محاولة وضع (/) على الرقم (19) اولا ثم الرقم (18) ثانية. ومما لاشك فيه ان اللاعب الذي يسجل عددا اكبر من الارقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز افضل.

ويمكن استخدام هذا الاختبار عدة مرات مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد في كل مرة تالية. كما يمكن تغيير ارقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغير مكان ارقامها حتى لا يتعود اللاعبون على حفظ وتذكر مكان الارقام.

ويراعى ان تكون جميعها مكونة من عددين مثل (01)، (02) وهكذا، كما يمكن اجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الاداء امام الزملاء او بإضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه.

• ثانيا: قياس حدة الانتباه

- **الادوات :** استمارة تحتوي على (660) دائرة على شكل حلقات غير متصلة ويكون اتجاه الفتحة مختلف بنسبة 8:1 وهذه الحلقات تشبه بشكل كبير حلقات كشف حدة البصر، ويقوم المختبر بالتأشير على الحلقات المطلوبة .
- **التسجيل :** تحسب عدد الحلقات المؤشرة بعد الاشارة بالبدء في تأشير الحلقات ذات الاتجاه الواحد وفق زمن محدد، وحسب المعادلة الاتية:

$$S = \frac{358.8 - 2.807n}{T}$$

T = /الرمس «مسعر» - / عدد العلامات الخطأ والتي لم تشطب S حدة الانتباه =

ثالثا: اختبار ثبات الانتباه

وصف الاختبار هو استخدام نفس الاسلوب الذي استخدم على الاستمارة في اختبار تركيز الانتباه ويكون زمن الاختبار دقيقتان، ثم يستخرج صافي نتائج الانتباه ويكون وفق المعادلة الاتية :

عدد الارقام المشطوبة الصح - عدد الارقام المشطوبة الخطأ

$$10 \times \frac{\text{عدد الارقام المشطوبة الصح} - \text{عدد الارقام المنسية}}{\text{بحيث كلما زاد الثبات زاد مستوى لدى اللاعب}}$$

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج إختبارات القبلية والبعدية لدى عينة البحث:

هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القياسيين القبلي والبعدية ولغرض التأكد من الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدية، وتم حساب الفرق في المتوسطين، ونتائج الجدول (2) تبين ذلك.

جدول (2) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدية ومقدار الفرق للإختبارات

ت	المتغيرات	الوحدات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق في المتوسط	قيمة ت	مستوى الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	سرعة الاستجابة	زمن	12.10	4.70	14.60	27.50	4.56	4.67	معنوي
2	حدة الانتباه	مرة/د	40.50	7.42	47.85	46.30	3.77	5.29	معنوي
3	تركيز الانتباه	مرة/د	35.85	3.10	43.80	32.91	5.12	5.24	معنوي
4	ثبات الانتباه	مرة/د	25.35	2.30	33.40	22.51	5.32	5.44	معنوي

القيمة الجدولية = 1.96

يتبين من نتائج الجدول (2) وجود تطور وتحسن إيجابيين ملحوظين في مستوى تطور مستوى سرعة الاستجابة الحركية ومظاهر الانتباه بين القياسين القبلي والبعدية ولصالح القياس البعدي، وبلغت متوسطات الفرق بين القياسين القبلي على التوالي (4.56، 3.77، 5.12) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة (4.67، 5.29، 5.24) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على تطور مستوى سرعة الاستجابة ومظاهر الانتباه وذلك من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثان.

3-3 مناقشة النتائج :

من خلال عرض وتحليل الجدول رقم (2) تبين ان هنالك تطور ملحوظ في مستوى سرعة الاستجابة الحركية الخاصة بالمنهاج من خلال نتائج بين القياسين القبلي والبعدية ولصالح القياس البعدي، وهذا ما يظهره انخفاض قيمة خطأ في القياس البعدي، وهذا ما تظهره النسب في التغير. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (عماد صالح عبد الحق، 2007).

اشار (أحمد بني عطا وآخرون ، 2006 ، ص78) إلى أن التحسن في القدرة على التقدير الجيد لمتغيرات الإدراك الحس حركي يعزى إلى كون الطلاب المتدربين على اللياقة البدنية يستخدمون جزيئات القوة ويتعلمون توزيع القوة والجهد ، وأزمان بذلهم للجهد والمسافات التي يقطعها الجسم أثناء بالتدريب البدني، فهم يحسنون هذه المتغيرات ، مما يساعد على تنمية قدراتهم الادراكية

ويبين الباحثان من خلال النتائج المبينة في الجدول (2) أن تطور مستوى يعود إلى فاعلية المنهاج المستخدم الذي تم أعداده من قبل الباحثان كان ذو فاعلية جيدة في رفع مستوى الاداء لدى طلاب المدرس، كما ويرى الباحثان أن الانتباه والإدراك والمرتبطة بشكل رئيسي بالجهاز العصبي المركزي ، يُعد من أهم نتائج عمليات المخ التي لها علاقة بالمعرفة والعمليات العقلية المتمثلة بالانتباه والإدراك والإحساس والإبصار وبالتالي فإن هذه العمليات هي المحاور الرئيسية للتنظيم المعرفي للفرد الرياضي باعتبار أنه من الصعب على الفرد تصور سلوك حركي في غياب أحد هذه المحاور الرئيسية ، فإن دراسة بعض أنواع الإحساس سواء أكانت منفردة أو مجتمعة تُعدُّ ضرورية للانتباه ولالإدراك.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- توجد فروق ايجابية في مستوى سرعة الاستجابة الحركية من خلال للمنهاج المستخدم .
- 2- هنالك تطور في مستوى مظاهر الانتباه من خلال المنهاج المستخدم .
- 3- قلة الأخطاء والتقدير مي مستوى حدة وتركيز الانتباه بعد استخدام المنهاج المقترح.
- 4- هنالك تطور في مستوى اتقان الحركات والانتباه ومعرفة وفهم الحركات بشكل اسرع لدة طلاب المدارس

4-2 التوصيات :

- 1- التركيز على تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية لدى طلاب المدارس
- 2- وتطوير مظاهر اخرى من مظاهر الانتباه لد طلاب المدارس.
- 3- التركيز في البحوث على الفئات العمرية المبتدئة كونهم جيل المستقبل
- 4- إجراء دراسة مشابهة لمعرفة أثر تطوير بعض متغيرات الانتباه والإدراك و الأداء المهاري في الالعب.

المصادر:

1. أحمد بني عطا وآخرون : مستوى الإدراك الحس حركي نسبة إلى مستوى إنتاج القوة العضلية في بعض الاختبارات البدنية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (3)، جامعة البحرين، مملكة البحرين، 2006.
2. احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياسات في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف 1978.
3. ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الاول، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة ، 1989.
4. عماد صالح عبد الحق : أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك، جامعة النجاح الوطنية ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، 2007 .
5. طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج1، مركز الكتاب للنشر، 1997.
6. نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981 .

الملحق (1) المنهاج التدريبي

المنهاج التدريبي يهدف إلى تنمية وتطوير سرعة الاستجابة الحركية ومظاهر الانتباه وكذلك العناصر البدنية والحركية وفي مايلي التمارين المستخدمة .

يبدأ الإحماء (10) دقائق. الراحة بين تمرين وآخر 1.5 دقيقة

1. مع الإشارة الانطلاق الى الشاخص المحدد من مجموع شواخص 3دقائق
2. الحجل بالتناوب بين القدمين 1.5 دقيقة.
3. الجري بين خطوط الساحة و التوقف مع الإشارة ثم الانطلاق عكس الإشارة لاكثر من مرة 4 دقيقة.
4. جري لمسافه ثم مشي لمدة ثم استناد امامي ثم لانطلاق عكس الاتجاه اربع تكرارات 3 دقيقة .
5. تقليد حركات الزميل 2 دقيقة
6. لمس الخطوط الجانبية لملعب الكرة الطائرة والتوقف مع الاشارات باقل زمن.
7. مع الإشارة جلب الكرات الملونة 3 دقائق.
8. السير على الخط الجانبى للملعب دون النظر للأسفل مع التقاط الاكرات لا على الاتعيين 3 دقائق.
9. الركض خلف الزميل للمسة 1-3 دقيقة.
10. التقاط كرات محددة من بين الكرات الملونة.
11. جلب الكرات المرمية من الخلف.