

تركيز الانتباه وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية على جهاز المتوازي للاعبين الجمناسيك
 أ.م. تحرير ابراهيم اسماعيل النعيمي
 جامعة بغداد / كلية اللغات / قسم النشاطات الطلابية
 استلام البحث ٢٠٢١/٦/٣٠
 قبول البحث ٢٠٢١/٩/١٦

ملخص البحث

يهدف البحث الى :

١- التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه وأداء بعض المهارات الأساسية على جهاز المتوازي للاعبين الجمناسيك
 اما فرض البحث فكان وجود علاقة ارتباط بين تركيز الانتباه وأداء بعض المهارات الأساسية على جهاز المتوازي للاعبين الجمناسيك اشتمل البحث على (١٣) لاعب يمثلون منتخب نادي امانه بغداد الرياضي في الجمناسيك للموسم الرياضي ٢٠٢٠-٢٠١٩ وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية اما عينة البحث فقد بلغت (١٠) لاعبين (٣) لاعبين مثلوا التجربة الاستطلاعية استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ذات العلاقات الارتباطية وهو يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث .
 وتم اختيار اختيار التصميم بوردن - لقياس تركيز لانتباه وتم تحديد الاختبارات المهارية الأساسية على (جهاز المتوازي) وكاتي(الاستناد على العارضة السفلى خطف الرجلين للانتقال للعارضة العليا .الاستناد الرباعي على العارضة السفلى ومسك العارضة العليا .من وضع التعلق على العارضة العليا مرجحة الجسم خلفاً لعبور العارضة السفلى .
 وتم اجراء التجربة الاستطلاعية من (٣) لاعبين وقامت الباحثة بتطبيق الأسس العلمية بأستخدام منظومة البرامج الجاهزة (SPSS) لأستخراج نتائج البحث وبعد عرض النتائج ومناقشتها تم التوصل الى الأستنتاجات التالية : وجود علاقة ارتباط معنوية بين تركيز الانتباه وأداء بعض المهارات الأساسية على جهاز المتوازي للاعبين الجمناسيك
 الكلمات الافتتاحية (تركيز الانتباه- مهارات على جهاز المتوازي - لاعبي الجمناسيك)

Focus of attention and its relationship to performing some basic skills on the parallel device in the gym for beginners

Tahreer Ibrahim Ismail Mohammed Saleh

University of Baghdad / Faculty of Languages / Department of Student Activities

Abstract

The research aims at exploring the relationship between focusing attention and performing some basic skills on the parallel device of gymnasts

The hypothesis of the research is a correlation between focusing attention and performing some basic skills on the parallel device of the gymnasts.

The sample of the research includes (13) players representing the Baghdad Secretariat Sports Club team in Gymnastics for the 2019-2020 sports season, selected in the intentional manner. Three players of the sample represent the pilot experiment. The descriptive approach is used because it greatly fits the nature of the problem of the research. Borden's Design has been used for measuring the focus of attention, and the basic skill tests have been determined on the balance beam and Katie based on the lower crossbar, snatching the two men to move to the upper crossbar.

The pilot experiment is conducted by (3) players. The system of ready-made programs (SPSS) has been used by the researcher to extract the results of the research. Results of the research have been presented and discussed. The research comes up with some conclusions. There is a significant correlation between focusing attention and performing some basic skills on the parallel device of the gymnasts

Key words: (focus of attention - basic skills – gymnastic

١- المقدمة:-

لقد شهد العالم تطوراً ملموساً في جميع المجالات الرياضية وحقق في هذا المجال خطوات واسعة وكبيرة ساهمت في رفع مستوى الأداء الفني وتحقيق الإنجاز فيها وبدرجة كبيرة من الإبداع . وإن سبب هذا التقدم يعود إلى الجهود الكبيرة التي بذلها الخبراء والمختصون والمدرّبين في وضع الأسس والقواعد العلمية في أعداد اللاعبين بعد أن أخذت الألعاب الرياضية مكانتها من هذا التطور وخاصةً الجمناستك .

يعد الانتباه احد الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية إذ بدونه لا يستطيع الفرد أن يعي أو يتذكر أو يتخيل أو يفكر. فالانتباه شرط هام ليتعرف الإنسان على البيئة وتكيفه معها والاتصال بها. "والانتباه هو عملية إرادية لتوجيه الشعور وتركيزه نحو جهة معينة". (١. ٢٤١)

وبرغم من أن الانتباه ظاهرة عامة في البيئة المحيطة بالفرد ألا انه يختلف إلى حد كبير في البيئة الرياضية وإن كل نشاط يحتاج إلى هذه المظاهر لكن بدرجات متفاوتة وعندما يؤدي الرياضيين مهاراتهم الحركية يحتاج الى حالة من الانتباه والتركيز فأنهم يحصلون على نتائج ايجابية في أدائهم .

والجمناستك احد الألعاب الفردية التي تحتاج إلى درجة عالية من تركيز الانتباه في اداء مهاراتها والتي تساهم بشكل مباشر في تحسين مستوى اللاعب وإن تشبّعت أفكار اللاعب وضعف تركيزه تعد من الصعوبات التي تؤثر في دقة الأداء .

ولما كانت رياضة الجمناستك تتميز بصعوبة مهاراتها ، فمن هنا تبرز أهمية دراسة تركيز الانتباه والتي من خلاله تحدد مدى إمكانية أداء مختلف مهاراته بنجاح. لذلك وجب على المدرب ان يجيد اختيار المثيرات التي تحفّز اللاعب على تركيز الانتباه، وعلى العكس من ذلك، فكثيراً ما يفشل اللاعب في تحقيق مستويات أفضل في الاداء ، وذلك بسبب عدم قدرته على تركيز انتباهه ، فيتملكه الملل، ويتأصل في نفسه الشرود ، وتكون النتيجة التردد وارتكاب الاخطاء.

ان مهارات جهاز المتوازي (الاستناد على العارضة السفلى خطف الرجلين للانتقال للعارضة العليا _ الاستناد الرباعي على العارضة السفلى ومسك العارضة العليا - من وضع التعلق على العارضة العليا مرجحة الجسم خلفاً لعبور العارضة السفلى) تتطلب جهداً كبيراً وتركيزاً وتوافق في الأداء الفني لها وهذا يعني مراعاة كيفية توصيل متطلبات تلك الحركات للاعب بسلاسة ودقة .

ولأهمية الانتباه للاعب و ما يحققه من الفهم والاستيعاب فلا بد من تناول هذا المتغير والذي طبق على عينة من لاعبي الجمناستك وربطها ببعض المهارات على جهاز المتوازي حتى يتمكن اللاعب من إتقانها والعمل بموجبها.

٢ - الغرض من الدراسة:

ومن خلال تجربة الباحثة في مجال الجمناستك كونها لاعبة ومحكمة ومدربة في هذا المجال لاحظت أن ان الجوانب العقلية احد الإبعاد الهامة في إحراز النجاح وتحقيق مستوى أفضل في الأداء للعبة الجمناستك. ويعتبر تركيز الانتباه احد الجوانب النفسية التي تؤدي إلى توجيه الشعور باتجاه معين و أن أداء هذه الحركات على جهاز المتوازي يتطلب قدرة عالية من العمليات العقلية الأمر الذي يتطلب مستوى عالي من تركيز الانتباه إضافة إلى ذلك الأهمية الكبيرة للانتباه في أظهار جمالية الأداء في الجمناستك، وتكمن مشكلة البحث في الاجابة على السؤال التالي: هل توجد علاقة ارتباط بين تركيز الانتباه و أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز المتوازي للاعبي الجمناستك؟

٣- الطريقة والجراءات:**٣-١ مجتمع وعينه البحث:**

اشتملت مجتمع البحث على (١٣) لاعب يمثلون منتخب نادي امانه بغداد الرياضي في لعبة الجمناستك باعمار (١٢-١٤) سنة للموسم الرياضي ٢٠١٩-٢٠٢٠ وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية. اما عينة البحث فقد بلغت (١٠) لاعبين و(٣) لاعبين مثلوا التجربة الاستطلاعية تم اختيارهم عشوائياً .

٣-٢ تصميم الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ذات العلاقات الارتباطية وهو يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث .

٣-٣ المتغيرات المدروسة:

تم تحديد متغير البحث المتمثلة تركيز الانتباه وبعض المهارات على جهاز المتوازي للاعبي الجمناستك

٣-٤ الاختبارات المستخدمة:

٣-٤-١ تم استخدام اختبار تركيز الانتباه من تصميم (بوردين) * (٢ : ١٠٤).

وهي عبارة عن استمارة تحتوي على (٣١) سطرا من الأرقام العربية يحوي كل سطر على (٤٠) رقم فبذلك يحتوي الاختبار على (١٢٤٠) رقما وتتكون الأرقام في كل سطر من مجموعات موضوعية بطريقة متقنة وتتكون كل منها من (٣-٥) أرقام مختلفة التوزيع والترتيب لضمان عدم حفظها من قبل اللاعب.

وقد طبقت على عينة البحث بعد ان تم عرضها على عدد من الخبراء والمختصين في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي والجناساتك لتحديد الاختيارات الملائمة .

٣-٤-١-١ مكونات الاختبار:

يتكون اختبار تركيز الانتباه (شبكة هاريس) من (١٠٠) فقرة وتكون هذه الأرقام موزعة بشكل عشوائي وغير مرتبة تبدأ بالصفير وتنتهي برقم (٩٩) ومدة الاختبار لهذا المقياس (دقيقة واحدة) ويطبق الاختبار مرتين المرة الأولى أثناء الهدوء والمرة الثانية بوضع مصدر مشتمت (صوت وضوضاء عالية) وتكون الأرقام جميعها مكون من رقمين مثلا (٠١) (٠٢) وتستطيع عمل نسخ متعددة من شبكة التركيز وذلك عن طريق تغيير أرقام الشبكة .

٣-٤-١-٢ طريقة تطبيق المقياس

يتم شرح الاختبار للطلّاب المختبرات عن طريق ملاحظتهم لدقة المقياس وكآلاتي:

انظر الى الاختبار الذي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام بشكل جيد وحاولي ان تبحث عن الأرقام المطلوب شطبها وذلك بوضع اشارة (صح) على الأرقام التي تجدنيها ويكون التأشير بالقلم الرصاص ، وعلى اللاعب ان يراعي الدقة والسرعة قدر الإمكان. ومع كلمة ابدأ وبتوقيت ساعة إلكترونية (لحساب الزمن) الذي هو دقيقة واحدة يقوم اللاعب بشطب الأرقام وهي تبدأ من الرقم (١٧) وتنتهي بالرقم اقل من (٦٥) . وعند انتهاء الزمن المحدد بكلمة (قف) يقوم اللاعب بوضع اخر علامة على الرقم الذي وصلت إليه وتسليم ورقة الاختبار . هذا في وقت الهدوء ونفس التطبيق الأول وبنفس الملاحظات تؤدي في وقت التشتت وذلك بوضع جهاز خاص (استخدمت الباحثة الموبايل) يحتوي على صوت عالي يحاول ان يحدث ضوضاء في مكان تشتت اللاعب مع كلمة ابدأ يأخذ اللاعب استمارة الاختبار وتبدأ بعملية الشطب ونفس الوقت يكون تشغيل (اصوات عالية بواسطة الموبايل) الذي يغير كل (٥) ثوان الصوت بصوت اخر وهو موضوع على منضدة بحيث يكون مستوى الصوت على مسافة (١) متر من مكان تطبيق الاختبار .

٣-٤-١-٣ تصحيح الاختبار

يتم احتساب النتائج للاعبين عن طريق إحصاء الأرقام التي قام اللاعب بشطبها بالطريقة الصحيحة وبشكل متتالي في غضون فترة الدقيقة الواحدة المحددة لاجراء الاختبار ، حيث يتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب في الاستمارة فكلما ارتفعت درجة اللاعب كلما دل ذلك على قدرة اللاعب على تركيز الانتباه ، وبالتدريج كلما انخفضت درجة اللاعب دل على قلة تركيز الانتباه لديها ، وتحسب الدرجة في كلا الحالتين أثناء تركيز الانتباه وتشتت الانتباه .

٣-٤-٢ تحديد بعض المهارات الأساسية على (جهاز المتوازي):

اعتمدت الباحثة على تحديد بعض المهارات على جهاز المتوازي حيث ان هناك سلسلة تؤدي على جهاز المتوازي وتتكون هذه السلسلة من الحركات والمهارات وقد تم اختيار المهارات التالية بحسب اراء الخبراء والمختصين^١ وكاتي:

- ١- الاستناد على العارضة السفلى خطف الرجلين للانتقال للعارضة العليا .
- ٢- الاستناد الرباعي على العارضة السفلى ومسك العارضة العليا .
- ٣- من وضع التعلق على العارضة العليا مرجحة الجسم للانتقال لعبور العارضة السفلى .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من المسائل المهمة في إجراء اي بحث حيث تمثل (تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها التي تكون فيها التجربة الرئيسية حتى يمكن الأخذ بالنتائج وكذلك من اجل التعرف على المعوقات التي قد تراقق الباحث لتجاوزها (٣ : ٩٥) وقد تم اختيار (٣) عشوائيا من عينة المجتمع الاصلي. وقد تم تطبيق التجربة الاستطلاعية

*الخبراء:

١/ أ.د زينب حسن فليح / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / علم النفس الرياضي.

أ.د مها صبري / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة كركوك / علم النفس الرياضي./ جناساتك

أ.م. د فريال بونس / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / جناساتك

أ.د سعد عباس الجنابي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة تكريت / علم النفس الرياضي.

مدرّب الفريق الاستاذ احمد سكران

يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩ / ١١ / ٤) وتم تطبيق مقياس تركيز الانتباه والمهارات قيد البحث على عينة التجربة الاستطلاعية من أجل التأكد من مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث والوقوف على مدى كفاءة وصلاحيّة الأجهزة والأدوات المستخدمة . تجاوز الأخطاء التي تحدث عند تنفيذ الاختبارات و الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتشخيص السليبيات والمعوقات التي قد تواجه الباحثة .

٦-٣ الأسس العلمية للاختبارات:

لغرض التعرف على الثقل العلمي للاختبارات الخاصة بالبحث قامت الباحثة بإيجاد الأسس العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية) وكما يأتي:

١-٦-٣ الصدق:

لأجل التعرف على صدق الاختبارات من خلال نتائج العينة التي ظهرت بالتجربة الاستطلاعية فقد تحققت الباحثة من صدق المحتوى الذي " هو قياس لمدى تمثيل الاختبار للنواحي أو المكونات المختلفة للجانب المراد قياسه " (٤ : ١٠٣) وذلك من خلال :

١-٦-٣-١ الصدق الظاهري:

ويبنى هذا النوع من الصدق بالفحص لمحتويات الاختبار من لجنة من المختصين والخبراء لتقويمها في مدى مطابقتها للغرض الذي وضعت من أجله (٣ : ١٩٨)

١-٦-٣-٢ الصدق العيني:

يتطلب هذا النوع من الصدق تحديداً للمجال أو الموضوعات التي يغطيها الاختبار، وكلما كانت هذه الموضوعات أكثر تحديداً فسوف يكون الصدق العيني أعلى، ويركز هذا النوع من الصدق على عدد الاختبارات، بينما يركز الصدق الظاهري على محتوى الاختبارات بصرف النظر عن عددها " (٥ : ١٩٨).

وقد تحققت الباحثة من صدق المحتوى بنوعيه الظاهري والعيني عند بداية إجراءات البحث بعد تحديد الاختبارات التي عرضت على الخبراء والمختصين لغرض التعرف على صدق هذه الاختبارات.*

٢-٦-٣ الثبات:

ولمعرفة درجة الثبات التي تعد هي درجات الاختبار التي لا تتأثر بتغيير العوامل أو الظروف الخارجية، وهذا يعني دلالة الاختبار على الأداء العقلي أو الحقيقي للفرد مهما تغيرت الظروف . (٦ : ١٦).

وقد استخدمت الباحثة طريقة معامل الفايرونباج، ويعد هذا النوع أكثر مقاييس الثبات شيوعاً لأنه يدعى بالتجانس الداخلي وهو يشير إلى قوة الارتباط بين الاختبارات . (٧ : ٦١) وقد اعتمدت الباحثة على درجات الاختبارات لعينة البحث والبالغ عددهم (١٠)، لاعبين و يبين الجدول (١) معامل ثبات الفايرونباج لاختبارات البحث.

جدول (١)

يبين ثبات الاختبارات قيد البحث

المتغيرات	معامل الفايرونباج
اختبار تركيز الانتباه	٠.٨٤
الاستناد على العارضة السفلى خطف الرجلين للانتقال للعارضة العليا .	٠.٨٩
الاستناد الرباعي على العارضة السفلى ومسك العارضة العليا .	٠.٨١
من وضع التعلق على العارضة العليا مرجحة الجسم خلفاً لعبور العارضة السفلى .	٠.٩٢

٣-٦-٣ الموضوعية:

إن موضوعية الاختبار " هي عدم اختلاف المقدرين بالحكم على شيء ما أو على موضوع معين و درجة الاتفاق بين الخبراء والمختصين والابتعاد عن الآراء الذاتية، وأن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة " هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه " (٨ : ٦٤) وأن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث واضحة وذو مفردات سهلة وبسيطة وبعيدة عن التقويم الذاتي والاجتهاد، ولهذا تعد هذه الاختبارات المستخدمة بالبحث ذات موضوعية عالية.

٧-٣ التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بتوزيع مقياس (تركيز الانتباه) على عينة البحث بعد شرح تفاصيل كل اختبار وبعد جمع الاستمارات الخاصة بجمع الاختبارات ثم تفرغ البيانات اعتماداً على مفتاح اختبار المعادلة لحساب الدرجات - وبذلك حصلت الباحثة على الدرجات

كنتائج لهذه الاختبارات وبعد ذلك أجراء المعالجات الإحصائية وارتباط بمظاهر الانتباه لبعض المهارات الأساسية على جهاز المتوازي للاعبين الجمناستك في نادي امانة بغداد الرياضي.

وأجرت الباحثة الاختبارات المهارية على جهاز المتوازي على وفق قواعد القانون الخاص بها .

٣ - ٨ الوسائل الإحصائية

تم استخدام منظومة البرامج الجاهز (SPSS) لاستخراج نتائج البحث وكما يلي: -

(النسبة المئوية . - الوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - اختبار (ت) للعينات المستقلة . - الارتباط البسيط لبيرسون . معامل الفاكرونيخ)

٤- النتائج:

٤-١ عرض نتائج اختبار تركيز الانتباه للاعبين الجمناستك .

جدول (٢)

يبين نتائج اختبار تركيز الانتباه للاعبين الجمناستك

المعالم الاحصائية		وحدة القياس	الاختبار
ع	س		
١.٦٦	٨.٥٠	درجة	تركيز الانتباه

من خلال الجدول (٢) نجد ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار تركيز الانتباه قد بلغ (٨.٥٠) بانحراف معياري بلغت قيمته (

١.٦٦) مما يدل على تمتع عينة البحث بدرجة عالية من تركيز الانتباه.

٤-٢ عرض نتائج اختبار المهارات الأساسية بجهاز المتوازي للاعبين الجمناستك .

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للمهارات الأساسية على جهاز المتوازي للاعبين الجمناستك

المعالم الإحصائية			المعالجات الإحصائية
الانحراف المعياري + ع	الوسط الحسابي س	وحدة القياس	المتغيرات
١.٧١	٧.٣٢	درجة	الاستناد على العارضة السفلى خطف الرجلين للانتقال للعارضة العليا.
١.٨٢	٧.٥٤	درجة	. الاستناد الرباعي على العارضة السفلى ومسك العارضة العليا
١.٨٩	٧.٠٩	درجة	الاستناد على العارضة السفلى خطف الرجلين للانتقال للعارضة العليا من وضع التعلق على العارضة السفلى.

من خلال الجدول (٣) نجد ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار مهارة الاستناد على العارضة السفلى خطف الرجلين للانتقال للعارضة العليا قد بلغ (٧,٣٢) بانحراف معياري بلغت قيمته (١.٧١) اما مهارة الاستناد الرباعي على العارضة السفلى ومسك العارضة العليا فقد بلغ الوسط الحسابي (٧.٥٤) بانحراف معياري بلغت قيمته (١.٨٢) واخيرا بلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة الاستناد على العارضة السفلى خطف الرجلين للانتقال للعارضة العليا من وضع التعلق على العارضة السفلى (٧.٠٩) بانحراف معياري (١.٨٩) .

٤-٣ عرض وتحليل العلاقة بين تركيز الانتباه وبعض مهارات جهاز المتوازي للاعبين الجمناستك

جدول (٤)

يبين العلاقة بين تركيز الانتباه وبعض مهارات جهاز المتوازي للاعبين الجمناستك

ت	المتغير	المهارة	معامل الارتباط
١	تركيز الانتباه	الاستناد على العارضة السفلى خطف الرجلين للانتقال للعارضة العليا	٠.٦٧
		. الاستناد الرباعي على العارضة السفلى ومسك العارضة العليا	٠.٧٨

	الاستناد على العارضة السفلى خطف الرجلين للانتقال للعارضة العليا لعبور العارضة السفلى.	٠.٧٠
--	---	------

نجد من خلال الجدول (٤) ظهرت لنا علاقة ارتباط قوية بين تركيز الانتباه وبعض مهارات جهاز المتوازي للاعبي الجمناستك .

٤-٤ مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (٤) والذي يبين علاقة الارتباط الدالة احصائيا بين تركيز الانتباه وبعض مهارات جهاز المتوازي للاعبي الجمناستك وهي مهارة الاستناد على العارضة السفلى خطف الرجلين للانتقال للعارضة العليا و الاستناد الرباعي على العارضة السفلى ومسك العارضة العليا والاستناد على العارضة السفلى خطف الرجلين للانتقال للعارضة العليا من وضع التعلق على العارضة العليا مرجحة الجسم خلفاً لعبور العارضة السفلى .

وتعزو الباحثة سبب وجود العلاقة ان تركيز الانتباه دوراً مهماً في تنفيذ متطلبات الأداء المهاري المناسب إذ أن الانتقال من مكان لآخر في المهارة يتطلب تركيزاً عالياً وأدراك التقسيم المكاني للحركة. وأن تركيز الانتباه واحد من البواعث المهمة المؤدية إلى ربط مختلف العناصر الحركية المستقلة في الوحدة الكلية للأداء المهاري "أن المهارات الحركية على جهاز المتوازي تتباين في متطلباتها الإدراكية على وفق طبيعتها الأدائية ودرجة تركيز الانتباه عند اللاعب. (١ : ٩٧).

وترى الباحثة ان الأهمية الكبيرة التي يشكها تركيز الانتباه في رياضة الجمناستك وللمهارات المركبة يوفر مناخاً ملائماً لتأدية المهارات الأساسية بشكل أفضل بعد الانتباه من الوظائف المهمة للجهاز العصبي المركزي و ينشأ من تأثير مستقبلات حسية خاصة بالعضلات والأوتار والأربطة والمفاصل فتتوزد المراكز الحسية بالدماغ معلومات لذا فهي تؤثر على الطبيعة الأدائية للمهارات. "ان أعطاء المهارات القدر الكافي من تركيز الانتباه وفي الوقت المناسب يساهم في تطوير أداء المهارات الأساسية لجميع اللاعبين واتقانها" (١٠ ، ٦٧)

وعلى الرغم من كون تركيز الانتباه يعد من العناصر الفردية والتي تتباين من شخص لآخر إلا أنه يشكل عنصراً جامعاً للعديد من المهارات المؤداة في رياضة الجمناستك وبالتحديد جمناستك الأجهزة بصفته أداءً حركياً يرتبط بأداء (جهاز) وبالتالي فإن ترك الأداة أو الرجوع إليها والطلوع عليها أو النزول منها يضيف نوعاً من التعقيد إلى العمل الحركي ، وأن تطور تلك العمليات العقلية يسهم في تحسيس الأداء .

ويرى مونرو ، ١٩٩٣ نقلاً عن محمد علاوي "إن لتركيز الانتباه التي تتولد عن طريق تنمية الإحساس العضلي - الحركي" أهمية كبيرة حيث تتحسن درجة الأداء بناءً على هذه الخبرة فكلما زادت هذه الخبرة زادت درجة الأداء (١٠ : ٥٦).

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

١-٥- الاستنتاجات:-

في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثة استنتج ما يأتي:-

١- وجود علاقة ارتباط معنوية بين تركيز الانتباه وأداء بعض المهارات الأساسية على جهاز المتوازي للاعبي الجمناستك

٢- وجود علاقة ارتباط معنوية بين تركيز الانتباه وأداء مهارة - الاستناد على العارضة السفلى خطف الرجلين للانتقال للعارضة العليا.

٣- وجود علاقة ارتباط معنوية بين تركيز الانتباه وأداء مهارة الاستناد الرباعي على العارضة السفلى ومسك العارضة العليا

٤- وجود علاقة ارتباط معنوية بين تركيز الانتباه وأداء مهارة - الاستناد على العارضة السفلى خطف الرجلين للانتقال للعارضة العليا من وضع التعلق على العارضة العليا مرجحة الجسم خلفاً لعبور العارضة السفلى.

٢-٥- التوصيات:-

في ضوء النتائج التي ظهرت توصي الباحثة بما يأتي :-

١- التأكيد على تطوير مظاهر الانتباه من خلال الوحدات التدريبية لوجود علاقة بين هذه المظاهر واداء المهارات الاساسية بالجمناستك.

٢- التأكيد على اجراء بحوث ودراسات شاملة تركز على جميع مظاهر الانتباه وربطها بمتغيرات اخرى

٣- الاعتماد على اختبار تركيز الانتباه كأحد الأسس المعتمدة في اختبار اللاعبين في لعبة الجمناستك

المصادر:

- ١- علي الأمير - فلسفة النفس، ط١/، بغداد . دار الشؤون الثقافية العامة ٢٠٠٢
- ٢- احمد سليمان عودة وفقحي حسن ملكاوي؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: (عمان، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، ١٩٩٧.
- ٣- قيس ناجي ،بسطويسى احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧

- ٤- نادية محمد زكي . أثر برنامج مقترح لتنمية كل في الأحساس "العضلي – الحركي" والأحساس البصري على مستوى أداء الوثب الطويل ، (أطروحة دكتوراه) ، الاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩
- ٥- صديق طولان ، وآخرون : العلاقة بين الأحساس العضلي – الحركي والاحساس البصري وبين مستوى الأداء الفني لتمرين الشقلبة الأمامية على اليدين في رياضة الجمباز ، القاهرة : (بحث منشور) بمجلة المعهد العالي للصحة العامة ، ١٩٨٥ .
- ٦- احمد عمر سليمان . القدرات الإدراكية – الحركية للطفل ، قطر : دار الفكر ، ١٩٩٥ ، ساهرة عبد الله فياض: بناء مقياس مفهوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية: (رسالة ماجستير، كلية التربية –ابن رشد، جامعة بغداد، ١٩٨٦).
- ٧- محمد لطفي طه . أثر ممارسة رياضة الجمباز على (نمو) الأحساس "العضلي – حركي" والأحساس البصري لدى تلاميذ المرحلة الأعدادية بحي وسط الاسكندرية ، بحث منشور ، القاهرة : مجلة المعهد العالي للصحة العامة ، ١٩٨٢ .
- ٨- محمد حسن علاوي ، باسمة كامل البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي، ١٩٩٩ .
- ٩- رعد رمضان احمد الداغستاني؛ تأثير تمرينات تركيز وتحويل الانتباه لتطوير أداء بعض المهارات الاساسية للاعبين بسلاح الشيش ،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤ .
- ١٠- عدنان هادي موسى؛ علاقة بعض القدرات العقلية بفن الاداء المهاري ومستوى الانجاز لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات اندية القطر للدرجة الاولى .رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٤ .

ملحق (١)
اختبار تركيز الانتباه

ملاحق

ملحق رقم (١)

يبين استمارة اختبار (بردون-انفيموف) للانتباه

٢٤٥٢	٦٩٤٥	٥٨٢	٦٦٢٨٤	١٧٣٤	٢٤٩٤	٢٨٥	٦٢٤٧٩	٦٤٩٢	٢٩١٧
٩٥٤٧٦	٥٢٨	٦٤٩٦	٦٩٤٧	٥٨٢	٦٤٩٢	٦٩٤٦	٦٩٧٤	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩
٢٨٥	٢٤٩٧	٦٤٩٦	٦٧٢٤٩	٦٤٩٦	٦٩٤٧	٢٨٥	٦٧٤٢٩	٢٩١٧	٢٤٩٧
٢٤٩٢	٦٩٤٦	٥٨٢	٥٨٢	٦٧٤٢٩	٦٩٤٦	٢٩١٧	٢٩١٦	٢٩١٧	٢٩١٧
٦٤٩٧	٦٧٢٤٩	٢٤٩٧	٢٧٤٢٩	٢٩١٧	٦٤٩٧	٦٤٩٢	٢٨٥	٢٤٩٦	٢٨٥
٦٢٤٧٩	٢٩١٧	٦٤٩٢	٥٨٢	٢٤٩٧	٩٢٤٧٩	٢٨٥	٢٤٩٦	٥٨٢	٦٧٤٢٩
٥٨٢	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٢٤٩٢	٢٩١٦	٥٨٢	٦٤٩٧	٢٨٥	٢٤٩٧	٩٢٤٧٩
٦٢٤٧٩	٢٩١٧	٦٩٤٦	٦٧٤٢٩	٥٨٢	٢٤٩٧	٢٨٥	٦٩٧٤	٦٧٢٤٩	٢٩١٦
٢٨٥	٢٤٩٦	٥٨٢	٦٤٩٧	٢٨٥	٦٧٢٤٩	٩٢٤٧٩	٦٢٤٧٩	٢٨٥	٢٤٩٢
٦٧٤٢٩	٥٨٢	٦٤٩٢	٥٨٢	٦٢٤٧٩	٢٩١٧	٢٨٥	٦٢٤٧٩	٦٢٤٧٩	٢٧٤
٦٩٤٢	٢٨٥	٦٤٩٧	٢٩١٧	٦٤٩٢	٥٨٢	٢٩١٧	٢٩١٦	٢٩١٧	٦٢٤٧٩
٦٨٤٢٩	٦٩٧٤	٥٢٨	٩٢٤٧٩	٢٤٩٦	٦٩٤٦	٢٩١٧	٥٨٢	٢٤٩٧	٦٢٤٧٩
٢٨٥	٢٧٤٢٩	٢٩١٧	٢٤٩٢	٦٧٢٤٩	٥٨٢	٢٤٩٦	٢٤٩٢	٩٢٤٧٩	٢٩١٧
٢٩١٦	٢٦٤٢٩	٢٨٥	٢٤٩٦	٢٤٩٧	٦٤٩٢	٢٩١٧	٦٧٢٤٩	٢٩١٧	٢٤٩٦
٦٢٤٧٩	٦٧٢٤٩	٢٩١٧	٢٩١٧	٢٧٤٢٩	٦٤٩٦	٢٨٥	٦٤٩٢	٢٨٥	٢٤٩٧
٩٥٤٧٩	٢٤٩٦	٦٣٤٢٩	٥٨٢	٦٩٤٦	٦٧٤٢٩	٢٨٥	٢٤٩٦	٦٢٤٧٩	٥٨٢
٥٢٨	٦٧٢٤٩	٢٤٩٦	٦٤٩٢	٥٨٢	٢٤٩٧	٦٢٤٧٩	٢٩١٧	٢٨٥	٩٢٤٧٩
٦٧٤٢٩	٦٤٩٢	٢٩١٧	٢٤٩٢	٢٩١٦	٦٧٢٤٩	٢٩١٧	٢٨٥	٢٤٩٧	٥٨٢
٦٢٤٧٩	٥٨٢	٦٢٤٧٩	٦٢٤٧٩	٢٨٥	٢٤٩٧	٥٨٢	٩٢٤٧٩	٦٧٢٤٩	٢٨٥
٢٩١٧	٦٢٤٧٩	٦٤٩٦	٢٨٥	٦٧٤٢٩	٢٨٥	٥٨٢	٦٢٤٧٩	٥٨٢	٦٢٤٧٩
٦٢٤٧٩	٢٩١٧	٦٢٤٧٩	٢٨٥	٦٤٩٦	٢٧٤٢٩	٦٢٤٧٩	٥٨٢	٦٤٩٦	٦٤٩٧
٦٧٤٢٩	٢٤٩٧	٢٩١٧	٦٤٩٦	٦٤٩٦	٥٨٢	٢٩١٧	٢٤٩٦	٥٢٨	٩٢٤٧٩
٢٨٥	٢٩١٧	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٦٤٩٦	٢٤٩٧	٢٨٥	٩٢٤٧٩	٢٩١٧	٢٧٤٢٩
٢٤٩٦	٢٩١٦	٢٤٩٧	٢٩١٦	٢٩١٧	٦٧٤٢٩	٢٨٥	٥٨٢	٦٢٤٧٩	٦٤٩٦
٢٨٥	٢٤٩٦	٢٨٥	٦٤٩٦	٦٤٩٧	٢٩١٧	٢٧٤٢٩	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٦٤٩٦
٦٧٤٢٩	٥٨٢	٢٤٩٦	٢٨٥	٩٢٤٧٩	٢٤٩٧	٥٨٢	٦٤٩٢	٢٩١٧	٦٢٤٧٩
٢٩١٦	٢٤٩٧	٢٨٥	٦٢٤٧٩	٥٢٨	٢٤٩٧	٦٤٩٢	٦٧٢٤٩	٢٤٩٦	٥٨٢
٢٩١٦	٦٧٢٤٩	٢٩١٧	٢٨٥	٢٤٩٧	٢٨٥	٦٧٤٢٩	٦٤٩٦	٢٩١٧	٦٤٩٦
٢٤٩٦	٢٨٥	٦٢٤٧٩	٩٢٤٧٩	٦٧٢٤٩	٢٨٥	٦٢٤٧٩	٥٨٢	٢٤٩٦	٢٨٥
٥٨٢	٦٢٤٧٩	٦٢٤٧٩	٢٨٥	٢٤٩٦	٦٢٤٧٩	٥٨٢	٦٢٤٧٩	٢٨٥	٦٧٤٢٩
٢٤٩٦	٢٩١٧	٢٤٩٦	٢٤٩٧	٥٨٢	٦٤٩٦	٢٩١٧	٦٢٤٧٩	٢٨٥	٦٤٩٦