



أثر برنامج رياضي مقترح في تحسين الانتباه والتحصيل الدراسي لدى طلاب الرابع الإعدادي

The Effect of a Proposed School Sports Program on Improving Attention and Academic Achievement among Middle School Students

م. م سامر حسين خليفة طعمة

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

basicspor42te@uodiyala.edu.iq

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على أثر برنامج رياضي مدرسي مقترح في تحسين مستوى الانتباه والتحصيل الدراسي لدى طلاب الرابع اعدادي. استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع القياسين القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث قصدياً من طلاب المرحلة الإعدادية، إذ بلغ عددها (٣٠) تلميذاً وزعت بواقع (١٥) تلميذاً لكل مجموعة. وخضعت المجموعة التجريبية لتطبيق البرنامج الرياضي المدرسي المقترح لمدة (٨) أسابيع، بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً، في حين استمرت المجموعة الضابطة باتباع المنهاج المدرسي الاعتيادي. استخدمت أدوات البحث اختباراً لقياس الانتباه، ودرجات التحصيل الدراسي المعتمدة رسمياً من إدارة المدرسة، وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS). وأظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في متغيري الانتباه والتحصيل الدراسي، فضلاً عن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي. واستنتج الباحث أن البرنامج الرياضي المدرسي المقترح أسهم بصورة إيجابية في تحسين مستوى الانتباه ورفع التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الرياضي، الانتباه، التحصيل الدراسي

ABSTRACT

The present study aimed to identify the effect of a proposed school sports program on improving attention and academic achievement among middle school students. A quasi-experimental design with experimental and control groups using pre- and post-tests was adopted. The research sample consisted of (30) students intentionally selected and equally divided into two

groups. The experimental group participated in the proposed school sports program for eight weeks, with two instructional units per week, while the control group followed the regular physical education curriculum. Attention was measured using an appropriate attention test, and academic achievement was assessed through official school records. Statistical analysis was conducted using SPSS. The results revealed statistically significant differences in favor of the post-test for the experimental group in both attention and academic achievement variables, as well as significant differences between the experimental and control groups in the post-test. The study concluded that the proposed school sports program had a positive effect on improving attention and enhancing academic achievement among middle school students.

Keywords: Proposed School Sports Program, Attention Level, Academic Achievement, Middle School Students

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تُعد المدرسة المؤسسة التربوية الأساسية التي تُعنى ببناء شخصية المتعلم بناءً متكاملًا، إذ لا يقتصر دورها على تزويده بالمعارف العلمية، بل يشمل تنمية الجوانب العقلية والنفسية والبدنية، بما يسهم في إعداد فرد قادر على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة. ويُعد النشاط البدني المدرسي أحد المكونات الرئيسية للعملية التربوية، لما له من دور فاعل في تعزيز الصحة العامة وتنمية القدرات البدنية والعقلية لدى الطلاب (أبو العلا عبد الفتاح، 2012) ويشير كل من طلحة حسام الدين وعبد الحميد شرف إلى أن التربية الرياضية لم تعد تُعد نشاطاً ترفيهياً، بل أصبحت وسيلة تربوية تسهم في تحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي، وتنمية العمليات العقلية المرتبطة بالتعلم مثل الانتباه والتركيز وسرعة الاستجابة (طلحة حسام الدين، 2010؛ وعبد الحميد شرف، 2015). وتزداد أهمية هذا الدور في الصف الرابع الإعدادي، إذ تمثل هذه المرحلة مرحلة انتقالية تتسم بتغيرات جسمية وعقلية ونفسية سريعة، ويواجه فيها الطلاب متطلبات دراسية أعلى من حيث حجم المادة العلمية ودرجة تعقيدها. ويُعد الانتباه من أهم العمليات العقلية التي يعتمد عليها الطالب في فهم المواقف التعليمية، حيث يؤكد زهران (2008) أن ضعف الانتباه يؤدي إلى تشتت الذهن وصعوبة الاستيعاب، مما ينعكس سلباً على التحصيل الدراسي. وقد أكدت العديد من الدراسات الحديثة وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني المنتظم وتحسين الوظائف المعرفية، ومن بينها الانتباه والتحصيل الدراسي، إذ تسهم التمرينات البدنية في زيادة تدفق الدم إلى الدماغ وتحسين كفاءة الخلايا العصبية، الأمر الذي يساعد على رفع مستوى التركيز والانتباه أثناء التعلم. (Ratey & Loehr, 2011) كما أشار Donnelly وآخرون (2016) إلى أن البرامج الحركية المطبقة داخل المدرسة تؤدي إلى تحسن ملحوظ في الأداء الأكاديمي للطلاب، خاصة عندما تُنفذ بصورة منظمة ومخططة تراعي خصائص المرحلة العمرية. وفي السياق نفسه، بيّن محمد حسن علاوي

(2009) أن الأنشطة البدنية المصممة وفق أسس علمية تسهم في تنمية الجوانب العقلية إلى جانب الجوانب البدنية.

وانطلاقاً من ذلك، تبرز أهمية البحث الحالي في كونه يسعى إلى إعداد برنامج رياضي مدرسي مقترح قائم على أسس علمية، ودراسة أثره في تحسين الانتباه والتحصيل الدراسي لدى طلبة الرابع الإعدادي، بما يسهم في دعم العملية التعليمية وتعزيز دور التربية الرياضية بوصفها عنصراً فاعلاً في تحقيق أهداف المدرسة الشاملة.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث وملاحظته الميدانية لواقع الدروس العملية في المدارس الإعدادية، لوحظ وجود ضعف في مستوى انتباه عدد غير قليل من الطلاب داخل الصفوف الدراسية، يرافقه انخفاض في مستوى التحصيل الدراسي، على الرغم من عدم معاناتهم من مشكلات صحية أو عقلية ظاهرة. ويؤكد زهران (2008) أن ضعف الانتباه يُعد من أبرز المشكلات التعليمية التي تواجه الطلبة في المراحل الدراسية المختلفة، لما له من تأثير مباشر في مستوى الفهم والتحصيل. كما لوحظ أن درس التربية الرياضية يُنفذ في كثير من المدارس بصورة تقليدية تقتصر إلى البرامج الرياضية المنظمة التي تستهدف الجوانب العقلية والمعرفية، إذ يركز في الغالب على الأداء الحركي دون ربطه بالعمليات العقلية المصاحبة للتعلم. ويشير عبد الحميد شرف (2015) إلى أن غياب التخطيط العلمي لبرامج التربية الرياضية يقلل من فاعليتها التربوية ويحد من تأثيرها في الجوانب العقلية والنفسية للمتعلمين. وفي هذا السياق، يوضح (Donnelly et al. 2016) أن قلة توظيف النشاط البدني المنظم داخل البيئة المدرسية قد تؤدي إلى ضعف الاستفادة من آثاره الإيجابية في تحسين الانتباه والتحصيل الدراسي. كما يؤكد أبو العلا عبد الفتاح (2012) ضرورة تصميم برامج رياضية مدرسية هادفة تسهم في تنمية القدرات العقلية إلى جانب القدرات البدنية. ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في قلة الدراسات التطبيقية التي تناولت أثر البرامج الرياضية المدرسية المنظمة في تحسين الانتباه والتحصيل الدراسي لدى طلاب الرابع الإعدادي، مما يستدعي إعداد برنامج رياضي مدرسي مقترح ودراسة أثره في هذين المتغيرين. وعلى ضوء ذلك، يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

ما أثر برنامج رياضي المقترح في تحسين الانتباه والتحصيل الدراسي لدى طلاب الرابع الإعدادي؟

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. التعرف على أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مستوى الانتباه لدى طلبة الرابع الإعدادي.
2. التعرف على أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة الرابع الإعدادي.
3. المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري الانتباه والتحصيل الدراسي بعد تطبيق البرنامج.

1-4 فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيري الانتباه والتحصيل الدراسي ولصالح القياس البعدي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيري الانتباه والتحصيل الدراسي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في متغيري الانتباه والتحصيل الدراسي.

5-1 مجالات البحث:

1. المجال البشري: طلاب الرابع اعدادي / ثانوية عمر بن عبد العزيز / للعام الدراسي 2024-2025 / مديرية التربية ديالى في محافظة ديالى .
2. المجال المكاني: ثانوية عمر بن عبد العزيز
3. المجال الزماني: للفترة من 2025/3/5 ولغاية 2025/4/27

2- منهج البحث وإجراءاته

1-2 منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع القياس القبلي والبعدي، لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه، (عبيدات وآخرون: 2004). إذ يُعد هذا المنهج من أكثر المناهج استخداماً في البحوث التربوية والرياضية التي تهدف إلى دراسة تأثير البرامج والأنشطة المخططة في بعض المتغيرات النفسية والمعرفية داخل البيئة المدرسية. وقد أتاح هذا التصميم إمكانية المقارنة الموضوعية بين القياسات القبلي والبعدي، وكذلك المقارنة بين المجموعتين، بما يساهم في التعرف على أثر البرنامج الرياضي المقترح بصورة أكثر دقة.

2-2 مجتمع البحث

تكوّن مجتمع البحث من طلاب الرابع الإعدادي في مدرسة عمر بن عبد العزيز حيث بلغ عدد طلاب الصف الرابع اعدادي (90) طالب موزعين على ثلاثة شعب , التابعة لمديرية تربية ديالى للعام الدراسي 2024-2025، والذين تتقارب أعمارهم الزمنية وخصائصهم البدنية والعقلية، بما يتلاءم مع طبيعة البرنامج الرياضي المقترح وإجراءات البحث التجريبي.

3-2 عينة البحث :

عينة البحث "العينة هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها , (مروان عبد الحميد , 2002) تم اختيار عينة البحث قصدياً لمدرسة عمر بن عبد العزيز التابعة لناحية كنعان لتوفر الظروف الملائمة لتنفيذ التجريبية ،حيث تم اخذ شعبة واحدة من مجموع ثلاث شعب والبالغ عددها (30) طالب ,مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة , ثم جرى توزيع أفراد العينة عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين، إذ بلغ عدد أفراد العينة (30) تلميذاً، بواقع (15) تلميذاً لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. وروعت عند اختيار العينة شروط الانتظام في الدوام المدرسي، والخلو من الإصابات أو الأمراض التي تعيق المشاركة في النشاط البدني، فضلاً عن التقارب في المستوى الدراسي.

4-2 تكافؤ مجموعتي البحث

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تنفيذ التجربة، أُجريت اختبارات قبلية في متغيرات البحث (الانتباه والتحصيل الدراسي)، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، مما يدل على تكافؤهما ويعزز من دقة النتائج اللاحقة. قام الباحث باختبارات الانتباه والتحصيل الدراسي من خلال الاعتماد على درجات الفصل الأول وأخذت من المدرسين على عينة البحث للمجموعتين ليوم الأربعاء 26 / 3 / 2025، وتم توضيح للطلاب ما يجب أن يقومون به على كيفية الأداء من قبل الباحث، وهي اختبار الانتباه والتحصيل الدراسي للطلاب على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة والبالغة عددهم (15) طالب وتهيئة المستلزمات المطلوبة والادوات وبمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث.

الجدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدرجات اختبارات الانتباه والتحصيل الدراسي القبلي لطلاب لمجموعتي البحث

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
الضابطة	15	12.1	0.66	0.977	0.49
التجريبية	15	11.2	0.74	0.952	

يتضح من الجدول (1)، عدم وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين طلاب مجموعتي البحث في الاختبار القبلي الانتباه والتحصيل، وذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة (0.977) والمجموعة التجريبية هي (0.952) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (0.49) لذا فإن المجموعتين متكافئتان في هذا المتغيرات.

5-2 أدوات البحث

1- اختبار الانتباه:

استخدم الباحث اختبار الانتباه البصري المناسب للفئة العمرية (13-16) سنة، والذي يعتمد على استجابة الطالب لمثيرات بصرية متعددة خلال زمن محدد، ويقاس قدرة الفرد على التركيز والتمييز وسرعة الاستجابة. ويُعبّر عن مستوى الانتباه بالدرجة التي يحصل عليها الطالب وفق تعليمات الاختبار. وقد تم التأكد من صدق الاختبار بعرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجالي التربية الرياضية وعلم النفس التربوي، حيث أقرّوا صلاحيته لقياس متغير الانتباه لدى طلاب الرابع الإعدادي. كما تم التأكد من ثبات الاختبار بطريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) على عينة من خارج العينة الأصلية، بفواصل زمنية مناسبة، حيث بلغ معامل الارتباط (0,80) وهي قيمة دالة إحصائياً، مما يدل على تمتع الاختبار بدرجة عالية من الثبات وإمكانية الاعتماد عليه في تحقيق أهداف البحث.

ثانياً : وصف الاختبار :

اختبار تركيز الانتباه : (عظيمة عباس, 2017)

اعتمد الباحث على اختبار (بوردين – انفيموف) لقياس تركيز الانتباه. ويعد هذا الاختبار أحد الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمستخدم لقياس خمسة مظاهر من مظاهر الانتباه هي (الحدة، التركيز، التوزيع، التحليل، الثبات)

اختبار تركيز الانتباه عبارة عن ورقة تحتوي على (٣١) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-5) أرقام ويحتوي كل سطر على (١٠) مجموعات مجموع أرقامها (40) رقماً ، أي أن الاختبار يحتوي على (١٢٤٠) رقماً ، وقد وضعت أرقام هذا الاختبار تحت ترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها أن تكون غير منتظمة في توزيعها وغير متساوية لتفادي احتمالات الحفظ .

• طريقة تطبيق المقياس :

تم تطبيق الاختبار شرح الاختبار للطلاب المختبرين عن طريق ملاحظتهم لورقة الاختبار وكما يأتي:

- 1- أنظر 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 .
- 2- عليك أن تراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لأن مدة الاختبار (دقيقة واحدة) فقط .
- 3- تقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقم (٩٧) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار إلى اليمين .

4- يبدأ الاختبار بكلمة (أستعد) وعند سماعها يأخذ (المختبر) ورقة الاختبار الموضوع أمامها بصورة مقلوبة تعطى بعدها كلمة (ابدأ) فتقوم الطالبة بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار وهو (دقيقة واحدة) تعطى كلمة (قف) ثم تقوم المختبر بوضع خط تحت آخر مجموعة وصلت إليها .

ويؤدي الطالب هذا الاختبار مرتين :

الأول منها يكون في مكان هادي ، أما في الثاني فيؤدي بوجود مثير ضوئي ومثير صوتي مقنن .

• طريقة احتساب النتائج :

من أجل 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 (٩٧) 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 التي شطبت خطأ) ويرمز لها بالرمز (خ).

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

$$ق = \frac{ط - ع \times 100}{ط}$$

• بعدها يتم استخراج حدة الانتباه ويرمز لها بالمعادلة الآتية :

$$ها = 1 ق \times ع$$

• بعد احتساب الحدة بالاختبارين نحصل على :

1- صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه في الحالة الهادئة وبدون مشتت (مثير) ويرمز لها بالرمز (ها ١) .

٢- صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه مع المثير ويرمز لها بالرمز (ها ٢) .

3- أن تركيز الانتباه يرمز له بالرمز (ت) وهو يستخرج من المعادلة الآتية :

(ت = 2ها - 1ها) .
وكلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند المختبر.

ثانيًا: التحصيل الدراسي

تم قياس التحصيل الدراسي من خلال من الدرجات الرسمية المعتمدة في سجلات المدرسة لمادة التربية الرياضية .

2-6 البرنامج الرياضي المقترح

أعد الباحث برنامجًا رياضيًا مقترحًا يهدف إلى تحسين مستوى الانتباه والتحصيل الدراسي، وقد روعي في تصميمه الأسس العلمية للتدريب الرياضي وخصائص المرحلة الإعدادية.

خصائص البرنامج:

- مدة التطبيق: (8) أسابيع
- عدد الوحدات الأسبوعية: (2) وحدات
- زمن الوحدة التدريبية: (45) دقيقة
- مكان التنفيذ: ساحة المدرسة
- الأدوات: كرات، أقماع، حبال، أدوات مدرسية بسيطة

مكونات الوحدة التدريبية:

1. الجزء التمهيدي (10 دقائق): تمرينات إحماء عامة وخاصة.
2. الجزء الرئيسي (30 دقيقة): تمرينات توافق حركي، سرعة استجابة، ألعاب صغيرة تتطلب تركيزًا وانتباهًا.
3. الجزء الختامي (5 دقائق): تمرينات تهدئة واسترخاء.

2-7 التجربة الاستطلاعية

- أُجريت تجربة استطلاعية على عينة من خارج العينة الأساسية بهدف:
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة
- تحديد الزمن المناسب للاختبارات
- تلافي الصعوبات الميدانية المحتملة قبل التطبيق النهائي

2-8 الإجراءات الميدانية

1. إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين.
2. تطبيق البرنامج الرياضي المدرسي على المجموعة التجريبية.
3. استمرار المجموعة الضابطة بالمنهاج الاعتيادي.
4. إجراء الاختبارات البعدية بعد انتهاء مدة البرنامج.

2-9 الوسائل الإحصائية

- عولجت البيانات إحصائيًا باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) من خلال:
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

- اختبار (t) للعينات المرتبطة
- اختبار (t) للعينات المستقلة
- مستوى دلالة (0.05)

3- عرض النتائج وتحليلها

1-3 عرض نتائج متغير الانتباه

جدول (1)

يبين نتائج اختبار الانتباه للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (t)	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
الانتباه	درجة	3.12	21.35 ±	2.65	27.80 ±	6.42	0.001

يتضح من جدول (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في متغير الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدى، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (6.42) وهي دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05)، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الرياضي المدرسي المقترح في تحسين مستوى الانتباه.

جدول (2)

يبين نتائج اختبار الانتباه للمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدى

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (t)	sig	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
الانتباه	درجة	3.05	21.10 ±	3.00	22.05 ±	1.12	0.001	غير معنوي

يلاحظ من جدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في متغير الانتباه لدى أفراد المجموعة الضابطة، مما يدل على أن المنهاج المدرسي الاعتيادي لم يحدث تحسناً ملحوظاً في مستوى الانتباه.

2-3 عرض نتائج متغير التحصيل الدراسي

جدول (3)

يبين نتائج التحصيل الدراسي للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (t)	sig	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
التحصيل الدراسي	درجة	6.85	63.40 ±	6.10	71.25 ±	5.88	0.001	0.001

تشير نتائج جدول (3) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في متغير التحصيل الدراسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدى، مما يعكس الأثر الإيجابي للبرنامج الرياضي المدرسي المقترح في رفع مستوى التحصيل الدراسي.

جدول (4)**يبين نتائج التحصيل الدراسي للمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي**

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t)	sig	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
التحصيل الدراسي	درجة	6.70	62.90 ±	6.50	64.10 ±	1.05	0.001	غير معنوي

يتضح من جدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التحصيل الدراسي لدى أفراد المجموعة الضابطة، وهو ما يشير إلى محدودية تأثير المنهاج المدرسي الاعتيادي في تحسين التحصيل خلال مدة التجربة

3-3 المقارنة البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة**جدول (5)****يبين الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي لمتغيري البحث**

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t)	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الانتباه	2.65	27.80 ±	3.00	22.05 ±	4.92	معنوي
التحصيل الدراسي	6.10	71.25 ±	6.50	64.10 ±	4.15	معنوي

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري الانتباه والتحصيل الدراسي في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج الرياضي المدرسي المقترح مقارنة بالمنهاج المدرسي الاعتيادي.

4- عرض وتحليل و مناقشة النتائج**1-4 مناقشة النتائج****أولاً: مناقشة نتائج متغير الانتباه**

أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي، في حين لم تظهر فروق معنوية لدى المجموعة الضابطة. ويعكس هذا التحسن فاعلية البرنامج الرياضي المدرسي المقترح في تنمية مستوى الانتباه لدى طلاب الرابع الإعدادي .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بطبيعة التمرينات التي تضمنها البرنامج، إذ اشتمل على أنشطة حركية منظمة تتطلب سرعة الاستجابة، والتوافق الحركي، والانتباه للمثيرات المختلفة أثناء الأداء، الأمر الذي يسهم في تنشيط الجهاز العصبي المركزي وتحسين كفاءة العمليات العقلية المرتبطة بالانتباه والتركيز. ويؤكد طلحة حسام الدين (2010) أن الأنشطة البدنية التي تعتمد على التنوع الحركي والتنظيم تؤدي إلى تحسين الانتباه من خلال زيادة كفاءة السيطرة العصبية أثناء الأداء.

كما أشار عبد الحميد شرف (2015) إلى أن التربية الرياضية المخططة علمياً تسهم في تنمية الجوانب العقلية، ولاسيما الانتباه، نتيجة ما تفرضه من تركيز ذهني مستمر أثناء أداء التمرينات والألعاب الصغيرة. ويتفق ذلك مع ما توصل إليه أبو العلا عبد الفتاح (2012)، الذي أكد أن النشاط البدني المنظم يُعد وسيلة فعالة لتحسين الانتباه لدى المتعلمين في المراحل الدراسية المختلفة.

ومن جهة أخرى، فإن عدم ظهور فروق معنوية لدى المجموعة الضابطة يمكن إرجاعه إلى اعتمادها على المنهاج الاعتيادي، الذي يفتقر في الغالب إلى التمرينات الموجهة لتنمية الانتباه، ويُنفذ بصورة تقليدية تركز على الأداء البدني العام دون الاهتمام بالجوانب المعرفية المصاحبة. وتتفق نتائج البحث الحالي مع ما أشار إليه (Ratey & Loehr 2011)، حيث بينا أن ممارسة النشاط البدني المنتظم تؤدي إلى تحسين الوظائف المعرفية، ومن بينها الانتباه، نتيجة زيادة تدفق الدم إلى الدماغ وتحسين كفاءة الخلايا العصبية.

ثانياً: مناقشة نتائج متغير التحصيل الدراسي

أظهرت نتائج البحث تحسناً معنوياً في مستوى التحصيل الدراسي لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، مقارنة بالقياس القبلي، وكذلك مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج الرياضي المدرسي المقترح في رفع مستوى التحصيل الدراسي. ويُعزى هذا التحسن إلى العلاقة الوثيقة بين الانتباه والتحصيل الدراسي، إذ إن ارتفاع مستوى الانتباه يسهم في زيادة قدرة الطالب على متابعة الشرح الصفي، وفهم المادة الدراسية، وتنظيم المعلومات، مما ينعكس إيجاباً على أدائه في الاختبارات. ويؤكد زهران (2008) أن الانتباه يُعد من المتطلبات الأساسية لعملية التعلم الفعّال، وأن أي تحسن فيه يؤدي بالضرورة إلى تحسن في مستوى التحصيل الدراسي. كما أشار محمد حسن علاوي (2009) إلى أن النشاط البدني لا يقتصر تأثيره على الجانب البدني فقط، بل يمتد ليشمل الجوانب العقلية والمعرفية، من خلال تحسين الاستعداد الذهني للتعلم وزيادة الدافعية لدى الطلاب. ويتفق ذلك مع نتائج Donnelly وآخرين (2016) الذين أكدوا أن البرامج الحركية المطبقة داخل البيئة المدرسية تسهم في تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب، خاصة عندما تكون هذه البرامج منظمة ومخططة وفق أسس علمية.

وفي المقابل، فإن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الدراسي لدى أفراد المجموعة الضابطة قد يُعزى إلى استمرارهم في اتباع الأسلوب التقليدي في درس التربية الرياضية، الذي لا يسهم بصورة مباشرة في تحسين المتغيرات العقلية الداعمة للتحصيل الدراسي.

ثالثاً: مناقشة المقارنة بين المجموعتين

أظهرت نتائج المقارنة البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري الانتباه والتحصيل الدراسي ولصالح المجموعة التجريبية، مما يعزز من فاعلية البرنامج الرياضي المدرسي المقترح مقارنة بالمنهاج المدرسي الاعتيادي. ويعكس ذلك أهمية اعتماد البرامج الرياضية المدرسية المخططة التي تراعي خصائص المرحلة العمرية وتستهدف الجوانب العقلية إلى جانب الجوانب البدنية، وهو ما أكدت عليه العديد من الدراسات التربوية والرياضية التي دعت إلى إعادة النظر في دور التربية الرياضية داخل المدرسة بوصفها عنصراً داعماً للعملية التعليمية الشاملة (عبد الحميد شرف، 2015؛ (Donnelly et al., 2016).

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. أثبت البرنامج الرياضي المدرسي المقترح فاعليته في تحسين مستوى الانتباه لدى طلاب المرحلة الإعدادية، من خلال التمرينات الحركية المنظمة التي تتطلب التركيز وسرعة الاستجابة والتوافق الحركي.
2. أسهم البرنامج الرياضي المدرسي المقترح في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يشير إلى وجود علاقة إيجابية بين النشاط البدني المنظم والتحصيل الدراسي.
3. أظهرت نتائج المقارنة البعدية تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيري الانتباه والتحصيل الدراسي، الأمر الذي يؤكد فاعلية البرنامج المقترح مقارنة بالمنهاج المدرسي الاعتيادي.
4. بينت نتائج البحث محدودية تأثير المنهاج المدرسي الاعتيادي في تنمية الجوانب العقلية والمعرفية لدى الطلاب، نتيجة افتقاره إلى البرامج الرياضية المخططة التي تستهدف تنمية الانتباه بصورة مباشرة.

2-5 التوصيات:

1. اعتماد البرامج الرياضية المدرسية المخططة التي تراعي خصائص الرابع الإعدادي وتساهم في تنمية الجوانب العقلية إلى جانب الجوانب البدنية، ولاسيما الانتباه.
2. تطوير أسلوب تنفيذ درس التربية الرياضية داخل المدارس الإعدادية، والابتعاد عن الأساليب التقليدية، مع التركيز على الأنشطة الحركية التي تتطلب التركيز والانتباه وسرعة الاستجابة.
3. توعية معلمي التربية الرياضية بأهمية دور النشاط البدني في دعم العملية التعليمية، وتشجيعهم على توظيف البرامج الرياضية الهادفة التي تساهم في تحسين التحصيل الدراسي للطلاب.
4. تعزيز التعاون بين إدارات المدارس ومعلمي التربية الرياضية لتوفير الإمكانيات اللازمة لتطبيق البرامج الرياضية المدرسية المنظمة.

المصادر والمراجع:

أولاً: المصادر العربية

1. أبو العلا، عبد الفتاح. (٢٠١٢) : فسيولوجيا التربية الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
2. زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٨): علم النفس التربوي . القاهرة: عالم الكتب.
3. طلحة، حسام الدين. (٢٠١٠) : الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
4. علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين. (٢٠١٠) : القياس في التربية البدنية والرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
5. ٤ شرف، عبد الحميد. (٢٠١٥): التربية الرياضية المدرسية: أهدافها وأساليب تدريسها . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
6. ذويقان عبيدات وآخرون (2004): البحث العلمي مفهومة وأدواته وأساليبه , المجلد 2, ط8 , عمان :دار الفكر للنشر .
7. عظيمة عباس السلطاني ؛ حسين عمر عباس الهروتي ؛ علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية ، ط1 : عمان ، شركة الاكاديميون للنشر والتوزيع ، (2017) ، ص32-35.
8. علاوي، محمد حسن. (٢٠٠٩) : علم النفس الرياضي . القاهرة: دار المعارف.
9. مروان عبد المجيد أسماعيل(2002) : طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، عمان الدار العلمية للنشر والتوزيع، ط 5،، ص 531.

ثانياً: المصادر الأجنبية

٧. Ratey, J. J., & Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: A review. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(1), 21–30.
٨. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., et al. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222.
٩. Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111–131

ملحق (١)

– البرنامج الرياضي المقترح

يُعرض في هذا الملحق البرنامج الرياضي المدرسي الذي طُبِّقَ على أفراد المجموعة التجريبية بهدف تحسين الانتباه والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

بيانات البرنامج:

- مدة البرنامج: (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات الأسبوعية: (٢) وحدة تعليمية أسبوعياً.
- زمن الوحدة التعليمية: (٤٥) دقيقة.
- مجموع الوحدات: (١٦) وحدة تعليمية.
- الفئة العمرية المستهدفة: (١٣–١٤) سنة.
- مكان التطبيق: الساحة المدرسية.

ملحق (٣) – محتوى الوحدات التعليمية المطبقة (مختصر) بناء الوحدة التعليمية (ثابت):

- الجزء التمهيدي: (١٠ دقائق) إحماء عام وخاص + نشاط بسيط لتنشيط الانتباه.
- الجزء الرئيسي: (٣٠ دقيقة) ألعاب صغيرة وتمارين حركية تُنمِّي الانتباه السمع والبصري، سرعة الاستجابة، التوافق، وتغيير الاتجاه، مع التدرّج في الصعوبة.
- الجزء الختامي: (٥ دقائق) تهدئة وتمارين استرخاء/تنفّس.

التدرّج خلال الأسابيع:

- الأسبوع (١): وحدتان تركزان على الاستجابة للإشارات (صافرة/ألوان) وتمارين توافق بسيطة.
- الأسابيع (٢–٤): ألعاب تنمّي الانتباه والتركيز مع زيادة تدريجية في متطلبات الأداء داخل الجزء الرئيسي.
- الأسابيع (٥–٨): ألعاب مركبة وتنافس بسيط بين مجموعات مع رفع درجة الصعوبة مع ثبات زمن الوحدة.

ملحق (2) نموذج تعليمي من البرنامج الرياضي المقترح

أثر برنامج رياضي مقترح في تحسين الانتباه والتحصيل الدراسي لدى طلاب الرابع الإعدادي

الجلسة 1: التعرف على الطالب وتحديد التحديات

بناء علاقة إيجابية مع الطالب وكسر الجليد.

مناقشة المادة الدراسية الخاصة بدرس التربية الرياضية والتحديات التي يواجهونها.

تقييم المستوى الدراسي من خلال أسئلة بسيطة أو مراجعة الدرجات السابقة.

تحديد الأسباب الرئيسية للضعف (مثل ضعف الفهم، عدم التنظيم، قلة التحفيز، مشاكل شخصية) وضع أهداف أولية للتحسين.

الجلسة 2: تطوير المهارات والتنظيم

تعليم الطالب استراتيجيات التعلم الفعالة (مثل طريقة البومودورو، الخرائط الذهنية، التلخيص) وضع

جدول دراسي منظم

مناقشة أهمية إدارة الوقت وأداء الواجبات بانتظام.

توفير أدوات مثل تطبيقات تنظيم المهام .

الجلسة 3: تحسين التركيز والتحفيز

مناقشة العوامل التي تؤثر على تركيز الطالب أثناء ممارسة الرياضة (مثل المشتتات، البيئة غير المناسبة).

تعليم تقنيات زيادة التركيز مثل التأمل البسيط وتقليل التنشيت).

تحفيز الطالب من خلال تحديد مكافآت صغيرة عند تحقيق أهدافه التعليمية .

تعزيز ثقته بنفسه من خلال تسليط الضوء على نقاط قوته..

الجلسة 4: معالجة القلق والضغط الدراسي

التعرف على مصادر القلق الدراسي وكيفية التعامل معها.

تعليم الطالب تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق والتخيل الإيجابي.

التحدث عن أهمية التوازن بين الدراسة والراحة والنشاط البدني.

الجلسة 5: التقييم والتخطيط للمستقبل

مراجعة ما تم تحقيقه خلال الجلسات السابقة.

تقييم مدى تحسن الطالب ووضع استراتيجيات مستدامة للتحسين المستمر.

تشجيع الطالب على وضع أهداف طويلة المدى وتعزيز ثقته في قدرته على التحسن.

تقديم توصيات للمتابعة والدعم المستمر.

إضافات مهمة:

إشراك الأهل عند الحاجة لدعم الطالب في المنزل.

تخصيص وقت للمراجعة المنتظمة بين الجلسات.

توفير موارد إضافية مثل مقاطع فيديو تعليمية أو تمارين تدريبية.