



تركيز الانتباه وعلاقته بدقة اداء عارضة التوازن في جمناستك الفني للطلبات

Attentional Focus and its Relationship to the Performance Accuracy of the Balance Beam in Female Artistic Gymnastics

م.د مروة عبد الجبار عبيوب

جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

حدثت ثورة في التطور العلمي الناتج في مختلف العلوم وجاء هذا نتيجة التكنولوجيا الحديثة والتي أخذت تزداد وتزدهر بشكل مستمر في شتى مجالات الحياة و قد أخذت الألعاب الرياضية نصيبها من هذا التطور الحديث الذي حقق نتائج و أرقام عالية المستوى وهذا مؤشر يدل على مدى اهتمام الخبراء و المختصين و المدربين ، ضمن الألعاب الرياضية من حيث التعرف على أهم المعوقات التي تواجه اللاعبين خلال الأداء ومن ثم القيام بمعالجتها بالطرق العلمية الحديثة لغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن .

ومن هذه الامور التي يواجهها اللاعب هو فقدان التركيز الانتباه ويعد ذلك من خلال الإجهاد أو الظروف الخارجية الأخرى حيث تعد هذه من العمليات العقلية (الانتباه) أحد الموضوعات المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي ويعد التركيز أحد مكونات الانتباه الذي له دور مهم جدا في الاستعداد قبل الاداء و أنه يتحدد مستوى الاداء على أساس الدقة له.

ومن أهداف البحث التي وضعها الباحثة هي التعرف على مستوى تركيز الانتباه لدى الطالبات و كذلك التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة اداء عارضة التوازن. ومن الفروض التي وضعها الباحثة هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين تركيز الانتباه ومستوى الاداء جهاز عارضة التوازن. وكان منهج البحث التي استخدمته الباحثة هو وقد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته أهداف البحث الموضوعه اما عينة البحث طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء- المرحلة الثالثة ومن اهم الاستنتاجات هو وجود علاقة ارتباط معنوي بين تركيز الانتباه والاداء عارضة التوازن واهم التوصيات هو اجراء دراسات مشابهة على اجهزة الجمناستك الفني للنساء.

ABSTRACT

A revolution in scientific development has occurred across various fields of science as a result of modern technological advancements, which continue to grow and flourish steadily in all walks of life. Sports have had their share of this modern development, achieving high-level results and records. This

serves as an indicator of the extent of interest shown by experts, specialists, and coaches within the field of sports in identifying the most significant obstacles facing athletes during performance and addressing them using modern scientific methods to reach the best possible level. Among the issues faced by athletes is the loss of focus (attention), which results from fatigue or other external factors. Attention is considered one of the vital mental processes and a key topic related to motor performance. Focus is a fundamental component of attention that plays a crucial role in pre-performance preparation, as performance level is determined based on its accuracy. The objectives of the research, as set by the researcher, include identifying the level of focus among female students, as well as exploring the relationship between focus and the accuracy of performance on the balance beam. The hypotheses proposed by the researcher suggest a statistically significant correlation between focus and the level of performance on the balance beam. The researcher employed the descriptive method using the survey approach due to its suitability for the research objectives. The research sample consisted of female students from the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Karbala – Third Stage. One of the most important conclusions reached is the existence of a significant correlation between focus and performance on the balance beam. The primary recommendation is to conduct similar studies on other women's artistic gymnastics apparatuses.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد علم النفس الرياضي من المجالات المهمة التي تركز على دراسة العوامل العقلية المؤثرة في الأداء ويأتي في مقدمتها تركيز الانتباه ويزداد أهميته في الجمناسك الفني للطلالبات وخاصة جهاز التوازن ويُعد تركيز الانتباه من أهم العمليات العقلية التي تسهم في تحقيق الأداء الحركي الأمثل، لاسيما في الأنشطة الرياضية التي تتطلب دقة عالية وتوازناً مستمراً مثل الجمناسك الفني. وتكون عارضة التوازن هي احد الاجهزة الفنية للطلالبات حيث يبلغ عرضها حوالي 10 سم وارتفاعها 125 سم وطولها 5 متر لذلك يُعد جهاز عارضة التوازن من أكثر الأجهزة تعقيداً، نظراً لضيق سطحه وتنوع المهارات الحركية التي تؤدي عليه، مما يتطلب مستوى عالٍ من السيطرة العصبية العضلية. إن أي تشتت في الانتباه قد يؤدي إلى أخطاء فنية أو فقدان التوازن، الأمر الذي يؤثر سلباً على مستوى الأداء.

ويُعد تركيز الانتباه من العمليات النفسية الأساسية التي تمثل العمود الفقري لكل سلوك إنساني هادف فهو العملية العقلية التي تمكن الفرد من توجيه قدراته المعرفية نحو مهمة معينة مع تجاهل المؤثرات الخارجية أو المشتتة، مما يتيح تحقيق أهداف محددة بدقة وفعالية. ومن بين أشكال الانتباه المختلفة،

يُعتبر تركيز الانتباه (Focused Attention) من أكثرها أهمية، إذ يعكس قدرة الفرد على الحفاظ على الانتباه على محفز معين أو مهمة محددة لفترة زمنية محددة، مع تقليل الأخطاء والتشتت الذهني وفي مجال علم النفس، يُستخدم تركيز الانتباه كمؤشر مهم على القدرات المعرفية العليا مثل التعلم، الإدراك، واتخاذ القرار، كما يعد عاملاً أساسياً في تقييم الأداء، والقدرة على التكيف مع المواقف المعقدة أو المتغيرة. وقد أظهرت الدراسات أن ضعف التركيز يؤدي إلى انخفاض الأداء، وزيادة الأخطاء، والتعرض لمستويات أعلى من الضغط النفسي والإجهاد الذهني ولهذا السبب، أصبحت دراسة تركيز الانتباه موضوعاً محورياً في علم النفس الرياضي ومن هنا تبرز أهمية دراسة تركيز الانتباه وعلاقته بأداء الطالبات على هذا الجهاز، بهدف فهم العوامل النفسية المؤثرة في الإنجاز الرياضي كما أن لدقة الاداء يكون دعامة قوية يتوقف عليها نجاح وتفوق اللاعب من خلال قدرتها على الإسهام الواعي والتحكم في مهارتها الحركية التي تنسم في نجاح من خلال الحصول على الدرجة، ومن هنا جاءت أهمية البحث وهي ربط العمل العقلي تركيز الانتباه بدقة اداء عارضة التوازن.

2-1 مشكلة البحث

حيث تكمن مشكلة البحث في دراسة المطروحة وهو وجود قلة تركيز الانتباه حيث أن التعرف على هذه الظاهرة النفسية يساعدنا في تطوير العوامل العامة والمساعدة في نجاح الاداء وصولاً إلى المساهمة في الارتقاء بمستوى أداء الطالبات حيث رأت الباحثة أن صفة تركيز الانتباه وتأثيرها على دقة اداء عارضة التوازن مشكلةً لبحثها.

لذلك تتمحور مشكلة البحث في التساؤل هل يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين تركيز الانتباه ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن لدى الطالبات؟

3-1 اهداف البحث

- 1- التعرف على مستوى تركيز الانتباه لدى الطالبات
- 2- التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة اداء عارضة التوازن.

4-1 فرض البحث

- 1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين تركيز الانتباه ومستوى الاداء جهاز عارضة التوازن.

5-1 مجالات البحث

- 5-1-1 المجال البشري : طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء – المرحلة الثالثة
- 5-1-2 المجال المكاني : قاعة المغلقة التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء
- 5-1-3 المجال الزماني : 2026 /1/23 ولغاية 2026/3/19

6-1 تحديد المصطلحات

- 6-1-1 تركيز الانتباه : القدرة على توجيه الوعي نحو مثير او مهمة محددة والحفاظ على هذا التوجيه لفترة زمنية معينة مع استبعاد المثيرات غير المرتبطة بالمهمة . (Weinberg&Gould 2019)

1-6-1 دقة الاداء:- هي القدرة على تنفيذ المهارة الحركية بطريقة صحيحة ومتسقة مع الهدف ,وهي مؤشر على مستوى التحكم الحركي والتنسيق العصبي العضلي للفرد (Schmidt&Lee,2019)

1-2 - منهج البحث و إجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

منهج البحث هو الأساليب و الإجراءات الذي يستخدمه في البحث العلمي و يجمع البيانات و الفصول و من خلالها إلى نتائج و تفسيرات أو تنبؤات تتعلق بموضوع البحث المدار .⁽¹⁷⁾ حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته أهداف البحث الموضوعه.

2-2 مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث التي استخدمته الباحثة هو طالبات التربية البدنية في جامعة كربلاء والبالغ عددهن 60 طالبة اما عينة البحث اختارت الباحثة العينة بالطريقة العشوائية من طالبات المرحلة الثالثة والبالغ عددهن (10) طالبة وتم اخذ 5 طالبة للتجربة الاستطلاعية .

3-2 تجانس العينة

قامت الباحثة باجراء التجانس على عينة بحثها من المتغيرات (الطول – الكتلة- العمر) كما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين القيم التجانس لعينة البحث من حيث الطول – الكتلة – العمر

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	160,4	4,25	160	0,28
الكتلة	كغم	58,7	3,90	59	0.15-
العمر	سنة	21,3	0,95	21	0,10

من خلال جدول (1) نلاحظ ان قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات الطول – الكتلة – العمر تقع بين (+_ 1) وهذا يدل على عينة البحث متجانسة .

4-2 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات في البحث

1-4-2 الوسائل جمع المعلومات

- ❖ المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- ❖ شبكة المعلومات والانترنت
- ❖ المقالة

2-4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث

- ❖ الاختبار والقياس
- ❖ استمارة تقييم الاداء
- ❖ اقلام ملونة عدد 3
- ❖ صافرة عدد 2
- ❖ طاولة جلوس المحكمين

❖ كاميرة تصوير منشأ صيني
❖ جهاز عارضة التوازن قانوني

2-5 التجربة الاستطلاعية للبحث

من أجل الحصول على نتائج دقيقة قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من (5) طالبات خارج عينة البحث وذلك في التاريخ الموافق 2026/2/22 . حيث كان الهدف من اقامة هذه التجربة هو:-

- 1- معرفة الوقت اللازم للاختبارات الموضوعية من قبل الباحثة .
- 2- معرفة المشاكل والصعوبات والمعوقات التي قد تظهر عند إجراء الاختبارات لعينة البحث.
- 3- تهيئة الكادر مساعد للباحثة للتعرف على الاختبارات وطرق القياس اثناء العمل .

2-6 تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث

تم تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث من خلال استمارة استبيان عرضت على الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والجمناستك الفني للنساء وقد تم تحديد اختبار بوردون – انفيموف لقياس تركيز الانتباه وكانت الاراء مؤيده لهذا الاختبار.

2-6-1 اختبار بوردون – انفيموف (Weinberg&Gould 2019)

اسم الاختبار: اختبار بوردون – انفيموف

الهدف من الاختبار : قياس مستوى تركيز الانتباه

الادوات المستخدمة بالاختبار : ارقام – قلم للكتابة – ساعة توقيت

طريقة اداء الاختبار : يطلب من الطالبة المختبرة ان تقوم بشطب او وضع علامة على رقم معين بين مجموعة كبيرة من الارقام و ذلك من خلال زمن محدد ويجب على الطالبة المختبرة العمل بسرعة ودقة في نفس الوقت وكان الوقت الفعلي المخصص للجاباة هو 1د .

تعليمات الاختبار:- يتم شرح طريقة الاختبار من قبل الباحثة من خلال ماياتي

1- انظري الى الورقة التي بين يدي بحيث تلاحظ المختبرة الارقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاولي ان تبحتي عن الارقام المطلوبة منك شطبها

2- عليك ان تراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لان مدة الاختبار 1د

3- قومي بشطب كل مجموعة تنتهي برقم 95 وتبدأ بالاسطر الواحد بعد الاخر من اليسار الى اليمين

4- يبدأ الاختبار بكلمة استعد وثم ابدأ ثم قف حيث توضع المختبرة خط تحت اخر مجموعة وصلت اليها.

التسجيل: يتم من خلال استمارة اعدت من قبل الباحثة لهذه الاختبار وتحسب عدد الاستجابات الصحيحة

2-6-2 اختبار دقة اداء عارضة التوازن

اسم الاختبار : اختبار دقة اداء عارضة التوازن

الهدف من الاختبار: قياس الاداء ودقة الاداء لجهاز عارضة التوازن

الادوات المستخدمة في الاختبار : جهاز عارضة التوازن قانوني- صافرة – طاولة للمحكمين

طريقة الاداء الاختبار:- تقوم الطالبة المختبرة باداء جملة حركية كاملة على جهاز عارضة التوازن من خلال صعود العارضة والمشي امام – خلف والقفزات والدوران – النزول بصورة صحيحة.

السلسلة الحركية لعارضة التوازن:- التهيئة والاستعداد – الصعود الى العارضة - اداء المهارة حيث يتم تنفيذ الحركات المطلوبة مثل المشي – الدوران – القفز – والحفاظ على التوازن والتنسيق العصبي العضلي بين العين والجذع والرجلين للحفاظ على استقرار الجسم، الهبوط والانهاء. (Bompas, t. o&Haff, 2009)

طريقة التقييم للاختبار: يتم التقييم من خلال ثلاث محكمين مختصين في الجمناسك الفني للنساء وتعطى درجة لكل جزء من الاداء حيث هو 10 درجة.

2-7- الاسس العلمية للاختبارات

2-7-1 الصدق

حيث تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والجمناسك الفني للتأكد من صلاحية الاختبارات الموضوعية حيث تم الموافقة عليها.

2-7-2 الثبات

حيث تم اجراء الثبات عن طريقة الاختبار واعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاختبار بتاريخ 2026/1/26 وتم اعادة الاختبار بنفس الظروف قد الامكان وبفاصل زمني 7 ايام حيث كان التاريخ 2026/2/2.

2-7-3 الموضوعية

حيث تم عرض الاختبارات على الخبراء والمختصين حيث كانت هذه الاختبارات واضحة وسهلة الفهم وبعيدة عن التأويل.

2-8 التجربة الرئيسية

حيث قامت الباحثة باجراء التجربة الرئيسية لعينة بحثها في التاريخ الموافق 2026/2/3 وبفس الظروف قد الامكان لضمان تحقيق النتائج .

2-9 الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث

قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الاحصائية Spss لتفسير نتائج بحثها .

3- عرض ومناقشة نتائج البحث

3-1 عرض ومناقشة نتائج اختبار تركيز الانتباه لعينة البحث وعلاقته بدقة اداء عارضة التوازن

جدول (1)

يبين نتائج العلاقة بين تركيز الانتباه لعينة البحث ودقة اداء عارضة التوازن

تركيز الانتباه	دقة الاداء		قيمة (ر) المحسوبة	الدالة
س	ع	س	ع	
15,500	3,789	30,100	7,008	0,689
معنوي				

* (ر) الجدولية تحت مستوى (0,05) و درجة الحرية (8) = 0,632

حيث اظهرت النتائج الجدول (1) ان الوسط الحسابي لتركيز الانتباه هو (15.500) والانحراف المعياري مقداره (3.789) وحيث بلغ الوسط الحسابي لدقة الاداء (30.100) وبانحراف معياري

مقداره (7.008) وقيمة ارتباط (0.689) وبما ان القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك لوجود ارتباط معنوي بين تركيز الانتباه ودقة الاداء عارضة التوازن

مناقشة النتائج:-

من خلال الجدول (1) نرى ان هناك ارتباط معنوي وقوي بين تركيز الانتباه والدقة الاداء وحيث يمكن تفسير ذلك الى دور العصبي لتركيز الانتباه في تحسين التحكم العصبي العضلي وتقليل الاخطاء الحركية وضبط التوازن اثناء الاداء من قبل الطالبة حيث ان الاداء على العارضة يتطلب دقة عالية بسبب ضيق سطحها مما يجعل الانتباه عاملا حاسما في النجاح حيث ان الطالبات ذو التركيز العاليي يستطعن عزل المؤثرات الخارجية مثل (الصوت_ الجمهور) ويقل لديهن بذلك القلق والتردد ويحققن اداء اكثر انسيابية وثبات حيث يساهم تركيز الانتباه الى تحسين التوافق الحركي لدى الطالبات وتنظيم توقيتات الحركة وتحقيق توازن ديناميكي وتنفيذ المهارات المعقدة بدقة حيث تتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه (Robert.s Weinberg,2011) وكذلك (Daniel Gould) حيث اكدا ان تركيز الانتباه يعد من اهم العوامل النفسية المؤثرة في تحسين الاداء المهاري خاصة في الرياضات التي تتطلب دقة وتوازن وكما اشار (Richard A. Schmidt2019) الى ان الانتباه يعلب دورا اساسيا في تنفيذ المهارات الاساسية وان التركيز يؤدي الى تحسين وتقليل الاخطاء .

وتعزو الباحثة ذلك إلى أهمية تركيز الانتباه أثناء أداء على عارضة التوازن وذلك لما لهذه الصفة من تأثير مهم في نجاح أداء المهاري.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوي بين تركيز الانتباه والاداء عارضة التوازن
- 2- كلما كان التركيز الانتباه عالي لدى الطالبات كلما كان التحسن الاداء بشكل واضح
- 3- يساهم تركيز الانتباه في تقليل الاخطاء الحركية للطالبات والحفاظ على توازن اثناء الاداء

4-2 التوصيات

- 1- ضرورة الاهتمام بتنمية تركيز الانتباه ضمن البرامج التدريبية للطالبات
- 2- توعية المدربين والمدرسين بأهمية الجوانب النفسية الى الجوانب البدنية والمهارية
- 3- اجراء دراسات متشابهة مستقبلية تربط بين الثقة بالنفس ومتغيرات اخرى على اجهزة اخرى للطالبات

المصادر

-Weinberg, R. S., & Gould, D.(2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology.

Human Kinetics

-Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). Motor Control and Learning Human Kinetics

-Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology.

Human Kinetics

Schmidt& Lee,2019, motor control and learning:a behavioral emphasis.-

Bompa,t.o,&Haff,2009 periodization:theory and methodology of training-

الملاحق تركيز الانتباه بوردين

الارقام	الصف
20 13 12 90 9 9 8 7 6 5 44 23 34 95 2 3 2 1 90 91 88 09 90 47 45 33 12 11 97 95 66 21	1
56 65 77 87 97 98 90 10 10 19 18 16 14 12 1 16 17 19 11 10 01 09 90 88 77 79 95 43 54	2
45 34 24 1223 10 32 43 54 65 76 87 98 90 6 53 54 55 76 87 90 90 95 97 98 90 90 78 56	3
90 95 20 190 18 17 15 13 12 11 32 54 76 88 9 11 23 34 45 56 68 50 70 07 09 21 32 45 56	4
76 88 95 12 90 14 13 57 56 66 77 88 90 90 4 45 56 78 09 21 43 54 65 87 90 55 24 12 34	5
90 11 22 33 43 54 65 87 59 59 95 54 76 88 5 6 9 8 80 70 60 60 70 89 33 44 54 65 87 90	6
56 65 77 87 97 98 90 10 10 19 18 16 14 12 1 16 17 19 11 10 01 09 90 88 77 79 95 43 54	7
20 13 12 90 9 9 8 7 6 5 44 23 34 95 2 3 2 1 88 91 88 09 90 47 45 33 12 11 97 95 66 21	8
76 88 95 12 90 14 13 57 56 66 77 88 90 90 9 45 56 78 09 21 43 54 65 87 90 55 24 12 34	9
56 65 77 87 97 98 90 10 10 19 18 16 14 12 9 16 17 19 11 10 01 09 90 88 77 79 95 43 54	10

عزيزتي الطالبة:

بين يدك اختبار تركيز الانتباه يرجى الاجابة عليها وفق التعليمات الاتية:-

- 1- انظري الى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ المختبرة الارقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاولي ان تبحتي عن الارقام المطلوبة منك شطبها
- 2- عليك ان تراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لان مدة الاختبار 1د
- 3- قومي بشطب كل مجموعة تنتهي برقم 95 وتبدأ بالاسطر الواحد بعد الاخر من اليسار الى اليمين
- 4- يبدأ الاختبار بكلمة استعد وثم ابدأ ثم قف حيث توضع المختبرة خط تحت اخر مجموعة وصلت اليها.

استمارة تقييم الاداء لاختبار عارضة التوازن

اسم الطالبة.....
 العمر.....
 المرحلة.....
 التاريخ.....
 اسم المقيم.....

الدرجة 0- 10	الوصف	المهارة	التسلسل
	الصعود بثبات وتوازن دون تردد	الصعود على العارضة	1
	المحافظة على وضع ثابت دون اهتزاز او اختلال	الوقوف على العارضة	2
	السير بخطوات متزنة ومنتظمة	المشي على العارضة	3
	السيطرة على الجسم اثناء الاداء	التوازن اثناء الحركة	4
	تنفيذ المهارات بدون فقدان التوازن	اداء حركات القفز - الدوران	5
	النزول بشكل امن ومتزن	النزول من العارضة	6
	الجرأة وعدم الخوف والتردد اثناء الاداء السلسلة الحركية	الثقة بالنفس وتركيز الانتباه	7