

## أثر الدرجة الأمامية بالجمباز على تركيز الانتباه لدى التلاميذ بأعمار من (10 - 12) سنة

الدكتور أحمد المسالمة\*

الدكتور ألفت وطفى\*\*

سحر البب\*\*\*

(تاريخ الإيداع 3 / 2 / 2014. قُبِلَ للنشر في 27 / 2 / 2014)

### □ ملخص □

تم إجراء البحث على عينة مكونة من ( 16 ) تلميذاً من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في اللاذقية حيث اشتملت العينة على كلا الجنسين.

إذ استخدم المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، وأجرت الباحثة الاختبار القبلي للعينة باستخدام اختبار التختاسكوب وتم حساب عدد المرات الصحيحة وأخذ زمن الأداء، وذلك بعد إجراء سلسلة الدرجات، وقد توصل البحث إلى أن الدرجة الأمامية قد أدت إلى تحسين تركيز الانتباه بشكل ملحوظ وهو ما أظهره تحليل النتائج للاختبارين القبلي والبعدي مما يؤكد التأثير الإيجابي للدرجات على تركيز الانتباه.

وقد أوصى البحث بضرورة تدريب تلاميذ المدارس على الدرجة الأمامية أثناء حصة درس التربية الرياضية لما لها من تأثير فعال وإيجابي على تركيز الانتباه وانعكاساته الإيجابية على المواد الدراسية في المدارس التي تحتاج لتركييز الانتباه خاصة والعمليات العقلية بشكل عام.

الكلمات المفتاحية:الجمباز، الدرجة أمامية، تركيز الانتباه.

\*مدرس - قسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية.

\*\*أستاذ مساعد - قسم التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية.

\*\*\*طالبة دراسات عليا (ماجستير) - قسم التدريب - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية.

## The Effect of The Forward Roll In Gymnastics on The Attention Focus of Students of Ages (10-12)

Dr. Ahmmad Almassalma\*  
Dr. Olfat watfe\*\*  
Sahar Al bub\*\*\*

(Received 3 / 2 / 2014. Accepted 27 / 2 / 2014)

### □ ABSTRACT □

The research was conducted on a sample of 16 basic education students in the city of Latakia including both genders .

Using The Experimental method which is the suitable method for the nature of the search the researcher conducted the pre-test on the sample using Tachiscope test calculating the number of right times and taking performance time in the consideration. After a series of rolls. the research concluded that the forward roll remarkably improves the attention focus by analyzing the pre-test and post-tests results .that confirms the positive effect of rolls on the attention focus.

The researcher recommended that it is important to train the school students on the forward roll in the sports class because of its positive effect on the subjects that needs attention focus and mental processes in general.

**Key words:** gymnastics, forward roll, attention focus.

---

\* Assistant Professor, Department of Sport Training ,Faculty of Physical Education, Tishreen University, Lattakia, Syria.

\*\* Associate Proressor, Department of Teaching ,Faculty of Physical Education, Tishreen University, Lattakia, Syria.

\*\*\* Postgraduate student, Department of Sport Training ,Faculty of Physical Education, Tishreen University, Lattakia, Syria.

## مقدمة:

تعتبر رياضة الجمباز إحدى الرياضات المهمة لمالها من تأثير على النشاط البدني، كما تعمل على زيادة التوافق العضلي العصبي، وتسهل عملية التحكم بعضلات الجسم، إذ إن الجمباز الحديث يعمل على تربية الفرد جسماً وعقلياً فركز الكثير من المتخصصين في هذا المجال على أن برنامج التربية الرياضية الذي يعمل على أنشطة الجمباز يضيع فرصة ذهبية في مساعدة الطفل على النمو المتكامل بدنياً وعقلياً<sup>(1)</sup>.

فالجمباز يطور الكثير من الصفات العقلية كاليقظة والجرأة والدقة، فكثير من حركات الجمباز تستدعي التفكير السريع. وقد أثبتت الدراسات الفوائد الخاصة لرياضة الجمباز ومنها التنمية العقلية حيث تتضمن: تنمية القدرة على التفكير والابتكار - تحسين القدرة على التركيز وسرعة رد الفعل - تنمية حدة الحواس والقدرة على الملاحظة والتفكير<sup>(2)</sup>. وفيما يتعلق بالتركيز فإنه يسهل الحركة الصعبة والدقيقة وخاصة أن هذه العملية تكون مدتها قصيرة جداً ولا يكون التركيز جيداً إذا ما كان الإدراك جيداً أي إدراك المؤثرات الخارجية للاستجابة إليها وإن مستوى التركيز الجيد يؤدي إلى تحقيق الهدف المطلوب<sup>(3)</sup>.

إذ إن التركيز يعد من أهم مظاهر الانتباه ويساعد في الوصول إلى المستويات العليا لما لها من تأثير على دقة ووضوح وإتقان النواحي النفسية لأجزاء المهارة الحركية، كما أن الوصول لدرجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي بالتحكم في مهارته الحركية<sup>(4)</sup>.

وبالنسبة للانتباه فهو استشارة وتوقيت وتوقف أو تعطل أجزاء معينة من التفكير في حالة الأداء الحركي لأن الانتباه لجميع الأجزاء التفكيرية المتعددة لهذه الخاصية<sup>(5)</sup>.

إن الراحة للرياضي والتبادل بين العمل الحركي والراحة سيؤديان إلى انتباه جيد وإتقان المهارات لأن العمل والجهد المتواصل بدون الراحة سوف يفقد الانتباه ومن ثم سيعطل الرياضي عن فهم أجزاء المهارة وربطها مع المهارات المتبقية، كما أن الرياضي يستطيع الاحتفاظ بالانتباه أطول فترة ممكنة في حالة الأداء الحركي الذي سيؤدي به إلى اكتساب مستوى عالٍ من الأداء الحركي<sup>(6)</sup>.

أشارت بعض الدراسات إلى أن كثرة عدد المهارات الحركية المتعلمة والتي يؤديها اللاعب بإتقان والتي لا تحتاج إلا إلى قدر ضئيل من التفكير تساعد اللاعب على إمكانية توزيع انتباهه أو تركيزه على العديد من مواقف اللعب نظراً لعدم الحاجة إلى تركيز انتباهه على الأداء المهاري وذلك لتمييزه به<sup>(7)</sup>.

<sup>1</sup> موقع الأكاديمية العلمية للتربية البدنية والرياضة وتطبيقاتهما /إشراف الدكتور محمد مرسل حمد أرباب. Saspea.com

<sup>2</sup> مقرر دراسي جمباز المستوى الثاني -جامعة أم القرى - الأهمية التربوية للجمباز في

المدارس <https://uqu.edu.sa/page/ar/184821>

<sup>3</sup> وجيه محجوب، أحمد بدري حسين، مازن عبد الهادي - نظريات التعليم - والتطور الحركي - 2000 - دار الكتب وثائق ببغداد - ص 48.

<sup>4</sup> مجلة العلمية التي تصدرها جامعة السليمانية كلية العلوم الإنسانية - عدد 6 - 2001 - ص 87.

<sup>5</sup> وجيه محجوب - علم الحركية ( التعلم الحركي ) - الجزء الأول - طبع بمطابع جامعة الموصل - 1985 - ص 60.

<sup>6</sup> وجيه محجوب - المصدر السابق نفسه - ص 61.

<sup>7</sup> وجيه محجوب - المصدر السابق نفسه - ص 62.

**أهمية البحث وأهدافه:**

تأتي أهمية البحث من أهمية التعرف على علاقة الأداء البدني المتمثل في الدرجة الأمامية مع تركيز الانتباه، وعليه يتم التركيز على أهمية التدريب على الدرجة الأمامية وتطويرها أثناء الحصة الدراسية لدرس التربية الرياضية لما لها من أهمية كبيرة على تركيز الانتباه، وذلك لما لتركيز الانتباه من أهمية كبيرة على أداء التلميذ وتحصيله الدراسي بجميع المواد.

وعليه فإن الدراسة تهدف إلى التعرف على أثر أداء الدرجة الأمامية على تركيز الانتباه.

**طرائق البحث ومواده:**

تألفت عينة البحث من (16) تلميذاً وتلميذة من مرحلة التعلم الأساسي مقسمة إلى 8 ذكور و 8 إناث وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من تلاميذ المرحلة الأساسية في محافظة اللاذقية، وتراوحت أعمارهم بين (10 - 12). تم تنفيذ الاختبار وأداء الدرجات خارج درس التربية الرياضية في صالة كلية التربية الرياضية في محافظة اللاذقية.

وعولجت النتائج إحصائياً باستخدام:

الوسط الحسابي

والانحراف المعياري

واختبار (T.test) لوسطين مرتبطين.

**النتائج والمناقشة:**

جدول (1) يمثل قيمة ت لزمين إنجاز اختبار تركيز الانتباه القبلي والبعدي للعينة.

| المتغيرات<br>الاختبار | المتوسط الحسابي<br>$\bar{x}$ | الانحراف المعياري<br>$\sigma$ | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة |
|-----------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------|---------------|
| القبلي                | 15.64                        | 7.93                          | 2.6             | الفرق معنوي   |
| البعدي                | 10.47                        | 4.05                          |                 |               |

القيمة الجدولية عند درجة حرية 15 ونسبة الخطأ  $1.753=0.05$

من خلال الجدول (1) الذي يوضح قيمة ت لزمين إنجاز اختبار تركيز الانتباه قبل أداء الدرجات وبعدها للعينة. حيث إن المتوسط الحسابي لزمين إنجاز اختبار تركيز الانتباه القبلي للعينة هو (15.64) ت، والانحراف المعياري لها هو (7.93)، وإن المتوسط الحسابي لزمين إنجاز اختبار تركيز الانتباه البعدي لعينة هو (10.47) ت، والانحراف المعياري لها هو (4.05).

وإن قيمة ت (2.6) وهي قيمة معنوية عند درجة حرية 15 ونسبة خطأ 0.05 لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة 1.753.

وهذا يدل على أن أداء الدرجات العشر أدى إلى تحسين زمن تركيز انتباه التلميذ (اللاعب) لأنه تم عزل جميع المتغيرات الخارجية، فعندما انسجم التلميذ مع الأداء أصبح تركيزه فقط بالأداء.

وهذا ما يشير إلى أن الأشخاص العاديين لا يستطيعون أن يركزوا انتباههم على شيء معين إلا لفترة وجيزة من الزمن، فالمختص (الرياضي) يستطيع أن يركز انتباهه بهذا الشيء لمدة أطول لأن ذلك مرتبط بعدة أمور:

- 1- عوامل جسمية كالتعب والإرهاق وسوء التغذية.
- 2- عوامل نفسية مثل المتاعب العائلية أو شعوره بعدم محبة الناس له.
- 3- عوامل اجتماعية كالاخلافات المستمرة بين الوالدين، صعوبات مالية، وغيره.
- 4- عوامل فيزيقية كقلة الإضاءة، سوء توزيعها، ارتفاع الحرارة والرطوبة، والضوضاء<sup>8</sup> (1).

جدول (2) يمثل قيمة ت لعدد المرات الصحيحة لاختبار تركيز الانتباه القبلي و البعدي للعبة.

| المتغيرات<br>الاختبار | المتوسط الحسابي<br>$\bar{x}$ | الانحراف المعياري<br>$\sigma$ | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة |
|-----------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------|---------------|
| القبلي                | 2.5                          | 0.97                          | 6.7             | الفرق معنوي   |
| البعدي                | 4.31                         | 0.71                          |                 |               |

القيمة الجدولية عند درجة حرية 15 ونسبة الخطأ  $2,602=0,01$

الجدول (2) يوضح قيمة ت لعدد المرات الصحيحة لاختبار تركيز الانتباه قبل أداء الدرجات وبعدها للعبة. ونجد أن المتوسط الحسابي لعدد المرات الصحيحة لاختبار تركيز الانتباه القبلي للعبة هو (2.5)، والانحراف المعياري لها هو (0.97)، وأن المتوسط الحسابي لعدد المرات الصحيحة لاختبار تركيز الانتباه البعدي للعبة هو (4.31)، والانحراف المعياري لها هو (0.71). وأن قيمة ت (6.7) وهي قيمة معنوية عند درجة حرية 15 ونسبة خطأ 0.01 لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة 2.602.

وهذا يدل على أن أداء الدرجات العشر والتي أدت إلى زيادة عدد المرات الصحيحة وهو يشير إلى زيادة تركيز انتباه التلميذ (اللاعب) لأنه تم عزل جميع المتغيرات الخارجية، فعندما انسجم التلميذ مع الأداء أصبح تركيزه فقط لأغراض الأداء الصحيح.

وهذا يشير إلى أنه أثناء أداء اللاعب لأية مهارة من المهارات وخاصة البسيطة منها يتم التركيز على الأداء بعيداً عن المتغيرات الخارجية وينتقل أثر ذلك إلى ما بعد الأداء فيؤثر على كل المتغيرات ذات العلاقة بتركيز الانتباه<sup>(9)</sup> وهو ما ينطبق عليه تعريف تركيز الانتباه الذي أشار إليه (يعريخيون، 2002) " هو عزل كل المثيرات وتوجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط<sup>(10)</sup>."

حيث إن التلاميذ بعد أداء الدرجات نريهم لفترة بحيث يعود التلميذ تقريباً لوضعه الطبيعي فهذا لا يتعرضون للتعب الذي يقلل من تركيز الانتباه وهو ما يساعد على الاستفادة من هذه الحالة في البرنامج الدراسي.

<sup>8</sup> الأكاديمية الرياضية العراقية 2006. WWW.Iraqacad.org.

<sup>9</sup> دراسات، العلوم الترويوية، المجلد 35، (ملحق)، 2008.

<sup>10</sup> أحمد عبد الهادي البدي. وضع معايير قياسية لعناصر اللياقة البدنية للاعبين ولاعبات الجمناستك للناشئين. المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1980.

### من خلال عرض النتائج السابقة لزمّن تركيز الانتباه وعدد المرات الصحيحة له تبين مايلي:

تطور وتحسن زمن أداء تركيز الانتباه وعدد مراته الصحيحة "أي تركيز الانتباه" لدى عينة الدراسة بعد عزل جميع المتغيرات الخارجية، وقد حققت تقدماً ملموساً بزمن اختبار تركيز الانتباه عند مستوى دلالة 0.05 في القياسات المطبقة، إضافة إلى تحسن عدد المرات الصحيحة لاختبار تركيز الانتباه لعينة الدراسة بعد عزل جميع المتغيرات الخارجية، فحققت تقدماً ملموساً لعدد المرات الصحيحة لاختبار تركيز الانتباه عند مستوى دلالة 0.01 في القياسات المطبقة، وذلك نتيجة تعرض العينة لأداء عشر درجات أمامية. وهذا ينعكس في تحسّن قدرتهم المعرفية بالتحصيل الدراسي. وطبقاً لبعض التعاريف التي نوردتها أدناه:

إذ عرفه (فاخر عاقل، 1970) الانتباه: هو العملية النفسية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى<sup>(11)</sup>.

وعرفه (يعرب خيون، 2002) التركيز "هو عزل كل المثيرات وتوجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط"<sup>(12)</sup>.  
وعرفه (وجيه محبوب، 1989) "هو تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه"<sup>(13)</sup>.

إذاً: إذا كان مفهوم الانتباه عاماً فجوهره وأساسه هو التركيز.

لذا لوحظ وجود علاقة قوية وواضحة بين تركيز الانتباه والأداء أو التفوق الرياضي فالتفوق الرياضي يحتاج إلى قدرة عالية بتركيز الانتباه إضافة إلى أن التفوق في التحصيل الدراسي يتقدم عند تنمية تركيز الانتباه لدى التلميذ، فالانتباه هو الحجر الأساسي في البناء المعرفي حيث إنه مترافق مع كل عملية معرفية كما أنه يسبقها ويستمر بملازمتها، فله صلة قوية بكافة العمليات العقلية التي تحتاج لها العملية التعليمية من (التعرف، التمييز، التفكير، الذاكرة.....)، كما وأنه بالمقابل فإن البناء المعرفي للفرد يؤثر في زيادة فعالية الانتباه وسعته ومداه. (الزيات.1995.213)

إذا توجد علاقة مترابطة بين الانتباه والعمليات العقلية لأن اختلال الانتباه يضعفها. وبالمقابل فإن أي خلل بالعمليات العقلية يقلل ويضعف الانتباه، أي أنه في كلتا الحالتين ضعف أي منهما أي إخفاق في إدراك الموقف وفهمه. (الطيب ومنسي، 1997،327)<sup>(14)</sup>.

<sup>11</sup>أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 2000.

<sup>12</sup>أحمد عبد الهادي البديري. المصدر السابق نفسه.

<sup>13</sup>أحمد عزت راجح. أصول علم النفس. ط8، الإسكندرية: مكتب المصري الحديث، 1970.

<sup>14</sup> الانتباه والتحصيل الدراسي، العلاقة بين مستويات تركيز الانتباه ومستويات التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي. لبنى جديد - مجلة جامعة دمشق - المجلد 21 - العدد الثاني 2005. ص 335-336.

## الاستنتاجات والتوصيات:

### الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها واختبار فروض البحث استنتج ما يلي:
- أن لأداء الدرجات الأمامية تأثيراً إيجابياً على تحسين تركيز الانتباه.
- إن الأداء الذي يقوم به الفرد يؤدي إلى استخدام قدراته العقلية ومنها تركيز الانتباه للحصول على نتائج جيدة مما يؤدي إلى قيامه بعزل المتغيرات الخارجية فيركز اهتمامه على الأداء.

### التوصيات:

اعتماداً على ما تم التوصل إليه ومن خلال الاستنتاجات، وفي إطار حدود نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- ضرورة الاهتمام بتعليم وتدريب مهارات الجمباز الأساسية والبسيطة من الحركات الأرضية في حصة التربية الرياضية لما لها من أثر إيجابي على تلاميذ المدرسة.
- التأكيد على أهمية إجراء دراسات وبحوث علمية لجميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين بأثر الدرجة الأمامية وأثر مهارات أخرى على تركيز الانتباه والعمليات العقلية الأخرى وضرورة اعتماد المدرسين على الأسس والقواعد العلمية والابتعاد عن حصة التربية الرياضية التقليدية.

## المراجع:

- 1- موقع الأكاديمية العلمية للتربية البدنية والرياضة وتطبيقاتهما /إشراف الدكتور: محمد مرسل حمد أرباب. Saspea.com
- 2- مقرر دراسي جمباز المستوى الثاني - جامعة أم القرى- الأهمية التربوية للجمباز في المدارس <https://uqu.edu.sa/page/ar/184821>
- 3- وجيه محبوب، أحمد بدري حسين، مازن عبد الهادي - نظريات التعليم - والتطور الحركي - 2000- دار الكتب ووثائق ببغداد، 316.
- 4- مجلة العلمية التي تصدرها جامعة السليمانية، كلية علوم الإنساني - عدد 6 - 2001.
- 5- وجيه محبوب- علم الحركية ( التعلم الحركي )- الجزء الأول - طبع بمطابع جامعة الموصل- 1985، 258.
- 6- الأكاديمية الرياضية العراقية 2006. [WWW.Iraqacad.org](http://WWW.Iraqacad.org).
- 7- دراسات، العلوم التربوية، المجلد 35، (ملحق)، 2008.
- 8- أحمد عبد الهادي البدري. وضع معايير قياسية لعناصر اللياقة البدنية للاعبين ولاعبات الجمناستيك للناشئين. المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1980.
- 9- أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 2000.
- 10- أحمد عزت راجح. أصول علم النفس. ط8، الإسكندرية: مكتب المصري الحديث، 1970.
- 11- الانتباه والتحصيل الدراسي، العلاقة بين مستويات تركيز الانتباه ومستويات التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي. لبني جديد - مجلة جامعة دمشق - المجلد 21 - العدد الثاني 2005.