

عنوان المداخلة: دراسة العلاقة بين اساليب الانتباه العام والتحصيل الدراسي لدى طلبة مربي الانشطة البدنية والرياضة،

د. حمروش أحمد رضا د. محميدات رشيد جامعة قسنطينة 2

مشكلة البحث واهميته

يعد تركيز الانتباه من المهارات النفسية المهمة للطلبة المعاهد الرياضية ، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب في أشكالها المختلفة ، فتشنت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً في الأداء و التحصيل ، وكلما زادت مقدرة الطالب على الانتباه في الشيء الذي يقوم بأدائه حقق استجابة أفضل ، وإن الطالب الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة ، فإن ذلك يؤثر سلبياً في أدائه ويجول دون تحقيق أقصى أداء وتحصيل ممكن ، فالتركيز هو من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدراتهم على ملاحظة الأشياء بدقة ووضوح وبإمكان الرياضي أن يثبت ويطور قدرته في السيطرة على نفسه وعلى الأشياء التي من حوله ويزيد من تركيزه بصورة كبيرة وتحت مختلف الظروف خصوصاً عندما يستطيع أن يغير سلوكه وشعوره بما ينسجم مع الحالة وهذا يعمل على توافق الذهن مع البدن ، كذلك فإن السيطرة على الانتباه تساعد في عملية الانتقال من الانتباه الضيق إلى الانتباه الواسع ، إذ تلعب صفة التركيز دوراً مهماً في المجال التحصيلي ، فهي تعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى الأداء المهاري ، ويؤكد شلبلنجر أن تركيز الانتباه وظيفة انتقائية ومنظمة وتوجيهية من وظائف الشعور الإنساني وتتضمن العلاقة بين الفرد والبيئة إلى ما بين الشعور والنشاط.

ومن هذا المنظور ارتأينا طرح بعض الاشكاليات في عملية الانتباه بصفة عامة حول دور هاته الصفة في تحسين التحصيل في المواد التطبيقية لطلبة دربي الانشطة البدنية والرياضة؟

فما هي اهم مصادر تشتت الانتباه عند الطلبة، ومعرفة أين يوجه انتباههم ، أفبشرده ذهنهم نحو عوامل في البيئة المحيطة بالأداء ؟ أم يوجهه نحو خبرات في الماضي ؟ أم نحو التفكير في أحداث ترتبط بالمستقبل ؟ إن إعداد الطالب ليكون ناجحاً في عمله لا يكون من خلال التأهيل الأكاديمي في مجال تخصصه فحسب. وفي هذا الخصوص يشير (عبد الستار جبار ، 2000) بأنه عندما يكون مثير في بؤرة الانتباه فهذا يعني بان أنتباه الفرد مركز عليه خلال لحظة معينة ، وان الموضوعات الاخرى المرتبطة به تكون فسي هامش الانتباه ان تركيز الانتباه مهم ويلعب دور بارز في جميع الفعاليات وخاصة التي فيها عنصر الجسم هو الدقه في اللعبة التي تمارس وكذلك الرياضيات التي فيها تدخل الاجهزة والادوات كذلك الحاله النفسية تلعب دوراً بارزاً في تركيز الانتباه ، حيث يقوم (عبد الستار جبار) ان التوتر النفسي والحاله النفسية والحالة الانفعالية السلبية الملازمة للظرف في البدايه واثناء المباراة من الممكن ان تمتع تركيز الانتباه بصورة كاملة وخاصة عند دخول هدف مبكر او حصول نقطه ، مما يؤدي الى انخفاض حاد في شدة الانتباه كما ان اللاعب لكي يصل الى الاداء المثالي يجب ان تتكامل لدي جميع الصفات والقدرات ، وهذا الخصوص يقول (محمد حسن علاوي 1975) الى ان (نجاح او فشل اللاعب في اضهار افضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسه الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات البدنية والحركية وما بين المهارات النفسية كالقدرة على الاسترخاء والتصور العقلي وغيرها) ⁽¹⁾ ، فان اساليب الانتباه العام تعتبر بوابة النجاح في الحياة العامة، فاكساب واتقان الطالب لاساليب الانتباه العام لا يقل أهمية عن التأهيل الأكاديمي. وقد أشار ماير وسلوفي (Mayer & Salovey, 1995) إلى إمكانية تحسين التحصيل الأكاديمي للطلبة بتنمية المهارات الذهنية لديهم. وذلك من خلال رفع مستوى الوعي بالذات ، والتفهم العطوف، وحل المشكلات، وإدارة الانفعالات في محيط البيئة التعليمية. وبالتالي فان مشكلة هذه الدراسة تتحدد في تدني المستوى الأكاديمي عند طلبة مربي الانشطة البدنية والرياضة، وبما أنه يوجد علاقة وثيقة بين ابعاد الانتباه العام والأداء الأكاديمي، حيث أن الطلبة ذو لانتباه المنخفض لن يكون لديهم القدرة على التركيز في المواد الدراسية، مما يؤثر سلباً على أداء الطلبة، ومستوى الإبداع لديهم. ولذلك فلا بد من الاهتمام بفهم طبيعة اساليب الانتباه وأهميته في البيئة التعليمية. مما يسهم في رفع مستوى الأداء الأكاديمي عند الطلبة، وبذلك فان هذه الدراسة تهدف إلى التعرف على أداء الطلبة في المرحلة الجامعية الاولى على مقياس اساليب الانتباه العام وهل يختلف الأداء على المقياس باختلاف المستوى التحصيلي، وبالتحديد حاولت الدراسة الإجابة عن السؤالين التاليين:

1- ما هو مستوى الأداء على مقياس اساليب الانتباه العام لدى الطلبة في السنة الاولى بالمرحلة الجامعية ؟

2- هل يختلف أداء الطلبة المتفوقين تحصيلياً والعاديين في المرحلة الجامعية على ابعاد مقياس الانتباه تبعاً لاختلاف التحصيل الدراسي ؟
فرضيات الدراسة

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اساليب الانتباه العام و عملية التحصيل الدراسي لدي طلبة معهد الرياضة.؟

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ابعاد اساليب الانتباه العام لدي طلبة معهد الرياضة.؟
- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبي المقارنة للمأتمنه وطبيعة البحث
مجالات البحث:

المجال البشري: طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي لاطارات الشباب والرياضة قسنطينة وعددهم 39 طالب سنة اولي .

المجال المكاني: المعهد الوطني للتكوين العالي لاطارات الشباب والرياضة قسنطينة .

المجال الزماني: الفترة من 2013/9/12 ولغاية 2013/9/13.

عينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلابي طلبة المعهد الوطني للتكوين العالي لاطارات الشباب والرياضة قسنطينة وعددهم 39 طالب سنة اولي متوسط عمر الطلبة 21 سنة الانحراف المعياري 1,45 المستوي الدراسي حاملي شهادة البكالوريا.

الاختبارات والقياسات المستخدمة:

1, لقد استخدمت الباحثان لإيجاد درجة الانتباه العام اختبار اساليب الانتباه العام و العلاقات بين الاشخاص (TAIS) وقام بتصمجه روبرت نيدفر 1976 بنويورك يصلح بالتطبيق علي الاشخاص العاديين بهدف التشخيص والتصنيف والتنبؤ وقام باقتباسه واعداه باللغة العربية من قبل (محمد حسن علاوي). وتتضمن ابعاد المقياس ماييلي:

1,1 تركيز الانتباه الخارجي الواسع: 2,1, التحميل الزائد لمثيرات خارجية:

3,1 تركيز الانتباه الداخلي الواسع: 4,1, التحميل الزائد لمثيرات داخلية:

5,1 تركيز الانتباه الضيق : 6,1, تقليص تركيز الانتباه:

7,1 معالجة المعلومات: 2, المعدل العام لجميع مقاييس السنة الاولى

الاستنتاجات

				ن=39
المعدل العام	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اساليب الانتباه العام
	الدلالة			

0,50	0,11	3,44	19	تركيز الانتباه الخارجي الواسع
0,88	0,02	5,46	33	التحميل الزائد لمثيرات خارجية
0,70	0,05	3,49	24,92	تركيز الانتباه الداخلي الواسع
0,96	-0,07	6,40	24,15	التحميل الزائد لمثيرات داخلية
0,70	0,06	5,60	34,08	تركيز الانتباه الضيق
0,60	0,08	10,46	37,60	تقليل تركيز الانتباه
0,69	0,70	9,07	58,70	معالجة المعلومات
=	=	1,04	12,08	المعدل العام لجميع مقاييس السنة الاولى

جدول (1-): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط لمقاييس اساليب الانتباه العام لدى العينة و المعدل العام لجميع مقاييس السنة الاولى. ويوضح الجدول قيم معاملات الارتباط بين اساليب الانتباه العام لدى العينة و المعدل العام لجميع مقاييس السنة الاولى هذا وقد أسفرت المعالجات الإحصائية على أن قيم معاملات الارتباط غير دالة إحصائياً حيث لم تسفر النتائج عن وجود ارتباط دال بين اساليب الانتباه العام لدى العينة و المعدل العام لجميع مقاييس السنة الاولى. وهذا ما لم يثبت صحة توقعات فرضية وجود علاقة بين اساليب الانتباه العام لدى العينة و المعدل العام لجميع مقاييس السنة الاولى.

جدول (2-): معاملات الارتباط لابعاد مقاييس اساليب الانتباه العام لدى العينة ,

معالجة المعلومات	تقليل تركيز الانتباه	تركيز الانتباه الضيق	التحميل الزائد لمثيرات داخلية	تركيز الانتباه الداخلي الواسع	التحميل الزائد لمثيرات خارجية	اساليب الانتباه العام
0,60	- 0,25	0,28	- 0,34	0,50	- 0,37	تركيز الانتباه
0,00**	0,12	0,15	0,04*	0,00**	0,02*	الخارجي الواسع
- 0,33	0,72	0,58	0,66	- 0,48	≠	التحميل الزائد لمثيرات خارجية
0,04*	0,00**	0,00**	0,00**	0,02**		

0,50 0,00**	- 0,43 0,00**	- 0,24 0,13	- 0,28 0,09	≠	≠	تركيز الانتباه الداخلي الواسع
- 0,17 0,27	0,64 0,00**	0,54 0,00**	≠	≠	≠	التحميل الزائد لمثيرات داخلية
0,13 0,44	0,65 0,00**	≠	≠	≠	≠	تركيز الانتباه الضيق
- 0,37 0,02*	≠	≠	≠	≠	≠	تقليل تركيز الانتباه

* ن دال عند النقطة 0.05 ن ** دال عند النقطة 0.01

تشير المعالجات الاحصائية الى وجود ارتباط دال احصائيا بين كل من بعد تركيز الانتباه الخارجي الواسع وابعاد كل من التحميل الزائد لمثيرات خارجية ن 0.05 وتركيز الانتباه الداخلي الواسع ن 0.01 والتحميل الزائد لمثيرات داخلية ن 0.05 ومعالجة المعلومات ن 0.01. مع تسجيل درجات فوق المتوسط لجميع ابعاد اساليب الانتباه العام ماعدا بعد تقليل تركيز الانتباه.

كما اشارت المعالجة الاحصائية الى وجود دلالة احصائية بين كل من التحميل الزائد لمثيرات خارجية و تركيز الانتباه الداخلي الواسع ن 0.01 والتحميل الزائد لمثيرات داخلية ن 0.01 وتركيز الانتباه الضيق ن 0.01 وتقليل تركيز الانتباه ن 0.01 ومعالجة المعلومات ن 0.01. كما اشارت المعالجة الاحصائية الى وجود دلالة احصائية بين كل من تركيز الانتباه الداخلي الواسع وتقليل تركيز الانتباه ن 0.01 ومعالجة المعلومات ن 0.01.

كما اشارت المعالجة الاحصائية الى وجود دلالة احصائية بين كل من التحميل الزائد لمثيرات داخلية وتركيز الانتباه الضيق ن 0.01 و تقليل تركيز الانتباه ن 0.01. كما اشارت المعالجة الاحصائية الى وجود دلالة احصائية بين كل من تركيز الانتباه الضيق و تقليل تركيز الانتباه ن 0.01 ومعالجة المعلومات ن 0.01. كما اشارت المعالجة الاحصائية الى وجود دلالة احصائية بين كل من تقليل تركيز الانتباه ومعالجة المعلومات ن 0.01.

1. لم تظهر فروق معنوية بين ابعاد الانتباه العام و معدل تحصيل طلبة مربي الانشطة

البدنية والرياضة والمتقدمين في أرقام عبارات الأبعاد الآتية لمقياس أساليب الانتباه (تركيز الانتباه الداخلي الواسع ، تركيز الانتباه الخارجي الواسع ، تركيز انتباه الضيق ،

- معالجة المعلومات) مما يدل على انه لم يتم الاهتمام بقدر كافي بتطوير تركيز الانتباه لدى العينة، حيث يقول (أسامة راتب) " الرياضي الذي يمتلك التركيز العالي العميق هو الذي يستطيع أن يوفق بين مواقفه الجسدية والعقلية لكيانه الخاص .
2. ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين اساليب الانتباه العام لطلبة مربي الانشطة البدنية والرياضة والمتقدمين في أرقام عبارات الأبعاد الآتية لمقياس أساليب الانتباه (تركيز الانتباه الداخلي الواسع ، تركيز الانتباه الخارجي الواسع ، تركيز انتباه الضيق ، معالجة المعلومات) .
3. اوضحت دراسة بجامعة University of Pennsylvania أن تدريبات انتباه الذهن قد تساعد لتحسين المزاج والذاكرة، فقد أثبت الباحثون وجود صلة إيجابية بين تدريب الذهن والتحسن في المزاج والذاكرة العاملة.
- تنبيه الذهن هو القدرة على أن تكون واعيا ومنتبها للحظة الحاضرة دون التفاعل العاطفي أو الانفعالي أو التقلب. كما وجد أن تدريبات الانتباه الذهن قد تقي من الإعاقات الوظيفية المرتبطة بزيادة الإجهاد والتحديات التي تتطلب قدرا هائلا من التحكم المعرفي والوعي الذاتي والتنظيم العاطفي، مع تحقيق قدر أكبر من المرونة النفسية والوقاية الذهنية.
4. ان القرآن اول من تناول هذا الموضوع وذكره في مواضع كثيرة لعظم اهميته فقال الله تعالى على سبيل المثال [افلا يبصرون] وليس معناه البصر المجرد ولكن التأمل والتعنن كره من التركيز في نقطة معينة تلغي كافة الموضوعات التي تجعل الفرد في حالة توتر وقلق.
5. لتعلم بالملاحظة من اوائل الطرق التي تعلمها الانسان ولازال يستخدمها، والملاحظة مبنية على مهارة الانتباه لذا فهي لا تقتصر على استخدام الوسائل المرئية فقط، بل من الممكن تطبيق نموذج المهارة الانتباه معين بشكل عملي داخل قاعة الدرس من قبل المعلم او احد الطلاب. فالجمال خصب ومتروك لابداع المدرس وقدرته على الابتكار والربط.

التوصيات

1. يجب تعويد الطالب على الاسترخاء وتدريبات تركيز الانتباه .
2. ضرورة اكتشاف مصادر تشتت الانتباه ومعرفة أنماط التشتت هل خارجية أم داخلية .
3. ضرورة انتباه اللاعب على الأداء الذي يقوم به وليس على الخبرات السابقة .

المصادر

- * احمد خاطر فهمي البيك. القياس في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1978.
- * أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات. ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- * فاخر عاقل. علم النفس. ط7، بيروت: دار العلم للملايين، 1981.

- * كامل طه الويس. علم النفس الرياضي في التربية الرياضية. بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1984، ص 120.
- * محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي، النمو والدافعية في التربية الرياضية، ط2، مصر، دار المعارف، 1975..
- * محمد مختار متولي ومحمد إسماعيل إبراهيم. مبادئ علم النفس. ط10، السعودية: وزارة المعارف 1985.
- * محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1996.
- * معيوف ذنون حنتوش. علم النفس الرياضي. جامعة الموصل: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987.

تحديد الخصائص المورفولوجية لرياضي ألعاب القوى الشاب لإختصاص جري المسافات "صنف مبتدئين".
أ. معمر بنور
جامعة الشلف - الجزائر -
مقدمة:

إن الفقرة النوعية التي عرفتها رياضة المستوى العالي، كانت نتيجة جهود علمية و عملية كبيرة من طرف الباحثين والمدربين منذ أمد بعيد. حيث أصبح تطور هذه الأخيرة مرهون بالمادة الأولية الخام، والتي تتمثل في المواهب الشابة التي يجب البحث عنها وفق المعايير التي يتطلبها الإختصاص الممارس. ولهذا الغرض أصبح يستوجب على كل مدرب يريد أن يظم إلى فريقه عناصر جديدة، أن يقوم بعملية إكتشاف و إنتقاء، حتى يعرف مدى إستعداداتهم وخاصة المورفولوجية و البدنية منها وهذا حتى يستثمر في حمده ووقته والأموال التي ستصرف على تكوينهم.

ومن هذا المنطلق إنصب إهتمامنا في هذه الدراسة حول تحديد ولو بصفة مبسطة الخصائص المورفولوجية لرياضي ألعاب القوى الشاب إختصاص جري المسافات.

1 إشكالية:

من خلال التطورات التي شهدتها علم المورفولوجيا عبر العصور و نظرا لإهتمام الباحثين به تولد مصطلح (النمط الجسمي) حيث في وقتنا الحالي تتميز أغلب الرياضات الممارسة بنمط مورفولوجي خاص بها، هذا النمط الذي توصل إليه شيلدون (1940) وأطلق عليه تسمية النمط الجسمي somatotype، وعرفه بكونه (التحديد الكمي لثلاث مكونات الأول يشير إلى السمنة و الثاني إلى العضلية و الثالث إلى النحافة). (محمد صبحي حساين) (2000).

فمثلا الوجهة المورفولوجية للدرجين تتميز بأطراف سفلية نسبيا قصيرة و قامة قصيرة، حوض واسع، ووجهة عضلية للساقين و الذراعين، بينما عداء المسافات النصف طويلة يتميز بقصر القامة و وزنه الخفيف جذع قصير، أطراف سفلية نسبيا طويلة. هذه المعطيات تسمح بتقييم القدرات البدنية للرياضيين و مستوى تحكمهم و كذا حل مشاكل التوجيه و الإنتقاء.

إلا أننا نجد دراسات قليلة تهتم بالنمط المورفولوجي وكذا الإستعدادات البدنية التي يتطلبها كل إختصاص. ولكن رياضة المستوى العالي أصبحت تهتم في وقتنا الحالي بمعرفة و بشكل دقيق كل ما يتعلق بجسم الرياضي خاصة البنية الخارجية، حيث أصبح كل إختصاص يستوجب نمط معين خاص به وكذا استعدادات بدنية تتوافق مع الإختصاص الممارس، ومن هذا المنطلق تنبثق إشكالية البحث و التي تقول: هل لرياضي ألعاب القوى الشاب صنف مبتدئين إختصاص جري المسافات خصائص مورفولوجية تتماشى ومتطلبات الإختصاص.

2 فرضية:

إن لرياضي ألعاب القوى الشاب صنف مبتدئين إختصاص جري المسافات خصائص مورفولوجية تتماشى ومتطلبات الإختصاص.

3 أهداف الدراسة:

تتمثل الأهداف الأساسية لهذه الدراسة في:

- تحديد الخصائص المورفولوجية التي يتمتع بها رياضي ألعاب القوى الشاب صنف مبتدئين إختصاص جري المسافات.

- تجميع قاعدة بيانات لرسم وتوصيف ملمح أو نموذج الموهوب الشاب الجزائري في رياضة ألعاب القوى بصفة عامة وإختصاص جري المسافات بصفة خاصة.

4 أهمية البحث: