

- سحر محمد وهبي، بحوث في الاتصال، سلسلة دراسات وبحوث إعلامية، ط1، دار الفجر للنشر والتوزيع، مصر، 1996.
- مقال منشور في مجلد الدراسات العلمية المحكمة للملتقى الدولي الثالثة بعنوان رؤية مستقبلية حول الاحتراف الرياضي في الجزائر، مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي جامعة الجزائر، 25-26 جانفي 2009.
- القواميس
- المنجد الأبجدي، الطبعة الكاثوليكية- بيروت، لبنان، ص 946
- ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، ج1.
- ابن منظور، لسان العرب، ج2.
- قائمة المراجع باللغة الفرنسية:
- PetiteLarousse

أهمية الخصائص البدنية لدى الملايين الجزائريين الهواة

د. حمروش أحمد رضا د. قريون خالد د. محمدات رشيد جامعة قسنطينة

مشكلة البحث واهميته

يعد تركيز الانتباه من المهارات النفسية المهمة للطلبة المعاهد الرياضية، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب في أشكالها المختلفة، فتشتت 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 سلباً في أدائه ويجول دون تحقيق أقصى أداء و تحصيل

يمكن ، 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 التحصيل ، فهي تعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى الأداء المهاري ، ويؤكد شللبنجر أن تركيز الانتباه وظيفة انتقائية ومنظمة وتوجيهية من وظائف الشعور الإنساني وتتضمن العلاقة بين الفرد والبيئة إلى ما بين الشعور والنشاط.

ومن هذا المنظور ارتابنا 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 الدقة 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 ألتفسيه والحالة الانفعالية السلبية الملازمة للظرف في البدايه واثناء المباراة من الممكن ان تمنع 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 كالتدرة على على الاسترخاء والتصور العقلي وغيرها)⁽¹⁾ ، فإن اساليب الانتباه العام تعتبر بوابة النجاح في الحياة العامة، فأكساب واتقان الطالب لاساليب الانتباه العام لا يقل أهمية عن التأهيل الأكاديمي. وقد أشار ماير وسلوفي (Mayer & Salovey, 1995) إلى إمكانية تحسين التحصيل الأكاديمي للطلبة بتتمة 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 فإن هذه الدراسة تهدف إلى التعرف على أداء الطلبة في المرحلة الجامعية الأولى 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 الأولى 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 وإجراءاته الميدانية :
المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة للملائمة 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 الزمني: 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 بتصميمه روبرت نيدر 1976 بنيويورك يصلح بالتطبيق علي الاشخاص العاديين بهدف التشخيص والتصنيف والتنبؤ وقام باقتباسه واعداه باللغة العربية من قبل (محمد حسن علاوي). وتتضمن ابعاد المقياس مايلي:

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

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

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

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

الاستنتاجات

جدول (1-): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط لمقياس اساليب الانتباه العام لدى العينة و المعدل العام لجميع مقاييس السنة الاولى.

ن=39				المعدل العام
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط	الدالة	
19	3,44	0,11	0,50	تركيز الانتباه الخارجي الواسع
33	5,46	0,02	0,88	التحميل الزائد لمثيرات خارجية
24,92	3,49	0,05	0,70	تركيز الانتباه الداخلي الواسع
24,15	6,40	-0,07	0,96	التحميل الزائد لمثيرات داخلية
34,08	5,60	0,06	0,70	تركيز الانتباه الضيق
37,60	10,46	0,08	0,60	تقليل تركيز الانتباه
58,70	9,07	0,70	0,69	معالجة المعلومات
12,08	1,04			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 إحصائيا 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 مقياس اساليب الانتباه العام لدى العينة ,

اساليب الانتباه العام	التحميل الزائد	تركيز الانتباه	التحميل الزائد	تركيز الانتباه الضيق	تقليل تركيز الانتباه	معالجة المعلومات
-----------------------	----------------	----------------	----------------	----------------------	----------------------	------------------

			لمثيرات داخلية	الداخلي الواسع	لمثيرات خارجية	
0,60 0,00**	- 0,25 0,12	0,28 0,15	- 0,34 0,04*	0,50 0,00**	- 0,37 0,02*	تركيز الانتباه الخارجي الواسع
- 0,33 0,04*	0,72 0,00**	0,58 0,00**	0,66 0,00**	- 0,48 0,02**	≠	التحميل الزائد لمثيرات خارجية
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*	≠	≠	≠	≠	≠	تقليص 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 تقليص 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 وتقليص 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 وتقليص 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 وتقليص تركيز الانتباه ن 0.01.

كما اشارت المعالجة الاحصائية الى وجود دلالة احصائية بين كل من تركيز الانتباه الضيق وتقليص تركيز الانتباه ن 0.01 ومعالجة المعلومات ن 0.01.

كما اشارت المعالجة الاحصائية الى وجود دلالة احصائية بين كل من تقليص 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 الاشغالي 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 كثير لعظم اهميته فقال الله تعالى على سبيل المثال [أفلا يبرصون] وليس معناه البصر المجرد ولكن التأمل والتعمن كرز 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 .فالمجال خصب ومتروك لابداع المدرس وقدرته على الابتكار والربط.

6.

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، ص120.
- * محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي ، النمو والدفاعية في التربية الرياضية، ط2، مصر، دار المعارف،1975..
- * محمد مختار متولي ومحمد إسماعيل ابراهيم. مبادئ علم النفس.ط10،السعودية : وزارة المعارف 1985.
- * محمد العربي شععون. التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1996 .
- * معيوف ذنون حنتوش.علم النفس الرياضي. جامعة الموصل: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987

تطور صفة المداومة من خلال برنامج تدريبي مقترح عند لاعبي كرة القدم صف اشبال
د. بن دغفل رشيد أ. بقار ناصر جامعة المسيلة الجزائر

مقدمة :

تُعد الإدارة المدرسية جزءاً من الإدارة التعليمية أو التربوية، ويتمحور عملها حول ما تقوم به المدرسة لتحقيق رسالتها التعليمية، بينما تتصل الإدارة التربوية أو التعليمية بالنظام التربوي أو بالنظام التعليمي كله في الدولة... ولنا فإن الإدارة المدرسية هي الوحدة القائمة لتنفيذ السياسة التعليمية، فالوظيفة الرئيسية لهذه الأخيرة هي تهيئة الظروف وتقديم الخدمات التي تساعد على تربية وتعليم التلاميذ بغرض تميئهم وتحقيق النفع للمجتمع،