

عنوان البحث

تأثير التمرينات على تركيز الانتباه لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس

أ. هناء عبدالناصر أبوشكيوة

hana93naser@gmail.com

تاريخ القبول 2023/11/10

تاريخ الاستلام 2023/7/18

ملخص البحث:

أهداف البحث: 1- حجم تأثير التمرينات على تركيز الانتباه لدى طلاب التربية البدنية جامعة طرابلس. 2- أهمية وفاعلية التمرينات على تركيز الانتباه لدى طلاب التربية البدنية جامعة طرابلس. **منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي القياس القبلي والبعدي (القياسات المتكررة) لعينة البحث. **عينة البحث:** تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلاب كلية التربية البدنية جامعة طرابلس والبالغ عددهم (20) طالباً، نسبة العينة (28.57%) من مجتمع البحث. **أهم النتائج:** من خلال النتائج التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية: 1- وبقراءة مستوى الدلالة يتضح ان قيمتها بلغت (0.013) وهي أصغر من مستوى المعنوية (0.05) مما يؤكد احصائياً وجود تأثير التمرينات إيجابي ولصالح القياس البعدي في اختبار تركيز الانتباه. 2- نتائج البحث أظهرت ان حجم التأثير بلغ (0.1055) ونسبة مساهمة بلغت (10.55%) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

Research objectives: 1- The magnitude of the effect of exercises on focusing attention among physical education students at the University of Tripoli. 2- The importance and effectiveness of exercises on focusing attention among physical education students at the University of Tripoli. Research Methodology: The researcher used the quasi-experimental method, pre- and post-measurement (repeated measurements) for the research sample. Research sample: The sample was selected randomly from students of the Faculty of Physical Education, University of Tripoli, who numbered (20) students. The sample percentage was (28.57%) of the research population. The most important results: A: - 1- Reading the level of significance, it becomes clear that its value reached (0.013), which is smaller than the level of significance (0.05), which statistically confirms the presence of a positive effect of exercises and in favor of the post-measurement in the concentration of attention test. 2- The results of the research showed that the size of the effect reached (0.1055), with a contribution rate of (10.55%) in favor of the post-measurement of the sample under study.

مقدمة البحث:

تمثل ممارسة التمرينات والأنشطة الرياضية أحد العوامل التي تؤثر على بعض الحالات النفسية والانفعالية والعقلية التي يمر بها الإنسان في حياته اليومية ، حيث أظهرت العديد من التجارب والنتائج والآراء العلمية أن الأفراد الذين يمارسون باستمرار النشاط الرياضي أقدر من غيرهم على الأداء العقلي كما أنهم أكثر قدرة على التصرف حيث يواجهون موقفا يحتاج منهم التنبؤ بنتائج أعمالهم ، كما أظهرت نتائج أبحاث أخرى أن الممارسين للتمرينات والنشاط البدني أكثر انتباهاً وبقظة فكرية وأقل شروداً للذهن وأقل استهدافاً للحوادث.

الانتباه يعني تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين كما أنه يعني تركيز شعور الفرد على بعض أجزاء الخبرة المباشرة الخارجية المراد الانتباه إليها. بحيث تصبح ذات فاعلية، ولذلك يمكننا اعتبار الانتباه اسعدادا ادراكيا عاما، وظيفته توجيه شعور الملاحظ نحو الموقف التجريبي ككل أو نحو بعض أجزاء المجال الإدراكي (أحمد زكي صالح 1992).

والانتباه يمثل أحد العوامل الرئيسية والفاعلة للإستيعاب وزيادة القدرة على التحصيل الدراسي لدى المتعلمين وما يحققونه من تغيرات في مهاراتهم ومعارفهم نتيجة للعمليات التعليمية التي مروا بها، والتحصيل الدراسي يعد أحد أهم النتائج العملية التعليمية لأنه يمثل المحل الذي يُحدّد به مستوى الطلاب العلمي ومؤشر نجاح العملية التعليمية والتربوية ونتيجة من نتائجها الإيجابية المرغوب فيها (أحمد فائق 1996).

مشكلة البحث:

إيماننا من الباحثة بأهمية التمرينات وتأثيرها الإيجابي على خصائص الانتباه لدى الطلاب في تنشيط الذهن وزيادة التركيز وتحديد حالة التحصيل الدراسي لدى الطلاب، أن اثبات هذه الحقائق والآراء العلمية حول علاقة ممارسة التمرينات والأنشطة الرياضية بالقدرات العقلية لدى الطلاب وتنشيط الانتباه وزيادة التحصيل العلمي وما إلى ذلك من العمليات العقلية والنفسية والاجتماعية وليست وجهات نظر وتوقعات كما يراها غير المتخصصين.

ولهذا قامت الباحثة بصياغة العنوان التالي « تأثير التمرينات على تركيز الانتباه لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس »

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- حجم تأثير التمرينات على تركيز الانتباه لدى طلاب التربية البدنية جامعة طرابلس.
- 2- أهمية وفاعلية التمرينات على تركيز الانتباه لدى طلاب التربية البدنية جامعة طرابلس.

تساؤلات البحث:

- 1- هل توجد فروق دالة احصائيا في حجم تأثير التمرينات على تركيز الانتباه لدى طلاب التربية البدنية جامعة طرابلس.

- 2- ما مدى مساهمة فاعلية التمرينات على تركيز الانتباه لدى طلاب التربية البدنية جامعة طرابلس.

مصطلحات البحث:

الانتباه

هو : حالة تركيز العقل او الشعور حول موضوع معين .

تركيز الانتباه

بأنه النشاط النفسى الموجه نحو شئ واحد " (3).

ماهية الانتباه

إن العالم الخارجي يزخر بمنبهات حسية مختلفة، كما أن جسم الإنسان يكون نفسه مصدرا لكثير من المنبهات الصادرة من أحشائه وعضلاته ومفاصله ، كذلك يزخر الذهن بسيل من الخواطر والأفكار والفرد لا ينتبه الى جميع هذه المنبهات المستمرة بل يختار منها ما يهيمه وما يستجيب لحاجاته وحالاته النفسية المؤقتة والدائمة ، ويركز شعوره فيها ويتجاهل مالا يهتم به فيذكر محمد حسن أبو عبية (1978) ان الانتباه أحد العمليات العقلية العليا التي تلعب دورا هاما في حياة الانسان فى كافة ألوان النشاط فالانتباه يعين الانسان على معرفة الأشياء وسرعة فهمها واستنتاجها وذلك لارتباطه الوثيق بالادراك (4).

والانتباه من حيث معناه العام كما أوضحه أحمد زكي صالح (1973) هو : حالة تركيز العقل او الشعور حول موضوع معين وهو بهذا المعنى العام عملية وظيفية، بمعنى أنه يجرى عملية تركيز شعور الفرد على بعض اجزاء الخبرة المباشرة الخارجية المراد الانتباه اليها بحيث تصبح حينئذ ذات فاعلية .

وفي هذا الاعتبار الوظيفي يمكننا اعتبار الانتباه استعدادا ادراكيا عاما وظيفته توجيه شعور الملاحظ

نحو الموقف التجريبي ككل أو نحو بعض اجزاء المجال الإدراكي.(1)

بأنه حالة التأهب العقلي الجسمي استعداد الأداء شئ أو تفكير فيه .(5)

العوامل التي تؤثر على خصائص الانتباه

اشار احمد عزت راجح (1977) الى :ان خصائص الانتباه تتأثر بعوامل سلبية وعوامل ايجابية.

ومن العوامل السلبية التي تؤثر على خصائص الانتباه هي ما تنصل بالفرد نفسه من حيث النواحي :

الجسمية والنفسية والاجتماعية .فقد يرجع شروذ الانتباه الى التعب والارهاق الجسمي وعدم النوم

والاستجمام بقدر كاف.كما قد يرجع تشتت الانتباه الى عوامل نفسية مثل عدم الميل للشئ أو المشكلات

النفسية والقلق وهذا بالاضافة الى بعض العوامل الاجتماعية مثل المشكلات التي تقابل الفرد في علاقته

الاجتماعية . وهذه العوامل غالبا ما تنقص حيوية الفرد وتضعف قدرته على المقاومة مما يكون له الأثر

في تشتيت انتباهه . وهناك عوامل طبيعية تتدخل ايضا في تشتيت الانتباه مثل عدم كفاية الاضاءة

أوسوء توزيعها ،وسوء التهوية وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة والضوضاء . (2)

الدراسات السابقة او الدراسات النظرية

1- دراسة عبدالحفيظ اسماعيل أحمد (1990) عنوانها (اثر التعب العضلي على بعض مظاهر الانتباه لدى الملاكمين) اهم النتائج (يؤدي التعب العضلي الناتج من الملاكم إلى ارتفاع وقتي في مستوى حدة وتركيز الانتباه لدى الملاكمين).

2- دراسة رمضان علي القطيوي (1995)عنوانها (العلاقة بين بعض خصائص الانتباه والمهارات الاساسية لحراس مرمى كرة القدم للمرحلة السنية (16.14سنة) أهم النتائج ان الخصائص الانتباه (حدة . التبات . التحويل . التوزيع . التركيز) تسهم في المهارات الاساسية لدى حراس مرمى كرة القدم للمرحلة السنية (16.14سنة).

3- دراسة محمد أحمد عبدالله (2001)عنوانها (أثر بعض مظاهر الانتباه على دقة التصويب لدى لاعبي الهوكي) اهم النتائج (وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خصائص الانتباه ودقة التصويب لصالح القياس البعدي .

4- دراسة حمزة منصور ابوقديرة (2015)عنوانها (الانتباه وعلاقته بالطلاقه النفسية لحكام كرة القدم في ليبيا) أهم النتائج (وجود علاقة سالبة دالة احصائياً بين تركيز الانتباه والطلاقه النفسية لدى حكام كرة القدم من أفراد العينة).

الاستفادة من الدراسات السابقة

استفادة الدراسة من الدراسات السابقة كيفية اختيار عينة الدراسة واستخدام قياس الانتباه (بوردين . انفيمواف) والمعالجات الاحصائية لمعالجة الدراسة .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي القياس القبلي والبعدى (القياسات المتكررة) لعينة البحث.

مجتمع البحث:

طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس .

عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلاب كلية التربية البدنية جامعة طرابلس والبالغ عددهم (20) طالبا ، كانت نسبة العينة 28.57% من مجتمع البحث.

أداة البحث:

مقياس تركيز الانتباه بردين انفيمواف .

مفتاح التصحيح :

تستخرج دلالة التركيز بالمعادلة التالية :

$$U2-U1=C$$

حيث:

U1= عدد حروف BC التي شطبها المفحوص بطريقة صحيحة بدون مثير ضوئي.

U2= عدد حروف BC التي شطبها المفحوص بطريقة صحيحة في وجود مثير ضوئي .

وكلما انخفضت الدلالة ارتفع مستوى تركيز الإنتباه.

التجربة الأساسية:

تم اجراء البحث الأساسي في الفترة من 2022-12-26 ولغاية 2023-1-23 على أفراد عينة البحث بنفس الشروط والظروف لكافة أفراد العينة .

الإجراءات الاحصائية :

استخدمت الباحثة التالي :-

1. اقل درجة.
2. أعلى درجة.
3. المتوسط الحسابي.
4. الانحراف المعياري.
5. قيمة () الفروق للعينات الصغير.
6. مستوى الدلالة.
7. حجم التأثير.
8. نسبة المساهمة.

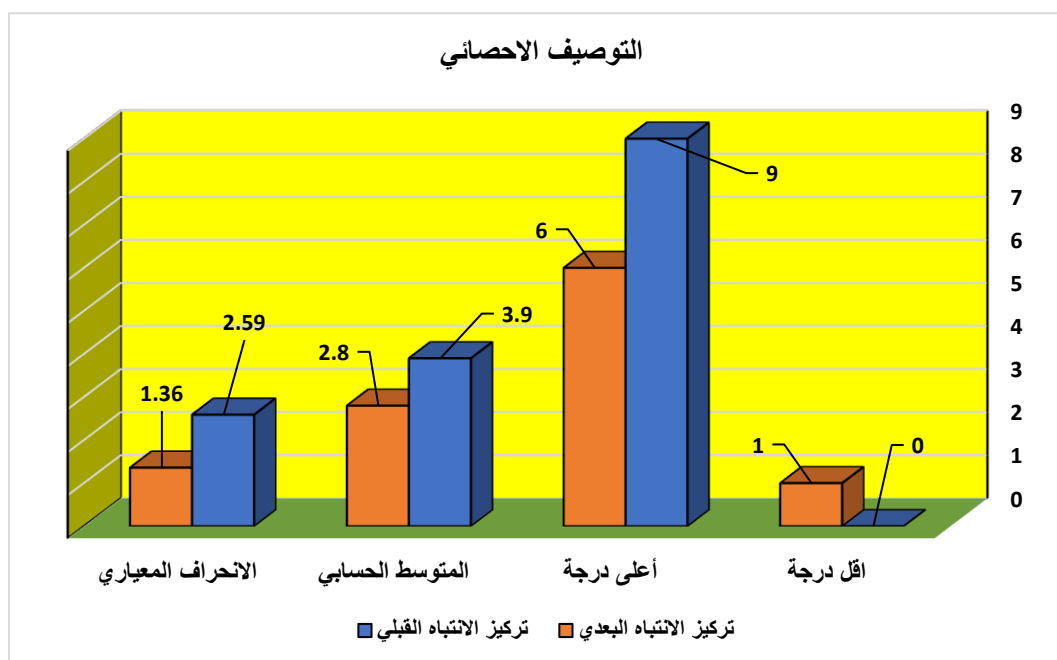
عرض النتائج:

جدول رقم (1) التوصيف الاحصائي لعينة الدراسة على اختبار مورين - انفيمواف لتركيز الانتباه (ن = 20)

المتغير	القياس	أقل درجة	أعلى درجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تركيز الانتباه	القبلي	0	9	3.90	2.59
	البعدي	1	6	2.80	1.36

يتضح من الجدول (1) أن درجة تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة قد امتدت في القياس من (0) إلى (9)، والقياس البعدي من (1) إلى (6)، وكان المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (3.90)، وبانحراف معيار (2.59)، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي بلغ (2.80)، وبانحراف معيار (1.36).

شكل بياني رقم (1) التوصيف الاحصائي لعينة الدراسة



الجدول رقم (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (Z) لتأثير التمرينات ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدى وفقاً لمعيار آيتا تربيع في اختبار تركيز الانتباه (ن=20)

الإحصائيات							الاختبار
مستوى الدلالة	Z(قيمة)	متوسط الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.013	-1.497	1.1	1.36	2.80	2.59	3.90	تركيز الانتباه

الجدول رقم (2) يوضح تأثير التمرينات في اختبار تركيز الانتباه لدى طلاب التربية البدنية للعينة قيد البحث حيث بلغ متوسط الفرق (1.1)، وبقيمة فرق (Z) للعينات الصغيرة بلغت (-1.497)، وبقراءة مستوى الدلالة يتضح أن قيمتها بلغت (0.013) وهي أصغر من مستوى المعنوية (0.05)، مما يؤكد إحصائياً وجود تأثير التمرينات إيجابي ولصالح القياس البعدي في اختبار تركيز الانتباه.

الجدول رقم (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم التأثير ونسبة المساهمة بين القياسين القبلي والبعدى وفقاً لمعيار آيتا تربيع لقياس تركيز الانتباه (ن = 20)

الإحصائيات						الاختبار
نسبة المساهمة	حجم التأثير	القياس البعدي		القياس القبلي		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
10.55 %	0.1055	1.36	2.80	2.59	3.90	تركيز الانتباه

حيث يتضح من نتائج الجدول رقم (3) الخاص بقياس اختبار تركيز الانتباه أن حجم التأثير بلغ (0.1055)، ونسبة مساهمة بلغت (10.55 %) للصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

مناقشة النتائج:

الاجابة على التساؤل الاول

يتضح من الجدول (2) تأثير التمرينات على تركيز الانتباه لدى طلاب التربية البدنية للعينة قيد البحث بلغ متوسط الفرق (1.1) وقيمة فرق (z) للعينات الصغيرة بلغت (-1.497) وبقراءة مستوى الدلالة يتضح أن قيمتها بلغت (0.013) وهي أصغر من مستوى المعنوية (0.05)، مما يؤكد إحصائياً وجود تأثير التمرينات إيجابي ولصالح القياس البعدي في اختبار تركيز الانتباه ومن خلال قراءات الباحثة استنتجت أن الفرد الذي يمارس التمرينات بحيوية يكون في حالة تهيؤ عقلي أفضل من الفرد الذي يركن إلى الكسل والخمول ، حيث تتكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على التفكير .

وهذا يعني أن التمرينات البدنية والرياضية تعمل على تفتح وتهينة العقول مثلما تعمل على تنمية البدن وتحسين الحالة الصحية واكساب القوام الجيد بالإضافة إلى ذلك إن الوان النشاط ليست قاصرة على

الناحية البدنية والحركية فقط بل يصاحبها كثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية في تنمية التحصيل والتفكير والاستدلال وحسن التصرف الأمر الذي يؤدي تنشيط الذهن وتنمية التفكير واستخدامه أكثر فائدة وتأثيراً .

الإجابة على التساؤل الثاني

يتضح من الجدول (3) الخاص بقياس اختبار تركيز الانتباه أن حجم التأثير بلغ (0.1055) ونسبة مساهمة بلغت (10.55%) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث وهذا يعني أن الممارسين للنشاط البدني أكثر انتباهاً وبقظة فكرية وأقل شروداً للذهن .

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- 1- وبقراءة مستوى الدلالة يتضح أن قيمتها بلغت (0.013) وهي أصغر من مستوى المعنوية (0.05) مما يؤكد احصائياً وجود تأثير التمرينات إيجابي ولصالح القياس البعدي في اختبار تركيز الانتباه .
- 2- نتائج البحث أظهرت أن حجم التأثير بلغ (0.1055) ونسبة مساهمة بلغت (10.55%) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة توصي بالآتي :-

- 1- الاهتمام بالمحاضرات العملية لرفع مستوى تركيز الانتباه لدى طلاب كلية التربية البدنية .

2- وضع محاضرات العملي بالجدوا الدراسي المحاضرة الاولى والثانية لما لها من تأثير إيجابي

على التحصيل الدراسي لدى طلاب كية التربية البدنية .

3- زيادة الدراسات والبحوث في هذا المجال لما له من أهمية في التحصيل المعرفي للطلاب .

المراجع:

- 1- أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي (ط10)، القاهرة ، النهضة المصرية
، 1973 .
- 2- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس (ط3) ، القاهرة ، دار الكتاب العربي ، 1977 .
- 3- محمد حسن أبوعبيه : المنهج في علم النفس الرياضي ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1977 .
- 4- _____ : الشخصية بين النظرية والتطبيق ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1978 .
- 5- محمود محمد الزيني : سيكولوجية النمو والدافعية ، الاسكندرية ، دار الكتب الجامعية ،
، 1969 .