المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية
للنشاطات البدنية والرياضية
ISSN : 1112-4032
eISSN 2543-3776

المجلد 18. العـدد: الأول مكرر2
(جوان 2021)، ص 12-27

تأثير النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية على انتباه تلاميذ الأقسام النهائية خلال حصص المواد التعليمية الأخرى.

The effect of physical and sporting activity practiced during the physical and sporting education session on the attention of students of the final classes during the courses of other pedagogical subjects.

هطال سمير.

معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، Samhet8@gmail.com

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على التأثير المباشر للنشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية على انتباه تلاميذ الأقسام النهائية خلال حصص المواد التعليمية الأخرى الموالية لهذه الحصة، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي على عينة متكونة من 24 تلميذا من ثانوية المتعددة الاختصاصات بمعاتقة- تيزي وزو حيث تم اختيارها بشكل عشوائي، ولجمع البيانات استخدمنا اختبار "بوردن أنفيموف" للانتباه وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى أن هذا التأثير كان تأثيرا سلبي، وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بمحاولة تجنب برمجة حصص المواد التعليمية الأخرى مباشرة بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية بقدر المستطاع.

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/01/06
تاريخ القبول: 2021/04/28.
تاريخ النشر : 2021/06/20.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني والرياضي- درس التربية البدنية والرياضية- الانتباه- المراهقة.

الباحث المرسل: هطال سمير
الايميل: samhet8@gmail.com

Abstract

The following study aims at identifying the direct impacts of physical and sports activity practiced during the physical education and sport session designed for the students of final classes with other educational sessions. In order to achieve our aims, we have used the descriptive and analytical method on a sample of twenty-four (24) students chosen at random from the multidisciplinary high school of Maatkas in Tizi – Ouzou. As far as the data-collection, we used the "Borden Infimov", and then we collected various results that we treated in a statistic way. At the end, we come to say that this kind of activities had have negative effects on students, therefore, it is highly recommended to avoid as much as possible to schedule educational sessions immediately after the end of 'physical education and sport.

Keywords :
physical and sports activity- physical education and sports courses- attention- adolescence

I. مقدمة:

عرف النشاط البدني على أنه مجموعة من حركات الجسم، ناتجة عن انقباضات عضلية تؤدي إلى الزيادة في صرف الطاقة مما هو عليه في حالة الراحة (CASPERSEN & autres, 1985)، وهو المفهوم المعتمد من طرف المنظمة العالمية للصحة انطلاقا من سنة 2005م. وتدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، فالنشاط البدني الرياضي في صورته التربوية المنظمة وبقواعده السليمة وأنواعه المتعددة يعد أحدهم، كما أنه يعتبر ميدانا هاما من ميادين التربية الحديثة، وعنصرا قويا في إعداد الفرد للحياة (زيوش، 2010، صفحة 194).

فدرس التربية البدنية والرياضية هو أحد أشكال المواد الأكاديمية المدمجة في البرنامج التربوي مثل العلوم الطبيعية، الكيمياء واللغة (بسيوني والشاطي، 1992، صفحة 94)، ولا يغيب عن الأذهان أن الجانب البدني والجانب النفسي والفكري ترتبط بعضها بالبعض ارتباطا وثيقا، حيث يؤكد روزن بورجر « R.Bourguer » على وجود علاقة إيجابية بين الأنشطة الرياضية والقدرات العقلية (يحياوي، 2014، صفحة 142) فيؤثر كل منهم في الآخر، ويتأثر كل واحد بالأخر في تفاعل مستمر يضمن التوازن والاستقرار، ويساهم بدور لا يستهان به في رفع نوعية الأداء وكافيته، فكان للجانب الفكري نصيب في مختلف العلوم، بحيث أعطته مكانة بالغة الأهمية من خلال البحث في علاقاته بالمتغيرات المختلفة المحيطة به، كما أنه ومن خلال مختلف الدراسات التي أجريت في هذا الصدد، تم إبراز الأهمية الكبرى التي يلعبها هذا الجانب، والتعرف على مختلف العمليات العقلية المشاركة في تطوره.

فهذه الدراسة تناولت علاقة أحد هذه العمليات العقلية البالغة الأهمية بالنشاط البدني والرياضي ألا وهي " الانتباه"، التي تلعب دورا مهما في حياة الإنسان بصفة عامة (المصطفي، 2018، صفحة 3) وهذا من خلال موضوع بحثنا المتمثل في:" تأثير

النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية على انتباه التلاميذ خلال دروس المواد التعليمية الأخرى الموالية لهذه الحصة".

المدرسة تعمل على إتاحة الفرص أمام التلاميذ لإكسابهم الخبرات التعليمية وتهيئة الطفل لاستغلال كل الإمكانيات التي يتمتع بها (غالم و عبد الرحيم، 2019، صفحة 20) ، لذلك فالتدريس يجب أن يكون تحت قيادة مدرس أو مربي ينظمها ويوجهها بصفة خاصة ، وتقتضي أن تكون هناك علاقة أخذ وعطاء وتجاوب و انسجام وتغذية راجعة بين قطبيها الرئيسيين، ولكي يقوم التلميذ باستيعاب هذه المعارف و المعلومات و التفاعل معها يتطلب منه بالضرورة حضور شرط أساسي لحدوث هذه العملية، وهو أن "ينتبه "إلى ما يهمه من هذه المعارف والمعلومات وأن يدركها بحواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها وأن يسيطر عليها بعقله، إذن الانتباه والإدراك الحسي هما الخطوة الأولى في الاتصال بالبيئة والمحيط الخارجي. فالانتباه بمظاهره المختلفة يلعب دورا فعالا في الحصص التربوية المختلفة والمبرمجة في المنظومة التربوية وبالتالي قد يتوقف نجاح التلميذ في الاستجابة لبعض المواقف التي يتعرض لها أثناء عملية التدريس على مدى تركيز انتباهه.

فدراسة الباحث (حرشاوي، 2001) والتي تناولت موضوع دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع، بينت أن التربية البدنية والرياضية تؤثر تأثيرا ايجابيا وتعمل على تنمية وتحسين القدرة على تركيز الانتباه حيث كان دراسته لهذا الموضوع على المدى الطويل، إضافة لدراسة (المجمعي، 1990) التي تناولت موضوع تأثير التربية الرياضية على تطور عملية الانتباه لدى طلبة الصفوف الأولى في الجامعة المستنصرية، وبينت كذلك أن النشاط البدني في التربية الرياضية له تأثير إيجابي على تطور (حجم، حدة، توزيع) عملية الانتباه لدى الطلبة، أما دراسة الباحثة (BROUILETTE, 2008) من جامعة

كيباك– مونريل الكندية، والتي كان عنوانها "تأثير رياضة اليوغا على الانتباه والمردود الدراسي لدى أطفال 5–6 سنوات"، لم تتوصل إلى إثبات فعالية البرنامج المقترح على العمليات المعرفية (الانتباه المستمر، الانتباه الانتقائي، قدرات التثبيط) وعلى سلوك فرط الحركة. فالنتيجة التي توصلت إليها بينت أن المجموعة التجريبية قد حققت تقدما ملحوظا مقارنة بالمجموعة الضابطة فيما يخص القدرات العامة المدرسية (التصرف بفعالية في مختلف المواقف على المستوى الحسي الحركي، التواصل باستعمال مصادر اللغة، بناء مفهومه للعالم). عكس دراسة (النعيمي وآخرون، 2002)، الذين أكدوا على وجود ارتباط معنوي موجب بين ثبات الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية من خلال دراستهم لموضوع ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

وكل هذا دفع الباحث إلى البحث عن العلاقة الموجودة بين النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية وانتباه التلاميذ أثناء حصص المواد التعليمية الأخرى الموالية لهذه الحصة، حيث أننا نعرف ومن خلال تطرقنا لجداول التوقيت المدرسية انه هناك حصص لمادة التربية البدنية والرياضية مبرمجة قبل حصص المواد التعليمية الأخرى، وهذا يجعلنا نطرح الإشكال التالي:

ما مدى تأثير النشاط البدني الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية على انتباه التلاميذ في حصص المواد التعليمية الأخرى الموالية لهذه الحصة؟

ومن خلال هذا الطرح تتفرع بعض الأسئلة على النحو التالي:

– ما مدى تأثير النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية على شدة الانتباه لدى التلاميذ في الحصص التعليمية الأخرى الموالية لهذه الحصة؟

– هل تركيز انتباه التلاميذ خلال دروس المواد التعليمية المختلفة يتأثر بالنشاط البدني والرياضي الممارس خلال حصة التربية البدنية والرياضية السابقة لهذه الدروس؟

– هل النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية يؤثر على تحويل انتباه التلاميذ خلال دروس المواد التعليمية الأخرى الموالية لهذه الحصة؟

وللإجابة على هذه التساؤلات تم وضع الفرضية الرئيسية التالية:

– النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية يؤثر وبصفة مباشرة على انتباه التلاميذ في حصص المواد التعليمية الأخرى الموالية لحصة التربية البدنية والرياضية.

وللتأكد من صحة الفرضية الرئيسية تم وضع أربع فرضيات جزئية كالتالي:

– النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية يؤثر في شدة انتباه التلاميذ أثناء حصص المواد التعليمية الأخرى.

– النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية يؤثر في تركيز انتباه التلاميذ أثناء حصص المواد التعليمية الأخرى.

– النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية يؤثر على تحويل انتباه التلاميذ أثناء حصص المواد التعليمية الأخرى.

ويهدف هذا البحث إلى معرفة مدى تأثير النشاط البدني والرياضي الممارس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية على مستوى انتباه التلاميذ في حصص المواد التعليمية الأخرى. إضافة إلى معرفة العلاقة بين النشاط البدني وعملية الانتباه ومحاولة تقديم تشخيص للموضوع وبذلك اكتساب معارف جديدة والكشف عن الحقائق المتعلقة بالنشاط البدني لحصة التربية البدنية والرياضية والانتباه لدى التلاميذ.

II. المنهجية المتبعة:

المنهج المتبع: اعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني كونه المنهج المناسب.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث: هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث و بذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة (رضوان، 2003، صفحة 20).

وفي دراستنا هذه يتمثل مجتمع بحثنا في تلاميذ الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية للثانوية المتعددة الاختصاصات بدائرة معاتقة وعددهم 225.

عينة البحث: اختيار عينة البحث كان بطريقة مقصودة، وهذا لعدة أسباب وهي:

– جدول التوقيت الخاص بهذا القسم يتناسب مع الهدف العام للبحث من حيث برمجة حصة تعليمية نظرية مباشرة بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية.

– الحصة التعليمية المبرمجة بعد حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لهذا القسم هي خاصة بمادة أساسية لهذا التخصص وهي مادة الرياضيات وهذا شرط بالغ الأهمية بالنسبة للبحث.

– أفراد عينة البحث هم من أفضل التلاميذ الموجودين داخل المؤسسة من حيث المستوى والانضباط.

– المستوى التحصيلي لأفراد العينة متقارب جدا فيما بينهم بالنسبة لمادة الرياضيات.

ولم تخصص العينة لجنس واحد، فكانت تتكون من 24 تلميذ وتلميذة من شعبة تقني رياضي.

مجالات البحث:

المجال المكاني: أجرينا بحثنا هذا في ثانوية واحدة وهي الثانوية المتعددة الاختصاصات بدائرة معاتقة ولاية تيزي وزو.

المجال الزمني: لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة بين ديسمبر وأفريل للموسم الدراسي 2016/2015، حيث خصص حوالي شهرين ونصف إلى ثلاثة أشهر للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فخصص له حوالي شهرين. وخلال هذه المرحلة قمنا بتوفير الاختبار المستعمل في هذا البحث، إضافة تطبيقه على عينة الدراسة، وبعدها جمع النتائج وتحليلها والوصول إلى الاستنتاج العام.

متغيرات البحث:

المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها، وفي بحثنا هذا هو النشاط البدني والرياضي لحصة التربية البدنية والرياضية.

المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها، وفي بحثنا هذا هو انتباه التلاميذ.

المتغيرات العشوائية (الدخيلة) : (وقت إجراء الاختبار، الفئة العمرية للتلاميذ، ظروف إجراء الاختبار، التجانس الجنسي).

أدوات البحث:

اختبار لقياس الانتباه: قمنا باستخدام اختبار لقياس شدة وتركيز وتحويل الانتباه، الذي يحتوي على استمارة تصحيح لـ"بوردن أنفي موف" بالأرقام و ثلاثة معادلات خاصة بحساب قيم كل من: شدة الانتباه تركيز الانتباه، و تحويل الانتباه، فهي تتكون من مجموعة من الأرقام بحيث كل رقم مكرر عدة مرات وبصورة غير مرتبة، ويطلب من المفحوص شطب أحرف محددة وعليه العمل قدر الإمكان بسرعة وبصورة صحيحة وفي مدة زمنية محددة. (جبار الضمد، 2000، الصفحات 87,88,89).

صدق وثبات الاختبار: كانت دراسة صدق وثبات الاختبار بالاعتماد على طريقة معامل ارتباط الرتب لسبيرمان معتمدين طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، ثم قمنا بحساب معامل ثبات اختبار "بوردن أنفيموف"، فوجدناه يساوي (0.82)، وبعدها استخرجنا منه معامل صدق هذا الاختبار الذي هو (0.90).

موضوعية الاختبار: استمارة تصحيح "بوردن أنفيموف" عبارة عن شبكة من الأرقام المعروفة والواضحة لدى جميع أفراد العينة، كما أنه يمتاز بسهولة التطبيق، حيث طريقة إجرائه سهلة ومفهومة لدى الجميع، فهذا هو ما لمسناه بعد إجراء هذا الاختبار من طرف التلاميذ وهو الشيء الذي يدل على موضوعية هذا الاختبار.

الأدوات الإحصائية في دراستنا:

- التأكد من صدق وثبات الاختبار: الاعتماد على طريقة معامل ارتباط الرتب لبيرسون" ر" (دونالد و آخرون، 2004، صفحة 298).
- العمليات الإحصائية الخاصة بمعالجة نتائج اختبار الانتباه: (اختبار"ت") (سعد، 1998، صفحة 113)، المتوسط الحسابي للفروق" م ف"، الانحراف المعياري للفروق"ع ف"، الخطأ المعياري لمتوسط الفروق " ع م ف") (البهي السيد و خير، 1997، صفحة 454).

III. عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الجدول رقم (01): يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لشدة انتباه أفراد العينة.

العمليات الإحصائية								
N	نتائج الاختبار				مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الدلالة
	قبل الممارسة ($\overline{س}_1$)	بعد الممارسة ($\overline{س}_2$)	(م ف)	(ع ف)					
24	232.36	204.6	19.43	19.86	0.05	23	2.06	4.78	دالة

من خلال الجدول رقم (01)، تبين لنا أن المتوسط الحسابي لقيم شدة انتباه أفراد العينة قبل الممارسة $\overline{س}_1$ = 232.36 أما بعد الممارسة فالمتوسط الحسابي $\overline{س}_2$ = 204.6.

من خلال هذه النتائج، يتضح لنا أن النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية يؤثر في شدة انتباه التلاميذ أثناء حصص المواد التعليمية الأخرى حيث أن درجات شدة انتباههم قبل الممارسة نجدها أكبر من درجات شدة انتباههم بعد ممارستهم للنشاط البدني والرياضي أي أنها تأثرت سلبيا وانخفضت بعد الممارسة مباشرة. وهو الشيء الذي يتأكد من خلال المقارنة بين المتوسطين الحسابيين لنتائج أفراد العينة.

كما أن قيمة "ت" المحسوبة التي كانت تساوي 4.78 أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 2.06 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 23 وهي دالة إحصائيا.

الجدول رقم (02): يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لتركيز انتباه أفراد العينة.

العمليات الإحصائية									
N	نتائج الاختبار				مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الدلالة
	قبل الممارسة ($\overline{س}_1$)	بعد الممارسة ($\overline{س}_2$)	(م ف)	(ع ف)					
24	2.22	3.2	1.06	0.77	0.05	23	2.06	7.06	دالة

من خلال الجدول رقم (02)، نرى أن المتوسط الحسابي لقيم تركيز انتباه أفراد العينة قبل الممارسة $\overline{س}_1$= 2.22 أما بعد الممارسة فالمتوسط الحسابي $\overline{س}_2$= 3.2.

بالنظر إلى هذه النتائج المسجلة، يتبين أن النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية يؤثر في تركيز انتباه التلاميذ أثناء حصص المواد التعليمية الأخرى الموالية لهذه الحصة، حيث أن المتوسط البعدي لتركيز الانتباه أكبر من المتوسط القبلي وهو ما يدل على ارتفاع درجات تركيز انتباههم بعد الممارسة مباشرة أي أنها تأثرت سلبيا وذلك بارتفاعها وابتعادها عن الصفر.

كما أن قيمة "**ت**" المحسوبة المساوية لـ 7.06 أكبر من قيمة "**ت**" الجدولية المقدرة بـ 2.06 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 23 وهي ذات دلالة إحصائية.

الجدول رقم (03):يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لتحويل انتباه أفراد العينة.

العمليات الإحصائية									
N	نتائج الاختبار				مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الدلالة
	قبل الممارسة ($\overline{س}_1$)	بعد الممارسة ($\overline{س}_2$)	(م ف)	(ع ف)					
24	3.87	4.82	0.95	0.99	0.05	23	2.06	4.75	دالة

من خلال الجدول رقم (03)، يظهر لنا أن المتوسط الحسابي لقيم تحويل انتباه أفراد العينة قبل الممارسة $\overline{س}_1$= 3.87 أما بعد الممارسة فالمتوسط الحسابي $\overline{س}_2$ = 4.82.

من خلال ملاحظتنا لهذه النتائج المسجلة من طرف أفراد العينة قبل وبعد ممارستهم للنشاط البدني والرياضي، يظهر لنا أن النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية يؤثر في تحويل انتباه التلاميذ أثناء حصص المواد التعليمية الأخرى الموالية لهذه الحصة، حيث أن المتوسط الحسابي القبلي لدرجات تحويل الانتباه لدى التلاميذ أصغر من المتوسط الحسابي البعدي وهو ما يدل على ارتفاع درجات تحويل انتباه التلاميذ بعد الممارسة مباشرة وتأثرها سلبيا بابتعادها عن الصفر، وهو نفس الشيء الذي حدث لدرجات تركيز الانتباه.

كما أن قيمة "**ت**" المحسوبة التي تساوي 4.75 أكبر من قيمة "**ت**" الجدولية المقدرة بـ 2.06 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 23 وهي دالة إحصائيا.

IV. المناقشة:

من خلال النتائج الموصل إليها، والتي تبين التأثير السلبي للنشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية على كل من شدة وتركيز وتحويل الانتباه لدى التلاميذ في حصص المواد التعليمية الأخرى الموالية لهذه الحصة مباشرة، نستطيع القول بأن عملية الانتباه بصفة عامة تتأثر سلبيا من خلال هذه الممارسة، وهذا قد يفسر بما قاله أحمد عزت راجع عن شرود الانتباه الذي يرجعه إلى التعب والارهاق الجسمي، مما يؤدي إلى ضعف الحيوية والتشتت في الانتباه (راجع، 1979، صفحة 189)، وكذلك ما قاله الباحث الجزائري أبو مدين الشافعي من خلال بحثه في علم النفس التجريبي أن: « لوريا Luria. A سنة 1932م، يقول بأنه عند ملاحظ شخصا ما بعد إجهاده وإتعابه، علامات التعب تظهر في الناحية الفيسيولوجية مثل الاضطراب الذي يلحق الجهاز الهضمي، وهبوط التوتر العضلي، وتغير عملية الهدم والبناء، وفي نفس الوقت يلاحظ أيضا تغيرا كبيرا في النشاط العالي النفسي، ويبدو ذلك في اتجاه السلوك، وتظهر اندفاعات السلوك ويكون الانتباه غير قادر على

الاتجاهات المختلفة فيظهر خمود في القدرة على الاتجاه السريع إلى الموضوع الجديد الذي يشغل الحس، وكذلك يظهر الضعف اللاحق بالنشاط العالي من جراء التعب في سرعة التكيف (الشافعي، 1998، صفحة 127). كما أن الباحثان معتز يونس ذنون ونجاة سعيد علي (2007) من جامعة الموصل بكلية التربية الأساسية بالعراق، توصلا من خلال بحثهما الذي كان تحت عنوان "قياس حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي واللاهوائي والعلاقة بينهما وفترة عودته لدى لاعبي كرة القدم" إلى أن التأثير المباشر للجهد البدني على حدة الانتباه يكون سلبي حيث يحدث هناك انخفاض في درجاتها (معتز و نجاة، 2007) وهو ما يتطابق كذلك مع ما توصلنا إليه. أما دراسة الباحث (حرشاوي، 2001) والتي تناولت موضوع دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع، بينت أن التربية البدنية والرياضية تؤثر تأثيرا ايجابيا وتعمل على تنمية وتحسين القدرة على تركيز الانتباه وهو معاكس لما توصلنا إليه في بحثنا، إلا أن هذه الدراسة اهتمت بهذا الموضوع على المدى الطويل أي لم تدرس التأثير المباشر بعد النشاط أو الجهد، إضافة إلى دراسة الباحث بن عيسى رضا (2009) من جامعة الشلف بالجزائر التي كانت تحت عنوان " تأثير النشاط البدني والرياضي في تنمية تركيز الانتباه عند تلاميذ المرحلة المتوسطة"، فكانت نتيجتها كذلك معاكسة تماما لما توصلنا إليه في بحثنا، حيث بينت أن النشاط البدني والرياضي يؤثر وبصفة إيجابية على تركيز الانتباه (بن عيسى، 2009).

ومن خلال كل هذا يتضح لنا أن تأثير النشاط البدني والرياضي والجهد بصفة عامة على العملية العقلية الانتباه، يرتبط ارتباطا وثيقا بمدى هذا التأثير، فبعد الجهد مباشرة أي على المدى القصير يكون تأثير سلبي، أما في حالة المدى الطويل يكون إيجابيا.

٧. خاتمة:

بعد القيام بدراسة موضوع تأثير النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية على انتباه تلاميذ الأقسام النهائية خلال حصص المواد التعليمية

الأخرى الموالية لهذه الحصة للموسم الدراسي 2016/2015، وهذا لمعرف ما إذا كان هناك تأثير وما نوعه أم لا يوجد هناك أي تأثير، توصلنا إلى مجموعة من الاستنتاجات والتي تجعل هذا الموضوع أكثر وضوحا، فدرجات شدة انتباه التلاميذ قبل ممارسة النشاط البدني والرياضي أكبر من درجات شدة انتباههم في الفترة التي تأتي مباشرة بعد القيام بالنشاط البدني والرياضي، فمن هنا يمكن أن نقول أن النشاط البدني والرياضي له تأثير سلبي على شدة انتباه التلاميذ مباشرة بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية، إضافة إلى أن درجات تركيز انتباههم قبل ممارستهم للنشاط البدني والرياضي أقل منها مباشرة بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية أي بعد القيام بنشاط بدني ورياضي، وهذا يبين أنه هناك تأثير سلبي على درجات تركيز انتباه التلاميذ مباشرة بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية، كما أن درجات تحويل انتباههم قبل ممارسة النشاط البدني والرياضي أصغر من درجات تحويل انتباههم وذلك مباشرة بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية، فهذا يجعلنا نقول أن النشاط البدني والرياضي يؤثر كذلك سلبا على درجات تحويل انتباه التلاميذ مباشرة بعد نهاية النشاط والحصة.

فمن كل هذا يتبين لنا أن النشاط البدني والرياضي الممارس خلال حصة التربية البدنية والرياضية له تأثير مباشر سلبي على المظاهر الثلاثة للانتباه (الشدة، التركيز، التحويل). وبصفة عامة فإن النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية له تأثير سلبي على انتباه التلاميذ مباشرة بعد نهاية الحصة، أي أنه يؤثر على انتباه التلاميذ بصفة سلبية خلال حصص المواد التعليمية الأخرى الموالية لحصة التربية البدنية والرياضية إلا أنه هناك من الدراسات من توصلت إلى أن التلاميذ يكونون في حالة نفسية جيدة أثناء الانتهاء من حصة التربية البدنية والرياضية (زبيش و وآخرون، 2020) أي أن التأثير يكون إيجابي. كما أننا نستنتج

أن العلاقة التي تربط بين المظاهر الثلاثة للانتباه هي علاقة قوية كون أنه كلما حدث تغير في أحدهم يكون كذلك في الآخر.

فبعد كل ما توصلنا إليه من خلال هذه الدراسة، نرى أنه من الضروري محاولة بقدر المستطاع تفادي برمجة حصة التربية البدنية والرياضية قبل حصص المواد التعليمية الأخرى، كما أنه يجب توفير وقت كافي من الراحة للتلاميذ بعد قيامهم بالنشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية ومراعاة حمل الحصة المناسب لقدرات التلاميذ من طرف الأساتذة والمسئولين على المادة في وضع المناهج وتحديد محتوى الحصص إضافة إلى توفير أقل ما يمكن من احتياجات التلاميذ لاسترجاع الطاقة التي صرفها في حصة التربية البدنية والرياضية.

VI. المراجع:

- أبو مدين الشافعي. (1998). الانتباه الإرادي. القاهرة: مكتبة الآداب بالحماميز.
- أحمد زيوش. (2010). دور النشاط البدني والرياضي في تنمية بعض قدرات التفكير الناقد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية(العدد 7)، الصفحات 186-203.
- أحمد عريبي عودة المجمعي. (1990). تأثير درس التربية الرياضية على تطوير عملية الانتباه لدى طلبة الصفوف الأولى. بغداد، الجامعة المستنصرة، العراق: المؤتمر السادس.
- أحمد عزت راجع. (1979). أصول علم النفس (المجلد ط1). القاهرة، جامعة الإسكندرية: دار المعارف.
- أحمد يحياوي. (31 ديسمبر, 2014). دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي. المجلة

العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية(العدد 11)، الصفحات 120-145.

- رضا بن عيسى. (2009). تأثير النشاط الرياضي في تنمية تركيز الانتباه عند تلاميذ المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير. معهد التربية البدنية والرياضية، الشلف.
- سمير زبيش، و وآخرون. (جوان, 2020). دور الأنشطة البدنية والرياضية في تحسين المستوى المعرفي لكرة اليد لتلاميذ المرحلة الثانوية. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 17(العدد 1)، الصفحات 151-165.
- ضرغام جاسم محمد النعيمي، و و آخرون. (31 مارس, 2002). ثبات الانتباه و علاقته بالاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة. مجلة الرياضة المعاصرة، 1(1)، الصفحات 165-176.
- عبد الرحمن سعد. (1998). القياس النفسي (النظرية والتطبيق) (الإصدار الاصدار 3). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- عبد الستار جبار الضمد. (2000). فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة (المجلد 1). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد العزيز بن عبد الكريم المصطفي. (ديسمبر, 2018). قياس مهارات تركيز الانتباه للحكام السعوديين في كرة القدم. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للأنشطة البدنية والرياضية(العدد 15)، الصفحات 1-21.
- عبد الوهاب غالم، و خديجة عبد الرحيم. (2019). نشاط التربية البدنية كآلية للحد من العنف المدرسي في الأوساط التعليمية. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 16(العدد 2)، الصفحات 18-30.

- فؤاد البهي السيد، و محمد خير. (1997). الاحصاء النفسي. مصر: دار الفكر العربيي.
- محمد نصر الدين رضوان. (2003). الاحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
- محمود عوض بسيوني، و فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
- هاري دونالد، و و آخرون. (2004). مقدمة للبحث في التربية. العين، الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- يوسف حرشاوي. (2001). دور النشاط البدني والرياضي في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع. مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد3(العدد 3)، الصفحات 62-65.
- يونس ذنون معتز، و سعيد علي نجاة. (2007). قياس حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي واللاهوائي والعلاقة بينهما وفترة عودته لدى لاعبي كرة القدم. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 8(العدد 1).

- BROUILETTE, E. (2008). *l'impact du yoga sur l'attention et le rendement scolaire d'enfants 5-6 ans.* (u. d. Québec, Ed.) Montréal, Canada: faculté des sciences.
- CASPERSEN, C. J., & autres. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports. https://www.ncbi.nlm.nih.gov*.