

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مهارة الارسال وفق المتغيرات الكنماتيكية وعلاقتها بالتوافق الحركي بكرة الطائره لدى لاعبي نادي الديوانيه

بحث مقدم إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كجزء من متطلبات نيل
شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية

من قبل
عماد عبود عباس

بإشراف الاستاذ
اسعد علي فسيح

الباب الأول

١ . التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تساهم عملية التدريب الرياضي في وصول الرياضيين الى المستويات العالية من خلال الأعداد المتكامل لجميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، الامر الذي جعل الخبراء والمختصون يبحثون عن وسائل حديثة ومتنوعة تضم نمطا تدريبياً يساند الأساليب التعليمية والتدريبية المتبعة لرفع مستوى أداء الرياضيين ومنها التدريب العقلي الذي يتضمن إجراءات ووسائل معرفية ذات فعالية للتأثير الإيجابي في الأداء الحركي ، فالرياضي بحاجة إلى التفكير بالمهارة كما هو الحال بالنسبة لاداء المهارة بدنياً .

كما ويعد أحد الطرق الرئيسة للحصول على ((قدرة التحكم والانتباه والتركيز حيث يمثل الأخير نوع مباشر من أنواع التدريب العقلي إذ بواسطته يتم تصفية الذهن واعادة التنظيم))^(١) . ومن الملاحظ أن جميع الألعاب الفرعية والفردية عندما يؤدي اللاعبون مهاراتهم الحركية بحالة من التركيز فأنهم يحصلون على نتائج إيجابية في أدائهم . والتنس الارضي واحدة من الألعاب الفردية التي تحتاج إلى الأداء بدرجة عالية من التركيز . ((فمن العوامل التي تسهم إسهام مباشر في تحسين مستوى أداء لاعب التنس هو قدرته على التركيز وان تشتت أفكار اللاعب وضعف تركيزه تعد من الصعوبات التي تؤثر في دقة الأداء والقدرة المهارية للضربات))^(٢) . ونظراً لطبيعة لعبة التنس الخاصة من حيث الوقت وطبيعة الجهد البدني من إرسال وضربات أمامية وخلفية وسرع ومسافات مختلفة ، جعل توظيف لاعب التنس لقدراته وإمكانياته البدنية والعقلية بصورة جيدة هي العنصر الأساسي لتعزيز وتطوير مستوى أداءه . ولكي تتم الاستفادة من إمكانياته العقلية إلى أقصى مدى ممكن ، يتطلب منه ذلك قدرة عالية من التركيز. وبناءً على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في امكانية استخدام تمارين خاصة بتركيز الانتباه في لعبة التنس وذلك لربط الأساليب التعليمية للمهارات بالتدريب العقلي للحصول على السيطرة والتحكم في الأفكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والأفكار الإيجابية والنماذج المناسبة المساهمة في تطوير النواحي المهارية وتحسين مستوى الأداء لتحقيق أهداف البحث الموضوعة قيد الدراسة .

(١) محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ٤ .

(٢) ظافر هاشم . الإعداد الفني والخططي في التنس ، ط ٢ ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٠ ، ص ١٥٢ .

بما ان عملية ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة تعتمد على الترابط بين التدريب البدني والعقلي في آن واحد ، فلا بد من توجيه الاهتمام بهذين الجانبين اذ من الضروري زيادة الوقت المخصص للتدريب العقلي خصوصاً تمرينات تركيز الانتباه اثناء تعليم المهارات الجديدة والمهارات المركبة والمعقدة ، ومن خلال مطالعة الباحث لهذه اللعبة لاحظ ان هناك ضعفاً في قدرة التركيز لدى طلبة الكلية عند أداء بعض المهارات الأساسية ضمن الوحدات التعليمية المستخدمة لتدريبات التنس وقد يرجع ذلك الى قلة الاهتمام بالتدريب على المهارات العقلية وتمرينات تركيز الانتباه ضمن سياق هذه الوحدات وزيادة الاهتمام بالتدريبات البدنية ، اذ ان المنهج التعليمي المتبع في الكلية يركز على الأداء المهاري حصراً دون ان يخضع الطلاب لاي تدريبات ذهنية للتعرف على جوانب اداء الحركة التي تتكون منها المهارة لياخذ المتعلم صورة واضحة عن الأداء اذ أن هذا الأسلوب يعد أسلوباً فاعلاً اذا ما قورن بالاداء المهاري في لعبة التنس الارضي ، ولهذا نرى وضع تمرينات مقترحة لتركيز الانتباه للتعرف على تأثيرها في تطور مستوى الاداء في بعض المهارات الأساسية في لعبة التنس الأرضي لطلبة المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٣-١ أهداف البحث

١. وضع تمرينات مقترحة لتركيز الانتباه لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي . لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية .
٢. معرفة تأثير التمرينات المقترحة في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لطلاب المرحلة لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية .

٤-١ فرض البحث

١. ان تمرينات تركيز الانتباه المقترحة لها تأثير ذو دلالة إحصائية في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لطلاب المرحلة الثالثة .

٥-١ مجالات البحث

- المجال البشري/ طلاب المرحلة لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية .

- المجال الزمني / للفترة من ١٥ / ١ / ٢٠١٦ ولغاية ١٥ / ٤ / ٢٠١٦ .

- المجال المكاني / ملعب التنس الأرضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية

الباب الثاني

- ٢- ١- الدراسات النظرية
- ٢- ١- ١- ماهية التدريب العقلي وأهميته
- ٢- ١- ٢- الإسترخاء في المجال الرياضي
- ٢- ١- ٣- ماهية الانتباه ودوره في المجال الرياضي
- ٢- ١- ٤- أنواع الانتباه
- ٢- ١- ٥- اساليب الانتباه
- ٢- ١- ٦- تركيز الانتباه في المجال الرياضي
- ٢- ١- ٧- نظريات التدريب العقلي التي تفسر عملية الانتباه
- ٢- ١- ٨- آلية الانتباه وتركيزه في المجال الرياضي
- ٢- ١- ٩- تركيز الانتباه في لعبة التنس الأرضي

٢-١ الدراسات النظرية

٥

٢-١-١ ماهية التدريب العقلي وأهميته

يستخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف الى التحكم والتعديل في السلوك العقلي او البدني عن طريق التدريب المنتظم للمهارات العقلية والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبنى على اساس ان الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الناحية البدنية^(١). وقد وردت تعريفات عدة للتدريب العقلي منها :-

((انه نوع من التدريب الهادف للوصول الى حالة الاداء المثالية من خلال تنمية وتطوير المهارات العقلية مع زيادة القدرة على اعادة التكرار لتثبيت التحكم في الاداء))^(٢). ويعرف كذلك ((بانه الاستراتيجيات التي يستخدم لها المهارات العقلية في محاولة تطوير الاداء))^(٣).

ويساعد التدريب العقلي في فهم المهارة وزيادة التعرف عليهما وتنميتها وتطويرها بشكل عام ، ويعد عامل مهم في اكتساب وتطوير المهارات الحركية في مراحل التعلم المختلفة كما ويعد التدريب العقلي احد طرائق التدريب الخاصة والمؤثرة التي تحتوي على مهارات منتظمة عدة ، يحتاج الرياضي معرفتها وكيفية ادائها والتعرف على محتواها بما يتلائم مع نوع النشاط الممارس.

ومن خلال التعريفات السابقة نجد ان التدريب العقلي يمثل اطارا للعملية التي يتم في غضونھا التعليم والتدريب على المهارات العقلية والتي يعبر عنها بالقدرة التي يمكن تعلمها واتقانها عن طريق تعلم المهارة والتدريب ، فالرياضي لا يستطيع اكتساب وتعلم واتقان المهارات الحركية الا اذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها الى درجة الاتقان ، فالمهارات العقلية لاي عمل من الاعمال او السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في اداء هذا العمل او السلوك^(٤).

(١) محمد العربي شمعون، ماجدة اسماعيل. اللاعب والتدريب العقلي، القاهرة، مركز الكتب للنشر، ٢٠٠١، ص ٧٨.

(٢) عزة شوقي الوسيمي. تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للغدة الضائمة المصابة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية، جامعة الامارات العربية المتحدة، العين، ١٩٩٩، ص ١٠.

(٣) محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال: التدريب العقلي في التنس، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص ١٣.

(٤) محمد حسن علاوي . علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢، ص ١٩٢.

ولهذا يرتبط اعداد الرياضي لتعلم المهارات العقلية بتعلم المهارات العقلية الاساسية وليس هناك بديل عن ذلك ، ثم توظيف هذه المهارات بطريقة تضمن تطور المهارات الحركية ، ((أي في الخطوة الاولى يتم تعلم المهارات ثم يتم مزج الاسلوب لمقابلة احتياجات الرياضي حتى يركن الوصول الى افضل مستوى ممكن من الاداء ، فكلمنا اتقن الرياضي التدريب على المهارات العقلية الاساسية مبكرا كلما امكن تجنب بعض العوائق في الاداء مثل الاحباط عدم ثبات الاداء والاداء الفاشل يسبب القلق الزائد وتشتيت الانتباه نتيجة الاخطاء والافتقار الى الثقة بالنفس))^(١) .

ومن بين ابرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات العقلية المرتبطة بالرياضة نموذج (زاتيرمارتنس، ١٩٨٧) وكما يأتي:-

- مهارات التصور .
 - مهارات الانتباه .
 - ادارة الطاقة النفسية .
 - مهارات وضع الاهداف .
- وقد عدل هذا النموذج من قبل (محمد حسن علاوي) ليشمل:-
١. مهارات الاسترخاء .
 ٢. مهارات التصور .
 ٣. مهارات الانتباه .

وهذه المهارات ترتبط وتتفاعل مع بعضها لتؤثر كل منهما على الاخرى وتتأثر بها. وهذا يعني ان التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر على الاخرى ومن ثم يساعد في تحسين المهارات الاخرى^(٢).

٢-١-٢ الاسترخاء في المجال الرياضي

ان تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء او هناك تناوب بين

التعلم والاسترخاء .

(١) محمد العربي شمعون . اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١، ص ٨١ .

(٢) محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٢، ص ١٩٤-١٩٦ .

وهذه حقيقة من التعلم الاكاديمي او في التدريب الرياضي . ومن الضروري ان يحتوي التدريب على مهارات الاسترخاء وبشكل منتظم شأنه شأن أي مهارة رياضية اخرى . فاذا تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الاسترخاء فانه يستطيع ان يركز على التدريب . وبذلك يكون ادائه ذا نوعية جيدة . كما ان الوقت اللازم لتحقيق مستوى معين سوف يقل^(١).

ويعرف الاسترخاء ((بانه انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح باعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية))^(٢).
ومن اهم فوائد الاسترخاء هي^(٣):-

- ١ . فوائد فسيولوجية مثل خفض معدل ضربات القلب ، خفض حامض اللاكتيك من الدم ، احتياج اقل للاوكسجين .
 - ٢ . فوائد نفسية مثل تطوير الاداء الرياضي ، تطوير التوافق بين الجسم والعقل ، تطوير الانتباه والتركيز .
 - ٣ . فوائد بدنية مثل التخلص من الارق ، المعدل الطبيعي للوزن ، تاخير ظهور التعب .
- ويمكن ان تعد مهارة الاسترخاء بانها الاساس في ممارسة مهارة تركيز الانتباه وتطويرها ، ((اذ ان الاسترخاء والتركيز صنوان لاينفصلان فيجب ان تسبق تدريبات التركيز حالة من الاسترخاء ولايمكن ان يتحقق التركيز الجيد دون ان يسبقه استرخاء جيد))^(٤).

٢-١-٣ ماهية الانتباه ودوره في المجال الرياضي

يستخدم مصطلح الانتباه في وصف العملية التي يقوم الرياضي من خلالها بادراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام اعضاء الحس المختلفة لديه عندما يركز انتباهه على شئ معين ، وهذا يعني انه اصبح مدركا لهذا الشئ دون ادراك الأشياء الأخرى^(٥).

(1) Jean M. Williams :Applied psychology personal crwth to peak perfor mance may field publishing co., London, 1993, p. 187 .

(٢) محمد العربي شمعون ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ١٦٨ .

(٣) محمد العربي شمعون . المصدر نفسه ، ص ١٧٥ .

(٤) اسامة كامل راتب . علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، ط٣، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٧١ .

(٥) يحيى كاظم النقيب . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٠ ، ص ٢٨٢ .

والانتباه هو توجيه الشعور وتركيزه في شئ معين استعدادا لملاحظته او ادائه او التفكير فيه^(١)، وهو عملية ارادية ينتخب من خلالها الرياضي منبها او موضوعا معيناً يهمله ويحصر شعوره وحواسه فيه^(٢) .

ويمكن تصور مجال الانتباه على نحو دائري اذ يحتل احد المثيرات مركز الدائرة وتحيطه مثيرات اخرى يكون الانتباه اليها جزئياً وتكون قابلة للانتقال الى بؤرة الانتباه بسهولة وخارج هذا الاطار تتواجد مثيرات اخرى بعيدة عن مركز الانتباه ، ومن الممكن ان تنتقل تلك المثيرات من هذا الاطار الى اطار الانتباه الجزئي . فانتباه الرياضي في لحظة معينة لا يكون عادة الا في موضوع معين وهذا ما يؤكد ان الانتباه لا يتوقف ولكن ينتقل بصورة مستمرة وسرعة خاطفة خلال اجزاء من الثانية^(٣) ، وان الانتباه يمثل تكيف حركي عقلي لشئ من الاشياء فهو تكيف حركي تصاحبه ردود افعال تعمل على كف جميع الحركات التي لا تلائم الموقف . وهو تكيف عقلي فيه اختيار وكف في ان واحد^(٤)، وهذا التكيف ناتج عن وجود الاحساس بشئ يسير سواء كان ذلك على مستوى الحواس الخارجية

الباطنية او مستوى الادراك العقلي . فالانتباه الحركي هو تنظيم الحركة وترتيبها حتى تصبح مطابقة للاشياء ويعتمد ترتيب الحركات الضرورية لاداء الواجب الرياضي وفقا لما تقتضيه شروطه المختلفة^(٥).

ان الانتباه هو العملية العقلية التي يتم من خلالها التركيز على مثير معين قد يكون داخليا او خارجيا ، ومحاولة عزل جميع المثيرات الاخرى ، وهذا بدوره يؤدي الى استجابة فعالة للمثير ذو العلاقة والتعامل معها بشكل اكثر فاعلية ينتج من خلاله استجابة حركية وعقلية ملائمة لنوع النشاط الممارس .

(١) حلمي المليجي . علم النفس المعاصر ، ط٨ ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص١٩٧ .

(٢) علي الامير . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص٢٤١ .

(٣) محمد عبد الله البيلي . وآخرون . علم النفس التربوي وتطبيقاته ، الامارات ، ١٩٩٧ ، ص١٣٢ .

(٤) محمد مختار و محمد اسماعيل . مبادئ علم النفس ، ط١ ، السعودية ، وزارة المعارف ، ١٩٨٥ ، ص١٩٨ .

(٥) محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص٢٥٤ .

١. يقسم من ناحية مثيراته الى ما ياتي :-
١. الانتباه الارادي : وهو التوجيه المقصود للاحساس نحو موضوع قائم بذاته . مثل توجيه الفرد الانتباه بارادته الى عمل ما او فكرة معينة .
٢. الانتباه اللارادي : وهو اتجاه الاحساس نحو موضوع معين دون تدخل الفرد في ذلك مثل الانتباه الى الاصوات العالية او الاضواء الساطعة او الاشياء المتحركة^(١) .
٢. ويقسم على اساس مصدر المنبه الى ما ياتي :-
١. الانتباه الداخلي: وهو التركيز على الذات ويتضمن الافكار والشعور ، مثل التأمل بضربة الارسال في التنس الارضي او التقدم الى الشبكة ، او البقاء على الخط الخلفي .
٢. الانتباه الخارجي: وهو توجيه الانتباه الى الواجبات الحركية ، ومن اهم مميزاته التركيز على الجوانب الخارجية أي البيئة المحيطة بالفرد مثل حركات المنافس في لعبة التنس الارضي ، الكرة ، الجمهور ، الطريق ... وغيرها .
٣. ويقسم من حيث المجال الى ما ياتي :-
١. الانتباه الواسع: يعني ادراك احداث عدة في وقت واحد مثل التركيز على المسافة مع الزميل في اللعب الزوجي للتنس الارضي ، وكشف ابعاد الملعب ، وموضع الكرة، وتمديد المكان الخالي من الملعب لتحديد نوع الضربة ومكان سقوطها .
٢. الانتباه الضيق : يعني عزل جميع المثيرات التي لا ترتبط مع توجيه الانتباه الى الهدف ، ويبدو ذلك واضحا عند محاولة لاعب التنس التركيز على الكرة عند الاعداد للضربات^(٢) .

(١) معيوف ذنون . علم النفس الرياضي ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٧ ، ص ٦٤ .
 (٢) محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ٦٣ .

اشار (نيدفر) الى انه في ضوء بعدي الانتباه السابق ذكرها (اتساع الانتباه - الاتجاه الانتباه) وخاصة في المجال الرياضي فان هناك العديد من اللاعبين لديهم اساليب انتباه تميزهم عن غيرهم من اللاعبين وهذه الاساليب هي :-

١. تركيز الانتباه الخارجي - الواسع .

ويتصف فيها اللاعب بالقدرة على تكامل مؤثرات خارجية عدة بفاعلية مؤثرة في وقت واحد مثل القاء نظرة خاطفة على مجموعة من الافراد لاختبار شخص ما ، ويعد هذا الاسلوب من المتطلبات الاساسية في لعبة التنس الارضي حيث تكمن اهمية تركيز الانتباه على متغيرات عديدة في وقت واحد مثل وقع المنافس ، وتوقع تحركاته بعد تنفيذ الضربات مثل ، حركات القدمين ، الجذع ، الكتفين ، اتجاه المضرب لتحديد نوع الضربة واسلوب تنفيذها مثل اتجاه مسار الكرة ، المكان الخالي في الملعب بالاضافة الى مجموعة من المتغيرات الصوتية مثل وقع اقدام المنافس ، وصوت ارتطام الكرة مع خيوط المضرب ، ومكان اللاعب في الملعب... الخ^(١) .

٢. تركيز الانتباه الداخلي - الواسع .

يتميز اللاعب في ذلك بالقدرة على تكامل الافكار والمعلومات في مختلف المجالات ولاقدرة له على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الاحداث حيث يتميز بالقدرة على الانتباه الى متغيرات داخلية عدة في وقت واحد .

يتقدم في لعبة التنس الارضي هذا النوع من طريقة الانتباه عند الحاجة الى التفكير والتخطيط وتحليل المواقف التي تواجه اللاعب حتى يمكنه التركيز على مجموعة من المثيرات المرتبطة دفعة واحدة ، مثل التخطيط للمباراة عقليا ، والمهارة في تحليل حركات المنافس ووضع الاستراتيجيات المتوقعة في ضوء نقاط القوة والضعف للمنافس... الخ^(٢) .

٣. تركيز الانتباه الداخلي - الضيق .

(١) محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص ٣٦٨ .

(٢) عبد النبي جمال ، محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ٧٠ .

ويتميز هذا الاسلوب بتركيز الانتباه على موضوع او حدث او موقف داخلي واحدا ، اذ ان اللاعب الذي يتسم بهذا الاسلوب تكون لديه المقدرة على تحليل فكرة معينة او تحليل ذاته والقدرة على تشخيص ما بداخله او القدرة على عزل تفكيره في الاحداث الخارجية^(١).
 اما في التنس الارضي فيستخدم التفكير الداخلي عند الحاجة اثناء القيام بتنفيذ الضربات ووضع الاستراتيجيات وتحليل الحركات وبصفة خاصة ضربات الارسال والنقاط الحرجة وكذلك العمل على تصحيح الاخطاء اثناء الاداء^(٢).
 ٤. تركيز الانتباه الخارجي - الضيق .

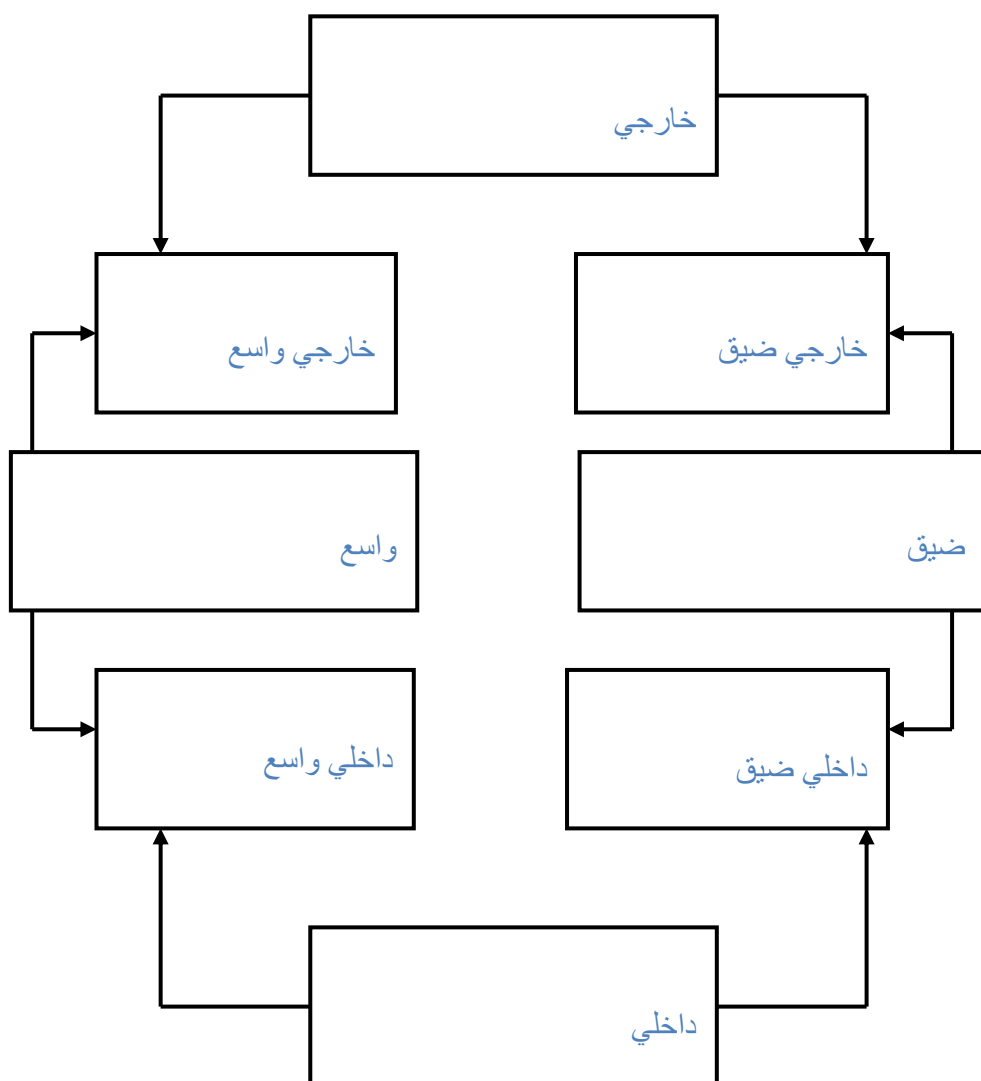
هو الاسلوب الذي يمتاز بتركيز الانتباه على موضوع او حدث او موقف تضيق واحد ، اذ ان اللاعب الذي يتسم بهذا الاسلوب تكون لديه المقدرة على تضيق انتباهه عند رغبته في ذلك. كما انه يستطيع تثبيت تركيز انتباهه على منافس معين او خطة لعب معينة بدرجة كبيرة من الفاعلية^(٣) .
 وفي التنس الارضي يستطيع اللاعب بعد استخدام طريقة تركيز الانتباه الداخلي الضيق ان يستخدم هذا الاسلوب لتنفيذ الشئ ركز الانتباه عليه داخليا . وذلك بعد اخذ فترة جيدة من التركيز على الرموز المرتبطة بالاداء او وضع استراتيجية اعادة الضربات او التفكير في النقاط واسلوب التصرف بها ، وذلك بالتركيز على اسلوب التنفيذ وعزل الانتباه عن جميع المتغيرات الاخرى فيما عدا المطلوب التركيز عليه لتحقيق الهدف^(٤) .

(١) محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٨١ .

(٢) محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ٦٨ .

(٣) محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٨٢ .

(٤) محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ٦٨ .



٦-١-٢ تركيز الانتباه في المجال الرياضي

يعرف تركيز الانتباه بأنه الاستعداد الإدراكي العام الذي يقوم بتوجيه شعور الرياضي نحو موقف معين ككل أو جزء ، فإذا كان الموقف معروف للرياضي يكون الانتباه ، أما إذا كان الموقف جديد كلياً فيزداد الانتباه ويتم التركيز على هذا الموقف الجديد^(٢) ، وهو اصطلاح يشار به الى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو الى احدى محتويات الذاكرة الحركية أو الى موضوع معين تنصب عليه الطاقة العقلية وتتجه صوبه^(١) .

(١) محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٨٠ .

(٢) معيوف ذنون حنتوش . علم النفس الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة الموصل، ١٩٨٧، ص ٦٢ .

فالتركيز حالة موجودة وجوهرية يدركها جميع الرياضيين على انها شرط اساسي للانجاز والنتائج الرياضية الجيدة. (وهو الادراك الواعي غير المتذبذب لموضوع معين من اجل عزل سريع لموضوعات اخرى)^(٢). وهو في ذلك يؤثر على دقة وضوح درجة الاتقان للمهارات الحركية ولا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط وانما يرتبط بمقدرة الرياضي على تركيز الانتباه والقدرة على الاسهام الواعي للرياضي للتحكم في مهاراته الحركية لانه الاساس في نجاح عملية التعلم او التدريب او المنافسة باشكالها المختلفة ، فعدم التركيز يؤثر حتما بشكل سلبي على الاداء.

ان التعريف المفيد لتركيز الانتباه في المجال الرياضي يشمل ثلاثة اجزاء نموذجية هي تتمثل بما يأتي :-

١. التركيز على المثيرات المناسبة في البيئة .

ويعني قدرة التركيز على المثيرات البيئية المناسبة ، فعندما تتغير البيئة فان تركيز الانتباه يجب ان يتغير بسرعة ، أي ان اختيار المثيرات غير المناسبة يؤدي الى الوقوع في الازياء اثناء الاداء ، وهذا ما سنشير اليه في اختيار الانتباه يكون بسبب اختيار المثير الذي يستخدمه.

٢. المحافظة على تركيز الانتباه .

وهو جزء من التركيز ، لذلك فان معظم الرياضيين الذين يمتلكون هذه الخاصية يظهرون بمستويات عالية للمحافظة على دوام التركيز اثناء الاداء.

٣. ان قدرة الرياضي على فهم ما يدور حوله من مظاهر تركيز الانتباه واحدة من الحالات الاقل فهما ، لكنها الاكثر دقة واهمية في الرياضة ، اذ تشير الابحاث الى ان الذين يمتلكون قدرة عالية على التركيز يمكنهم تحليل هذه الحالة بسرعة كبيرة، ويستعملون المثيرات التوقعية بشكل اكبر مقارنة مع نظائهم الذين لا يمتلكون هذه القدرة^(٣).

وبالإضافة الى ما تقدم ذكره فلا بد من الإشارة الى ان الشائع في المجال الرياضي هو استخدام مصطلح التركيز والانتباه على نحو مترادف بشكل عام بالرغم من ان الانتباه يتضمن

(١) هاشم احمد سليمان . تركيز الانتباه في السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، ١٩٨٩، ص ٤٢ .

(2) John Syer: Sporting Body Sporting Mind, London, Cambridge Univ. Press, 1983, P.93.

(3) SchMidt, A.Richard, Craig A.Wrisbery: Motorlearning and Performance, second Edition, Human Kinetics, 2000, p.74.

مهارات عدة ، الا ان التركيز يستخدم كتعبير عن الانتباه (والواقع ان هناك فرق بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه اهم من التركيز والاخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو يكون بمثابة انتباه انتقائي يعكس قدرة الرياضي على توجيه الانتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بادائه كلما حقق استجابة افضل)^(١) .

كما يوضح محجوب (مصطلح التركيز على انه تجميع الافكار وتثبيت الانتباه لتحقيق الهدف فاذا كان مفهوم الانتباه عام فجوهره التركيز)^(٢) .

اما من وجهة نظر النقيب (فانه يرى ان التركيز هو انتقاء الرياضي للمثيرات المرتبطة بالاداء وتحويل انتباهه اليها فالرياضي عليه ان يسلط انتباهه بدرجة عالية من الحدة نحو بعض المثيرات في بعض الاحيان)^(٣) .

٧.١.٢ نظريات التدريب العقلي التي تفسر عملية الانتباه

هناك نظريات عدة استخدمت في مجال التدريب العقلي لتفسير العديد من المظاهر ، وفي محور عملنا هذا يشكل الانتباه واحد من اهم المظاهر المرتبطة بهذا المجال ، وقد استخدمت مجموعة من نظريات التدريب العقلي لتفسير هذه العملية واهم هذه النظريات هي:-

١. نظرية الانتباه والاثارة

لقد ذكر (هال، ١٩٨١) و(ريان، ١٩٨٦) ان اسباب التحسن المادي نتيجة للتدريب العقلي هو ان عمليات الانتباه تكون مرتبطة بهذا التدريب فان الحد الادنى من مستويات التوتر يساعد في شحن العضلات. وبهذا يمكن للتدريب العقلي ان يعمل على خفض القيمة الحسية للمؤدي لكي يسهل الاداء في مهام متنوعة كما يمكنه ان ينمي التدريب الممتد للمجالات ذات الصلة الوثيقة بالقدرة على الانتباه الضيق او المركز ويمكن ان تسهل هذه القدرة الاداء عن طريق شغل القدر الكبير من قدرة الانتباه

(١) اسامة كامل راتب . مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٠، ص ٣٦١.

(٢) وجيه محجوب . علم الحركة والتعلم الحركي، الموصل: مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩، ص ٢٧.

(٣) يحيى كاظم النقيب . مصدر سبق ذكره، ١٩٩٠، ص ٢٩٥.

للفرد وبهذا يتم منع الافكار والصور المعدومة الصلة مع تثبيت الشحن المستمر للعضلات من اجل الحركة^(١).

٢. نظرية الانتباه الاختياري

من الامور المهمة عند تعلم مهمة حركية ماهرة هو الانتباه الاختياري ، فعند اكتساب المتعلم كفاءة في المهارة يجب ان يوجه الانتباه نحو المجالات المهمة من

المهارة المتعلمة ، ويجب ان يكون المتعلم انتقائيا عند الانتباه الى مختلف الحركات الموجودة عند اداء المهارة ويتم ادخال عناصر المهارة الرئيسة في المهارة التي تم التدريب عليها ، في حين لا يتم اختيار الحركات غير الضرورية كما يشير (برونر، ١٩٦٠) في التفاصيل التي يتم نسيانها سريعا اذا لم توضع في نموذج منظم^(٢).

٣. نظرية الحدث

تعد هذه النظرية من النظريات الحديثة وفحواها ان الحركات الرياضية او الاحداث الحركية هي تنظيم للانتباه يعقبه سلوك حركي او تصرف حركي وفي هذا المجال يعد التدريب العقلي هو شكل من اشكال ترفع الحدث^(٣).

٤. نظرية جمع الانتباه والاحساس

تؤكد هذه النظرية ان التصور يساعد على جمع مستوى الاحساس المثالي وتركيز الانتباه بالجوانب ذات العلاقة ، ولكن ضعف هذه النظرية يكمن في انها لا تفسر شكل خاص كبقية التصور للاحساس والانتباه المؤدي الى المثالية^(٤).

(١) محمود عبد الفتاح عنان . قراءات متقدمة في علم نفس الرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ ، ص ١٧١.

(٢) محمود عبد الفتاح عنان . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ١٧٣.

(3) Munzart. J: Individual pre condition for Mental Trainging – Intj. Sport psychol, No. 30, U.S.A, 1999, P. 39 .

(4) Jean M. Willimas: Applied sport psychology Growth to peak performance, Mayfield Publishing Co., London, 1993, P. 204.

بالرغم من تعدد المنبهات الحسية التي تثير الفرد وكثرة ما يدور في ذهنه من افكار ، فانه لا ينبه اليهما جميعا ولكن يختار منها ما يهيم معرفته ويؤدي الى اشباع دوافعه او خفض تواتراته ، وبما ان ((الانتباه هو تركيز الشعور في شيء وانه ملاحظة فيها اختيار او انتقاء فالشخص لا يحرص انتباهه الا فيما يختار ويهمل ما عداه))^(١).

وعلى هذا الاساس فان السيطرة المهمة والصعبة في التعامل مع كثرة المحفزات التي تغزو اجهزتنا الحسية والتي لانستطيع ان ننتبه اليها بشكل كامل ، لأن الجهاز العصبي طور اليات الاستقبال والتركيز . لتركيز قابلية رد فعلنا على المحفزات بما يتماشى مع تجاربنا الماضية وحاجاتنا الحالية^(٢) . فمثلا عندما يتم التركيز على حاسة البصر فان اللاعب يكون اكثر ادراكاً بالمثيرات المرئية المحيطة ولكنه اقل ادراكاً بحاسة السمع، اللمس، التوازن، او الوعي بالجسم ونجد ان من الصعب على اللاعب ان يركز على اثنين او اكثر من هذه النظم الحسية في الوقت نفسه ، ففي حالة استعداد نظام من الحواس على انتباه اللاعب فان النظم الاخرى من الحواس تتضائل تدريجيا في خلفية الفصل وفضل ما يمكن عمله في هذه الحالة هو التبديل بين هذه النظم^(٣) . ((فكلما كان الوقت متاح او المطلوب للانتباه اللاعب الى مثير قصير نسبيا كلما كان اللاعب اكثر قدرة على تركيز انتباهه على المثير نفسه ، وبالتالي قدرته على الاستجابة بصورة اسرع وادق وعكس ذلك اذا زاد الوقت متاح او المطلوب اسهم ذلك في بذل مزيد من الجهد لمحاولة التركيز))^(٤) . وعليه فان الحصول على تركيز مادي وسليم يجب ان يكون محور اهتمام فكرة واحدة محددة ، وان وجود فكريتين في ان واحد من شأنها ان تفسر عملية التركيز ، لذلك يجب ان تكون اذهاننا صافية وسليمة وبوضع مريح للوصول الى حالة التركيز المطلوب^(٥) .

٢-١-٩ تركيز الانتباه في لعبة التنس الارضي

(١) حلمي المليجي . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٠ ، ص ١٩٨ .

(٢) وجيه محبوب . نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار الاونال للنشر، عمان، ٢٠٠٢ ، ص ١٤٧ .

(٣) محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ١٤٢ .

(٤) محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٧٧ .

(٥) Paying attention in the dugot , myspotsguru.com , 2000 howtoguru.com, May 03,2002 .

تعد سايكولوجية اللياقة البدنية من ضروريات اللعبة ، وان المهارة والتركيز يمكن الوصول اليها من خلال التوافق ما بين عناصر السلامة البدنية والعقلية والعصبية. اذ ان الاضرار في قابلية اللاعب الذهنية من شأنه ان يؤثر سلبيا على احد اركان اللعب الناجح ، والظروف المحيطة باللاعب بصورة عامة من شأنها ان تؤثر على تركيزه واستعداده الذهني وملائمته مع ظروف الاداء^(١).

وتقسم الظروف الى خارجية او ما يسمى بمجالات المحيط وداخلية او ما يسمى بمجالات الشعور. وان التدريب للسيطرة على مثل هذه الظروف يمنح اللاعب الخبرة اللازمة والضرورية للتماسك الذهني المطلوب لتعلم كيفية التركيز تحت مختلف حالات وظروف التشويش او الشرود الذهني^(٢).

لذلك فان السيطرة على الانتباه تلعب دورا حاسما في هذه اللعبة ومن خلال تطوير قابليتنا على التركيز نستطيع وبدرجات متفاوتة من الكفاءة ان نتبعد ما هو غير ضروري ونركز على المفيد . ولحسن الحظ فان التركيز في التنس الارضي هي مهارة يمكن تعلمها والتدريب عليهما الى ان تصل الى المستوى المطلوب كاي مهارة من مهارات اللعب او رمي الكرة^(٣).

وفيما يأتي اهم الخطوات المستخدمة للتدريب على تركيز الانتباه في التنس الأرضي:-

اولا : وضع نظام ثابت لضربة الإرسال .

واهم خطوات هذا النظام هي :-

١ . تحديد وضع الجسم ومكان القدم.

٢ . تحديد نوع الإرسال ومكان سقوطه.

٣ . تعديل مسكة المضرب والكرة.

٤ . التنفس بعمق.

٥ . تنطيط الكرة بإيقاع معين.

٦ . تصور الإرسال المثالي.

(1) William T. Tilden ,The Art of Lawn Tennis by, 2D , P 5-5 .

(٢) ينظر : ان باتمان (ترجمة قاسم لزام) . التنس، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١، ص ١٥٧ .

(3) Allentional Control In Tennis, Attentional Controlis absolutely in the Sport of tennis, info @ tennisserver.Com, P4-4 .

٧. التركيز على رفع الكرة الى النقطة المحددة.

ثانيا : وضع نظام ثابت لاعادة ضربة الارسال .

ويتضمن خطوات عدة اهمها :-

١. تحديد مكان وكيفية اعادة ضربة الارسال.

٢. التنفس بعمق واتخاذ وضع الاستعداد.

٣. تصور ضربة اعادة الارسال المطلوبة.

٤. تركيز بؤرة الانتباه على المرسل لحظة رفع الكرة الى الاعلى.

٥. استخدام كلمات رمزية.

ثالثا : وضع طريقة مجددة لاداء الضربات الارضية الامامية والضربات الارضية الخلفية التي تشمل:-

١. تحديد نوع الضربة باختبار ضربة معينة يراد العمل على تطويرها.

٢. عند التقدم لضرب الكرة يوجه التركيز على الشعور (باليدين، القدمين، حركة المضرب، الكرة، ارتفاع الشبكة، حركة المنافس).

٣. اداء عدد من الضربات (تكرار).

٤. التدريب على الضربات مع التعرف على المظاهر الانفعالية الخارجية مثل الشعور بالاصابع على المضرب، تحويل الكتفين، الاندفاع الامامي للجسم بعد الاتصال بالكرة.

٥. القيام بممارسة الضربات المحددة مع تركيز الانتباه على رمز واحد من الرموز الحسية.

٦. استخدام رمز بصري كأن يستخدم اللاعب جزء من الجسم او احد ادواته التي تكون معه ومع امكان زيادة الرموز.

٧. تحديد وتثبيت الرموز المرتبطة بكل ضربة.

رابعا : طريقة ميكانيكية الاداء السليم.

وتشمل ما يأتي :-

١. تحديد العناصر الاساسية لضربة الارسال والتحكم فيها.

٢. اكتشاف اهم العناصر الاساسية في الاداء.

٣. البحث عن الابعاد التي تجعل اسلوب الاداء مميزا.

ان التصور العقلي والاستماع الى الاصوات المصاحبة للاداء - ونوع الاحساس الحركي الذي يتم تركيز الانتباه عليه يحدد الى درجة بعيدة النجاح في اجادة الضربات^(١) .

٣. منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لموافقته طبيعة البحث .

٢-٣ مجتمع البحث :

استخدم الباحث مجتمع البحث بأكمله (والمجتمع هو مجموعة العناصر أو الافراد الذين ينصب عليهم الاهتمام في دراسة معينة أو مجموعة المشاهدات أو القياسات التي تم جمعها عن تلك العناصر)^(٢)، وبذلك فقد أختير لاعبي الكلية لفعالية التنس الارضي في كلية التربية الب /جامعة القادسية بصورة عمدية . البالغ عددهم (٨) طلاب وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) قوام كل واحدة (٤) طلاب .

ولتجنب تأثير العوامل التي قد تغير نتائج التجربة قام الباحث بإيجاد التجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي ضمت (العمر ، الطول ، الوزن ، المستوى المهاري ، تركيز الانتباه) ، وذلك لضمان عدم وجود فروقات بين المجموعتين في هذه المتغيرات لتحديد نقطة الشروع الصحيح حيث تم التحقق من التجانس باستخدام قانون معامل الالتواء لمتغيرات (العمر ، الطول ،الوزن) ، وكما في الجدول رقم (١) .

وتم التحقق من التكافؤ باستخدام قانون (t) لمتغيرات (الضربة الأمامية ،الضربة الخلفية ، دقة الإرسال ، تركيز الانتباه) كما في الجدول رقم (٢) .

(١) ينظر : محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال . مصدر سبق ذكره، ١٩٩٦، ص١٠٥-١٢٥ .

(٢) محمد صبحي أبو صالح الطرق الإحصائية ، ط١، عمان ، دار ألبازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠، ص٢٤٩ .

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) لافراد العينة لغرض التجانس

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	مستوى الدلالة
العمر (سنة)	٢٢.١٣٧٥	١.٢٦٢٦	٢٣.٦٥٠٠	١.١٥٧٦	معنوي
الوزن (كغم)	٦٧.٢٥٠٠	٨.٧٤٦٤	٦٨.٥٠٠٠	٠.٤٢٨ -	معنوي
الطول (سم)	١٧٢.٨٧٥	٥.٩٣٨٧	١٧٢.٠٠٠	٠.٤٤٢	معنوي

يلاحظ من الجدول اعلاه ان كل قيم معاملات الالتواء و متغيرات الدراسة كانت اصغر من (٣+) مما يدل على حسن توزيع العينة تحت منحنى التوزيع الطبيعي وهذا يعني ان العينة متجانسة .

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) لنتائج الاختبارات المهارية وتركيز الانتباه القبلي لعينة البحث لغرض التكافؤ

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t)		دلالة الفروق
	(س)	(ع)	(س)	(ع)	المحتسبة	الجدولية*	
دقة الارسال	٠.٤٢٥	٠.٠٩٥	٠.٦٥٠	٠.١٩١ ٥	٢.١٠٢	٢.٤٤٧	غير معنوي
الضربة الامامية	٤.٥٠٠	٢.١٢١	٦.٢٥٠	١.٨٤٨	١.٢٤٤	٢.٤٤٧	غير معنوي
الضربة الخلفية	٥.١٢٥	١.١٠٩	٨.٣٧٥	٥.٦٠٣	١.١٨٣	٢.٤٤٧	غير معنوي
تركيز الانتباه	١١٠.٦٠٥	٦.٥٦٧	١٢٠.٥ ٠٠	٦.١٣٧	٠.٤٤٩	٢.٤٤٧	غير معنوي

* حيث قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وامام درجة حرية ٤-٢=٦

٣-٣ الأجهزة والادوات المستخدمة بالبحث وسائل جمع المعلومات :

١. المصادر العربية والأجنبية .
٢. شبكة المعلومات (الانترنت) .
٣. الملاحظة والتجريب .
٤. المقابلات الشخصية .
٥. استمارة (بوردين انفيموف) لقياس تركيز الانتباه .
٦. ملعب تنس قانوني .
٧. (١٠) مضارب تنس .
٨. (٣٠) كرة تنس .
٩. جهاز حاسب إلكتروني .
١٠. حبال ، شواخص ، بسط جنمناستيكية ، كراسي ، طباشير .
١١. فريق عمل مساعد (**).

٣-٤-٢ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

٣-٤-٢-١ اختيار (بوردين -انفيموف) لقياس الانتباه (١)

تطلبت الدراسة قياس تركيز الانتباه الذي يعرف باسم (بوردين -انفيموف) ويعد هذا الاختبار من الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمتقدم لقياس مظاهر خمسة من مظاهر الانتباه وهي (الحدة - التركيز -التوزيع -التحويل -الثبات) مكونات المقياس

ان المقياس الموضح في الملحق رقم (٥) عبارة عن ورقة تحتوي على (٣١) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (٣-٥) أرقام ويحتوي كل سطر على (١٠) مجموعات مجموع أرقامها (٤٠) رقماً أي أن الاختبار يحتوي على (١٢٤٠) رقماً . وقد

** ضم فريق العمل كل من :-

محمد سلام ، طالب ، كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية .

محمد قيس ، طالب ، كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية .

(١) احمد خاطر فهمي البيك . القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨ ، ص ٥٢٤ .

وضعت أرقام هذا الاختبار تحت ترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها أن تكون غير منتظمة في توزيعها وغير متساوية لتفادي احتمالات الحفظ .
طريقة تطبيق المقياس

يتم شرح الاختبار للاعبين المختبرين عن طريق ملاحظتهم لورقة المقياس وكما يأتي :-
انظر إلى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول أن تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص ، وعلى المختبر أن يراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لان مدة الاختبار (دقيقة واحدة) فقط بحيث يقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقمين (٩٧) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار إلى اليمين .
يبدأ الاختبار بكلمة (استعد) وعند سماعها يأخذ (المختبر) ورقة الاختبار الموضوعه أمامه بصورة مقلوبة تعطى بعدها كلمة (ابدأ) فيقوم الطالب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار وهو (دقيقة واحدة) تعطى كلمة (قف) ثم يقوم المختبر بوضع خط تحت آخر مجموعة وصل ليها .

ويؤدي الطالب هذا الاختبار مرتين . الأول منها يكون في مكان هادي ، أما في الثاني فيؤدي بوجود مثير ضوئي ومثير صوتي مقنن ، وانه في الوقت الذي تعطى فيه كلمة (ابدأ) يقوم الباحث بتشغيل جهاز كهربائي مشنت للانتباه فيه مصباح ضوئي يعطي ومضة كل (٥) ثوان علماً أن الجهاز موضوع على منضدة بحيث يكون المصباح في مجال رؤية المختبر وعلى مسافة (١م) من مكان العمل وكذلك يوجد في الجهاز مشنت صوتي يعطي (٦٠) دقة في الدقيقة الواحدة.
طريقة تطبيق المقياس واحتساب النتائج

من اجل التوصل الى درجة تركيز الانتباه قام الباحث بالإجراءات الآتية:-

١. استخراج الحجم العام للجزء المنظور من الاختبار أي (كمية الأرقام التي تم رؤيتها) من البداية وحتى كلمة قف ويرمز لها بالرمز (ع).
٢. استخراج عدد الأرقام ال (٩٧) المفروض شطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (ط) والتي يتم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار.
٣. العدد العام للأخطاء (عدد الأرقام الساقطة من الشطب + عدد الأرقام التي شطبت خطأ) ويرمز لها بالرمز(خ).
٤. معدل صحة العمل بالمعادلة ويرمز لها بالرمز (ق) حيث.

$$ق = ط - خ \times \% \\ ط$$

بعدها يتم استخراج حدة الانتباه ويرمز لها بالمعادلة الآتية :

$$ها = ق \times ع$$

بعد احتساب الحدة بالاختبارين بحيث نحصل على :-

١. صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في الحالة الهادئة وبدون مشتت (مثير) ويرمز لها بالرمز (ها١) .

٢. صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه مع المثير الصوتي ويرمز لها بالرمز (ها٢) .

٣. إن تركيز الانتباه يرمز له بالرمز (ت) وهو يستخرج من المعادلة :-

$$(ت = ها٢ - ها١)$$

وكلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند المختبر .

٣-٤-٢-٢ الاختبارات المهارية في التنس

١. اختبار هوايت للتحصيل في التنس^(١)

الغرض من الاختبار هو قياس القدرة المهارية في الإرسال والضربات الأرضية الأمامية والخلفية لكل من اللاعبين المبتدئين والمتقدمين في التنس الأرضي .
صمم الاختبار لطلبة الجامعة ، وهو سهل الإدارة وقياس مستوى أعمار العينة متوافق مع وحدة أهداف الاختبار .

يتكون الاختبار من وحدات ثلاثة لقياس أربع مهارات أساسية هي :-

١. الدقة في الإرسال .

٢. الضربة الأرضية الأمامية .

٣. الضربة الأرضية الخلفية .

اذ يتراوح صدق الاختبار لدقة الإرسال بين (٠.٦٢ - ٠.٩٣) وحدد ثبات الاختبار باعادته (٠.٩٤)

، اما للضربة الامامية كان يتراوح بين (٠.٧٥-٠.٦٧) وقد حقق ثبات الاختبار باعادته (٠.٧٥) وللضربة

الخلفية كان يتراوح بين (٠.٥٢-٠.٦٢) وقد حقق ثبات باعادته (٠.٧٨) .

(١) رئيسان خريبط . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، بغداد ، دار المعارف ، ١٩٨٩ ، ص ٢٥٢ .

الوحدة الأولى .. الدقة والسرعة في الإرسال

يمكن تطبيق اختبار الدقة والسرعة في ان واحد وذلك للاختصار الوقت المخصص للاختبار . اذ يهدف اختبار السرعة الى جعل الكرة تترد لاطول مسافة ممكنة بعد أن تسقط داخل منطقة الإرسال عند اختبار الدقة ، وقد وجد هوايت أن المسافة التي تقطعها الكرات بعد ارتدادها من الأرض عقب الإرسال . تعد مؤشراً جيداً للدلالة على سرعة الإرسال الا ان الباحث يرى ان هذا الاختبار غير دقيق من ناحية سرعة الإرسال لذلك تم أهمله من الاختبار، حيث يخطط الملعب كما موضح في الشكل () وتحتسب درجة أرقام المناطق التي تسقط فيها الكرة . أي إذا سقطت الكرة في المستطيل (٤) ثم ارتدت وسقطت في المنطقة (٢) فإن الدرجة تكون (٢) وهكذا يعطى كل لاعب (١٠) محاولات متتالية . ودرجات اللاعب هي متوسط النقاط التي يحصل عليها من عشر محاولات . هذا فيما يخص قياس سرعة الإرسال ، أما قياس دقته فيجب اتباع ما يأتي :-

الإجراءات

١. يخطط ملعب التنس وفقاً لما هو مبين في الشكل (١) و (٢) الملحق (٦) .
٢. ان الأرقام (٦.٥.٤.٣.٢.١) توضح قيم مناطق أبعادها كما يأتي :-
 - رقم (١) يشير إلى مستطيل أبعاده (١٣.٥×١٥) قدماً .
 - رقم (٢) يشير إلى مستطيل ابعاده (١٠.٥×٦) قدماً .
 - أما باقي الأرقام التي هي (٦.٥.٤.٣) فإنها تشير الى مستطيلات لها نفس الأبعاد وهي (٣×١.٥) قدماً .
- ان الأرقام الأنفة الذكر تدل على نفس الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة . أي أن منطقة رقم (١) لها درجة واحدة..وهكذا .
- يتم شرح الاختبار باستخدام نموذج قبل تطبيقه على اللاعبين .
- بعد إحماء لا يقل عن (١٠) دقائق يقف (اللاعب) خلف خط القاعدة ثم يقوم بإرسال (١٠) كرات متتالية بين الشبكة والحبل .
- يحصل اللاعب على درجة عندما تسقط الكرة في منطقة رقم(١).
- الكرات التي تلمس الشبكة أو الحبل لا تحتسب محاولة وتعاد مرة أخرى .
- الكرة التي تمر أعلى الحبل تحتسب محاولة وتمنح درجة صفر حتى لو سقطت الكرة في هدف من الأهداف.
- كل كرة صحيحة تحتسب لها قيمة الدرجة في المنطقة التي تسقط فيها .

- درجة اللاعب هي متوسط النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر التي تعطى الى اللاعب

الوحدة الثانية .. الضربات الأرضية الأمامية

الإجراءات

- يخطط ملعب التنس من إحدى جهتيه كما في الشكل (٣) ملحق رقم (٦) .

- يثبت حبل من طرفيه في قائمي الشبكة بحيث يكون موازياً لها وعلى ارتفاع (٧) أقدام.

- نرسم (٣) خطوط متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط (٥،٤) قدم .

- الأرقام (١،٢،٣،٤،٥) تشير إلى الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة .

- يقف اللاعب على علامة الوسط عند النقطة (أ) والمدرس في نصف الملعب المواجه عند النقطة (ب) التي تقع على خط المنتصف ومعه الكرات .

- يقوم المدرس بضرب الكرة إلى اللاعب الموجود خلف خط الإرسال ويقوم بالتحرك من مكانه لاتخاذ الوضع المناسب لضرب الكرة بطريقة الضربات الأرضية الأمامية لتمر من فوق الشبكة واسفل الحبل ولتسقط في المناطق المبينة بالأرقام في نصف الملعب المواجه محاولاً تحقيق أعلى درجة في كل مرة في المنطقة رقم (٥) .

- يكرر اللاعب الأداء السابق (٥) مرات لغرض التدريب على الاختبار .

- يبدأ الاختبار عند قيام المدرس بضرب الكرة بطريقة موحدة وقانونية .

- الكرة التي تمر أعلى الحبل أو الشبكة تعاد ولا تحتسب محاولة .

- درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها عند قيامه بضرب (١٠) كرات من الضربات الأرضية الأمامية .

الوحدة الثالثة .. الضربات الأرضية الخلفية

- تطبق هذه الوحدة وفقاً للإجراءات التي اجريت في الوحدة السابقة ما عدا الطريقة المستخدمة لضرب الكرة .

- تحتسب درجات هذه الوحدة بنفس الطريقة المتبعة في الوحدة السابقة وتسجل للاعب درجات كل وحدة منفصلة عن الأخرى .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

أن التجربة الاستطلاعية هي ((تدريب علمي للباحث من اجل الوقوف على السلبات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها))^(١) ومن اجل الوقوف السليم على تنفيذ مفردات الاختبار التي تؤدي الى الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة وفقاً للطرق العلمية المتبعة .. وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية من طلاب المرحلة الثالثة تكونت من (٤) طلاب وذلك بتاريخ ٢٠١١/٢/٩ لاجل التوصل إلى :-

١. معرفة مدى ملائمة الاختبار لمستوى العينة .
٢. التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة .
٣. تجاوز الأخطاء التي تحدث عند تنفيذ الاختبار .
٤. معرفة الوقت المستغرق للاختبارات ومراعاة ذلك في التجربة الرئيسية .
٥. معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد .

٣-٦ إجراءات البحث الميدانية .

قام الباحث بالإجراءات الميدانية الآتية :- .

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة لعينة البحث

بعد الانتهاء من جمع وتجانس العينة وتقسيمها الى مجموعتين قام الباحث بالإجراءات الآتية

:-

١. أجريت الاختبارات بتاريخ (٢٠١١/٢/١٥) .
- وبعد تهيئة مستلزمات الاختبار وأدواته وفريق العمل المساعد بأشراف مباشر من قبل الباحث أجريت الاختبارات القبليّة الخاصة بتركيز الانتباه بتاريخ (٢٠١١/٢/١٧) في قاعة الفسلجة وبعد تهيئة مستلزمات الاختبار وشرح الاختبار بصورة تفصيلية ثم تطبيقه على الطلاب الذين اجري عليهم الاختبار أول مرة بدون مشنت واخرى بوجود جهاز تشتيت الانتباه ثم سجلت النتائج حسب شروط

(١) المندلوي قاسم واخرون . الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ،

الاختبار ومواصفاته . ثم اجريت الاختبارات المهارية القبلية الاساسية على ملاعب كلية التربية الرياضية - ملعب التنس - جامعة القادسية . وتم تسجيل النتائج طبقاً للمواصفات والشروط المحددة لكل اختبار .

٣-٦-٢ التمرينات المقترحة لتركيز الانتباه (التجربة الرئيسة)

تم المباشرة بإجراء التجربة الرئيسة بتاريخ ٢٠٠٢/٢/١٨ ولغاية ٢٠١١/٤/١٦ ولمدة (٨)

أسابيع تعليمية حيث بلغ عدد الوحدات (٢٤) وحدة تعليمية وبواقع (٣) وحدات في الأسبوع . وكان زمن الوحدة (٧٠) دقيقة من زمن الوحدة التعليمية الكامل والذي يبلغ (٩٠ دقيقة). أي أن الباحث استخدم الجزء الرئيس فقط من مجمل الوحدة التعليمية حيث تشابهت الظروف التعليمية جميعها للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القسم التحضيري والقسم الختامي من أقسام الوحدة .

وقد حددت جوانب اربعة للتمرينات المقترحة بعد عرضها على مجموعة من الخبراء (*) وهي

كالآتي :-

الجانب الأول - تدريبات الاسترخاء

تم استخدام ثلاث انواع من تمرينات الاسترخاء ابتداء بتمرينات الاسترخاء الذاتي ثم الاسترخاء التعاقبي ثم التأمل كجزء من تمرينات الاسترخاء ولمدة أسبوعين وقد احتوت تمرينات الاسترخاء على (٦) وحدات ، و استغرقت (٢٥د) من زمن الجزء الرئيس للوحدة التعليمية . وخلال الوقت المتبقي البالغ (٤٥د) من وقت الجزء الرئيس طبق الطلبة تمرينات تعلم للمهارات الأساسية الثلاثة .

الجانب الثاني - تدريبات التركيز

اخذ هذا الجانب تمرينات خاصة في الانتباه والتركيز بطريقة الشرح النظري وتوجيه أسئلة متعلقة بالشرح . ثم توجيه الطالب بالإجابة على هذه الأسئلة . وقد استغرقت هذه التمرينات وقت قدره (٢٥ د) من زمن الجزء الرئيس المخصص لتمرينات التركيز المقترحة ، إما بالنسبة للوقت المتبقي البالغ (٤٥ د) فقد طبقت فيه التمارين الخاصة بتطوير المهارات الأساسية الثلاثة ، وقد

استغرق وقت تطبيقها مدة اسبوعين تضمنت (٦) وحدات من العدد الكلي لوحدات تمرينات التركيز المقترحة .

الجانب الثالث - تدريبات التركيز

يحتوي هذا الجانب على تمرينات الورقة والقلم بطريقة العرض على جهاز الحاسب الإلكتروني وهي تمرينات (اخذت من مصادر) وأجري عليها بعض التعديلات من قبل الباحث لانها تطبق بطريقة استخدام الورقة والقلم والعرض على لوحة ، استعاض الباحث عنها بجهاز الحاسب الإلكتروني مع جراء ما يلزم وذلك بعد أن جمع مجموعة من (أراء الخبراء)(*) بصلاحيه تطبيق هذه التمرينات بشكلها الأخير وقد استغرق تطبيقها مدة أسبوعين . ضمت (٦) وحدات من مجموع

الوحدات الخاصة بالتمرينات المقترحة .اما الوقت المستخدم فقد استغرق وقت قدره(٢٥ د) اما الوقت المتبقي من زمن الجزء الرئيسي والبالغ (٤٥ د) استخدمت فيه تمارين التركيز في الاداء المهاري للمهارات الاساسية .

الجانب الرابع

يضم هذا الجانب تمرينات تركيز الانتباه التي تؤدي على ملعب التنس الارضي خلال استمرارية الاداء باستخدام اشواط قصيرة للعب بأجواء قريبة من اجواء المباراة والتنافس لتطوير التركيز عند الاداء المهاري . واستغرق تطبيقها مدة اسبوعين بواقع (٦) وحدات اما وقت التمرينات فقد شكل مع عملية التعلم والعرض والجزء التطبيقي القسم الرئيس باكملة .

ومما سبق ذكره من توضيح جوانب التمرينات المقترحة سعى الباحث الى استخدام ((تثبيت الزمن في كل وحدة تعليمية بدلاً من التكرار))^(١) كما في النماذج الموضحة في الملاحق .

د. كامل لويس ، استاذ ، علم النفس ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

د. قاسم لزام ، استاذ ، تعلم حركي ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

د. يعرب حنون ، استاذ ، تعلم حركي ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

د. حازم علوان ، استاذ ، علم النفس ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

د. عادل فاضل ، استاذ ، تعلم حركي ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

^(١) موسكا موستن ، سارة اشوورث . تدريب التربية الرياضية ، ترجمة(جمال صالح واخرون) ، جامعة الموصل ، دار الكتب

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠١١/٤/١٧ لمعرفة قياس مدى التحسن والتطور الحاصل في متغيرات الدراسة أي مدى تطور المستوى المهاري للمهارات الاساسية التي تتمثل بـ (الضربة الارضية الامامية ، الضربة الارضية الخلفية ، الارسال) في التنس الارضي ، وكذلك قياس مدى تطور درجة تركيز الانتباه .

٧-٣ الوسائل الاحصائية

للتعرف على نتائج الدراسة استخدم الباحث الحاسب الالكتروني في استخراج نتائج الاختبارات. حيث استخدم نظام (spss) الاحصائي لاستخراج الوسائل الاحصائية الاتية :-

- اختبار (ت) (t – test) للعينات المتناظرة .
- اختبار (ت) (t – test) للعينات غير المتناظرة .
- ر ت الدلالة .
- قانون نسبة التطور .
- معامل الارتباط (بيرسون) .
- الاوساط الحسابية .
- الانحرافات المعيارية .
- قانون النسبة المئوية .

٤. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج اختبار تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (١)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدى

لتركيز الانتباه والمجموعة الضابطة.

الوسائل الاحصائية	القبلي	البعدى	الفرق	نسبة

الاختبارات	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	بين الاوساط	التطور
تركيز الانتباه	١١٠.٦٠ ٥	٦.٥٦٧	١١٨.٦٢ ٥	٦.٥٧٥	٨.٠٢٠٠	%٧.٢٥

جدول (٢)

يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه والمجموعة الضابطة.

الاختبارات	ف ⁻	ع ^ف	قيمة (t)		الوسائل الاحصائية
			المحتسبة	الجدولية*	
تركيز الانتباه	٨.٠٢٠٠	٣.٨٤٩٨	٢.٠٨٣	٣.١٢٨	غير معنوي

* حيث قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وامام درجة حرية (٤-١=٣).

من الجدولين (١) و (٢) تبين النتائج الى ان الفرق غير معنوي لهذه المجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه. اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتركيز الانتباه (١١٠.٦٠٥) وانحراف معياري قدره (٦.٥٦٧) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١١٨.٦٢٥) وانحراف معياري قدره (٦.٥٧٥) وبهذا بلغت نسبة التطور بين الاختبارين (٧.٢٥%) للاختبار البعدي عن الاختبار القبلي .

اما فرق الاوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي (٨.٠٢٠٠) درجة في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي (٣.٨٤٩٨) وباستخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (٢.٠٨٣) ومقارنتها مع قيمة (t) الجدولية والبالغة (٣.١٢٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣) ولما كانت قيمة (t) المحتسبة اصغر من قيمتها الجدولية فهذا يدل على عشوائية الفروقات .

لقد دلت نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على تحسن في تركيز الانتباه وهذا ما اشارت اليه نتائج نسبة التطور . ان تركيز الانتباه لا يمكن الا ان يكون ضمن العملية التعليمية للمهارات وذلك لان الرياضي يقوم بعمليات عقلية قبل تنفيذ المهارة . ومن هذه العمليات

العقلية هي عملية تركيز الانتباه ولكن عند استخدام هذا التحسن من الناحية الاحصائية فان نتائج اختبار (t) دلت على عشوائية الفروق وهذا يعني ان الفرق لم يصل الى حد اعتماده احصائياً . ان المنهج التعليمي المتبع في الكلية يركز على الاداء المهاري حصراً دون ان تخضع المجموعة الضابطة لاي تدريبات ذهنية للتعرف على جوانب اداء الحركة التي تتكون منها المهارة الحركية لياخذ المتعلم صورة واضحة عن الاداء . اذ ان هذا الاسلوب يعد اسلوباً فاعلاً اذ ما قورن بالاداء المهاري في لعبة التنس الارضي لذلك فاننا نجد عشوائية الفروق الناتجة من عدم حصول تحسن وتطور في اختبار تركيز الانتباه لهذه المجموعة .

٢-٤ عرض نتائج اختبار تركيز الانتباه للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٣)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي لتركيز

الانتباه للمجموعة التجريبية.

الوسائل الاحصائية	القبلي		البعدي		الفرق بين الافساط	نسبة التطور
	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺		
الاختبارات						
تركيز الانتباه	١٢٠.٥٠٠	٦.١٣٧	١٩٦.٥٣٧	٢٢.٥١٦	٧٦.٠٣٧	%٣٨.٥٥

جدول (٤)

يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية ودلالة

الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه للمجموعة التجريبية.

الوسائل الاحصائية	قيمة (t)		ع ⁺ ف ⁻	ف ⁻	الاختبارات
	الجدولية*	المحتسبة			
تركيز الانتباه	٣.١٢٨	٦.٥٣٤	١١.٦٣٧	٧٦.٠٣	معنوي

				٧	
--	--	--	--	---	--

* ان قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٤-١=٣).

من الجدولين (٣) و (٤) يتبين من النتائج وجود فرقاً معنوياً لهذه المجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لتركيز الانتباه . اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتركيز الانتباه (١٢٠.٥٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (٦.١٣٧) في حين وصل الوسط الحسابي في الاختبار البعدي الى (١٩٦.٥٣٧) وبانحراف معياري قدره (٢٢.٥١٦) وبهذا بلغت نسبة التطور بين الاختبارين (٣٨.٥٥%) للاختبار البعدي عن الاختبار القبلي.

اما قيمة فرق الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي (٧٦.٠٣٧) درجة في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي (١١.٦٣٧) وباستخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (٦.٥٣٤) ومقارنتها مع الجدولية والبالغة (٣.١٢٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣) ، ولما كانت قيمة (t) المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية فهذا يدل على معنوية الفروقات.

تشير هذه النتيجة الى ان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ويرى الباحث ان هذا يوضح تاثير تمرينات تركيز الانتباه المستخدمة في البحث ، اذ ان استخدام تمرينات تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة يسمح بتحليل الاجزاء المهمة التي تتكون منها المهارة الحركية^(١) . أي ان تمرينات التركيز المقترحة اعطت لهذه المجموعة فرصة جيدة للسيطرة والتحكم في الافكار مما زاد على قدرة التركيز لديهم وذلك بعزل العوامل المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالاداء التي لعبت دوراً مهماً في تطور قدرة التركيز لديهم وهذا ما اكدته معنوية الفروق لهذه المجموعة .

٣-٤ عرض نتائج اختبار تركيز الانتباه و للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٥)

(1) Hale, B. D. Internal and external imagery on Muscular and ocular concomitants. Journal of sport psychology, 1982. P. 379 .

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) لنتائج اختبار تركيز الانتباه البعدي لعينة البحث.

دلالة الفروق	قيمة (t)		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الوسائل الاحصائية الاختبارات
	الجدولية	المحتسبة	ع+	س-	ع+	س-	
معنوي	١٤٤٧ ٢	١٤٤٧ ٢	١٤٥١ ٢	١٤٥١ ٢	١٤٥١ ٢	١٤٥١ ٢	تركيز الانتباه

حيث ان قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وامام درجة حرية (٦=٢-٤+٤).

من الجدول رقم (٥) تظهر النتائج وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لتركيز الانتباه . فقد اظهرت النتائج في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وسطاً حسابياً قدره (١١٨.٦٢٥) درجة وبانحراف معياري قدره (٦.٥٧٥) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار نفسه (١٩٦.٥٣٧٥) درجة وبانحراف معياري قدره (٢٢.٥١٦٧) وباستخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (٦.٦٤٣) ظهرت انها اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (٢.٤٤٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦) وهذا يدل على وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لتركيز الانتباه ولصالح المجموعة التجريبية.

تشير وهذه النتيجة الى ان الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان تمرينات التركيز المقترحة مثل التمرينات المستخدمة على جهاز الحاسب الالكتروني بالاضافة الى تمرينات التركيز المتعلقة بالمهارات الاساسية التي اعطت معلومات وتكرارات ذهنية كافية لضمان تحسن صورة الاداء المهاري . اذ ان التدريب على تركيز الانتباه المصاحب للتعلم المهاري المخصص للمجموعة التجريبية ساعد المتعلمين في الوصول الى حالة الترابط الذهني والبدني ((فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق هو الذي يستطيع ان يوفق بين

مواقفه الجسدية والعقلية لكيانه الخاص))⁽¹⁾ . وقد بات واضحاً تأثير هذا النوع من التمرينات على الاداء المهاري من جهة وعلى القدرة الذهنية من جهة اخرى وهذا ما اكدته معنوية النتائج .

٤-٤ عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .
جدول (٦)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية المجموعة الضابطة.

نسبة التطور	الفرق بين الاوساط	القبلي		البعدي		الوسائل الاحصائية الاختبارات
		س -	ع +	س -	ع +	
٥٦.٤١%	٠.٥٥٠٠	٠.٤٢٥٠	٠.٠٩٥	٠.٣٨٦٢	٠.٩٧٥٠	دقة الارسال
٦٢.٥%	٧.٥٠٠	٤.٥٠٠	٢.١٢١	١.٤١	١٢.٠٠	الضربة الارضية الامامية
٥٢.٣٢%	٥.٦٢٥	٥.١٢٥	١.١٠٩	٤.٢٩١	١٠.٧٥٠	الضربة الارضية الخلفية

جدول (٧)

يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافاتهما المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية والمجموعة الضابطة.

دلالة الفروق	قيمة (t)		ع + ف	ف -	الوسائل الإحصائية الاختبارات
	الجدولية*	المحتسبة			
معنوي	٣.١٢٨	٣.٥٣٦	٠.١٥٥٥	٠.٥٥٠٠	دقة الارسال
معنوي	٣.١٢٨	٤.٤٢٣	١.٩٦٩	٧.٥٠٠	الضربة الارضية الامامية
غير معنوي	٣.١٢٨	٢.٧٦٤	٢.٠٣٥	٥.٦٢٥	الضربة الارضية الخلفية

(1) John syer : sporting Body sporting mind, united king on cambridge vniu, press, 1983, p. 90 .

* حيث ان قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (4-1=3) من الجدولين (6) و (7) والشكل البياني (4) تبين من النتائج وجود فرقاً معنوياً لهذه المجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي (لدقة الارسال) اذ بلغ الوسط الحسابي (0.4250) وبانحراف معياري قدره (0.095) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (0.9750) بانحراف معياري قدره (0.3862) وبهذا بلغت نسبة التطور بين الاختبارين (56.41%) للاختبار البعدي عن القبلي .

اما قيمة الوسط الحسابي فرق الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.5500) درجة في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.1555) وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (3.536) ومقارنتها مع الجدولية البالغة (3.128) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) تبين ان قيمة (t) المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية ، وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي .

اما بالنسبة لنتائج اختبار الضربة الارضية الامامية لهذه المجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي فقد كان هناك فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.500) وبانحراف معياري قدره (2.121) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (12.000) وبانحراف معياري قدره (1.41) وبهذا بلغت نسبة التطور بين الاختبارين (62.5%) للاختبار البعدي عن القبلي اما قيمة الوسط الحسابي لفرق الاوساط فبلغ (7.500) درجة في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الاوساط (1.969) باستخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (4.423) كانت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.128) مما يدل على معنوية الفروقات .

اما بالنسبة لنتائج اختبار الضربة الخلفية فقد بينت النتائج عن وجود فرقاً غير معنوي لهذه المجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي . اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.125) وبانحراف معياري قدره (1.109) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للضربة الارضية الخلفية (10.750) وبانحراف قدره (4.291) وبهذا بلغت نسبة التطور بين الاختبارين (52.32%) للاختبار البعدي عن القبلي . اما قيمة الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية (5.625) درجة في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (2.035) وباستخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (2.764) ومقارنتها مع الجدولية البالغة (3.128) ولما كانت المحتسبة اصغر من الجدولية فان هذا يدل على عشوائية الفروقات .

من خلال ملاحظتنا للجدول (٦،٧) تبين ان هناك فرقاً معنوياً في اختبارات دقة الارسال والضربة الارضية الامامية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان هذه المجموعة استخدمت تمارينات مهارية عدة التي ادت الى زيادة دقة الارسال ضمن الوسيلة التعليمية لانها ((سهلة الاداء في حين انها تحتاج الى الكثير من التدريب حتى يصل المتعلم الى المستوى الجيد من الاداء من حيث السيطرة والاتقان والدقة لهذه المهارة))^(١) .

اما بالنسبة لنتائج الضربة الامامية فأن معنوية الفروقات التي ظهر فيها تراجع الى التدريب المستمر اثناء الوحدات التعليمية الذي مارسته المجموعة الضابطة مما ادى الى زيادة قدرتهم على الاداء الجيد لهذه المهارة ((اذ ان هذه المهارة هي من اهم المهارات في لعبة التنس الارضي واكثرها استعمالاً وانها تتميز بسهولة وسرعة تعلمها. وان تكرار التدريب عليها يؤدي الى تحسن ادائها))^(٢) .

اما بالنسبة لنتائج الضربة الخلفية فأن ظهور عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي يعيده الباحث الى التمارينات الخاصة بهذه المهارة ضمن الوحدات التعليمية التي كانت غير كافية لحصول تحسن في اداء المجموعة الضابطة لهذه المهارة لانها من (المهارات الصعبة الاداء والتي تحتاج الى الربط بين الدقة والقوة اثناء ادائها مما يحتم على المتعلم بذل جهد كبير لاتقانها حتى لاتكون مؤشراً سلبياً على ضعف ادائه)^(٣) .

٤-٥ عرض نتائج اختبار المستوى المهاري للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٨)

(١) ايلين وديع فرج . التنس ، منشأة المعرفة ، ط١ ، الاسكندرية ، ١٩٨٩ ، ص ٥٧ .

(٢) طارق حمودي امين الجليبي . العاب الكرة والمضرب ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ ، ص ٤٦ .

(٣) علي سلوم جواد . العاب الكرة والمضرب (التنس الارضي) ، القادسية ، مطابع التعليم العالي ، ٢٠٠٢ ، ص ٨٥ .

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدى

للمهارات الاساسية وللمجموعة التجريبية.

نسبة التطور	الفرق بين - الايوساط	الوسائل الاحصائية				الاختبارات
		البعدى		القبلي		
		+ ع	- س	+ ع	- س	
٦٤.٨٦ %	١.٢٠٠ .	٠.٤٥٠ ٩	١.٨٥٠ .	٠.١٩١ ٥	٠.٦٥٠ .	دقة الارسال
٧٠.٢٣ %	١٤.٧٥ .	٦.١٦٤	٢١.٠٠٠	١.٨٤٨	٦.٢٥٠	الضرية الامامية الارضية
٥٩.٣٩ %	١٢.٢٥ .	٢.٣٩٤	٢٠.٦٢ ٥	٥.٦٠٣	٨.٣٧٥	الضرية الخلفية الارضية

جدول (٩)

يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق

بين الاختبارين القبلي والبعدى للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية.

دلالة الفروق	قيمة (t)		ع ف	ف -	الوسائل الاحصائية
	الجدولية*	المحتسبة			
معنوي	٣.١٢٨	٤.٢٨٨	٠.٢٧٩٩	١.٢٠٠ .	دقة الارسال
معنوي	٣.١٢٨	٦.٣٧٤	٢.٣١٤	١٤.٧٥ .	الضرية الامامية الارضية
معنوي	٣.١٢٨	٥.٨٤٣	٢.٠٩٧	١٢.٢٥ .	الضرية الخلفية الارضية

* قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (4-1=3).

من الجدولين (8) و (9) اظهرت النتائج بان هناك فرقا معنويا لهذه المجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي (لدقة الارسال) ، اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (0.6500) وبانحراف معياري قدره (0.1915) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (1.8500) وبانحراف معياري قدره (0.4509) وعليه فقد بلغت نسبة التطور بين الاختبارين (64.86%).

اما قيمة الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي فقد بلغ (1.2000) درجة ، في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.2799) ، وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (4.288) والتي هي اكبر من الجدولية البالغة (3.128) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) تبين بان قيمة (t) المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على معنوية الفروقات . في حين نرى نتائج اختبار الضربة الارضية الامامية لهذه المجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي دلت على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي. اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للضربة الارضية الامامية (6.250) وبانحراف معياري قدره (1.848) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (21.00) ، وبانحراف معياري قدره (6.164) ، وعليه فقد وصلت نسبة التطور بين الاختبارين الى (70.238%).

اما قيمة الوسط الحسابي لفرق الاوساط فهي (14.750) درجة في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الاوساط (2.314) وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (6.374) والتي كانت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.128) مما يدل على معنوية الفروقات .

اما بالنسبة لنتائج اختبار الضربة الخلفية فقد اوضحت النتائج عن وجود فرقا معنويا لهذه المجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (8.375) وبانحراف معياري قدره (5.503) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (20.625) وبانحراف معياري قدره (2.394) ، وبهذا بلغت نسبة التطور (59.393%) للاختبار البعدي عن القبلي .

اما قيمة الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية فقد بلغ (١٢.٢٥٠) في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية الى (٢.٠٩٧) وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (٥.٨٤٣) ومقارنتها مع الجدولية البالغة (٣.١٢٨)، ولما كانت قيمة (t) المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية فان هذا يدل على معنوية الفروق.

من خلال استعراض الجداول تبين ان هناك فرقاً معنوياً ونسب مختلفة في التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة ولصالح الاختبار البعدي .

اما بالنسبة لنتائج اختبار دقة الارسال فان الباحث يعزو ظهور النتائج المعنوية لهذه المهارة الى استخدام تمارينات التركيز مثل ، رسم مربعات داخل ملعب التنس وفي منطقة الارسال ومحاولة اسقاط الكرة ضمن هذه المربعات ، كذلك رسم مربعات متداخلة بالاضافة الى وضع شواخص ومحاولة ضرب كرة الارسال عليها ، وقد ساعدت في زيادة قدرة السيطرة على الحركات لتحقيق هدف الحركة وهو الدقة المقصودة التي تعمل على تكوين الصورة اللازمة للاداء الامثل مما اعطى للمتعلمين معلومات كافية عن كيفية اداء الدقة (اذ ان من العوامل المؤثرة على الدقة هي البدء باداء تمارين التركيز على الدقة مثل السرعة والسيطرة والتوقع والتحكم ودرجة تنسيق الحركات في الاسلوب التعليمي)^(١) .

اما بالنسبة لظهور النتائج المعنوية ونسبة التطور لهذه المهارة فيرجع الباحث سبب ذلك الى استخدام وسائل وتمارين خاصة بالتركيز لهذه المهارة مثل تمارينات اللعب بشكل قطري مع الزميل وتكرار الاداء ضمن زاوية محددة وكذلك تمارينات المربعات المتداخلة على الحائط بالاضافة الى تمارين الشرح النظري ، والتي تزيد من توضيح حالة الاداء المهاري والتركيز على الجوانب المرتبطة بأداء هذه المهارة عند تنفيذ الواجب الحركي والمهاري . وهذا ما اشار اليه (كامل لويس ، ١٩٩٣) بقوله (اذ ان قدرة تركيز الانتباه لدى المتعلم عند اداء المهارات الرياضية هي من اهم عمليات الالتزام بالواجبات المحددة له لغرض السيطرة على ادائه المهاري)^(٢) . وهذا ما يحقق هدف التمارينات المقترحة في تحسين مستوى الاداء المهاري لهذه المهارة .

^(١) Singer N-Robert, Motor Learning and Human, Performance, Mcmillan Pubilsh Go, Inc. New York, 1980, P,382 .

^(٢) نزار طالب ، كامل لويس ، علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٣ ، ص ١٣٤ .

كما نجد ظهور نتائج معنوية ونسبة تطور في نتائج اختبار الضربة الارضية الخلفية ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان التمرينات المقترحة مثل تمرين الشواخص ومحاولة ضرب الكرة حسب الابعاز على لون الشاخص ، كذلك تكرار الاداء لهذه المهارة باسقاط الكرة ضمن مربعات متداخلة ترسم في احدى زوايا الملعب وبالتسلسل من المربع الاكبر ثم الاصغر ، بالاضافة الى تمرينات الجلوس على كرسي ومحاولة التركيز على نقطة او اداة ومحاولة تضيق وتوسيع التركيز من الداخل الى الخارج وبالعكس والتي كانت تحتوي على معدلات مناسبة للتركيز وتحويل الانتباه بسرعة الى الاجزاء المختلفة في الملعب والسيطرة على العوامل الداخلية وفقاً لما تقتضيه متطلبات اداء هذه المهارة ، لذا فان هذه التمرينات ساعدت المتعلم في زيادة قدرته على تركيز انتباهه وتجميع قواه النفسية وتوجيهها نحو هدف الحركة ، فالانتباه هنا (هو الاختبار الايجابي والمركز على احد العناصر المعقدة للخبرة وهو تضيق المدى للاشياء التي يستجيب لها الفرد)⁽¹⁾. فاسلوب التمرينات قد طور قابلية المتعلم في التوقيت والتحكم وتنسيق الحركات مع تركيز كافٍ عن كل حركة من حركات المهارة التي من شأنها تحسين مستوى الاداء .

٦-٤ عرض نتائج اختبارات المهارات الاساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها .

(1) وديع ياسين . دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الاثقال قبل الدء بالرفع ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، مصر ، ١٩٨٧ ، ص ٣١ .

جدول (١٠)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) لنتائج الاختبارات المهارية البعدية لعينة

البحث.

دلالة الفروق	قيمة (t)		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الوسائل الاحصائية الاختبارات
	الجدولية*	المحتسبة	ع +	س -	ع +	س -	
معنوي	٢.٤٤٧	٢.٩٤٨	٠.٤٥٠٩	١.٨٥٠٠	٠.٣٨٦ ٢	٠.٩٧٥ ٠	دقة الارسال
معنوي	٢.٤٤٧	٢.٨٤٦	٦.١٦٤	٢١.٠٠	١.٤١٤	١٢.٠٠ ٠	الضربة الارضية الامامية
معنوي	٢.٤٤٧	٤.٠١٩	٢.٣٩٤	٢٠.٦٢٥	٤.٢٩١	١٠.٧٥	الضربة الارضية الخلفية

* حيث قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وامام درجة حرية (٦=٢-٤+٤).

من الجدول (١٠) والشكل البياني (٦) نستدل من النتائج عن وجود فرقا معنويا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي (لدقة الارسال) . اذ اظهرت النتائج في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وسطا حسابيا قدره (٠.٩٧٥٠) درجة وبانحراف معياري قدره (٠.٣٨٦٢) ، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار نفسه (١.٨٥٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (٠.٤٥٠٩) وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (٢.٩٤٨) ومقارنتها مع الجدولية البالغة (٢.٤٤٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦) ، وهذا يدل عن وجود فرقا معنويا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

اما بالنسبة لنتائج (الضربة الارضية الامامية) في الاختبار البعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة فقد اظهرت النتائج في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وسطا حسابيا قدره (١٢.٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (١.٤١٤) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار نفسه (٢١.٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (٦.١٦٤) وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (٢.٨٤٦)

ومقارنتها مع الجدولية البالغة (٢.٤٤٧) عند مستوى دلالة قدره (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦) كانت قيمة (t) المحتسبة اكبر من قيمة (t) الجدولية فان هذا يدل على معنوية الفروقات .

وفي اختبار (الضربة الارضية الخلفية) أظهرت النتائج في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وسطا حسابيا قدره (١٠.٧٥٠) درجة ويا انحراف معياري قدره (٤.٢٩١) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الاختبار البعدي (٢٠.٦٢٥) درجة ويا انحراف معياري قدره (٢.٣٩٤) وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (٤.٠١٩) ومقارنتها مع الجدولية البالغة (٢.٤٤٧) ولما كانت قيمة (t) المحتسبة اكبر من الجدولية هذا ما يدل على معنوية الفروقات .

عند عرض نتائج الدراسة وتحليلها من خلال الجدول (١٠) ظهر ان هناك تأثيراً معنوياً في تعلم بعض المهارات الاساسية في التنس الارضي للمجموعتين التجريبية والضابطة وكان التمايز لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا ما لاحظناه من خلال نتائج اختبار دقة ارسال والضربتين الامامية والخلفية التي اشارت الى وجود تأثيرا ملحوظاً ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى استخدام التمرينات العقلية ومن ضمنها تمرينات تركيز الانتباه بالاضافة الى التمرينات البدنية ، مما ادى الى زيادة الجهد المبذول خلال الوحدات التعليمية والسيطرة العالية على الاسترخاء للمهارات الثلاثة ، اذ ان الممارسة العقلية تعد استراتيجية معرفية اكثر فاعلية من عدم الممارسة ، ويجب استخدامها بطريقة مكتملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل^(١) .

(١) محمود عبد الفتاح عنان ، سايكولوجية التربية البدنية الرياضية ، ط ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٣٤٣ .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث ثم استنتاج ما يأتي :-

١. ان لتمرين المقترحة لتركيز الانتباه مؤثراً ايجابياً في تطوير التركيز عند لاعبي التنس .
٢. ان التمارين المقترحة ساعدت في تعلم مهارات التنس الاساسية بشكل فاعل .
٣. أظهرت نتائج المجموعة الضابطة ان مهارتي دقة الإرسال والضربة الامامية هي اسهل من مهارتي الضربة الخلفية .
٤. أظهرت نتائج المجموعة التجريبية بأن استخدام تمارين تركيز الانتباه يساعد على تطوير تعلم المهارات الأساسية .

٥-٢ التوصيات

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج يوصي بما يأتي :-

١. استخدام التمارين التي تحوي تركيز الانتباه لغرض زيادة فاعلية الفرد في هذه الصفة
٢. استخدام التمارين التي تحوي على تركيز الانتباه المصاحبة للتعليم المهاري في تعلم المهارات الأساسية للتنس الأرضي .
٤. التأكيد على تدريس طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية في ظروف تشبه ظروف المنافسة ، وذلك من خلال مواقف مشابهة للمباريات اثناء الوحدات التعليمية

المصادر العربية

- ١- احمد خاطر فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .
- ٢- اسامة كامل راتب . علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- ٣- اسامة كامل راتب . علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ٤- اسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- ٥- ان بتمان (ترجمة قاسم لزام) ، التنس ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ .
- ٦- ايلين وديع فرج . التنس ، منشأة المعارف ، ط١ ، الاسكندرية ، ١٩٨٩ .
- ٧- بلوم واخرون . نظم تعلم الطالب التجميعي والتعليمي ، (ترجمة) محمد امين المفتي واخرون ، القاهرة ، دار ماكروهيل ، ١٩٨٣ .
- ٨- حازم علوان ، بناء مقياس لمفهوم الذات وتنميته لدى لاعبي كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- ٩- ريسان خريبط . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، بغداد ، دار المعارف ، ١٩٨٩ .
- ١٠- طارق حمودي امين الجلي . العاب الكرة والمضرب ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ .
- ١١- ظافر هاشم اسماعيل واخرون ، اثر الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تطور مهارة الارسال بالتنس ، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي العاشر لكليات واقسام التربية الرياضية في العراق ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ج١ ، ١٩٩٧ .
- ١٢- ظافر هاشم واخرون . الاعداد الفنى والخططى فى التنس ، ط٢ ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٠ .
- ١٣- عبد الستار جبار الضمد ، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة (تحليل ، تدريب، قياس) ، مان ، دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .
- ١٤- عبد الله محمد الكندري واخرون ، مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية ، ط٢ ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .

- ١٥- عزة شوقي الوسمي . تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للغدة الضائية
المصابة لدى لاعبي كرة القدم ، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية ، جامعة الامارات العربية
المتحدة ، العين ، ١٩٩٩ .
- ١٦- علي الامير . فسلجة النفس ، ط ١ ، بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، ٢٠٠٢ .
- ١٧- علي سلوم جواد . العاب الكرة والمضرب (التنس الارضي) ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ،
٢٠٠٢ .
- ١٨- قاسم المندلوي واخرون ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ،
مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- ١٩- محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر
العربي ، ١٩٩٦ .
- ٢٠- محمد العربي شمعون . علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،
١٩٩٩ .
- ٢١- محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال . التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر
العربي ، ١٩٩٦ .
- ٢٢- محمد العربي شمعون ، ماجدة اسماعيل . اللاعب والتدريب العقلي ، القاهرة ، مركز الكتب
للنشر ، ٢٠٠١ .
- ٢٣- محمد حسن علاوي . علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
٢٠٠٢ .
- ٢٤- محمد صبحي ابو صالح ، الطرق الاحصائية / ط ١ ، عمان ، دار البازوري العلمية للنشر
والتوزيع ، ٢٠٠٠ .
- ٢٥- محمد عبد الله البيلي ، واخرون . علم النفس التربوي وتطبيقاته ، الامارات ، ١٩٩٧ .
- ٢٦- محمد مختار ومحمد اسماعيل . مبادئ علم النفس ، ط ١ ، السعودية ، وزارة المعارف ،
١٩٨٥ .
- ٢٧- محمود عبد الفتاح عنان . سايكولوجية التربية البدنية الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر
العربي ، ١٩٩٥ .

- ٢٨- محمود عبد الفتاح عنان . قراءات متقدمة في علم نفس الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- ٢٩- مروان عبد الحميد ، الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩١ .
- ٣٠- معيوف ذنون حنتوش . علم النفس الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ .
- ٣١- موسكا موستن ، سارة اشوورن ، تدريب التربية الرياضية ، ترجمة (جمال صالح واخرون) ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩١ .
- ٣٢- نزار الطالب ، كامل الويس . علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٣ .
- ٣٣- هاشم احمد سليمان . تركيز الاختبار في السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٩ .
- ٣٤- وجيه محجوب . اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط١ ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ .
- ٣٥- وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط٢ ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
- ٣٦- وجيه محجوب . علم الحركة والتعلم الحركي ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ .
- ٣٧- وجيه محجوب ، نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار الاوائل لنشر ، عمان ، ٢٠٠٢ .
- ٣٨- وديع ياسين . دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الاثقال قبل البدء في الرفع ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ .
- ٣٩- يحيى كاظم النقيب . علم نفس الرياضي ، ط٣ ، معهد اعداد القادة ، الرياض ، ١٩٩٠ .

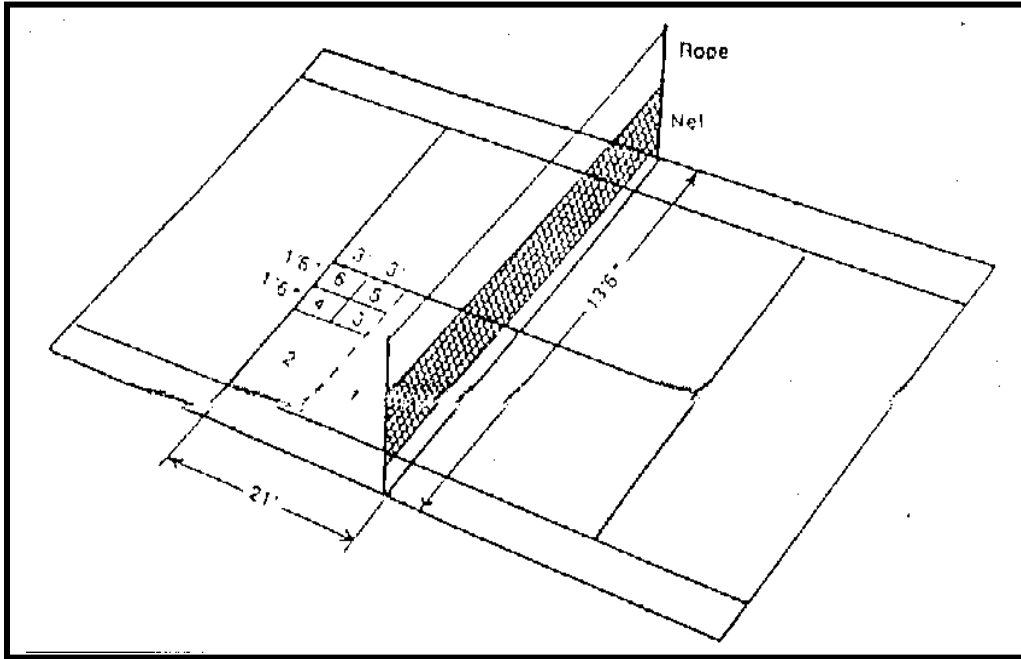
ملحق (٥)

يبين استمارة اختبار (بردون - انفيومف) للانتباه

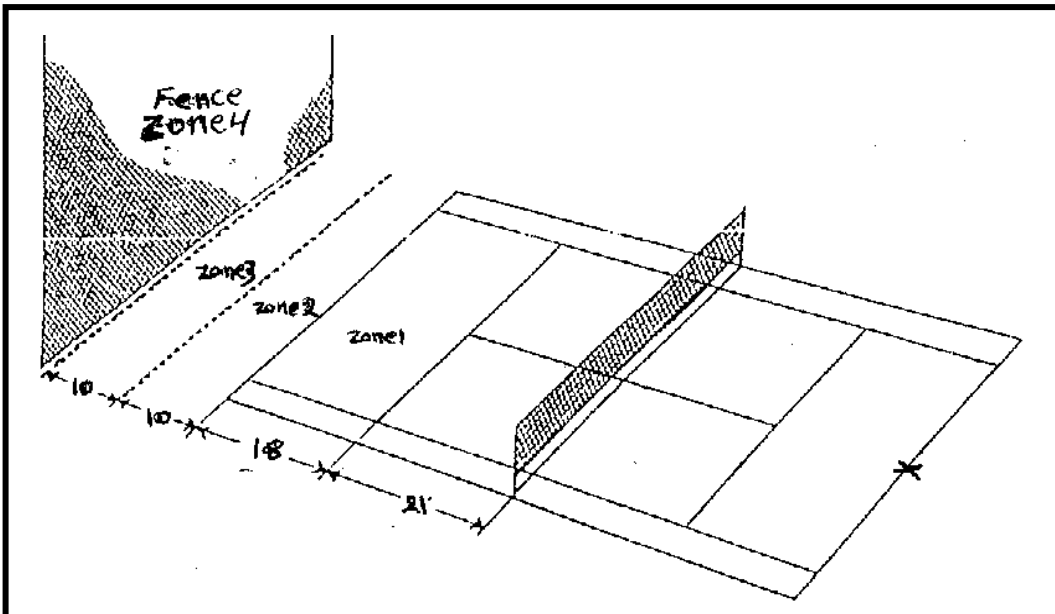
٢٤٩٧	٦٩٤٢	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٢٧٤٩	٢٤٩٦	٣٨٥	٦٢٤٧٩	٦٤٩٢	٢٩٤٧
٩٢٤٧٦	٥٣٨	٢٤٩٦	٢٩٤٧	٥٨٣	٦٤٩٢	٢٩٤٦	٢٩٧٤	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩
٣٨٥	٢٤٩٧	٦٤٩٢	٦٧٢٤٩	٢٤٩٦	٢٩٤٧	٣٨٥	٢٧٤٩	٢٩٤٧	٢٩٤٧٦
٢٤٩٢	٢٤٩٦	٥٨٣	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩	٢٩٤٧	٢٤٩٢	٢٩٤٦	٢٤٩٧	٢٤٩٧
٦٤٩٧	٦٧٢٤٩	٢٤٩٧	٢٧٤٩	٢٩٤٧	٦٤٢٧٩	٦٤٩٢	٣٨٥	٢٤٩٦	٣٨٥
٦٢٤٧٩	٢٩٤٧	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٤٩٧	٩٢٤٧٦	٣٨٥	٢٤٩٦	٥٨٣	٦٧٤٢٩
٥٨٣	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٣٤٩٢	٢٩٤٦	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٣٨٥	٢٤٩٧	٩٢٤٧٦
٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٩٤٢	٦٧٤٢٩	٥٨٣	٢٤٩٧	٣٥٨	٢٩٧٤	٦٧٢٤٩	٢٩٤٦
٣٨٥	٢٤٩٦	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٣٨٥	٦٧٢٤٩	٩٢٤٧٦	٦٢٤٧٩	٣٨٥	٢٤٩٢
٦٧٤٢٩	٥٨٣	٦٤٩٢	٥٨٣	٦٢٤٧٩	٢٩٤٧	٣٨٥	٦٢٤٧٩	٦٤٢٧٩	٣٧٥
٦٩٤٢	٣٨٥	٦٤٢٧٩	٢٩٤٧	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٤٩٧	٤٩٦٢	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩
٦٨٤٢٩	١٩٧٤	٥٣٨	٩٢٤٧٦	٢٤٩٦	٢٩٤٦	٢٩٤٧	٥٨٣	٢٤٩٧	٦٤٢٩
٣٨٥	٢٧٤٩	٢٩٤٧	٢٤٩٢	٦٧٢٤٩	٥٨٣	٢٤٩٦	٢٤٩٢	٩٢٤٧٦	٢٩٤٧
٢٩٤٦	٢٦٢٩	٣٨٥	٢٤٩٦	٢٤٩٧	٦٤٩٢	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩	٢٩٤٧	٢٤٩٦
٧٤٩٦	٦٧٢٤٩	٢٤٩٧	٢٩٤٧	٢٧٤٩	٦٤٢٧٩	٣٨٥	٦٤٩٢	٣٨٥	٢٤٩٧
٩٢٤٧٦	٢٤٩٦	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٩٤٧	٦٧٤٢٩	٣٨٥	٢٤٩٦	٦٢٤٧٩	٥٨٣
٥٣٨	٦٧٢٤٩	٢٤٩٦	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٤٩٧	٦٤٢٧٩	٢٩٤٧	٣٨٥	٩٢٤٧٦
٦٧٤٢٩	٦٤٩٢	٢٩٤٧	٢٩٤٢	٢٩٤٦	٦٧٢٤٩	٢٩٧٤	٣٨٥	٢٤٩٧	٥٨٣
٢٤١٦	٣٨٥	٦٢٤٧٩	٦٢٤٧٩	٣٨٥	٢٤٩٧	٥٨٣	٩٢٤٧٦	٦٧٢٤٩	٣٨٥
٢٩٤٧	٦٢٤٧٩	٦٤٩٢	٣٥٨	٦٧٤٢٩	٣٨٥	٥٨٣	٦٢٤٧٩	٥٨٣	٦٤٢٣٩
٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩	٣٨٥	٢٤٩٦	٢٧٤٩	٦٤٢٧٩	٥٨٣	٦٤٢٩	٢٤٩٧
٦٧٤٢٩	٢٤٩٧	٢٩٧٤	٢٩٤٦	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٩٤٧	٢٤٩٦	٥٣٨	٩٢٤٧٦
٣٨٥	٣٩٤٧	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٦٤٩٢	٢٤٩٧	٣٨٥	٩٢٤٧٦	٢٩٤٧	٢٧٤٩
٢٤٩٦	٢٩٤٦	٢٤٩٧	٢٤٩٢	٢٩٤٧	٦٧٤٢٩	٢٤٩٧	٥٨٣	٢٤٩٦	٦٤٩٢
٣٥٨	٢٤٩٦	٣٨٥	٦٤٩٢	٦٤٢٧٩	٢٩٤٧	٢٧٤٩	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٢٤٩٧
٦٧٤٢٩	٥٨٣	٢٤٩٦	٣٨٥	٩٢٤٦٧	٢٤٩٧	٥٨٣	٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩
٢٩٤٧٦	٣٤٩٧	٣٥٨	٦٢٤٧٩	٥٣٨	٢٩٤٧	٦٤٩٢	٦٧٣٤٩	٢٤٩٦	٥٨٣
٢٩٤٦	٦٧٢٤٩	٢٩٧٤	٣٥٨	٢٤٩٧	٥٨٣	٦٧٤٢٩	٦٩٤٢	٢٩٤٧	٦٤٩٢
٢٤٩٧	٣٥٨	٦٢٤٧٩	٩٢٤٧٦	٦٧٢٤٩	٣٨٥	٦٤٢٧٩	٥٨٣	٢٤٦٩	٣٨٥
٥٨٣	٦٤٢٧٩	٦٢٤٧٩	٢٥٨	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩	٥٨٣	٦٤٩٢	٣٥٨	٦٧٤٢٩
٢٦٤٧٦	٢٩٤٧	٢٤٩٦	٢٤٩٧	٥٨٣	٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٤٢٧٩	٣٥٨	٦٩٤٢

ملحق رقم (٦)

شكل رقم (١)



شكل رقم (٢)



ملحق رقم (٦)

شكل رقم (٣)

