

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الرياضية

تأثير تمرينات مقترحة لتركيز الانتباه في تطوير مستوى  
لاداء  
لبعض  
المهارات الاساسية في لعبة التنس الارضي

بحث تجريبي على طلبة المرحلة الرابعة (اختصاص  
تنس ارضي)  
كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

رسالة مقدمة الى  
مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

من قبل  
شيماء سامي شهاب احمد الحيالي

# باشراف

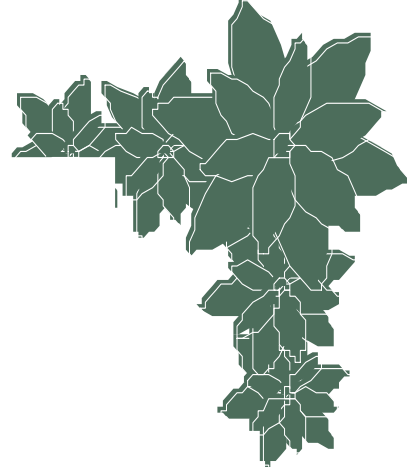
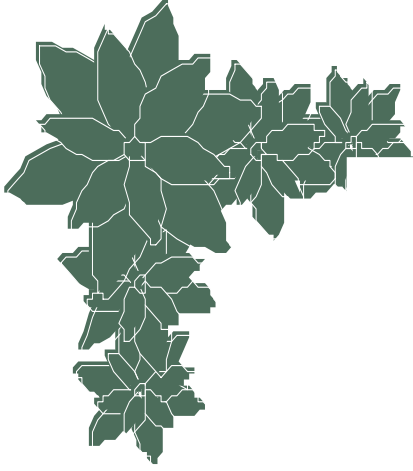
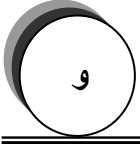
أ.د. يعرب خيون  
أ.م.د. حازم علوان  
كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد  
كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد  
بغداد

١٤٢٤ هـ  
٢٠٠٣ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَوْمَئِذٍ يَصُدُّرُ النَّاسُ أَشْتَاتًا لِيُرَوْا  
أَعْمَالَهُمْ﴾ (٦) فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا  
يَرَهُ (٧) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا  
يَرَهُ (٨) ﴿

صدق الله العظيم  
سورة الزلزلة



## الإهداء

الى من علمني الطيب والحنان  
والذي وفاءاً لدينه الذي لا يوفى  
الى دفء الحياة ونبراسها  
والدتي امدها الله بالصحة والعافية  
الى فيض الود والحب والتماسك  
اخوتي واخواتي .....

الاء

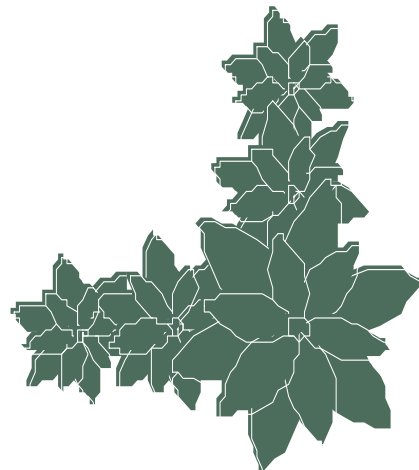
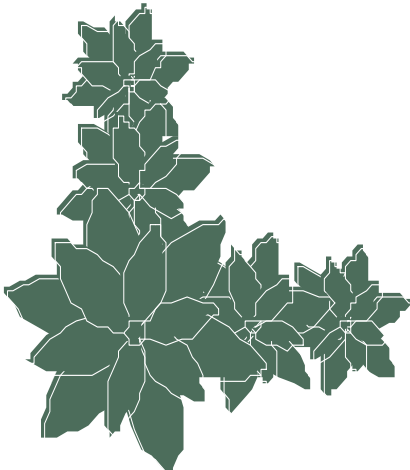
ميسم

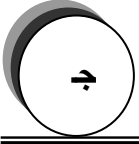
الى حبيبتي الصغيرة

الى صديقتي العزيزة

اهدي ثمرة جهدي هذا

شيماء





## إقرار المقوم اللغوي

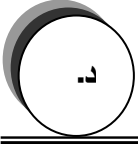
أشهد ان هذه الرسالة الموسومة بـ:

تأثير تمرينات مقترحة لتركيز الانتباه في تطوير مستوى الأداء لبعض  
المهارات الأساسية في لعبة التنس الأرضي

قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي خال  
من الأخطاء والتعبيرات غير الصحيحة ولاجله وقعت .

د.

كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى



## إقرار المشرف

نشهد بان أعداد هذه الرسالة الموسومة:

تأثير تمرينات مقترحة لتركيز الانتباه في تطوير مستوى الأداء لبعض  
المهارات الأساسية في لعبة التنس الأرضي

والمعدة من قبل طالبة الماجستير (شيماء سامي شهاب احمد الحيالي) قد تمت  
تحت إشرافنا في كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات درجة  
الماجستير في التربية الرياضية ولاجله وقعت .

أ.م.د. حازم علوان

كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد

٢٠٠٣ / /

أ.د. يعرب خيون

كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد

٢٠٠٣ / /

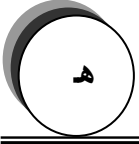
بناءً على التعليمات والتوصيات المقررة نرشح الرسالة المشار اليها للمناقشة.

..د

مسؤول لجنة الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى

٢٠٠٣ / /



## إقرار لجنة المناقشة

نشهد بأننا أعضاء لجنة المناقشة اننا اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ :-

تأثير تمرينات مقترحة لتركيز الانتباه في تطوير مستوى الأداء لبعض  
المهارات الأساسية في لعبة التنس الأرضي

والمعدة من قبل طالبة الماجستير (شيماء سامي شهاب احمد الحيالي) وقد ناقشنا  
الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة  
الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع

التوقيع

عضو اللجنة

عضو اللجنة

التوقيع

رئيس اللجنة

صدقت من قبل مجلس كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى بجلسته المنعقدة

في / / ٢٠٠٣

التوقيع

د. ولهان حميد هادي

عميد كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

٢٠٠٣ / /



## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
أ	العنوان	
ب	الاية القرآنية	
ج	اقرار المقوم اللغوي	
د	اقرار المشرف ورئيس لجنة الدراسات العليا	
هـ	اقرار لجنة المناقشة	
و	الاهداء	
ز	شكر وتقدير	
ط	ملخص الرسالة	
ك	قائمة المحتويات	
ع	قائمة الجداول	
ص	قائمة الاشكال البيانية	
	الباب الاول	
١	التعريف بالبحث	١
١	المقدمة واهمية البحث	١-١
٢	مشكلة البحث	٢-١
٣	اهداف البحث	٣-١
٣	فروض البحث	٤-١
٣	مجالات البحث	٥-١
٤	تحديد المصطلحات	٦-١
	الباب الثاني	
٥	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	٢





الصفحة	الموضوع	ت
٥	الدراسات النظرية	١-٢
٥	ماهية التدريب العقلي واهميته	١-١-٢
٧	الاسترخاء في المجال الرياضي	٢-١-١-٢
١١	ماهية الانتباه ودوره في المجال الرياضي	٢-١-٢
١٢	انواع الانتباه	١-٢-١-٢
١٣	اساليب الانتباه	٢-٢-١-٢
١٦	تركيز الانتباه في المجال الرياضي	٣-٢-١-٢
١٨	نظريات التدريب العقلي التي تفسر عملية الانتباه	٣-١-٢
١٩	الية الانتباه وتركيزه في المجال الرياضي	٤-١-٢
٢٠	تعليم وتدريب تركيز الانتباه في المجال الرياضي	٥-١-٢
٢٢	طرق تحسين تدريب تركيز الانتباه في المجال الرياضي	٦-١-٢
٢٥	تركيز الانتباه في لعبة التنس الارضي	٧-١-٢
٢٨	الدراسات المشابهة	٢-٢
٣١	مناقشة الدراسات المشابهة	١-٢-٢
	الباب الثالث	
٣٢	منهج البحث واجراءاته الميدانية	٣
٣٢	منهج البحث	١-٣
٣٢	عينة البحث	٢-٣
٣٤	ادوات البحث	٣-٣
٣٤	وسائل جمع المعلومات	١-٣-٣
٣٤	الاجهزة والادوات	٢-٣-٣
٣٥	تحديد متغيرات الدراسة	٤-٣



الصفحة	الموضوع	ت
٣٥	تحديد بعض المهارات الاساسية في التنس	١-٤-٣
٣٦	تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث	٢-٤-٣
٣٦	اختبار (بوردين-انفيوموف) لقياس الانتباه	١-٢-٤-٣
٣٨	الاختبارات المهارية في التنس (اختبار هوايت للتحصيل في التنس)	٢-٢-٤-٣
٤١	التجربة الاستطلاعية	٥-٣
٤٢	الاسس العلمية للاختبار	٦-٣
٤٢	صدق الاختبار	١-٦-٣
٤٢	ثبات الاختبار	٢-٦-٣
٤٣	موضوعية الاختبار	٣-٦-٣
٤٤	اجراءات البحث الميدانية	٧-٣
٤٤	الاختبارات القبلية لعينة البحث	١-٧-٣
٤٤	التمرينات المقترحة لتركيز الانتباه (التجربة الرئيسية)	٢-٧-٣
٤٦	الاختبارات البعدية	٣-٧-٣
٤٧	الوسائل الاحصائية	٨-٣
	الباب الرابع	
٤٨	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٤٨	عرض نتائج اختبار تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها	١-٤
٥١	عرض نتائج اختبار تركيز الانتباه للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	٢-٤
٥٤	عرض نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) لاختبار تركيز الانتباه البعدي وتحليلها ومناقشتها	٣-٤



الصفحة	الموضوع	ت
٥٦	عرض نتائج اختبار المستوى المهاري للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها	٤-٤
٦١	عرض نتائج اختبار المستوى المهاري للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	٥-٤
٦٦	عرض نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) لاختبار المستوى المهاري البعدي وتحليلها ومناقشتها	٦-٤
	الباب الخامس	
٧٠	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٧٠	الاستنتاجات	١-٥
٧١	التوصيات	٢-٥
٧٢	المصادر	
٧٧	الملاحق	
٧٧	الملحق (١) يوضح استمارة استبيان المهارات الاساسية	
٧٩	الملحق (٢) يوضح استمارة استبيان اختبار تركيز الانتباه	
٨١	الملحق (٣) استمارة استبيان الاختبارات المناسبة للمهارات الاساسية	
٨٣	الملحق (٤) استمارة تفريغ درجات الاداء المهاري	
٨٤	الملحق (٥) استمارة (بوردين-انفيموف) للانتباه	
٨٦	ملحق (٦) يوضح اختبار (هوايت) للضربتين الامامية والخلفية في التنس الارضي	
٨٧	ملحق (٦) يوضح اختبار (هوايت) لضربة الارسال	
٨٨	ملحق (٧) يوضح التمرينات المقترحة	
A,B,C,D	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	



الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٣٣	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والطول والوزن (لغرض التجانس)	١
٣٣	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي للمهارات الاساسية وتركيز الانتباه (لغرض التكافؤ)	٢
٤٨	يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه للمجموعة الضابطة	٣
٤٨	يوضح فرق الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه للمجموعة الضابطة	٤
٥١	يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه للمجموعة التجريبية	٥
٥١	يوضح فرق الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه للمجموعة التجريبية	٦
٥٤	يوضح قيم الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختيار البعدي لتركيز الانتباه	٧
٥٦	يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة	٨
٥٦	يوضح فرق الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة	٩



الصفحة	الموضوع	ت
٦١	يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية	١٠
٦١	يوضح فرق الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية	١١
٦٦	يوضح قيم الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي للمهارات الاساسية	١٢



## قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
٤٩	يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختيارين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه في المجموعة الضابطة	١
٥٢	يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختيارين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه في المجموعة التجريبية	٢
٥٤	يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لتركيز الانتباه	٣
٥٧	يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية في المجموعة الضابطة	٤
٦٢	يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية في المجموعة التجريبية	٥
٦٧	يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمهارات الاساسية	٦



## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين سيد الاولين والاخرين ، الحمد لله الذي علم الانسان ما لم يعلم والصلاة والسلام على خاتم الانبياء والمرسلين واله الطيبين الطاهرين .  
 اما وقد منحني الله تعالى القوة والصبر في اعداد هذه البحث اتقدم بالشكر الجزيل والامتنان العظيم الى الله جل جلاله الذي كانت رعايته الحكيمة وعنايته العظيمة هي صاحبة الفضل الاعظم في امام هذا البحث بشكله النهائي ، فلولا تسهيل الباري عز وجل للصعوبات والمتاعب التي واجهت البحث لما كان للباحث ان ينهي رسالته ويخرجها في ما هي عليه ، فلك يا رب العزة والجلال عظيم الشكر وجزيل الحمد لما يسرت لي في بداية البحث وختامه ويرى الباحث ايضاً ان من الواجب ان يتقدم لاصحاب الفضل بالشكر الجزيل وعظيم والامتنان وخصوصاً الى الدكتور حازم علوان والدكتور يعرب خيون المشرفين على الرسالة لما ابدوه من رعاية كريمة وتوجيه وحسن معاملة وارشادات سديدة ومتابعة صادقة كان لها الاثر في تذليل الصعوبات التي واجهت الباحث . كما يقر الباحث عرفاناً بالجميل ان يتقدم بالشكر والتقدير الى الاستاذ الدكتور عبد الستار جاسم والاستاذ الدكتور قاسم لزام لما ابدوه من جهود مخصصة عند خطوات البحث الاولى فلهم مني وافر الامتنان وادعو الباري عز وجل ان يوفقهم ويسدد خطاهم ، كما يتقدم الباحث بالشكر الجزيل الى الدكتور سامي الزهاوي والدكتور ظافر هاشم والدكتور نصير صفاء والدكتور ثائر جبار والدكتورة ثريا نجم وكل من قدم له مساعدة علمية وزوده بالرأي السديد من اعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، كما يشكر الباحث جميع العاملين في مكتبة الكلية .

ويتقدم الباحث بعظيم شكره وامتنانه الى عمادة واساتذة كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى / المتمثلة بعميدها الدكتور ولهان حميد وقسم الدراسات العليا وبالاخص مقرر القسم عبد الهادي تميمنا له لما قدمه من حسن معاملة ومساعدة عظيمة افادت البحث . كما لايفوت الباحث ان يتقدم بالشكر الى جميع الزملاء في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى من طلبة الدراسات العليا ومدربي الالعاب والمدرسين واخص منهم بالذكر (شيماء وحيدر وميسر وسناريا وشروق ولقاء ونعيمة ونبراس وحنان

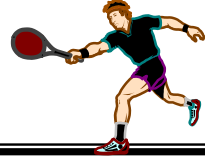


واسماء وماجد ومحمد مهدي ومحمد مجيد ونصير قاسم) . ومن واجب الوفاء ان يتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى افراد العائلة ابتداء بالوالدين العزيزين والاخوة ليث وعامر وشامل لصبرهم وتعاملهم الطيب وتقديم كل سبل المساعدة ، كما لابد للباحث ان يذكر باعتزاز المواقف الصادقة لكل من الاخوات عفاف واقبال وسمر ونوال ورسالة لما لهن من الاثر في تحمل الصعاب والتشجيع على مواصلة البحث ، كما لايفوتني ان اقدم للجميع شكري وتقديري وعظيم امتناني داعية الله عز وجل ان يمنحني السعة والقدرة لرد ولو جزء قليل من جميلهم ، فجزاهم الله خير الجزاء والله من وراء القصد . كما لا يفوت الباحث ان يتقدم بالشكر الى مكتب **البقطة** لما قدمه من جهد في طباعة الرسالة . كما يتوجه الباحث بالشكر والتقدير الى كل من ساهم بالجهد والكلمة وفات ذكر اسمه ، واخيراً يتقدم الباحث بالشكر الجزيل الى المقوم اللغوي لما قدمه من العناية الكريمة والتقويم السليم .

وفي الختام اسال الباري عز جل في علاه ان يكون هذا البحث خير عون لكل من شغلت لعبة التنس قلبه وعقله . ومن الله التوفيق انه نعم المولى ونعم النصير .

**الباحثة**





## ملخص الرسالة باللغة العربية

عنوان الرسالة

((تأثير التمرينات المقترحة لتركيز الانتباه في تطوير مستوى اداء بعض المهارات الاساسية في التنس الارضي)) .

الباحث

شيماء سامي شهاب

باشراف

أ.م.د. حازم علوان

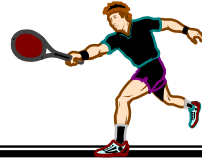
أ. د. يعرب خيون

اشتملت الدراسة على خمسة ابواب هي :-  
الباب الاول - التعريف بالبحث

احتوى هذا الباب على المقدمة واهمية البحث ، ثم التطرق فيها الى اهمية استخدام اسلوب التدريب العقلي وبالاخص تدريبات التركيز المصاحبة للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الاساسية في لعبة التنس الارضي عن طريق السيطرة والتحكم في الافكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والافكار الايجابية والنماذج المناسبة للمساعدة في تطوير مستوى الاداء للمهارات الاساسية في التنس الارضي .

اما مشكلة البحث فقد تمثلت في ان هناك ضعفاً في قدرة التركيز لدى طلبة الاختصاص عند اداء بعض المهارات الاساسية ضمن الوحدات التعليمية المستخدمة لتدريبات التنس ويرجع ذلك الى ان اغلب المدرسين والمدربين يقتصر تركيزهم على استخدام الاساليب التعليمية والتدريبية المساعدة مثل التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري والتركيز على استخدام التدريبات البدنية فقط ، لذلك فان هذا النوع من التدريبات لايدخل في وحداتهم التعليمية والتدريبية .

اما اهداف البحث فهي وضع تمرينات مقترحة لتركيز الانتباه وتطوير بعض المهارات الاساسية في التنس الارضي لطلاب المرحلة الرابعة (اختصاص تنس ارضي) في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .



ويهدف البحث ايضاً الى معرفة تمرينات التركيز المقترحة المصاحبة للتعليم المهاري في تطوير مستوى الاداء في بعض المهارات الاساسية في التنس الارضي

اما فروض البحث فتنتمثل في ان تمرينات تركيز الانتباه المقترحة لها تأثير ذو دلالة احصائية في تطوير مستوى اداء بعض المهارات الاساسية في لعبة التنس الارضي لطلبة المرحلة الرابعة .

اما مجالات البحث فهي كالاتي :-

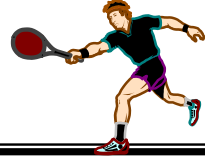
- المجال البشري : الذي تكون من (٨) طلاب من المرحلة الرابعة (اختصاص تنس ارضي) في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .
- المجال المكاني : يضم ملاعب التنس الارضي الخارجية لكلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .
- المجال الزمني : تحديد الفترة من ٢٠٠٢/١١/١٥ ولغاية ٢٠٠٣/١/١٧ .

الباب الثاني – الدراسات النظرية

مفهوم التدريب العقلي والانتباه في المجال الرياضي وتركيز الانتباه فيه وتعليم وتدريب تركيز الانتباه كذلك وطرق تحسين تركيز الانتباه في هذا المجال كذلك تضمن هذا الباب نظريات التدريب العقلي التي تفسر الانتباه والية الانتباه وتركيزه بالاضافة الى تركيز الانتباه في لعبة التنس الارضي . كما اشار هذه الباب الى الدراسات المشابهة .

الباب الثالث – منهج البحث واجراءاته الميدانية

اشتمل هذا الباب على منهج البحث وعينته التي تكونت من (٨) طلاب من المرحلة الرابعة (اختصاص تنس ارضي) في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠٠٢-٢٠٠٣ ، كما تضمن هذا الباب تحديد متغيرات الدراسة التي شملت تحديد اهم المهارات الاساسية في التنس الارضي بالاضافة الى تحديد الاختبار المناسب لقياس مستوى هذه المهارات ، كما شمل هذا الباب تحديد الاختبار المناسب لتركيز الانتباه والادوات المستخدمة في البحث والتجربة الاستطلاعية وعينة البحث



والاختبارات القبلية لتركيز الانتباه والمستوى المهاري والتمرينات المقترحة في البحث والاختبارات البعدية ، وعالج النتائج بالوسائل الاحصائية المناسبة .

الباب الرابع – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرض نتائج اختبار تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها وكذلك عرض نتائج اختبار تركيز الانتباه للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها ، كما تضمن عرض اختبار تركيز الانتباه للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها.

وتناول ايضاً عرض نتائج اختبار المهارات الاساسية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها وتضمن عرض نتائج اختبار المهارات الاساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها.

الباب الخامس – الاستنتاجات والتوصيات

في ضوء النتائج توصل الباحث في هذا الباب الى استنتاجات عدة منها :

- ان لتمرين المقترحة لتركيز الانتباه مؤثراً ايجابياً في تطوير التركيز عند لاعبي التنس .

- ان التمارين المقترحة ساعدت في تعلم مهارات التنس الاساسية بشكل فاعل .

كما اظهرت نتائج المجموعة الضابطة ان مهارتي دقة الارسال والضربة

الامامية هي اسهل من مهارتي الضربة الخلفية وسرعة الارسال .

اما اهم التوصيات التي يوصي بها الباحث فانها تؤكد على ضرورة استخدام

تمرينات تركيز الانتباه المقترحة في البحث عند تدريس المهارات الاساسية لطلاب

المرحلة الرابعة (اختصاص تنس ارضي) كما يؤكد على زيادة عدد المحاولات التكرارية

لاداء المهارات الاساسية في التنس الارضي باستخدام وسائل واساليب تطبيقية متنوعة

لتطوير القدرة المهارية لاداء طلاب من خلال التدريبات البدنية والعقلية .

# الباب الأول

١. التعريف بالبحث
- ١-١ المقدمة واهمية البحث
- ٢-١ مشكلة البحث
- ٣-١ أهداف البحث
- ٤-١ فروض البحث
- ٥-١ مجالات البحث
- ٦-١ تحديد المصطلحات

# الباب الثاني

٢. الدراسات النظرية والدراسات المشابهة
- ١-٢ الدراسات النظرية
- ١-١-٢ ماهية التدريب العقلي وأهميته
- ٢-١-٢ الاسترخاء في المجال الرياضي
- ٣-١-٢ ماهية الانتباه ودوره في المجال الرياضي
- ٤-١-٢ انواع الانتباه
- ٥-١-٢ اساليب الانتباه
- ٦-١-٢ تركيز الانتباه في المجال الرياضي
- ٧-١-٢ نظريات التدريب العقلي التي تفسر عملية الانتباه
- ٨-١-٢ الية الانتباه وتركيزه في المجال الرياضي
- ٩-١-٢ تعلم وتدريب تركيز الانتباه في المجال الرياضي
- ١٠-١-٢ طرق تحسين تدريب تركيز الانتباه في المجال الرياضي
- ١١-١-٢ تركيز الانتباه في لعبة التنس الارضي
- ٢-٢ الدراسات المشابهة
- ١-٢-٢ مناقشة الدراسات المشابهة

## الباب الثالث

٣. منهج البحث واجراءاته الميدانية
- ١-٣ منهج البحث
- ٢-٣ عينة البحث
- ٣-٣ أدوات البحث
- ١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات
- ٢-٣-٣ الاجهزة والادوات
- ٤-٣ تحديد متغيرات الدراسة

- ٣-٤-١ تحديد بعض المهارات الأساسية في التنس  
٣-٤-٢-١ اختبار (بوردين - انفيموف) لقياس الانتباه  
٣-٤-٢-٢ الاختبارات المهارية في التنس (اختبار هوايت للتحصيل في التنس)  
٣-٥ التجربة الاستطلاعية  
٣-٦-١ الاسس العلمية للاختبار  
٣-٦-٢-١ صدق الاختبار  
٣-٦-٢-٢ ثبات الاختبار  
٣-٦-٣ موضوعية الاختبار  
٣-٧-١ اجراءات البحث الميدانية  
٣-٧-١-١ الاختبارات القبليّة لعينة البحث  
٣-٧-٢-١ التمرينات المقترحة لتركيز الانتباه (التجربة الرئيسية)  
٣-٧-٣ الاختبارات البعدية  
٣-٨ الوسائل الاحصائية

## الباب الرابع

٤. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها  
٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة  
٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار تركيز الانتباه للمجموعة التجريبية  
٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة النتائج بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لاختبار تركيز الانتباه  
٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار المستوى المهاري للمجموعة الضابطة  
٤-٥ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار المستوى المهاري للمجموعة التجريبية

٤-٦ عرض وتحليل ومناقشة النتائج بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لاختبار المستوى المهاري البعدي

## الباب الخامس

٥. الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

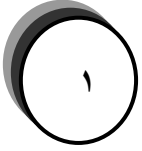
٥-٢ التوصيات

الملاحق



# المصادر

# ABSTRACT



## 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 والخطئية 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 يعد أحد الطرق الرئيسة للحصول على ((قدرة التحكم والانتباه والتركيز حيث يمثل الأخير نوع مباشر من أنواع التدريب العقلي إذ بواسطته يتم تصفية الذهن وإعادة التنظيم))<sup>(١)</sup> . 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 تشتيت أفكار اللاعب وضعف تركيزه تعد من الصعوبات التي تؤثر في دقة الأداء والقدرة المهارية للضربات))<sup>(٢)</sup> . 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 أدائه . 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 تمرينات خاصة بتركيز الانتباه في لعبة التنس وذلك لربط الأساليب التعليمية للمهارات بالتدريب

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

(٢) ظافر هاشم . الإعداد الفني والخطئي في التنس ، ط ٢ ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ،



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 .

### ٢-١ مشكلة البحث

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 خبرة الباحثة ك لاعبة ومدربة العاب في الكلية لهذه اللعبة لاحظت ان هناك ضعفاً في قدرة التركيز لدى طلبة الاختصاص عند اداء بعض المهارات الاساسية 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 الاداء المهاري حصراً دون ان يخضع الطلاب لاي تدريبات ذهنية للتعرف على جوانب اداء الحركة التي تتكون منها المهارة لياخذ المتعلم صورة واضحة عن الاداء اذ ان هذا الاسلوب يعد اسلوباً 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 الاساسية في لعبة التنس الارضي لطلبة الاختصاص في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى .

### ٣-١ أهداف البحث



١. وضع تمارين مقترحة لتركيز الانتباه لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي . لطلاب المرحلة الرابعة (اختصاص تنس ارضي) في كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى .
٢. معرفة تأثير التمارين المقترحة في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لطلاب المرحلة الرابعة (اختصاص تنس ارضي) في كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى .

#### ٤-١ فرض البحث

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

#### ٥-١ مجالات البحث

- المجال البشري/ طلاب المرحلة الرابعة ( اختصاص تنس ارضي) في كلية التربية / جامعة ديالى بعدد قوامه (٨) طلاب .
- المجال الزمني / للفترة من ١٥ / ١١ / ٢٠٠٢ ولغاية ١٧ / ١ / ٢٠٠٣ .
- المجال المكاني / الملاعب الخارجية للتنس الارضي في كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى

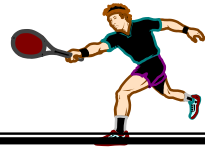
#### ٦-١ تعريف المصطلحات



- الانتباه : هو عملية إرادية ينتخب الفرد خلالها منبهاً او موضوعاً معيناً يهمله ويحسر شعوره وحواسه فيه فهو توجيه الشعور وتركيزه نحو وجهة معينة<sup>(١)</sup>.
- تركيز الانتباه : وهو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن فعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه فهذا يعني أن انتباه الفرد مركزاً عليه خلال لحظة معينة<sup>(٢)</sup>.

(١) علي الأمير. فسلجة النفس ، ط ١ ، بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٤١ .

(٢) محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ٢٧٨ .



## الباب الثاني

### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ أهمية 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 تبني على اساس ان الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الناحية البدنية<sup>(١)</sup>.  
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))<sup>(٢)</sup>.

ويعرف كذلك ((بانه الاستراتيجيات التي يستخدم لها المهارات العقلية في محاولة تطوير الاداء))<sup>(٣)</sup>.

اما (شمدت) فقد عرفه ((بالطريقة التي تجعل الرياضي يفكر باداء المهارات عقليا ويعيد تكرار خطوات ادائها عقليا وبسلسلة متعاقبة))<sup>(٤)</sup>.

وترجع اهمية التدريب العقلي الى ان المهارات العقلية تساعد الرياضي في الوصول الى حالة عقلية يمكنها ان تمنع الافكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الاداء البدني ، حيث تعمل الممارسة العقلية على توسيع التركيز العقلي بابعاد

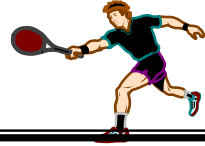
القلق او تحويل الانتباه المركز الصحيح لما يحدث وتحفظه على وضعه ، فالتمارين العقلية تعمل مع الحالة في تطبيق الحركة الافضل<sup>(١)</sup>.

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

(٢) عزة شوقي الوسمي. تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للغدة الضامة 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) Schmidt A. R: Motor Learning and performance Human Kintics, 1991, p. 115.



ويساعد التدريب العقلي في فهم المهارة وزيادة التعرف عليهما وتمييزها 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 غضون 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<sup>(٢)</sup> .

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 ، فكلما اتقن الرياضي التدريب على المهارات العقلية الاساسية مبكرا كلما امكن تجنب بعض العوائق في الاداء مثل الاحباط عدم ثبات الاداء والاداء الفاشل بسبب القلق الزائد وتشتيت الانتباه نتيجة الاخطاء والافتقار الى الثقة بالنفس))<sup>(٣)</sup> .

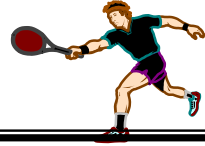
ومن بين ابرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات العقلية المرتبطة بالرياضة نموذج (زاتيرمارتنس، ١٩٨٧) وكما يأتي:-  
- مهارات التصور. - مهارات الانتباه.

(1) Thomas Tatko: Sport psychology, printed in U.S.A, D22, P.91, 1990.

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

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





- ادارة الطاقة النفسية. - مهارات وضع الاهداف.
- وقد عدّل 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<sup>(١)</sup>.

#### ٢-١-٢ الاسترخاء في المجال الرياضي

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

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 اداءه ذا نوعية جيدة . كما ان الوقت اللازم لتحقيق مستوى معين سوف يقل<sup>(٢)</sup>.

ويعرف الاسترخاء ((بانه انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح باعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية))<sup>(٣)</sup>.

ومن اهم فوائد الاسترخاء هي<sup>(٤)</sup>:-

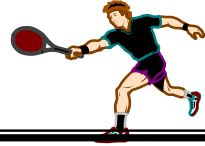
١. فوائد فسيولوجية مثل خفض معدل ضربات القلب ، خفض حامض اللاكتيك من الدم ، احتياج اقل للاوكسجين .

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

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

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

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



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))<sup>(١)</sup>.

### انواع الاسترخاء

وجد ان هناك شكلان من الاسترخاء هما<sup>(٢)</sup>:

اولا : الاسترخاء العضلي .

ثانيا : الاسترخاء العقلي .

اولا : الاسترخاء العضلي .

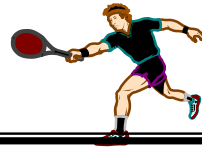
### أ. الاسترخاء الذاتي

يعتمد هذا الاسلوب من الاسترخاء على الشعور المرتبط باطراف الجسم وعضلاته ، حيث يقوم الرياضي بالتركيز على مجموعة عضلية ويحاول شدها بشكل منظم . بينما يكون انتباهه منصباً على الاحساس المصاحب لحالة العضلة مع ملاحظة التركيز على الاسترخاء للمجموعات العضلية في الجسم او التركيز على عملية التنفس ، وذلك بأخذ شهيق عميق وبطيء مع محاولة تتبع دخول الهواء الى الصدر والاسترخاء مع كل زفير<sup>(٣)</sup> .

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

(٢) اسامة كامل راتب . ، علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٢٧٥ .

(٣) يحيى كاظم النقيب . علم نفس الرياضي، ط٣ ، معهد اعداد القادة الرياضي ، ١٩٩٠ ، ص ٢١٣ .



## ب. الاسترخاء التدريجي

يعتمد هذا النوع من الاسترخاء على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء ، والغرض من ذلك هو مساعدة الرياضي على معرفة الفرق بين الاحساس بالتوتر عند الانقباض العضلي والاحساس بالاسترخاء العضلي . وبذلك يستطيع الرياضي اكتساب القدرة على الاسترخاء خلال فترة وجيزة من الزمن والتخلص من التوتر والقدرة على الاسترخاء في المواقف الضاغطة ، ويطلق على هذا النوع من الاسترخاء (بالمتابع او التعاقبي) لانه يشمل التقدم من مجموعة عضلية الى اخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية<sup>(١)</sup>.

### ثانيا : الاسترخاء العقلي .

تاتي تدريبات الاسترخاء العقلي بعد الاعتياد على الاسترخاء العضلي حيث يتم توجيه الفرد الى التركيز على نقطة معينة والتفكير فيها ، ومما يلاحظ ان مجرد التركيز على الاسترخاء العضلي يعزل الدماغ عن المؤثرات الاخرى ويكون التركيز على العضلات كما سيكون هناك استرخاء عقلي<sup>(٢)</sup>.

اما اقسام الاسترخاء العقلي:-

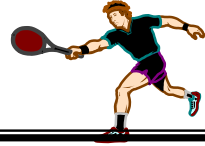
#### أ. استجابة الاسترخاء

وقد وضع هذه الطريقة (هيربرت بنسون ، ١٩٧٥) واستمد هذا البرنامج من المبادئ الاساسية للتأمل . اذ ان استخدام طريقة التأمل كوسيلة للاعداد العقلي يعيد اليها دورها المهم في تطوير القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه وزيادة النشاط وتهدف هذه الطريقة في الوصول الى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل وعدم الجهد ، والاسترخاء التلقائي ، وتركيز الانتباه<sup>(٣)</sup> .

(١) اسامة كمل راتب . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٨٥ .

(٢) Willams L.R.T, & Lsaac AR : skill Differences Associated with Movement Perfmance , Journal of Human movement studies, vol, 21, 1993, p. 129 .

(٣) محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكره ، ١٩٦ ، ص ٢٠٤ .



ويتفق كل من (عنان ، ١٩٩٦)<sup>(١)</sup> و (علاوي ، ٢٠٠٢)<sup>(٢)</sup> على ان التامل هو احدى صور الاسترخاء وفي ممارسته يركز الرياضي انتباهه على احد الافكار او الاصوات حيث يؤدي التدريب على التامل الى نتائج التدريب الاسترخائي نفسها. وهناك طرق عدة للتامل اهمها كما صنفها (شمعون ، ١٩٩٦)<sup>(٣)</sup> :

١. طريقة زين : التي تهدف الى التركيز على تدريب العقل .
  ٢. طريقة التامل السامي : والتي تهدف الى استخدام اداة المانترا .
- وعلى العموم فان جميع طرق التامل واساليبها تهدف الى تطوير التركيز بالاضافة الى ذلك تطوير ما يسمى حالة اليقظة والراحة .
- ب. التحكم في التنفس<sup>(٤)</sup>**

يعد التنفس اكثر الطرق تأثيرا في التحكم، والتوتر والقلق ، والتنفس هو المفتاح الرئيس لجميع طرق الاسترخاء .

### ج. الاسترخاء المعرفي

ويشمل :-

١. ايقاف الافكار .
٢. التفكير المنطقي .
٣. الحديث الذاتي الايجابي .

### ٢-١-٣ ماهية الانتباه ودوره في المجال الرياضي

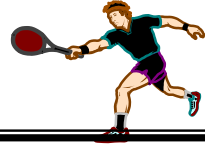
يستخدم مصطلح الانتباه في وصف العملية التي يقوم الرياضي من خلالها بادراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام اعضاء الحس المختلفة لديه عندما يركز

(١) محمود عبد الفتاح عنان . سايكولوجية التربية البدنية والرياضة (نظرية التجربة والتطبيق) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ٣١٥ .

(٢) محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٣٩ .

(٣) محمد العربي شمعون . نفس المصدر السابق ، ص ٣٨٩ .

(٤) محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ٢١٠-٢١٥ .



انتباهه على شئ معين ، وهذا يعني انه اصبح مدركا لهذا الشئ دون ادراك الأشياء الأخرى<sup>(١)</sup>.

والانتباه هو توجيه الشعور وتركيزه في شئ معين استعدادا لملاحظته او ادائه او التفكير فيه<sup>(٢)</sup>، وهو عملية ارادية ينتخب من خلالها الرياضي منها او موضوعا معيناً يهمله ويحصر شعوره وحواسه فيه<sup>(٣)</sup>.

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<sup>(٤)</sup> ، 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<sup>(٥)</sup>، وهذا التكيف ناتج عن وجود الاحساس بشئ يسير سواء كان ذلك على مستوى الحواس الخارجية او

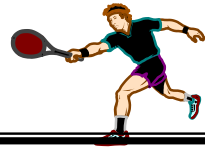
(١) يحيى كاظم النقيب . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٠ ، ص ٢٨٢ .

(٢) حلمي المليجي . علم النفس المعاصر ، ط ٨ ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ١٩٧ .

(٣) علي الامير . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٤١ .

(٤) محمد عبد الله البيلي . واخرون . علم النفس التربوي وتطبيقاته ، الامارات ، ١٩٩٧ ، ص ١٣٢ .

(٥) محمد مختار و محمد اسماعيل . مبادئ علم النفس ، ط ١ ، السعودية ، وزارة المعارف ، ١٩٨٥ ، ص ١٩٨ .



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<sup>(١)</sup>.

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 .

## ٢-١-٤ أنواع الانتباه

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 اللاارادي : وهو اتجاه الاحساس نحو موضوع معين دون تدخل الفرد في ذلك مثل الانتباه الى الاصوات العالية او الاضواء الساطعة او الاشياء المتحركة<sup>(٢)</sup> .

٢. ويقسم على اساس مصدر المنبه الى ما ياتي :-

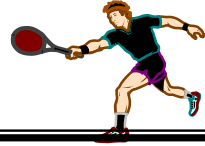
١. الانتباه الداخلي: وهو التركيز على الذات ويتضمن الافكار والشعور ، مثل التأمل بضرية الارسال في التنس الارضي او التقدم الى الشبكة ، او البقاء على الخط الخلفي .

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) محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ٢٥٤ .

(٢) معيوف ذنون . علم النفس الرياضي ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٧ ، ص ٦٤ .



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<sup>(١)</sup> .

### ٢-١-٥ أساليب الانتباه

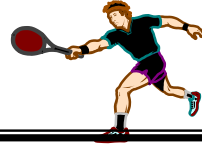
- اشار (نيدفر) الى انه في ضوء بعدي الانتباه السابق ذكرها (اتساع الانتباه - الاتجاه الانتباه) وخاصة في المجال الرياضي فان هناك العديد من اللاعبين لديهم اساليب انتباه تميزهم عن غيرهم من اللاعبين وهذه الاساليب هي :-
١. **تركيز الانتباه الخارجي - الواسع .**

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 ، وبعد 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<sup>(٢)</sup> .

### ٢. تركيز الانتباه الداخلي - الواسع .

(١) محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ٦٣ .

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



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<sup>(١)</sup> .

### ٣. تركيز الانتباه الداخلي - الضيق .

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<sup>(٢)</sup> .

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<sup>(٣)</sup> .

### 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<sup>(٤)</sup> .

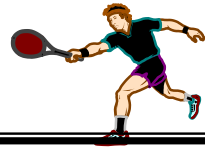
(١) عبد النبي جمال ، محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص ٧٠ .

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

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

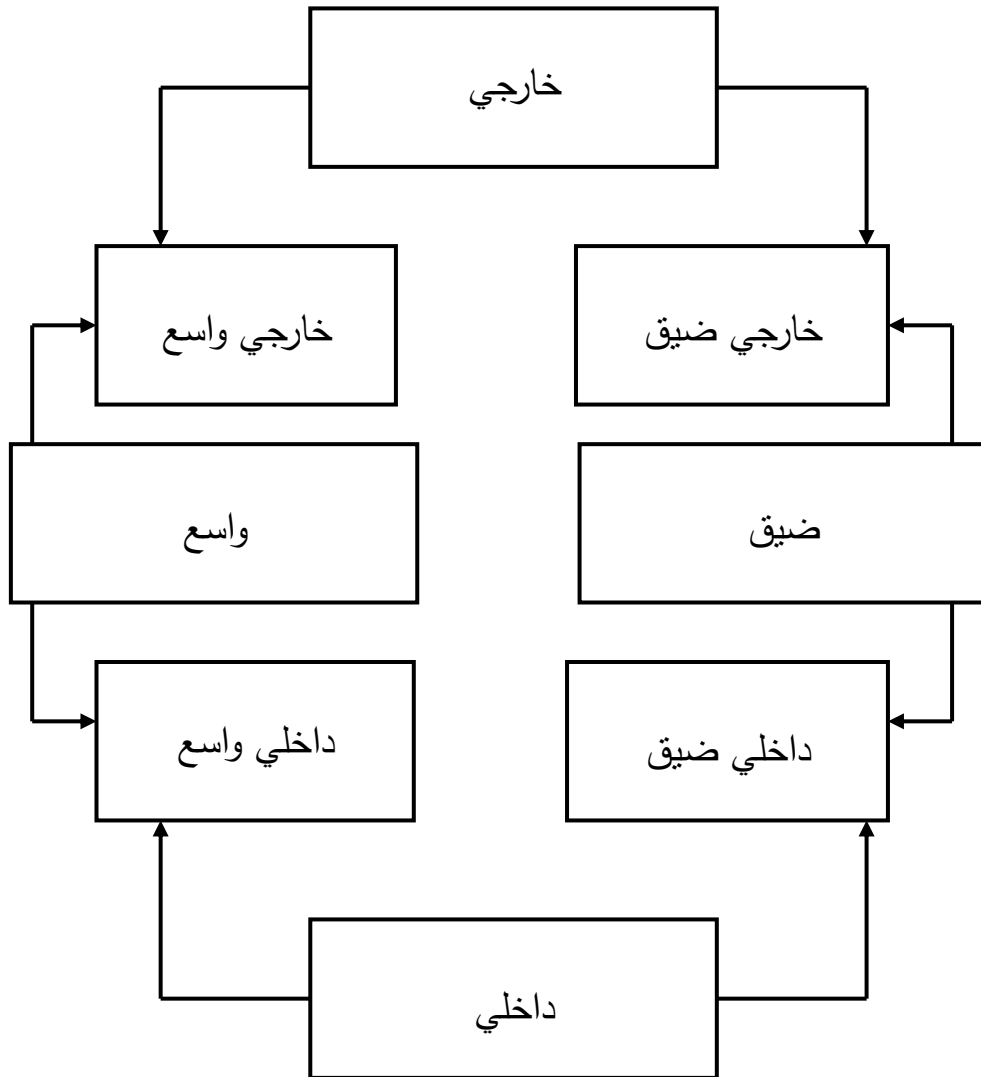
(٤) محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٨٢ .





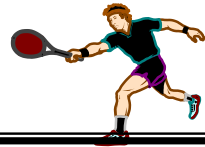
وفي التنس الارضي يستطيع اللاعب بعد استخدام طريقة تركيز الانتباه الداخلي الضيق ان يستخدم هذا الاسلوب لتنفيذ الشئ ركز الانتباه عليه داخليا . وذلك بعد اخذ فترة جيدة من التركيز على الرموز المرتبطة بالاداء او وضع استراتيجية اعادة الضربات او التفكير في النقاط واسلوب التصرف بها ، وذلك بالتركيز على اسلوب التنفيذ وعزل الانتباه عن جميع المتغيرات الاخرى فيما عدا المطلوب التركيز عليه لتحقيق الهدف<sup>(١)</sup> .

((اساليب الانتباه لنيدفر))<sup>(٢)</sup> .



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

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



## 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<sup>(١)</sup> ، 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 وتنتج صوبه<sup>(٢)</sup>.

فالتركيز حالة موجودة وجوهية يدركها جميع الرياضيين على انها شرط اساسي للانجاز والنتائج الرياضية الجيدة. (وهو الادراك الواعي غير المتذبذب لموضوع معين من اجل عزل سريع لموضوعات اخرى)<sup>(٣)</sup>. 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 أو التدريب أو المنافسة باشكالها المختلفة ، فعدم التركيز يؤثر حتماً بشكل سلبي على الاداء.

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

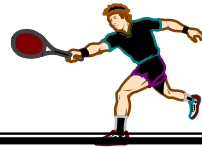
### ١. التركيز على المثيرات المناسبة في البيئة .

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 الاخطاء اثناء الاداء ، وهذا ما سنشير اليه في اختيار الانتباه يكون بسبب اختيار المثير الذي يستخدمه.

(١) معيوف دنون حنتوش . علم النفس الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة الموصل، ١٩٨٧، ص٦٢.

(٢) هاشم احمد سليمان . تركيز الانتباه في السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، ١٩٨٩، ص٤٢.

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



## 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<sup>(١)</sup>.

وبالإضافة الى ما تقدم ذكره فلا بد من الاشارة الى ان الشائع في المجال الرياضي هو استخدام مصطلح التركيز والانتباه على نحو مترادف بشكل عام بالرغم من ان الانتباه يتضمن 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)<sup>(٢)</sup>.

كما يوضح محجوب (مصطلح التركيز على انه تجميع الافكار وتثبيت الانتباه لتحقيق الهدف فاذا كان مفهوم الانتباه عام فجوهره التركيز)<sup>(٣)</sup>.

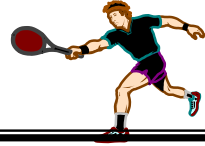
اما من وجهة نظر النقيب (فانه يرى ان التركيز هو انتقاء الرياضي للمثيرات المرتبطة بالاداء وتحويل انتباهه اليها فالرياضي عليه ان يسلط انتباهه بدرجة عالية من الحدة نحو بعض المثيرات في بعض الاحيان)<sup>(٤)</sup>.

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

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

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

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



٢-١-٧ 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

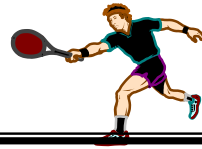
لقد ذكر (هال، ١٩٨١) و(ريان، ١٩٨٦) ان اسباب التحسن المادي نتيجة  
للتدريب العقلي هو ان عمليات الانتباه تكون مرتبطة بهذا التدريب فان الحد الادنى من  
مستويات التوتر يساعد في شحن العضلات. وبهذا يمكن للتدريب العقلي ان يعمل  
على خفض القيمة الحسية للمؤدي لكي يسهل الاداء في مهام متنوعة كما يمكنه ان  
ينمي 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 للفرد وبهذا يتم منع الافكار والصور المعدومة الصلة مع تثبيت الشحن  
المستمر للعضلات من اجل الحركة<sup>(١)</sup>.

### 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  
التدرب عليها ،في حين لا يتم اختيار الحركات غير الضرورية كما يشير

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



(برونر، ١٩٦٠) في التفاصيل التي يتم نسيانها سريعا اذا لم توضع في نموذج منظم<sup>(١)</sup>.

### 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<sup>(٢)</sup>.

### 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<sup>(٣)</sup>.

### ٢-١-٨ آلية الانتباه وتركيزه في المجال الرياضي

بالرغم من تعدد المنبهات الحسية التي تثير الفرد وكثرة ما يدور في ذهنه من افكار ، فانه لا ينيه اليهما جميعا ولكن يختار منها ما يهم معرفته ويؤدي الى اشباع دوافعه او خفض تواتراته ، وبما ان ((الانتباه هو تركيز الشعور في شيء وانه ملاحظة فيها اختيار او انتقاء فالشخص لا يحصر انتباهه الا فيما يختار ويهمل ما عداه))<sup>(٤)</sup>.

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<sup>(٥)</sup> . فمثلا عندما يتم التركيز على حاسة

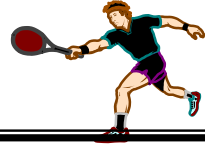
(١) محمود عبد الفتاح عنان . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ١٧٣ .

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

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

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

(٥) وجيه محجوب . نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار الاوتال للنشر، عمان، ٢٠٠٢ ، ص ١٤٧ .



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 تدريجياً في خلفية الفصل وفضل مايمكن عمله في هذه الحالة هو التبديل بين هذه النظم<sup>(١)</sup> . ((فكلما كان الوقت المتاح او المطلوب لانتباه اللاعب الى مثير قصير نسبياً كلما كان اللاعب اكثر قدرة على تركيز انتباهه على المثير نفسه ، وبالتالي قدرته على الاستجابة بصورة اسرع وادق وعكس ذلك اذا زاد الوقت المتاح او المطلوب اسهم ذلك في بذل مزيد من الجهد لمحاولة التركيز))<sup>(٢)</sup> . وعليه فان الحصول على تركيز مادي وسليم يجب ان يكون محور اهتمام فكرة واحدة محددة ، وان وجود فكرتين في ان واحد من شأنها ان تفسر عملية التركيز ، لذلك يجب ان تكون اذهاننا صافية وسليمة وبوضع مريح للوصول الى حالة التركيز المطلوب<sup>(٣)</sup> .

## ٩-١-٢ تعليم وتدريب تركيز الانتباه في المجال الرياضي

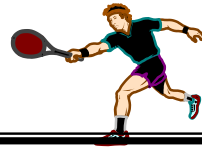
ان مهارات الانتباه وتركيزه يجب تعلمها واكتسابها والتدرب عليهما بصورة منتظمة حتى يمكن استخدامها اثناء عمليات التعلم الحركي او الخططي او عمليات الاعداد النفسي للمنافسة ، وان المدرب الرياضي الذي يطالب اللاعب بتركيز انتباهه على اداء ما بدون ان يقوم بتعليمه وتدريبه على مهارات الانتباه فانه عند ذلك يطالب اللاعب باداء شيء لم يتدرب عليه او لم يتهياً عقلياً على هذا النوع من الاداء. أي انه يطلب منه اداء مهارة حركية لم يسبق له ان تعلمها وتدرب عليها من قبل ، وقد تضمنت هذه العملية جوانب عدة وهي كما يأتي:-

### ١. تدريبات تركيز الانتباه باستخدام (الياترا) .

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

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

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



هناك بعض التمرينات الخاصة التي تعمل على زيادة تركيز الانتباه باستخدام انماط او اشكال هندسية يطلق عليها مصطلح (اليانتر) اذ ان الاشكال المعلقة والنماذج المتناظرة والشيء المنسق الاجزاء يجذب الانتباه ، فالشكل المنتظم الواضح يتميز عن الشكل الغير منتظم.

٢. تدريب الانتباه باستخدام بعض الاختيارات .

أ. باستخدام شبكة التركيز .

يطلب من اللاعب ان يضع علامة (  $\sqrt{\quad}$  ) على اكبر عدد ممكن من الارقام المتتالية التي تلي الرقم المعين وخلال مدة دقيقة واحدة بعد عرض شبكة من الارقام المحددة من (١-٩٩) ومما لاشك فيه ان اللاعب الذي يسجل اكبر عدد ممكن من الارقام بالمقارنة مع زملائه يكون تركيزه افضل<sup>(١)</sup> .

ب. باستخدام اختيار ستروب.

ويتضمن ملاحظة سلسلة متتابعة من الشرائح المضئية على لوحة بمعدل شريحة لكل ثانية مكتوب على كل واحدة منها كلمة تكون مجموع حروفها احد الالوان الطبيعية الاساسية ولكن الكتابة تكون بلون مخالف للون الاصلي مثل كتابة كلمة احمد بحروف خضراء ويكون تعليم تركيز الانتباه على لون الكلمة مع تجاهل الحروف<sup>(٢)</sup> .

ج. باستخدام جهاز التاحنتشكوب المضيء .

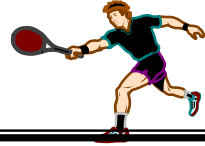
ويكون بعرض صور معينة بشكل سريع ، ويقوم الباحث بالضغط على زر معين لاضاءة خمسة اشكال معينة في بعض المربعات الموجودة على اللوحة لمدة زمنية معينة. ويقوم الرياضي عقب اختفاء الاشكال مباشرة بتسجيل اماكن الاشكال على لوحة مشابهة في زمن محدد<sup>(٣)</sup> .

٣. تمرينات الورقة والقلم .

(١) محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٢ ، ص ٢٨٩ .

(٢) عبد الستار جبار الضمد . فسولوجيا العمليات العقلية في الرياضة (تحليل، تدريب، قياس)، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ، ص ٨٥ .

(٣) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٢ ، ص ٦٥ .



وتتطلب هذه التمرينات من الرياضي ان يجلس ومعه ورقة وقلم وان يكتب مثلاً اسم شيء مقترح يرتبط بالمهارة التي يؤديها في منتصف الورقة مثل (شبكة) ثم يتبع ذلك بكتابة الاشياء المرتبطة بالشيء المقترح والتي تأتي في ذهنه تلك اللحظة، اذ يعتمد اكتساب تركيز اللاعب على التفكير في مجموعة من المثيرات ابتداء من العامة الغير مرتبطة بالاداء وصولاً الى المتغيرات الخاصة الاكثر ارتباطاً وكتابتها على الورقة ويمكن اعتماد اشكال مرتبة مثل الدوائر المتتالية بحيث تتسلسل تلك المثيرات حسب الدوائر المقترحة من قبل الباحث .

#### ٤ . تمرينات بشكل اسئلة واجوبية .

يتم فيها شرح مادة نظرية متعلقة بموضوع التركيز من قبل الباحث ثم توجه بعدها اسئلة الى اللاعبين عند نهاية كل شرح ويطلب منهم الاجابة عن السؤال باستخدام ورقة وقلم. بحيث تشمل المادة النظرية موضوعات عدة تفسر للطالب الامور الاكثر تعلقاً بتركيز الانتباه ومنها:-

أ. شرح المثيرات او الرموز المرتبطة وغير المرتبطة وكيفية الاحتفاظ بالانتباه نحو الرموز المرتبطة.

ب. شرح انواع (ابعاد الانتباه) وكل ما يتعلق بهما.

ج. شرح اهم مشكلات تركيز الانتباه التي تعوق الاداء وكيفية معالجتها<sup>(١)</sup> .

١-١٠ طرق تحسين تدريب تركيز الانتباه في المجال الرياضي

وهناك مجموعة نقاط يجب اتباعها لتحسين تدريبات التركيز وهي كما يأتي :-

١ . الاداء مع وجود مثيرات تشتيت الانتباه.

٢ . استخدام كلمات الترميز اثناء الاداء وتكون عادةً (تعليمية . دافعية).

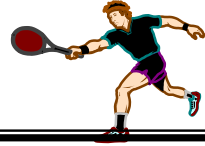
٣ . تجنب الاحكام التقويمية اثناء الاداء أي تقبل الاداء بدون تقييم سواء كان ذلك التقييم ايجابي . او سلبي.

٤ . استخدام نظام روتيني قبل الاداء او في لحظات التوقف بين الاداء.

٥ . استخدام تركيز العين التي من خلالها يتم التركيز على المثيرات الخارجية.

(١) اسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٠، ص ٣٦-٣٧ .





٦. استخدام تمرينات التركيز في الاداء الراهن.

٧. استخدام تمرينات تحويل الانتباه في الاداء المهاري على الملعب.

٨. استخدام تمارين الاحتفاظ بالتركيز.

### ١. الاداء في وجود مثيرات تشتيت الانتباه .

هناك بعض الاصوات الخافتة والحركات المحدودة عند بعض الاشخاص من الجمهور او المشاهدين في لعبة التنس تؤثر سلبيا على تركيز الانتباه. بينما يؤدي بعض الرياضيين واجبهم بشكل جيد في ظروف الصباح والتشجيع ، دون التأثير على تركيز الانتباه .

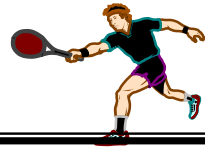
ويمكن مواجهة مصادر تشتيت الانتباه من خلال التمرين بشكل منتظم تحت الظروف نفسها ، لذلك نرى ان بعض مدربي التنس يطالبون بعض الاشخاص بالوقوف والتحدث او المشي حول الملعب اثناء الاداء لخلق جو من التهيئة لمصادر تشتيت الانتباه.

### ٢. استخدام كلمات الترميز .

وهو اقتراح كلمات رمزية تستخدم كمثير لتحقيق استجابة معينة. يمكن ان تكون هذه الكلمات تعليمية في لعبة التنس مثل كلمات (راقب الكرة، الكتفان للخلف، المتابعة، الامتداد) وقد تكون الكلمات تشجيعية او انفعالية مثل (قوة، استرخاء، ثقة) ، والمهم في اختيار الكلمة الرمزية ان تكون بسيطة وتثير بشكل الي الاستجابة المرغوبة.

### ٣. تقبل الاداء دون التفكير في التقييم .

ان احد المعوقات الكبيرة التي تواجه الرياضي في الاحتفاظ بالتركيز هو الميل لتقييم الاداء على اساس انه جيد او سيء ، أي تحديد ما فعله على اساس انه قيمة ايجابية او سلبية ،مثل اصدار الاحكام اثناء الاداء ، لذلك ينصح بدلا من استخدام الاحكام لتقييم الاداء (جيد او سيئ) ان يتم التعامل مع افعاله دون اصدار مثل هذه



الاحكام وبالطبع هذا لايعني ان تهمل الاخطاء ، ولكن ان تنفى لادائه كما هو دون اضافة احكام توبيخية.

#### ٤ . النظام الروتيني قبل الاداء .

يجب ان يقترح كل رياضي نظاما روتينيا يؤديه قبل الاداء او لحظات التوقف بين الاداء لأن ذلك يساعد على التركيز العقلي للاداء التالي وعلى سبيل المثال في التنس الارضي اثناء استبدال اماكن الملعب مع المنافس يجب ان يجلس الرياضي على كرسي مع اخذ شهيق عميق ، ويتأمل ماذا يريد ان يفعل في المباراة ثم يكرر من (٢-٣) كلمات رمزية لمساعدته على تركيز الانتباه قبل بداية اللعب. ويفيد هذا النظام تحسين عملية التفكير والمحافظة على تركيز الانتباه في الاداء الراهن والرموز المرتبطة بالاداء.

#### ٥ . تركيز العين .

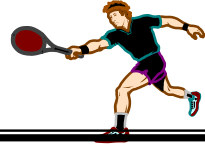
من الامور المهمة لتحسين التركيز في اكتساب القدرة على التحكم في توجيه رؤية العين على اعتبار ان عدم التحكم في توجيه رؤية العين يؤدي الى تشتيت الانتباه ويبدو ذلك واضحاً عند توجيه النظر الى المثيرات او الرموز غير المرتبطة بالاداء المهم هو توجيه النظر (رؤية العين) الى المثيرات (الرموز) المرتبطة بالاداء.

#### ٦ . التركيز في الاداء الراهن .

غالباً ما يواجه الرياضي صعوبة في تركيز الانتباه في الاداء الراهن لان العقل كتاب مفتوح يستقبل العديد من الرسائل ، وتوجيه التفكير الى الماضي او المستقبل يؤدي الى حدوث مشكلات عند تحقيق الانتباه لأن التركيز في الاداء الراهن يتطلب الاحتفاظ بالتركيز خلال فترة الاداء.

#### ٧ . استخدام تمارينات تحويل الانتباه .

يمكن ان تمارس مثل هذه التمارينات بشكل كامل كما يمكن التجزئة لتمرينات منفصلة مثل (اعطاء الاهتمام للاشياء التي تستمع اليها .. وتتعامل مع كل صوت منفصل وتحدد له معنى) او (الوعي باحاسيس الجسم لوضع المعنى العقلي لكل احساس مثل ان تنتقل الى احساس اخر تأمل نوعية ومصدر الاحساس) و (تحويل الانتباه الى الافكار والانفعالات) و (توجيه النظر الى شيء معين ومحاولة تضيق



تركيز الانتباه على هذا الشيء) ثم (وسع انتباهك بالتدرج قليلا ثم وسع مجال الرؤية حتى تستطيع رؤية كل شيء في المنطقة التي امامك) أي يمكن تحسين ضميرك في اساليب الانتباه من خلال تحويل انتباهك للابعد من الداخل الى الخارج ومن الواسع الى الضيق .

## ٨. الاحتفاظ بالتركيز .

أي اختيار شيء يتم التركيز عليه مثل شيء مرتبط بنوع النشاط الممارس ، وحاول ان تسجل اطول فترة ممكنة للاحتفاظ بالتركيز على هذا الشيء ومحاولة التفكير بجميع الخصائص المرتبطة به<sup>(١)</sup>.

### ١-١-٢ تركيز الانتباه في لعبة التنس الارضي

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<sup>(٢)</sup>.

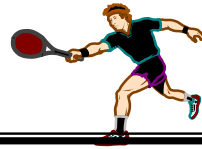
وتقسم الظروف الى خارجية او ما يسمى بمجالات المحيط وداخلية او ما يسمى بمجالات الشعور. وان التدريب للسيطرة على مثل هذه الظروف يمنح اللاعب الخبرة اللازمة والضرورية للتماسك الذهني المطلوب لتعلم كيفية التركيز تحت مختلف حالات وظروف التشويش او الشرود الذهني<sup>(٣)</sup>.

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

(١) اسامة كامل راتب . تدريب المهارات النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٧٠-٢٩٤ .

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

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



يمكن تعلمها والتدريب عليهما الى ان تصل الى المستوى المطلوب كاي مهارة من مهارات اللعب او رمي الكرة<sup>(١)</sup>.

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.
- ٧ . التركيز على رفع الكرة الى النقطة المحددة.

#### ثانيا : وضع نظام ثابت لاعادة ضربة الارسال .

ويتضمن خطوات عدة اهمها :-

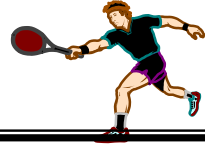
- ١ . تحديد مكان وكيفية اعادة ضربة الارسال.
- ٢ . التنفس بعمق واتخاذ وضع الاستعداد.
- ٣ . تصور ضربة اعادة الارسال المطلوبة.
- ٤ . تركيز بؤرة الانتباه على المرسل لحظة رفع الكرة الى الاعلى.
- ٥ . استخدام كلمات رمزية.

ثالثا : وضع طريقة جديدة لاداء الضربات الارضية الامامية والضربات الارضية

الخلفية التي تشمل:-

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

<sup>(١)</sup> Allentional Control In Tennis, Attentional Controlis absolutely in the Sport of tennis, info @ tennisserver.Com, P4-4 .



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.

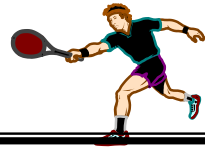
وتشمل ما يأتي :-

١. تحديد العناصر الاساسية لضربة الارسال والتحكم فيها.
  ٢. اكتشاف اهم العناصر الاساسية في الاداء.
  ٣. البحث عن الابعاد التي تجعل اسلوب الاداء مميزا.
  ٤. التعرف على مصادر يمكن استخدامها في صقل الاداء.
- ان التصور العقلي والاستماع الى الاصوات المصاحبة للاداء - ونوع الاحساس الحركي الذي يتم تركيز الانتباه عليه يحدد الى درجة بعيدة النجاح في اجادة الضربات<sup>(١)</sup>.

٢-٢ الدراسات المشابهة

- دراسة ظافر هاشم اسماعيل واخرون (١٩٩٧)

(١) ينظر : محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال . مصدر سبق ذكره، ١٩٩٦، ص ١٠٥-١٢٥ .



## عنوان الدراسة

((اثر الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تطور مهارة الارسال بالتنس الارضي))<sup>(١)</sup> .

## هدف الدراسة

تهدف الدراسة الى التعرف على اثر بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تعلم وتطور دقة الارسال وسرعته بالتنس الارضي .

## اجراءات الدراسة

استخدم الباحث المنهج التدريبي على عينة مؤلفة من (٣٦) طالب مبتدئ من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، وقد تضمنت اجراءات البحث تنفيذ ثلاث برامج تدريبية لوسائل تعليمية بدنية وذهنية ثم تطبيق البرامج التعليمية لست وحدات تعليمية لغرض قياس تعليم وتطور دقة الارسال وسرعته بالتنس الارضي .

## الاستنتاجات

١. أثرت الوسيلة المختلطة ايجابيا على دقة الارسال.
٢. أثرت الوسيلة البدنية على تطوير سرعة الارسال.

## الدراسات الاجنبية

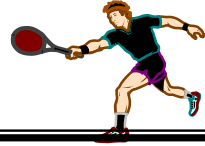
- دراسة (اونشتال ، ١٩٨٩)

## عنوان الدراسة :-

((Effects of Systematic and hg-term training of mental skills. Orebro universty, ingress))<sup>(2)</sup> .

<sup>(١)</sup> ظافر هاشم اسماعيل وآخرون . 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 ، ج ١ ، ١٩٩٧ ، ص ١٠-١ .

<sup>(2)</sup> Unestahl. L.E: Effectc of systeatc and hg-trem training of mental skills. Orebro Universty, In gress, 1989, P. 82 .



((تأثير التدريب الانتظامي للمهارات العقلية))

### هدف الدراسة

تهدف الدراسة الى التعرف على مدى تطور مستوى الاداء من خلال التدريب على التركيز .

### اجراءات الدراسة

تم تطبيق الدراسة على عينة من طلبة الجامعة وقد تضمنت الدراسة تطبيق سلسلة برامج خلال مدة زمنية قدرها (٢٠) اسبوعاً تضمنت ابعاد مختلفة للتدريب العقلي ، واهم هذه الابعاد هو البعد الاول الخاص بنتيجة المهارات عن طريق استخدام (الاسترخاء العقلي، التدريب على استثارة التأمل، الانتباه، العزل).

### الاستنتاجات

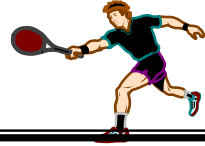
اوضحت البيانات المستمدة من نتائج الدراسة عن وجود اثر ايجابي في وسيلة التركيز لتطوير مستوى الاداء المهاري.

- دراسة (سنجر واخرون، ١٩٩٤)

عنوان الدراسة:- (تدريب السرعة العقلية للاعبين التنس المبتدئين والمتوسطين)

((Traning Mental. qu. Ckness beginning Intrmediate Tennis Players. The sport psychologist))<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> Singer, et al. Training mental qu. Ckness in beginning Tennis players. The sport psycholog ist,1994, 3, 305-318 .



## هدف الدراسة

تهدف الدراسة الى زيادة سرعة الاداء للمبتدئين والمتوسطين من لاعبي التنس الارضي لثلاث مهارات حركية عن طريق ثلاث مهارات معملية .

## اجراءات الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من طلاب جامعة فلوريدا ، وذلك باستخدام التدريب العقلي لثلاث مهارات حركية وثلاث مهارات معملية تستخدم استراتيجيات رياضية خاصة بالانتباه عن طريق القياسات المعملية باستخدام الحاسب الالكتروني .

## الاستنتاجات

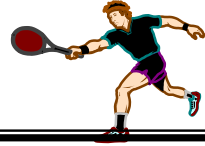
اظهرت النتائج الى ان هناك تطور في سرعة الاداء للمبتدئين من لاعبي التنس الارضي بالاضافة الى التطور في سرعة الاداء للمتوسطين من لاعبي التنس الارضي في المهارات الثلاثة الموضوعه قيد الدراسة.

## ١-٢-٢ مناقشة الدراسات المشابهة

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات المشابهة اتضح ما يلي :-

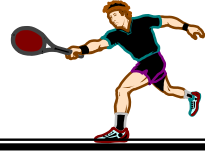
ان هذه الدراسات كان هدفها التعرف على اثر استخدام وسائل تعليمية بدنية وذهنية في تطوير بعض مهارات التنس في حين اشتمل البعض الاخر على المفردات الخاصة بالتدريب على التركيز وتأثيره في تطوير مستوى الاداء المهاري وكذلك استخدام





التدريب العقلي عن طريق القياسات العلمية بواسطة الحاسب الالى لتطوير سرعة الاداء لبعض مهارات التنس الارضي .

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة في جوانب منها بعض الاجراءات والوسائل المستخدمة والوسائل الاحصائية اما الجانب المهم الذي انفردت به هذه الدراسة هو محاولة استخدام وسيلة ذهنية واحدة كتدريبات التركيز لكن مع توزيع الطرق المستخدمة لهذه التدريبات وربطها بالاداء المهاري لبعض مهارات التنس .



### الباب الثالث

#### ٣. منهج البحث وإجراءاته الميدانية ١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لموافقته طبيعة بحثه إذ ان ((المنهج التجريبي هو تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة المتغيرات الناتجة عن الحادثة نفسها وتفسيرها))<sup>(١)</sup> .

#### ٢-٣ عينة البحث

استخدم الباحث مجتمع البحث بأكمله ( والمجتمع هو مجموعة العناصر أو الافرادالذين ينصب عليهم الاهتمام في دراسة معينة أو مجموعة المشاهدات أو القياسات التي تم جمعها عن تلك العناصر)<sup>(٢)</sup>، وبذلك فقدأختير طلاب المرحلة الرابعة (اختصاص تنس ارضي) في كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى 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 ،سرعة الإرسال،دقة الإرسال ،تركيز الانتباه ) كما في الجدول رقم (٢) .

(١) وجيه محجوب . اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط١، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١، ص٢٨٩

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



### جدول (١)

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)	٢٤,١٣٧٥	١,٢٦٢٦	٢٣,٦٥٠٠	١,١٥٧٦	دال
الوزن (كغم)	٦٧,٢٥٠٠	٨,٧٤٦٤	٦٨,٥٠٠٠	٠,٤٢٨ -	دال
الطول (سم)	١٧٢,٨٧٥	٥,٩٣٨٧	١٧٢,٠٠٠	٠,٤٤٢	دال

يلاحظ من الجدول اعلاه ان كل قيم معاملات الالتواء و متغيرات الدراسة كانت اصغر من  $(\pm 3)$  مما يدل على حسن توزيع العينة تحت منحنى التوزيع الطبيعي وهذا يعني ان العينة متجانسة .

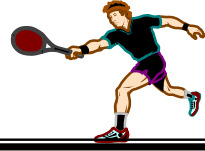
### جدول (٢)

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	٠,١٩١٥	٢,١٠٢	٢,٤٤٧	غير معنوي
الضربة الارضية الامامية	٤,٥٠٠	٢,١٢١	٦,٢٥٠	١,٨٤٨	١,٢٤٤	٢,٤٤٧	غير معنوي
الضربة الارضية الخلفية	٥,١٢٥	١,١٠٩	٨,٣٧٥	٥,٦٠٣	١,١٨٣	٢,٤٤٧	غير معنوي
سرعة الارسال	٠,٤٧٥٠	٠,٢٦٣٠	٠,٦٠٠	٠,٢١٦٠	٠,٧٣٥	٢,٤٤٧	غير معنوي
تركيز الانتباه	١١٠,٦٠٥	٦,٥٦٧	١٢٠,٥٠٠	٦,١٣٧	٠,٤٤٩	٢,٤٤٧	غير معنوي

\* حيث قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وامام درجة حرية

$$٦ = ٢ - ٤ + ٤$$



### ٣-٣ أدوات البحث

من الأمور المهمة لإنجاز التجربة وتمامها هي الأدوات . حيث أن ((أدوات البحث هي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشاكله لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة ... الخ))<sup>(١)</sup>

#### ١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث الوسائل الآتية .

١. المصادر العربية والأجنبية .
٢. شبكة المعلومات (الانترنت) .
٣. الملاحظة والتجريب .
٤. المقابلات الشخصية .
٥. استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الاختبار المناسب لتركيز الانتباه .
٦. استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المناسبة للمهارات الأساسية في التنس الارضي .
٧. استمارة (بوردين انفيوموف) لقياس تركيز الانتباه .
٨. استمارة تفرغ درجات الاختبار المهاري للمهارات الأساسية في التنس الارضي .
- الاختبار والقياس .
٩. الوسائل الاحصائية .

#### ٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات الآتية :-

١. ملعب تنس قانوني .
٢. (١٠) مضارب تنس .
٣. (٣٠) كرة تنس .

(١) وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط٢، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٨٨، ص ١٣٣



٤. جهاز كهربائي مشنت للانتباه<sup>(\*)</sup> .
٥. جهاز حاسب إلكتروني .
٦. حبال ، شواخص ، بسط جمناستيكية ، كراسي ، طباشير .
٧. فريق عمل مساعد<sup>(\*\*)</sup> .

### ٣-٤ تحديد متغيرات الدراسة

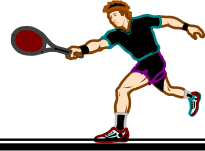
#### ٣-٤-١ تحديد بعض المهارات الأساسية في التنس

تم عرض استمارة استبيان حول أهم المهارات الأساسية في لعبة التنس على مجموعة من المختصين<sup>(\*)</sup> وبعد تفريغ الاستمارات ظهر أن أكثر المهارات ترشياً هي مهارات الإرسال، الضربة الأرضية الأمامية ثم الضربة الأرضية الخلفية وعلى التوالي . حيث تم الأخذ بالمهارات التي حصلت على نسبة (٧٥%) فما فوق وتم إهمال ما

\* تم تصنيع هذا الجهاز من قبل الباحث أميرة حنا وتم استخدامه في بحثها .

\*\* ضم فريق العمل كل من :-

- ميسر مصطفى ، مدرس مساعد ، التنس ، كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى .
- حيدر محسن ، مدرس مساعد ، كرة القدم ، كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى .
- نعيمة زيدان ، طالبة ماجستير ، كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى .
- شيماء حسون ، مدربة العاب ، كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى .
- سناريا جبار ، مدربة العاب ، كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى .
- ماجد خليل ، طالب ماجستير ، كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى .
- د. ظافر هاشم ، استاذ، التنس ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .
- د. قاسم لزام ، استاذ، كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد .
- د. سامي الزهاوي ، استاذ، التنس ، كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد .
- عماد الحيايي ، مدرس ،التنس ،كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد .
- عمر الخياط ،مدرس مساعد ،التنس ،كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد .
- ميسر مصطفى ،مدرس مساعد ،التنس ،كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى .
- قيس جباد ،مدرس مساعد ،التنس ،كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى .



هو أدنى من ذلك ((إذ أنه على الباحث الحصول على نسبة (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين<sup>(١)</sup> .

### ٣-٤-٢ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

قام الباحث بعرض استمارة استبيان لتحديد الاختبار المناسب لقياس المستوى المهاري في التنس . على مجموعة من مختصي التنس الارضي (\*\*).  
كما قام الباحث بعرض استمارة استبيان لتحديد الاختبار المناسب لقياس درجة تركيز الانتباه لدى مجموعة من خبراء علم النفس الرياضي والتعلم الحركي .

### ٣-٤-٢-١ اختيار (بوردين -انفيموف) لقياس الانتباه<sup>(٢)</sup>

تطلبت الدراسة قياس تركيز الانتباه الذي يعرف باسم (بوردين -انفيموف ) وبعد 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

(١) بلوم واخرون . تقييم تعلم الطالب التجميعي والتعليمي ، (ترجمة ) محمد أمين المفتي واخرون ، القاهرة ، دار ماكروهيل ، ١٩٨٣ ، ص ١٢١ .

\*\* د. كامل لويس ، أستاذ علم النفس ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

د. محمد جسام عرب ، أستاذ ، علم النفس ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

د. ظافر هاشم ، أستاذ ، التعلم الحركي ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

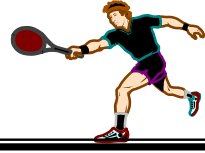
د. قاسم لزام ، أستاذ ، التعلم الحركي ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

د. نصير صفاء ، أستاذ ، التعلم الحركي ، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

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

د. فرات جبار ، مدرس ، التعلم الحركي ، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

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



الاختبار يحتوي على ( ١٢٤٠ ) رقما . وقد 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 .

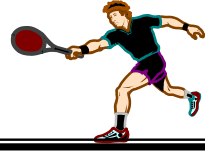
يبدأ الاختبار بكلمة (استعد) وعند سماعها يأخذ (المختبر) ورقة الاختبار الموضوعه أمامه بصورة مقلوبة تعطى بعدها كلمة (ابدأ ) فيقوم الطالب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار وهو (دقيقة واحدة ) تعطى كلمة (قف) ثم يقوم المختبر بوضع خط تحت آخر مجموعة وصل ليها .

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 أ ل (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 :

$$ها١ = ق \times ع$$

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 .

٢-٢-٤-٣ الاختبارات المهارية في التنس

١. اختبار هوايت للتحصيل في التنس<sup>(١)</sup>

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 .

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





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

١. الدقة في الإرسال .

٢. الضربة الأرضية الأمامية .

٣. الضربة الأرضية الخلفية .

٤. السرعة في الإرسال .

اذ يتراوح صدق الاختبار لدقة الإرسال بين (٠,٦٢ - ٠,٩٣) وحدد ثبات الاختبار باعاداته (٠,٩٤) ، اما للضربة الامامية كان يتراوح بين (٠,٧٥-٠,٦٧) وقد حقق ثبات الاختبار باعاداته (٠,٧٥) وللضربة الخلفية كان يتراوح بين (٠,٥٢-٠,٦٢) وقد حقق ثبات باعاداته (٠,٧٨) .

### 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 ترتد لاطول مسافة ممكنة بعد أن تسقط داخل منطقة الإرسال عند اختبار الدقة ، وقد وجد هويت أن المسافة التي تقطعها الكرات بعد ارتدادها من الأرض عقب الإرسال . تعد مؤشراً جيداً للدلالة على سرعة الإرسال، 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) فأن 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 (١,٢,٣,٤,٥,٦) توضح قيم مناطق أبعادها كما يأتي :-

- رقم (١) يشير إلى مستطيل أبعاده (١٥×١٣) قدماً .

- رقم (٢) يشير إلى مستطيل أبعاده (٦×١٠,٥) قدماً .

- أما باقي الأرقام التي هي (٣,٤,٥,٦) فإنها تشير الى مستطيلات لها نفس الأبعاد وهي

(٥×٣) قدماً .

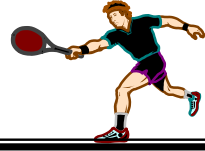


- ان الأرقام الأنفة الذكر تدل على نفس الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة . أي أن منطقة رقم (١) لها درجة واحدة..وهكذا .
- يتم شرح الاختبار باستخدام نموذج قبل تطبيقه على اللاعبين .
- بعد إحماء لا يقل عن (١٠) دقائق يقف (اللاعب ) خلف خط القاعدة ثم يقوم بإرسال (١٠) كرات متتالية بين 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



- لتتمر 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 ضرب 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 .

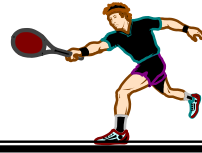
### الوحدة الثالثة .. الضربات الأرضية الخلفية

- 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 السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها))<sup>(١)</sup> 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 الرابعة (اختصاص تنس ارضي) تكونت من (٤) طلاب وذلك بتاريخ ٢٠٠٢/١١/٩ 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 .

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



٥. معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد .

### ٦-٣ الأسس العلمية للاختبار

سعى الباحث الى اعتماد الأسس العلمية في الاختبارات لغرض تحديد مدى صلاحية هذه الاختبارات المختارة أي مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها .

#### ٦-٣-١ صدق الاختبار

تختلف الاختبارات في مستويات صدقها تبعاً لاقترابها أو ابتعادها من تقرير الصفة التي تهدف الى قياسها . ولان الصدق ليس أمراً مطلقاً وانما يختلف من اختبار الى آخر عمد الباحث الى استخدام الصدق الظاهري ضمن صدق المحتوى ((اذ يتبين هذا النوع من الصدق بالفحص المبدئي لمحتويات الاختبار من قبل لجنة من المختصين والخبراء لتقويمها في مدى مطابقتها للغرض الذي وضعت من اجله))<sup>(١)</sup>. وقد تحقق الباحث من هذا الصدق مستعيناً بمجموعة من الخبراء واخذ نسبة اتفاق (٧٥%) من آرائهم وأجريت التعديلات في ضوء ملاحظاتهم عليها .

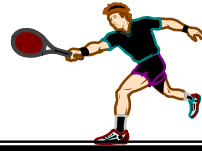
#### ٦-٣-٢ ثبات الاختبار

لمعرفة مدى ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار اي ، ((انه لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها أو نتائج متقاربة))<sup>(٢)</sup>. وهذا ما أكده (تاكمان) حيث يقول ، ((ن طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه جديرة بالاتباع في البحوث التطبيقية))<sup>(٣)</sup> . اذ قام الباحث بتطبيق الاختبارات في ٢٠٠٢/١١/٩ إلى عينة مكونة من (٤) طلاب من المرحلة الرابعة (اختصاص تنس ارضي) تم اختيارهم بالطريقة العمدية . ثم اعيد تطبيق الاختبار في

(١) حازم علوان . بناء مقياس لمفهوم الذات وتقنيته لدى لاعبي كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد ، ٢٠٠١ ، ص ٦١ .

(٢) مروان عبد الحميد . الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص ٧٠ .

(٣) Tuck Mar. Brue W. conducting educational research, 2<sup>nd</sup> edition New York, harkourt jovanovich, inc, 1978, p. 162 .



٢٠٠٢/١١/١٤ حيث تم استخراج الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط . وكما موضح في الجدول رقم (٣) .

### جدول (٣)

#### يوضح معامل الثبات ومعنوية الارتباط للاختبارات

مفردات الاختبار	الثبات	(ت ر) محتسبة	(ت ر) جدولية
تركيز الانتباه	٠,٨٧	٠,١٦٦٨	٠,٣٨١
الضربة الامامية	٠,٨٣٢	٢,١٢٢	٠,٣٨١
الضربة الخلفية	٠,٧٩	١,٨٢١	٠,٣٨١
دقة الارسال	٠,٨٥	١,٨٥٠	٠,٣٨١
سرعة الارسال	٠,٨١٢	١,٩٩٠	٠,٣٨١

عند مقارنة (ت) المحتسبة مع (ت) الجدولية البالغة قيمتها (٢,٤٥) عند مستويات معنوية (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٢) دلت النتائج على معنوية الارتباط وهو ما يحقق الثبات .

### ٣-٦-٣ موضوعية الاختبار

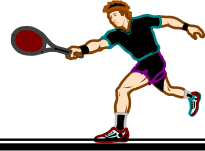
((وهي عدم تدخل ذاتية الباحث ورائه ومعتقداته في نتائج الاختبار ))<sup>(١)</sup> ، لأن الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقييم الذاتي والانحياز فهي واضحة وسهلة الفهم من قبل افراد العينة وتعتمد على ادوات قياس واضحة لان نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات (الزمن /ثا) او (المسافة /سم) او (العدد/نقاط) الامر الذي جعل الباحث يعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية .

### ٣-٧-٣ إجراءات البحث الميدانية .

قام الباحث بالإجراءات الميدانية الاتية :- .

### ٣-٧-١ الاختبارات القبليّة لعينة البحث

(١) عبد الله محمد الكندري ، وآخرون . مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية ، ط٢ ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص١٥٤ .



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

١. أجريت الاختبارات بتاريخ (٢٠٠٢/١١/١٥) .

وبعد تهيئة مستلزمات الاختبار وادواته وفريق العمل المساعد بأشراف مباشر من قبل الباحث أجريت الاختبارات القبلية الخاصة بتركيز الانتباه بتاريخ (٢٠٠٢/١١/١٤) في وحدة الحاسبة 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 الاختبار ومواصفاته . ثم اجريت الاختبارات المهارية القبلية الاساسية على ملاعب كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى . وتم تسجيل النتائج طبقاً للمواصفات والشروط المحددة لكل اختبار .

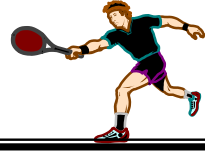
٣-٧-٢ التمرينات المقترحة لتركيز الانتباه (التجربة الرئيسة )

تم المباشرة بإجراء التجربة الرئيسة بتاريخ ٢٠٠٢/١١/١٦ ولغاية ٢٠٠٢/١/١٦ 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

أخذ 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 (٢٥د) من زمن الجزء الرئيس المخصص لتمرينات التركيز المقترحة ، إما بالنسبة للوقت المتبقي البالغ (٤٥د) 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

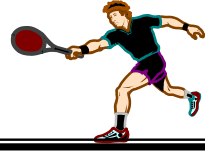
يحتوي هذا الجانب على تمرينات الورقة والقلم بطريقة العرض على جهاز الحاسب الإلكتروني وهي تمرينات (أخذت من مصادر) وأجري عليها بعض التعديلات من قبل الباحث لأنها تطبق بطريقة استخدام الورقة والقلم والعرض على لوحة ، استعاض الباحث عنها بجهاز الحاسب الإلكتروني مع جراء ما يلزم وذلك بعد أن جمع مجموعة من (أراء الخبراء)<sup>(\*)</sup> بصلاحية تطبيق هذه التمرينات بشكلها الأخير وقد استغرق تطبيقها مدة اسبوعين . تضمنت (٦) وحدات من مجموع

الوحدات الخاصة بالتمرينات المقترحة . اما الوقت المستخدم فقد استغرق وقت قدره(٢٥د) اما الوقت المتبقي من زمن الجزء الرئيسي والبالغ (٤٥د) 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

\* 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 .



(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))<sup>(١)</sup> كما في النماذج الموضحة في الملاحق .

### ٣-٧-٣ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ١٧/١/٢٠٠٣ 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 التركيز الانتباه .

### ٣-٨ 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 .

(١) موسكا موستن ، سارة اشوورث . تدريب التربية الرياضية ، ترجمة(جمال صالح واخرون) ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩١ ، ص٥٣ .





- معامل الارتباط (بيرسون) .
- الاوساط الحسابية .
- الانحرافات المعيارية .
- قانون النسبة المئوية .



## الباب الرابع

### ٤. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تناول الباحث في هذا الباب عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة من الناحية المهارية وتركيز الانتباه الخاصة بمجاميع البحث (التجريبية والضابطة) عن طريق جداول ورسوم بيانية ، لأنها تعد أداة توضيحية لما تمخضت عنه النتائج . ثم تحليل هذه النتائج ومناقشتها لمعرفة مدى صحتها وتطبيقها مع اهداف وفروض البحث .

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

### جدول (١)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين

القبلي والبعدي لتركيز الانتباه والمجموعة الضابطة.

نسبة التطور	الفرق بين الاوساط	البعدي		القبلي		الوسائل الاحصائية الاختبارات
		ع ±	س <sup>-</sup>	ع ±	س <sup>-</sup>	
٧,٢٥%	٨,٠٢٠٠	٦,٥٧٥	١١٨,٦٢٥	٦,٥٦٧	١١٠,٦٠٥	تركيز الانتباه

### جدول (٢)

يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة

والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه والمجموعة الضابطة.

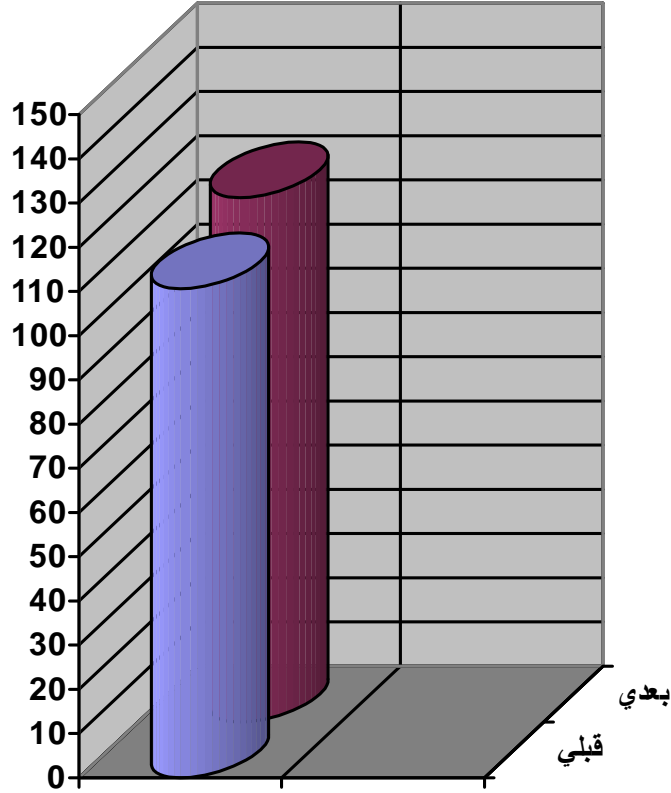
دلالة الفروق	قيمة (t)		ع ف	ف <sup>-</sup>	الوسائل الاحصائية الاختبارات
	الجدولية*	المحتسبة			
غير معنوي	٣,١٢٨	٢,٠٨٣	٣,٨٤٩٨	٨,٠٢٠٠	تركيز الانتباه

\* حيث قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وامام درجة حرية (٣=١-٤).

### شكل (١)

يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي

والبعدي لتركيز الانتباه في المجموعة التجريبية



قبلي	110.605	س
بعدي	118.625	س

من الجدولين (١) و (٢) والشكل البياني (١) 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) وبانحراف معياري قدره (٦,٥٦٧) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١١٨,٦٢٥) وبانحراف 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 وبالباغة (٢,٠٨٣) ومقارنتها مع قيمة (t) الجدولية وبالباغة (٣,١٢٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣) ولما كانت قيمة (t) المحتسبة اصغر من قيمتها الجدولية فهذا يدل على عشوائية الفروقات .

#### مناقشة النتائج

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.



نسبة التطور	الفرق بين الاوساط	البعدي		القبلي		الوسائل الاحصائية الاختبارات
		$\pm$ ع	س <sup>-</sup>	$\pm$ ع	س <sup>-</sup>	
٣٨,٥٥%	٧٦,٠٣٧	٢٢,٥١٦	١٩٦,٥٣٧	٦,١٣٧	١٢٠,٥٠٠	تركيز الانتباه

#### جدول (٤)

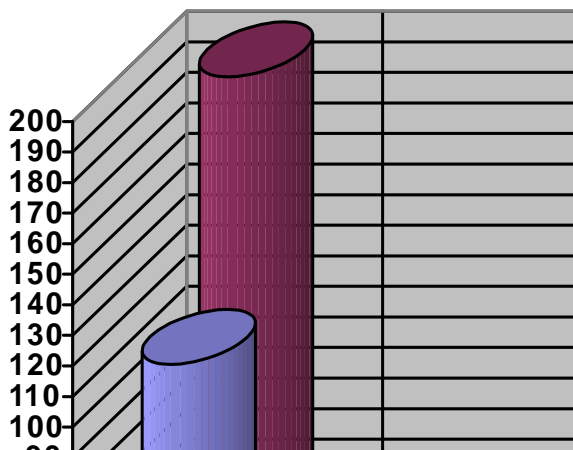
يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه للمجموعة التجريبية.

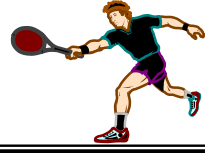
دلالة الفروق	قيمة (t)		$\bar{c}$ ع ف	ف <sup>-</sup>	الوسائل الاحصائية الاختبارات
	الجدولية*	المحتسبة			
معنوي	٣,١٢٨	٦,٥٣٤	١١,٦٣٧	٧٦,٠٣٧	تركيز الانتباه

\* ان قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية (٣=١-٤).

#### شكل (٢)

يوضح المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه في المجموعة التجريبية





من الجدولين (٣) و (٤) والشكل البياني (٢) 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 وبالغة (٦,٥٣٤) ومقارنتها مع الجدولية وبالغة (٣,١٢٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣) ، ولما كانت قيمة (t) المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية فهذا يدل على معنوية الفروقات.

#### مناقشة النتائج

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<sup>(١)</sup>. 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)

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-	

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

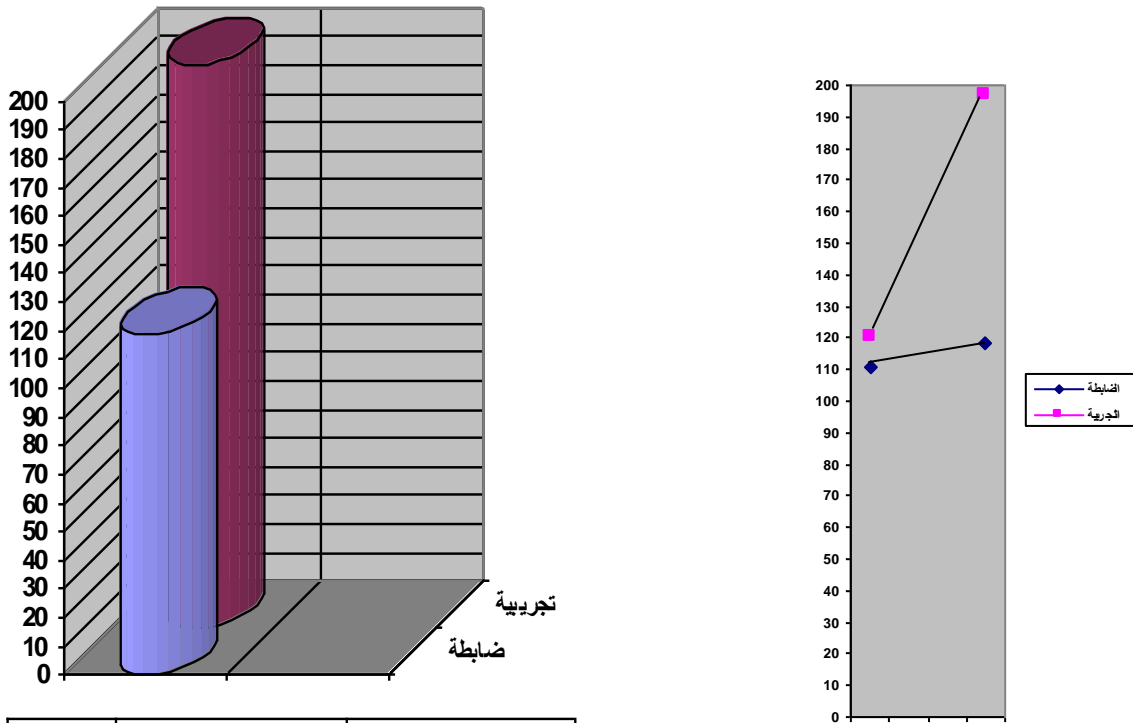


مُعْطَى	٢,٤٤٧	٦,٦٤٣	٢٢,٥١٦٧	١٩٦,٥٣٧	٦,٥٧٥	١١٨,٦٢٥	تركيز الانتباه
---------	-------	-------	---------	---------	-------	---------	----------------

حيث ان قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وامام درجة حرية (٦=٢-٤+٤).

شكل (٣)

يوضح المقارنة بين قيم الاوساط بين المجموعتين والضابطة في الاختبار البعدي لتركيز الانتباه



من الجدول رقم (٥) والشكل البياني (٣) 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 وباللغة (٦,٦٤٣) ظهرت انها اكبر من قيمة (t) الجدولية وباللغة (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.

### مناقشة النتائج

تشير وهذه النتيجة الى ان الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان تمارينات التركيز المقترحة مثل التمارينات المستخدمة على جهاز الحاسب الالكتروني بالاضافة الى تمارينات 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))<sup>(٢)</sup> . وقد بات واضحاً تأثير هذا النوع من التمارينات 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 الاساسية للمجموعة الضابطة.

نسبة التطور	الفرق بين الاوساط	البعدي		القبلي		الوسائل الاحصائية الاختبارات
		ع ±	س -	ع ±	س -	

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



دقة الارسال	٠,٤٢٥٠	٠,٠٩٥	٠,٩٧٥٠	٠,٣٨٦٢	٠,٥٥٠٠	٥٦,٤١%
الضربة الارضية الامامية	٤,٥٠٠	٢,١٢١	١٢,٠٠	١,٤١	٧,٥٠٠	٦٢,٥%
الضربة الارضية الخلفية	٥,١٢٥	١,١٠٩	١٠,٧٥٠	٤,٢٩١	٥,٦٢٥	٥٢,٣٢%
سرعة الارسال	٠,٤٧٥٠	٠,٢٦٣٠	٠,٩٠٠٠	٠,٢١٦٠	٠,٤٢٥٠	٤٧,٢٢%

### جدول (٧)

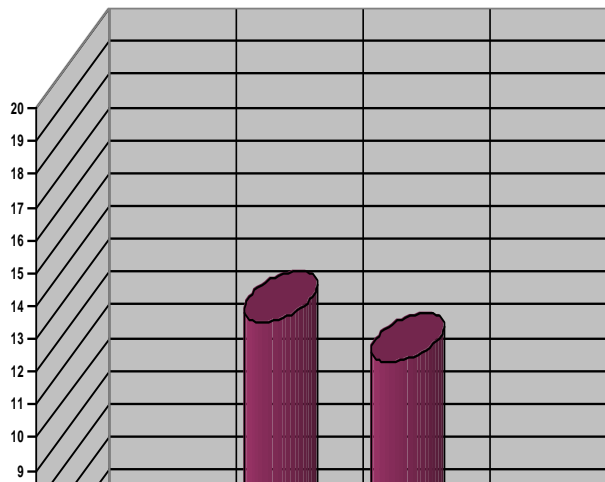
يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافاتهما المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية وللمجموعة الضابطة.

دلالة الفروق	قيمة (t)		± ع ف	ف <sup>-</sup>	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
غير معنوي	٣,١٢٨	٢,٦٥٥	٠,١٦٠١	٠,٤٢٥٠	سرعة الارسال

\* حيث ان قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وامام درجة حرية (٣=١) -٤-

### شكل (٤)

يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية في المجموعة الضابطة





من الجدولين (٦) و (٧) والشكل البياني (٤) تبين من النتائج وجود فرقاً معنوياً لهذه المجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى (لدقة الارسال) اذ بلغ الوسط الحسابى (٠,٤٢٥٠) وبانحراف معيارى قدره (٠,٠٩٥) فى حين بلغ الوسط الحسابى فى الاختبار البعدى (٠,٩٧٥٠) بانحراف معيارى قدره (٠,٣٨٦٢) وبهذا بلغت نسبة التطور بين الاختبارين (٥٦,٤١%) للاختبار البعدى عن القبلى .

اما قيمة الوسط الحسابى فرق الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلى والبعدى (٠,٥٥٠٠) درجة فى حين بلغ الانحراف المعيارى لفرق الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلى والبعدى (٠,١٥٥٥) وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة وبالبالغة (٣,٥٣٦) ومقارنتهما مع الجدولية البالغة (٣,١٢٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣) تبين ان قيمة (t) المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية ، وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدى .

اما بالنسبة لنتائج اختبار الضربة الارضية الامامية لهذه المجموعة بين الاختبارين القبلى والبعدى فقد كان هناك فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدى اذ بلغ الوسط الحسابى للاختبار القبلى (٤,٥٠٠) وبانحراف معيارى قدره (٢,١٢١) فى حين بلغ الوسط الحسابى للاختبار البعدى (١٢,٠٠٠) وبانحراف معيارى قدره (١,٤١) وبهذا بلغت نسبة التطور بين الاختبارين (٦٢,٥%) للاختبار البعدى عن القبلى اما



قيمة الوسط الحسابي لفرق الاوساط فبلغ (٧,٥٠٠) درجة في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الاوساط (١,٩٦٩) باستخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (٤,٤٢٣) كانت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣,١٢٨) مما يدل على معنوية الفروقات .

اما بالنسبة لنتائج اختبار الضربة الخلفية فقد بينت النتائج عن وجود فرقاً غير معنوي لهذه المجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدى . اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٥,١٢٥) وبانحراف معياري قدره (١,١٠٩) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى للضربة الارضية الخلفية (١٠,٧٥٠) وبانحراف قدره (٤,٢٩١) وبهذا بلغت نسبة التطور بين الاختبارين (٥٢,٣٢%) للاختبار البعدى عن القبلي . اما قيمة الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية (٥,٦٢٥) درجة في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (٢,٠٣٥) وباستخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (٢,٧٦٤) ومقارنتها مع الجدولية البالغة (٣,١٢٨) ولما كانت المحتسبة اصغر من الجدولية فان هذا يدل على عشوائية الفروقات .

اما بالنسبة لنتائج الاختبار لسرعة الارسال فقد بينت النتائج عن وجود فرقاً غير معنوي بين الاختبارين ، اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٠,٤٧٥٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٢٦٣٠) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى لسرعة الارسال (٠,٩٠٠٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٢١٦٠) ، وبهذا بلغت نسبة التطور بين الاختبارين (٤٧,٢٢%) للاختبار البعدى عن القبلي . اما قيمة الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية فقد بلغ (٠,٤٢٥٠) درجة في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (٠,١٦٠١) وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة والبالغة (٢,٦٥٥) ، كانت اصغر من الجدولية البالغة (٣,١٢٨) ، وهذا يدل على عشوائية الفروقات .

#### مناقشة النتائج

من خلال ملاحظتنا للجداول (٦,٧) تبين ان هناك فرقاً معنوياً في اختبارات دقة الارسال والضربة الارضية الامامية ولصالح الاختبار البعدى ، ويعزو الباحث



سبب ذلك الى ان هذه المجموعة استخدمت تمرينات 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))<sup>(٣)</sup> .

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))<sup>(٤)</sup> .

اما بالنسبة لنتائج الضربة الخلفية فأن ظهور عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي يعيده الباحث الى التمرينات 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)<sup>(٥)</sup> .

اما في اختبار قياس القدرة المهارية لسرعة الارسال التي دلت نتائجها على عشوائية الفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي ، وان عدم تطور سرعة الارسال بالشكل المماثل للمهارتين السابقتين هو بسبب عدم وصول عينة البحث الى درجة عالية من الاتقان المهاري . ان اتقان المهارة يتضح عن طريق تنفيذ المهارة بسرعة ودقة وان هذا مؤشر واضح للاتقان ، وفي المراحل الاولى للتعلم يؤكد المدرب على الدقة وليس السرعة . ولذلك فان سرعة الارسال لم تاخذ نصيباً جيداً من التدريب مما

(٣) ايلين وديع فرج . التنس ، منشأة المعارف ، ط ١ ، الاسكندرية ، ١٩٨٩ ، ص ٥٧ .

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

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



اثر على تطور اداء هذه المهارة وهذا يسري على الضربة الخلفية حيث تحتاج الى تكرارات عديدة الى الوصول الى الاتقان .

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

### جدول (٨)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية وللمجموعة التجريبية.

نسبة التطور	الفرق بين الاوساط	البعدي		القبلي		الوسائل الاحصائية الاختبارات
		ع ±	س <sup>-</sup>	ع ±	س <sup>-</sup>	
٦٤,٨٦%	١,٢٠٠٠	٠,٤٥٠٩	١,٨٥٠٠	٠,١٩١٥	٠,٦٥٠٠	دقة الارسال
٧٠,٢٣%	١٤,٧٥٠	٦,١٦٤	٢١,٠٠	١,٨٤٨	٦,٢٥٠	الضربة الارضية الامامية
٥٩,٣٩%	١٢,٢٥٠	٢,٣٩٤	٢٠,٦٢٥	٥,٦٠٣	٨,٣٧٥	الضربة الارضية الخلفية
٦١,٩٠%	٠,٩٧٥٠	٠,٥٥٠٠	١,٥٧٥٠	٠,٢١٦٠	٠,٦٠٠٠	سرعة الارسال

### جدول (٩)



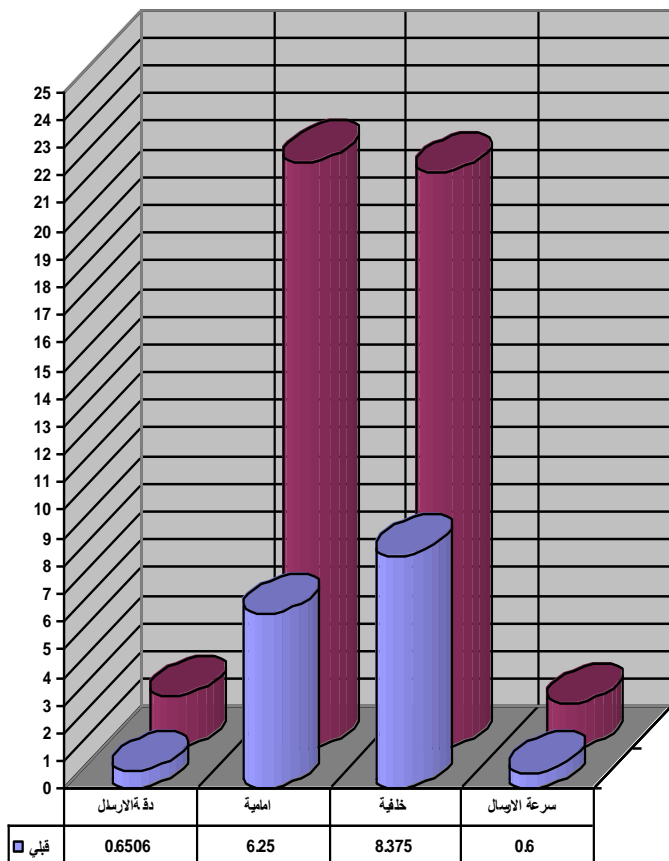
يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية.

دلالة الفروق	قيمة (t)		ع ف	ف <sup>-</sup>	الوسائل الاحصائية الاختبارات
	الجدولية*	المحتسبة			
معنوي	٣,١٢٨	٤,٢٨٨	٠,٢٧٩٩	١,٢٠٠٠	دقة الارسال
معنوي	٣,١٢٨	٦,٣٧٤	٢,٣١٤	١٤,٧٥٠	الضربة الارضية الامامية
معنوي	٣,١٢٨	٥,٨٤٣	٢,٠٩٧	١٢,٢٥٠	الضربة الارضية الخلفية
معنوي	٣,١٢٨	٤,٠١٥	٠,٢٤٢٨	٠,٩٧٥٠	سرعة الارسال

\* قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وامام درجة حرية (٣-١-٤).

### شكل (٥)

يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية في المجموعة التجريبية





من الجدولين (٨) و (٩) والشكل البياني (٥) اظهرت النتائج بان هناك فرقا معنويا لهذه المجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي (لدقة الارسال) ، اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٠,٦٥٠٠) وبانحراف معياري قدره (٠,١٩١٥) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١,٨٥٠٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٤٥٠٩) وعليه فقد بلغت نسبة التطور بين الاختبارين (٦٤,٨٦%) .

اما قيمة الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي فقد بلغ (١,٢٠٠٠) درجة ، في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي (٠,٢٧٩٩) ، وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة وبالغة (٤,٢٨٨) والتي هي اكبر من الجدولية البالغة (٣,١٢٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣) 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 دلل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي. اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للضربة الارضية الامامية (٦,٢٥٠) وبانحراف معياري قدره (١,٨٤٨) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢١,٠٠) ، وبانحراف معياري قدره (٦,١٦٤) ، وعليه فقد وصلت نسبة التطور بين الاختبارين الى (٧٠,٢٣٨%) .

اما قيمة الوسط الحسابي لفرق الاوساط فهي (١٤,٧٥٠) درجة في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الاوساط (٢,٣١٤) وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة وبالغة (٦,٣٧٤) والتي كانت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣,١٢٨) 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 (٨,٣٧٥) وبانحراف معياري قدره (٥,٥٠٣) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢٠,٦٢٥) وبانحراف معياري قدره (٢,٣٩٤)، وبهذا بلغت نسبة التطور (٥٩,٣٩٣%) 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 وبالغة (٥,٨٤٣) ومقارنتها مع الجدولية البالغة (٣,١٢٨)، ولما كانت قيمة (t) المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية فان هذا يدل على معنوية الفروق.

اما بالنسبة لنتائج سرعة اختبار الارسال فقد بينت النتائج عن وجود فرقا معنويا بين الاختبارين ، اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٠,٦٠٠٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٢١٦٠) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١,٥٧٥٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٥٥٠٠)، وبهذا بلغت نسبة التطور بين الاختبارين (٦١,٩٠%) للاختبار البعدي عن القبلي . اما قيمة الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية فقد بلغ (٠,٩٧٥٠) درجة في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (٠,٢٤٢٨) وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة وبالغة (٤,٠١٥) ومقارنتها مع الجدولية البالغة (٣,١٢٨) ، ولما كانت قيمة (t) المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية فان هذا يدل على معنوية الفروق .

#### مناقشة النتائج

من خلال استعراض الجداول تبين ان هناك فرقا 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)<sup>(٦)</sup> .

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)<sup>(٧)</sup> . وهذا ما يحقق هدف التمارينات المقترحة في تحسين مستوى الاداء المهاري لهذه المهارة .

كما نجد ظهور نتائج معنوية ونسبة تطور في نتائج اختبار الضربة الارضية الخلفية ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان التمارينات 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 تمارينات 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 التمارينات ساعدت المتعلم في زيادة قدرته على تركيز انتباهه وتجميع قواه النفسية وتوجيهها نحو هدف الحركة ، فالانتباه هنا (هو الاختبار

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

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



الايجابي والمركز على احد العناصر المعقدة للخبرة وهو تضيق المدى للاشياء التي يستجيب لها الفرد<sup>(٨)</sup>. 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 .

اما بالنسبة لنتائج اختبار سرعة الارسال فقد دلت النتائج عن وجود فرق معنوي ونسب تطور بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان هذه المهارة تحتاج الى تمرين بدني وعقلي مستمر مع التركيز على زيادة سرعة ضرب الكرة كما في تمرينات تركيز ارسال الكرة نحو نقطة في السياج وليس على الملعب لزيادة سرعة ضرب الارسال ، اذ ان الفترة التي يقضيها اللاعب مركزاً انتباهه في تهيؤ واستعداد لاداء المهارة تؤهله للتكيف الوضعي المناسب لاصدار قراره في اداء الارسال ، فكلما كان التركيز كافياً كانت سرعة الارسال جيدة فاذا لم يكن المتعلم مركزاً على ما يدور حوله فان الفعالية لا تتحقق بشكلها الامثل<sup>(٩)</sup> .

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

### 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	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	

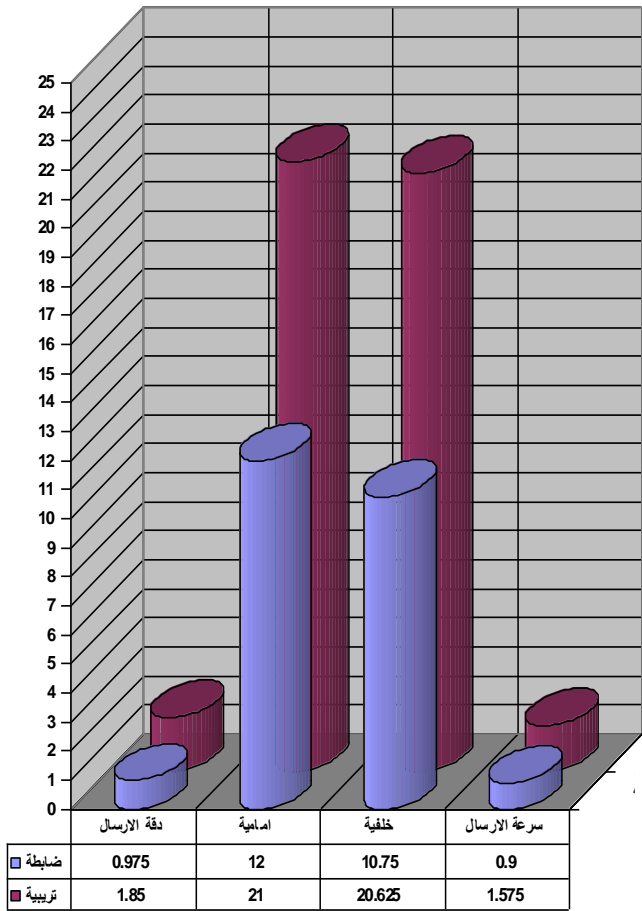
<sup>(٨)</sup> وديع ياسين . دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الاثقال قبل الداء بالرفع ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، مصر ، ١٩٨٧ ، ص ٣١ .

<sup>(٩)</sup> Dorothy, V. Harris and Bettel, Harris the athletes guide to sport psychology, Mental skills for physical, people, leisure press, New York, 1984, p. 82 .



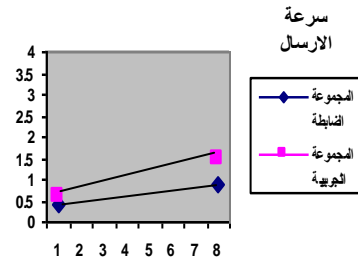
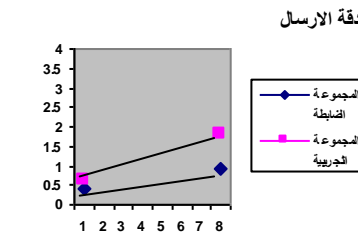
معنوي	٢,٤٤٧	٢,٩٤٨	٠,٤٥٠٩	١,٨٥٠٠	٠,٣٨٦٢	٠,٩٧٥٠	دقة الارسال
معنوي	٢,٤٤٧	٢,٨٤٦	٦,١٦٤	٢١,٠٠	١,٤١٤	١٢,٠٠٠	الضربة الارضية الامامية
معنوي	٢,٤٤٧	٤,٠١٩	٢,٣٩٤	٢٠,٦٢٥	٤,٢٩١	١٠,٧٥	الضربة الارضية الخلفية
معنوي	٢,٤٤٧	٢,٢٨٥	٠,٥٥٠٠	١,٥٧٥٠	٠,٢١٦٠	٠,٩٠٠٠	سرعة الارسال

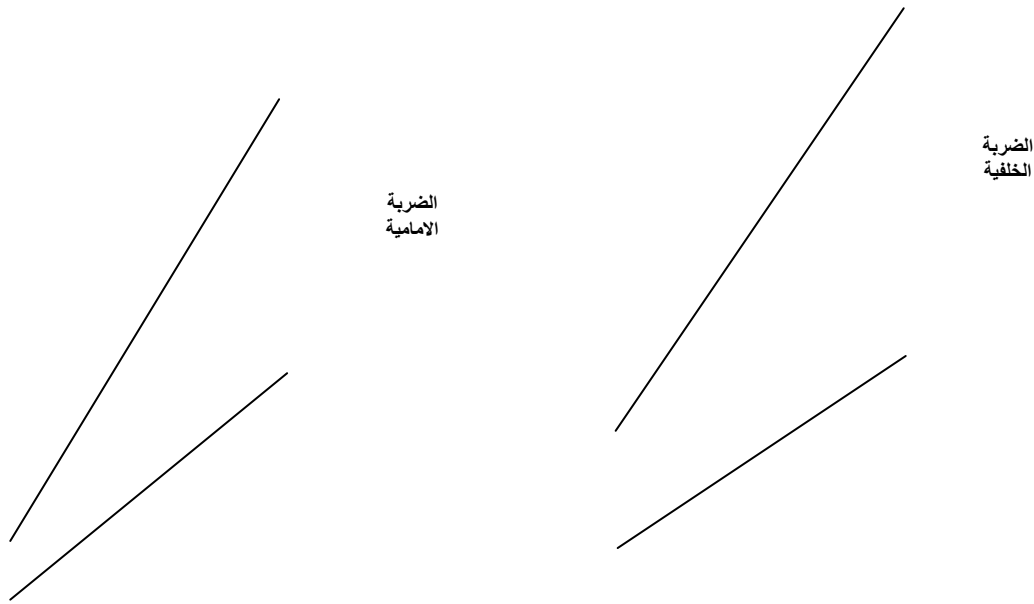
\* حيث قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وامام درجة حرية  $(٦=٢-٤+٤)$ .



شكل (٦)

يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمهارات الاساسية





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 وبالبالغة (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 وبالبالغة (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 وياحتراف معياري قدره (٤,٢٩١) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الاختبار البعدي (٢٠,٦٢٥) درجة وياحتراف معياري قدره (٢,٣٩٤) وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة وبالغة (٤,٠١٩) ومقارنتها مع الجدولية البالغة (٢,٤٤٧) ولما كانت قيمة (t) المحتسبة اكبر من الجدولية هذا مايدل على معنوية الفروقات .

وفي اختبار سرعة الارسال دلت النتائج على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي. اذ اظهرت النتائج في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وسطا حسابيا قدره (٠,٩٠٠٠) درجة

وياحتراف معياري قدره (٠,٢١٦٠) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبار نفسه (١,٥٧٥٠) درجة وياحتراف معياري قدره (٠,٥٥٠٠) وعند استخراج قيمة (t) المحتسبة وبالغة (٢,٢٨٥) ومقارنتها مع الجدولية البالغة (٢,٤٤٧) ولما كانت قيمة المحتسبة اصغر من الجدولية فهذا يدل على عشوائية الفروقات .

#### مناقشة النتائج

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 مكملة مع الممارسة البدنية لاعطاء نتائج افضل<sup>(١٠)</sup> .

اما عشوائية الفروقات لسرعة الارسال فان الباحث يعزو سبب ذلك الى قلة عدد الوحدات التعليمية التي اعطيت للمجموعتين التجريبية والضابطة (اذ ان الارسال من اكثر الضربات اهمية وتتميز بالصعوبة العالية والمعقدة والمركبة وتحتاج الى التدريب المستمر لغرض اتقانها)<sup>(١١)</sup> . بالاضافة الى ان سرعة الارسال يتم تطويرها تدريجياً وبالتدريب لفترات طويلة وتكون عالية لدى اللاعبين المتقدمين ، اما بالنسبة للمتعلمين الجدد فانهم يركزون على دقة الارسال لا على سرعته .

<sup>(١٠)</sup> محمود عبد الفتاح عنان ، سايكولوجية التربية البدنية الرياضية ، ط ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ،

ص ٣٤٣ .

<sup>(١١)</sup> Murphy, C., and Ball, Tennis for the player – teachen and coach, W. B. sander Co. Philadelphia, 1975, P. 2 .



## الاستنتاجات والتوصيات

## ١-٥ 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. اظهرت نتائج المجموعة الضابطة ان مهارتي دقة الإرسال والضربة الامامية هي اسهل من مهارتي الضربة الخلفية وسرعة الإرسال .
٤. اظهرت نتائج المجموعة التجريبية بأن استخدام تمارين تركيز الانتباه يساعد على تطوير تعلم المهارات الأساسية .





## ٢-٥ التوصيات

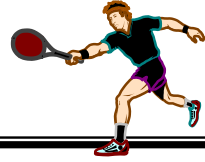
من خلال ما توصل اليه الباحث من نتائج يوصي بما يأتي :-

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 الاساسية للتنس الارضي .
٣. امكانية اجراء بحوث مشابهة على السكواش والريشة
٤. التاكيد على تدريس طلاب المرحلة الرابعة (اختصاص تنس ارضي) في كليات التربية الرياضية في ظروف تشبه ظروف المنافسة ، وذلك من خلال مواقف مشابهة للمباريات اثناء الوحدات التعليمية .
٥. اجراء دراسات مشابهة لتمرينات التصور العقلي ومعرفة اثره على المهارات الاساسية بلعبة التنس الارضي لطلاب المرحلة الرابعة (اختصاص تنس ارضي) في كليات التربية الرياضية .
٦. التاكيد على زيادة عدد المحاولات التكرارية لاداء المهارات الاساسية في التنس الارضي من قبل طلاب المرحلة الرابعة (اختصاص تنس ارضي) باستخدام وسائل واساليب تطبيقية متنوعة لتقوية القدرة مهارية من خلال التدريبات البدنية والعقلية .

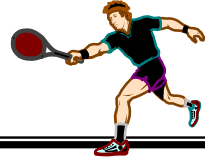


### المصادر العربية

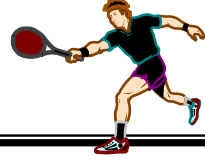
- \* احمد خاطر فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .
- \* اسامة كامل راتب . علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- \* اسامة كامل راتب . علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- \* اسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- \* ان بتمان (ترجمة قاسم لزام) ، التنس ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ .
- \* ايلين وديع فرج . التنس ، منشأة المعارف ، ط ١ ، الاسكندرية ، ١٩٨٩ .
- \* بلوم واخرون . نظم تعلم الطالب التجميعي والتعليمي ، (ترجمة) محمد امين المفتي واخرون ، القاهرة ، دار ماكروهيل ، ١٩٨٣ .
- \* حازم علوان ، بناء مقياس لمفهوم الذات وتنميته لدى لاعبي كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- \* ريسان خريبط . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، بغداد ، دار المعارف ، ١٩٨٩ .
- \* طارق حمودي امين الجلبي . العاب الكرة والمضرب ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ .
- \* 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 ، ج ١ ، ١٩٩٧ .
- \* ظافر هاشم واخرون . الاعداد الفني والخططي في التنس ، ط ٢ ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٠ .



- \* عبد الستار جبار الضمد ، فسولوجيا العمليات العقلية في الرياضة (تحليل ، تدريب، قياس) ، مان ، دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .
- \* عبد الله محمد الكندري واخرون ، مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية ، ط٢ ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .
- \* عزة شوقي الوسمي . تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للغدة الضائمة المصابة لدى لاعبي كرة القدم ، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية ، جامعة الامارات العربية المتحدة ، العين ، ١٩٩٩ .
- \* علي الامير . فسلجة النفس ، ط١ ، بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، ٢٠٠٢ .
- \* علي سلوم جواد . العاب الكرة والمضرب (التنس الارضي) ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ٢٠٠٢ .
- \* قاسم المندلاوي واخرون ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- \* محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- \* محمد العربي شمعون . علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- \* محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال . التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- \* محمد العربي شمعون ، ماجدة اسماعيل . اللاعب والتدريب العقلي ، القاهرة ، مركز الكتب للنشر ، ٢٠٠١ .
- \* محمد حسن علاوي . علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
- \* محمد صبحي ابو صالح ، الطرق الاحصائية / ط١ ، عمان ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .

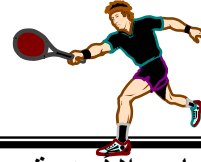


- \* محمد عبد الله البيلي ، وآخرون . علم النفس التربوي وتطبيقاته ، الامارات ، ١٩٩٧ .
- \* محمد مختار ومحمد اسماعيل . مبادئ علم النفس، ط ١ ، السعودية ، وزارة المعارف ، ١٩٨٥ .
- \* محمود عبد الفتاح عنان . سايكولوجية التربية البدنية الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- \* محمود عبد الفتاح عنان . قراءات متقدمة في علم نفس الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- \* مروان عبد الحميد ، الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩١ .
- \* معيوف ذنون حنتوش . علم النفس الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ .
- \* موسكا موستن ، سارة اشوورن ، تدريب التربية الرياضية ، ترجمة (جمال صالح وآخرون) ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩١ .
- \* نزار الطالب ، كامل الويس . علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٣ .
- \* هاشم احمد سليمان . تركيز الاختبار في السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٩ .
- \* وجيه محجوب . اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط ١ ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ .
- \* وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط ٢ ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
- \* وجيه محجوب . علم الحركة والتعلم الحركي ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ .
- \* وجيه محجوب ، نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار الاوائل لنشر ، عمان ، ٢٠٠٢ .



\* وديع ياسين . دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الاثقال قبل البدء في الرفع ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ .

\* يحيى كاظم النقيب . علم نفس الرياضي ، ط ٣ ، معهد اعداد القادة ، الرياض ، ١٩٩٠



- \* Attentional Control In Tennis, Attentional Control is absolutely in the sport of tennis, info @ tennisserver. Com .Copyright 1995 .
- \* Dorothy, V. Harris and Bettel, Harris the athletes guide to sport psychology, Mental skills for physical, people, leisure press, New York, 1984 .
- \* Hale, B. D. Internal and external imagery on Muscular and ocular concomitants. Journal of sport psychology, 1982 .
- \* Jean M. Williams : Applied psychology personal growth to peak performance mayfield publishing Co. London, 1993 .
- \* John Syer : Sporting Body sporting Mind, London. Cambridge Univ. Press. 1983.
- \* Munzart. J: Individual pre condition for Mental Training – Intj. Sport psychol, No. 30, U.S.A, 1999.
- \* Murphy, C., and Ball, Tennis for the player – teachen and coach, W. B. Sander Co. Philadelphia, 1975 .
- \* Paying Attention in the dugout, May 03, 2002 ., 2000 howtoguru.com .
- \* Sch Midt, A. Richard, Craig A. Wrisbery: Motor learning and performance, second Edition, Human Kinetics, 2000.
- \* Singer N-Robert, Motor Learning and Human, Performance, Mcmillan Pubilsh Go, Inc. New York, 1980 .
- \* Singer, et al. (1994): Training Mental qu. Ckness in beginning Tennis players. The sport psycholog ist.
- \* The Art of Lawn Tennis by William T. Tilden, 2D , Copyright 2000-2002 BookRags, Inc .
- \* Wilams L.R.T& Lsaac AR : skill Differences Associated with Movement performance, Journal of Human movement studies, vol, 21, 1993.



بسم الله الرحمن الرحيم  
الملحق (١)  
استمارة استبيان

الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة ...

في النية اجراء دراسة حول ((تاثير تمرينات مقترحة لتركيز الانتباه في تطور مستوى الاداء لبعض المهارات الاساسية في التنس الارضي)) وهو جزء من متطلبات الحصول على شهادة الماجستير ولما تتمتعون به من خبرة في مجال التربية الرياضية يرجى تعاونكم معنا لتحديد اهم المهارات الاساسية في التنس الارضي التي بالامكان التعامل معها لغرض تطويرها في استخدام هذا الاسلوب من التمرينات وازافة مهارات اخرى ان رغبتم بذلك . علماً ان العينة هي مجموعة طلبة اختصاص التنس في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

مع التقدير

ملاحظة :-

الرجاء وضع علامة ( [ ] ) على الاختيار المناسب وتحتسب الدرجة من (١-٥) حيث ان (٥) هي اعلى درجة .



## الباحث

شيماء سامي شهاب

الملاحظات	الدرجة رقماً					اسم المهارة	ت
	٥	٤	٣	٢	١		
						الارسال	١
						الضربة الارضية الامامية	٢
						الضربة الارضية الخلفية	٣
						الضربة الطائرة	٤
						الضربة النصف طائرة	٥
						الكبس من فوق الرأس	٦
						الكرات الساقطة	٧
						الكرات العالية	٨

المهارات الاخرى ان وجدت :-

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التوقيع :

التاريخ : ٢٠٠٢/١٠/

.١

.٢

.٣





بسم الله الرحمن الرحيم  
الملحق (٢)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا - الماجستير

استمارة استبيان

الاستاذ الفاضل .....

يروم الباحث تحديد اهم الاختبارات المتعلقة بتركيز الانتباه ويفضل تحديد اختبار واحد ليتسنى اعتماده وإجراءه على عينة من بحثه الموسوم ((أثر تمارين تركيز الانتباه في تطور مستوى الاداء لبعض المهارات الاساسية في التنس الارضي)) لطلاب المرحلة الرابعة (اختصاص تنس ارضي) في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .  
ونظراً لكونكم احد الخبراء في هذا المجال ولما تتمتعون به من سمعة علمية طيبة في مجال تخصصكم فقد وقع الاختيار عليكم ، لذا يرجى التفضل بأبداء رأيكم السديد حول الاختيار الذي ترونه مناسباً ضمن مجموعة الاختبارات في الاستمارة .

شاكرين تعاونكم معنا

الاسم :

التحصيل العلمي :

الدرجة العلمية :

التوقيع :

الباحث

شيماء سامي شهاب

الاختبارات



الإشارة ( )					اسم الاختبار	ت
٥	٤	٣	٢	١		
					اختبار (بوردين - انفيموف) للانتباه	١
					اختبار حلقات لان دولتا لمقياس الانتباه	٢
					اختبار شبكة التركيز هاريس	٣

ملاحظة :-

الرجاء وضع علامة ( [ ] ) على الاختيار المناسب وتحسب الدرجة من (١-٥) حيث ان (٥) هي اعلى درجة .







										دقة الارسال	١
										الضربة الارضية الامامية	٢
										الضربة الارضية الخلفية	٣
										سرعة الارسال	٤

## ملحق (٥)

يبين استمارة اختبار (بردون - انفيموف) 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	٤٩٦ ٢	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

مفتاح اختبار التصحيح



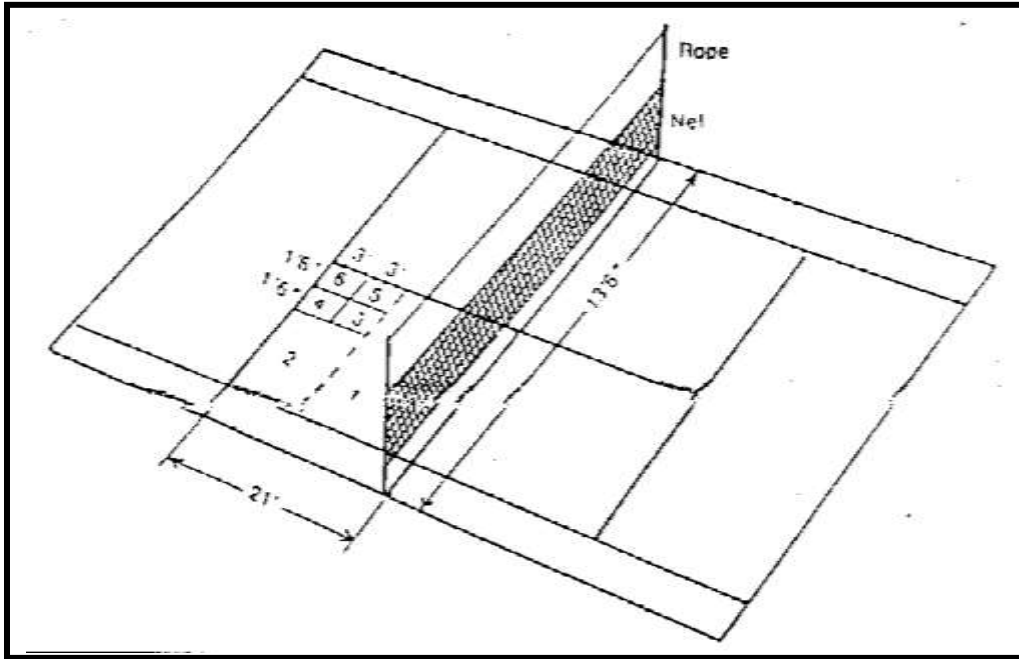
الملاحق



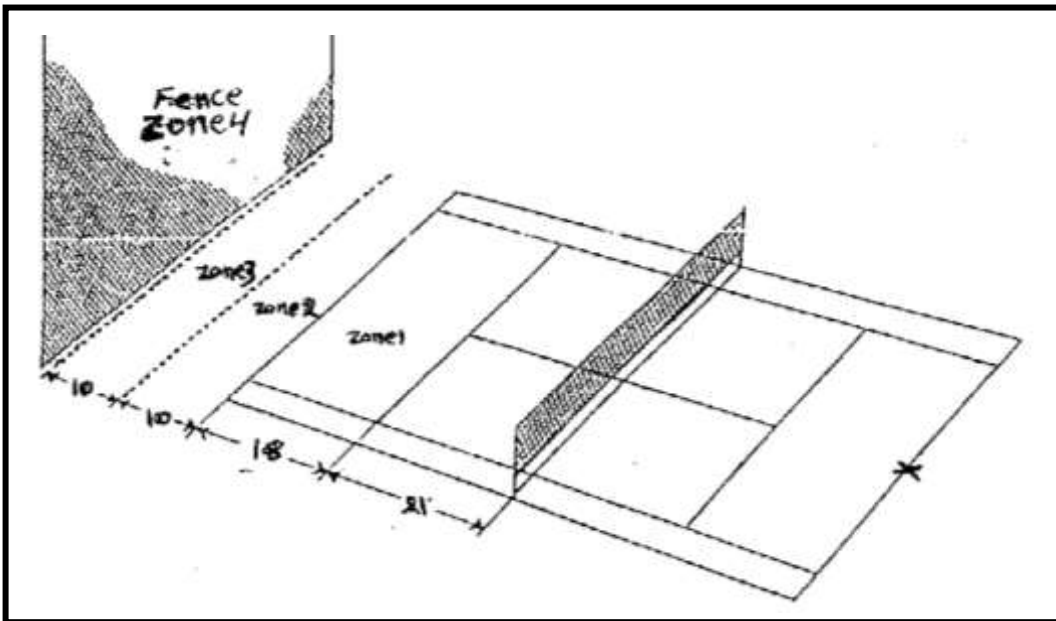


ملحق رقم (٦)

شكل رقم (١)

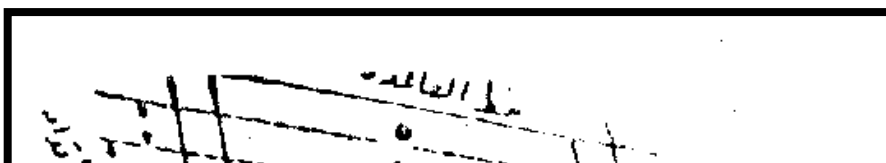


شكل رقم (٢)



ملحق رقم (٦)

شكل رقم (٣)







السبت : ٢٠٠٢/١١/١٦

الاسبوع الاول :

الزمن : ٧٠ دقيقة

الوحدة التعليمية الاولى :

هدف الوحدة : تعليم الاسترخاء الذاتي ، تطوير مهارة الضربة الامامية

(القسم الرئيسي)

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
الاستلقاء بوضع مريح		تمرينات الاسترخاء البدني (الذاتي) : ١ . الاستلقاء على الظهر ، الذراعان جانبا ، الجسم في وضع مستقيم والفخذين والركبتين متقاربتان والكتفين للاعلى . ٢ . استرخاء جميع اجزاء الجسم . بحيث اشعر باستشعار الاسترخاء في جميع اجزاء الجسم مع التنفس بسهولة ويطء ٣ . اشعر بالقدمين . حرك الامشاط قليلا .	٢٠ د ٥ د
مراقبة الطلاب لتحديد فترة الاسترخاء		استرخاء في عضلات الساق ، اجعل عضلات الساق في حالة استرخاء كامل . فكر في عضلات الفخذ ، اشعر في ان عضلات الفخذ في حالة استرخاء فكر في عضلات الرجلين ، اشعر ان عضلات الرجلين في حالة استرخاء كاملة استرخاء في عضلات المفصل . راحة	
التوجيهات بطيئة و بصوت هادئ		١ . الاستلقاء على الظهر ركز الانتباه على عضلات الظهر السفلى . اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات اشعر ان الاسترخاء ينتشر في عضلات الظهر العليا . ركز على اصابع اليد اشعر بالدفء في الاصابع . ٢ . اشعر بالاسترخاء في الاصابع ثم اشعر بالاسترخاء في الكفين الساعدين . العضدين . الكتفين اشعر	٣ د ٥ د



الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		<p>بالاسترخاء الكامل في هذه العضلات بعدها استرخاء في عضلات الرقبة .</p> <p>٢ . اشعر بالاسترخاء في الاصابع ثم اشعر بالاسترخاء في الكفين الساعدين . العضدين . الكتفين اشعر بالاسترخاء الكامل في هذه العضلات بعدها استرخاء في عضلات الرقبة .</p>	٢ د
		<p>١ . استرخاء في عضلات الفك . اشعر ان الرأس في استرخاء تام</p> <p>٢ . حاول ان تعمل انقباض في جميع المجموعات العضلية في الجسم مع الاحتفاظ بهذا الانقباض ثم استرخاء في هذه المجموعات ، اشعر ان المجموعات العضلية في حالة استرخاء تام .</p>	٥ د
التكرارات المناسبة المرتبطة بمناطق الجسم		<p>ركز الانتباه على التنفس ، تنفس بسهولة ويطء عند الشهيق اشعر بعضلات البطن ، عند الزفير اجعل كل عضلات الجسم في استرخاء عند الشهيق ، اشعر ان عضلات البطن ترتفع وتعلو . استرخاء عند الزفير شهيق مع الشعور بارتفاع البطن زفير .. استرخاء وفي كل مرة زفير ، فكر في عقلك استرخاء ... استرخاء ... استرخاء .</p>	٥ د
التنفس بهدوء		<p>راحة</p> <p>التدريب على اداء الضربة الارضية الامامية :</p> <p>١ . المسكة ، وضع الوقوف ، المرجحة .</p> <p>٢ . اسقاط الكرة وضربها باتجاه الزميل عبر الشبكة .</p> <p>٣ . اسقاط الكرة وضربها باتجاه السياج .</p> <p>٤ . ضرب الكرة التي يرميها الزميل من الحركة .</p>	٥ د
شرح مع تطبيق بحيث يؤدي كل طالب جميع الفقرات المذكورة .			٤٥ د



الوحدة التعليمية الثانية : الزمن : ٧٠ دقيقة

هدف الوحدة : تعليم الاسترخاء التدريجي ، تطوير مهارة الضربة الخلفية

(القسم الرئيسي)

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
التاكيد على اخذ وضع مريح		تمرنات الاسترخاء البدني ، التدريجي) : من وضع الاستلقاء منطقة الرجلين :-	٢٠ د ٥ د
التاكيد على اخذ شهيق عميق		١. ثني اصابع القدمين للخارج والاسفل . ثم اقباض لمدة (٥) ثوان والعودة الى الوضع الطبيعي مع استرخاء كامل . ٢. ثني الكعبين باتجاه الساق . اقباض لمدة (٥) ثوان ثم استرخاء كامل واخراج الزفير وبالعكس . يتحرك الكعب للاسفل باقصى مدى ممكن . ٣. اداء تمرين تقلص الركبتين وضمها للداخل، او يحاول اللاعب لمس الركبة بالاخرى . ثم الضغط للاسفل لتحقيق انقباض عضلي لمدة (٥) ثوان . بعدها اخراج الزفير واسترخاء تام . ٤. شهيق مع تقلص عضلات الفخذ لمدة (٥) ثوان . ثم يعقبها اخراج الزفير مع تنفس هادئ . ٥. شهيق مع انقباض في عضلات المقعد لاقصى درجة فترة (٥) ثوان . بعدها استرخاء مع زفير .	٣ د ٥ د
زفير بطئ خاصة بعد الانقباض		راحة منطقة الجسم والذراعين :- ١. شهيق مع انقباض المعدة للداخل لمدة (٥) ثوان . رجوع المعدة لوضعها الطبيعي ثم اخراج الزفير مع التركيز على اداء التنفس . ٢. انقباض عضلات الظهر بحيث يتجه الانقباض نحو العمود الفقري وذلك	



الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
التوجيه بصوت هادئ وبصورة بطيئة		<p>بجذب الكتفين ودفعهما نحو المكان الذي يستلقى عليه اللاعب . يستمر الانقباض لمدة (٥) ثوان ثم استرخاء مع اخراج الزفير والتنفس بهدوء .</p> <p>٣ . ضغط عضلات الصدر للداخل . وتحريك الكتفين للداخل امام الصدر لمدة (٥) ثوان ثم الاسترخاء واخراج الزفير مع ترك الكتفين يتحركان للخلف . والاستفادة من وضع الاسترخاء التام .</p> <p>٤ . رفع الكتفين للاعلى باتجاه الاذنين . ثم وانقباض لمدة (٥) ثوان يعقبها استرخاء وزفير . ثم تنفس بطئ .</p> <p>٥ . ثني الذراعين وسحبهما باتجاه الصدر لمدة (٥) ثوان ثم استرخاء .</p> <p>راحة</p> <p>منطقة الرأس :-</p> <p>١ . سحب وشد الذقن للأسفل نحو الرقبة</p> <p>٢ . ضغط الراس للأسفل باتجاه الرقبة .</p> <p>٣ . تحريك نتوء الفك للامام ، ضغط الاسنان انقباض الشفتين للخارج . ضغط العينين ، تجعيد الجبهة ، انقباض كل جزء لمدة (٥) ثوان ثم استرخاء زفير مع تنفس بطئ .</p> <p>- نهوض من الاستلقاء بشكل بطئ</p> <p>راحة</p> <p>التدريب على اداء الضربة الخلفية</p> <p>١ . المسكة ، وضع الوقوف ، المرجحية</p> <p>٢ . اسقاط الكرة وضربها باتجاه السياج</p> <p>٣ . اسقاط الكرة وضربها باتجاه الزميل عبر الشبكة .</p> <p>٤ . ضرب الكرة التي يرميها الزميل عبر الشبكة من الثبات .</p> <p>٥ . ضرب الكرة التي يرميها الزميل عبر الشبكة ومن الحركة .</p>	<p>٢ د</p> <p>٥ د</p> <p>٥ د</p> <p>٥ د</p>



الاربعاء : ٢٠٠٢/١١/٢٠

الاسبوع الاول :

الزمن : ٧٠ دقيقة

الوحدة التعليمية الثالثة :

هدف الوحدة :تعليم التأمل ، تطوير مهارة الارسال

(القسم الرئيسي)

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
التاكيد على الانتظام بالاداء والصبر لانهما اكثر الابعاد اهمية للتدريب على التأمل .		تمرينات التأمل :- ١ . جلوس اللاعب في دائرة على مقعد يبدأ التدريب بغلق العينين والسماح للأفكار التي تطرأ بالانطلاق من خلال العقل .مع انبثاق أي فكرة يتم ملاحظتها ثم تركها أي يصبح اللاعب مشاهد اكثر منه معالجا لهذه الافكار وفي كل مرة تظهر سلسلة من الافكار يتم التعرف عليها والرجوع الى موقف المشاهد وتطوير القدرة على الملاحظة وعند ظهور كل فكرة يتم ملاحظتها ثم تركها وملاحظة جميع الافكار التي قد تظهر ودخولها الى العقل وذلك لتطوير مهارة هدوء العقل والملاحظة . راحة	٢٠ د ٥ د ٣ د
التأمل من الحركة		٢ . بعد الشعور بالراحة مع فتح العينين ببطء دون فقدان هذه الحالة من الوعي ،الوقوف وراء المقعد مع مواجهة لليسار .قبض اليد اليسرى بقوة ووضعها فوق منتصف البطن (السرة) ووضع راحة اليد اليمنى على القبضة اليسرى . ٣ . من خلال المشي البطئ حول الدائرة الذي يهدف الى التحرك والملاحظة ووضع القدم اليسرى الى الامام ابدأ باتصال الكعب بالارض ويبطء الى الامام وحتى الامشاط ،التوقف مع الثبات واعطاء فرصة للقدم اليمنى بالمرجحة ببطء اماما .الاستمرار في هذه الحركة حول الدائرة للوصول الى حالة الملاحظة مع الذات . عند العودة الى المقعد ، قف وواجه منتصف الدائرة .	٥ د



الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		راحة	٢ د
الوصول الى الاحساس بالوحدة و الملاحظة .		١ . السماح بتركيز العين على المساحة المباشرة . ٢ . ملاحظة الافكار مع فتح العين في تركيز خفيف . ٣ . ملاحظة أي فكر مع بداية ظهورها ثم تركها تختفي . ٤ . تعميق الاتصال مع الملاحظة من التركيز الخفيف .	٥ د
توفير عدد كافي من الكرات لكل لاعب .		راحة	٥ د
		التدرب على مهارة الارسال ١ . الارسال باتجاه السياج . ٢ . الارسال عبر الشبكة . ٣ . ارسال وارجاع الكرة .	٥٤ د



الوحدة التعليمية الاولى : الزمن : ٧٠ دقيقة

هدف الوحدة :تعليم الاسترخاء الذاتي ، تطوير مهارة الضربة الامامية  
(القسم الرئيسي)

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
التاكيد على اخذ وضع مريح .		تمرينات الاسترخاء الذاتي :- ١ . اشعر باي توتر في الفكين او عضلات الوجه الاخرى . استرخاء من هذه العضلات . اشعر ان التوتر يخرج بعيداً . ٢ . اشعر بأي توتر في الذراعين، الساعدين، اليدين، استرخاء في عضلات الذراعين الاسترخاء . شاهد التوتر يخرج من جسمك ... الشهيق العميق .. الزفير البطئ ... استرخاء عميق ... اعمق ... اعمق . راحة	٢٠ د ٥ د ١ د ٨ د
التاكيد على اخذ شهيق عميق .. زفير بطئ .		١ . ركز الانتباه على الرقبة والظهر واشعر باي توتر في هذه العضلات، استرخاء، ثم شاهد التوتر يخرج من جسمك ،شهيق عميق، زفير بطئ . تذكر الاحتفاظ بعضلات الوجه مسترخية وعضلات الذراعين، اليدين، الرقبة، واعلى الراس كلها مسترخية . ٢ . اشعر بالاسترخاء العميق .. اعمق .. اعمق . ٣ . اشعر بتوتر في عضلات اسفل والمعدة. ثم استرخاء... واشعر ان التوتر يخرج من جسمك . ٤ . اشعر بالاسترخاء في عضلات اسفل الظهر والبطن شهيق عميق، زفير بطئ، استرخاء عميق ... اعمق راحة	٢ د
التاكيد على الوصول الى حالة الاسترخاء العميق .. اعمق .. اعمق .			

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
-----------	-------------------	---------------------	-------



التكرارات المناسبة المرتبطة بمناطق الجسم .		<p>١ . اشعر باي توتر عند اعلى الرجلين من الامام والخلف ركز كل اهتمامك على هذه العضلات . ثم اجعلها في استرخاء في اعلى الرجلين ، شهيق عميق ، زفير بطئ ، استرخاء عميق .</p> <p>٢ . اشعر بتوتر في اسفل الرجلين والقدمين ، ركز اهتمامك عليها ثم اجعلها في وضع استرخاء .</p> <p>اشعر بان التوتر يخرج من جسمك ، شهيق عميق ، زفير بطئ ... استرخاء عميق .</p>	<p>د ٣</p>
تحديد فترات الاسترخاء المناسبة لكل توتر		<p>الان استرخاء في الجسم كله . اشعر ان جميع التوتر يخرج من عضلات الوجه ... الذراعين ... الرجلين .. الرقبة .. واعلى الظهر .. اسفل الظهر .. البطن .. اعلى الرجلين .. اسفل الرجلين والقدمين .. شهيق عميق ثم زفير بطئ .. اشعر بالاسترخاء من جميع الجسم ... استرخاء عميق .. اعرق .. اعرق .</p>	<p>د ١ د ٥</p>
الاداء عبر الشبكة ياخذ الوضع المناسب والمكان المناسب في الملعب .		<p>التدريب على اداء الضربة الارضية الامامية :-</p> <p>١ . ضرب الكرة التي يرميها الزميل من الثبات .</p> <p>٢ . ضرب الكرة التي يرميها الزميل من الحركة .</p> <p>٣ . تبادل الضربات عبر الشبكة مع الزميل .</p>	<p>د ٤٥</p>

الاثنين : ٢٥ / ١١ / ٢٠٠٢

الزمن : ٧٠ دقيقة

الاسبوع الثاني :

الوحدة التعليمية الثانية :





هدف الوحدة: تعليم الاسترخاء التدريجي ، تطوير مهارة الضربة الخلفية  
(القسم الرئيسي)

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
الشهيق العميق والزفير البطئ  احساس الفرق بين التوتر والراحة .  ركز على الفرق بين التوتر وعدم الراحة والاسترخاء الذي تشعر به		<p>الاسترخاء (التعاقبي) .. من وضع الاستلقاء</p> <p>- خذ وضع مريح .. بحيث تكون مسترخيا مع اخذ شهيق عميق .. زفير بطئ .</p> <p>- الان قابل بطن يديك واقبضهما بشدة بقدر ما تستطيع .. لاحظ التوتر غير المريح في يديك واصابعك .</p> <p>- احتفظ بالتوتر (٥) ثوان ، اترك نصف لتوتر يخرج وبعد (٥) ثوان اخرى تخلص من النصف الاخر ، اترك اليدين في حالة استرخاء كامل .</p> <p>- لاحظ ان التوتر وعدم الراحة يخرجان من يديك ويحل مكانهما الاحساس بالراحة والاسترخاء .</p> <p>- التركيز على الاسترخاء التام لليدين من ١٠-١٥ ثا .</p> <p>- الان التوتر الشديد لاعلى الذراعين (العضدين) لمدة (٥) ثوان .بعد التركيز على التوتر اشعر بانك تترك نصف التوتر يخرج وبعد (٥) ثوان تخلص من النصف الاخر ثم الاسترخاء الكامل لاعلى الذراعين (العضدين) لمدة ١٠-١٥ ثا .</p> <p>- التركيز على تطوير الاسترخاء .</p> <p>- ثني اصابع القدمين بشدة قدر الامكان - الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان . اترك نصف التوتر يخرج ثم بعد (٥) ثوان تخلص من النصف الاخر ، استرخاء</p>	٢٠ د

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		كامل لاصابع القدمين ، استمرار استرخاء	



<p>الاسترخاء بحيث تكون العضلات طليقة ومسترخية تماماً</p> <p>التركيز على كل العضلات التي سبق التركيز عليها</p>		<p>اصابعك لمدة ١٠-١٥ ثا .</p> <p>- توتر القدمين والساقين ، الاحتفاظ بالتوتر لمدة (٥) ثوان اترك نصف التوتر يخرج ثم بعدها بـ (٥) ثوان تخلص من النصف الاخر .</p> <p>- الاسترخاء الكامل للقدمين والساقين لمدة ١٠-١٥ ثا .</p> <p>- امتداد الرجلين ورفعهما مسافة (١٥) سم عن الارض ثم توتر عضلات الفخذين ، الاحتفاظ بالتوتر (٥) ثوان اترك نصف التوتر يخرج وبعد (٥) ثوان تخلص من النصف الاخر .</p> <p>- ركز على الاسترخاء الكامل للقدمين والساقين والفخذين لمدة (٣٠) ثانية تقريبا .</p> <p>- توتر عضلات البطن بشدة لمدة (٥) ثوان مع التركيز على التوتر .</p> <p>- اترك نصف التوتر يخرج بعد (٥) ثوان ثم تخلص من النصف الاخر قبل الاسترخاء الكامل لعضلات البطن . ركز على انتشار الاسترخاء حتى تصبح جميع عضلات البطن مسترخية تماماً .</p> <p>- ضغط بطن اليدين معاً وادفعهما حتى يحدث التوتر في عضلات الصدر والكتفين ، الاحتفاظ بالتوتر (٥) ثوان اترك نصف التوتر يخرج وبعد (٥) ثوان تخلص من النصف الاخر ثم الاسترخاء الكامل للعضلات حتى تصبح مسترخية تماماً .</p> <p>- ادفع الكتفين للخلف لاقصى ما في وسعك حتى يحدث التوتر في عضلات ظهرك .</p>	
---	--	--	--

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
ركز على تطور		- الاحتفاظ بالتوتر لمدة (٥) ثوان ثم اترك	



الشعور بالاسترخاء		<p>نصف التوتير يخرج بعد (٥) ثوان تخلص من النصف الاخر. الاسترخاء الكامل لعضلات ظهرك والكتفين، التركيز على انتشار الاسترخاء حتى يحقق الاسترخاء التام .</p> <p>- بينما يحتفظ بالاسترخاء لعضلات الجذع، الذراعين، الرجلين .</p> <p>- الان توتر عضلات الرقبة ثم الحصول على الاسترخاء .</p> <p>- توتر بالفم ثم استرخاء .</p> <p>- تجعيد جبهة الراس ثم الحصول على الاسترخاء .</p> <p>- ركز الان حوالي (دقيقة) على استرخاء</p>	
كتم النفس ثم اخراج الزفير ببطء		<p>جميع عضلات جسمك ، التحكم في التنفس مع التفكير بالاسترخاء والهدوء .</p> <p>- راحة</p> <p>التدريب على اداء الضربة الخلفية :-</p> <p>١ . ضرب الكرة التي يرميها الزميل عبر الشبكة .</p> <p>٢ . ضرب الكرة التي يرميها الزميل عبر الشبكة ومن الحركة .</p> <p>٣ . تبادل الضربات الارضية الخلفية مع الزميل عبر الشبكة .</p>	<p>٥ د</p> <p>٤٥ د</p>

الاربعاء : ٢٧/١١/٢٠٠٢

الزمن : ٧٠ دقيقة

الاسبوع الثاني :

الوحدة التعليمية الثالثة :

هدف الوحدة :تعليم التأمل ، تطوير مهارة الارسال



## (القسم الرئيسي)

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		<p>تمرينات التأمل :-            اعادة لجميع تمارين التأمل في الوحدة            الثالثة من الاسبوع الاول مع تغيير مواقع            التأمل بوضع الجلوس في احد جوانب            الملعب المختلفة عن الموقع السابق في            الاسبوع الاول .</p>	٢٠ د
		راحة	٥ د
		<p>التدريب على مهارة الارسال :-            - الارسال باتجاه السياج .            - الارسال عبر الشبكة .            - ارسال وارجاع الكرة .            - الارسال مع استمرار اللعب مع لاعب            اخر .</p>	٤٥ د

السبت : ٢٠٠٢/١١/٣٠

الزمن : ٧٠ دقيقة

الأسبوع الثاني :

الوحدة التعليمية الرابعة :

هدف الوحدة : تعليم الانتباه وتركيزه بطريقة الاسئلة والاجوبة ، تطوير التركيز لمهارة الضربة الامامية



(القسم الرئيسي)

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
هنا يقوم الباحث بتعريف الطلاب على اهم المثيرات والرموز المرتبطة بالاداء المهاري للتنس والذي يشمل مهاراته الاساسية التي هي الضرية الامامية والخلفية والارسال .		<p>جانب نظري :-</p> <p>خلال هذه الفترة الزمنية يقدم الى الطالب شرح نظري من قبل الباحث مع توجيه سؤال عند نهاية الشرح .</p> <p>تمرين (١)</p> <p>يقوم الباحث بعملية شرح بسيط ومركز لمعنى الانتباه والتركيز من خلال تعريفات بسيطة ومختصرة بامثلة قريبة من الواقع (خاصة بلعبة التنس) بحيث يقوم بايصال فكرة الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة ثم تعريف الطلاب بكيفية عملية الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة وبعدها يقوم الباحث بتوجيه السؤال التالي بواسطة استمارة تقدم الى الطالب تخص الاجابة على ما يأتي :-</p> <p>س/ اختر موقفا في لعبة التنس ... من الموقف ثم حدد المثيرات (الرموز) المرتبطة وغير المرتبطة وبالشكل الاتي</p> <p>:-</p> <p>- الرياضة ...</p> <p>- الموقف ...</p> <p>المثيرات (الرموز المرتبطة)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>المثيرات (الرمز غير المرتبطة)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	٢٠ د

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمارين)	الوقت
محاولة توفير جو هادئ قدر الامكان		<p>راحة</p> <p>تمرين (٢)</p> <p>يختار اللاعب شيئا لينتبه عليه (مثل كرة</p>	٣ د ١٠ د



<p>لضمان التركيز .</p> <p>التاكيد على ان يتعرض جميع الطلاب عند الاداء الى نفس المشتت الصوتي</p> <p>تنبيه اللاعب على الوقوف في المكان المحدد وضرب الكرة في الموقع المحدد .</p>		<p>التنس) ثم يمسك هذا الشئ ويطبق ما يأتي :-</p> <p>- امسك هذا الشئ في يدك واحصل على احساس جيد من حيث كيفية الاحساس ،اللمس، اللون واي خصائص مميزة اخرى .</p> <p>- ضع هذا الشئ اسفل وركز انتباهك لهذا الشئ</p> <p>- سجل الفترة التي تستطيع ان تحتفظ فيها بالتركيز على هذا الشئ .وعندما تستطيع الاحتفاظ بالتركيز . ابدأ بالتركيز في حضور مصادر التشتت للانتباه ويقوم الباحث هنا بتوفير هذه المصادر (كصوت المدرس،صوت المذياع،صوت زملاء ... الخ) وعلى الطالب محاولة الاحتفاظ بالتركيز تحت هذه الظروف .</p> <p>راحة</p> <p>تمرين (٣)</p> <p>بعد وقوف الطلاب في ساحة ملعب التنس وكما في الشكل على اللاعب (أ) الوقوف على خط القاعدة خلف العلامة الوسطية فعندما يقوم اللاعب (ب) بضرب الكرة من العلامة الوسطية في ساحته وعليه تصويب الكرة الى احدى زوايا الملعب بالنسبة للاعب (ب) بالتناوب مرة (يمين) ومرة (يسار) وعلى اللاعبين تبديل الاماكن كل (٥) دقائق للحصول على الفرصة نفسها من اداء التمرين .</p>	<p>د ٢</p> <p>د ٣</p>
---	--	--	-----------------------

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
<p>التاكيد على تبادل المواقع بشكل سريع لاستغلال الوقت . المتاح للتمرين .</p>		<p>راحة</p> <p>تمرين (٤)</p> <p>يقف اللاعبان (أ،ب) في المواقع السابقة نفسها بالنسبة لتمرين (٣) لكن الاداء هنا</p>	<p>د ٣</p> <p>د ١٠</p>



<p>التركيز على مكان سقوط الكرة ومحاولة الاداء بدقة قدر الامكان .</p>		<p>يكون بان يضرب اللاعب (أ) الكرة مرة في منطقة الارسال القريبة من الملعب لاجانب الملعب والضربة الاخرى قرب خط القاعدة للجانب الاخر من الملعب، ويعد (٥) دقائق يقوم اللاعبان بتبديل اماكن اللعب كما ورد سابقاً . راحة تمرين (٥)</p> <p>على اللاعب المرسل ان يقوم بتوجيه وتصويب الكرة الى النقطة التي يجبر فيها اللاعب المتعلم على اداء الضربة الخلفية وذلك باتجاه منطقة (١) وفي حالة قيام اللاعب بتغطية تلك المنطقة عن طريق الوقوف في الوسط عندها يجب على المرسل توجيه الارسال الى الجانب وباتجاه منطقة (ب) بحيث يؤدي اللاعب (٢٠) ارسال كل (١٠) كرات في جانب وفي كل جانب تقسم الكرات الى (١٠) الى (٥) لكل منطقة (١،٢)</p>	<p>د ٢ د ١٠</p>
--	--	--	---------------------

الاثنين : ٢٠٠٢/١٢/٢

الزمن : ٧٠ دقيقة

الأسبوع الثالث :

الوحدة التعليمية الاولى :

هدف الوحدة : تعليم الانتباه وتركيزه بطريقة الاسئلة والاجوبة ، تطوير التركيز لمهارة الضربة الخلفية

(القسم الرئيسي)

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		<p>الجانب النظري :- بعد الشرح المبسط لانواع (ابعاد) الانتباه من</p>	د ٢٠



<p>محاولة شرح كل بعد على حدة اولا ثم اعطاء امثلة عن امكانية خلط الابعاد مع بعضها اثناء الاداء .</p> <p>محاولة شرح كل بعد على حدة اولا ثم اعطاء امثلة عن امكانية خلط الابعاد مع بعضها اثناء الاداء .</p> <p>يوضح للطالب بامكانية شمول كل بعد على اكثر من مفردة من المفردات المذكورة .</p>	<p>داخلي واسع خارجي</p> <p>داخلي ضيق خارجي</p>	<p>جانبا السعة الانتباه التي تتضمن (تركيز الانتباه الواسع) و (تركيز الانتباه الضيق) من حيث الاتجاه الذي يتضمن (تركيز الانتباه الداخلي) و (تركيز الانتباه الخارجي) بتعريفات مركزة وبسيطة بالاضافة الى امثلة واقعية مرتبطة بلعبة التنس وكيف يتم ذلك ضمن مجريات لعبة التنس بعدها تقدم استمارة الى الطالب وتكون كالآتي :-</p> <p>س/ حدد اسلوب الانتباه المناسب في ضوء الاعمدة الاربعة الموضحة في الشكل .</p> <p>اما بالنسبة للمفردات التي يراد بها من الطالب تنسيبها ضمن الابعاد الاربعة المذكورة</p> <p>أ. حركات المنافس للعبة التنس</p> <p>ب. التركيز على الكرة عند الاعداد الى الضربات .</p> <p>ج. الانتباه الى الجمهور او المدرب .</p> <p>د. التركيز على الذات كالاتجاه والشعور .</p> <p>هـ. الانتباه الى جميع ابعاد الملعب .</p> <p>و. متابعة الكرة بعد ضربها .</p> <p>بحيث تكون الاجابة على :-</p> <p>١ . الانتباه الواسع الخارجي يشمل .....</p> <p>٢ . الانتباه الضيق الخارجي يشمل .....</p> <p>٣ . الانتباه الواسع الداخلي يشمل .....</p> <p>٤ . الانتباه الضيق الداخلي يشمل .....</p> <p>راحة</p>	<p>د ٣</p>
--	--	--	------------

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
ضبط حالة الهدوء		<p>تمرين (١)</p> <p>يجلس الرياضي على كرسي في احدى الزوايا القريبة من الملعب ثم تطبق الابعازات الاتية :-</p> <p>- اعط اهتماما للاشياء التي تستمع اليها</p>	د ١٠





<p>لعدم التشويش .</p> <p>التاكيد على ان يطبق كل طالب الابعازات المذكورة بمعزل عن زملائه لكن ضمن حدود الملعب .</p>		<p>- كن واعيا باحساس جسمك</p> <p>- حول انتباهك الى افكارك وانفعالاتك</p> <p>- افتح عينك والتقط شئ موجود في الملعب بما تسمح به حدود الرؤيا .</p> <p>الان تضيق تركيز انتباهك على الشئ المتمركز امامك استمر في تضيق التركيز حتى يكون هذا الشئ هو الوحيد في رؤيتك</p> <p>- الان وسع تركيز انتباهك بالتدرج ثم وسع مجال الرؤية حتى تستطيع رؤية كل شئ في الملعب .</p> <p>- فكر في التكبير للداخل والخارج والتضيق والتوسيع لتركيز الانتباه قدر الامكان .</p> <p>راحة</p> <p>٢ د</p> <p>١٠ د</p> <p>يتم تقسيم الملعب الى نصفين باستخدام الشريط اللاصق ولتطبيق التمرين يقوم اللاعب (أ) بتغطية القسم الايمن من ساحته عند تبادل الضربات مع اللاعب (ب) الذي يقوم بدوره بتغطية الجزء الايسر من ساحته وبعد (٥) دقائق من تبادل الضربات يكرر الاداء نفسه لكن في الجانب الايمن من الملعب بالنسبة للاعب (أ) والجانب الايسر للاعب (ب) .</p> <p>راحة</p> <p>٣ د</p>	
---	--	--	--

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		<p>يخطط الملعب بشكل متقاطع كما في الرسم ويقوم اللاعب (أ) باللعب وتبادل الضربات في المنطقة البعيدة في الجانب الايسر من ساحته بينما يلعب اللاعب (ب) بالقرب من الشبكة وفي الجانب الايمن من</p>	<p>١٠ د</p>



		ساحته وبعد مرور (٥) دقائق يقوم اللاعبان بتبديل الاماكن . راحة	د ٢
		يقف اللاعب في مكان الارسال الاعتيادي ثم يقوم باداء الارسال بحيث يقوم بالتركيز على تصويب الكرة باتجاه السياج البعيد بدلا من منطقة الارسال .	د ١٠

الأُسبوع الثالث : الاربعاء : ٢٠٠٢/١٢/٤

الوحدة التعليمية الثانية : الزمن : ٧٠ دقيقة

هدف الوحدة :تعليم الانتباه وتركيزه بطريقة الاسئلة والاجوبة ، تطوير التركيز لمهارة الارسال

(القسم الرئيسي)

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		الجانب النظري :-	د ٢٠



		<p>في هذا التمرين يقوم الباحث بتوضيح اهم المشكلات المتعلقة بتركيز الانتباه والعوامل المؤدية الى حدوثها اثناء الاداء المهاري في لعبة التنس ثم ظهور حالة اعاقه الاداء الناتجة عن هذه المشكلات مثل الانشغال بالاحداث الماضية . او بالاحداث المستقبلية او الانشغال بالكثير من الرموز (المثيرات) وبواسطة امثلة واقعية وشرح مبسط مختصر بعدها يمكن توجيه السؤال التالي عن طريق استمارة</p> <p>س/ اذكر ثلاث مشكلات تؤثر في التركيز وتعوق الاداء في لعبة التنس ؟</p> <p>- مشكلة (١) .....</p> <p>- مشكلة (٢) .....</p> <p>- مشكلة (٣) .....</p> <p>راحة</p> <p>د ٣</p> <p>١٠ د</p> <p>يجلس الرياضي على كرسي في احدى الزوايا القريبة من الملعب ومغلق العينين ياخذ الشهيق بعمق ويخرج الزفير ببطء وحالما يشعر الطالب بالاسترخاء يتابع التنفس دون تغيير ايقاعه ثم يقوم بالعد مع اخذ الشهيق واخراج الزفير وفي حالة ان يشرذ الذهن نحو افكار او موضوعات فالمطلوب عدم مقاومتها وانما تترك لتمر بسهولة ويسر كرر اعادة التركيز على التنفس .</p> <p>راحة</p> <p>د ٢</p> <p>١٠ د</p> <p>بعد تخطيط الملعب كما في الشكل يقوم الطالب باللعب ضد اثنين من اللاعبين</p>
--	--	--

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		<p>(ب،ج) على ان يقف الطالب (أ) في الجانب الايمن من ساحته بينما يقف اللاعبان (ب،ج) في المنطقة الخلفية من الجانب الاخر من الشبكة ويقومون بتبادل الضربات . وبعد مرور (٥) دقائق يقوم</p>	



		<p>اللاعب (أ) بتبديل موقعه وذلك باللعب من الجانب الايسر من ساحته واللاعبين (ب،ج) في الخط الخلفي للجهة المقابلة من الملعب والاستمرار بتبادل الضربات . راحة</p> <p>التخطيط السابق نفسه للملعب ولكن اللاعب (أ) هنا ينتقل الى اللعب من المنطقة الخلفية في الجانب الايمن من ساحته اما اللاعبان (ب،ج) يقفان بالقرب من الشبكة من الجهة المقابلة وبعد مرور (٥) دقائق من تبادل الضربات يقوم اللاعب (أ) باللعب من المنطقة الخلفية وفي الجانب الايسر من ساحته واللاعبان (ب،ج) في الموقع السابق نفسه . راحة</p> <p>في هذا التمرين يقوم الطلاب بالتدرب على الارسال والاستلام من كلتا المنطقتين بحيث يقف اربع لاعبين في الملعب الواحد وكما في الشكل ثم يقوم اللاعب الاول والثاني بارسال الكرة ومعينة بعضهم البعض الاخر ثم يقوم اللاعب الثالث والرابع باستلام الارسال والرد عليه ، وبعد (٥) دقائق يقوم اللاعبون بتبديل اماكنهم الاربعة .</p>	<p>د ٣</p> <p>د ١٠</p> <p>د ٢</p> <p>د ١٠</p>
--	--	---	---

الاثنين : ٢٠٠٢/١٢/٩

الزمن : ٧٠ دقيقة

الأسبوع الرابع :

الوحدة التعليمية الاولى :

هدف الوحدة : تعليم الانتباه وتركيزه بطريقة الاسئلة والاجوبة ، تطوير التركيز لمهارة الضربة

الامامية



### القسم الرئيسي

ملاحظة / تكرار التمرينات المستخدمة نفسها في الوحدة التعليمية الرابعة من الاسبوع الثاني مع تغير بسيط بأمثلة الشرح النظري .

\*\*\*\*\*

الأسبوع الرابع : الاربعاء : ٢٠٠٢/١٢/١١

الوحدة التعليمية الثانية : الزمن : ٧٠ دقيقة

هدف الوحدة : تعليم الانتباه وتركيزه بطريقة الاسئلة والاجوبة ، تطوير التركيز لمهارة الضربة الخلفية

### القسم الرئيسي

ملاحظة / تكرار التمرينات المستخدمة نفسها في الوحدة التعليمية الاولى من الاسبوع الثالث ، مع تغير بسيط بأمثلة الجزء النظري .

\*\*\*\*\*

الأسبوع الخامس : السبت : ٢٠٠٢/١٢/١٤

الوحدة التعليمية الاولى : الزمن : ٧٠ دقيقة

هدف الوحدة : تعليم الانتباه وتركيزه بطريقة الاسئلة والاجوبة ، تطوير التركيز لمهارة الارسال

### القسم الرئيسي

ملاحظة / تكرار التمرينات المستخدمة نفسها في الوحدة التعليمية الثانية من الاسبوع الثالث مع تغير بسيط بأمثلة الجانب النظري .

الأسبوع الخامس : الاثنين : ٢٠٠٢/١٢/١٦

الوحدة التعليمية الثانية : الزمن : ٧٠ دقيقة

هدف الوحدة : تعليم الانتباه وتركيزه باستخدام جهاز الحاسوب الالكتروني ، استخدام تمارين التركيز للمهارات الاساسية على ملعب

(القسم الرئيسي)

التنس



الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
<p>يطلب من الطالب التركيز على الشريحة المعروضة ثم بعد اخفاء الشريحة يحدد السؤال لبدء التطبيق.</p>		<p>تمرينات على جهاز الحاسوب الالكتروني</p> <p>يجلس الطالب على كرسي يبعد حوال (١ - ١,٥ م) عن جهاز الحاسوب ويبدأ بالاسترخاء والعد مع التنفس (شهيق .. زفير بطئ) عشر مرات</p> <p>تمرين (١)</p> <p>حالة (١)</p>	<p>٢٠ د</p> <p>٢ د</p> <p>٤ د</p> <p>١ د</p>
		<p>يتم عرض شرائح على الشاشة بالتسلسل بحيث تحتوي كل شريحة على مربعات عددها (٢٥) مربع وهناك اشكال مختلفة عددها (٥) تشغل فيه خمس مربعات من العدد الذي سبق ذكره وباماكن مختلفة واللوان مخالفة لجذب انتباه الطالب وبعد عرض الشريحة الاولى ولمدة (٢٠) ثانية يطالب الطالب بالتركيز خلال هذه الثواني على الاشكال وعليه خلال (٤٠) ثانية تسجيل اماكن الاشكال واللوانها على ورقة تحتوي على العدد نفسه من المربعات وتكون خالية من الرسومات</p> <p>حالة (٢)</p>	<p>١ د</p>
		<p>الشريحة السابقة نفسها من ناحية الوقت وطريقة التطبيق مع اختلاف طريقة العرض وذلك باضافة مشتت صوتي عند عرض الشريحة .</p> <p>حالة (٣)</p>	<p>١ د</p>
		<p>التطبيق السابق نفسه للشريحة الاولى مع تغيير مواقع الاشكال واللوانها .</p> <p>حالة (٤)</p>	<p>١ د</p>
<p>التأكيد على الدقة في تحديد مواقع الاشكال واللوانها وليس السرعة فقط .</p>		<p>تمرين (٢)</p> <p>حالة (١)</p> <p>تعرض شريحة مطابقة الى التصميم السابق في تمرين (١) لكن مع استبدال الاشكال</p>	<p>٤ د</p> <p>١ د</p>

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
<p>كتابة كلمة اللون بحروف مغايرة للون نفسه أي احمر حروفها</p>		<p>تمرين (٢)</p> <p>حالة (١)</p> <p>تعرض شريحة مطابقة الى التصميم السابق في تمرين (١) لكن مع استبدال الاشكال</p>	<p>٤ د</p> <p>١ د</p>

احمر	اسود
------	------



<p>تكتب باللون الاخضر وهكذا لغرض التشتيت</p>		<p>بوضع كلمات داخل المربعات مثل اسماء الالوان ويكون عددها (٥) وبمواقع والوان مختلفة وبعد العرض لمدة (٢٠ ثا) وخلال (٤٠ ثا) تسجيل مواقع والوان الاسماء كل حسب موقعه ولونه المكتوب بالعرض على الورقة الموجود عنده والتي تحتوي على العدد نفسه من المربعات الخالية .</p> <p>الحالة (٢)</p> <p>وهنا عرض شريحة مشابهة تماما للشريحة السابقة مع اضافة مشتت صوتي عند عملية العرض .</p>	<p>د ١</p> <p>د ١</p>
<p>التاكيد على اعطاء الالوان الحقيقية لكل كرة .</p>		<p>الحلة (٣)</p> <p>التصميم السابق نفسه لشريحة (١) مع استبدال اسماء الالوان برسم كرات داخل المربعات الـ (٥) بحيث يشغل كل مربع بداخله كرة الى لعبة خاصة من الالعاب الرياضية .</p> <p>الحالة (٤)</p> <p>العرض السابق نفسه للشريحة الثالثة مع اضافة مشتت صوتي .</p> <p>راحة . استرخاء بالعد من وضع الجلوس (شهيق ... زفير بطئ)</p>	<p>د ١</p> <p>د ٢</p> <p>د ٤</p>
<p>ارقام الشبكة مرتبة بصورة عشوائية .</p>		<p>تمرين (٣)</p> <p>حالة (١)</p> <p>تعرض الشريحة في هذا التمرين على شكل شبكة من الارقام مكونة من (١-٩٩ رقم) وتعرض (٤) شرائح يستغرق عرض الشريحة الواحدة</p>	

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		<p>(٢٠ ثا) حتى يظهر رقم بلون مغاير للارقام الموجودة في الشبكة . وبعدها وخلال (٤٠ ثا) يطالب الطالب بشطب اكبر عدد ممكن من الارقام المتسلسلة التي تلي هذا الرقم في ورقة شبكة الارقام المطابقة للشبكة</p>	



الوان الشواخص تكون قوية وتجذب الانتباه .		المعروضة . الحالة (٢) الشريحة السابقة نفسها مع تطبيق بحضور مشنت صوتي . راحة	٤ د
		يقف اللاعب في هذا التمرين في احدى جهات منتصف الملعب ويقف المدرس في النصف الاخر ومعه عدد من الكرات لغرض التطعيم وفي جهة الملعب نفسها التي يشغلها المدرس مع وجود عدد من الشواخص المنتشرة في جهات الملعب وبالوان مختلفة والبالغ عددها (٥) شواخص . اما طريقة تطبيق التمرين فهي قيام المدرس بتطعيم الكرات وعلى اللاعب ان يضرب الكرات مستخدما الضربة الامامية للـ (١٠) كرات الاولى ثم يستخدم الضربة الخلفية للـ (١٠) كرات الاخرى محاوفا اسقاط الكرة بالشاخص الذي يتم تحديد لونه من قبل المدرس لخطه التطعيم راحة	٥ د ٢٠ د
التاكيد على اعطاء الايجاز لحظة رمي المرسل الكرة للاعلى عند ضرب الارسال .		في هذا التمرين يتم وضع الشواخص التي سبق ذكرها مع تغيير مكان وضعها وذلك باشغال مواقع مختلفة ضمن المساحة المحددة للارسال وتوضع (٣) شواخص في كل جهة وبعد توفير عدد من الكرات يقوم اللاعب بارسال (١٠) كرات لكل جهة	٥ د ٢٠ د

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		محاوفا اسقاط الكرة في كل مرة على شاخص بعد تحديد لونه لحظة رمي الكرة للاعلى من قبل المدرس	





الاربعاء : ٢٠٠٢/١٢/١٨

الزمن : ٧٠ دقيقة

الأسبوع الخامس :

الوحدة التعليمية الثالثة :

هدف الوحدة : تعليم الانتباه وتركيزه باستخدام جهاز الحاسوب الالكتروني ، استخدام تمارين التركيز للمهارات الاساسية على

(القسم الرئيسي)

ملعب التنس



الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
اداء التطور كنوع التركيز .		<p>الحالة (١)</p> <p>من وضع الجلوس يبدأ اللاعب بالاسترخاء والعد مع التنفس (شهيق ... زفير بطيء) ثم تعرض شريحة ذات خلفية سوداء في وسطها مربع ابيض وعلى الطالب بعد عملية الاسترخاء ان يؤدي تصوراً بصرياً لستارة امامه وهو مغمض العينين وعندما يستطيع ذلك يفتح العينين وينظر بهدوء نحو المربع الابيض ويستمر بالنظر والتركيز حتى يستطيع تشكيل اللون حول المربع ثم يحول النظر نحو الحائط وربما تبدو الصورة باهتة بين المربع الاسود وخلفية الحائط الابيض وعندها يجب ان يستمر الطالب في هذا الوضع حتى يستقر عنده ويتضح تمييز اللون .</p> <p>الحالة (٢)</p> <p>التمرين السابق نفسه مع اختلاف طريقة العرض بوجود مشتمت صوتي مع عرض الشريحة راحة</p> <p>الحالة (٣)</p> <p>يتطلب هذا التمرين عرض شريحة مكتوب في وسطها كلمة متعلقة بالجانب الرياضي مثل (شبكة) داخل دائرة ولون واضح وعلى الطالب ان يركز في الكلمة المعروضة ثم يطلب منه بعد ذلك الكتابة في ورقة بجانبه تحتوي على لشكل المعروض نفسه</p>	٥٢٠ د
محاولة التدرج بكتابة الامور المتعلقة قدر الامكان			

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		وعليه ترتيب الخصائص والاشياء المرتبطة بهذه الكلمة والدائرة في ذهنه في تلك اللحظة	



		<p>وعند حدوث تركيز اكثر يطالب الطالب بالتفكير اولا بالاشياء العامة التي لا ترتبط وصولا الى الاشياء الاكثر ارتباطا وخصوصية ثم يعطى بعد ذلك وقت للتفكير في كل عنصر حتى يصل الى العنصر الاخير المرتبط .</p> <p>الحالة (٤)</p> <p>الاداء السابق نفسه مع اختلاف طريقة العرض بوجود مشتت صوتي .</p>	د ٢
<p>محاولة الاداء حسب تعليمات التمرين .</p>		<p>التمرين في الحالة (١) نفسه لكن مع تغيير المربع الموجود داخل الخلفية ثم يرسم مثلث لونه يختلف عن المربع وسط الشريحة ذات الخلفية المغاير لونها للشريحة في الحالة (١)</p> <p>الحالة (٦)</p>	د ٢
		<p>اعادة تطبيق التمرين نفسه لكن مع اضافة مشتت صوتي</p> <p>الحالة (٧)</p>	د ٢
<p>التفكير المنطقي للامور المتعلقة بالشكل المعروض .</p>		<p>اعادة تمرين الحالة (٣) نفسه الذي تم فيه عرض كلمة داخل دائرة في الشريحة ثم يعاد تغيير الكلمة واستبدالها مثلا بكلمة (فريق) و تكتب الخصائص المتعلقة بهذه الكلمة ابتداء من العناصر الغير مرتبطة وانتهاء بالعناصر الاكثر ارتباطا وخصوصية .</p> <p>الحالة (٨)</p>	د ٢
		<p>اعادة للشريحة السابقة مع التطبيق نفسه بالاضافة الى وجود ومشتت صوتي في هذا التمرين .</p> <p>راحة</p>	د ٢
			د ٥

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
<p>تركيز على ضرب الكرة ضمن المربع (المساحة المحددة) .</p>		<p>تمرين (١)</p> <p>يقف اللاعب في هذا التمرين في احد نصفي الملعب جوار العلامة الوسطية</p>	د ٢٠



<p>التاني في ضرب كل ارسال باخذ الوضع الصحيح للاداء والتركيز على النقطة التي سوف تسقط الكرة فيها .</p>		<p>تقريبا وفي الجهة الثانية من الملعب يقف المدرس ومعه عدد من الكرات على بعد حوالي (١م) من الشبكة ثم يقوم بتطعيم الكرات الى اللاعب الذي يجب عليه ضرب (١٠ كرات) مستخدما الضربة الامامية وان يحاول قدر الامكان اسقاط الكرات في المربعات المرسومة عند زاويتي جهة الملعب المقابل عند خط القاعدة وكما في الشكل المظلل بلون مغاير لارضية الملعب وعليه ضرب (١٠) كرات يقوم المدرس بتطعيمها مستخدماً الضربة الخلفية محاولاً اسقاطها بالمربع المرسوم قترياً راحة تمرين (٢) يرسم في هذا التمرين مربعات مشابهة تماماً لما سبق ذكره في تمرين (١) لكن موقع الرسم هنا يكون داخل منطقة الارسال بحيث يشغل كل مربع زاوية من زاويا المنطقة المحددة للارسال وكما في الشكل اما طريقة اداء التمرين فيجب على اللاعب بعد توفير عدد من الكرات ان يضرب (١٠) كرات لعشر محاولات ارسال لكل جانب أي (١٠) ضربات من جانب اليمين و (١٠) ضربات لجانب اليسار وعند ضربة الارسال يحاول اسقاط كل (٥) كرات في احد المربعات المرسومة ابتدأ من المربع القريب من الخط الجانبي للملعب .</p>	
---	--	---	--

السبت : ٢١/١٢/٢٠٠٢

الزمن : ٧٠ دقيقة

الأسبوع السادس :

الوحدة التعليمية الاولى :

هدف الوحدة : تعليم الانتباه وتركيزه باستخدام جهاز الحاسوب الالكتروني ، استخدام تمارين التركيز للمهارات الاساسية على

(القسم الرئيسي)

ملعب التنس



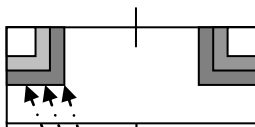
الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
التاكيد على تسجيل انواع الاطر ابتداء من الاطار الخارجي ثم الى اخر اطار .		<p>الحالة (١)</p> <p>يحتاج هذا التمرين عرض شريحة تحتوي على دوائر متسلسلة من الاكبر الى الاصغر وذات الوان مختلفة لاطار كل دائرة مع اختلاف شكل الاطار كما هو موضح بعد التركيز على الشكل المعروض للدوائر لمدة (٢٠ ثا) وعلى الطالب اعادة تحديد نوع الاطار لكل دائرة ولونه خلال (٤٠ ثا) كما في الشكل المعروض على ورقة بجانبه تحتوي على العدد نفسه من الدوائر لكن باطارات عادية غير ملونة .</p> <p>الحالة (٢)</p> <p>يطبق التمرين نفسه في هذه الحالة مع اختلاف طريقة العرض بوجود مشتت صوتي .</p>	٢ د
اقناع الطالب بالتفكير بالشكل المعروض قدر الامكان .		<p>الحالة (٣)</p> <p>يحتاج هذا التمرين عرض شريحة فيها رسم كامل لملاعب التنس بجميع قياساته وادواته الثابتة وعلى الطالب ان يركز على الشكل المعروض مع التفكير بالامور المتعلقة والمرتبطة بملاعب التنس ابتداء من الاشياء العامة وانتهاء بالاكتر ارتباطا بهذا الشكل .</p> <p>الحالة (٤)</p> <p>اداء وتطبيق الحالة السابقة نفسها لكن مع اضافة مشتت صوتي .</p>	٢ د ٢ د
		راحة	٢ د
		راحة	٢ د

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
التاكيد على التركيز الجيد .		<p>الحالة (٥)</p> <p>يتم عرض شريحة تحتوي على العدد نفسه من الدوائر في الحالة (١) لكن مع</p>	٢ د



الاستمرار بالاداء حتى بعد ضياع الكرة	وجود كلمات مكتوبة في داخلها وكل دائرة موجود فيها كلمة متعلقة بالرياضة مثل (حكم خط،كرة،مضرب،...) وعلى الطالب بعد العرض تحديد اسماء الاشياء ومواقعها في كل دائرة كما في الشريحة المعروفة .	د ٢
	الحالة (٦)	
	اعادة التمرين السابق نفسه لكن مع وجود مشنت صوتي .	د ٢
	راحة	
	الحالة (٧)	د ٢
	يتم عرض شريحة مرسوم فيها صورة لالعاب تنس . وبعد عرضها على الطالب يجب عليه ان يركز على الشريحة وذلك كالتفكير بالامور المرتبطة في نوع الصورة المعروضة ابتداء من ابسط الاشياء الى ادق التفاصيل المرتبطة بلعبة التنس .	د ٢
	الحالة (٨)	
	اعادة للتمرين السابق لكن العرض هنا يكون بوجود مشنت صوتي .	د ٥
	راحة	
	تمرين (١)	د ٢٠
يرسم الباحث في هذا التمرين ثلاث مربعات على الحائط وعلى التوالي من الاكبر الذي يبلغ طول ضلعه (١,٢٠م) بلون احمر والثاني (١م) بلون اخضر والثالث (٨٠سم) بلون اصفر. اما الاداء فيكون بوقوف الطالب على بعد حوالي (٣م) من الحائط وبعد توفير عدد من الكرات عليه		

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
محاولة ضرب الكرة		ضرب (١٠) كرات للمربع الاول ثم (٥) كرات للثاني ثم (٥)	د ٥





<p>بكل دقة لتقع في المكان او المربع المرسوم .</p>		<p>كرات للثالث . راحة تمرين (٢) يرسم في هذا التمرين المربعات نفسها في تمرين (١) لكن ترسم هنا في ساحة التنس عند احدى جهتي الملعب وعلى الجانبين كما في الشكل . والتطبيق يكون باستخدام اللاعب (١٠) كرات للضربة الامامية بعد التطعيم من قبل المدرس على جانب اليمين محاولا اسقاط الكرة في المربعات على التوالي من الاكبر الى الاصغر ثم ضرب (١٠) كرات للضربة الخلفية بعد التطعيم من جانب اليسار بالطريقة السابقة نفسها .</p>	<p>٢٠ د</p>
---	--	--	-------------

الاثنين : ٢٣/١٢/٢٠٠٢

الزمن : ٧٠ دقيقة

الأسبوع السادس :

الوحدة التعليمية الثانية :

هدف الوحدة : تعليم الانتباه وتركيزه باستخدام جهاز الحاسب الالكتروني ، استخدام تمرينات

التركيز للمهارات الاساسية على ملعب التنس



## (القسم الرئيسي)

ملاحظة / تكرار للوحدة التعليمية الثانية من الاسبوع الخامس .

\*\*\*\*\*

الأسبوع السادس : الأربعاء : ٢٥/١٢/٢٠٠٢

الوحدة التعليمية الثالثة : الزمن : ٧٠ دقيقة

هدف الوحدة : تعليم الانتباه وتركيزه باستخدام جهاز الحاسب الالكتروني ، استخدام تمرينات

التركيز للمهارات الاساسية على ملعب التنس

## (القسم الرئيسي)

ملاحظة / تكرار للوحدة التعليمية الثالثة من الاسبوع الخامس .

\*\*\*\*\*

الأسبوع السابع : السبت : ٢٨/١٢/٢٠٠٢

الوحدة التعليمية الاولى : الزمن : ٧٠ دقيقة

هدف الوحدة : تعليم الانتباه وتركيزه باستخدام جهاز الحاسب الالكتروني ، استخدام تمرينات

التركيز للمهارات الاساسية على ملعب التنس

## (القسم الرئيسي)

ملاحظة / تكرار للوحدة التعليمية الاولى من الاسبوع السادس .

الأسبوع السابع : الاثنين : ٣٠/١٢/٢٠٠٢

الوحدة التعليمية الثانية : الزمن : ٧٠ دقيقة

هدف الوحدة : تطوير التركيز لمهارة الارسال ، تطوير التركيز في الاداء عن طريق استخدام اشواط قصيرة

## (القسم الرئيسي)





الملاحظات	الإشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		<p>تمرين ارجاع الارسالات بدون استمرار تبادل الضربات للفوز بالنقطة ،مثل ارسال وارجاع الارسال ، تكرار ذلك بان يكون لكل لاعب (١٠) ارسالات لكل لاعب وفي هذا التمرين يجب تحديد وضع الجسم ومكان القدم ، ثم التركيز على رفع الكرة الى الاعلى والى الامام بطريقة تساعده على اداء ضربة جيد بحيث تكون هذه النقطة هي ضربة تركيز الانتباه .</p>	٢٠ د
		<p>راحة</p>	٥ د
		<p>تمرين ارجاع الارسال وتبادل الضربات ، فعند ضرب كرة الارسال يجب التحرك الى المكان الذي ترتد فيه الكرة وارجاع الكرة من جانب الاستلام باستخدام الضربتين الامامية والخلفية من الجانب الايسر والايمن ، أي ارجاع الكرة بضربة امامية مستقيمة ومن منطقة الاستلام اليمنى أي يعني تصويب الكرة الى جانب الضربة الخلفية بالنسبة الى الخصم وبالعكس ، وهنا على المتعلم تحديد مكان وكيفية اعادة ضربات الارسال بلعب الكرة اما بجوار الخط ، عبر الملعب ، عند المنتصف في العمق ، او قصيرة .</p>	٢٠ د
		<p>راحة</p>	٥ د
		<p>تمرين تبادل ضربات الكرة وذلك بالتدريب على الارسال باتجاه الضربة الامامية في منطقة الارسال اليمنى</p>	٢٠ د



الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		<p>والتدريب على ارجاع الكرات المرسلّة باتجاه قطري ، ثم باتجاه مستقيم ، ويكرر التمرين نفسه من المنطقة اليسرى باستخدام الضربة الخلفية . وفي هذا التمرين بالامكان استخدام كلمات رمزية تساعد اللاعبين على اداء حركات معينة او محددة عند الاستعداد او لكل ضربة مثل استخدام كلمة للامام والتي تذكر اللاعب الى ان يخطي للامام لاداء الضربة والبقاء على الاحتياط على ان تكون هذه الكلمات الرمزية بسيطة ولها معنى لدى الطالب .</p>	



الوحدة التعليمية الاولى : الزمن : ٧٠ دقيقة

هدف الوحدة : تطوير التركيز في الاداء عن طرق اشواط قصيرة

(القسم الرئيسي)

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		<p>تمرين شوط تبادل الضربات</p> <p>يبدأ اللاعبان تبادل الضربات من خلف خط القاعدة وياتجاه الساحة الخلفية حتى يخطأ احد اللاعبين في ضرب الكرة ويربح اللاعب نقطة واحدة في كل مرة يخطأ فيها اللاعب الخصم بضرب الكرة وهذه الاخطاء هي ضرب كرة قصيرة في الساحة الامامية ، ضرب الكرة بالشبكة ، ارتداد الكرة مرتين ، سقوط الكرة خارج حدود الملعب يقوم اللاعبون ببدء تبادل الضربات بالتناوب ويتم الاتفاق على نتيجة معينة كان يكون الفوز بعشرة نقاط او خمسة عشر نقطة ، وعند اداء تبادل الضربات يطالب من اللاعب بالقيام في تنفيذ الضربات مع تركيز الانتباه على رمز من الرموز الحسية مثل حركة المضرب للخلف ،الكرة،القدمين،الشبكة، وضع المنافس في الملعب .</p>	د ٣٠
		<p>راحة</p> <p>تمرين شوط الارسال</p> <p>وهو الارسال بكرة واحدة مقابل ارسال كرتين بحيث يقوم اللاعب الاحسن بارسال كرة واحدة عندما ياتي دوره في الارسال بينما يقوم اللاعب الاقل مستوى بارسال كرتين في كل مرة . بشكل يقوم فيه اللاعبان بتبادل الارسال بعد كل خمسة نقاط . وتحتسب نقطة واحدة لكل خطأ</p>	د ١٠ د ٣٠



الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		<p>لينتهي الشوط بعد كل خمسة عشر نقطة او احدى وعشرون نقطة . وفي هذا التمرين على اللاعب التركيز على اختبار نوع الارسال ومكان سقوطه فعليه ان يعرف أي نوع من الضربات من الممكن ان تؤدي الى الفوز بالنقاط واي منها يؤدي الى ارتكاب اخطاء اعادة الارسال ومحاولة زيادة القدرة في الارسال عن طريق اداء اعلى نسبة في اتخاذ القرارات الصحيحة في نوع ضربات الارسال ومكان وقوعها .</p>	



الوحدة التعليمية الثانية : الزمن : ٧٠ دقيقة

هدف الوحدة : تطوير التركيز في الاداء عن طريق اشواط قصيرة

(القسم الرئيسي)

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		<p>تمرين شوط من اربعة نقاط</p> <p>يقوم احد اللاعبين بالارسال اربع مرات من اليمين ، اليسار ، اليمين ثم اليسار . ثم يقوم اللاعب الخصم بالارسال من اليمين ، اليسار ، اليمين ،الارسال يتفق مع كل اللاعبين على اداء اسلوب معين من اللعب مثل ارجاع الارسال والضربات الجانبية والامامية والخلفية ، لايقوم اللاعبون باحتساب النتيجة بل الانتباه الى قيام كل منهم باداء الارسال اربع مرات بالاضافة الى الالتزام بالهدف او طريقة اللعب التي يتفق عليها . فمثلا عند تأكيد اللاعبان على ارجاع الارسال يتم حساب عدد مرات ارجاع الارسال خلال محاولات الارسال الاربعة . وما هو عدد المرات التي يقوم فيها بالهجوم والتقدم للامام والفوز بنقطة . وعلى اللاعبين استخدام ركز بصري عند ضرب الكرات مثل (تركيز الانتباه على رؤية ضرب الكرة من الخلف بالمضرب) .</p> <p>راحة</p> <p>يقوم احد اللاعبين بالارسال من اليمين ثم يقوم الاخر بارجاع الارسال بضربة امامية ثم استمرار اللعب بشكل قطري مع الخصم بالعد لخمس ضربات امامية لكلا اللاعبين ثم يقوم اللاعب الذي في جهته الكرة بعد الضربة الخامسة بتغيير اتجاه</p>	



الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتوى (التمرينات)	الوقت
		<p>لعب الكرة بضربها بشكل قطري الى الخصم أي باتجاه الضربة الخلفية وعليه التحرك السريع ورد الكرة بشكل قطري الى اللاعب الاخر لتنتهي النقطة . ثم يقوم اللاعب بالارسال من الجهة اليسرى واعادة الخطوات السابقة نفسها بشكل معاكس أي البدء بارجاع الارسال بالضربة الخلفية والاستمرار بتبادل الضربات بشكل قطري ثم ضرب الكرة الى جانب الضربة الامامية ويستبدل الارسال بعد كل محاولتين (يمين ، يسار) .</p>	

السبت : ٢٠٠٢/١/١١

الزمن : ٧٠ دقيقة

الأسبوع التاسع :

الوحدة التعليمية الاولى :



هدف الوحدة : تطوير التركيز في الاداء عن طريق اشواط قصيرة  
(القسم الرئيسي)

ملاحظة / تكرار لنفس تمارين الوحدة الاولى ضمن الاسبوع السابع .

\*\*\*\*\*

الأُسبوع التاسع : الاثنين : ٢٠٠٢/١/١٣

الوحدة التعليمية الثانية : الزمن : ٧٠ دقيقة

هدف الوحدة : تطوير التركيز في الاداء عن طريق اشواط قصيرة  
(القسم الرئيسي)

ملاحظة / تكرار لنفس التمارين المستخدمة في الوحدة الثانية من الاسبوع السابع .

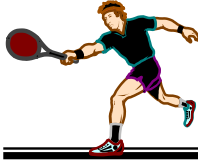
\*\*\*\*\*

الأُسبوع التاسع : الاربعاء : ٢٠٠٢/١/١٥

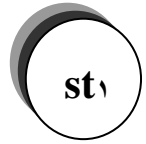
الوحدة التعليمية الثالثة : الزمن : ٧٠ دقيقة

هدف الوحدة : تطوير التركيز في الاداء عن طريق اشواط قصيرة  
(القسم الرئيسي)

ملاحظة / تكرار لنفس التمارين المستخدمة في الوحدة الاولى من الاسبوع الثامن .



ABSTRACT



---

## Abstract

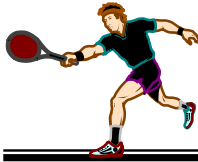
# The Affect of Suggested Exercises to Concentrate Attention on Developing The Performance Level for Some Basic Skills in Tennis

By  
Shaima' Sami Shihab

*Supervised by*

***MANSOOR, HAZIM A. Ph.D.  
HOSSEIN YARUB Ph.D.***





---

**The Thesis included five sections**

**The first section: the thesis definition**

**It included the introduction and the thesis importance, it was shown the importance of using mental exercise technique, especially the exercises of concentration accompanied by skill teaching in learning some basic skills in tennis throughout controlling and mastering the cognition, physical movement, adjusting the kinetic behavior, and exploiting the phrases, positive thoughts and suitable patterns that help to improve the performance level of the basic skills in tennis.**

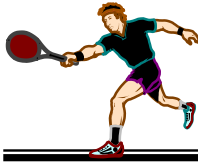
**The problem was represented in the point that the most teachers and coaches do not concentrate on the use mental training accompanied by the skill learning. Those teachers and coaches concentrate on the use of the physical exercises only.**

**The aim is lies on proposing suggested exercises to concentrate attention on the developing of some basic skills in tennis for the students of the fourth stage (tennis specialty) in the collage of Sport Education/ Diyala University.**

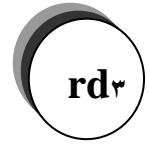
**Also knowing the affect of the suggested concentration skills accompanied by the skill teaching in developing the performance level of some basic skills in the ground tennis.**

**The hypothesis was represented by showing that there is a difference between the results of the pre and post-tests in two groups (experimental and control) .**

**Subjects were (8) students/ fourth stage (tennis special) in the collage of Sport Education/ Diyala University.**



## ABSTRACT



---

Place tennis field of the Sport Education collage/  
Diyala university

Time 16 of Nov. 2002 till 16<sup>th</sup> of Jan. 2003

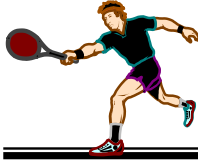
**Theoretical Studies, It included the concept of the mental training and attention concentrating in the sport scope, teaching and training the attention concentrating and also the ways of developing the attention concentrating learning in the sport scope. This section also includes the mental training theories that interpret the attention and also the interpretation mech azim and its concentration, as well as the attention concentrating in tennis. This section also contained the similar studies related studies.**

### **Procedures:**

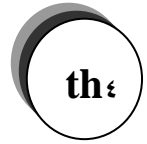
**This section included the variables of the study that prevailed certifying the most important basic skills in tennis, as well as certifying the suitable test for measuring the level of these skills. It also included certifying the suitable test for the attention concentrating, the materials used in the thesis, the reccing experience, thesis sample, the pre tests of concentrating the attention and skill level, the suggested exercises in the thesis, the post tests, and treated the results in the suitable statistic ways.**

### **Results and discussion.**

**Included demonstrating, analyzing, and discussing the results of attention concentrating test for the controlling and experimented groups in the dimensional test.**



## ABSTRACT



---

**Section five: the conclusion and recommendations in the light of results. The investigator reached many conclusions, among them:**

- **There is an incorporeal difference in choosing the attention concentrating in the sided choice of the two groups (controlled and experimented)**
- **There is an incorporeal difference in all the basic skills tests after thesis between the two choices( pre and post) of the experimented group.**

**Also the results showed the existence of an incorporeal difference in the test of the \*\*\*\*accuracy and the front serv in the two tests (pre and post) of the controlled group.**

**The most important recommendations of the study is necessity of using the mental concentration exercises suggested in the thesis when teaching the basic skills of the fourth stage students (tennis specialty). It also emphasized the increasing of the repeatedly tries to perform the basic skills in the ground tennis by using different application ways and styles to develop the skillful ability of their performance within the mental and bodily exercises.**